

Glück : Die herrlichste Nebenwirkung der Welt

Ich kaufe mir einen Döner, weil ich Hunger habe, also, weil ich so sehr nicht satt bin, dass ich es merke, dass es unangenehm ist.

Ich gehe in einen Sprachkurs „Chinesisch“, weil ich noch kein Chinesisch kann, es aber lernen möchte oder aus beruflichen oder privaten Gründen muss.

Ich besuche einen Vortrag „Gewicht reduzieren – aber wie?“, weil ich zu fett bin und abnehmen will, oder weil ich der Nörgeleien und Hänseleien meiner Frau überdrüssig bin

Grundlagen meines Planens und Handelns sind:

a) ein leerer Magen und die damit verbundenen Rückmeldungen aus meinem Körper, die eine Unterversorgung mit physiologischen Auswirkungen signalisieren,

b) mein Unverständnis und meine Sprech-Unfähigkeit, wenn ein Chinese versucht, mit mir in seiner Muttersprache zu kommunizieren,

c) der Vergleich der Anzeige meiner Badezimmerwaage mit meiner Körpergröße und alles, was ich so über Body-Maß-Index und Übergewicht egal wo nachlesen kann. Und natürlich die Kommentare meiner Frau.

Ob mein Weg zum Erreichen meiner Ziele erfolgreich war, merke ich:

a) wenn nix mehr reingeht.

b) wenn mich ein Chinese versteht und ich ihn,

c) am verminderten Ausschlag an meiner Waage. Und an den Kommentaren meiner Frau.

Wenn ich ein Gefühl haben möchte, weil ich mit Blick auf mich selbst unterstelle, dass ich darunter leide, dass ich es nicht habe, nicht genug habe, oder ein gegenteiliges Gefühl erlebe, dann habe ich das gleiche Problem, das ich habe, wenn ich einen Gedanken vermeiden möchte:

Denken Sie jetzt bitte auf gar keinen Fall an ein seiltanzendes, violettes Nilpferd.

Na, was sehen Sie jetzt?

Denn die Gedanken haben, wie die Gefühle, keine verlässliche Entsprechung in der materiellen Welt, so wie wir sie erleben. Wir erkennen sie bei uns selbst und bei anderen, wenn wir unser, wenn wir ihr Verhalten interpretieren und wenn wir unsere, wenn wir ihre Lebensumstände, wenn wir unser, wenn wir ihr Aussehen (z.B. den Gesichtsausdruck) deuten.

Nun ist die Psychologie schon ziemlich weit darin, alle möglichen Gefühle bestimmten Gesichtszügen und Körperhaltungen recht zuverlässig zuzuordnen, Unschärfen in den Randbereichen und kulturelle Besonderheiten seien zugestanden.

Schwieriger wird's, wenn wir uns bemühen zu formulieren, woran man zuverlässig so etwas wie Liebe erkennt.

Und schier unmöglich ist es, das Gefühl „Glück“ zu identifizieren und zu „begreifen“, geschweige denn, es - objektiv nachvollziehbar -, zu erreichen.

Woran liegt das? - Die Antwort ist recht einfach: Seit Menschengedenken ist „Glück“ - im reflektierten Mainstream der Zivilisationen - die erstrebenswerteste weil ultimativ positive Befindlichkeit schlechthin. „Glücklich“, das beste und schönste „Gefühl“. Was genau das ist, weiß keiner. Nur eines ist sicher: Sobald ich mich bemühe, es zu erreichen, also das, was ich im Moment fühle, zum Verschwinden zu bringen, auszumerzen, wegzumachen, entzieht es (das Glück) sich meinem (bewussten und planenden) Zugriff. Ganz einfach, weil ich meine vorhandenen Gefühle (was auch immer das sein mag) für unzureichend, schlecht, unangemessen, defizitär etc. halte. Um das zu können, muss ich mir klar darüber werden, wie und warum diese Gefühle unzureichend, schlecht, unangemessen, defizitär etc. sind. Und - peng ! - sind sie umso mächtiger präsent.

Und so drängt sich eine einfache Geschäftsidee förmlich auf: Es reicht, mit sparsamsten Mitteln ein im gesellschaftlichen Konsens akzeptiertes Ideal eines glücklichen Menschen aufzubauen oder nur aufzublasen und zu veröffentlichen, und schon kann ich mich mit dem Bestreben der Zeitgenossen, es zu erreichen, dumm und dämlich verdienen. Ganz einfach, weil sie ihm hinterherhecheln, ohne die Spur einer Chance zu haben, es jemals zu erreichen.

