

Sinn und Glück

Zur vitalen Bedeutung der Sinnfrage

Christoph Kolbe

*Jeder Mensch hat die Sehnsucht, Glück in seinem Leben zu erfahren. Und es ist ein besonderes Geschenk, wenn wir sagen können: „Ich bin glücklich!“
Es scheint, dass die Glückserfahrung die Sinnerfahrung vitalisiert.*

Neben einer Verhältnisbestimmung von Sinn und Glück soll es in diesem Vortrag vor allem um die inneren Bedingungen und Haltungen des Menschen gehen, die es dem Glück möglich machen, uns aufzusuchen. Und es lohnt ein Blick auf die äußeren Lebensbedingungen und ihre unser Glück fördernden und behindernden Wirkungen.

Wenn man sich mit den Erkenntnissen der Glücksforschung beschäftigt, macht man als Existenzanalytiker eine interessante Erfahrung: Die Lebenseinstellungen und Haltungen der Menschen, die von sich sagen, sie seien glücklich, entsprechen in weiten Teilen der existenzanalytischen Anthropologie. Die Ergebnisse der Glücksforschung kommen einem deshalb recht bekannt vor. Mit dem Unterschied, daß in unserer Schule diese Erkenntnisse insbesondere im Hinblick auf die Sinnfrage formuliert sind.

So scheint es zumindest hinsichtlich der *Haltungen und Voraussetzungen*, die ein Mensch zur Welt einnimmt, in der Sinn- und Glückserfahrung eine hohe Affinität zu geben. In diesem Sinne soll mein Vortrag heute morgen ein Anstoß sein, mit der fokussierten Frage nach dem Glück im Leben auch die Frage nach dem Sinn im Leben nochmals zu verlebendigen, zu vitalisieren.

Beginnen wir mit einigen persönlichen Fragen:

Wann waren Sie zuletzt richtig glücklich? Ist das schon lange her, oder war das erst vor kurzem? Und: Was hat Sie glücklich gemacht?

Und um es ein wenig zu kontrastieren: Ist das Sinnvolle, das Sie in Ihrem Leben und Alltag beschäftigt, auch etwas, was Sie glücklich macht? Oder ist es zwar sinnvoll, aber mit Glück hat es schon lange nichts mehr zu tun? Vielleicht eher mit Dankbarkeit oder Ruhe oder gar Notwendigkeit?

Vielleicht kann es Ihnen möglich sein, am Ende dieser Ausführungen das möglicherweise etwas fade Sinnvolle aus dem Blickwinkel des Glücks in neuer Qualität zu sehen. Und vielleicht erleben Sie sich in Ihrem Leben dann insgesamt lebendiger, frischer und belebter – jedenfalls mit mehr Zugang zu diesen spezifisch „gehobenen Emotionen“.

Es gibt ein chinesisches Sprichwort (vgl. auch Ernst 1997,21) zum Thema „Glück“, das lautet:

Wenn Du für eine Stunde glücklich sein willst, betrinke Dich.
Willst Du für drei Tage glücklich sein, dann heirate.
Wenn Du aber für immer glücklich sein willst, werde Gärtner.

In diesem Sprichwort wird sehr schön sichtbar, dass es verschiedene Arten des Glücks gibt. Es gibt das kurzfristige Glück, das uns alles um uns herum für einen Augenblick vergessen lässt. - Manchmal zieht es einen Katzenjammer nach sich.

Dann gibt es die großen herausragenden Ereignisse des Lebens - die Hochzeit mit anschließender Hochzeitsreise, das bestandene Examen, die ersehnte neue Arbeitsstelle o. ä. Ereignisse, die uns für eine längere Zeit beeindruckt, uns eine Weile vor Glück schweben lassen, bis wir nach und nach wieder im Alltag landen.

Ja, und dann gibt es die Erfahrung eines etwas stilleren Glücks, das eine lang anhaltende Glückserfahrung möglich macht: Wenn wir uns eingebettet wissen in die Gesetzmäßigkeiten des Lebens. So, wie es den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter gibt, so gibt es Zeiten, in denen wir den Acker unseres Lebens bestellen, in denen wir säen, in denen wir das Wachstum begleiten und in denen wir ernten. Und das alles findet in jeder Lebenszeit mit unterschiedlichen Aufgaben und Themen statt. Ein Gärtner lebt im Einklang mit diesen Rhythmen, weiß, was wann zu tun ist, und freut sich auf den jeweiligen Abschnitt. Leben wir auch mit unseren Lebensrhythmen im Einklang, können wir sie bejahen? Oder sind wir deren Gegner, reiben wir uns an ihnen?

Über den produktiven Umgang mit diesen Gesetzmäßigkeiten für das Erleben von Glück soll es in den folgenden Ausführungen gehen.

Manche mögen kritisch einwenden: Ist die Frage nach Glück nicht das Abdriften in einen egozentrischen Individualismus?

Demgegenüber lässt sich fragen: Entspringt die Frage nach Glück nicht vielmehr einer tiefen Sehnsucht eines jeden Menschen?!

