

Das Streben nach Glück

Jeder möchte sein Stück vom Glück haben und wer kennt nicht die Sprüche „Der hat doch nur Glück“ oder „Das Glück gibt dem einen die Nüsse, dem anderen die Schalen.“ Doch was ist Glück?

In Wikipedia gibt es eine nüchterne und rationale Erklärung, die lautet:

Das Wort „Glück“ kommt vom mittelniederdeutschen „gelucke“ (ab 12. Jahrhundert) bzw. dem mittelhochdeutschen „gelücke“. Es bedeutete „Art, wie etwas endet“, „Art, wie etwas gut ausgeht“. Glück war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. Voraussetzung für den „Beglückten“ war weder ein bestimmtes Talent noch auch nur eigenes Zutun. Dagegen behauptet der Volksmund eine mindestens anteilige Verantwortung des Einzelnen für die Erlangung von Lebensglück in dem Ausspruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Die Fähigkeit zum Glücklichsein hängt in diesem Sinne außer von äußeren Umständen auch von individuellen Einstellungen und von der Selbstbejahung in einer gegebenen Situation ab.

Der Gegensatz zum Glück ist das Unglück. Jeder von uns kennt die Situationen in denen wir meinen das Unglück nur so anzuziehen. Das wird auch Andorra-Effekt genannt, d.h. selbsterfüllende Prophezeiung. Dazu möchte ich aus dem Buch von Paul Watzlawick „Anleitung zum unglücklich sein“ die Geschichte mit dem Hammer wieder geben:

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren sch.... Hammer".

Die Situation stellt sehr schön dar, wie wir durch unsere Gefühle die Gedanken beeinflussen. Aus den Gedanken entstehen zwangsläufig Handlungen. Wir Menschen haben nicht nur die Fähigkeit uns im negativen, sondern auch im positiven unsere Gedanken zu lenken. In der Neurolinguistischen Programmierung, kurz NLP wird das mit Reframing (Umdeutung) bezeichnet. Wir haben immer die Wahl das Glas halb voll oder halb leer zu sehen. Es ist nur eine Sache der Perspektive.

Ein weiterer Weg zum glücklich sein ist es z.B. die unangenehmen Dinge einfach in Gedanken kleiner und schwarz weiß zu machen. Umgekehrt stellen wir uns die schönen Dinge im Geiste groß und in den schillerndsten Farben vor. Wer das probiert wird schnell feststellen, dass sich das Gefühl ändert und somit eine glücklichere und zufriedenerere Einstellung zu Tage tritt.

Eine schöne Antwort auf die Frage „Was Glück ist?“ habe ich in dem Buch „Angewandte Ethik“ von Ernst Horneffer (Verlag Humanitas – 1951) gefunden. Die Antwort lautet hier:

Das Glück ist immer ein Triumph nach schwerer Schlacht, ist ein Sieg über irgendwelche Hemmnisse, Gegnerschaften, Widerstände. Das Glück ist überhaupt nicht denkbar ohne den Schmerz. Den Jubel kann immer nur anstimmen, wer etwas geleistet hat, wer irgendeinen Dämon gebändigt, irgendeine Qual, einen Angriff des Schicksals heldenmütig abgeschlagen hat und sich nun stolz aus dem bedrohlichen Kampf erhebt. Der Schmerz ist dem Glück so notwendig, wie das feuchte Naß dem Gedeihen der Bäume und Blumen. Wenn nicht die Träne des Unglücks rinnt, wenn sich nicht der Schmerz einbohren kann in die Menschenbrust, wenn der Mensch nicht allem Unheil ausgesetzt ist, dann kann ihn auch niemals das Gefühl des Sieges, der stolzen Überlegenheit, der vollbrachten Tat überkommen. Und dieser Stolz ist das Glück, das große, volle Glück.

In dieser Antwort wird ein anderer Aspekt des Glücks aufgeworfen und zwar Glück in Verbindung mit Schmerz, d.h. wen nie die Hand des Schicksals trifft kann auch das Glück nicht schätzen lernen. Weiter geht hieraus für mich hervor, das Glück das Ergebnis einer gewissen Anstrengung und Arbeit an sich selbst und dem Streben nach Vervollkommenung ist. Das Glück stellt sich mit der inneren Zufriedenheit ein.

