

Florian Langenscheidt:

Vom Glück

Harvard University
Cambridge, 6. Mai 2004

Warum die ganze Mühe von früh bis spät? Warum Politik, Moral, Recht, Medizin? Worin liegt der Sinn aller Existenz – wenn nicht im Glück? Ob kurz- oder langfristig gesehen, ob mehr aus der Sicht des Individuums oder mehr im Sinne der Allgemeinheit, welche Leitschnur des Handelns, Denkens und Wertens bleibt uns, wenn nicht die des „summum optimum“, „the greatest happiness of all“? Hier muss das Zentrum allen Strebens liegen, der Maßstab zur Bewertung, ob wir das Richtige tun in der uns vergönnten Zeit. Macht dieser Krieg die Menschen langfristig wirklich glücklicher, vermehrt jene gentechnologische Möglichkeit mit ihren Chancen und Risiken das Glückspotential von uns allen oder gefährdet sie es eher – wie sonst, wenn nicht mit dieser Art des Fragens, sollen wir die schwierigen ethischen Dilemmas des Lebens lösen? Was sonst kann Ziel unserer Urteile und Handlungen sein?

Trotzdem nimmt die Frage nach dem Glück eigenartig wenig Raum ein in unserer Welt. Wir scheinen fehlgeleitet zu sein. Woran mag das liegen? Wir sind gestresst, abgelenkt von Details, rennen im Hamsterrad des Alltags herum und hören nicht mehr auf unsere innere Stimme. Die Werbung um uns herum betreibt eine solch' ungläubhafte Inflationierung der Abziehbilder kleinen und großen Glücks, dass wir Ernsthaften uns mit Schauer abwenden und lieber gar nichts mehr davon wissen wollen. Was kann das für ein Glück sein, wenn es durch saubere Wäsche, ein neues Auto oder eine gute Margarine auf dem Frühstückstisch in Sekunden auf unsere Gesichter zu zaubern ist?

So setzt allein die Beschäftigung mit dem Thema Glück heftig dem Vorwurf der Oberflächlichkeit und Blauäugigkeit aus. Welcher tiefe Geist kann denn angesichts der Not dieser Welt auch nur von Glück reden? Ist es nicht offensichtlich, dass wir Menschen gar nicht für das Glück gemacht sind? Und wenn es sich dann doch einmal einstellt, dann eher unbeabsichtigt und nur von kurzer Dauer... Das ist die Position der Intellektuellen. Und sie scheint uns alle mitzureißen. Dabei liegt es auf der Hand, warum sie die Stirn runzeln, wenn sie das Wort Glück auch nur hören. Die Psychologen würden ihrer Arbeit beraubt, würde die Vision vom allgemeinen Glück wahr – denn welcher Glückliche würde ihre Praxis aufsuchen? Die Journalisten müssen Glück langweilig finden, denn „only bad news are good news“. Auch die Autoren schreiben weitaus lieber von einer zerbrochenen oder unmöglichen Liebe als von einer gelungenen. Kulturelle Höchstleistungen ganz allgemein – so hat uns schon Freud klarzumachen versucht - können nur auf Triebverzicht, Sublimierung und Unterdrückung des Lustprinzips beruhen... Glück gibt es nicht von der Stange; nur Unsensible können angesichts des Zustandes unserer Welt so etwas empfinden; außerdem ist es nicht vorauszusagen, nicht zu erklären, nicht zu systematisieren, nicht in Schemata einzuordnen, dieses magische Gebilde Glück. So denken die meisten Intellektuellen verschiedenster Provenienz.

Und die Philosophen? Immerhin suchen sie professionell nach dem Sinn des Lebens und recherchieren die Bedeutung unseres Seins. Cicero gab vor: „Die Untersuchung des glücklichen Lebens ist der einzige Gegenstand, den sich die Philosophie zum Zweck und Ziel setzen muss.“

In der Tat: Die Zahl der Versuche und Traktate ist beeindruckend. Epikur, Plato und Aristoteles, John Locke und Diderot, Lao-Tse und Konfuzius, Kant, Feuerbach, Schopenhauer und Nietzsche, Jeremy Bentham und