Und weil wir das Glück so selten erleben oder so oft als gefährdet erleben, verbannen wir die Frage in den Raum idealistischer Träumerei und nennen uns dann lieber abgeklärt Realisten. Aber ehrlich: Dieser Realismus ist dann die Rationalisierung des uneingestanden Leidens am Unglücklich- und Unerfülltsein!

Außerdem: Ist Glück nicht eine viel zu spontane, zufällige und unkalkulierbare Erscheinung? Und: Ist uns das Glück eher verdächtig, weil es nämlich so weh tut, wenn es uns wieder verlässt?

Und doch sehnen wir Menschen uns im Tiefsten danach, Glück erleben zu dürfen, glücklich sein zu können. Vielleicht sind wir viel zu unwissend und verletztbar mit diesem Thema, mit dieser Sehnsucht.

Wir alle haben Erfahrungen mit dem Glück. Die Hintergründe dieser Erfahrungen, die Haltungen, die der Glückserfahrung zugrunde liegen, möchte ich mit Ihnen reflektieren. Wir könnten also fragen: Kann man etwas dafür tun, glücklich zu sein? Kann man es gar lernen, glücklich zu werden?

In dieser Frage steckt die *provokante These*, dass *wir Einfluss darauf haben, ob sich das Glück gerne bei uns beheimatet oder nicht!* Ich stelle mir in diesem Zusammenhang das Glück wie jemanden vor, der eine Heimat sucht und dort, wo es gut ist, sich auch gerne niederlässt - einfach weil es dort gut ist zu sein.

Ich glaube also, dass wir Menschen etwas dafür tun können, um Glückserfahrungen zu machen! Somit gilt dann auch andersherum: Wenn wir's falsch machen, vertreiben wir das Glück.

Nicht, dass ich Ihnen endgültig sagen kann und will, wie es richtig geht! Das schiene mir eine Anmaßung zu sein. Aber es gibt immerhin einige Einsichten, die - wenn der Mensch sie beherzigt - es ermöglichen, dass sich das Glück bei ihm beheimatet.

Wir können bis hierher zunächst festhalten: Glück hat scheinbar zwei wesentliche Aspekte.

1. *Es hat den Charakter, dass es uns zufällt.* Es kommt quasi von außen durch die Tür in unser Leben hinein. Es ist unverfügbar. Das ist der passive Teil der Glückserfahrung.

2. *Wir können uns dem Glück öffnen, wenn es uns begegnen will.* – Sören Kierkegaard hat einmal gesagt: „Die Tür zum Glück geht nach außen auf.“ Mit anderen Worten: Wir können etwas dafür tun, dass das Glück zu uns kommt und in unserem Leben etwas los ist.

Wie aber können wir die Tür unseres Lebens öffnen, wenn das Glück anklopft? Beginnen wir zunächst grundsätzlich mit der Frage:

Was ist Glück?

Glück, so sagen es die Wissenschaftler, gehört in *das Stimmungsfeld der "gehobenen Emotionen"*, für die Mehrheit der Menschen ist Glück ein ausgeprägtes positives Gefühl (vgl. Kast, 1997, 16-23), ähnlich dem Gefühl der Freude, der Hoffnung oder der Begeisterung. Diese Gefühle schenken uns Kraft und geben uns Vitalität.

Darüber hinaus ist das Glücksgefühl jedoch mehr als ein psychisches Bedürfnis! Es ist vielmehr das *Ergebnis einer bestimmten Erfahrung und Lebenshaltung*.

Glück, so findet man es definiert, ist die "anhaltende Wahrnehmung des eigenen Lebens als erfüllt, sinnvoll und angenehm." (David Myers in Ernst 1997, 22) Es ist eine Stimmung, in der man sich leicht fühlt, freudig, bewegt und vitalisiert. Wir sagen auch, wir könnten die ganze Welt vor Glück umarmen. Oder wir könnten vor Glück in die Luft springen.

Diese Beschreibung des Glückserlebens kommt einer Sicht, wie sie in der Existenzanalyse vertreten wird, sehr nahe. Dort werden für das persönliche Erleben eines jeden Menschen zwei grundlegende Dimensionen unterschieden: Einmal die Dimension bestimmter Gefühle, aufgrund derer wir etwas im Leben als angenehm oder unangenehm erleben, die sog. psychische Erlebensdimension. Darüber hinaus gibt es eine existentielle Dimension, in der wir das, was wir tun oder erleben, als stimmig, als gut oder als für uns richtig erfahren. Ein typisches Beispiel für diese Differenzierung ist die allgemeine Erfahrung, dass man einem Menschen etwas Wichtiges sagen möchte, obwohl das Herz klopft und ein wenig Angst im Spiel ist – wenn man bspw. mit etwas nicht einverstanden ist. Das psychische Erleben ist dann ängstlich, aber ein inneres Wissen zeigt an, dass etwas anderes wichtig oder wahr ist und deshalb trotz Angst angesprochen wird. Frankl nennt diesen Sachverhalt den „*psycho-noetischen Antagonismus*“ (Frankl 1984, 148). In der Glückserfahrung scheint nun die Tatsache des als stimmig, gut und wichtig Erlebten mit der Erfahrung des Angenehmen und Schönen in besonderer Weise verbunden zu sein. Selbst dann sprechen manche Menschen von Glück, wenn sie das für sie Richtige und Wichtige so erfüllt, dass sogar eine stimmungsmäßige Beeinträchtigung dieses grundsätzlich Stimmige nicht rauben kann.

