

# Glück

Vortrag auf dem Gästeabend der Freimaurerloge BALDUR  
am 30.11.2010

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung: was ist Glück? .....	2
Zur Entstehung von Glück .....	2
Arten von Glück .....	3
Das beschwingte Glück und das Glück mit anderen .....	4
Das stille Glück: wollen wir überhaupt glücklich sein? .....	5
Charakter und Glück .....	7
Glück ist Arbeit .....	9
Arbeit ist Glück .....	9
Fazit: wo finden wir denn nun das Glück? .....	10

### **Irgendwo auf der Welt**

*Text: Robert Gilbert*

*Musik: Werner Richard Heymann*

*gesungen in G-Dur*

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 wüßt', wo das ist,  
ging' ich in die Welt hinein,  
Denn ich möcht' einmal recht,  
So von Herzen glücklich sein.  
Irgendwo auf der Welt  
**Fängt** mein **Weg** zum Himmel an;  
Irgendwo, irgendwie, irgendwann.

## **Einleitung: was ist Glück?**

"Irgendwo auf der Welt gibt's ein kleines bisschen Glück" Lilian Harvey sang dieses Lied 1932 in dem Film „Ein blonder Traum“. Man macht sich also offensichtlich nicht erst seit heute Gedanken über das Thema "Glück".

Lassen Sie uns noch weiter zurückschauen: bereits 300 Jahre vor Christi Geburt diskutierten im alten Griechenland **Epikureer** und **Stoiker** über Wege zum Glück. Ob man sich zu Lebzeiten eher in Askese, Zurückhaltung und Gottesfurcht üben sollte, um im Jenseits dafür reichlich belohnt zu werden. Oder ob es eher glücklich macht, es sich im Hier und Jetzt recht gut gehen und an nichts mangeln zu lassen, da ja mit dem Tod sowieso alles vorbei sei.

Offensichtlich ist der Reiz dieses Themas, die Faszination des Glücks, auch nach Tausenden von Jahren ungebrochen. Der Wunsch, glücklich zu sein, scheint ein fundamentales Bedürfnis menschlicher Existenz zu sein. Oder vielleicht nicht? Ist es ein Zufall, wenn eines der meistverkauften psychologischen Sachbücher aller Zeiten den Titel „Anleitung zum Unglücksichsein“ trägt (Paul Watzlawick)?

Was meinen wir aber nun, wenn wir von "Glück" reden? Unser Sprachgebrauch kennt zwei Bedeutungen dieses Begriffs:

Zum einen bezeichnet "Glück" das plötzliche, unverhoffte Eintreffen eines positiven Ereignisses. "Da habe ich aber Glück gehabt, dass ich die Straßenbahn noch bekommen habe". "Zum Glück konnte ich noch rechtzeitig bremsen".

Zum anderen bezeichnet "Glück" ein Gefühl, welches vom Menschen individuell und subjektiv als positiv empfunden wird, sozusagen ein über das "normale" Maß hinausgehendes Wohlgefühl.

Über diese zweite Bedeutung möchte ich heute sprechen.

## **Zur Entstehung von Glück**

Ich sprach in meiner Definition davon, dass Glück ein Gefühl ist, das **subjektiv** als **positiv** empfunden wird. Es gibt zwar durchaus auch kollektive Glücks-Erlebnisse. Man denke nur an die Fußball-Weltmeisterschaft 2006 in Deutschland oder den Fall der Berliner Mauer 1989. Aber auch, wenn mehrere Menschen durch dasselbe Ereignis gleichzeitig Glück empfinden, so bleibt Glück dennoch ein persönliches Gefühl. Anders formuliert: man kann niemanden zu seinem Glück zwingen. Es besteht keine Zwangsläufigkeit zwischen bestimmten Ereignissen, Umständen oder Zuständen und dem Glück.

Hermann Hesse schrieb dazu:

"Das ist das Herrliche an jeder Freude,  
dass sie unverhofft kommt und niemals käuflich ist."

Man würde aber meines Erachtens zu weit gehen, wollte man sagen, dass Glück völlig unabhängig von äußeren Umständen sei. Es ist offensichtlich und unmittelbar einsehbar, dass es einfacher ist, glücklich zu sein, wenn man mit seinen Lieben im Urlaub ist, als wenn man gerade in einen Autounfall verwickelt wird.

Es besteht aber auch hier keine **Zwangsläufigkeit**, dass bestimmte Umstände zu Glück führen **müssen**. Um im Beispiel zu bleiben: wer kennt nicht die Streitereien im Urlaub, etwa zwischen Ehepartnern, zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Geschwistern?