Ratgeber-Bücher und Guru-Vorträge, ja sogar Religionen: eine Heerschar Dukaten schießender Goldesel, auf die massenhaft Individuen hereinfelen, -fallen und -fallen werden, die sich für bedürftig weil unglücklich halten.

Es ist ein Gemeinplatz: Nur wenige Menschen in Deutschland möchten mit den Lebensumständen in den Ländern tauschen, in denen die Bevölkerung im internationalen Vergleich mehrheitlich angibt (und beim Ranking zu den oberen 10% gehört), ein glückliches Leben zu führen, sich glücklich zu fühlen, Glück zu erleben, glücklich zu sein. Bangladesh zum Beispiel.

Für Deutschland ist typisch: Wir haben im internationalen Vergleich überdurchschnittlich viel Angst und Zukunftssorgen. Gleichzeitig will kaum jemand hier weg oder das gefühlte Elend innerhalb unserer Landesgrenzen mit Einwanderern teilen. Nur zur vorsorglichen Klarstellung: Angst und Sorgen dominierten in den Umfragen bereits zu der Zeit, als die gegenwärtige Migrationswelle in Richtung Europa noch nicht eingesetzt hatte.

Der glücklichste Mensch, den ich je gesehen habe, hat sich vermutlich nie darum bemüht, glücklich zu sein. Meine Großmutter hatte gar keine Zeit für solche Bemühungen. Zwei Weltkriege, sechs Kinder, der älteste Sohn 1943 gefallen, mein Opa ungelernter Hauer auf einer Zeche in Gelsenkirchen, verstorben mit Steinstaublunge drei Tage nach meiner Geburt. Meine Oma hat ihn um gut zehn Jahre überlebt.

Als die ganze Familie mit allen Enkeln ins Krankenhaus zusammengerufen wurde, weil die Ärzte ihren baldigen Tod vorhersagten und sie sich verabschieden wollte, da sah ich als Kind zum ersten Mal einen sterbenden Menschen. Mein Onkel las aus der Bibel den 23. Psalm vor, meine Oma betete mit schwacher Stimme satzweise auswendig mit. Sie konnte niemanden der Versammelten mehr mit Namen ansprechen. Ob sie uns erkannte, wusste ich nicht. Sie war ganz bei sich, und ihr Friede, ihr Glück, ihre Sicherheit, ihr „Selbst-Bewusst-Sein“ erfüllte dieses Sterbezimmer mit einer Energie, die sich in meine Erinnerung eingebrannt hat.

Seither ahne ich, und seit ich darüber so nachdenken kann, wie ich es heute tue, weiß ich es auch: So sieht Glück aus. So sieht ein glücklicher Mensch aus. Glück, das definiert sich nicht über die Lebenssituation oder die Umstände oder die Perspektiven oder den Genuss oder das Denken oder das Wissen oder ... oder ... oder ...

Glück, das ist: Das vollständige Aufgehen, das Zerfließen, die gedanken- und gefühlungebundene, unmittelbare Identifikation mit meinem Dasein in einem Moment, in dem mir der Rest der Welt völlig belanglos erscheint und ich mit meiner Aufmerksamkeit ausschließlich und bedingungslos bei mir selbst bin. Und das ist nicht erklärbar, nicht definierbar, wie ein Rausch. Glück, das gelingt mir nur in Augenblicken. Zufällig. Es kommt ungeplant - und überwältigt mich -, ebenso, wie es mich dann trägt. Kann ich also gar nichts dafür tun, dass ich irgendwann einmal „Glück“ erleben darf?

Doch, das kann ich. Ich kann mit meiner ganzen Aufmerksamkeit und Kraft in dieser Welt immer (oder zumindest: immer öfter) genau das tun, arbeiten, schaffen, was gerade ansteht. Was ganz einfach getan werden muss. Und ich kann mich dafür entscheiden (und für diese Entscheidung die Verantwortung übernehmen), was meinem Leben und meinem Wirken einen Sinn gibt. Und für diesen Sinn kann ich meine Kraft, meine Fantasie, meine Fähigkeiten einsetzen. Bis zur Erschöpfung. Und während ich mich derart auspowere, nehme ich vielleicht auch mal meine Gefühle wahr: die Müdigkeit, die Freude, wenn etwas klappt, die Ohnmacht, wenn ich mich mal vergeblich anstrengte, die Zufriedenheit mit einer gelungenen Aktion, die Wut, wenn etwas kaputt geht, das Erstaunen, wenn ich etwas zum ersten Mal tue, und es gelingt trotzdem schon so, dass andere applaudieren.

Und manchmal empfinde ich, für einen Augenblick, als herrlichste Nebenwirkung: Glück.

Reinhard F. Spieß

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...