

in ständiger Finsternis. Es hat wohl mehr mit der Gesellschaftsform zu tun. Die nordischen Völker, aber auch die Schweizer leben in relativ egalitären Gesellschaften, in denen viel Gemeinsinn herrscht und jeder Einzelne ein hohes Maß an Selbstbestimmung hat. Menschen werden unglücklich, wenn sie das Gefühl haben, ihr Leben und ihr Schicksal nicht selbst in der Hand zu haben (nach Stefan Klein). Aber auch in Costa Rica, Mexico und Brasilien liegt die durchschnittliche Lebenszufriedenheit weit über der deutschen.

Bei all dem wird uns im Leben nichts geschenkt. Arbeitslosigkeit, Trennung, Insolvenz, der Verlust großer Lebensperspektiven, der Abschied von Menschen, die uns einen langen Lebensabschnitt begleitet haben, die Angst vor Krankheit und am Schluss vor dem Sterben-Müssen. „Den letzten Schritt musst du gehen allein!“ (Hesse).

Und die großen bedrohlichen Krisen unserer Welt - Schuldenkrise, Klimakatastrophe, Hunger, politische Unruhen, Terrorismus, Krieg. Das Leben ist eine ständige Herausforderung. Wer dies aber begreift und damit rechnet: „das Leben ist immer lebensgefährlich!“ – die Herausforderung der Ambivalenz von Leben annimmt, wird gelassener und mutiger und lernt, den Widerständen zu trotzen und mit ihnen zu leben. „Um klar und anders auf die Dinge zu blicken, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung!“, so Antoine de Saint-Exupery.

„It broke my neck, but not my self“, so kommentierte ein kalifornischer Leistungssportler, dessen Leben durch eine Querschnittslähmung aus der Bahn geworfen wurde und der sich auf ganz neue Lebensziele ausrichten musste, die ihm dann eine große Erfüllung brachten.

Wir machen in der Arbeit mit Menschen –etwa bei irreversiblen Leiden– immer wieder die Erfahrung, dass es gelingen kann, aus dem Nein ein Dennoch zu entwickeln. Das ist ohne Zweifel schwer und oft ein langer Prozess. Aber es geht letztlich entschieden darum, welche Einstellung dem Leben gegenüber die Qualität meines Lebens bestimmt. Dann hilft es nach den Quellen der Freiheit, des Mutes, der Liebe, des Glücks zu suchen, nach dem, was mich trägt, wenn mich nichts mehr trägt. Die Wertimaginationen sind dabei eine große Hilfe,

Aber auch die Liebe. Sie ist der tragende Grund, jeder Glückserfahrung, jeder Begeisterung für das Leben. Wer „Ja“ zur Liebe sagt, sagt ja zum Leben, zum eigenen Leben und zum Leben überhaupt. Wenn Menschen einander vertrauen und lieben, wenn sie geliebt werden und den anderen und die Welt lieben und sich selbst und das Leben, das sie zu leben haben –denn ein anderes gibt es nicht–, dann allerdings ist das Glück nahe. Und die Liebe ist so zerbrechlich wie das Glück selbst, aber gerade deshalb ist sie ein tragender Grund und muss immer wieder neu durch Phantasie, Kreativität, Zärtlichkeit und Entschiedenheit mit Leben erfüllt werden.

Und es ist ja auch das Wesen der Liebe, sein Augenmerk von sich weg auf etwas anderes zu richten, auf ein Werk, auf eine Idee, auf einen anderen Menschen, also weniger um sich selbst zu kreisen, um die eigenen Sorgen und Bedürfnisse, sich gelegentlich selbst zu übersehen und eben dadurch zu finden. Ein zentraler Punkt eigener Sinn- und Glückserfahrung!