Ich möchte Glück mit einer Blume vergleichen: Man kann nicht **machen**, dass sie blüht, man kann nur die Voraussetzungen dafür schaffen, indem man pflanzt, wässert, düngt und - wartet. Wenn wir uns fleißig um die Pflanze bemüht haben **und** wenn Wind und Wetter und viele andere Umstände es wollen, dann wird sie irgendwann blühen - hoffentlich ...

Wir halten also fest:

1. Glück ist ein individuelles Gefühl.
2. Glück kann nicht zwangsläufig herbeigeführt werden.

Heißt das jetzt im Umkehrschluss: es ist **egal**, was wir denken und tun, weil Glück ja sowieso kommt und geht, wie es möchte? Ist es ein reiner Zufall, ob man ein glückliches Leben führt oder nicht? Haben wir keinerlei aktiven Einfluss auf unser Glück?

Ich glaube, wir können das klar verneinen, und ich werde diese Aussage im folgenden begründen.

## **Arten von Glück**

In seinem Buch "Hectors Reise. oder die Suche nach dem Glück" unterscheidet Francois Lelord drei Arten von Glück: das **beschwingte** Glück, das Glück **mit anderen** und das **stille** Glück.

### **1. Das beschwingte Glück**

Wir erleben es, wenn wir etwas Vergnügliches **tun**, wenn wir **aktiv** sind. Beispiele dafür wären etwa feiern, tanzen gehen, Sport machen, Spaß haben, zärtlich sein. Aber auch und insbesondere berufliche Aktivität und damit möglicherweise verbundener Erfolg gehören dazu.

### **2. Das Glück mit anderen**

Wir erleben es gemeinsam mit anderen Menschen, etwa mit der Familie oder mit Freunden. In diese Kategorie gehört auch die Liebe und die Aufmerksamkeit für andere - die ich gebe oder erhalte.

### **3. Das stille Glück**

Wir **sind** glücklich und zufrieden. Wie finden, dass alles irgendwie schön ist, und wir möchten, dass es so weitergeht. Wir "ertragen" die Welt mit allen ihren positiven und negativen Aspekten. Wir bewahren unsere innere Gelassenheit.

Kommen wir zu der Ausgangsfrage zurück, was wir selber zu unserem Glück tun können.

## Das beschwingte Glück und das Glück mit anderen

Betrachten wir zunächst das "**beschwingte Glück**" und das "**Glück mit anderen**". Wir erleben es, wenn wir aktiv etwas tun, was uns glücklich macht, alleine oder mit lieben Menschen. Nur: welche Aktivitäten machen uns glücklich? Was macht **mich** glücklich? Welche Menschen machen mich froh? Liegt das offensichtlich auf der Hand? Ich glaube, nicht.

Ich erinnere mich an einen Samstag im November 1999: ich war nach 20 Jahren Ehe frisch-gebackener Single. Meine Kinder waren an diesem Wochenende nicht bei mir. Es gab keinen Garten mehr, um den ich mich zu kümmern hatte, es gab kein Haus mehr, an dem es etwas gehandwerkert werden musste, der Wochenend-Einkauf war erledigt, es gab keine Verpflichtungen und keine Verabredungen. Ich konnte mir diesen Tag nach Lust und Laune gestalten. Nur: ich wusste nicht, wie. Mir fiel nichts ein. Ich hatte bis dahin ein Leben von **Zwangsläufigkeiten** gelebt, ich war bis dato zu **100% fremdgesteuert**. Da waren bis dahin keine wirklich freien Wochenenden. Ich hatte seit langer Zeit zum ersten mal wieder Freiräume für mich selbst, und ich wusste sie nicht zu füllen. Ich hatte verlernt, mir darüber Gedanken zu machen, was **ich** eigentlich möchte, was **mich glücklich macht**.

Ist das nicht genau die Situation, in die viele Leute hineingeraten, wenn sie arbeitslos werden? Oder in den Ruhestand gehen? Natürlich hört es sich zunächst toll an: "Endlich nicht mehr arbeiten!" "Endlich Freizeit!" "Endlich kein Chef mehr, der nervt!" "Endlich keine Streitereien mit Kollegen und Kunden mehr!" Aber was kommt stattdessen? Wohl dem, der sich beizeiten darüber Gedanken gemacht hat, was er mit seiner neuen Freiheit anfängt. Aber wie viele fallen in ein tiefes Loch, aus dem sie nur schwer oder gar nicht wieder herausfinden, wenn die Fremdsteuerung weggefallen ist?

