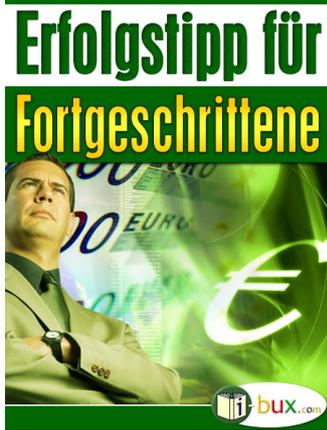


# Wie Sie ein glückliches Leben führen



Originaltitel: The Power of Maturity: <http://goo.gl/ZgfNSr>  
Herausgegeben: 1952  
Autor: Louis Binstock (1895 - 1974)  
US-Amerikanischer Rabbiner und Autor

Weitere Buchauszüge: <http://goo.gl/wXOFmP>  
Ihr Kommentar: <http://goo.gl/3xxhiE>



---

## Buchauszug

(Links sind natürlich im Originalbuch nicht enthalten und wurden nur für den Fall eingefügt, dass Sie ein bestimmtes Werk näher interessiert):

Viele von uns kennen die Geschichte von der Meuterei auf der Bounty (<http://goo.gl/P9fT7H>) oder haben eine der beiden Kinofassungen gesehen.

Wer kann schon die schneidende Stimme von Charles Laughton vergessen: „Herr Christian!“, dröhrt sie, um eine weitere Gemeinschaft hinzuzufügen, welche schließlich die Meuterei, verkörpert durch Clark Gable als Anführer, auslöst.

In der Tat gab es auf einem Schiff namens Bounty eine Meuterei. Der Grund dafür scheinen zwar die unmenschlichen Schikanen von Kapitän Bligh gewesen zu sein, doch zwischen den Zeilen finden wir noch weitere Faktoren.

Einer davon war zweifelsohne das Gefühl aufseiten der geschundenen englischen Seeleute, dass sie auf einer schönen Insel wie Tahiti (<http://goo.gl/LFCj7n>), auf der sie ein paar herrliche Tage verbringen durften, ein immerwährendes Paradies vorfinden würden. Dort, in einem sonnigen Klima mit mondbeschiedenen Nächten, umgeben von einem Überangebot exotischer Früchte, hätten sie unter den lebensfrohen Eingeborenen den Rest ihrer Tage sorglos und friedlich verbringen können.

Doch die Meuterer getrauten sich nicht, auf Tahiti zu bleiben, wo auch andere englische Schiffe hätten einlaufen können. Die meisten von ihnen endeten schließlich auf der Insel Pitcairn (<http://goo.gl/eaFmvR>), beklagten sich über ihre Abgeschiedenheit und ein Leben, das nicht ganz so idyllisch war, wie sie es sich erträumt hatten.

**Aber wären sie denn wirklich glücklich gewesen, wenn sie auf Tahiti geblieben wären, auch wenn sie dort niemals von anderen Schiffen belästigt worden wären?**

Die Antwort ist ein klares Nein!

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Wenn Sie aus Ihrer jetzigen Welt auszubrechen versuchen, können Sie die wolkenverhangenen Himmel nördlicher Gefilde sicherlich verlassen. Sie können sich der Verantwortung ihrer bisherigen Arbeit entziehen, die Schulden und auch die Menschen, die Ihnen auf den Geist gehen, zurücklassen.

Aber sich selbst nehmen Sie überall mit hin!

Was ist ein moderner Mensch, der auf eine tropische Insel flüchtet? Das ist jemand, dessen Temperament, Gedanken- und Gefühlswelt, Ambitionen, Wünsche und Ängste dieselben bleiben.

Vielleicht ist er ja glücklich. Doch in diesem Fall haben wir es mit einem Menschen zu tun, der unabhängig vom geografischen Standort das Zeug zum Glücklichen hat, da er mit sich selbst im Reinen sein kann.

## Im Grunde hängt das Glück davon ab, wer Sie sind, und nicht, wo Sie wohnen!

Als Joe E. Brown die Hauptrolle des Theaterstücks „Mein Freund Harvey“ (<http://goo.gl/gljkk>) interpretierte, bat ich ihn, mir den Satz im Drehbuch zu sagen, der ihn am meisten beeindruckt habe.

Er antwortete ohne Umschweife. Es handelte sich um einen Satz, den Harveys Freund sagte: „*Ich habe immer einen Riesenspaß, egal, wo und mit wem ich bin!*“

Joe E. ist einer derjenigen, die wissen, dass sich der Mensch sein Glück selbst schmiedet. Sein Glück hängt nicht von der Umgebung ab. Sein Glück hängt vielmehr von seiner Einstellung zu seiner Umgebung ab.

