

## OCHSENTRITT

### Glücklich werden - 2. Fortsetzung -

Wer glücklich werden will, muß sein Leben unablässig selbst in die Hand nehmen. Er muß sich bewußt der Möglichkeit öffnen, gerade in der jeweiligen Situation glücklich zu werden. Zwei Beispiele dafür: Passivität und Aktivität auf hoher Ebene, in chinesischer Ausdrucksweise: yin und yang.

Einer Frau stirbt nach dreißigjähriger Ehe plötzlich ihr Ehemann weg – Herzinfarkt knapp vor der Pensionierung. Das erste halbe Jahr nach dem Sterbefall ist für die Frau noch leidlich auszuhalten, aber danach bricht die gesamte Gefühlswelt zusammen, die bisher ihrem Leben Sinn und Richtung gegeben hat, wie ein Kartenhaus in sich zusammenfällt. In jeder Ecke der Seele regiert das Chaos; Schmerz, Wut, übertriebenes Kontrollbedürfnis, Schuldgefühle und unsinnige Angst beherrschen die Szene. Die Frau braucht therapeutische Hilfe. Sie lernt es nun langsam, ihre Ohnmacht gegenüber den eigenen Gefühlen zu akzeptieren und sich vom Strom des Lebens einfach weitertragen zu lassen, wie Treibholz von der Strömung eines Flusses weitergetragen wird. Es ist eine ungeheure Leistung für sie, sich dem Trauer-Prozeß anzuvertrauen und jeden Tag von neuem sich loszulassen, bis wieder Land in Sicht kommt und das Treibholz langsam das Ufer berührt. Und die Frau lernt es auch, das tägliche Loslassen konkret zu gestalten in ihrem persönlichen Stil: brennende Kerze vor dem Foto des Verstorbenen, tägliches Anhören von Trauermusik und sich häufig in den Armen ihrer Freundin ausweinen. Im Zen schaut man dem Leid direkt ins Gesicht. So löst es sich auf.

Nach zwei Jahren kommt wieder Land in Sicht: der Seelenhaushalt hat langsam ein neues Gleichgewicht gefunden. Für die Frau ist jetzt die Zeit gekommen, bewußt die positive Seiten des Alleinseins zu genießen und die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Alles geht vorüber – auch eine ganz große Trauer geht vorüber und vorbei.

Und wie kann man glücklich sein in tiefer Trauer? So wird mancher fragen, und er wird die Antwort auf die Frage womöglich nicht sofort verstehen, weil er für die Antwort noch nicht reif ist. Die Antwort lautet: in einer Lebenskrise wie zum Beispiel in einer tiefen Trauer, ist Glück möglich, indem man die persönliche Veränderung des Lebensgefühls zutiefst annimmt, welche die Krise bringen wird. Zum Schluß wird der betroffene Mensch aus der Krise gereift, geklärt und gestärkt hervorgehen. In unserem Fall: die Frau, welche ihren Mann verloren hat, wird zum Schluß eine Portion Weisheit und Güte hinzugewonnen haben, vielleicht sogar eine Portion Heiterkeit und Gelassenheit (wie es Eugen Roth formulierte):

Der Mensch schaut in der Zeit zurück,  
und sieht, sein Unglück war sein Glück.

Und was ist denn nun während einer Lebenskrise das "Glück" genau?

**Glück ist das Bewußtsein,  
innerlich zu wachsen.**

(Anonymer Ausspruch in einem  
Buch von Alexander Lowen)

Religiös gesprochen: Jesus bezeichnet sich als Weg (nicht als Stillstand), als Wahrheit (nicht als Routine) und als Leben (nicht als Friedhofsruhe). Mit ihm und in ihm zu leben,

bedeutet dauerndes inneres Wachstum. Denn ein einziger Geist ist es, der alles in allem bewirkt, und der alles verändert. Auch jede Veränderung kommt von Gott.

Ein zweites Beispiel:

Ein Mann ist gleichzeitig Ehemann, Vater von vier Kindern; als Freiberufler in seinem Büro hat er regelmäßig eine Fünfzig-Stunden-Arbeitswoche: er ist Vorstand eines Vereins und will außerdem noch täglich meditieren. "Der gute Mann hat einfach zu viel um die Ohren", sagen seine Freunde. Wie soll dieser Mann glücklich werden, während ungeheuer viel Arbeit ansteht? ...Indem der Mann ganz bei der Sache ist, die er gerade erledigt!

Nach einer kürzlich gemachten Umfrage erlebt ein Großteil der Bevölkerung Glücksgefühle eher bei der Berufsarbeit als in der Freizeit. Während man äußerlich über die Arbeit seufzt und stöhnt, macht die Arbeit insgeheim auch Freude und Spaß. Nur sagt sich das nicht so leicht... Wo man sich einer Tätigkeit voll hingibt und sich den anstehenden Aufgaben voll stellt, entsteht Glück. Oft geht es darum, das gerade mögliche Glück voll an sich heranzulassen, anstatt zu fragen, was besser werden sollte. Es geht darum, den unerhörten Reichtum des Lebens anzuerkennen, der schon vorhanden ist, und diesen Reichtum tatsächlich auszukosten. Sonst gleicht man einem Koch, der dauernd in der Küche Speisen für andere zubereitet, ohne selbst etwas davon zu genießen. Und das so entstehende Glück ist das Nebenprodukt einer Tätigkeit: Während man vor sich hin wirtschaftet und eines nach dem anderen gezielt und gut erledigt, entsteht nebenbei Glück. Das erklärt, warum man sich im Zen der jeweiligen Tätigkeit ganz hingeben soll. Auch Meister Eckhart sagt:

**Der Mensch soll je eines tun –  
alles kann er ja doch nicht tun  
und je eines sein.  
In das eine aber soll er alles fassen.**

Man soll die Arbeit um ihrer selbst willen tun. Wer das Glück zum Hauptziel seines Handelns macht, bekommt es weniger, als wer das Glück nur nebenbei will. Viktor Frankl, Psychiater in Wien, sagte als Universitätsdozent zu seinen Studenten:

Je mehr es einem um die Lust geht,  
Desto mehr vergeht sie einem.

Diese bittere Wahrheit wird manchem Menschen erst langsam einleuchten. Es kommt nicht darauf an, was man tut, sondern wie man es tut. Ist der dauernd kritisierende Verstand abgestellt, kann man auch in komplizierten Situationen das Leben genießen. Der hochdifferenzierte Berliner Arzt und Dichter Gottfried Benn meinte ironisch und treffend:

Dumm sein und Arbeit haben –  
das ist das Glück.

"Beppo der Straßenkehrer" in Michael Endes "Momo" ist ein Beispiel dafür: Alles ganz tun... Dieses Glück wartet auf jeden Menschen. Hier und jetzt.