Glück im Verständnis der Existenzanalyse braucht deshalb *Gründe* (Frankl 1982,20), damit es sich einstellen kann. Es ist nicht allein eine Stimmung an sich, sondern ist vielmehr an etwas gebunden, das dieses Glück auslöst (vgl. auch Kast 1997, 47f.). Wie übrigens auch die Sinnerfahrung.

Es scheint nun, dass die Frage nach Glück die Sinnfrage vitalisiert. Die Sinnfrage wird somit lebendiger, reicher, voller, wenn sie im Horizont der Glückserfahrung erlebt wird. Sie bleibt vor allem nicht im Abstrakten, Prinzipiellen oder rein Kognitiven – abgekoppelt von der Emotion. Gerade dieser Aspekt hat ja insbesondere zur Weiterentwicklung der Existenzanalyse im Verständnis der GLE geführt: die Rückbesinnung auf die emotionale Verfasstheit

des Menschen, wenn er der Welt und seiner Frage nach Sinn begegnet.

In der herkömmlichen Logotherapie Frankls stellt sich das Verhältnis von Sinn und Glück als gespannt dar: „Gerade wer krampfhaft bemüht ist, glücklich zu werden, versperrt schon dadurch sich selbst den Weg zum Glück. So erweist sich zum Schluss alles Streben nach Glück ... als etwas schon in sich Unmögliches.“ (Frankl 1985, 53) An anderer Stelle hält Frankl es für ein zu überwindendes Vorurteil, „dass der Mensch im Grunde darauf aus sei, glücklich zu sein“ (Frankl 1982, 20). – Muss man sich also nun absonderlich vorkommen, wenn man in sich die Sehnsucht nach wenigstens ein bisschen Glück für das eigene Leben entdeckt? Ist es womöglich ein Zeichen psychischer Unreife, einfach einmal glücklich und unbeschwert leben zu wollen?

Frankl darf hier nicht missverstanden werden. Vielleicht sollte man ihn aber auch von einem etwas rigoristischen Verständnis befreien, das seine Aussagen Nahe zu legen scheinen. Natürlich hat Frankl Recht, wenn er sagt, der Mensch suche eigentlich einen *Grund*, um glücklich sein zu können, weil das Wesen des Glücks darin bestehe, dass es sich aufgrund von Gründen einstellt. Hier ist die Analogie zur Freude wie auch zum Sinn zu sehen. Wir freuen uns bspw. über etwas oder an etwas. Dies darf jedoch nicht zu einer Missachtung des Bedürfnisses oder der Strebung nach Glück führen. Wenn wir also von Glück reden, dann ist damit ein intentionales Streben gemeint. Weniger der reine Glückszustand. Das deckt sich übrigens mit den Erkenntnissen der Glücksforschung, die den Eigenschaftsmodus und den Zustandsmodus des Glücks unterscheiden.

Etwas zugespitzt formuliert kann man sagen: Zwar kann der Mensch sein Glück nicht direkt anpeilen (eben weil es Ergebnis einer Werterfüllung ist), aber er kann viel dafür tun, dass es sich einstellt oder in seinem Leben sich ‚beheimatet‘, wenn er dem Glück aufgrund seiner Lebenshaltungen eine Chance gibt. Dann ist das Leben nicht nur sinnvoll, sondern auch noch reich, erfüllt und glücklich dazu.

Im folgenden Teil der Ausführungen sollen deshalb verschiedene Voraussetzungen und Haltungen für persönliches Lebensglück beschrieben werden, die sich interessanterweise mit den anthropologischen Grundannahmen der Existenzanalyse in hohem Maße decken.

Voraussetzungen und Haltungen für persönliches Lebensglück

Anders gefragt: Wodurch unterscheiden sich glückliche von weniger glücklichen Menschen? Welche Merkmale kann man finden, wenn man das Erleben der Menschen, die von sich sagen, sie seien glücklich, näher untersucht? Es lassen sich verschiedene grundlegende Charakteristika (vgl. zum Folgenden auch Ernst 1997, 22-24) benennen:

1. Glückliche Menschen sehen sich als Gestalter, mehr noch: als Urheber ihres Lebens. Das Gute und das Schlechte widerfahren diesen Menschen nicht einfach schicksalhaft. Sie erleben sich vielmehr als *Handelnde innerhalb ihrer Bedingungen*. Insofern erleben sie sich als Urheber und Meister ihres Lebens. Das Leben geschieht ihnen nicht einfach, sie empfinden nicht primär, dem Leben schlichtweg ausgeliefert zu sein. Vielmehr erkennen sie ihre Gestaltungsmöglichkeiten und ihren Spielraum, innerhalb von Bedingungen zu gestalten, zu verändern oder sich einzurichten. Sie leben von der Grundbewegung des aktiven Sich-Einbringens. In der Existenzanalyse beschreiben wir diese Haltung als

Handeln – im Unterschied zum Reagieren.