Ein solcher Mensch ist auch nicht auf Besitz angewiesen, um sich glücklich zu fühlen. Das konnte ich unzählige Male beobachten. Wenn sich jemand allzu sehr von materiellen Dingen abhängig macht, wird es schwierig für ihn, zwischenmenschlich glückliche Beziehungen aufzubauen. „Unglücklich ist das Haupt, auf dem die Krone sitzt“, denn die Krone und die Verantwortung und Gefahren wiegen schwerer als die einfachen Freuden des Lebens.

Es gibt die unterschiedlichsten Kronen. Vor einiger Zeit speiste ich mit einem einflussreichen und vermögenden Geschäftsmann. Er kennt Dutzende anderer Männer, die ebenfalls Macht und Geld zuhauf haben. Keiner von ihnen, so mein Gesprächspartner, sei glücklich.

Er analysierte für mich in groben Zügen, wieso diese Millionäre nicht glücklich seien, und es überraschte mich nicht, dass der Engpass in allen Fällen sehr persönlicher Art war. Diese Männer schienen zu ihren Ehefrauen und Kindern ein armseliges Verhältnis zu haben. Das Geld hatte ihnen zu einem Lebensstil verholfen, der Probleme zu begünstigen schien, und der angerichtete Schaden war mit Geld nicht mehr gutzumachen.

Das will nicht heißen, dass das Geld nicht glücklich mache oder, im Umkehrschluss, dass die Armut glücksfördernd sei.

Beim Glück handelt es sich immer um eine persönliche Angelegenheit. Ein reicher und reifer Mensch wird niemals zulassen, dass das Geld sein Leben ruiniert. Ein armer Mensch, oder jemand aus der Mittelschicht, der jedoch die entsprechende menschliche Reife mitbringt, ist sehr wohl in der Lage, sich glücklich zu fühlen.

Die Weltliteratur ist voll von Geschichten, die uns vor Augen führen, wie müßig es doch ist, dem Glück hinterherzulaufen. Sohn und Tochter eines Holzfällers, Tytyl und Mytyl, hielten sich zu Hause eine Ringdrossel in einem Käfig.

Doch sie hätten viel lieber den blauen Glückspapagei gehabt.

Eines Tages verließen sie ihre bescheidene Behausung, um sich auf die Suche nach dem Fabelpapagei zu machen. Da es sich bei dieser Geschichte um ein Märchen handelt, durchwanderten sie viele Länder, darunter auch die Totenreiche und die Reiche der Noch-Ungeborenen.



# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Schließlich kehrten sie enttäuscht zurück, nur um festzustellen, dass das Glück im Nachbarshaus zu finden war.

Die Ringdrossel, die sie während ihrer Abwesenheit einem kranken Nachbarsbuben anvertraut hatten, hatte sich nach und nach in den blauen Glückspapagei verwandelt. Kinder verstehen das immer.

Manchmal bildet sich jemand ein, dass er glücklich wäre, sobald ein bestimmtes Ziel erreicht würde. Das kann vorkommen.

Doch in den meisten Fällen ist es nicht so, denn eine Möglichkeit, das Glück in Schach zu halten, besteht ja gerade darin, Bedingungen daran zu knüpfen, nach dem Motto: „Sobald dies so und so ist, bin ich glücklich“ und „solange dies nicht so und so ist, bin ich unglücklich“.

Vor allem bei den Müttern lässt sich das ziemlich oft beobachten. Zuerst sagen sie: „Wenn Johnny aus dem Größten raus ist, geht's mir besser“. Das hält dann eine Zeit lang.

Dann sagen sie: „Wenn er die Volksschule hinter sich hat, kann ich wieder freier atmen“. Auch das kann einen Sommer lang anhalten.

Eines Tages ist Johnny dann mit seinem Studium fertig, was wiederum eine kurzzeitige Glückssträhne gewährleistet. Dann wartet Mami darauf, dass sich Filius verheiraten möge, und später, dass das erste Enkelkind käme, und sie die Omafreuden genießen könne.

Wenn Mama nicht gelernt hat, auch zwischen diesen Episoden glücklich zu sein, hat sie nicht verstanden, was Glückseligkeit bedeutet.

„Serendipität“ (<http://goo.gl/OF8Ush>), ein von Horace Walpole geprägter Begriff, wird definiert als das zufällige Auffinden einer wertvollen Sache. Genau das geschieht beim Glückseligkeit. Es gibt Menschen, die ihr ganzes Leben lang dem Glück nachjagen und es dennoch niemals finden.

Andere gehen in ihrer Aufgabe auf und erhalten das Glück als Dreingabe.

Dabei dürfen wir Glückseligkeit nicht mit Vergnügen verwechseln. Das Vergnügen kann in einer erfüllten sexuellen Beziehung bestehen, doch wenn mit dem Preis einer Hintergehung erkaufte wird, lauert das Unglück bereits hinter der nächsten Ecke. Das Vergnügen kann auch ein außerordentlicher Erfolg sein, doch wenn durch diesen Erfolg physische oder emotionale Wunden geschlagen werden, kann von Glück keine Rede sein.