John Stuart Mill, Marcuse, Adorno, Russell, Bloch und Watzlawick – sie alle haben sich mit dem Thema auseinandergesetzt. Thomas von Aquin hat darüber meditiert und Hegel konstatiert, dass die Perioden des Glücks nur leere Blätter in der Weltgeschichte seien. Nur stellt sich nach genauer Lektüre all des Gedachten das unangenehme Gefühl ein, nicht wirklich erhellt worden zu sein. Der eine geht zu idealistisch an unser aller Hauptziel heran, der andere rein materialistisch. Der eine versucht es mechanisch-mathematisch, der andere nur mystisch. Mancher isoliert den Einzelnen und glaubt, Glück könne man mit purem Egoismus erreichen, manch anderer sieht „the conquest of happiness“ als planbare Massenbewegung. Es ist eigenartig, aber jeder dieser großen Geister testet seine spezifische Weltsicht an einem Objekt, das diese aufgrund seiner Komplexität scheitern lassen muss und ihre ideologische Verengung offen legt. Ob solch' verhängnisvolle Tunnelsicht an mangelnder Erfahrungsbreite der Philosophen liegt oder ob einfach rechte Hirnhälfte, Intuition und Bauchgefühl ausgeschaltet wurden, ist schwer zu beurteilen. Vielleicht wären wir weitergekommen, hätten mehr Frauen über das Thema geschrieben...

Das Wichtigste nun aber: Wir dürfen die geschilderte zentrale Bedeutung des Glücks für unser Denken, Werten und Handeln nicht aus den Augen verlieren all der aufgelisteten Vorurteile und Befangenheiten einflussreicher Intellektueller wegen. Sie haben viel geleistet auf anderem Gebiet – zur Erforschung des menschlichen Glücks haben sie wenig beigetragen. Hier liegt einer unideologischen Herangehensweise ein riesiges und extrem wichtiges Forschungsfeld zu Füßen. Beackern wir es mit Phantasie und Energie, denn wo können Ergebnisse produktiver und inspirierender sein für die Menschheit?

Ein erster Rundgang um das schöne Feld:

Glück transzendiert die Sinnfrage. Wer glücklich ist, fragt nicht, warum.

Glück überwindet jeden objektiven Begriff von Zeit. Dem Glücklichen schlägt keine Stunde, heißt es im Deutschen – und Goethes Faust will angesichts der Schönheit des Momentes nur eines: er möge doch verweilen. Glück kann nur Sekunden dauern, sich aber als gefühlte Zeit wie eine kleine Ewigkeit ausnehmen; oder es kann Monate andauern und diese wie einen Augenblick im Himmel erscheinen lassen. Und die Vorfriede weit vor der realen Zeit ist oft schöner als das glückliche Erlebnis selbst.

Es entzieht sich auf magische Weise jedem System, jeder zu direkten Intentionalität. Es kommt und geht und lässt sich nur begrenzt steuern. Da helfen keine Ratgeber, Selbstverwirklichungsseminare oder „Be happy!“-Beschwörungen. Es ist manchmal da, wenn wir es gerade gar nicht erwarten, und glänzt durch Abwesenheit, wenn alles nach ihm schreit – an manchem Weihnachtsfest, Honeymoon oder Prüfungszeremoniell.

Jeder von uns kennt das: Man ist so richtig guter Dinge, ohne eigentlich zu wissen, warum. Immer wieder auch merken wir erst im Nachhinein, wie glücklich eine bestimmte Situation uns gemacht hat.

Wir können versuchen, das Glück und das Unglück zu zähmen: Lotterien und Versicherungen leben davon. Nur gelingen wird es uns nicht. Und Glück lebt vom Unglück. Es braucht den Kontrast. Nur Glück geht nicht. Genauso wenig wie nur Schokolade essen oder immer Küssen im Sonnenuntergang. Soweit einige Beobachtungen vom Rand des Feldes, auf dem das Glück blüht.

Doch was lässt sich inhaltlich sagen? Was wächst auf dem Feld? Was braucht der Mensch zum Glücklichsein?

Der deutsche Autor Fontane meinte lapidar: „Ein gutes Buch, ein paar Freunde, eine Schlafstelle und keine Zahnschmerzen.“ Das ist charmant formuliert und wird allgemeine Zustimmung finden, reicht aber nicht. Jede Lebenserfahrung über individuelle, historische und nationale Grenzen hinweg zeigt, dass eine inhaltliche Festlegung von Glück zum Scheitern verurteilt sein muss. Glück ist so einzigartig wie unsere Augen und unser Lächeln. Was dem einen Glück bedeutet, ist Langeweile für den anderen. Der eine liebt Opernarien, der andere die wöchentliche Wäsche seines Autos. Die einen Fans sind glücklich, wenn die New England Patriots die Superbowl gewinnen, die anderen, wenn die South Carolina Panthers den entscheidenden Punkt machen. Und selbst fanatische, religiös motivierte Selbstmordattentäter sind wahrscheinlich auf irgendeine perverse Art glücklich im Moment ihrer Tat.

