

Essay zum Thema Glück

Ich sitze am See, schaue in Richtung des Wassers und plötzlich fällt mir am Himmel ein Heißluftballon auf. Mit weißer Schrift vor einem roten Hintergrund steht dort geschrieben: "Versuchen Sie Ihr Glück" Es ist der Werbeaufdruck eines Casinos, wie ich noch schemenhaft erkennen kann. Und da frage ich mich, ob ich eigentlich glücklich bin. Meine innere Stimme antwortet mit einem Ja. Doch warum bin ich glücklich? Ich suche nach einem Motiv. Ist es der Baggersee, der unter einem dämmernden Himmel liegt? Ich betrachte den orangefarbenen Himmel mit dem nur noch schwach erkennbaren roten Punkt, welcher den Heißluftballon kennzeichnet und denke als leidenschaftlicher Fotograf darüber nach, wie gut dieses Motiv auf einem Foto wirken könnte. Vermutlich müsste man einen Polarisationsfilter einsetzen um diese unglaublichen Farben am effektivsten einfangen zu können. Ein angenehmes Ziehen im Bauch stellt sich ein. Ich muss lächeln. Und schon merke ich, dass diese Leidenschaft für das Fotografieren, die Leidenschaft für das Schöne, zu meinem Glück beiträgt. Doch das kann nicht alles sein, also spinne ich meine Gedanken weiter. Ich sehe an mir herunter und mein Blick fixiert die Flasche Bier, welche ich mir soeben am Strandkiosk geholt habe. Was gibt es schöneres, als an einem warmen Sommerabend, ein kühles Bier zu genießen? Phantastisch. Und schon habe ich eine weitere Erklärung dafür, dass es mir im Moment gut geht.

Doch ist es wirklich Glück, welches ich im Moment empfinde? Oder eher Zufriedenheit? Mich beschäftigt plötzlich die Frage, was Glück überhaupt ist. Ich ziehe mein Handy aus meiner Hosentasche, öffne den Internetbrowser und gebe in die Suche „Glück“ ein. Beachtliche 23.500.000 Ergebnisse werden mir geliefert. Nach einigen Treffern, die auf Unternehmen schließen lassen, welche den Begriff „Glück“ in ihrem Firmennamen stehen haben (Aha, sogar hier ist das Glück also vertreten), gelange ich zu einer Seite, welche sich Glücksarchiv nennt. Ich öffne die Seite. Hier werden Synonyme zum Begriff „Glück“ thematisiert. „Treffer!“ denke ich und fange an die Seite zu überfliegen: „Zufriedenheit“ steht an oberster Stelle der Liste. Das heißt also, Glück gleich Zufriedenheit. Und ich bin mir jetzt sicher, dass ich im Moment wirklich Glück empfinde. Ich surfe weiter auf besagter Seite und da fällt mir etwas Interessantes auf, worüber ich mir vorher noch nie ausreichend Gedanken gemacht habe: Während im Deutschen für das zufällige Glück und dem Empfinden von Glück der gleiche Begriff verwendet wird, gibt es im Englischen zwei verschiedene Wörter dafür, nämlich „luck“ für das zufällige Glück und „happiness“ für das erlebte Glück. Wenn ich genauer darüber nachdenke sind diese beiden Glücksarten nämlich völlig unterschiedlich. Was hat also das zufällige Glück ("Glück gehabt!") mit dem erlebten Glück ("Ich bin ein glücklicher Mensch") zu tun? Außer dass beides positive Gefühle sind, erkenne ich keine weiteren Zusammenhänge. Doch mir kommt wieder der Heißluftballon in den Sinn: Das Casino verspricht vielleicht dass das Empfinden von Glück einzieht, sobald man das zufällige Glück hat. Kein schlechter Gedanke, wenn man "zufällig" eine Million Euro gewinnen würde und sich danach ein Leben in Luxus gönnen kann, und somit ganz einfach glücklich ist. Doch hier lauert bereits die Gefahr, der "Übersättigung" und des immer mehr-Wollens. „Die meisten Menschen sind unglücklich, weil sie, wenn sie glücklich sind, noch glücklicher werden wollen.“, habe Ingrid Bergmann, eine schwedische Schauspielerin einmal gesagt. Recht hat sie ja: Ich würde mir vielleicht eine Yacht kaufen. Schön, ich habe nun eine Yacht, bin vielleicht drei Monate glücklich damit, doch dann fange ich an zu vergleichen: Der Platzmieter neben mir hat eine noch viel größere Yacht. Ich bin unglücklich deswegen und muss noch höher pokern um ein (kurzzeitiges) Glücksgefühl zu erleben. Es handelt sich hierbei also nicht um das wahre Glück. Außerdem wäre das gewonnene Geld schnell aufgebraucht.

