

Cornelia Mack

DAS LEBEN KANN SO  
GLÜCKLICH SEIN

**SCM**  
Hänssler

# INHALT

Vorwort .....	5
Was ist eigentlich Glück? .....	9
Glücksbeschreibungen .....	11
Woran erkennt man glückliche Menschen? ....	13
Glücksfalle »Wenn – dann« .....	14
Glückspilz oder Pechvogel? .....	21
Pechvogel? .....	21
Glückspilz? .....	26
Gedankenstopp .....	29
Dankbarkeit macht glücklich .....	36
Glück und die Bibel .....	43
Schöpfungsgeschichte und Glück .....	44
Jesus und Glück .....	46
Glücksgeschichten in der Bibel .....	55
Unglücksgeschichten in der Bibel .....	58
Glück und Gemeinschaft .....	63
Kennzeichen guter Beziehungen .....	66
Glück und Aufgaben .....	73
Flow .....	75
Arbeit und Freizeit .....	80
Unzufriedenheit .....	84
Ausblick .....	87
Glück und Stille .....	91
Wege zur Stille .....	94
Glück und Genuss .....	99
Genuss ist erlaubt und gewollt .....	100
Fixierung auf Lust macht nicht glücklich .....	102

Extremfall Sucht .....	105
Frustrationstoleranz .....	108
Satt werden in Gott .....	110
Glück und Reichtum .....	117
Unglücklich durch erfüllte Wünsche? .....	119
Glücklich durch Geben .....	122
Wohlstandsverwahrlosung .....	124
Verantwortlicher Umgang mit Geld .....	125
Schätze des Himmels .....	126
Glück und Gesundheit .....	131
Hauptsache gesund? .....	132
Glaube und Gesundheit .....	135
Glück und Leid .....	139
Abwehr .....	141
Hilfen .....	144
Glück und Tod .....	155
Zehn Gebote und Glück .....	161
Erstes Gebot .....	163
Zweites Gebot .....	164
Drittes Gebot .....	167
Viertes Gebot .....	168
Fünftes Gebot .....	170
Sechstes Gebot .....	172
Siebtes Gebot .....	173
Achstes Gebot .....	176
Neuntes Gebot .....	179
Zehntes Gebot .....	180
Schuld und Übertreten der Gebote .....	182
Literaturverzeichnis .....	183
Anmerkungen .....	185
Rechtenachweise der Zitate .....	189

# VORWORT

»Was willst du mal werden, wenn du groß bist?«, fragt ein Kind ein anderes. Die Antwort: »Unendlich glücklich.« Und wie geht es Ihnen damit? Wollen Sie auch glücklich sein? Darauf mit »Nein« zu antworten, wäre nicht ehrlich. Jeder Mensch will glücklich sein. Warum auch nicht? Es gehört zu den tiefsten Sehnsüchten der Menschen, glücklich zu sein. Das ist verständlich und berechtigt. Auch wenn wir letztlich keinen Anspruch auf Glück haben und auch kein Recht darauf, gehört die Hoffnung auf Glück zum Leben und zur Freude am Leben dazu. Und das ist auch gut so. Denn glückliche Menschen leben leichter, haben auch ein Interesse daran, anderen Menschen zum Glück zu verhelfen.

Doch es gibt eine Gefahr bei diesem Thema, nämlich die Vorstellung: *nur ein immer glückliches Leben sei ein wertvolles Leben*. Oder: *nur wer glücklich ist, lebe richtig*. Doch das stimmt so nicht. Denn es gibt auch Unglück, das das Leben bereichert und ihm mehr Tiefgang verleiht. Glück bedeutet nicht, dass es uns immer gut geht oder dass wir nie Leid und Schlimmes erleben. Wenn dies so wäre, wüssten wir dann überhaupt noch, was Glück ist? Erleben wir Glück nicht viel eher im Kontrast? *Ohne Tiefs keine Hochs*, lautet ein Sprichwort.