Aber es gibt Bedingungen, welche die Pflanze auf unserem Forschungsfeld bestens gedeihen lassen und deren Fehlen zumeist Brachland des Glücks entstehen lässt. Sie sind tief verwurzelt in der Natur der Spezies Mensch und stellen essentielle Zutaten für den Cocktail glücklichen Lebens dar. Sie sind im Sinne der Logik weder notwendig noch hinreichend für Glück, aber extrem wichtig dafür. Kurzfristig geht Glück auch mal ohne die eine oder andere, langfristig braucht der Mensch zumindest eine qualifizierte Mehrheit davon, um glücklich sein zu können. Zehn solche Wetter- und Bodenbedingungen für das Land des Glücks gibt es wohl – und wahrscheinlich sind sie anthropologische Konstanten. Hier sind sie:

1. An seine eigene Schulter kann man sich nicht lehnen

Was macht glücklicher – zu lieben oder geliebt zu werden? Zu schenken oder beschenkt zu werden?

Wir brauchen uns nicht das Selbstverständliche zu bestätigen. Natürlich können Glück und Wohlstand nur entstehen durch Wettbewerb, Ehrgeiz und eine gesunde Portion Egoismus. Natürlich ist der Kapitalismus das einzige System, das uns materiell weiterbringt. Und natürlich trägt er raubtierhafte Elemente des Kampfes aller gegen alle in sich – und braucht diese zum Erringen des Fortschritts.

Aber er muss beseelt werden mit Menschlichkeit und Wärme.

Dem Menschen an sich ist die Mit-mir-nicht-Mentalität einer erkalteten Gesellschaft fremd. Sich selber Küssen geht nur in einem kalten Spiegel.

Wir wissen aus der Wirtschaft, dass wir im Team immer besser sind – und dass Teamarbeit bedeutet, sich oft mühsam auf andere einzustellen und sie im Prozess zu halten.

Wir wissen aus Sport und Medienbetrieb, dass Mannschaftssportarten auf die Dauer spannender und auch erfolgreicher sind als der Kampf Einzelner.

Wir wissen aus der Evolutionsforschung, dass der Natur das Individuum unwichtig ist – und nur die Erhaltung der Art zählt.

Wir wissen aus der Psychologie, dass der Weg zum persönlichen Glück immer über den Umweg des Glücks anderer führt – oder anders gesagt, dass das Engagement für Familie, Freunde und Dritte paradoxerweise glücklicher macht als sich immer nur um das eigene Fortkommen zu kümmern.

Wir brauchen einander in einem ganz existenziellen Sinne – und nicht nur in der freundschaftlichen Verbindung, in der Schulklasse, im Team, in Liebe und Leidenschaft oder zur Reproduktion. Wir brauchen den Pakt zwischen den Eltern, die ihren Kindern durch Erziehung und Liebe ein Trampolin ins Leben bauen, und der nächsten Generation, die sich später fürsorglich um die altgewordenen Eltern kümmert. Wir brauchen in der Altersvorsorge den Pakt zwischen den Generationen, d.h. den Arbeitenden und den Ruheständlern. Wir brauchen zu Frieden und Stabilität in einer zusammenwachsenden Welt gemeinsame Anstrengungen zur Sicherung des Notwendigsten für die Armen der Armen, sonst werden wir viele Flugzeugangriffe auf Wolkenkratzer und Selbstmörderattentate erleben. Wir sind Engel mit nur einem Flügel – aber eben nicht nur in dem romantischen Sinne, dass nur in der Liebe der Mensch zum Menschen wird.

Und paradoxerweise geht es bei alledem immer um Eigeninteresse, der Triebfeder hinter Kapitalismus und Marktwirtschaft. Ich selbst kann in meinem Leben nur dann glücklich und erfolgreich sein, wenn ich es nicht allein auf die Befriedigung meiner Interessen hin lebe, sondern mindestens gleichwertig auf das der Mitmenschen hin. Von daher muss kein Pfarrer auf die Belohnung im Jenseits verweisen. Wir erhalten sie hier und heute durch die immense Befriedigung, aus dem begrenzten eigenen Kosmos zu treten und sich als Teil eines Ganzen zu fühlen.