Der handelnde Mensch ist der Mensch in einer produktiven Bewegung. Er gestaltet, ist aktiv, erlebt sich als frei und selbstbestimmt. Im Grunde genommen zeigt sich hier ein tiefes Geheimnis des menschlichen Lebens: Wir erleben uns immer dort angesprochen, vitalisiert und lebendig, wo wir in diese Bewegung des Handelns, des Antwortens, wie Frankl sagt, hineinkommen. Denn nur dann kommt es auf uns an. Dann erleben wir uns existentiell. Demgegenüber wird unser Leben blass und unbedeutend, ja langweilig, wenn wir uns nur noch auf die Gegebenheiten reagierend erleben. Im Grunde geht es dann ja nicht mehr um unsere spezifische Antwort, um unsere individuelle Art, mit den Gegebenheiten umzugehen, sondern um ein Funktionieren, das eigentlich von jedem anderen Menschen auch erledigt werden könnte.

Psychische Störungen sind deshalb maßgeblich davon gekennzeichnet, dass in ihnen ein Reaktionsmuster abläuft. Auf einen Auslöser reagieren wir mit einer ganz bestimmten Verhaltensabfolge. Die Frage ist also, ob wir uns bspw. in unserer täglichen Arbeit als Reagierende erleben, weil schon wieder der Schreibtisch voll ist, der Chef etwas angeordnet hat, die Kinder Hunger haben. Sie spüren vielleicht, wie in diesen Formulierungen schon sichtbar wird, dass das innere Erleben während dieser Tätigkeit passiv ist, selbst wenn man viel tut. Die gleichen Tätigkeiten lassen sich jedoch auch handelnd und gestaltend erledigen. Dann ist das innere Erleben aktiv und ich-haft: Ich setze diese Tat. Ich will etwas tun. Und nicht: Ich muss etwas tun. Es scheint zur Lebenskunst zu gehören, zu dieser Haltung zu finden. Probieren Sie das doch das nächste Mal aus, wenn Sie bspw. das Treppenhaus fegen oder putzen müssen. Oder wollen?

Eine Untersuchung bestätigt diese Erfahrung noch von einer anderen Seite. Man hat festgestellt, dass sog. "blindes Glück" (Zufall, z.B. Lottogewinn) nur relativ kurze Zeit in Hochstimmung versetzt. Schon wenige Wochen, spätestens nach einem Jahr sind diese Menschen auf ihr normales oder gar sub-normales Glücksniveau zurückgefallen.

2. Glückliche Menschen wollen das, was sie kriegen, oder andersherum: „Glück bedeutet nicht, das zu kriegen, was wir wollen, sondern das zu wollen, was wir kriegen“ (Ernst 1997, 22).

In dieser sehr schönen spitzfindigen Formulierung steckt ein weiteres tiefes Lebensgeheimnis, dem wir uns oftmals gar nicht gerne stellen. Die meisten Menschen leben mit der Haltung, dass sie einen Anspruch auf die Erfüllung ihrer Wünsche an das Leben erheben. Sie sagen: Wenn ich das und das bekomme, dann kann ich zufrieden oder glücklich sein. Natürlich können wir alle möglichen Erwartungen an das Leben haben, aber mit jeder Erwartung liefern wir uns immer mehr aus. Das Leben wird immer enger, weil es nur noch so sein darf, wie wir es uns wünschen. Wo aber steht geschrieben, dass wir ein Recht auf die Erfüllung unserer Wünsche haben? Es ist gefährlich, sich selbst den eigenen Wünschen gegenüber auszuliefern. Und es hat mit der fehlenden Kunst des Loslassens zu tun und des Hinwendens zu dem, was ist.

Ein *Beispiel* für das Problematische der Erwartungshaltungen: Sie haben einen vollen Arbeitstag hinter sich, freuen sich auf einige Stunden der Muße, hoffen, dass der Partner zu Hause etwas Schönes gekocht hat, ein wenig Zeit hat zum Gespräch und sie beide verdientermaßen die Muße miteinander genießen können. Stattdessen schallt Ihnen beim Öffnen der Haustür die Stimme Ihres Partners oder Ihrer Partnerin aus dem Kinderzimmer entgegen: „Hallo Schatz! Übrigens, es muss noch eingekauft werden. Überleg mal, was wir heute zu Abend essen

könnten, ich habe noch mit den Kindern zu tun.“ – Wie geht diese Szene bei Ihnen zu Hause weiter? Oder passiert so etwas erst gar nicht, weil alle sich an die meist unbewusst gestellten Erwartungen angepasst haben? – Dann lassen Sie eben die Kinder noch ein wenig älter werden...