Ein weiteres Phänomen wird mir bewusst: Das erlebte Glück schleicht eher still in das Leben ein und wird deshalb oft erst bemerkt, wenn es laut und plötzlich aus dem Leben weicht. Erst dann merken wir, wie glücklich wir eigentlich waren. Ich erinnere mich,

wie niedergeschlagen ich war, als mein Vater plötzlich durch einen Unfall ums Leben kam. Hätte ich gewusst, dass es einmal so kommen wird, hätte ich die Zeit mit ihm sehr viel intensiver gelebt. Die Kunst des Lebens besteht also darin, das Glück, welches man hat, egal ob erarbeitet oder eben "zugeflogen" zu erfassen, es zu würdigen und es zu genießen. Nur so kann man dauerhaft ein glücklicher Mensch sein. Dafür gibt es verschiedene Wege: Man muss lernen, die kleinen Dinge im Alltag zu registrieren und sie eben nicht als selbstverständlich anzusehen. Zum anderen ist es wichtig Träume zu haben und für diese zu kämpfen. Nur so lernen wir etwas wertzuschätzen was uns wichtig ist und wenn dieser Traum Realität geworden ist, wissen wir, was wir dafür getan haben und kennen den wahren Wert. Außerdem scheint es glücklich zu machen, wenn man anderen Menschen hilft. Auch dies scheint einer der „goldenen Wege“ zum Glück zu sein. Es gibt nämlich viele Menschen, die zum Beispiel im sozialen Bereich arbeiten. Ich glaube nicht, dass sie das in erster Linie des Geldes wegen machen, sondern einfach weil ihnen „die Arbeit so viel zurück gibt“. Das habe ich einmal im Gespräch mit einer Erzieherin für verhaltensauffällige Jugendliche herausgehört. Doch es muss nicht zwingend die anstrengende Arbeit sein. Es reicht vielleicht schon aus, wenn man seinen Mitmenschen offen und freundlich begegnet. So wird einem beispielsweise mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ein Lächeln entgegengebracht, wenn man strahlend auf diese Person zugeht. Das ist es nämlich, was uns glücklich(er) macht.

Glück ist neben seiner Vielschichtigkeit auch sehr widersprüchlich. So kann es paradoxerweise passieren, dass sich Glück in Unglück verwandelt. Man denke an die typischen Phasen des Verliebtseins: Es trifft einen wie ein Blitz mitten ins Herz und die Gedanken kreisen nur noch um diesen einen Menschen. In dieser Phase ist man der tiefen Überzeugung, dass man natürlich das gesamte restliche Leben mit "dieser einen Person" verbringen wird und alle Probleme und Unsicherheiten werden gemeinsam gemeistert. Auf jeden Fall, sind wir uns sicher: Wir allein gegen den Rest der Welt! Na, wenn das nicht der Innbegriff von glücklich sein ist? Doch wenn Verliebtsein nicht von Liebe abgelöst wird, passiert es oft genug, dass sich dieses Gefühl, welches anfangs noch geradezu berauschend war, dass man unter anderem nichts mehr essen musste und auch an Schlaf war nicht mehr zu denken, weil das Wachsein einfach viel schöner war, in ein Gefühl von Gewohnheit und Taubheit verwandelt. Der Alltag kehrt ein, die Fehler des anderen, welche am Anfang noch dank der rosaroten Brille verschwommen, wenn nicht sogar unsichtbar waren, werden ohne besagtes Utensil plötzlich live und in Farbe wahrgenommen. Was bleibt übrig von "Wir allein gegen den Rest der Welt! "? Eine emotionale Schlammschlacht vielleicht und die bittere Frage: Wo ist das Glück geblieben? Doch vielleicht ist dieser Konflikt ganz einfach zu beantworten: Wie bei plötzlichem Reichtum handelt es sich beim Verliebtsein im Gegensatz zur Liebe nicht um echtes Glück. Es ist nur eine kurze intensive Illusion wirklich glücklich zu sein. Natürlich hat auch dieses „falsche“ Gefühl eine Funktion, welche womöglich einen biologischen Hintergrund hat. Wie sollen wir uns sonst auf jemanden ernsthaft und auch längerfristig einlassen können, wenn wir zu Beginn der Beziehung nicht sicher sind, dass wir die Person unbedingt und von ganzem Herzen wollen? Paare würden sich viel schwieriger bilden und die Zahl der Nachkommen wäre viel geringer.

Ich schließe die Internetseite, stecke mein Handy zurück in meine Shorts und plötzlich sehe ich nichts mehr, weil mir jemand von hinten mit den Händen die Augen verschließt, ich muss lächeln, nehme die Hände von meinen Augen, drehe mich herum und sehe in das wunderschöne Gesicht meiner Frau, die gerade aus der Umkleidekabine gekommen sein muss. Und nun wird mir auch der letzte und vielleicht wichtigste Grund für meine vollkommene Zufriedenheit bewusst. Sie setzt sich zu mir, wir blicken in die Richtung des Sees und diesmal ist der Ballon weg und ich frage ohne nachzudenken: „Petra, bist du eigentlich glücklich?“