Um es in der Sprache der Golfer zu sagen: Der richtige Schwung, jener magische Moment, in dem alles stimmt, führt von mir selbst weg.

2. Lachen entlastet

Wenn man Ehepaare, die länger als fünfzig Jahre glücklich verheiratet sind, nach ihren Geheimrezepten fragt, kommt eines immer: Humor. Wer nicht über sich und andere lachen kann, erträgt das Leben spürbar schlechter. Wer seinem eigenen Scheitern nicht auch komische Seiten abgewinnen kann, wird eher wirklich scheitern. Und selbst unheilbare Krankheiten lassen sich besser mit Humor ertragen.

3. Ohne Freundschaft geht es nicht...

Beobachten wir doch nur die Kinder! Wie unumstößlich ist Freundschaft im Kindergarten! Aus dem ganzen Gewusel von Vierjährigen wählen sich unsere Kinder drei aus, und das sind die Freunde oder Freundinnen. Da gibt es kein Pardon, da gibt es keine Alternative – und klar wird, wie tief verwurzelt Freundschaft im Menschen ist und wie schwer vorstellbar Leben ohne sie.

Woher nur kommt das Gefühl? Warum gerade der und nicht jener oder die und nicht jene? Jeder von uns lernt so unendlich viele Menschen kennen, aber plötzlich ist da jemand, dem man etwas länger in die Augen schaut. Man spürt Gemeinsamkeiten, Sympathie. Man berührt den Arm des anderen aus einem bestimmten Gefühl heraus, unterschreitet die Normaldistanz. Lacht gemeinsam. Ein Gefühl wunderbarer Nähe entsteht, man freut sich an- und aufeinander. Aristoteles fasst es auf das Wunderbarste zusammen: „Ein Freund ist eine Seele in zwei Körpern.“

Daraus entsteht sie dann, diese existenzielle Verbindung. Man kann über alles reden, sich offen kritisieren, ohne zu verletzen, und nimmt doch den anderen, wie er ist. Kein Rollenspiel, keine Show ist nötig. Man muss nichts beweisen, wird nicht ausgelacht oder fallen gelassen. Freundschaft ist Aufforderung zum Selbstsein.

Das ist das eine Element. Und das andere:

Freunde sind füreinander da. Sie sind in jedem Moment und an jedem Ort bereit zur Hilfe und zu Opfern. Sie können sich aufeinander verlassen, in guten und in schlechten Tagen.

Wenn sie gut ist, bettet eine Freundschaft ein und federt ab. Sie bewahrt vor jeder Art von Kurzschlussbehandlung (ob in Pubertät oder Midlife-Crisis), sie bildet ein Netz der Fürsorge und Eingebundenheit und wird zu einem Alter Ego, das uns beschützt – manchmal vor uns selbst. Ohne sie ist Glück schwer vorstellbar.

4. ... ohne Liebe erst recht nicht!

Was könnte ein weiser Vater sagen, der seinem Sohn auf Fragen nach dessen junger Liebe zu einer gewissen Rebekka antwortet?

„Mein Sohn, was Du gerade erlebst, ist das Schönste, das Menschen widerfahren kann. Es ist ein Geschenk des Himmels, das uns allen Schmerz und alle Mühe unseres Lebens vergessen lässt. Es ist der goldene Rahmen um unsere Existenz. Wenn Du Gott wärest und das Idealbild einer Frau erschaffen wolltest, würdest Du Rebekka formen. Alle anderen Frauen erscheinen Dir armselig neben ihr. Leben ohne sie ist unvorstellbar für Dich. Du möchtest sie auf Händen tragen, sonnen- und liebestrunken. Du hast nur einen Wunsch: bei ihr zu sein. Du fragst Dich immer wieder, ob man vor Freude sterben kann.

Manchmal wird Dir ganz schlecht vor Liebe. Rebekka ist die Luft, die Du zum Atmen brauchst, sie ist Dein Stern, Dein Herz, Deine andere Hälfte. Sie ist Dein Alles. Deine Seele folgt ihrer – und ihre Deiner. Jede Faser Deines Seins will zu ihr, Sehnsucht wird Dir zur zweiten Existenz.