Oder *ein anderes Beispiel*, das Sie sicher alle kennen: Sie wollen in Ihren Jahresurlaub fahren und hoffen auf gutes Wetter, um schöne Unternehmungen machen zu können. Sie kommen im Urlaubsort an, und es regnet. Und dabei bleibt es erstmal. Wie reagieren Sie in solchen Situationen normalerweise? – Unsere These lautet immerhin: Glückliche Menschen wollen das, was sie kriegen!

Wenn Sie sich einstellen können auf derart unverhoffte Ereignisse und Situationen, dann ist ein Moment der Freiheit da. Die Erwartung ist noch nicht zur Erwartungshaltung fixiert. Erwartungen werden im Zusammenleben mit Menschen und in der Begegnung mit der Welt immer dann zum *Problem*, wenn sie dem anderen keinen Spielraum mehr lassen. Sie engen dann ein und schreiben vor, wie etwas zu sein hat. Eben das scheint so schwer zu sein, es auszuhalten, dass etwas ist, wie es ist. Und doch gehört gerade das zur Lebenskunst. Erwartungen haben wir im Grunde alle immer wieder, aber *es ist wichtig, Erwartungen auf die Herausforderungen veränderter Situationen abstimmen zu können, ohne ständig einen Verlust beklagen zu müssen*. Und es ist wichtig, Erwartungen nicht zu Erwartungshaltungen werden zu lassen.

Als Psychotherapeut weiß ich wohl, dass es nicht immer leicht ist, von Erwartungen zu lassen – vor allem dann, wenn Menschen in ihrer Kindheit erhebliche Verzichtserfahrungen machen mussten. So können sich legitime menschliche Bedürfnisse für den erwachsenen Menschen in den Charakter der *Bedürftigkeit* verwandeln. Und dann ist es umso schwerer, von Wünschen und Erwartungen zu lassen. Dort jedoch, wo wir uns gut versorgt und hinreichend gesichert wissen, können wir gelassener das, was ist, so annehmen.

Ich möchte Ihnen in diesem Zusammenhang eine kleine *Übung* verraten, die helfen kann, mit Erwartungen umzugehen: Legen Sie beim nächsten Mal, wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen und sich einen gemütlichen Abend wünschen, eine kleine Pause ein, während Sie die Türklinke in der Hand halten. Vergegenwärtigen Sie sich währenddessen Ihre Wünsche, Hoffnungen und Vorstellungen für den Abend. Und sagen Sie sich dann: „Vielleicht wird alles auch ganz anders.“

Das Ergebnis der Glücksforschung geht im Grunde nun noch einen Schritt weiter: Nicht nur Erwartungen zu verlassen, sondern auch noch „Ja“ zu sagen zu dem, was ist, bildet die Haltung für mögliche Glückserfahrung. Ist diese Aussage nicht eine ungeheure Zumutung? Und doch finden wir anders keinen Frieden. Warum?

Indem wir wollen, was wir kriegen, geben wir unsere innere Einwilligung zur Welt. In diesem Akt der Einwilligung bringen wir unsere menschliche Freiheit zum Ausdruck, es ist die Freiheit zur Stellungnahme. *Die Folge ist ein Leben in innerer Übereinstimmung mit dem, was ist*.

Dieses Ja zu dem, was ist, meint nicht dasselbe wie eine kritiklose Ergebenheit, es meint auch nicht den Verzicht auf das Eigene. Es meint - viel bescheidener – erst einmal die Annahme dessen, was ist. Es meint also nicht, alles, was ist, toll zu finden, es gut finden zu müssen. Es heißt zunächst nur, es gelten zu lassen. Im Einzelfall mag es heißen: „Ja, auch dieses Schwere gehört zu meinem Leben.“ Oder: „Ja, auch diese belastenden Erfahrungen meiner Geschichte, vielleicht meiner Kindheit, gehören zu meinem Leben.“ Dies fällt natürlich leichter, wenn man sich im Grunde nicht mehr gefährdet weiß.

Wenn man also nun gelten lässt, was ist, lautet die nächste Frage dann: Was mache ich mit dieser Situation? Wie will ich mit ihr umgehen? Auf diese Weise lebt man nicht mehr im permanenten Widerstand gegen das Leben. Natürlich ist das Ja zu dem, was ist, kein einmaliger und dann endgültiger Entschluss eines Menschen. Er ist im Grunde eine ständige Herausforderung, die uns Menschen unterschiedlich stark beansprucht.

3. Ein etwas weiterführender Gedanke präzisiert die eben beschriebene Zuspitzung nochmals: „**Glück ist das komplizierte Wechselspiel zwischen dem, was wir haben - und dem, was wir wollen**“ (Ernst 1997, 23).