Aber auch unabhängig von derartig einschneidenden Erlebnissen stellt sich die Frage: Wie möchte ich meine disponible Zeit gestalten? Mit welchen Menschen umgebe ich mich? Was macht mir Spaß? Ob ich mein Wochenende lieber bei Hannover 96 im Stadion, in der Suppenküche vom Roten Kreuz oder in einem Philosophie-Kurs in der Volkshochschule verbringe - es liegt alleine an mir.

Neben der Frage "Was macht mich glücklich?" geht es dabei - natürlich - auch um die Frage "**Was macht mich unglücklich?**". Was lasse ich seit Jahr und Tag klaglos über mich ergehen, obwohl ich es eigentlich nicht möchte?

Muss ich wirklich jeden Sonntag bei meiner Schwiegermutter zu Mittag essen?

Welche Situationen und Aktivitäten dulde und erdulde ich, obwohl sie mich unglücklich machen?

Warum bin ich immer noch in diesem Kegelveerein, obwohl mir das schon seit Jahren keinen Spaß mehr macht?

Bin ich dem wirklich hilflos ausgeliefert, oder bin ich nur zu bequem, vielleicht auch zu feige, derartige Situationen zu hinterfragen und zu ändern?

Am Anfang des Weges zum Glück stehen also offensichtlich Fragen, steht die Analyse, genauer: die **Selbst-Analyse**.

Wir Freimaurer formulieren das so:

**"Erkenne Dich selbst",**  
**"Schau in Dich!",**  
**"Schau um Dich!"** und, natürlich  
**"Schau über Dich!"**.

Macht Freimaurerei also glücklich? Wir werden noch auf diese Frage eingehen.

### **Das stille Glück: wollen wir überhaupt glücklich sein?**

Man stelle sich folgenden Dialog vor: Finanzamt Hannover-Mitte, Montag morgens, 08:30 Uhr.

"Na, wie geht's?"

"Oh, danke der Nachfrage. Ich hatte ein wunderbares Wochenende. Ich bin so froh und glücklich, dass ich meine Frau und die Kinder habe und dass wir alle gesund sind. Es ist so herrlich, dass wir in einem friedlichen Land leben. Und jeden Morgen, wenn ich in unser Amt komme, freue ich mich, dass ich für nicht übermäßig viel Arbeit gut und regelmäßig bezahlt werde, und dass ich außerdem eine unkündbare Arbeitsstelle und eine gesicherte Altersversorgung habe".

Wahrscheinlich würde man unterstellen, dass derjenige, der so antwortet, den Drogen verfallen sei oder sich einer zweifelhaften Sekte angeschlossen hat.

Fakt ist: es ist nicht "in", glücklich zu sein. Auf "Na, wie geht's?" wird man am ehesten antworten "Na ja, muss ja". Der Mensch ist eher geneigt, seinen Blick auf den Mangel zu richten, als auf die Fülle. Die "Kirschen in Nachbars Garten" sind allemal interessanter als die Würdigung dessen, was man hat.

Wir gehören zu den ganz wenigen Ländern dieser Erde, die seit über 60 Jahren auf ihrem Boden keinen Krieg hatten. Wir gehören zu dem kleinen Teil der Menschheit, der mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit nicht durch Hunger, Armut, Seuchen, Folter oder Krieg sterben wird. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit werden unsere Häuser noch stehen, wenn wir heute abend nach Hause fahren, und unsere Lieben werden vermutlich nicht Opfer von Verbrechen, Seuchen oder Gewalt geworden sein.

Wie viele Menschen auf dieser Erde können das von sich behaupten?

Aber: sind wir deswegen **glücklich**?

Sind wir nicht eher geneigt, unseren Blick auf das zu richten, was wir nicht oder noch nicht haben?

Wir sprechen hier von dem Phänomen, das wir eingangs als **"das stille Glück"** genannt haben. Es ist etwas **passives**, es bedeutet, **Glück zuzulassen**, dem Wohlgefühl die Chance geben, in sein **Herz einzudringen**.

Und auch das, meine Damen und Herren, kann man lernen. Dabei geht es aber nicht um die sogenannte **"Kraft des positiven Denkens"**. Die gibt es nämlich nicht. Das ist empirisch erwiesen. "Sorge Dich nicht, lebe!" - das ist der Titel des meistverkauften Buches zum Thema "positives Denken". Es wurde insgesamt über 50 Millionen mal

verkauft. Die Grund-Idee, sich selber durch Autosuggestionen in das Glück zu reden, ist natürlich überaus reizvoll, und wir wollen niemanden belächeln, der es versucht. Es funktioniert aber nicht, und das kann jeder unmittelbar einsehen.