Das Glück ist etwas sehr Tiefgehendes und Unterschwelliges. Das Vergnügen hingegen ist kurzzeitig, vergleich mit Blasen an der Oberfläche, die nur eine Zeit lang betrachtet werden können, bevor sie zerplatzen.

Am nächsten am Glück ist wahrscheinlich die Zufriedenheit. Es gibt eine Erzählung über einen alten Mann namens Bontsche. Seit seiner Geburt ist der schweigsame Bontsche Opfer aller möglichen Unglücksfälle. Aber er beklagt sich nie. Er kennt die Armut, er kennt die Ablehnung, er kennt die Verfolgung.

Damit will ich nicht sagen, dass das Nichtbeklagen immer eine Tugend sei. Es könnte auch bedeuten, das Mögliche im Leben nicht zu erkennen. Doch dies nur als Randbemerkung.

Nach seinem Ableben kommt Bontsche in den Himmel und steht vor dem ewigen Richter. Die göttliche Stimme eröffnet ihm, dass sein Leben auf Erden ein Musterbeispiel der Heiligkeit gewesen sei und dass er deshalb bitten könne, was immer er wolle.

Bontsche zögert. Schließlich stammelt er: „Könnte ich vielleicht jeden Tag eine warme Suppe haben?“

Das war für ihn der Gipfel des Glücks.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Das Glück muss Ihnen wichtig sein.

Sie müssen sich Ihrer Fähigkeit zum Glücklichsein bewusst sein und dürfen sich niemals zur Niedergeschlagenheit hinreißen lassen.

Um das Wesen des Glücks besser verstehen zu können, sollten Sie den Unterschied zwischen einem tierischen und einem menschlichen Glück kennen. Das tierische Glück ist im Wesentlichen physischer Art, während das menschliche geistiger und gefühlsmäßiger Art ist.

Wie verschaffen Sie einem Hund, einer Katze oder einem Pferd Glück?

Sie sorgen für passendes und ausreichendes Futter, eine artgerechte Unterkunft, Aufmerksamkeit und Bewegungsfreiheit. Im Grunde ist ein Tier mit denselben Rahmenbedingungen glücklich, die auch einem Kind genügen.

Das deutliche Zeichen einer menschlichen Unreife ist sein Zufriedengeben mit einem tierischen Glück. Bei Kindern erwarten wir nichts anderes. Wir wissen, dass sie im Grunde nur Spaß haben wollen und mit ein paar Bonbons zufriedenzustellen sind.

Erst dann, wenn das Kind eine gewisse Reife erlangt hat, erkennen wir erste Anwendungen von Gefühlen, die nicht rein egoistischer Art sind. Das beinhaltet auch die Freude am Geben.

Zu diesem Zeitpunkt können Sie den Keim für ein profundes und reifes Glück legen. Das bedeutet zu keinem Zeitpunkt einen Verzicht auf physische Freuden, wengleich ein gewisses Gleichgewicht zu beobachten ist.

Gehen wir nun auf einige Kriterien für das Glück ein. Sie werden feststellen, dass die von vielen Personen als glücksentscheidend betrachteten Faktoren meist mit einem kurzzeitigen Glücksgefühl verbunden sind. Doch nichts lässt sich nur schwarz oder weiß malen.

Sehen wir uns zunächst einige zwar wünschenswerte, aber nicht glücksverursachende Kriterien an:

## Das Leben

Dass Sie nur dann glücklich sein können, wenn Sie am Leben sind, ist offensichtlich. Doch am Leben zu sein, reicht an sich noch nicht aus, um glücklich zu sein.

Der alte hebräische Trinkspruch „Auf das Leben!“ bezieht sich nicht nur auf unsere Lebensjahre. Er beinhaltet auch, dass wir dafür sorgen sollten, dass unsere Jahre lebenswert sind und dass unser Leben mehr als bloßes tierähnliches Dasein sein sollte.

Denken Sie an das „Bildnis des Dorian Gray“ (<http://goo.gl/5uMXg9>) von Oscar Wilde. Zum einen handelte sich um ein magisches Gemälde, zum anderen aber um das Portrait eines Mannes, der sich durch seine Lebensweise selbst zerstört. Seine Vorstellung von Glück ist ein ausschweifendes Leben, angefüllt mit animalischen Trieben: Er frisst sich voll und besäuft sich, er befriedigt seine sexuellen Leidenschaften, wann immer ihm dies möglich ist, er gibt sich der Spielsucht hin und meidet die Arbeit, wo es geht.

Auf diese Weise richtet sich Dorian Gray selbst zugrunde. Das Traurigste an dieser Geschichte ist wohl, dass sie zu einem nicht unwesentlichen Teil eine Selbstbeschreibung Wildes war. Ein reifes Glück war Oscar Wilde trotz seines großen Talents niemals beschieden.

