

# Glücksmomente



**«Wenn ich einmal reich wär» singt der Milchmann Tevje im Musical Anatevka und träumt vom Glück eines kleinen Vermögens. Der Komiker Otto Waalkes scherzt: «Reichtum und Schönheit braucht man nicht, um glücklich zu sein. Es kommt nur darauf an, dass man gut aussieht und jede Menge Kohle hat!» Und der Volksmund weiss: «Jeder ist seines Glückes Schmied!»**

Genügend finanzielle Absicherung, robuste Gesundheit, eine tolle Familie, Freunde auf die man sich verlassen kann - sind das die Kriterien für «Glück»? Oder sind es eher kurzzeitige Momente

wie eine bestandene Prüfung, plötzlich schmerzfrei zu sein, oder den ersten Schrei seines Kindes zu hören?

## **Glücksforschung**

Eine ganze Industrie beschäftigt sich mit dem Thema «Glück». Nicht nur die Psychologie betreibt Glücksforschung. Auch Disziplinen wie Wirtschaftsforschung, Soziologie, Philosophie, Neurobiologie suchen nach einer Glücksformel. «Geld allein macht nicht glücklich» haben dann auch die Ökonomen festgestellt. Aber was macht uns dann glücklich? Wie definiert sich Glück? Was den einen erfreut und glücklich macht, ist für den anderen vielleicht bedeutungslos. Das neue Auto mit vielen Extras ist für den einen

die Erfüllung eines Traumes und erfüllt ihn mit Glück. Für den andern ist es ein Fortbewegungsmittel. «Glück und Glückseligkeit bedeutet für jeden etwas anderes. Das Glück existiert wie die Schönheit nur in den Augen des Betrachters. Jeder von uns muss für sich selbst entscheiden, was Glück für ihn bedeutet», ist die Erkenntnis des Psychologen Rolf Merkle, der sich mit den Ergebnissen der Glücksforschung auseinandergesetzt hat.

### Glücksrezepte und Spielverderber des Glücks

Und natürlich gibt es unzählige Glückstipps und Glücksrezepte: Freundschaften machen glücklich, Positive Ziele, Ein Sinn im Leben, Schokoladenessen, Viel lachen, ... die Liste lässt sich weiter führen.

Reicht es nun einfach, diese Rezepte umzusetzen? Kann ich wirklich mein Glück selbst schmieden? Sicher ist, dass ich aktiv dazu beitragen kann, jegliches Glücksgefühl zu verhindern: Der Vergleich mit dem, was der andere hat, lässt mich oft benachteiligt aussehen, macht mich neidisch, generiert Unzufriedenheit – der Feind allen Glücks. Das wusste schon der Philosoph Søren Kierkegaard im 19. Jahrhundert: «Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit». Auch Undankbarkeit verhindert Glücksmomente. Wer nie zufrieden ist, mit dem was er hat, beraubt sich selbst und verschenkt die Freude über das, was ihm geschenkt ist. Ich kann mir mit Nörgeln und Unzufriedenheit eine schöne Ballonfahrt vermiesen, weil die Sicht vielleicht nicht optimal ist – oder ich genieße das Glück, über den Wald dahinzuschweben. Ich entscheide mit, ob ich glücklich bin oder nicht.

### Glück hat nichts mit der Erfüllung unserer materiellen Wünsche zu tun

In seinen Untersuchungen kommt Rolf Merkle zu der Einschätzung, dass Lebensbedingungen wie Wohlstand, gesellschaftlicher Status, Geschlecht, Intelligenz, Gesundheit nur wenig über unser Glückseligkeit entscheiden. Vielmehr geht es darum, wie wir auf das Leben re-

agieren und welche Bedeutung wir dem beimessen, was wir erleben. Wie gehe ich angemessen auf Lebensumstände ein? Wie kann ich glücklich sein, wenn ich plötzlich schwer krank bin, der Partner unter Depressionen leidet, ich einen lieben Menschen verliere oder mich Freunde enttäuschen, ich gar arbeitslos werde? Wir erleben Scheitern, Misserfolge, Enttäuschungen. Oft entstehen dadurch Emotionen wie Wut und Trauer. Wertvoll ist es, wenn es uns gelingt, nicht darin zu verharren, sondern wieder Momente von Dankbarkeit und Unbeschwertheit zuzulassen. Glücksmomente eben.

### «Ich kann mein Glück nicht fassen!»

Die Bibel bildet das gesamte Spektrum menschlicher Lebensumstände ab. Glück, Wohlbefinden, Zufriedenheit, aber auch Enttäuschungen, Leid, Depression, Trauer etc. Besonders intensiv finden sich Glücks- und Unglücksbeschreibungen in den Psalmen (der Bibel), einer Sammlung von Liedern, poetischen Texten und persönlichen Erfahrungen. «Ich kann mein Glück kaum fassen!» formuliert der Autor David im Psalm 16,11 (HFA). Da weiss offensichtlich jemand, wie sich Glück anfühlt, weil er sich von Gott begleitet weiss.

### «Ich kann mein Glück nicht fassen, nie hört es auf.»

#### Psalm 16

Eine Person, die ihr Glück aus ihrer Gewissheit mit Gott gefunden hat, ist Marion Koch, die Mutter von Samuel. Der 23-jährige verunglückte am 4.12.2010 bei einer Wetten-dass-Sendung schwer und ist seitdem querschnittsgelähmt. In einem FENSTER ZUM SONNTAG-Beitrag berichtet sie davon, wie sie ihr Leben, den Unfall von Samuel bewertet und resümiert dann: «Ausser dass das ein schlimmes Leid ist, ist unsere Familie wirklich extrem zusammen gerückt. Ich gehe abends ins Bett und denke ich bin glücklich, ich bin glücklich trotz dem Leid, bin ich glücklich, weil wir uns so lieb haben, weil wir so eine Tiefe geschenkt bekommen haben.» Im Oktober ist FENSTER ZUM SONNTAG nochmals «Auf der Suche nach dem Glück». Die Magazin-Sendung stellt weitere Menschen vor, die entdeckt haben, was sie glücklich macht.

Jürgen Single | Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