Kann dies alles ohne Heiterkeit und Humor gehen? Nein, keineswegs! Aber ich meine damit

nicht den ständigen Witz und das ständige Lachen – ohne Zweifel tut uns beides sehr gut. Ich meine das Lachen und den Humor als zentralen Lebensgrund, als Haltung. Wer herzhaft über sich selbst lachen kann, nimmt sich selbst auf den Arm, stellt Distanz her zu seinem eigenen Verhalten, amüsiert sich über seine eigene Unzulänglichkeit. Dann müsste das Lachen tief aus dem eigenen Herzen kommen. Oder, wie es Eike Christian Hirsch formuliert: „Was da festsäß, das schüttet man im Lachen aus, man sprudelt es mit dem Ausatmen weg“ (Hirsch: Der Witzableiter oder Schule des Gelächters. Hamburg 1985. 9ff.). So macht der Humor fähig, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, schenkt innere Freiheit und steht im Widerspruch zu allem Sinnlosen, zu allen bloßen Zufällen. Dass dies glücklich macht, liegt auf der Hand.

Und dies frage ich mit großer Zurückhaltung: Ist ein religiöser Mensch, ist der spirituelle Weg dem Glück näher? Die Diskussion in Beratung und Psychotherapie hat dieser Frage in letzter Zeit ein höheres Maß an Aufmerksamkeit geschenkt. Es wäre aber Stoff für einen eigenen Vortrag und ich spreche hier bewusst nicht von Kirchenzugehörigkeit.

Wenn ein Mensch sich in seiner Spiritualität ganz geborgen fühlt, vielleicht von sich sagen kann, dass er nicht tiefer fallen kann als in die Hände Gottes und dies nicht als Einengung, sondern vielmehr als einen Akt der Freiheit erfährt, dann –aber nur dann– wird er sich wohl in besonderer Weise glücklich nennen können.

Was also ist Glück?

Sich dem Leben anvertrauen, mein eigenes Leben suchen und finden, nicht ausweichen; Neugierde und Offenheit, Leichtigkeit und Gelassenheit entwickeln. Und sehen lernen, nicht zu faul sein, sich zu bücken, um das Glück auch in den kleinen Glückseligkeiten des Alltags zu finden.

Oder mit den Worten Fontanes: Das Glück liegt in zweierlei: Darin, dass man ganz da steht, wo man hingehört, und zum zweiten und besten in einem behaglichen Abwickeln des ganz Alltäglichen, also darin, dass man ausgeschlafen hat und dass einen die neuen Stiefeln nicht drücken. Wenn einem die 720 Minuten eines zwölfstündigen Tages ohne besonderen Ärger vergehen, so lässt sich von einem glücklichen Tage sprechen.



Wege zum Glück

Vortrag von Hans-Norbert Hoppe (Oberstudiendirektor und Wertimaginationstherapeut, Stellvertretender Leiter des Hamburger Instituts für Existenzanalyse und Logotherapie) zur Einweihung der neuen Räumlichkeiten von Haus Osterberg in Sprötze am 24.10.2012



Hans-Norbert Hoppe während seines Vortrags „Wege zum Glück“ in Haus Osterberg

Meine sehr geehrten Damen und Herren, es ist mir eine große Freude, heute bei Ihnen zu sein.

Über Wege zum Glück soll ich zu Ihnen sprechen. Das ist ein schönes, ein beglückendes Thema. Aber vielleicht können wir uns über Pfade oder Schneisen zum Glück verständigen; denn ich fürchte, dass die Wege zum Glück nicht auf den Prachtstraßen oder Parkavenuen zu finden sind. Manche Glückspfade mögen noch querfeldein durchs Unterholz führen.

Auf jeden Fall ist das Thema Glück aktuell, en vogue. Die Glücksliteratur füllt die Regale in den Buchhandlungen, Glücksseminare sind ausgebucht.

Wie kommt es aber zu dieser Inflation von Anstrengungen zum Thema Glück. Es lässt sich nicht übersehen, dass unser Hang zum Unglücklichsein hier mächtige Impulse gegeben hat.

In der Tat leben wir in einer Zeit „vollkommener Mittel und verworrener Ziele“ (Einstein). Weil dies so ist, ist die Suche, ja die Sehnsucht nach

verbindlichen Lebensformen und tragenden Werten so groß.