Am Leben zu sein bietet uns die Chance, wahres Glück zu finden. Doch zu sagen, dass man bereits glücklich sei, weil man am Leben ist, hieße, sich der wahren Frage nicht zu stellen.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

## Der Erfolg

Ich darf in diesem Zusammenhang aus einem anderen meiner Bücher, „The Road to Successful Living“ zitieren:

*„Das offensichtlichste Versagen unserer Zeit ist der Erfolg. Zu keiner anderen Zeit der Menschheitsgeschichte waren wir so fieberhaft auf den Erfolg fixiert. Niemals wurde er so verherrlicht wie heute.“*

Andererseits verwies ich auch darauf, dass uns diese Zeit Folgendes gebracht hat:

*„ ... eine der wiederkehrenden Desillusionen der Menschheit, eine der nichtbegriffenen Lektionen der Geschichte. Der Erfolg an sich führt nicht zum Glück. Über ein halbes Jahrhundert lang wurde uns gepredigt, dass der materielle Erfolg das wichtigste Lebensziel sei.“*

*Materieller Erfolg ist das, was der Mensch besitzt. Spiritueller Erfolg ist das, was er ist ...“*

Wir haben von der Mutter gesprochen, die ihr Glücklichein unentwegt an Bedingungen knüpft und von der Entwicklung ihrer Sprößlinge abhängig ist. Auch der Sohn oder die Tochter, sofern sie sich die Sichtweise der Mutter zueigen machen, werden ihre Schwierigkeiten haben, zu erkennen, dass sie glücklich waren und nicht nur auf das Glück warteten.

In der Volksschule konnten sie sich dann nur vorstellen, dass sie glücklich sein würden, wenn sie eines Tages das Abitur hätten. Als das Studium begann, merkten sie, dass dies nicht nur Partys und Sport, sondern auch energieabsaugendes Denken war und sie wähten das Glück beim künftigen Beruf. Und so ging es weiter und weiter.

Sehen wir uns nun das Thema Zielsetzung an. Es ist leichter, sich ein klares Ziel zu setzen, zum Beispiel hunderttausend im Jahr zu verdienen oder Präsident eines Unternehmens zu werden, als ein allgemeines Ziel, sagen wir, keine Gelegenheit zur Hilfeleistung zu unterlassen.

Ich kannte einen Mann, der der Meinung war, er würde glücklich sein, wenn es ihm gelänge, bis zu seinem vierzigsten Geburtstag hunderttausend Dollar anzusparen. Diese Summe hatte er sogar vorher schon beisammen. Also setzte er sich ein höheres Ziel.

Als er dieses erreicht hatte, peilte er die Million an.

Doch war er auch glücklich?

Er kam nicht zur Ruhe, er wollte immer mehr. Er war einer dieser Männer, die sich verzweifelt fragen, wieso sie mit ihrer Frau und ihren Kinder nicht auskommen können.

Es hängt somit viel davon ab, wie wir Erfolg definieren. Wer ein tiefes und reifes Glück kennengelernt hat, ist erfolgreich. Wenn es ums Glück geht, helfen uns die gängigen Vorstellungen von Erfolg nicht weiter.

## Finanzielle Unabhängigkeit

Wer hat sie schon? Zum einen müssen wir das Millionenheer jener ausschließen, die des Nachts kein Auge zutun können, weil sie nicht wissen, woher sie das Geld für die Miete nehmen sollen, ob sie ihren Arbeitsplatz so lange behalten können, bis alle Raten abbezahlt sind und von chronischen Geldsorgen geplagt werden.

Vielleicht meinen Sie, dass sich Menschen, die genügend Geld haben, finanziell sicher fühlen. Weit gefehlt! Für unreife Menschen ist „finanzielle Sicherheit“ immer ein äußerst relativer Begriff. Einige meiner Leser erinnern sich vielleicht noch an die Selbstmordwelle nach dem Börsenkrach im Jahre 1929. Später stellte sich heraus, dass viele der Männer, die aus Fenstern in den Tod sprangen, alles andere als arm gewesen waren. Doch die Differenz zwischen Multimillionär und einigen hunderttausend Dollar war für nicht wenige eine Kluft, die sie nicht verkraften konnten.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Es muss auch nicht so weit kommen, dass ein reicher Mensch sein Geld verliert, um aufzuzeigen, wie wenig ihm das Geld geholfen hatte, eine innere Sicherheit zu entwickeln. Es ist keineswegs selten, dass ein millionenschwerer Mann seine Frau mit lächerlichen Beträgen abspeist.

Ich hörte einmal, wie jemand sagte: „*Entweder hast du die Sicherheit oder du hast sie nicht*“. Doch das stimmt nur, wenn wir uns auf die einzige reale Sicherheit beziehen, die es gibt: die innere Sicherheit.

Die wahre Sicherheit misst sich nicht in Geld, nicht in Freundschaften und nicht in sonstigen Dingen, die sich wieder auflösen können.

## Leidenschaftliche Liebe

Die alten Meister waren der Auffassung, dass die Heiligen Schriften nur von der spirituellen Liebe sprachen, von der Liebe zu Gott und von der brüderlichen Liebe.