Ein kleines Beispiel: nehmen wir an, ich suggeriere mir mehrmals täglich "Es geht mir von Tag zu Tag besser und besser". "Heute ist mein bester Tag". "Hurra, ich kann es!". O.K., es fühlt sich gut an. Ärger mit der Frau, weil man den Mülleimer nicht herausgebracht hat; Zurechtweisung vom Chef, weil man ihn nicht zurückgerufen hat - kein Problem. "Hurra - heute ist mein bester Tag". Jetzt stellen Sie sich aber bitte mal ein **richtiges** Problem vor. Der Arzt teilt Ihnen eine niederschmetternde Diagnose mit. Unser Kind hatte einen schweren Unfall. Man wird betrogen und verliert Haus und Hof. Ein guter Freund ist schwer erkrankt. Wer stellt sich da noch hin und sagt "Hurra! Alles kein Problem - Heute ist mein bester Tag!".

Die Fiktion von der "Kraft des positiven Denkens" tut so, als wäre das Leben eine Lostrommel, in der nur Gewinne liegen. Sie verbreitet die Illusion, man würde es durch Auto-Suggestion bzw. durch Änderung seiner Sicht der Dinge hinbekommen, dass nur noch die Sonne scheint. Die Psychologen sprechen hier von "plattem Positivismus".

Eine Illusion halt - wie jeder von uns schon dann und wann am eigenen Leib erfahren hat.

In unserem Ritual heißt es dazu:

"Wer nie Schmerz erfährt, wen nie die Hand des Schicksals trifft,  
der kennt weder seine Kraft noch seinen Wert."

Martin Silberman, einer der Begründer der "positiven Psychologie", propagiert stattdessen die "**Kraft des nicht-negativen Denkens**". Auch, wenn es auf den ersten Blick nur aussieht, wie eine kleine sprachliche Manipulation: es ist ein völlig andere Sichtweise, weil sie beinhaltet, dass wir auch bei noch so raffiniertem Lebenswandel nicht vermeiden können, dass uns Negatives widerfahren wird.

Ich möchte kurz den Ansatz des "**nicht-negativen Denkens**" vorstellen.

Zunächst bleibt festzuhalten, dass jeder Mensch von Zeit zu Zeit in negative Situationen gerät. Der **Pessimist** erlebt Negativ-Erlebnisse auf eine ganz spezielle Art und Weise. Er deutet Dauer, Geltungsbereich und persönliche Verantwortung in einer **für ihn negativen** Art und Weise um und sagt:

**Immer** passiert mir so etwas (Dauer).

**Alles**, was ich anfasse, geht schief (Geltungsbereich).

**Ich** bin schuld, **ich** habe es mal wieder vermässelt (persönliche Verantwortung).

Es geht hierbei also nicht um unsere objektiven Erlebnisse, sondern um die Art und Weise, wie wir diese interpretieren, umdeuten. Mit anderen Worten: der Pessimist deutet negative Erlebnisse auf der Basis seiner **Einstellungen** in einer für ihn negativen Art und Weise um.

Den **Einstellungen**, die wir - bewusst oder unbewusst - in uns tragen, kommt somit eine erhebliche Rolle für das Glück zu. Es ist nicht etwa nur so, dass wir aufgrund von

Erfahrungen bestimmte Einstellungen aufgebaut haben, sondern **umgekehrt** macht man auch aufgrund seiner Einstellungen ganz bestimmte Erfahrungen.

Lasst mich kurz erläutern, was ich meine: nehmen wir an, man legt sich im Schulkind-Alter mit einem Stärkeren an und wird verprügelt. Daraus erwächst die Einstellung: "Man sollte ich nicht mit Stärkeren anlegen".

Es macht aber auch umgekehrt Sinn: **Einstellungen führen zu Erlebnissen**.

Auch dazu ein kleines Beispiel: stellen wir uns zwei junge Männer vor. Bei dem einen ist schon der Vater Freimaurer. Oder er hat einen guten guten Freund, der ihn an das Thema herangeführt hat. Der junge Mann steht also der Freimaurerei wohlwollend gegenüber. Ein zweiter junger Mann ist Journalist und bekommt von seinem Chefredakteur den Auftrag, einen reißerischen, deftig negativen Hetzartikel über diesen Geheimbund zu schreiben. Er liest daraufhin allerlei Verschwörungs-Literatur. Beide junge Männer gehen zum ersten Mal zum Gästeabend einer Freimaurerloge - und sie werden etwas völlig unterschiedliches erleben, obwohl sie auf genau derselben Veranstaltung sind.

