



Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 1, Ausgabe Nr. 2, November 2022



Was haben Glück und Entscheidung miteinander zu tun?

Guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser,

ist Glück nicht etwas, wonach alle Menschen sich sehnen? Du nicht auch? Egal, was im Einzelnen nun darunter verstanden wird – haben möchten wir es doch alle! Irgendwie halt.

Das fand schon Aristoteles vor mehr als zweitausend Jahren heraus: Der Mensch sucht vor allem nach GLÜCK. Aber dann war eine ganz Weile Schluss mit den speziellen Gedanken über das Glück. Erst in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts begann man wieder, sich intensiver damit zu beschäftigen und die Glücksforschung fing an zu blühen. Philosophen, Psychologen und Sozialwissenschaftler arbeiteten heftig - und auch schon mal gegenläufig - daran.

Eine der bis heute wohl nachhaltigsten Arbeiten ist die von Norman Bradburn: „The Structure of Psychological Well-Being“ (1969). Er kommt zu dem Schluss, dass Glück und Unglück unabhängig voneinander seien. Das bedeutet, jemand, der glücklich ist, kann gleichzeitig auch unglücklich sein.



Lebenserfahrungen wie wir alle sind, können wir das sicher nachvollziehen – oder?

Aber wäre das nicht dasselbe, wie gleichzeitig sauber und schmutzig zu sein – oder dumm und klug ... oder arm und reich ... oder allein und in Gesellschaft.

Genau! Und es hapert doch ein bisschen mit dem Nachempfinden, stimmt's? Entweder - oder, hat man uns mal beigebracht.

Untersuchen wir zunächst einmal das GLÜCK: Was ist das eigentlich. Ist Gesundheit Glück? Oder Schönheit? Oder Geld? Oder Macht? Oder sind diese Begriffe nur deshalb so erstrebenswert, weil wir glauben, wenn wir SIE haben, wären wir endlich glücklich?

Wie siehst Du das?

Sind wir – verglichen mit Aristoteles' Zeit – heute glücklicher, weil wir ohne Zweifel im Prinzip gesünder sind? Oder länger leben? Oder unsere tolle Technik haben, von der die alten Griechen noch nicht einmal eine Vorstellung hatten? Nö.

Also, was ist Glück?

Manche Menschen rennen ihrem Glück permanent hinterher (so sieht es oft aus), obwohl sie doch scheinbar alles im Überfluss haben. Bei anderen ist es genau umgekehrt: sie haben nicht viel an materiellen Werten, sind aber wohl recht zufrieden und oft sogar wirklich glücklich ...

Glück erscheint wie eine amorphe Masse, die man schlecht fassen kann. Es flutscht einem aus den Händen, gerade, wenn man es festhalten will. Und es scheint darüber hinaus zu machen, was es will.

Du kennst das Märchen vom Hans im Glück? Was macht den denn so glücklich? Nicht der Goldklumpen. Gibt es da ein Geheimnis? Manche halten ihn ja für einen Trottel, und so ein Trottel wollen wir auf keinen Fall sein.

Wo ist also der Knackpunkt?

Hast Du eine Idee?

Schauen wir in das Märchen. Was passiert da? Hans hat den Goldklumpen zu schleppen, den er sich in sieben Jahren verdient hat und er schwitzt unter seinem Gewicht. Da kommt er plötzlich in eine neue Situation und vor seinen Augen steht die Lösung für sein Problem. Zunächst in Gestalt eines Pferdes. Er entscheidet sich für das Pferd und gibt seinen Goldklumpen dafür her. Das Pferd kann wenigstens allein laufen und es kann ihn sogar tragen. Na, besser geht es doch gar nicht. Bis das Pferd ihn abwirft...

Ich möchte das Märchen hier nicht weiter nacherzählen. Im Anhang findest Du, falls Du es nachlesen möchtest und es nicht mehr im Bücherschrank hast, eine schöne Quelle.

Jedenfalls ist es immer so, dass dem Hans seine jeweils gegenwärtige Situation dann doch nicht mehr so gefällt (er fällt z.B. vom Pferd!) und ohne Anstrengung hat er plötzlich die Lösung für sein Ungemach vor Augen. Die erkennt er auch sofort als solche und er entscheidet sich ohne zu zögern neu. Und ist weiterhin einfach glücklich.

Wie kriegt er das hin?

Sein Trick ist, sich immer genau das zu wünschen, was sich ihm bietet. Er entscheidet schnell und zielgerichtet und sein Glück reißt nicht ab.

So vermeidet er Unglück: **Er strebt nicht nach dem, was er seiner Auffassung nach sowie so nicht bekommt;** auf so eine Idee verfällt er erst gar nicht. Er entscheidet sich, das anzustreben und anzunehmen, was in seiner Reichweite liegt, was er sehen und anfassen kann. Im Außen, sozusagen am Wegesrand. Und dann **entscheidet** er sich.

Ganz unklug ist das ja nicht. Im Gegenteil. Passt nur vielleicht nicht für jeden.

Lassen wir in dem Satz weiter oben doch mal das Wörtchen „nicht“ weg. Dann heißt es:

„Er strebt nach dem, was er seiner Auffassung nach sowie so bekommt.“

Wie hört sich das für Dich an? Wäre das auch Deine Idee?