Das heißt: Glück entsteht aus einer gelungenen *Balance zwischen unserem Wollen und unseren Möglichkeiten*. Eine Balance, die vorwiegend in der Gegenwart geleistet werden muss!

Im Grunde sind wir mit dem, was wir wollen, uns immer schon ein wenig voraus. Auf diese Weise entsteht Zukunft, es wartet etwas auf uns, wir erleben Überraschungen. Das Leben wird spannend. Ein Beispiel: Vielleicht wollen Sie in den nächsten Tagen oder Wochen in Urlaub fahren. Sie machen sich ihre Vorstellung, wie das Land, die Stadt oder die Gegend sein wird, die Sie besuchen möchten. Oder Sie überlegen, wofür Sie Ihre freie Zeit besonders nutzen wollen usw. Und so fangen Sie an, sich auf das Kommende zu freuen. Natürlich ist es klug, wenn diese Gedanken, das also, was Sie fasziniert und reizt und herausfordert, im Bereich realistischer Möglichkeiten liegt. Dann finden Sie zu einer Übereinstimmung zwischen dem, was Ihren Möglichkeiten gemäß ist, und dem, was Sie wollen. In der Existenzanalyse sagen wir deshalb, *dass das Wollen immer an die Möglichkeiten, die ein jeweiliger Mensch tatsächlich hat, gebunden bleiben muss*, sonst wird ein Wollen zum unrealistischen Wunsch. Sie kommen dann gar nicht bis in das Land, das Sie eigentlich besuchen wollten, weil Ihnen vorher bereits das Geld ausgegangen ist. Oder Sie sind innerlich mit so viel anderen unerledigten Themen beschäftigt, dass Sie die freie Zeit gar nicht genießen können, weil Sie an all das denken, was noch getan werden müsste.

Zu diesem Wechselspiel zwischen dem, was wir haben, und dem, was wir wollen, gehört also ein gesunder Realismus. Glück braucht die realistische Einschätzung eigener Ziele und Möglichkeiten. *Der glückliche Mensch vermag entweder seine Ansprüche abzusenken oder seine Anstrengungen zu intensivieren*. Er erkennt jeweils, welche Strategie die beste ist.

Um das an unseren *bisherigen Beispielen* nochmals deutlich zu machen: Entweder haben wir die Fähigkeit unsere Ansprüche abzusenken, indem wir erkennen, dass ein Urlaub derzeit nicht drin ist, weil nicht genügend Geld da ist. Oder wir intensivieren unsere Anstrengungen, indem wir gezielt sparen oder auf Bestimmtes verzichten, um reisen zu können. Jedenfalls gibt es keine Regel, die hier für alle gleichermaßen stimmt. Jeder entscheidet für sich selbst, wie wichtig und wertvoll etwas für ihn ist und was er dafür zu geben oder zu lassen bereit ist. – Es gibt ja Menschen, die ständig jammern und klagen über das, was sie gerade nicht haben. Diese Menschen befinden sich in einem Zustand des Ausgeliefertseins. Sie erleben sich als Opfer und sind gerade nicht bereit, entweder ihre Ansprüche abzusenken oder ihre Anstrengungen zu aktivieren. Sie vergleichen sich ständig vom Defizit her. Eine produktivere Möglichkeit wäre es ja, viel häufiger positive Vergleiche zu ziehen.

Ein weiterer Aspekt (vgl. Ernst 1997, 24) dieses gesunden Realismus für das, was wir haben, und das, was wir wollen, zeigt sich in einer guten Mischung aus kurzfristigen und langfristigen Interessen, aus kurzfristigen und langfristigen

Wünschen oder Lebenszielen. Die Mischung also zwischen den kleinen Glücksspendern des Alltags (Musik, Geselligkeit, leibliche Genüsse) und eher langfristigen Zielen muss stimmen, sonst wird das Leben entweder lau (nur augenblicksabhängige Genussorientierung) oder der Mensch vergisst, im Hier und Jetzt zu leben (er hat sich nur für ein großes Ziel aufgespart).

4. Ein landläufiges Wissen findet durch die Glücksforschung ebenfalls Bestätigung: **Ideale Voraussetzungen für das Lebensglück haben erstaunlich wenig Einfluss darauf.**

Zum Beispiel Geld oder Reichtum: Es mag beruhigen, genügend Geld zur Verfügung zu haben, aber Geld macht noch nicht automatisch glücklich. - Übrigens: Hier gilt das Gesetz des abnehmenden Grenznutzens. Wenn bestimmte Mindestbedürfnisse befriedigt sind, bringt jeder weitere Zuwachs immer geringere emotionale Rendite. Dies gilt auch für körperliche Schönheit, für Intelligenz und selbst für Gesundheit. Es liegt daran, dass wir uns sehr schnell an einen Zustand gewöhnen und ihn dann für normal halten.

Mehr noch: Menschen können selbst dann glücklich sein, wenn ihnen ein großes Unglück zugestoßen ist.

