Das kleine Buch für zwischendurch

Glück

Das kleine Buch
für zwischendurch

Glück

HERDER

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herausgegeben von Marlene Fritsch

Vorwort

Heute sind viele Menschen auf der Suche nach »dem Glück«. In zahlreichen Ratgebern werden uns Wege aufgezeigt, wie man es erreichen kann. Aber was genau ist das eigentlich? Oder könnte es sein, dass es »das Glück an sich« so nicht gibt? Das wird schon deutlich, wenn man andere Menschen danach befragt, was sie darunter verstehen: Die einen meinen, es bestehe in einem Ferienhaus auf Korsika, für andere liegt es darin, wieder gesund zu werden, für Dritte ist es ein großes Eis an einem heißen Tag. So viele Menschen es gibt, so viele verschiedene »Glücke« gibt es – und so viele Orte gibt es auch, um es zu finden. Glück liebt es, sich zu verstecken, oft an den ungewöhnlichsten Orten: mitten im Leid, in den kleinen Dingen am Wegrand, in den großen Ereignissen unseres Lebens genauso wie in unserem ganz normalen Alltag.

Um ihm auf die Spur zu kommen, muss man sich auf ein paar Dinge einlassen: Zunächst

einmal müssen wir vielleicht einsehen, dass wir Glück nicht »machen« können. Es bleibt immer ein Geschenk. Wenn wir es entdecken wollen, hilft es daher sehr, einmal nicht darauf zu achten, was uns zu unserem Glück noch fehlt, sondern dankbar auf all das zu schauen, was wir schon haben, wie reich wir wirklich sind.

Zudem brauchen wir Augen, die das Glück in den großen und kleinen Augenblicken unseres Lebens auch sehen wollen: in den Sonnenstrahlen, die einem warm auf den Rücken fallen, der Begegnung im Treppenhaus, dem ernstgemeinten, unerwarteten Lob vom Chef, dem Kinderlachen, das durch den Flur klingt.

Und nicht zuletzt brauchen wir den Willen, wirklich glücklich sein zu wollen – jetzt, in diesem Augenblick. Ich wünsche Ihnen, liebe Leser, dass die folgenden Texte jede Menge »Glücksverstecke« für Sie bereithalten – viel Spaß bei der Suche!

Inhalt

1 Glück hat viele Gesichter 9

2 Zutaten zum Glück 39

3 Momente des Glücks 73

4 Von großem und von kleinem Glück 101

5 Geteiltes Glück ist doppeltes Glück 121

1

Glück hat viele Gesichter

Dankbarkeit im Leben

Es geht nicht nur darum, ob wir mit freudigen oder mit bösen Augen angesehen worden sind – und ja immer wieder auch angesehen werden. Es geht auch darum, wie wir die Mitmenschen, wie wir das Leben als Ganzes ansehen. Gelingt es uns, immer wieder auch das zu sehen und zu erleben, was uns freut, was uns beschwingt – oder sehen und erfahren wir nur das, was uns mindert? Es gibt auch eine Dankbarkeit im Leben, die sich nicht an eine bestimmte Erfahrung bindet: Man ist dann einfach froh darüber, dass es so vieles gibt, wo sich unsere Erfahrung mit unseren Hoffnungen getroffen hat. Auch dazu kann man sich entschließen: anzuerkennen was uns freut, was in uns Gefühle der Dankbarkeit auslöst. Es wird nicht immer gelingen, aber man kann zumindest versuchen, neben dem Hässlichen das Schöne zu sehen, neben dem Streit die Versöhnung.

Verena Kast

Selbstermunterung

Der Schriftsteller Erwin Strittmatter erzählte einmal von sich, in der Jugend habe er etwas vom Leben erwartet, in der Gegenwart nur noch von sich selbst – und wenn er nichts mehr zu erwarten habe, dann sei er wohl tot, selbst wenn er noch leben sollte. Diese Betrachtung hat mich angerührt und stutzig gemacht. Was erwarte ich eigentlich vom Leben? Von meinen Mitmenschen, von mir selbst? Diese Frage zu stellen ist nicht selbstverständlich und erfordert Ehrlichkeit.