Doch wie ordnen wir dann das Hohelied (<http://goo.gl/cMf2u2>) ein? Hier haben wir es mit einer Hymne zu tun, die die junge und körperliche Liebe preist. In diesem Liebeslied werden die weiblichen Reize und auch das sexuelle Verlangen besungen. Wie schaffte es ein so profaner Gesang in die biblische Sammlung?

Wenn wir den Gelehrten Glauben schenken, lautet eine Erklärung, dass uns damit der Wert der wahren und reifen Liebe beigebracht werden sollte. Sie berufen sich dabei auf Sätze wie diese:

„Die Liebe ist stark wie der Tod,  
nicht einmal Wassermassen können sie ertränken“.

Die jugendliche, leidenschaftliche Liebe kann sich also in eine tiefe und reife Liebe verwandeln. Die Liebe kann die Sturm- und Drangzeit der Jugend überdauern und ein Leben lang halten und wachsen.

Die leidenschaftliche Liebe, zumal in der Jugend, hat durchaus ihren Platz. Dies zu verleugnen, hieße, das menschliche Wesen zu verkennen.

Doch diese Art der Liebe - für viele, die einzige, die sie ihr Leben lang kennenlernen - hat mit Glück nichts zu tun.

Leider ist die leidenschaftliche Liebe viel dramatischer als die reife. Sie ist sichtbarer und kann in Gedichten und Liedern leichter beschrieben werden. In den Hitparaden befinden sich immer auch Liebeslieder, wenn nicht leidenschaftlicher, so doch zumindest romantischer Art.

Diese Liebe kann durchaus ein Quell des Vergnügens sein. Allerdings kann sie auch eine Quelle des Leidens sein, nachdem die Liebenden entdecken, dass sie trotz allem verschiedene Menschen sind oder falls ein Dritter mit ins Spiel kommt.

Der reife Mensch kann sehr wohl die leidenschaftliche Liebe genießen, aber er weiß, dass sie kurzzeitig ist. Er weiß auch, dass alles Kurzlebige nicht als Grundlage für das Glück herhält. Junge Menschen, die die entsprechende Reife mitbringen, können sich gegenseitig tief lieben, und doch ist das essentielle Glücksgefühl etwas, das über die Leidenschaft hinausgeht.

In einer Familie kann es eine tiefe Liebe geben und gleichzeitig können Zwist und Streitigkeiten an der Tagesordnung sein. Es gibt viele Kinder, die ihre Eltern lieben und doch ständig im Klitsch mit ihnen liegen.

Eine solche Art der Liebe bringt einem der Beteiligten Glück.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

## Friede

Das Buch von Joshua Loth Lieberman „Peace of Mind“ wurde bereits vor über zwanzig Jahren herausgegeben. Einen generellen Frieden gibt es nicht, weder innerlich noch äußerlich. Trotz unserer großen Fortschritte im materiellen Bereich werden wir innerlich immer wieder hin- und hergerissen und wissen auch, dass einige wenige Fehler genügen, um die Erde zu entvölkern.

Ich darf nochmals aus meinem bereits erwähnten anderen Buch zitieren:

*„Der Friede im Leben kann weder vollkommen, noch dauerhaft sein. Leben bedeutet Bewegung und jede Bewegung stößt unweigerlich auf Widerstand. Widerstand bedeutet Konflikt. Vielleicht hören eines Tages ja die Kriege auf, doch die inneren Konflikte werden sich niemals völlig auflösen. In politischer Hinsicht ist der Friede auf der Erde eine Möglichkeit, sogar eine Notwendigkeit, doch der absolute Seelenfriede ist eine gefährliche Illusion.“*

Der reife Mensch weiß, dass nur ein dahindämmernder Zeitgenosse, dem die grundlegenden Fähigkeiten zum Denken abgehen, der weder zum Fühlen noch zum Wünschen in der Lage ist, inneren Frieden haben kann.

Doch das bedeutet nicht, dass der aktive Mensch nicht glücklich sein könne!

Viele Männer und Frauen, die in Verbänden und Aktivitäten aufgehen, welche ihre Tage durcheinanderbringen und ihre Nächte stören, sind sehr glücklich. Indem sie ihren Mitmenschen behilflich sind und sich ehrenamtlich für noble Zwecke einsetzen, erreichen sie ein Glück, das anderen niemals beschieden sein wird.

Solange unser Geist aktiv ist, ist unser Herz empfänglich und unsere Seele neugierig und trachten immer danach, unser Umfeld im Einklang mit unserem Herzen zu verändern. Konstruktive Unzufriedenheit ist nicht dasselbe wie Unglücklichsein.

Damit haben wir die fünf Bereiche angesprochen, die von vielen Menschen als Glücksvoraussetzung angesehen werden. Wir haben gesehen, dass dies nicht der Fall ist.

