

## Glücklich sein! Ist das heute noch möglich? Einführende Überlegungen zum 2. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Es gehört zu unseren Höflichkeiten, einem Gratulanten oder zum Jahreswechsel viel Glück zu wünschen. Diese Glückwünsche werden dann auch gerne angenommen. Doch was es bedeutet Glück. – darüber denken wir wenig nach; oder vielleicht erst dann, wenn uns ein Un-Glück widerfährt. Lohnt es sich nicht auch, ohne ein Unglück über das Glück zu philosophieren?

In den letzten Jahren bis heute hat dieses Thema in Büchern, Zeitschriften, Talk-Shows „Hochkonjunktur“. Dies ist all` zu verständlich in der gegenwärtig bewegenden Zeit, wo Verunsicherungen mit Unglücks-Meldungen immer mehr Raum einnehmen.

Fragen stellen sich, laden förmlich ein zum Dialog über Sichtweisen, Meinungen über das Glück: Was ist Glück? · Was verbinden wir mit „Glück“ – Zufriedenheit oder ein „7-Wolken-Gefühl“ oder beides? · Was heißt „glücklich sein“? · Ist das, was viele Menschen wollen: eben „nur“ glücklich sein – und das auf Dauer möglich? · Kann man/frau lernen, ein glücklicher Mensch zu sein oder muss man dies den „glücklichen“ Zufall überlassen und sagen dann: „Glück gehabt!“

Der Philosoph *Wilhelm Schmid* äußert sich in einem Interview des Oktober-Heftes 2012 der „Psychologie heute“ zu dieser Problematik und meint sogar: „Die Menschen werden des Glücks müde.“ Und sagt weiter, dass das Glücklichsein nur im Unglücklichsein möglich sei. Es ist die heraufziehende Zeit der Melancholie angesagt – das Ende unserer über Jahre währende „Glücks-Epoche“. Es sei die Zeit gekommen, sich von dem Daueranspruch an sich selbst, immer glücklich zu sein, zu verabschieden, sich auf eine neue Freiheit einzulassen, uns davon frei zu machen, immer ein glücklicher Mensch zu sein.

Als Einstieg für „Café-Gespräch“ über das Thema „Glück“ möchte folgende Grundgedanken in den Raum des „Philosophischen Cafés“ stellen:

1. **Glück** ist ein erspürbares Gefühl. Als solches kommt es und vergeht auch wieder.
2. **Glück** kann auch etwas Sinnhaftes sein. Dann ist es frei von der Gefühlswelt, frei von jeder tragenden Emotionalität. Es hat hier seinen Platz gefunden im Rationalen, im Denken, im Sinngebenden.
3. **Glück** ist, wenn das Leben Sinn macht, eine persönliche Bedeutung gewonnen hat.
4. **Glück** ist, wenn es lebt in persönlicher Erfahrung, wenn es uns erlaubt, uns weiterzuentwickeln, uns zu verändern.
5. Wer nach dem **Glück** strebt, Glück als ausschließliche Orientierung nimmt, das persönliche Leben am erfahrenen Glück misst, wird letztlich nicht glücklich werden.
6. Zum **Glücklich-Sein** gehört immer auch das Unglücklich-Sein. Mit dem Glück ist stets auch das Unglück und umgekehrt gegenwärtig. Beides gehört zusammen.
7. Zu einem guten, dauerhaften, „**glücklichen**“ **Leben** brauchen wir kein „Glück(sgefühl)“, sondern Lebenssinn. Glück ist gefundener Sinn und Wert des persönlichen Lebens.

## Kann man lernen, ein glücklicher Mensch zu werden?

Der Philosoph Donald Latumhina aus Indonesien beantwortet dies mit einem klaren „ja“. Wir wissen heute, dass die glücklichsten Menschen – soweit man dies messen kann – nicht unbedingt in den hochindustriell entwickelten Ländern leben. Wohlstand macht offensichtlich nicht allein glücklich. Und selbst dort, wo eine hohe „Glücklichkeit“ gemessen wurde wie z. B. in Dänemark, hat dieses Land im Vergleich zu anderen Industriestaaten eine verhältnismäßig hohe Suizidrate. Wie ist dies zu erklären? Materieller Wohl macht offensichtlich nicht glücklich. Zurück zum Lernen, ein glücklicher Mensch zu sein. Hierzu können in Anlehnung an den o. g. Philosophen folgende „Lektionen“ verteilt werden:

**Wachse täglich!** – Löse Dich von Routinen, und Gewohntem. Probiere jeden Tag etwas Neues aus! Lernen aus den gemachten Erfahrungen. Freue Dich auf das neu Entdeckte! Verlasse alte Ufer, um neue zu erreichen.

**Sei geduldig!** – Jede Veränderung, jedes Neue, was entstehen soll, braucht Zeit. Ist das Neue entdeckt, dranbleiben und es zum Normalen des eigenen Lebens machen, bis sich eines Tages dieses Neue „überlebt“ hat.

**Übe gute Gewohnheiten ein!** – Mache dieses Einüben nur stets mit *einer* neuen Gewohnheit. Lasse Dir dabei Zeit, bevor Du mit dem Einüben einer neuen guten Gewohnheit beginnst.

**Finde Vorbilder!** – Messe Dich an jene, die Dir zeigen können, dass es auch anders oder gar besser geht.

**Handle verantwortlich!** – Stehe zu Deinen gemachten Fehlern und lerne daraus für das Zukünftige, damit Du es das nächste Mal besser machst.

**Überwinde Deine Angst!** – Räume alle möglich Zweifel oder Bedenken weg und zeige Deine Stärke durch Entschuldigung, klare Argumentation und zielbewusstes Handeln.

**Richte Deinen Blick auf das Gute und Positive!** – Belohne Dich jeden Tag für Gutes, was Du getan hast. Du bist nur das wert, was Du selbst Dir wert bist. Nur wenn es Dir gut geht, kann Du anderen etwas Gutes tun.

**Halte das Gute in Form von Notizen fest!** – Dokumentiere Deine guten „Taten“, die sonst schnell in Vergessenheit geraten oder als Selbstverständlichkeiten im Alltag untergehen. Ziehe regelmäßig Bilanz über die guten Taten!

**Schaffe Dir ein positives, wohltuendes Umfeld!** – Du musst nicht jedermann Freund/in sein. Suche die Nähe zu jenen Menschen, die Dir gut tun. Vermeide jene, die das „Unglück“ anziehen.

\* \* \*