Du willst mit Rebekka zusammen sein – für Stunden, Tage, Nächte, immer. Du wirst Gefühl und Begehren in ihren Urformen erleben, ohne Kompromiss und Fragezeichen. Deine Gedanken werden Purzelbäume schlagen und Deine Emotionen mit Dir durchgehen. Und Dein Wille wird immer wieder gebrochen werden.

Du wirst rosa Marshmallows auf ihr Bett regnen lassen, Gartenhecken in Herzform anlegen und ihre wertvolle Uhr mit der Begründung über Bord werfen, Zeit zähle für Euch nicht mehr. Regentropfen werden Eure Tränen sein angesichts jeder Sekunde, die Ihr nicht miteinander verbringt. Und auf Deinen Wunschzetteln wird immer nur eines stehen: Du, du, du für ewig.

Leben ohne Rebekka wird Dir nicht mehr lohnend erscheinen, leer, reizlos und öde. Ich sage Dir, mein Sohn: Wer sich nie verliebt hat, ist umsonst auf dieser Welt. Wir Menschenkinder finden unsere Bestimmung in der Liebe. In ihr buchstabiert sich das wirkliche Glück und singt das Leben die große Hymne auf sich selbst.“

Man könnte viel, aber muss man mehr sagen?

5. Von Liebe allein kann man nicht leben

Natürlich kommen wir verliebt auch ohne Essen aus und erleben unvergessliche Glücksmomente auf entbehrungsreichen Reisen ohne feste Unterkunft. Aber auf die Dauer ist Glück nicht denkbar ohne die Befriedigung der Grundbedürfnisse: Essen,

Trinken, Schlaf, Wärme, Behausung, Licht. Die Ausgestaltung ist – wieder einmal – so individuell wie unsere Fingerabdrücke.

6. Das Allerwichtigste: Gesundheit und Schmerzfreiheit

Auch der Krebskranke im Krankenhaus hat Glücksmomente. Und Ärzte haben Recht, wenn sie keine Selbstmordpillen für den Fall des Falles verteilen – mit dem Hinweis, auf welcher erstaunlichen Weise der Mensch sich manchmal mit Lebenssituationen arrangiert, die er vorher als unerträglich angesehen hätte.

Aber dennoch: Glück verträgt sich schlecht mit Krankheit und Schmerz, mit Folter und Gewalt, mit Kriegen und Unterdrückung, mit Unfällen und Behinderungen, mit Abhängigkeit und Verfall. Weder beim Betroffenen selbst noch in seinem engsten Umfeld. Es ist Grund genug für eine Hymne an den Menschen, dass er seinem kranken und schmerz erfüllten Leben in einer kreativen oder auch trotzig Weise Inseln des Glücks abgewinnen kann – aber eben in der Kategorie des „trotzdem“. Rückenwind erhält Glück durch die Beeinträchtigung der Physis gewisslich nicht. Zu stark ist dafür die Einheit von Geist, Seele und Körper.

7. Bau mir ein Trampolin!

Wer nicht Liebe erfuhr in den Jahren des Werdens und Wachsens, wer in der Kindheit nicht ein Gefühl von Gewolltsein und Gemochtwerden erlebte, wer im familiären Raum nicht spürt, dass sein Wohl anderen am Herzen liegt, läuft den Weg zum Glück unter stark erschwerten Bedingungen. In der Hitze Äthiopiens oder mit Ballast sozusagen.

Eltern legen durch ihre Fürsorge und Liebe den Grundstein für die Glücksfähigkeit ihrer Kinder. Durch ihr Vorleben, ihr Beispiel und durch die Erziehung der Kinder werden sie lebenslang die wichtigsten Trainer für Glücksfähigkeit und Selbstsicherheit ihrer Sprösslinge sein.

Nur verhält es sich auch hier wie bei allen zehn Bedingungen des Glücks: Alles lässt sich transzendieren und überwinden, der Mensch findet immer Auswege, Ausnahmen, Schlupflöcher. Gerade große, prägende Persönlichkeiten haben ihre Besonderheit oft trotz schwieriger Kindheit entwickelt. Also nochmals: die Kategorie des „trotzdem“...