Welche Werte geben uns dann Glück? Hierbei handelt es sich um

- den **Seinssinn**
- den **Zugehörigkeitssinn**
- den **Geltungssinn**
- den **Wachstumssinn**
- den **Gebenssinn**.

Diese „Sinne“ könnten wir als die fünf spirituellen Sinne bezeichnen, die den fünf physischen Sinnen entsprechen.

Während uns die physischen Sinne die Möglichkeit verschaffen, Vergnügen zu empfinden, leiten uns die spirituellen Sinne zum wahren Glück.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

## Der Seinssinn

In seinem Buch „The Importance of Living“ (<http://goo.gl/dhyzt0>) erinnert uns Lin Yutang daran, dass allen drei großen Religionen Chinas, dem Konfuzionismus, dem Taoismus und dem Buddhismus, eine sehr irdische Haltung zum Lebensglück zugrunde liegt. Der reife Chinese war ein Mensch, der es sich niemals gestattetete, sich so sehr der Grübeleien hinzugeben, dass seine Gefühle dadurch förmlich ertränkt würden, oder sich einer Philosophie hinzugeben, die es ihm verwehrt hätte, sein Sein nicht mehr zu feiern, mit anderen Worten, die ihm seine Lebensfreude aberkannt hätte.

Sich morgens zu erheben, um sich über die Großartigkeit dieser Welt zu freuen; seinen gesunden Appetit zu befriedigen; seine normalen Körperfunktionen zu nutzen; mit seinen Freunden zu plaudern; einem geliebten Menschen ins Gesicht zu blicken - das war bereits Glück genug.

Im Gegensatz zu seinem westlichen Bruder legt der reife Chinese viel Wert auf den Ausdruck seiner Gefühle und Instinkte, er ist ungehemmter und freier.

Das Sein ist ein großes Vorrecht, auch dann, wenn Sie vielleicht nicht zu großen gedanklichen Leistungen in der Lage sind oder Ihnen keine außergewöhnlichen Erfolge beschienen sind.

Jeder, das das vorerwähnte Buch von Lin Yutang kennt, wird einräumen müssen, dass es zu tiefeschürfend ist, als dass es den Gebrauch des Verstandes kleinreden wollte. Dennoch betont der Autor, dass unsere westliche Welt allzu viel Gewicht auf das verstandesmäßig Erfassbare gelegt habe, wodurch die Gefühlswelt in die hintere Reihe verdrängt worden sei.

Das Buch verlangt vom Menschen keinesfalls, dass er seine Denkfähigkeit aufgeben sollte, schließlich machen ja gerade diese ihn zum Menschen, sondern dass der Mensch gleichzeitig auch mit dem glücklich sein sollte, der er momentan ist.

Ich kenne Menschen, die die Kunst des Alleinseins beherrschen. Während andere nicht ruhen, bis sie wieder etwas gefunden haben, was noch erledigt werden müsse, können diese Menschen alleine auf einer Parkbank sitzen und sich die Bäume ansehen oder Sonne und Wind genießen.

Das ist wesentlich mehr, als nur am Leben zu sein.

Das ist eine innige Vereinigung mit unserer inneren Kraft und gleichzeitig ein Abgleichen zwischen unserem eigenen Sein und den jenseitigen Kräften.

Das Sein ist eine ganzheitliche Erfahrung, die Basis für ein glückliches Leben.

## Der Zugehörigkeitssinn

Dem Dramatiker Eugene O'Neill (<http://goo.gl/fEPxnQ>) verdanken wir das Werk „The Hairy Ape“ (Der behaarte Affe). Darin wird Yank vorgestellt, ein Heizer mit einem Haarkleid, das so dicht war, wie das eines Affen. Yank arbeitete auf einem Transatlantikdampfer.

Yank wendet sich an seine Kollegen:

*„Was haben diese Heuchler in der Ersten Klasse eigentlich mit uns zu tun? Wir sind doch eindeutig die besseren Menschen. Keine Frage! Für mich ist das Abschaum. Soll doch mal einer den von denen eine Schicht im Heizraum schieben! Mannomann. Die müsste man mit der Liege wegschaffen, diese Weichlinge. Wer sorgt denn dafür, dass diese Badewanne über den Ozean schippert? Das sind doch wir! Also gehören wir hierher, und diese Typen nicht.“*

Eines Tages plagt Yank die Neugierde, und er geht ans Oberdeck, wo sich die Kabinen der ersten Klasse befinden. Zufällig stößt er mit einer sehr schönen aristokratischen jungen Frau zusammen.

Überrascht ob der Begegnung mit diesem Menschen, der äußerlich eher einem Affen gleicht, weicht sie voller Abscheu zurück.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Für Yank ist das eine sehr schmerzliche Erfahrung. Nach und nach versucht er, mit ihr fertig zu werden. Er fühlt sich ausgestoßen, der menschlichen Rasse nicht zugehörig.