Die Untersuchungen zur Glücksforschung sprechen in diesem Zusammenhang von der *Anpassungsfähigkeit der Psyche*, die ihr Anspruchsniveau entsprechend der objektiven Lebensumstände reguliert (vgl. Ernst 1997, 22f.). In der Existenzanalyse gehen wir davon aus, dass der Mensch die Fähigkeit hat, zu den Sachverhalten seines Lebens *Stellung zu beziehen*. Dies ist Ausdruck seines Personseins. Voraussetzungen, und wenn sie noch so günstig sind, ersetzen diese Notwendigkeit, personale Stellung zu beziehen, nicht. Deshalb sagt der Volksmund: Geld allein macht nicht glücklich.

Ein Spezialgebiet der Existenzanalyse, die Logotherapie, widmet sich in einem entscheidenden Teilbereich der anspruchsvollen Frage, wie Menschen *Sinnerfahrungen angesichts unveränderbarer Schicksalsschläge* machen können. Wir sprechen hier von der Möglichkeit, Einstellungswerte zu realisieren.

Im Weiteren möchte ich einige wichtige Gedanken etwas kürzer benennen.

5. Manche mögen es kaum glauben, aber: **Arbeit ist eine Glücksquelle.** Das liegt daran, dass wir in der Arbeit sog. schöpferische Werte realisieren. Demgegenüber ist Freizeit für viele Menschen eher eine Quelle für Stress, Langeweile und enttäuschte Erwartungen. Das hängt insbesondere damit zusammen, dass Freizeit nicht ebenfalls von persönlich bedeutsamen Werten getragen erlebt wird. In der Freizeit muss der Mensch ohne die Vorgabe der Arbeit sich vielmehr selbst Werte setzen. Wenn diese aber nicht personal bedeutsam sind oder lediglich Wunschhaltungen entspringen, dann sind existentielle Frustrationen die Folge.

Indem der Mensch jedoch Werte verwirklicht, macht er Sinnerfahrungen. Dies führt zum Erlebnis der Erfüllung und somit der Erfahrung von Glück.

6. In diesem Zusammenhang ein weiteres Merkmal: Glückliche Menschen sind **aktive Menschen**. Sie gehen auf in dem, was sie tun. Es wird ein Grad von Selbstvergessenheit erreicht, der in der Glücks-Forschung als "Flow-Zustand" beschrieben wird (Csikszentmihalyi, 1987, 58f.). Psychische und körperliche Fähigkeiten sind aufs äußerste gefordert. Unterforderung erzeugt Langeweile, Überforderung macht Angst und frustriert. Das Meistern anspruchsvoller Aufgaben jedoch erhöht das Selbstwertgefühl - und macht glücklich. Insbesondere

dann, wenn der Mensch nicht nur bis an die Grenzen seiner Fähigkeiten geht, sondern sie zu überschreiten sucht. Anspruchsvoll meint in diesem Zusammenhang natürlich keine allgemeine Leistungsvorgabe, es ist gänzlich individuell zu verstehen: Etwas, was für den einzelnen Menschen eine Herausforderung darstellt. Diese Aktivität ist gekennzeichnet von Intentionalität, es ist kein blinder Aktivismus, keine leistungsorientierte Pflichterfüllung.

Manes Sperber hat es so ausgedrückt: "Glück ist eine Überwindungsprämie" (vgl. in Ernst 1997, 23).

Noch ein weiterer Aspekt der Selbsttranszendenz, wie sie im Flow-Zustand erlebt wird, ist bedeutsam: die Verbundenheit mit etwas anderem als es der Mensch selbst ist. Er erlebt sich verbunden mit der Welt oder mit anderen Menschen in der Welt, indem er in seiner Tätigkeit aufgeht. Die Trennung zwischen ihm und der Umwelt oder Mitwelt wird nicht oder kaum erlebt. Dabei wird ein Paradoxon erlebt: Trotz Selbstvergessenheit stellt sich ein hohes Maß an Selbstgewissheit ein (vgl. auch Kast 1997, 53). Frankl bezeichnet dies als ein Hauptmerkmal der Selbsttranszendenz: Der Mensch findet in der Hingabe zu sich selbst.

7. Und: Glückliche Menschen sind auch in der Lage, loszulassen und zu entspannen. Sie kennen das Geheimnis von Anspannung und Entspannung. Es ist deshalb gut, die Fähigkeit zur Kontemplation und zum Tagträumen zu entwickeln. In der Existenzanalyse sprechen wir in diesem Zusammenhang von der Realisation so genannter Erlebniswerte.

8. „Glückliche Menschen finden und stiften in ihrem Leben viele kleinere Anlässe, sich wohl zu fühlen und sich zu freuen - und dies tun sie kontinuierlich“(Ernst 1997,23).