So machen sich alle auf die Suche nach dem Glück: Entertainment, Wellness, Freizeitanimation sind einige der Zauberworte. Reinhard Mey hat es in seinem Song „Alle rennen“ so ausgedrückt:

Alle brauchen, alle suchen
action und animation.
Alle fluchen, alle buchen
doch die nächste Reise schon.

Surfen, skaten und snowboarden,
von der Brücke fall'n am Strick
(...)
auf der Suche nach dem Kick.

Alle wollen, alle müssen
stets dabei sein und sichtbar,
jemand grüßen, jemand küssen,
ins Beziehungsseminar.

Und in die Flamencotruppe,
in die Bauchtanztherapie,
in die Selbsterfahrungsgruppe
in die coole Galerie.

Die Suche nach immer neuen Angeboten, das Glück zu ergreifen, der kommerzielle Glücksmarkt sind ungebrochen. Aber die Menschen tragen das untrügerische Gefühl in sich, dass dies nicht der richtige Weg ist.

Ungebrochen aber ist die Sehnsucht nach dem Glück, nach der Glücksformel für ein erfülltes Leben.

Sie erinnern sich daran, wie die Comedian Harmonists diese Sehnsucht ausgedrückt haben:

Irgendwo auf der Welt
gibt's ein kleines bisschen Glück.
Und ich träum davon
in jedem Augenblick.

Irgendwo auf der Welt
gibt's ein bisschen Seligkeit.
Und ich träum davon
schon lange lange Zeit.

Wenn ich wüsste, wo das ist,
ging ich in die Welt hinein.
Denn ich möchte einmal recht
so von Herzen glücklich sein.

Irgendwo auf der Welt
fängt mein Weg zum Himmel an
irgendwo irgendwie irgendwann

Wie ist das nun mit dem Glück?

Ist Glück ein Geschenk, eine schicksalhafte Geste, unkontrollierbar, nicht beeinflussbar? Dann gäbe es Glückskinder auf der Sonnenseite des Lebens, denen das Glück in den Schoß gelegt wurde, und Kinder im Glücksschatten, stets auf der Suche, „das ist nicht meins!“ „Das Glück ist ein Vogerl“, sagen die Österreicher. Es kommt und geht, wie es will, und man kann es nicht beeinflussen, nicht festhalten.

Oder kann man Glückseligkeit doch lernen oder gar trainieren?

Nun zeigen Untersuchungen, dass das Empfinden von Zufriedenheit und Freude recht wenig abhängt von unseren ganz konkreten Lebensumständen. Einkommen und Besitz, Familienstand, Gesundheit, Intelligenz machen nicht mehr als 10% des Glücksempfindens aus. Mein



Haus, mein Auto, mein Boot – das sagt wenig über das Glück des Menschen. Ein Glück angesichts des Gehaltsniveaus im öffentlichen Dienst und in Kirche und Diakonie!

Und wir kennen dies alle, dass Menschen in vergleichbarer Lebenssituation und in der Bewältigung schwerer Lebenskrisen – in der tragischen Trias von Schuld, Leid und Tod - ganz unterschiedlich damit umgehen. „Bis jetzt haben wir Angst gehabt, nun dürfen wir hoffen“, Worte Otto Francks nach der Entdeckung des Verstecks in der Prinsengracht in Amsterdam.

Das heißt also, dass unser Glücksempfinden ganz wesentlich aus uns selbst kommt. Und erfülltes Leben meint immer den ganzen Menschen, seinen Körper, seine Seele, seinen Geist. Dort aber, wo der Hunger nach diesem ganzen Leben, die Suche nach dem kleinen bisschen oder auch dem ganzen Glück zu groß wird, die Kräfte der Lebensverneinung überhand nehmen, wächst die Gefahr, den festen Stand im Gefüge des Lebens zu verlieren

Michelangelo, an einem Marmorblock arbeitend, wurde einmal gefragt, welche Skulptur er gerade schaffen wolle. Er antwortete, dass er dies nicht wisse. Vielmehr gehe es daran, die in dem Marmorblock verborgene Idee von störendem Gestein zu befreien.

