

Was ist Glück?

Was ist Glück? Glück ist eine Stimmung. Es ist etwas in uns.

Ausdruck des Glücks kann der Jubel sein, die Freude, ein Lachen, ein Lächeln. Glück ist etwas in der Zeit, das eine Dauer hat und sich in dieser Dauer verschieden äußert. Jubel und Lachen können nur kurz währen. Das Lächeln schon länger. Die Freude kann eine sehr lange Zeit anhalten, vielleicht durchzieht sie ein Leben.

Glück ist reich – aber nicht, weil es viel besitzt, sondern weil es *genug* besitzt und weiß, dass es genug ist. Glück hat weniger mit materiellem Vermögen zu tun, als mit etwas Geistigem – das aber nicht nur der Verstand sein kann und auch nicht nur das Gefühl.

Glück klingt eher mit Güte, Wohlwollen, Hilfsbereitschaft, Vertrauen, Freudlichkeit, einem weiten Herzen zusammen als mit Neid, Hass, Unfreundlichkeit, Misstrauen, Eigensucht. Glück muss aber nicht einfältig oder unkritisch sein. Verstand und Kritik werden allerdings bei einem unglücklichen Menschen spitzer, schärfer und enger auftreten als bei einem glücklichen.

„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung“, meint Erich Fromm. Es ist also nicht unbedingt eine Gabe, sondern oft etwas selbst Erworbenes, etwas, für das es selbst etwas zu tun gilt.

Manche Menschen haben Angst vor dem Glück. Meistens nicht sehr, aber ein bisschen. So sehr immerhin, dass sie Glück, wenn es denn kommt, dämpfen. Es könnte ja ein Absturz folgen. Oder andere könnten neidisch sein und ihnen deshalb missgünstig begegnen. Oder sie sagen sich: Ich habe das nicht verdient. Dabei gibt es eine Beziehung von der Angst vor dem Glück zur Depression.

Die Angst vor dem Glück steht dem Glück im Wege. Wer Glück unterdrückt, mindert seine Zufriedenheit mit dem Leben.

Wie kann man dieses Hindernis beseitigen? Indem wir uns dem Glück aussetzen. Ganz bewusst. Indem wir es genießen – und feststellen, dass nichts Schlechtes passiert.

Heißt das, dass Glück nur gut ist? Wer glücklich ist, neigt allerdings dazu, mehr zu riskieren und Gefahren falsch einzuschätzen. Auch richtet er sich mehr nach seinen Vorurteilen. Wer sich dessen bewusst ist und gegensteuert, vermeidet die kleinen Gefahren des Glücks.

Schon indem wir es zulassen und bewusst empfinden, wächst Glück! Wir wollen es also bewusst wahrnehmen und erleben. Und, zur Sicherheit, die Frage: Gibt es in mir etwas, das dem Glück oder dem Erleben von Glück im Wege steht? Wenn nein: Schön! Wenn ja: Hindernisse sollten wir beseitigen. Oder umgehen.

„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden“, drückt Mark Twain es aus. Was *können* wir selbst dazu tun? Und was hindert uns allzu oft daran? Damit werden wir uns beschäftigen. Und jedem Tag einer Anregung erlauben, uns ein wenig zu verändern, um offener für die Gelegenheiten des Glücks zu werden.

Das wird ein Weg, auf dem wir vieles erleben können. Wenn wir uns einlassen. Sich einzulassen ist für jede Veränderung die wesentliche Voraussetzung, auch für das Glück.

Eine Anregung für die Dauer unseres ganzen Kurses: Führen Sie ein Glückstagebuch! Das braucht gar nichts Langes sein, es reicht, jeden Tag eine Notiz zu machen, was an diesem Tag gut für Ihr Glück war. So sammeln Sie, was Sie später wieder aufgreifen und wiederholen möchten.

Ob ein schönes Büchlein oder eine Textdatei, ist dabei nicht so wichtig. Wichtiger ist die Struktur. Wenn Sie ausführlich durch Schreiben über das Erlebte nachdenken möchten, ist das sehr schön. Aber achten Sie auch darauf, am Anfang oder am Ende gut wiederauffindbar ein oder zwei hervorgehobene Sätze zu haben, die Ihnen später weiterhelfen: *Empfehlungen an mich selbst*: Was an diesem Tag hat Ihnen gutgetan, was möchten Sie wiederholen.

Kompakt: Glück ist wesentlich ein Ergebnis innerer Einstellung. Dahin führt ein Weg. Halten Sie Hilfreiches auf diesem Weg in einem Glückstagebuch fest, als *Empfehlungen an mich selbst*!