Was Glück ist, können wir wohl nur verstehen, wenn wir auch die Tiefen kennen. Denn dann wissen wir, dass die Hoch-Zeiten nicht selbstverständlich sind, sondern etwas Besonderes. Zum Glück gehören Gegensätze, Polarisie-

rung, auch Spannung und Begrenzung. Gerade Unglück kann zu einer segensreichen Herausforderung werden.

Glück im Unglück gehört vielleicht zu den widersprüchlichsten Erfahrungen überhaupt. Äußerlich gefangen sein und innerlich glücklich. Oder von schwerem Leid betroffen und gerade darin doch getröstet zu werden. Wer mitten in einer Naturkatastrophe oder einem anderen dramatischen Erlebnis Hilfe und Schutz erlebt, kann das als tiefe Glückserfahrungen wahrnehmen. Wer schweres Leid erlebt und darin Trost von Freunden bekommt, ist davon oft so gehalten, dass er das Leid im Rückblick nicht missen möchte, weil er sonst auch diesen Trost und diese Nähe nicht erfahren hätte.

Menschen, die durch schwere Schicksalsschläge gegangen sind, können davon erzählen, wie sie gerade dadurch und darin erst wirklich begriffen haben, was wirklich glücklich macht und was nicht, worauf sie bauen können und worauf nicht.

Mich beschäftigt die Frage nach dem Glück immer wieder. Zum einen aus den Erfahrungen in meinem eigenen Leben, zum anderen in der Begegnung mit vielen unterschiedlichen Menschen, den eher glücklichen und eher unglücklichen. Damit verbunden stellt sich dann oft die Frage: Wie kann unglücklichen Menschen geholfen werden, wieder Glück zu erleben? Und: Wie können glückliche Menschen andere mit in ihren »Glücksstrom« hineinnehmen?

Das vorliegende Buch soll helfen, zu entdecken, was wirklich glücklich macht. Es soll aber auch helfen, mit schweren und scheinbar unglücklichen Zeiten umzugehen. Seelsorger, Eltern und Lehrer fragen sich immer wieder: Wodurch und wie werden Menschen stabil und belastbar? Das Glück

ist oft eher die Folge der Bewältigung schwerer Zeiten als die Voraussetzung dazu. Hinter allen Fragen nach Glück steckt eine noch tiefer gehende Frage: Wie wird ein Leben sinnvoll und erfüllt? Welche Ziele im Leben machen glücklich, welche führen eher in Sackgassen? Welche Lebensgestaltung erfüllt? Wodurch wird die Seele satt?

Manche stellen sich und anderen auch die Frage: Wie möchte ich – wenn ich einmal auf mein Leben zurückschaue – gelebt haben, um sagen zu können: Es war ein glückliches, ein erfülltes Leben?

Was macht glücklich? Ich persönlich antworte nach eigener Erfahrung darauf: Mein Glück kommt von gelingenden Beziehungen, in denen ich leben kann. An erster Stelle steht da mein Mann, aber auch schöne Beziehungen zu Kindern, Enkeln und Freunden machen mich glücklich.

Ein weiterer wesentlicher Anteil zum Glück in meinem Leben kommt von meinen Aufgaben, in denen ich die Gaben und Stärken, die Gott in mein Leben gelegt hat, entfalten kann. Das größte Glück dabei ist aber nicht, damit erfolgreich zu sein oder sich selbst darzustellen, sondern Gott damit zu ehren. Mit dem eigenen Leben ein Hinweis auf Gott sein zu können, macht mich glücklich.

Das Glück in meinem Leben kommt auch aus vielen schweren Erfahrungen und deren Bewältigung. In großen Tiefen meines Lebens habe ich mehr und mehr auch den Reichtum entdeckt, der sich aus Gottesbegegnungen erschließt. Gott mittendrin: im Leid, in der Angst, in der Verzweiflung. Das macht spätestens im Rückblick dankbar, manchmal auch schon mittendrin.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie durch die Lektüre dieses Buches den Geheimnissen eines glück-

lichen Lebens etwas näherkommen. Vielleicht kann dieses Buch auch zur Bewältigung von eher unglücklichen Zeiten helfen und somit auch wiederum zum Glück im eigenen Leben oder in dem anderer Menschen beitragen.