In unserer Arbeit mit Menschen geht es um etwas Ähnliches, nämlich den Menschen zu begleiten auf seinem Wege, sich auszurichten auf neue Perspektiven für gutes, gelingendes Leben, das Beste aus sich herauszuleben, um das zu werden, wozu er bestimmt, wie er gemeint ist; „denn in jedem Menschen ruht ein ursprüngliches Bild, das darauf wartet gelebt zu werden. Wer dieses Bild erkennt, wird begreifen, dass viel ungelebtes Leben darauf wartet, endlich leben zu dürfen.“ (Böschmeyer).

So wie kein Mensch dem anderen gleicht, so gleicht auch das Streben nach Sinnerfüllung, nach Glück keinem anderen.

Was Glück ist, das haben wir stets in Hinblick auf den ganz konkreten Menschen, auf seine augenblickliche Lebenssituation hin zu entwerfen. Und das kann ein Mensch immer nur für sich alleine tun. Ich kann ihm Angebote unterbreiten, aber jeder bleibt selbst ein Glückssucher auf seinem eigenen Wege.

Aber natürlich lassen sich auch einige allgemeine Aussagen treffen. Ein Mensch ist immer dann seinem Glück besonders nahe, wenn er besonders dicht bei sich selbst ist, sich selbst bestimmen, seine eigenen Wünsche und Vorstellungen

für gelingendes Leben am gradlinigsten - ohne Brüche und Anpassungen – gestalten kann.

„Sage das, was du denkst, und tue das, was du sagst!“, so hat es Rabbi Hillel ausgedrückt, den einige für den Lehrer des Mannes aus Nazaret halten. Nun können wir diesen Satz nicht in jeder Situation 1:1 umsetzen. Wir würden uns damit auch manchen Feind schaffen. Aber ohne Zweifel dient er dazu, das Sein und das Sollen, das also, was ich tue und was ich bin, und das, was ich zu sein wünsche und wozu ich bestimmt bin, in eine große Nähe zu bringen.

Wie komme ich aber nun zu der steilen Behauptung, dass das Glücksempfinden aus uns selbst kommt, dass ein starkes inneres Bild in uns ruht, das darauf wartet gelebt zu werden? Wird der Mensch darin nicht zu positiv gesehen, idealisiert – angesichts aller gravierenden Belastungen, die menschliches Leben erschüttern.

Natürlich ist dies zunächst ein Glaube daran, dass diese Welt in guten Händen ist, die Hoffnung, dass der Täter am Ende nicht über das Opfer triumphieren möge (Horkheimer), die Haltung des halb vollen Glases. Eine solche Grundhaltung, das Vertrauen in die Macht des positiven Denkens ist natürlich nicht verkehrt und eine wichtige Voraussetzung für Glück.

Aber unsere Überzeugung ist mehr als das. Sie ist der Ertrag Beraterischer und therapeutischer Arbeit in der Wertorientierten Persönlichkeitsbildung, begründet von Dr. Uwe Böschmeyer. Und sie liegt in der Erfahrung Tausender Wertimaginationen. Die Arbeit mit Imaginationen ist nicht neu. Der Seelenarzt C.G. Jung hat sie als „Aktive Imaginationen“ in den zwanziger Jahren in die Psychotherapie eingeführt. Böschmeyer aber hat hier ganz neue Akzente gesetzt.

Wertimaginationen eröffnen Zugänge zu inneren Wert- und Sinnbildern, Brenngläsern gleich, die das Lebensglück bündeln. Es sind begleitete bewusst-unbewusste Wanderungen zu den Quellen der Wertgefühlkräfte des Menschen, die im „unbewussten Geist“ ihren Grund haben.