Wann haben Sie bspw. zuletzt gemütlich für sich und Ihren Partner gekocht, weil es schön ist miteinander? Oder: Wenn ich ein Fest feiern möchte, muss ich auch einladen. Somit ist die Gelegenheit zum Feiern geschaffen. Sie kennen wahrscheinlich auch den Spruch: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Glück ist für glückliche Menschen weniger ein erklärtes Ziel als eine bestimmte Haltung. Man spricht darum auch vom *Eigenschafts-Modus des Glücks* (im Unterschied zum Zustands-Modus, wie z.B. dem Rausch). Glück ist *eine Art, in der Welt zu leben* und die zahlreichen Glücksmöglichkeiten am Wegesrand zu sehen.

Genau genommen, und nun komme ich nochmals auf Frankl zurück, strebt der glückliche Mensch gar nicht nach Glück, weil es im Grunde nicht geht. Das liegt daran, *dass Glück einen Grund braucht*, damit es sich einstellen kann. *Nur die Menschen sind glücklich, die sich auf etwas anderes als ihr Glück konzentrieren, könnte man sagen.* Sobald man sich fragt, ob man glücklich ist, hört man auf, es zu sein. Es ist wie bei der Sinnfrage: Man stellt sich nicht die Frage, ob das, was man tut oder erlebt, sinnvoll ist. Wenn man diese Frage stellt, hat man den Sinn schon meist bereits verloren. Oder nehmen Sie die Freude: Ich kann mich nicht freuen wollen. Freude braucht einen Grund, damit ich sie erlebe.

Glückliche Menschen erleben die Seiten des Lebens, die ihnen Freude bringen und Erfüllung schenken und nehmen sie mit, anstatt sie zum Ziel zu machen. Dies bedeutet, dass zum Glück die Aktivität des Menschen gehört, das Gute, Geglückte, Frohe und Inspirierende in sich aufzunehmen, es sich zuinnerst zu machen. Sonst bleiben die vielen Glückserfahrungen passager. Wer so lebt, dass er das Glück aufnimmt, gewinnt eine Haltung: Er wird zum Glückspilz. Mir

scheint, dass zu dieser Haltung ebenfalls die Erfahrung tiefer Dankbarkeit gehört, denn der Glückliche weiß, dass er kein Recht auf dieses Glück hat. Und doch ist es da!

9. Glückliche Menschen investieren viel **Zeit und Energie in Beziehungen** zu Menschen, die ihnen wichtig sind. Dabei gehen sie davon aus, dass andere Menschen sie schätzen und mögen.

Und: Gehobene Emotionen streben nach Verbundenheit, deshalb feiern Menschen im Glück ein Fest nicht alleine, sondern mit Freunden.

10. Den goldenen Schlüssel zum Glück haben wir bisher noch nicht erwähnt. Er aber schließt uns das Leben in der tiefsten Erfahrung des Glücks auf: es ist **das innere Wissen, geliebt zu werden**. Das ist mehr als die Erfahrung, liebenswert zu sein. Wer diese Erfahrung, geliebt zu sein, in sich trägt und anzunehmen vermag, ist ein Glückspilz.

Erinnern Sie sich doch einmal zurück, wie es zur Zeit Ihrer ersten Liebe war. Vielleicht ist deshalb religiöse Erfahrung zutiefst auch mit dieser Erfahrung des Geliebtseins verbunden. Etwas oder jemandem ist es nicht gleichgültig, dass es mich gibt. Ich bin ungeheuer wichtig! Ein Kind erfährt das, wenn es in die Augen seiner Mutter schaut.

Und noch ein Gedanke ist bedeutsam: Der Mensch, der sich geliebt weiß, weiß auch um die Möglichkeit und Kraft seiner Liebe und die Fähigkeit, selbst lieben zu können. Dieser Fähigkeit kann er sogar dann in Selbstachtung verbunden bleiben, wenn seine Liebe nicht erwidert wird.

Abschließende Bemerkung

Lassen Sie mich mit ein paar nachdenklichen Worten zum Ende kommen:

Glück kann nicht erzwungen werden. Es setzt die Fähigkeit der Gelassenheit voraus. Dies ist konträr zu einer Haltung, die in der Schnelligkeit der Bedürfnisbefriedigung das Maß des Glücks sieht. Glück hat vielmehr mit der Fähigkeit zu tun, verzichten zu können, warten zu können und sich nicht unablässig als Nabel der Welt zu sehen - in dem Vertrauen darauf, dass wir Enttäuschung und Schmerz aushalten können, weil Liebe auf lange Sicht stärker sein wird als Hass und weil es das Leben gut mit uns meint.

Literatur

- Csikszentmihalyi M (1987) Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile. Stuttgart: Klett-Cotta
 Ernst H (1997) Wer ist glücklich? Psychologie Heute 24, 3, 20-27
 Frankl V (1985) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, S. 52f.
 Frankl V (1982) Der Wille zum Sinn. Bern; Stuttgart; Wien: Huber, S. 20f.
 Frankl V (1984) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern; Stuttgart; Toronto: Huber, S. 52-54
 Kast V (1997) Freude, Inspiration, Hoffnung. München: DTV
 Kolbe C (2000) Was ist es, das den Menschen glücklich macht? Vortragsskript