In der letzten Szene sehen wir Yank im Zoo, wie er durch die Gitterstäbe auf einen Gorilla einredet. Yank sagt dem Affen:

*„Du weißt gar nicht, was du für ein Glück hast! Du gehörst zu Deinesgleichen und weißt es auch. Ich aber, ich gehöre schon zu ihnen, aber sie nicht zu mir.“*

Yank öffnet die Käfigtür und sagt dem Gorilla:

*„Komm heraus. Ich zeig dir mal die Fünfte Avenue. Die werden Augen machen! Komm schon, Bruder!“*

Der Gorilla umarmt Yank und scheint ihn zu Tode zu drücken. Verzweifelt ruft Yank aus:

*„Ich bin erledigt! Nicht einmal der Affe akzeptiert mich!“*

Der Mensch ist ein Herdentier. Das geht weit über den physischen Sinn hinaus. Er will sich mit Seinesgleichen verbinden, was auch für seine Gedankenwelt gilt. Er will von seiner Familie und von der menschlichen Gemeinschaft akzeptiert werden.

Wir sind Mitglieder einer bestimmten Religion und sehen uns als Bürger eines bestimmten Staates. Vor allem aber fühlen wir uns unseren Mitmenschen zugehörig, kümmern uns um sie, auch wenn es Streitereien und Missverständnisse gibt.

Yank, ein großes und muskelbepacktes Kind, konnte seine Zugehörigkeit nur auf einer einzigen Ebene finden: bei der Kameradschaft mit seinen Heizerkumpels.

Die Meisten von uns finden diese Zugehörigkeit auf mehreren Ebenen, aber selbst dann lässt uns Ablehnung nur in den seltensten Fällen kalt.

Die Zugehörigkeit war immer schon ein wesentlicher Pfeiler des Lebensglücks und der Reife.

## Der Geltungssinn

Unsere Bedeutung in der Welt zu empfinden, ist dem Zugehörigkeitssinn ziemlich ähnlich. Um wertvoller zu sein, verknüpfen wir die Geltung und Wichtigkeit mit Vorhaben und Zielen.

Auf diese Weise fühlt sich der Mensch bedeutend in seiner Arbeit. Richard Cabot verdanken wir eine Liste mit sieben Voraussetzungen für eine gute Arbeit, wobei insbesondere vier davon für unsere Zwecke von Belang sind:

4. Gelegenheit zum Erreichen eines Zieles, zum Aufbauen von etwas und zur Anerkennung der von uns geschaffenen Leistungen;
5. Ein Titel und ein Heim, das uns gehört;
6. Die Verbindung mit einer Einrichtung, Firma oder Sache, der wir loyal dienen;
7. Zufriedenstellende Beziehungen zu unseren Arbeitskollegen.

Er fügt hinzu, dass wir das Gefühl brauchen, dass unsere Träume keine Schäume waren.

So braucht eine Hausfrau zum Beispiel das Gefühl, dass ihre Hausarbeit eine Bedeutung für die Familie hat.

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Ein Kind braucht das Gefühl, dass es im Leben seiner Eltern eine Rolle spielt. Einem Menschen, dem wir behilflich sind, sollte wir die Chance geben, dass auch er sich ab und zu revanchieren kann.

Der Geltungssinn kann über das eigene Leben hinausgehen. Ein bekannter Ausspruch Martin Luther Kings lautete: „*Wenn der Mensch nichts hat, für das er sein Leben geben kann, ist er des Lebens nicht würdig.*“

Nicht jeder wird seinen Geltungssinn so hoch ansetzen wollen, aber jeder kann seine Bedeutung und seine Geltung durch etwas erlangen, das über die Alltagsroutine hinausgeht.

## Der Wachstumssinn

Wachstumsstörungen gehören zu den schlimmsten Erfahrungen im menschlichen Leben. Das gilt vor allem für das körperliche Wachstum, weil es dort am offenkundigsten ist.

Ich habe Heranwachsende kennengelernt, die bei 1,20 Meter zu wachsen aufgehört haben. Da gilt es, reinen Wein einzuschenken. Und dennoch ist es vielen von ihnen trotz dieser Behinderung gelungen, die Selbstbemitleidung ad acta zu legen und im Kreise ihrer jugendlichen Freunde ein glückliches Leben zu führen.

Diese Personen wachsen innerlich mit Reife.

Heutzutage hat die Priorität der intellektuellen Entwicklung beträchtlich zugenommen. Der Wissensdruck auf die Kinder beginnt heute bereits im Kindergarten.

Was das emotionale Wachstum angeht, hinken wir jedoch hinterher. Wie können wir heute, in einer Welt voller Ungerechtigkeiten, Grausamkeiten, Hass und Gewalt, mehr Mitgefühl, Anteilnahme, Verzeihensfähigkeit und Liebe entwickeln?

Für die Entwicklung der menschlichen Reife ist dies unabdingbar.

## Der Gebensinn

Was ist Geben?

In physischer Hinsicht entspricht das Geben dem Abgeben von etwas, von dem wir zu viel haben, meist an eine bedürftige Person.