Ist vielleicht ein bisschen mit Vorsicht zu genießen, zeugt aber auf jeden Fall von Selbstbewusstsein. Wie stark das ist und sein sollte, wird Thema für eine andere Ausgabe. Bleiben wir hier mal ganz positiv. Jemand, der so denkt, hat eine große Portion Selbstvertrauen, das auf jeden Fall.

Und damit sind wir in unserer Innenwelt!

Hier gibt es einen etwas anderen Weg zum Glück. Maßgeblich dafür ist unsere innere Seelenruhe, sofern wir sie denn haben. Auf ihr beruht unser Selbstvertrauen. Der Zen-Buddhismus favorisiert diesen Weg. Im Vertrauen darauf, dass alles so kommt, wie „es kommen soll“, bezieht dieser Weg das Herz in die Gedankenwelt mit ein.

Gleichzeitig – und das macht Hans genauso – sind diese Gedanken konzentriert auf das Hier und Jetzt. Der Begriff „Achtsamkeit“ beschreibt diesen Bewusstseinszustand, wir werden uns ihm in einer späteren Ausgabe dieser Publikation umfassender widmen. Aber ich bin sicher, Achtsamkeit ist Dir in dem einen oder anderen Zusammenhang schon begegnet.

Nicht so ganz einfach für uns heute mit unserer Hektik und dem Liegenlassen so vieler „Gelegenheiten“ rechts und links von unserem Weg des „höher, weiter, schneller“; oft merken wir überhaupt nicht, dass wir uns auf so einem Weg befinden! Geschweige denn, dass wir vermissen, was wir da so alles liegenlassen.

Wie geht es Dir damit? Bis Du auch auf so einer Überholspur?

Dagegen wäre nichts einzuwenden, sofern Du Dir wenigstens hin und wieder die Zeit nimmst, in Dich zu gehen und zu schauen, wie es dort aussieht und wie es Dir wirklich geht.

Und wenn Du Dich dann ggf. **entscheidest**, eine kleine Korrektur vorzunehmen – oder, falls erforderlich, sogar die Weichen auch mal ganz anders stellst, dann machst Du was richtig. Solange, bis Du wieder einen/den Sinn für Dich in Deiner Welt findest und Klarheit in Deinem Handeln spürst.

Uff, das war ein Galopp durch mehrere Meter Literatur. Aber ich schreibe hier ja auch kein Buch. Das kommt noch 😊). Ich hoffe aber, es ist mir auch hier gelungen, ein bisschen was über den Zusammenhang von Glück und Entscheidung darzustellen.

Und zum Abschluss noch etwas Tröstliches, indem wir zum Anfang zurück kommen: Da hatte jemand behauptet, man könne glücklich und unglücklich zur gleichen Zeit sein.

Siehst Du, deshalb habe ich die lange Kurve über die Achtsamkeit usw. genommen, damit wir dahin kommen können. Diese beiden Gefühlszustände sind tatsächlich nicht so unvereinbar und gegensätzlich, wie es scheint. Und sie haben etwas mit „Entscheidung“ zutun.

Doch es fehlt noch eine Zutat – ein Gefühlselement – um diese Gegensätzlichkeit leben zu können: Dankbarkeit.

Abseits von den vielen schlaun Büchern zu diesem Thema sage ich dir jetzt aus meiner eigenen Erfahrung: Glück, das Du einmal erfahren hast, kann Dir NIEMAND nehmen. Mach Dir das bitte bewusst und sei dankbar dafür, auch für schon gehabtes Glück. Und tue Dir selbst mit freundlichen Gedanken daran etwas Gutes!

Und wenn Dir auch mitten im Glück ein Unglück widerfährt: Deswegen geht das Glück ja nicht weg. Du praktizierst Achtsamkeit und hältst ein bisschen Ordnung in Deiner Gedankenwelt. Du lebst die Trauer, die da gerade ist. Aber du weißt, dass da auch Glück ist. Gegenwärtiges und Vergangenes. Und Du kannst Deine Gedanken daran als Trost und Stärkung verwenden.

Das ist sehr kurz gefasst. Doch vielleicht kannst Du „**Glück ist Entscheidung**“ auch in dieser Kürze schon nachvollziehen und ggf. anwenden. Das würde mich sehr freuen. Bitte erzähl mir davon.

Ich möchte übrigens ganz ernsthaft anregen, dass Du mir Themen, die Dir nahe sind und über die Du Dich mal gern austauschen würdest, mitteilst. Das ist das Konzept dieses Newsletters. Nimm bitte Teil und äußere Dich.

Vor Weihnachten gibt es die nächste Ausgabe. Wenn Du bis Anfang Dezember etwas von Dir hören lässt, kann ich noch darauf eingehen. Wenn Du möchtest, sehr gern anonymisiert. Ich freu mich drauf!

Bis kurz vor Weihnachten in herzlicher Verbundenheit.

A handwritten signature in green ink, appearing to read 'Gruß', with a long horizontal flourish extending to the right.

P.s.: Überleg doch mal, ob Du heute schon Glück gehabt hast!

Pps.: Ich bin sicher, Du hast! Denk nochmal nach 😊

Anhang:

- https://www.grimmstories.com/de/grimm_maerchen/hans_im_glueck
Hans im Glück, ein Märchen der Brüder Grimm
- „**The Structure of Psychological Well-Being**“, Norman Bradburn, 1969