*Cornelia Mack*

# Woran erkennt man glückliche Menschen?

*Glücklich ist, wer sich auf die Kunst versteht, die Blumen in Reichweite zu einem Strauß zu binden.<sup>2</sup>*

Dies ist ein sehr zutreffendes Zitat für die Beschreibung glücklicher Menschen. Gemeint ist damit: Wer sich mit den gegebenen Umständen seines Lebens arrangieren kann und lernt, daraus einen Nutzen zu ziehen, ja sich das Leben vielleicht sogar richtig schön zu machen, der hat etwas Wesentliches davon begriffen, wie das Leben glücklich wird.

Schon viele Forschungen haben sich dem Thema Glück gewidmet.

Sie kommen zu dem Ergebnis: Glückliche Menschen erkennt man an verschiedenen Verhaltensweisen<sup>3</sup>:

- Sie sind dankbar und zufrieden.
- Sie sind hilfsbereit und teilen gerne.
- Sie engagieren sich gerne für Mitmenschen, für ihre Gesellschaft, ihre Gemeinde, ihr Land.
- Sie sind gut in sozialen Netzwerken eingebunden.
- Häufig haben sie einen persönlichen Glauben.
- Meistens kommen sie mit schwierigen Situationen gut zurecht.
- Sie erholen sich nach schlimmen Erlebnissen schneller.
- Sie kennen ihre Stärken und entfalten diese auch.
- Sie haben einen positiven Blick auf das Leben.
- Sie arrangieren sich mit widrigen Lebensumständen.

Nun kann man fragen: Was ist Ursache und was ist Wirkung? Sind Menschen vielleicht auch deswegen glücklicher, weil sie

gelernt haben zu danken, einen zufriedenen Blick auf das Leben zu werfen, hilfsbereit zu sein...? Sicher stimmt beides – die innere Haltung bedingt Glücksgefühle, und Glücksgefühle verändern die Einschätzungen von Lebensereignissen und Verhaltensmustern.

Aber eines wird offensichtlich: Ob wir glücklich sind oder nicht, ist keinesfalls einem blinden Schicksal überlassen, sondern wir selbst haben einen wesentlichen Anteil daran. Zu einem guten Stück kann Glück erlernt oder zumindest eingeübt werden, denn es hat immer auch mit den persönlichen Deutungen des Lebens zu tun.

Wenn das so ist, dann ist ein Schlüssel zum Glück, die eigenen inneren Haltungen und Denkmuster zu überprüfen und gegebenenfalls auch zu verändern. Denn wer glücklich ist oder weiß, was er dazu beitragen kann, kommt insgesamt einfach besser mit dem Leben zurecht.

## Glücksfalle »Wenn – dann«

Eine der typischen Glücksfallen kommt aus dem Denkmuster »Wenn – dann«: *Jetzt bin ich noch nicht glücklich. Erst wenn sich meine Lebensumstände verändern, werde ich glücklich sein können.*

- Wenn ich endlich reich bin, dann bin ich glücklich.
- Wenn ich endlich den Traumpartner fürs Leben gefunden habe, dann werde ich glücklich sein.
- Wenn ich so schlank wäre wie..., dann wäre mein Glück vollkommen.

- Wenn mein Mann sich ändern würde, dann wäre mein Glück perfekt.
- Wenn meine Kinder gut erzogen sind, dann hätte ich endlich Glück.
- Wenn ich mal in einem eigenen Haus lebe, dann bin ich glücklich.

