

Es scheint, als sei Glück zur Zeit der höchste unzustrebende Wert. Jede Menge selbsternannte Experten bieten ungefragt zahlreiche Ratschläge an, wie der Mensch oder gleich die gesamte Menschheit glücklich werden kann.

Nun ist Glück keine Lebenseinstellung oder ein Zustand, sondern ein Gefühl. Gefühle sind typischerweise kurzlebiger Natur. Gefühle lassen sich nicht langfristig konservieren. Sie kommen und gehen. Gefühle werden von Fachleuten mit dem Wort „Ichzustand“ gut beschrieben.

Gefühle von besonders kurzer Dauer werden Affekt genannt. Dabei geht es nicht nur um Morde. Gefühle, die länger andauern, werden Stimmungen genannt. Jeder weiß selbst, dass Stimmungen Stunden oder evtl. Tage andauern können.

Wenn Stimmungen länger andauern, wird von Fachleuten bereits empfohlen, eine Therapie anzuwenden. Weil die Trauer nach einem Verlust beispielsweise nicht nachläßt. Als kritische Zeitspanne werden hier zwei Wochen angegeben. Danach sollten (negative) Stimmungen überwunden sein.

Wer z.B. immer von einer sehr niedergeschlagenen Stimmung in eine euphorische Stimmung umschlägt, hat eine bipolare Störung mit depressiven und manischen Phasen.

Zur Unterscheidung: Affekte haben einen definierten Auslöser und eine entsprechende Handlungskonsequenz. Dies haben Stimmungen nicht, dafür dauern sie länger an.

Jeder Mensch ist immer mal glücklich. Doch Glück als höchster Wert, als Motor für das ständige Streben nach einem Gefühl?

Wikipedia schreibt hierzu: *„Gefühle sind das Produkt der Verarbeitung von Reizen, die ihren Ursprung in unseren Sinnesorganen nehmen. Sie vermitteln damit ein Bild von der uns umgebenden Welt, aber auch von Vorgängen unseres eigenen Körpers. Gefühle sind nicht nur Ausdruck äußerer Tatsachen, sondern auch unserer eigenen Beurteilung.“*

Mir geht es in dem Zitat um die dort erwähnten Reize als Auslöser. Um fortwährend glücklich zu sein, müsste ich ja ebenso fortwährend Reize schaffen, die mich glücklich werden lassen. Ganz schön mühsam auf Dauer. In Konsequenz hat dies zur Folge, dass es eine langsame Gewöhnung an diese Reize gäbe, wie bei Drogenabhängigen oder Alkoholikern, die auch immer die Dosis erhöhen müssen, um zum selben Ergebnis zu gelangen.

Glück als Dauerzustand, so wie dauernd bekifft oder besoffen?

Zufriedenheit

Dann gibt es wieder Menschen, die erklären, sie seien zufrieden.

In diesem Kontext also kein Gefühl, sondern ein Zustand. Das finde ich vom Ansatz her besser.

Zufriedenheit birgt bei genauer Betrachtung jedoch einen problematischen Aspekt. Die Selbstzufriedenheit. Diese sorgt dafür, dass jemand in sich ruht, jedoch nicht mehr weiter entwickelt. Im beruflichen Bereich katastrophal, privat sind es eher die Langweiler. Doch der Zufriedene hat einen wirklich schönen Zustand erreicht.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der zumindest im materiellen Bereich viele Menschen darunter leiden, dass es ein immer weiteres Streben nach noch mehr gibt, ein größeres Auto, ein volleres Konto, eine tollere Party (gerne auch bei Kindergeburtstagen). Das kann man aus sportlicher Perspektive eine Zeitlang gut finden, doch irgendwann wird es richtig anstrengend. Gerade im Internet gibt es die totale Vergleichbarkeit, und seien es nur die Preise für ansonsten gleiche Produkte.

Aber auch außerhalb des materiellen Bereichs gibt es mittlerweile eine totale Vergleichbarkeit (die ja dem Streben nach „mehr“ innewohnt). So wird es vielen Menschen leicht gemacht, einen vermeintlich „noch besseren“ Partner in einer Internetbörse zu finden, beim aktuellen Partner also keine Kompromisse machen zu müssen, weil es ja vermeintlich leicht einen Besseren gibt, bei dem man dann vielleicht keine Kompromisse mehr machen muss.

Zufriedenheit kann also als Abkehr vom immer noch weiter Streben bzw. der totalen Vergleichbarkeit verstanden werden.

Mir gefällt der Begriff „Zufriedenheit“ als anstrebenswerter Zustand trotzdem nicht.

Dankbarkeit

Ich schlage vor, einen Zustand der Dankbarkeit zu erreichen.

Dankbar für das, was man hat. Gesundheit, Freunde, einen tollen Herbst, meinetwegen auch einen Job, ein Bankkonto, ein Auto.

Die Dankbarkeit enthebt mich nicht davon, links und rechts zu schauen und mich weiter zu entwickeln. Dies bleibt bei der Zufriedenheit zu sehr auf der Strecke. Und das immerwährende Streben nach Glück ist mir auf die Dauer viel zu anstrengend.

Aber dankbar zu sein enthält auch eine Portion Demut.

Und diese hat noch niemandem geschadet.

Und im Zustand der Dankbarkeit kann man sehr glücklich sein.