8. Wachbleiben für die kleinen Glücksmomente

Auf der Suche nach dem großen Glück übersehen viele Menschen gern, dass sein Unterfutter aus kleinen Momenten gestrickt ist. Diese lassen uns lächeln, innehalten, jubilieren, auflachen oder verzückt in die Augen des Gegenübers schauen. Sie bilden den Stoff für Vorfriede und die Textur der Erinnerung. Sie blitzen auf in der Liebe oder der Freundschaft, im Flirt oder in der Familie, beim Essen oder auf Reisen, mit Kindern oder Kollegen, in der Natur oder im Kino. Hier sind ein paar:

Kinderlachen

Die spontane Erklärung: „Ich würde dich immer wieder heiraten!“

Spüren, wie sehr sich die Großmutter über den Besuch zu Kaffee und Kuchen freut

Liebevoll den Rücken eingecremt zu bekommen

Ein frisches Bier

Ferienanfang – und der erste Blick aufs Meer

Aus Resten im Kühlschrank doch noch ein richtig schönes Abendessen zaubern

Zwei Kilo weniger auf der Waage

Flughafenverlegung, nachdem man zwölf Jahre lang unter der Einflugschneise gelebt hat

Frühstück im Bett

...

Klar? Wer solche Momente übersieht und immer nur an Schulabschlüsse, Beförderungen, sportliche Erfolge und den Nobelpreis denkt, versäumt das Glück. Was stand kürzlich auf vielen New Yorker Bushaltestellen? „If happiness is just around the corner, turn often.“

9. Kraftvoll und kreativ gestalten

Den allerwenigsten Menschen reicht ein passives In-der-Ecke-oder-auf-einer-Bank-Sitzen zum Glück. Wir wollen gestalten, schaffen, unternehmen und vielleicht sogar etwas hinterlassen, das uns mal überlebt. Der eine formt Tonfiguren, der andere malt Stillleben. Der eine spielt Jazz, der andere gründet Unternehmen. Der eine hält Reden, der andere betreibt eine Kinderhilfsorganisation. Der eine stiftet eine Bibliothek, der andere zieht acht Kinder groß. Aber alle wollen sie mitgestalten beim Bau der Welt, in der wir leben. Und eine Spur hinterlassen...

Der Wille – und auch die Notwendigkeit – zu gestalten ist aber auch in einem übergreifenderen Sinne lebenswichtig für das Glück in unserem Leben. Wie wirklich ist denn unsere Wirklichkeit? Wie viel von dem, das wir als unsere Umwelt und unser Leben wahrnehmen und als glücklich oder unglücklich werten, ist denn objektiv vorgegeben und wie viel von uns selbst gemacht? Nehmen wir ein Beispiel – einen Verkehrsstau. Man sitzt in seinem Auto, schaut nach rechts und sieht, wie der Fahrer sich so darüber ärgert, dass Magengeschwüre schon zu wachsen scheinen und er fast ins Lenkrad beißt vor Frust. Dann blickt man nach links. Gleiche „objektive“ Situation, ändern kann ohnehin keiner etwas (außer die Verkehrsplaner langfristig). Da sitzt einer, der hat kurz per Handy informiert, dass er zwanzig Minuten zu spät käme, und nun genießt er Norah Jones und denkt an seine Geliebte.

Identische Situation, Verzweiflung beim einen, Glücksgefühle beim anderen. Also: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Keine Ahnung, wie das bei den Tieren ist, aber Teil der *conditio humana* ist es, dass wir uns die Wirklichkeit und damit unser Glück zum größten Teil selber gestalten. Hoffentlich mit Phantasie, Projektion, Assoziation, Optimismus und mentaler Stärke...

Man denke nur an Tennis. Es ist eine Binsenweisheit: Das Match wird im Kopf entschieden. Und damit auch, wer am Ende unglücklich in den Katakomben von Flushing Meadows verschwindet und wer glücklich einen großen Scheck und lange

Ovationen entgegennimmt und abends mit den attraktivsten Männern oder Frauen feiert.

10. Das Management von Erwartungen

Ein Playboymodel berichtete kürzlich, wie schwer es sei, an ihr interessierten Männern klarzumachen, dass sie real nicht so wie auf dem Centerfold aussehe. Stundenlang würde vor den Aufnahmen an ihr geschminkt und frisiert und tagelang danach am PC alles perfektioniert, weichgezeichnet und nachgearbeitet.