Aus meiner Sicht kann niemand wirkliches Glück empfinden wenn er nicht die innere Ruhe und Zufriedenheit findet. Wobei es sicher hierbei nicht um einen statischen Zustand handelt, sondern eher etwas Dynamisches ist. Wer denke sein Glück einmal gefunden zu haben und nichts mehr dafür tun zu müssen, wird bitterlich enttäuscht werden, da das Streben nach dem vollkommenen Glück niemals aufhört.

Marc Aurel hat sich wie folgt zum Streben nach Glück geäußert (Auszug aus „Seneca - Der Lebensmeister“ von K.O. Schmidt Ausgabe von 1992 – S.50):

„Wer glücklicher werden und sein will, mache sich eine optimistische, bejahende Lebenshaltung zur Gewohnheit. Er gewöhne sich an die Nichtbeachtung der Leidigen und an stetes Aufgeschlossenheit für alles Erfreuliche und Gute. Er folgt dem Beispiel der Sonnenuhr, die nur die Sonnenstunden verzeichnet.“ Wer so lebt, ist von innen her glücklich. Und dies Glücklichein allein ist von Dauer.

Als Freimaurer folgen wir dem Beispiel der Sonnenuhr und arbeiten unter der hell leuchtenden Sonne. Die Sonne als Lichtgeber hat hierbei symbolischen Charakter. Nur im Glanze des Lichts kann ich das Glück erkennen.

In der heutigen schnelllebigen Zeit mit seinen Ablenkungen wird es zunehmend schwerer sich Ruhepole zu verschaffen, um Raum für Glück entstehen zu lassen. Wir werden permanent abgelenkt und von der Zeit getrieben. Das vermeintliche Glück besteht darin, das Glück in Materialismus zu suchen. Jeder verfällt in die Oberflächlichkeit des Seins und folgt dem materiellen Glück. Somit verkommt das Glück zu einer Droge. Die Medien und das Umfeld gaukelt einem das Glück vor Dinge besitzen zu müssen, um dazu zu gehören. Aus Glück wird Streß. Wenn die geweckten Bedürfnisse nicht erfüllt werden können, entsteht aus der Frustration heraus Neid. Bei uns in Deutschland ist Neid das höchste Maß an Anerkennung. Doch wenn jemand über einen sagt „Der hat ja nur Glück gehabt“ reduziert er die Leistung des anderen nur noch auf den Zufall. Oft wird hierbei vergessen, dass jemand an seinem Glück jahrelang geschmiedet hat, z.B. der berufliche Erfolg durch ein Fernstudium erreicht zu haben oder durch eine glückliche Ehe das höchste Maß an Zufriedenheit zu erlangen, dass andere nie erreichen werden.

Aus meiner Sicht gehört es auch dazu anderen einen Anlaß zum glücklich sein zu geben. Es fängt schon damit an jemanden im Vorbeigehen freundlich mit einem Lächeln zu Grüßen oder die Tür aufzuhalten. Das Glück kommt zu Stande in dem man selbstlos seine Hilfe anbietet, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten. Häufig kommt hierbei etwas zurück und manchmal auch mehr, als man sich erträumen kann.

Bei unseren Reisen als Freimaurer lernen wir dem inneren Glück und Zufriedenheit näher zu kommen. Am Ende des Tages haben wir uns bemüht dem Ziel näher zu sein.

In unserem „Streben nach Glück“ werden wir immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt und werden den Zustand der Vollkommenheit niemals dabei erreicht haben. Doch sollte man niemals aufgeben nach dem Glück zu streben. Aus jeder Situation kann man etwas Positives raus ziehen und mit einer positiven und glücklichen Einstellung zum Leben, lassen sich auch die Schicksalsschläge im Leben leichter meistern.

„Niemand ist unglücklich, es sei denn im Vergleich mit anderen!“ - Montesquieu

Viel Spaß auf der Suche nach dem Glück!

D.K., im Orient Friedberg

Montag, der 23. März 2009