Das kann ziemlich mechanisch sein. Geld kann Gutes tun, egal, woher es kommt und mit welcher Haltung es gegeben wurde, doch wahres Geben beinhaltet auch ein Geschenk von innen heraus.

Das Geld kann dabei durchaus ein äußeres Symbol sein und sich als sehr nützlich erweisen, wer jedoch wirklich zu geben weiß, weiß auch, wie er etwas von seinem Inneren mit einbringt.

Jeder, der mit dem Sammeln von Spenden zu tun hat, weiß, wie man mit psychologischem Geschick die Spendenfreudigkeit erhöhen kann, doch geben die dergestalt manipulierten Spender wirklich frohen Herzens? Wer nur großzügig gibt, weil er dann in seiner Gemeinde gut dasteht, hat noch nicht gelernt, sich selbst als Geschenk einzubringen.

Oscar Wilde schreibt in seiner Fabel „Der glückliche Prinz“ (<http://goo.gl/qypYh9>):

*Auf einem die ganze Stadt überragenden Hügel erhob sich die Statue des glücklichen Prinzen. Sie war mit Feingold beschichtet, in den Augen steckten zwei Saphire und der Rücken wurde von einem riesigen Rubin geschmückt.*

# Wie Sie ein glückliches Leben führen

Dann erschien eine Schwalbe, die ihren winterlichen Aufenthalt in Ägypten zu lange hinausgezögert hatte und nunmehr die Nacht zu Füßen dieser Statue verbringen wollte.

Die Schwalbe bemerkt, dass der Prinz weinte. Er weinte, ob des Leids der Menschen unten in der Stadt. Der Prinz überredete die Schwalbe, noch zu bleiben, auch wenn sie sich dadurch noch mehr verspäten und in den Winter hineinkommen würde, und ihm beim Verteilen seines Reichtums behilflich zu sein.

Zuerst brachte die Schwalbe den Rubin zu einer Mutter, die ihr krankes Kind pflegte. Dann flog sie mit einem Saphir zu einem bettelarmen Schriftsteller. Der andere Saphir ging zu einer Bettlerin. Schließlich brachte sie die einzelnen Goldschichten nach und nach zu notleidenden Kindern.

Die Folge war, dass das bleiende Herz des Prinzen in der winterlichen Kälte zerborst und auch die Schwalbe verstarb.

„*Bringt mir die wertvollsten Dinge dieser Stadt*“, sagte Gott einem Engel, und dieser brachte ihm das Herz aus Blei und die tote Schwalbe.

„Geben ist seliger denn nehmen“. So steht es geschrieben. Wer nicht geben kann, kann es lernen. Und vielleicht lernt er es umso eher, je weniger Geld er besitzt. Wenn er kein Geld geben kann, kann er von sich selber geben, er kann zu Diensten sein, er kann Zeit von reinen Vergnügungen abzwacken.

Und so wird er dem Glück näher kommen, da diese Zeit des Gebens klug genutzt ist.

Henry Thoreau (<http://goo.gl/s80UT3>) schrieb einmal, dass die meisten Menschen ihr Leben in stiller Verzweiflung verbringen würden.

Vielleicht hat er damit etwas übertrieben, aber es kann nicht schaden, sich diese Aussage ab und zu ins Gedächtnis zu rufen, um unseren eigenen Seelenzustand daran auszurichten.

Bestenfalls leben die Meisten von uns in einem Zustand der Zufriedenheit.

Wir haben unsere Vergnügungen, und manchmal auch einen Anflug von echter Freude. Aber wir grübeln auch viel über Missgeschicke und Mangelsituationen nach.

Also, so folgern wir, wird das Glück wohl eher eine Ausnahmerecheinung sein, ein hohler Traum. Hier und jetzt scheint es ja wohl nicht vorhanden zu sein, aber vielleicht zeigt es sich ja mal in der Zukunft.

So nimmt es nicht wunder, dass die meisten Religionen die Verheißung in das Jenseits verlagern. Dann kann man mit dem Trost leben, dass es im „Leben danach“ eine Erlösung aus dem Jammertal gäbe.

Diese Vorstellung ist durchaus beruhigend, doch haben wir keine Möglichkeit, sie zu beweisen oder zu widerlegen. In jedem Fall rate ich dazu, bereits hier, in diesem Leben, zu lernen, welche Voraussetzungen für das Glück gelten.

Dabei ist es keineswegs erforderlich, dass wir das Glück als einen fortwährenden Zustand begreifen, sondern dass es als solide Basis für die Lebensführung dienen sollte. Auf diesem Sockel überstehen wir die Stürme des Lebens.

Sie können das Glück finden. Wer Sie sind, wo Sie wohnen, wie alt Sie sind, spielt dabei keine Rolle. Das Glück befindet sich immer in der Nähe!

Jetzt, in diesem Augenblick, tragen Sie den Keim des Glücks in sich!