Wir müssen davon ausgehen, dass die Gründerväter der Freimaurerei 1717 nicht über fundierte, psychologisches Wissen im eigentlichen Sinne verfügten, allein schon deshalb nicht, weil diese Begrifflichkeit erst knapp 200 Jahre später durch das Schaffen von Sigmund Freud entstand. Aber sie wussten trotzdem - wohl aus Erfahrung und Überlieferung -, wie wichtig dieses "Erkenne Dich selbst" für den Menschen ist. Das Erkennen und Bearbeiten von negativen Einstellungen, die uns davon abhalten, glücklich zu sein, ist für mich nichts anderes als die Arbeit am rauen Stein - eine humanistische Veredelung im freimaurerischen Sinne.

## **Charakter und Glück**

Was aber macht einen guten Charakter aus, in welcher Hinsicht wollen wir uns "veredeln"?

Seligman und Peterson haben den Begriff des Charakters aus psychologischer Sicht systematisiert. Sie haben **sechs Tugenden** herausgearbeitet und unter diesen insgesamt **24 Wesensmerkmale** identifiziert (VIA-IS = Values in Action, Inventory of strengths).

### **I. Tugend der Weisheit und des Wissens**

01. Kreativität
02. Neugier
03. Geistige Aufgeschlossenheit (kritisches Denken, Urteilsvermögen)
04. Liebe zum Lernen
05. Weisheit

### **II. Tugend der Tapferkeit**

06. Mut
07. Beharrlichkeit (Ausdauer, Hartnäckigkeit, Fleiss)
08. Prinzipientreue (Authentizität)
09. Enthusiasmus (Vitalität)

**III. Tugend der Menschlichkeit**

10. Bindungsfähigkeit, Fähigkeit zu lieben
11. Freundlichkeit, Grosszügigkeit
12. Soziale Kompetenz (soziale Intelligenz)

**IV. Tugend der Gerechtigkeit**

13. Teamfähigkeit (Bürgerverantwortung)
14. Fairness
15. Führungsvermögen

**V. Tugend der Mässigung**

16. Vergebungsbereitschaft
17. Bescheidenheit
18. Umsicht (Besonnenheit, Vorsicht)
19. Selbstregulation

**VI. Tugend der Transzendenz**

20. Sinn für das Schöne
21. Dankbarkeit
22. Hoffnung, Optimismus
23. Humor
24. Spiritualität

Basierend auf diesem Katalog wurde untersucht, in welchem Umfang Charakter-Eigenschaften glücklich machen.

Am meisten machen die folgenden Wesensmerkmale glücklich:

Hoffnung  
Enthusiasmus  
Bindungsfähigkeit  
Neugier  
Dankbarkeit

Das deckt sich übrigens genau mit dem, was Francis Bacon bereits 400 Jahren geschrieben hat:

"Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind."

Am wenigsten glücklich machen die folgenden Charakter-Eigenschaften:

Prinzipientreue  
Sinn für das Schöne  
Urteilsvermögen  
Fairness  
Bescheidenheit

Dem "Schlusslicht" Bescheidenheit kommt eine besondere Rolle zu: während alle anderen hier genannten Charaktereigenschaften positiv mit Glück korreliert sind - d.h. je mehr ich davon habe, desto glücklicher bin ich - wirkt sich Bescheidenheit negativ aus: mit zunehmender Bescheidenheit nimmt das Glücksgefühl ab.

Der Volksmund sagt dazu:

"Bescheidenheit ist ein Zier, doch weiter kommt man ohne ihr"

## **Glück ist Arbeit**

Wir hatten bereits festgestellt, dass Glück sich nicht zwangsläufig einstellt. Wir haben es mit einer Blume verglichen, die uns - vielleicht - die Freude macht, zu blühen, wenn wir uns um sie bemühen.

Die Bearbeitung des Gartens macht Arbeit und dasselbe gilt für die Arbeit an uns selber. Ich bin sicher, dass es kein Zufall ist, dass uns Freimaurern der Begriff **Arbeit** so oft begegnet:

Wir nehmen ja nicht an Tempel**feiern** statt, sondern an Tempel**arbeiten**.