Fausto Massimi und sein Team an der Universität Mailand haben zahlreiche Personen interviewt, die von Schicksalsschlägen heimgesucht wurden, beispielsweise Menschen, die querschnittsgelähmt oder blind wurden. Anders als man es vermuten könnte, sind viele dieser Personen ein oder zwei Jahre nach dem tragischen Unglücksfall mehr als zuvor imstande, ihr Leben zu genießen. Umgekehrt deuten Forschungen über Lotteriegewinner darauf hin, dass sich das Glück nicht steigert, wenn man plötzlich ein Vermögen erwirbt. Nicht was jemandem widerfährt, sondern was er aus seinem Leben macht, bestimmt die Lebensqualität.<sup>4</sup>

Zu ganz ähnlichen Ergebnissen kam ein amerikanisches Forschungsteam<sup>5</sup>, das sowohl Lottogewinner als auch Menschen nach einer Querschnittslähmung auf ihre Lebenszufriedenheit hin befragte.

Würde man uns vor die Wahl zwischen Lottogewinn und Querschnittslähmung stellen, wäre unsere Antwort sicher sofort klar. Wohl jeder und jede würde sich für den Lottogewinn entscheiden. In unserer Vorstellung wäre der Lottogewinner deutlich glücklicher als der Querschnittsgelähmte. Interessanterweise stimmt aber das Ergebnis der Befragung nicht mit dieser Erwartung überein.

In der ersten Zeit danach ist natürlich der Lottogewinner glücklich und der Querschnittsgelähmte unglücklich. Aber nach einer gewissen Zeit sind die unerwartet Reichen nicht

zufriedener, und die Rollstuhlfahrer haben sich mit ihrer neuen Situation arrangiert.

Spätere Untersuchungen, bei denen mehrere hundert Patienten interviewt wurden, brachten dasselbe Ergebnis. Das Fazit der amerikanischen Forscher lautete: »Wer vorher mit seinem Leben einverstanden war, ist es jetzt auch. Und die Nörgler bleiben Nörgler.«<sup>6</sup>

Weder die Veränderung des finanziellen Niveaus noch der Gesundheit oder Schönheit, der klimatischen Verhältnisse oder der Bildung wirkt sich wesentlich auf den Glückslevel aus, auf dem Menschen leben.

Lothar Zenetti brachte es mit einer treffenden Beobachtung gut auf den Punkt: *»Ich traf einen jungen Mann, kerngesund, modisch gekleidet, Sportwagen, und fragte beiläufig, wie er sich fühle. Was für 'ne Frage, sagte er, beschissen! Ich fragte, ein wenig verlegen, eine schwerbehinderte ältere Frau in ihrem Rollstuhl, wie es ihr gehe. Gut, sagte sie, es geht mir gut. Da sieht man wieder, dachte ich bei mir, immer hat man mit den falschen Leuten Mitleid.«*<sup>7</sup>

Glück hängt selten von den  
äußeren Bedingungen ab.

Erfüllte Wünsche sind keine Glücksgarantie. Denn jedes erfüllte Bedürfnis, also jedes erfüllte »Wenn«, zieht sofort neue Wünsche und Bedürfnisse nach sich. Menschen stellen oft nach Erreichen eines bestimmten Zieles oder Wunsches fest, dass sie dadurch nicht glücklicher geworden sind. Vielleicht träumt jemand in seinem stressigen Beruf von einem Leben ohne Arbeit und Strapazen, von langen

Spaziergängen oder stundenlanger Lektüre, um dann im Ruhestand festzustellen, dass ihm eine feste Zeitstruktur, Erwartungen und Anerkennung anderer für sein Glück fehlen. Oder anders ausgedrückt: »Die Dinge, die man unbedingt haben will, sind nicht dieselben, die man auf lange Sicht gerne hat.«<sup>8</sup>

Was Menschen wirklich befriedigt oder glücklich macht, ist häufig völlig unabhängig von den äußeren Bedingungen. Alexander Solschenizyn schreibt in seinem Roman »Archipel Gulag« von seiner Zeit im russischen Arbeitslager: »Manchmal in einer Schlange gebeugter Gefangener unter den Rufen der Wachen mit ihren Maschinengewehren, spürte ich einen solchen Ansturm von Rhythmen und Bildern, dass ich über ihnen zu schweben schien. In solchen Momenten war ich zugleich frei und glücklich. Für mich gab es keinen Stacheldraht. Beim Appell stimmte zwar die Zahl, aber ich war weit fort auf einem fernen Flug. Ich war glücklich.«<sup>9</sup> An dieser Beschreibung wird deutlich, dass Gefühle und Gedanken und darum auch das Glück nicht von optimalen Rahmenbedingungen abhängig sind.