Ein Schönheitschirurg erzählte, dass die meisten jungen Mädchen zu ihm mit dem Wunsch kommen, wie Britney Spears auszusehen. Und dass er diese immer wegschicke, weil er sie nicht glücklich machen könne: Erstens würde er den Wunsch nicht erfüllen können, und zweitens würden die Mädels selbst im Erfolgsfall nicht glücklich, da die Unzufriedenheit in ihnen selbst läge und sie sich schnell etwas anderes Unerreichbares suchen würden.

Von Woody Allen stammt der wunderbare Satz, er wolle in keinen Club, der ihn als Mitglied akzeptiere.

Und eine BBC-Befragung unter 45 000 Frauen ergab, dass 60% der Befragten ihren eigenen Anblick im Spiegel nicht ertragen könnten.

Was verbindet diese Versammlung von Unglück? Vollkommen unrealistische Erwartungen, nie zu erfüllen und daher klassische Rezepte zum Unglücklichsein. Glücklich ist, wer sich erreichbare Ziele setzt und sich über jeden erzielten Erfolg freut.

Und unglücklich, wer nur 2,80 Meter als Latte beim Hochsprung akzeptiert.

Glück ist laut Brockhaus Enzyklopädie die „komplexe Erfahrung der Freude angesichts der Erfüllung von Hoffnungen, Wünschen, Erwartungen, des Eintretens positiver Ereignisse, Einssein des Menschen mit sich und dem von ihm Erlebten.“

Das waren die zehn Wetter- und Bodenbedingungen für das Land des Glücks.

Langfristig geht Glück nicht ohne sie. Wer sie in seinem Leben hat, hat allen Grund zur Dankbarkeit. Sie sind der Rahmen – das Bild darin ist vom Individuum zu malen und verweigert sich in seinen Charakteristiken jeglicher Verallgemeinerung.

Wenn Faktoren in der Liste fehlen, die gemeinhin als wichtig fürs Glück gesehen werden, sind sie absichtlich nicht aufgenommen worden. Denn wir sollten uns bei jedem der folgenden Parameter genauestens überlegen, ob er wirklich hoch mit persönlichem Glück korreliert: Intelligenz, Bildung, Reichtum, Macht, Gläubigkeit, Zivilisiertheit, Rausch oder Attraktivität.

Wie viele leere und verzweifelte Topmodels gibt es und wie viele in sich ruhende, äußerlich eher unattraktive Menschen? Also Vorsicht mit Klischees, wenn wir über das wichtigste Thema der Welt nachdenken. Und räumen wir gleich noch eines aus dem Weg: Alter und Glück haben nur relativ wenig miteinander zu tun. Da geht es wieder einmal um mentale Stärke, um das Management von Erwartungshaltungen, um Realismus und um den eigenen Weg. In einer günstigen Konstellation ermöglichen sie Glück in jeder Altersstufe – natürlich mit großen Unterschieden. Der Jubilar muss an runden Geburtstagen nicht ironisch bemitleidet werden.

Es erstaunt zutiefst, wie wenig wir über unser aller Ziel nachdenken – interdisziplinär, ideologiefrei und erfahrungsgesättigt. Dabei wären die Ergebnisse von hoher praktischer Relevanz und könnten den Menschen bei der Gestaltung ihrer Zeit auf dieser Welt hilfreich sein. Viele Vorurteile würden fallen, viele Überraschungen täten

sich auf. Und immer wieder würden wir die Kategorie des „trotzdem“ entdecken und voller Respekt feststellen, wie individuell wir Menschen bei allen beschriebenen anthropologischen Grundkonstanten sind, wie schillernd und spannend.

Einige Gedanken aber kann man allen bald sieben Milliarden Erdenbürgern bei ihrer Suche nach dem Glück mit auf den Weg geben:

Suche Dein persönliches Zentrum, Deinen eigenen Weg. Überwinde die Angst in Dir – vor dem Leben, vor dem Tod, vor dem Alleinsein, vor dem Versagen. Achte Dich selbst und die anderen. Entwickle Gelassenheit und Leidenschaft, Bescheidenheit und Selbstsicherheit gleichermaßen. Sei neugierig auf die Überraschungen rechts und links des Lebensweges und bleib lebenslang auf der Suche nach Deinen Träumen. Ruhe in Dir selbst und begreife Dich gleichzeitig als Teil eines großen Ganzen. Sei unbescheiden und genügsam zugleich. Und bewahre die Fähigkeit Dich zu freuen, auch wenn die Welt voll von Leid ist.