Ich nehme mir beispielsweise vor, nicht nur oberflächlich hinzugucken, sondern Zusammenhänge zu sehen. Warum ist mein Partner gerade so, wie er ist? Habe ich den Mut, nicht alles nur von meinem Partner zu erwarten, sondern das Leben selbst in die Hand zu nehmen und was daraus zu machen? Wenn ich solche Fragen zulasse, kann ich tiefer schauen, vielleicht sogar ins Herz! Denn es ist tatsäch-

lich so: Meine Lebensqualität hängt nicht nur von anderen ab – sondern zutiefst von mir selbst.

Schwester Gisela

Nebensächlichkeit

An jenem Tag ging es während der öffentlichen Versammlung bei allen Fragen um das Leben jenseits des Grabes. Der Meister lachte nur und gab keine einzige Antwort. Seinen Schülern sagte er später: »Habt ihr nicht bemerkt, dass es ausgerechnet diejenigen sind, die nichts mit diesem Leben anzufangen wissen, die ein weiteres, ewig währendes wollen?« – »Aber gibt es nun Leben nach dem Tode oder nicht?«, beharrte ein Schüler.

»Ist da Leben vor dem Tod – das ist die Frage!«, sagte der Meister hintergründig.

Anthony de Mello

Das Verlernen üben

Das Leben hat seine Stürme, und Stürme gehen immer vorüber. So wie es nie einen Tag gegeben hat, der nicht der Nacht weichen musste, oder einen Sturm, der ewig währte, bewegen wir uns mit diesem Pendelschlag des Lebens hin und her. Wir erleben das Gute und das Schlimme, den Tag und die Nacht, Yin und Yang. Wir lehren oft das, was wir selbst erst lernen müssen.

Wir leben in diesen Paradoxen, werden oft hierhin gestoßen und dorthin gezogen. Es stimmt zwar, dass unser Glück nicht von äußeren Umständen abhängt, aber wir müssen zwischen dieser Wahrheit und der Realität dieser Welt einen Ausgleich schaffen. Wir sind betroffen von dem, was um uns geschieht. Es wäre unrealistisch, einem Menschen, der etwas Tragisches durchmacht, zu sagen: »Das soll dich nicht berühren.« Es wird sich auf ihn auswirken. Gleichzeitig finden wir oft das Beste in

uns, wenn wir am schlimmsten dran sind. Denn es ist so, dass wir über Tragödien hinwegkommen, dass wir weitergehen und das Glück finden. Es ist so, dass die Sonne durch die Dunkelheit bricht. Und mitten im Tod mal das Leben.

Wir müssen etwas lernen, wenn wir das Glück finden wollen – und auch etwas verlernen. Wir müssen uns dazu erziehen, auf eine völlig andere Weise zu denken, als die Welt uns gelehrt hat. Wir müssen die negativen Denkgewohnheiten verlernen. Wir müssen dieses Verlernen üben.

Elisabeth Kübler-Ross

Glück – wenn es mir den Atem verschlägt

Alle Menschen suchen Glück, alle fragen, was ist Glück? Wann bin ich glücklich?

Wenn ich unter Glück verstehe, dass ich in Harmonie bin mit meinem ganzen Leben, dann träfe das wohl auf die meiste Zeit meines Lebens jetzt zu: Was kommt, ist okay für mich. Aber an Glück würde ich mehr Anforderungen stellen – Glücksmomente sind für mich, wenn es mir den Atem verschlägt. Wenn ich zum Beispiel merke, dass es bei meinen Mitarbeitern, bei den Lepraassistenten oder denen, mit denen ich eben eng zusammengearbeitet habe, geklickt hat, wenn eine wichtige Einsicht gewonnen oder eine richtige Entscheidung getroffen ist.

Ich will natürlich die Frustration, die Vergeblichkeit, die in jedem Leben und ganz sicher auch in meinem Leben geballt drin sind, nicht herunterspielen. Aber ich werde mich nie zu