



Glück als der Sinn des Lebens

Ganz neutral betrachtet, ist Glück ein Gefühl, das durch das Ausschütten bestimmter Hormone im Gehirn erzeugt wird. Aber wozu braucht man überhaupt Glück? Ist es zum Leben unbedingt notwendig? Man kann es nicht anfassen oder benutzen. Wozu soll es also gut sein?

Einen Sinn im Leben sehen, das ist die Grundlage, die jeder Mensch zum Überleben braucht. Wer keinen Sinn mehr im Leben sieht, der hat auch keinen Antrieb. Denn wozu sollte man morgens aufstehen und zur Schule oder zur Arbeit gehen, wenn man gar nicht genau weiß, wohin einen dies eines Tages führen wird? Das Glück trägt einen großen Teil zum Sinn des Lebens bei. Denn nur, wer glücklich ist oder mal Glück erfährt, kann auch einen Sinn in seinem Leben sehen. Warum sonst sollten freudlose Menschen sich vom Leben verabschieden oder ihr Leben an sich vorbeiziehen lassen, weil ihnen gerade ein großes Unglück widerfahren ist?

Aber warum ist Glück überhaupt so wichtig? Reicht es nicht einfach erfolgreich zu sein, ist das nicht auch schon Glück? Für manche Menschen mag das vielleicht zutreffen, für die meisten jedoch nicht. Denn was nützt einem das ganze Geld oder die Karriere, wenn man es mit niemandem teilen kann? Jeder definiert Glück anders. Für den einen ist es ein Sechser im Lotto, für den anderen ist es seine Familie und für wiederum einen anderen ist es eben der berufliche Erfolg. Jedoch haben sie alle etwas gemeinsam: Sie haben etwas, das sie glücklich macht, das heißt sie haben einen Grund dafür, morgens aufzustehen und etwas zu schaffen. Warum das so wichtig ist? Weil nur der, der mit sich selbst im Reinen ist und dankbar für das ist, was er hat, den Sinn in seinem Leben erkennen kann.

Leute, denen diese Fähigkeit fehlt, haben oft große Probleme. Man denke nur mal an Alkoholiker- oder Drogenabhängige. Würde man sie fragen, ob sie finden, dass sie Glück im Leben hatten, würden sie einem bestimmt keine besonders freundliche Antwort geben. In jedem Falle würden sie die Frage vermutlich verneinen. Bei den meisten war es wahrscheinlich so, dass das mangelnde Glück sie in ihre Sucht getrieben hat. Denn viele Abhängige berichten davon, dass sie im Rausch glücklich und frei sind. Sie haben also auch versucht, wieder glücklich zu sein, einen Sinn im Leben zu finden. Nur leider haben sie dies auf eine Weise versucht, die sie letztendlich nur noch unglücklicher macht, denn nach dem Rausch folgt sehr schnell die Ernüchterung.

Aber wie soll man denn glücklich sein, wenn einem so viel Pech wiederfährt? Wie soll man sein Leben auf die Reihe kriegen und wie bekommt man seinen Antrieb zurück? Ein Patentrezept gibt es dafür wahrscheinlich nicht – aber es ist auch nicht so schwer, für sich persönlich etwas aus seinem Leben auszuwählen, was gut gelaufen ist, wo man einfach Glück gehabt hat. Und diesen einen Punkt, muss man festhalten, sich immer wieder vor Augen führen und sich bewusst machen, dass es immer Menschen gibt, denen es noch schlechter geht. Aber vor allem, sollte man niemals erwarten, dass andere einen glücklich machen. Till Schweiger hat das in seinem Film *Keinohrhasen* wunderbar erklärt, als er sagte: „Du musst dich selbst drum kümmern, dass du glücklich wirst. Das ist purer Egoismus, wenn du den ganzen Tag frustriert zu Hause rumsitzt und von jemand anderes erwartest, dass er dich permanent glücklich macht. Außerdem ist es doch normal, dass man auch mal unglücklich ist. Wieso erwarten eigentlich immer alle, dass sie jeden Tag glücklich sind?“

Mit diesen Worten wird ganz klar: Jeder ist selbst dafür verantwortlich herauszufinden, was ihn glücklich macht, um auf diesem Weg seinem Leben einen Sinn zu geben.

(Text: Jacqueline Stöppel)