Wir sind keine humanistischen Theoretiker, sondern **Maurer**, wir sind folglich **Arbeiter**. Wir bauen den "Tempel der Humanität".

Wir **arbeiten** am rauen Stein.

Somit schafft die **Arbeit an uns selber** die **Voraussetzung für Glück**, und zwar in zweierlei Hinsicht:

1. indem wir erkennen, welche Menschen und Aktivitäten uns glücklich machen und
2. indem wir durch Prüfung und ggf. Änderung unserer Einstellungen den Nährboden in uns selber dafür schaffen, dass sich das Glücksgefühl bei uns einstellen kann.

## **Arbeit ist Glück**

Es ist aber nicht nur so, dass Glück Arbeit macht, es stimmt auch umgekehrt: **Arbeit macht glücklich**. Oder, präziser: Arbeit **kann** glücklich machen.

Mihaly Csikszentmihalyi, ein amerikanischer Psychologe rumänischer Abstammung, hat den Einfluß von Arbeit auf das Glück erforscht und dabei den Begriff "**Flow**" eingeführt. **Flow** bezeichnet das lustbetonte Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, vielleicht mit dem Begriff **Schaffensdrang** zu umschreiben. **Flow** wird als Zustand beschrieben, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung zu einer Art produktiven Harmonie zusammentreffen. **Flow** entsteht im Spannungsfeld zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile). Das Gefühl stellt sich ein, wenn wir etwas sehr gut können und wenn genau das in hohem Maße nachgefragt wird.

Betonen möchte ich dabei, dass es hierbei keinesfalls nur um Arbeit im Sinne von "Geld verdienen" geht. Es geht um Aktivitäten im weitesten Sinne, etwas als "sein Ding" anzusehen und sich mit Engagement "hineinzuknien".

Laut Csikszentmihalyi stellt sich **Flow** in umso höheren Maße ein, als die folgenden Voraussetzungen erfüllt sind:

1. Wir sind der Aktivität gewachsen.
  2. Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren.
  3. Die Aktivität hat deutliche Ziele.
  4. Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung.
  5. Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.
- ...

Ist Ihnen aufgefallen, wie viele der genannten Kriterien wir in unserer Arbeit als Freimaurer wiederfinden?

### ***Fazit: wo finden wir denn nun das Glück?***

Wir haben über eine ganze Reihe von Faktoren gesprochen, die das Glück positiv beeinflussen. Einem letzten kommt aus meiner Sicht in besonderem Maße Bedeutung zu.

Es ist das "Ja".

Das "Ja" zum Glück.

"Ja" ich kann glücklich sein,

"Ja" ich möchte glücklich sein,

"Ja", ich bin glücklich!

Ich bin auf diese Erkenntnis in einem ganz anderen Zusammenhang gestoßen. Es ging dabei um Liebe. Der römische Dichter Ovid schreibt in seiner "Ars amatoria" (Liebeskunst):

„Rede Dir ein, Du liebst, wo Du flüchtig begehrest.

Glaub es dann selbst.

Aufrichtig liebt, wem's gelang, sich selbst ins Feuer zu reden.“

Mit andere Worten: Ob Du Deinen Partner liebst, liegt nicht an **ihm**, sondern an **DIR**. Es liegt nicht an seinen inneren oder äußeren Werten, an dem, was man zählen, messen oder wiegen kann, an den objektiven Gegebenheiten: es liegt an **DIR**. **DU** musst Dich "ins Feuer reden", **DU** musst "Ja" sagen.

Und genau darum geht es auch beim Glück: Wir können uns nach Leibeskräften mühen, an uns arbeiten und unseren Charakter im humanistischen Sinn "veredeln" - wenn wir nicht "**JA**" zum Glück sagen wird es sich nicht einstellen. Es wird nicht zu einer blühenden Blume werden, sondern es wird sein Dasein im Schatten von "Wenn" und "Aber" fristen.

Ich habe am Anfang gesungen "Irgendwo auf der Welt gibt's ein kleines bisschen Glück". Sind wir denn nun der Beantwortung der Frage, **wo** wir das Glück finden, näher gekommen?

Ich möchte diese Frage mit einem Zitat aus dem Aufnahme-ritual beantworten.

Der Meister vom Stuhl fragt:

"Bruder erster Aufseher, warum sind die Augen dieses Mannes verbunden?"

Und der erste Aufseher antwortet:

„Damit er umso ruhiger in sich hineinschaut bei dem, was er vernimmt. Denn was er sucht, vermag er nur in seinem Inneren zu finden.“

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

-----