

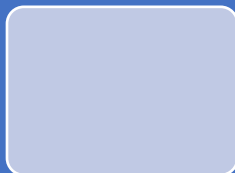
Stephan Lermer: Was zum Glücklichein gehört

Fasst man die vielfältigen Gedanken und Überlegungen zum Glück zusammen, so kommt man zu folgendem Schluss: Sind die körperlichen Grundbedürfnisse befriedigt, dann mag sich ein Gefühl von Satttheit oder Zufriedenheit einstellen. Zum Glück bzw. Glücklichein jedoch gehört noch mehr, und zwar seelische Gesundheit, persönliche Identität und ein Gefühl von Autonomie, soziales Engagement, eigene und fremde Anerkennung, Bescheidenheit und Aktivität.

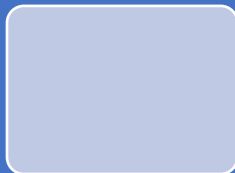
Was ist damit im einzelnen gemeint?



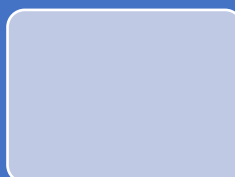
Gesund sein, das heißt arbeitsfähig, liebesfähig und genussfähig sein, also vor allem Fühlen-Können. Erst das sinnliche und seelisch-geistige Vermögen, das Glück auch wahrnehmen zu können, wenn es da ist, schafft die Voraussetzungen zum Glücklichein



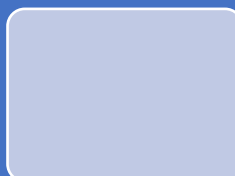
Die persönliche Identität, was soviel bedeutet wie „Werde, der du bist“, sprich: Lerne deine Bedürfnisse kennen, und du weißt, was dir fehlt. Ja, mehr noch, wer sich selbst gefunden hat, der kennt seinen Platz auf dieser Welt und hat damit den Sinn seiner Existenz gefunden



Das Gefühl von Autonomie: Erst wenn jemand freiwillig das tun kann, was er tun will, macht es ihn froh. Das Gefühl von Stärke und Autonomie vertreibt die Angst, die mit dem Glück unvereinbar wäre

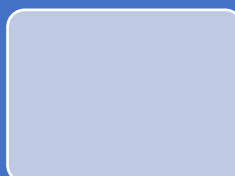


Soziales Engagement, das Tun für andere: Nicht im Nehmen, erst im Geben fühlt man sich frei, souverän und auf eine Art reich, die glücklich macht. Ein ähnlich beglückendes Gefühl haben wir dann, wenn wir ein schönes Erlebnis einem anderen Menschen vermitteln können, die Freude mit ihm teilen können.



Die Anerkennung: Für den Begründer der Individualpsychologie, Alfred Adler, war das Streben nach Anerkennung die Haupttriebfeder des Menschen.

Es bedeutet, sich selbst mit seinen Stärken und Schwächen anzunehmen, andere anzuerkennen und von anderen anerkannt zu werden. Hiermit ist auch das Glücksgefühl gemeint, das meist als Lust erlebt wird, wenn einem eine extreme Leistung gelingt, wenn es einem „glückt“.



Die Bescheidenheit: Die Emanzipation von Besitz, vom Haben, wie Fromm sagt, also die Unabhängigkeit vom Besitzen-Müssen macht frei für das Glück. Denn jeder Besitz verpflichtet und ist mit der Angst um seinen Verlust verbunden. Wenn auch materieller Wohlstand bestimmte Formen des Glücklicheins erst ermöglicht, kaufen lässt sich das Glück nicht. Von Kierkegaard stammt die Vorstellung, dass die Tür zum Glück nach außen aufgehe. Sie lässt sich also nicht mit Gewalt aufstoßen, im Gegenteil: Um sie öffnen zu können, muss man sogar einen Schritt zurücktreten.



Die Aktivität: Der 75jährige Goethe beklagte sich bei Eckermann, wie arm sein langes Leben an Glück und Behagen gewesen sei: „Mein eigentliches Glück war mein poetisches Sinnen und Schaffen.“

Ein chinesisches Sprichwort meint im gleichen Sinne: „Willst du einen Tag lang glücklich sein, so betrinke dich. Willst du ein Jahr lang glücklich sein, so heirate, willst du ein Leben lang glücklich sein, so schaffe dir einen Garten.“

Die Anerkennung, das Feedback bzw. Lob von anderen stärkt das Selbstwertgefühl, damit die Ich-Stärke und das Gefühl gesicherter Identität. Es stärkt den Mut für neue Aktivität und das Gefühl, innerlich reich genug zu sein, um geben zu können.

Basis dieses Kreislaufs bleibt das Aktiv-Sein, die Lust am Tun, aus der sich Spannung, Abenteuer und das souveräne Gefühl von Angstfreiheit, die Voraussetzung von Glück, ergeben können. Damit ein Glücksgefühl aufkommt, braucht es nur noch den gewissen Kitzel, der ein Siegesgefühl vermittelt oder deutlich macht, dass es sich hier um einen Höhepunkt handelt, der nicht lange anhält.

Suche dir drei Meinungen von Glück aus schreibe sie ab und gestalte sie als Merkeintrag.

Was zum Glück gehört