»Menschen, die Konzentrationslager überlebten oder fast tödliche Gefahren überstanden, erinnern sich häufig, dass sie mitten in ihrem Leiden ungewöhnlich intensive Freude bei einem schlichten Ereignis erlebten, wie beim Singen eines Vogels im Wald, der Lösung einer schweren Aufgabe oder wenn sie eine Brotkruste mit ihrem Freund teilten.«<sup>10</sup>

Der Apostel Paulus hat seinen Brief über die Freude, den Philipperbrief, im Gefängnis geschrieben, also unter schwierigen und menschenunwürdigen Umständen. Das Glück im Leben hängt bei Weitem nicht nur von den äußeren Umständen ab. Menschen, die alles haben, können todunglücklich sein. Menschen können unter schwierigsten

Lebensbedingungen glücklicher sein als manch andere, denen es äußerlich besser geht.

Manche Menschen suchen ihr Glück  
wie sie einen Hut suchen,  
den sie auf dem Kopf tragen.

*Nikolaus Lenau*

Woran liegt es, dass wir immer wieder in diese Falle des »*Wenn – dann*« tappen? Es liegt zum einen an unserer Vorstellungskraft: Wir stellen uns die Zukunft anders vor, als sie wirklich sein wird. Wir malen sie uns rosiger oder besser aus. Wir beamen sozusagen unsere Sehnsüchte in die nahende Zukunft. Zum anderen liegt es an den sogenannten Rückschaufehlern: Wir beschönigen im Rückblick die Vergangenheit. Wir vergessen Negatives schneller als Positives. Darum nährt sich unsere Vorstellung für die Zukunft auch an den geschönten Erlebnissen der Vergangenheit.

Die Haltung »*Wenn – dann*« hindert uns daran, wirklich in der Gegenwart zu leben, denn dann hängen wir in Gedanken entweder in der Zukunft, in der alles besser sein soll, oder in der Vergangenheit, in der alles schöner war, fest.<sup>11</sup> Die Fixierung auf später oder früher, das Sehnen nach einem besseren Leben in ferner Zukunft oder in zurückliegenden Zeiten, verhindert unser Glück.

Glücklich sind darum am ehesten die, die für besondere Momente im Leben offenbleiben. Glück kommt eben oft ganz unerwartet. Es stellt sich am ehesten ein, wenn ich aus einer tiefen Gelassenheit heraus leben kann, wenn ich vertrauen und mich Gott überlassen kann. Dann kehrt Frieden ein, Zu-frieden-werden mit dem Leben, den Lebensumständen. Auch Friede über dem, was jetzt gerade schwierig ist. Glück heißt nicht, dass alles immer gut ist, sondern dass ich lerne, auch mit widrigen Lebensumständen zu leben.

*Man könnte es auch so sagen: Dein Glück ist da, wo du bist. Nicht dort, wo du irgendwann vielleicht oder hoffentlich mal sein wirst, ist vielleicht Glück, sondern da, wo du bist. Im Hier und Heute entdecken, wo das Glück verborgen ist. Nicht in fernen Zielen, sondern in den kleinen und großen Momenten der Gegenwart. Jetzt – heute – hier, vielleicht sogar mitten im Leid.*

Das Glück ist ein Mosaikbild,  
das aus lauter unscheinbaren  
kleinen Freuden zusammengesetzt ist.

*Daniel Spitzer*