Sie führen in den unendlichen Reichtum unserer „inneren Welt“, des „geistig Unbewussten“. Sie öffnen verborgene Zugänge zur „Mitte der Seele“, zu den spezifisch humanen Werten der unbewussten Freiheit, der Hoffnung, des Mutes, der Kreativität, der unbewussten Liebe, des unbewussten Lebensglücks (...), also zu den „Potentialen der unbewussten Wertgefühle“ (Böschmeyer) mit ihren gestaltenden, sinnstiftenden Kräften. Wer ihnen begegnet, gewinnt neue, oft längst verschüttete Energien

für gutes, gelingendes Leben und er gewinnt vertiefte Einsichten in die Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten seiner eigenen Individualität, seines Lebensglücks. Mag ein Mensch in seiner konkreten Lebenssituation auch von allem Lebensmut, allem Vertrauen, aller Liebe, von jedem positiven Sinngefühl verlassen sein, so bleiben die urmenschlichen Potentiale des Mutes, des Vertrauens, der Liebe doch unzerstörbar in seiner eigenen unbewussten Tiefe erhalten. Sie sind da und wenn sie wieder in das Bewusstsein treten, können sie neuen Lebensmut, neues Vertrauen, neues Lebensglück in dem Menschen entfachen. Diese unbewussten Potentiale zu neuen Lebensmöglichkeiten aufblühen zu lassen bildet das Zentrum unserer Arbeit.

Und es ist immer wieder beeindruckend und beglückend, wenn Menschen, mit denen wir arbeiten, staunend erkennen, dass sie mehr sind, dass ihr Leben größer und weiter ist als ihre Ängste, ihre Depressionen, dass sich vitale Kräfte, Kräfte des Mutes, der Zuversicht und Lebensfreude unter ihrem eingegipelten Schmerz bemerkbar machen.

So gibt es keinen Menschen, der nicht Spuren des Glücks in sich selbst finden könnte.

Wir haben es in unserer Arbeit auch mit Menschen zu tun, die als Süchtige bezeichnet werden. Aber wir begegnen -recht verstanden- eigentlich keinem Süchtigen, sondern vielmehr einem Menschen, einem Menschen, der die Sucht zur Hauptsache in seinem Leben gemacht hat, dessen Leben aber weit mehr ist als seine Sucht, wenn sie ihn auch zeitweise ganz ausfüllen scheint, ja ihn ganz ruinieren kann.

Es stellt sich die Frage, was die Hauptsache in unserem Leben ist, woran wir unser Herz hängen, was uns am meisten bewegt. Zugleich ist es auch die Frage, was wir am meisten hassen, was uns abhängig, unfrei werden lässt und in die Resignation treibt. Da ist der Zorn und die Trauer gegen die Diktatur des Suchtmittels, gegen das ausweichende Verhalten, zugleich aber auch die Sehnsucht nach dem guten, dem vollen, dem freien Leben, nach dem Lebensglück. So ist der süchtige Mensch in besonderer Weise ein „Liebhaber des Lebens“, ein „Sehn-Süchtiger“ nach Leben (Böschmeyer), nach Freiheit. Die Sucht gefährdet sein Leben und alles, was ihn trägt. Er braucht Hilfe Unterstützung, eine kompetente Suchttherapie und Klarheit darüber, woran er sein Herz hängen möchte, Klarheit nach der Hauptsache für sein Leben, die Identität und Sinnerfahrung und Lebensglück ermöglicht. Dabei können die Imaginationen eine große Hilfe sein, wenn es darum

geht, die Potentiale des Mutes und der Freiheit unserer inneren Welt kraftvoll wirken zu lassen.

Meine Damen und Herren, was ist ein glücklicher Mensch?

Es ist sicher ein Mensch, der mit sich eins ist, der Ja zu seinem Leben sagt, der das Leben, sein Leben, so wie es sich jetzt gestaltet, gerne lebt, ja, der sich begeistern lässt für die vielen Möglichkeiten und Erfahrungen, die es für ihn bereithält. „Das Leben ist eine Herrlichkeit!“, sagt Rilke.

Nun wollen wir nicht in eine billige Harmonie, in eine Rosamunde-Pilcher-Sicht des Lebens verfallen. Alles Leben lebt in Polaritäten, enthält Belastungen und Hochgefühle. Es gilt also die Balance zu halten zwischen den Gegensätzen des Lebens, zwischen Glück und Enttäuschung, zwischen Freude und Schmerz. Eine solche Sichtweise führt dazu, die Widersprüche auszuhalten, eine bejahende Haltung dem Leben gegenüber einzunehmen und alles Starre biegsam zu machen und in eine positive Grundhaltung zu integrieren.

Nichts bleibt in diesem Leben. Alles verändert sich. Wir lernen, gerade wenn wir älter werden, jeden Tag aufs Neue, abschiedlich zu leben, uns von Vertrautem zu trennen. Wir können aber lernen, offen zu bleiben für das, was uns das Leben -auch unter veränderten Bedingungen- neu zu schenken vermag. Dann bleiben wir auch offen für neue Momente des Glücks.

Zwei grundsätzliche Anmerkungen: Glück ist natürlich kein Dauerzustand. Niemand kann immer glücklich sein. Wenn wir es spüren und glücklich sind, ist das Glück oft schon wieder an uns vorbeigezogen und die Sorgen des Alltags haben sich schon wieder eingenistet. Wer sich bei der Suche nach dem Glück nur auf die hellen Bereiche des Lebens konzentriert, halbiert sein Leben und erfährt daher nicht seine Fülle. Und so bleibt bei allen Sorgen dem Glücklichen doch ein Grundgefühl der Bejahung, das Gefühl, dass das Leben einen Sinn hat. Die stärkste Sehnsucht aus einem solchen Grundgefühl aber ist die Sehnsucht nach Glück – jeden Tag aufs Neue und ganz konkret für mein eigenes Leben durchbuchstabiert. „Irgendwo auf der Welt gibt's ein bisschen Seligkeit und ich träum davon schon lange lange Zeit.“

Und ein zweites: Wahres Glück lässt sich nicht intendieren. Man kann nicht direkt nach dem Glück streben, es planen. Es kann nicht erdacht, sondern muss gefunden und gelebt werden. Und nur jeder kann für sich selbst dieses Glück finden; denn jeder ist einmalig und

unverwechselbar. So hat für den Hundebesitzer das Glück eine weiche Schnauze, für den Naturliebhaber das tiefe Erlebnis eines Sonnenuntergangs, für den Liebenden die zärtliche Zuwendung zu seiner Partnerin.

Sie merken, dass ich hier nicht von dem kleinen Glück spreche, vom Zwiebelkuchen mit Federweißer bei guten Freunden, vom Candlelight-Dinner oder der Urlaubsreise in die Sonne. Natürlich macht auch dies unser kleines Glück aus, aber nur wenn es eingebettet ist in eine Grundhaltung der Dankbarkeit, des Einverständnisses, eines grundlegenden Sinngeflechts. Sonst kann auch ein Candlelight-Dinner zu einer Tortur werden.

Von zentraler Bedeutung für jedes Streben nach Glück ist ohne Zweifel das Bemühen, den eigenen Weg zu gehen, auf die eigene Stimme zu hören, sich selbst ein guter Freund zu sein, mitten im eigenen Leben zu stehen, es zu bejahen. „Das ist doch eine Selbstverständlichkeit, werden Sie sagen!“ Aber sagen Sie es nicht zu vorschnell. Denn wie oft gehen wir nicht den eigenen Weg, sondern den der anderen, folgen wir fremden Vorstellungen, stehen wir unter dem Urteil anderer, sagen wir nicht, was wir denken und tun wir nicht, was wir sagen.

Könnten wir doch die Leichtigkeit des Lebens wieder erlernen; es ist nie zu spät ein Kind zu werden, das Kind in sich wieder aufleben zu lassen und sich mit ihm zu versöhnen, auch das wäre ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Wege nach dem Glück. Was habe ich denn als Kind am liebsten getan, was hat mich beglückt und was habe ich versäumt in all den Jahren dazwischen. Es ist die Wiederentdeckung der Offenheit, des Staunens, der Neugierde, der Unverfälschtheit, der spontanen Lebensfreude, der Unschuld und Unmittelbarkeit, auch der Albernheit, die Sehnsucht mal wieder etwas Unvernünftiges zu tun und sich nichts dabei zu denken, wenn andere sich darüber wundern - auch zu träumen, ja seinen Gefühlen und Empfindungen freien Lauf zu lassen. Kind sein hat seine Zeit und vernünftig und erwachsen sein hat seine Zeit, beides zu seiner Zeit.

Ich habe mit einer älteren Dame gearbeitet, die alle Lebensfreude verloren hatte, die sich am Leben nicht mehr erfreuen konnte. Alle Freude, alle Reaktionen des Frohsinns waren aus ihrem Gesicht gewichen. Dies hat mir weh getan. Wir haben uns erinnert an längst vergangene Zeiten in ihrem Leben, in denen es solche Freude und solchen Frohsinn noch gab. Es fiel ihr sehr schwer, sich daran zu erinnern. Dann bat ich sie an jedem Tagesende einmal zu notieren, was gut war an diesem Tag, was ein Lächeln auf ihr

Gesicht zauberte. Zunächst fiel ihr gar nichts dazu ein, was ich nicht akzeptierte und sie bat, sich genauer zu erinnern. Sie musste lernen, von den großen Momenten des Glücks und der Freude Abstand zu nehmen und zunächst auf das kleine Glück zu schauen, auf das Lächeln im Gesicht der Nachbarin, auf die freundliche Geste der Briefträgerin, auf die Schönheit der Blüte und die Sonnenstrahlen, die sich durch die dunkle Wolkenschicht hindurchkämpfen. Und sie entdeckte diese kleinen Glücksmomente wieder neu und staunte darüber, dass sie dies alles übersehen hatte.

Dahinter steckt ja der Versuch, den Blick auf die positiven Seiten des Lebens zu richten, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, das Grundgefühl der Dankbarkeit dem Leben gegenüber wieder zu entwickeln. Denn ein dankbarer Mensch bejahet das Leben, entdeckt die kleinen Geschenke jedes Augenblicks, er ist mit sich eins und steht dem Leben in der Haltung der Offenheit und Warmherzigkeit gegenüber. Er weiß um die dunklen Seiten des Lebens, entwickelt aber zunehmend einen offenen Blick für die schönen Seiten jedes Tages, die ihn ausfüllen und denen er mit Freundlichkeit begegnet.

Und ohne Begeisterung, Enthusiasmus, ansteckenden Lebensschwung, die „Leidenschaft der Innerlichkeit“ (Kierkegaard), die Begeisterung für das Leben, das uns umgibt, wird sich Glück nicht einstellen. Aber natürlich gibt es auch jene hanseatische Begeisterung der stillen Töne, die das Herz erfüllt, und glücklich macht und weniger nach außen dringt.

Voraussetzung für eine solche Haltung der Begeisterung ist die Grundstimmung worauf ich mich in meinem Leben ausrichte, was mich trägt. Sind es Probleme und Belastungen oder Lösungen und Hoffnungen, das was mein Leben verneint oder das, was es bejaht.

Blicke ich auf meine Erkrankung oder auf den Prozess der Gesundung, richte ich den Blick auf die ersten 60 Minuten des Länderspiels Deutschland – Schweden oder übersehe ich angesichts der letzten halben Stunde diese ersten 60 Minuten gänzlich und lasse kein gutes Haar an Trainer und Mannschaft. Es ist deutlich, wozu wir hierzulande eher neigen.

In diesem Zusammenhang kann es interessant sein, auf den Unterschied zwischen Ländern und Kulturen hinzuweisen. Isländer, Dänen, Norweger und Schweden, aber auch die Schweizer rangieren ganz oben in den Glücksstatistiken. An dem Wetter scheint es nicht zu liegen; denn die Isländer haben viel Schietwetter und leben einen großen Teil des Jahres