

Kurzer Exkurs über das Glück.

Pfade zum Heil: Den Zweifeln das Wunder unseres Daseins, die Schönheit des Lebens entgegenhalten.

2018 © werkvermächtnisse.de

Sämtliche auch auszugs- oder zitatweise Wiedergaben in sämtlichen Medienformaten bedürfen der Erlaubnis.

Entstanden - und im Laufe der Zeit mit weiteren das Thema betreffenden Gedanken und Texten angereichert - ursprünglich als Antwort auf einen Brief einer Freundin, der auch in diesem Dokument: <http://www.archiv-svw.de/pdf-bank/DepressionNeugeistigeDeutung.pdf> auf S. 8 zu finden wäre. Wir stellen die damalige Korrespondenz voran - zumal sie diesen Aufsatz inspiriert hat:

Brief vom 08. August 2017:

„...Eine mir unbegreifliche ‚innere Traurigkeit‘ hat mich überwältigt. Ist sie natürlicher not-wendiger Ausdruck des empfindsamen Menschen? Jetzt, wo ich seit langem wieder längere Zeit mit mir alleine verbringe, werde ich mir umso mehr jenes in mir immer wieder stattfindenden inneren Leidens bewußt, eines Mich-geplagt-Fühlens vom bloßen Vorhandensein. Natürlich frage ich mich sofort, ob es nicht einfach nur meine Lebensumstände sind, die meine Bedürfnisse momentan nicht befriedigend abdecken, ich also auf Veränderungen mich wappnen sollte, um eine adäquate Antwort auf mein Leiden zu finden. Es mag sein, daß der Weg zum glücklichen Leben so geht: einfach die Umstände aktualisieren, durch mehr und mehr Mich-selbst-Kennenlernen begreifen, was ich wirklich will im Leben, und mit dem Mut zur Tat das auch durchboxen gegen den gesellschaftlichen Wind. Momentan scheint mir das nicht zu gelingen; außerdem will und kann ich auch mein gesichertes Leben hier in A. nicht auf Verdacht über den Haufen werfen. Oder befinde ich mich gar in einem Irrtum darüber, was für mich wirklich das Richtige ist, oder es verhält sich einfach gar nicht so, daß das ‚Optimieren von Lebensumständen‘ groß etwas bringt in Sachen ‚Frieden auf Erden‘? - Ich weiß es einfach nicht. - Kann Gott mich wirklich so mir selbst überlassen, daß ich allein zuständig bin, mir entsprechende Lebensumstände zu schaffen, und wenn ich in dem Versuch fehle, muß ich eben in meinen mir selbst verschuldeten Situationen unter meiner eigenen Unfähigkeit leiden? Muß es nicht eigentlich so sein, daß meine Lebensumstände letztlich (wenn auch von mir ausgeführt) gefügt sind und ich in mir, also nur von meiner Haltung abhängig, etwas erkennen muß, um dann aus dem als nur scheinbar erkannten Leid auszusteigen? Ich möchte nicht leiden, und doch finde ich mich in mir selbst oft gequält vor, ja, das Dasein doch mehr als Folter erlebend. Soll das ein natürlicher Zustand sein? Wieso sind Kinder dann glücklich und wollen die ganze Zeit geboren werden? Die da oben können doch nicht so bescheuert sein, bewußt an einen Ort kommen zu wollen, der an sich einfach schrecklich ist? Dann wieder der Gedanke, es sei an sich weder schrecklich noch gut hier, wir sind vielleicht nur deswegen hier, um genau das alles durchzumachen, um alle diese Erkenntnisse zu erlangen. Doch hilft alles das in Momenten innerer Anspannung, ja fast innerer Schmerzen will ich sagen, herzlich wenig, sich das so zu überlegen. Dann sehe ich wieder Menschen, die einfach glücklicher zu sein scheinen als ich, die immer wieder sagen ‚sieh’s doch positiv‘, die weniger diese Probleme haben. Sind diese einfach nur unbewußter oder ohne irgendwelche ‚karmischen Strafen‘? Machen sie es einfach geschickter, sich die Umstände zu erschaffen, die sie froh machen? - Ich habe Lust, das Leben wirklich als Geschenk zu verstehen und zu erleben, dankbar für jeden

neuen Tag zu sein, demütig mich an dem zu erfreuen, was mir das Leben schenkt. Ja, kindlich durch diese Wunderwelt geführt zu werden und dieses Abenteuer als Privileg zu erleben, in Vertrauen auf seinen Sinn. Da habe ich einige Hippiefreunde, die das auch pausenlos und vor jedem Essen wiederholen. Für mich aber stellt es sich zur Zeit einfach nicht so dar. Ich empfinde es teilweise als Strafe, hier sein zu müssen, und frage eher anklagend: ‚Was soll das?!‘ Ich finde es auf eine andere Art auch langweilig, fühle mich im Stich gelassen von Gott und den höheren Wesen. Dann kommt schnell der Reflex, Schuldige im Außen zu suchen: ‚diese eiskalten Karrieristen‘, ‚die brutale herzlose Menschheit‘, ‚die anderen, die mich vergessen haben‘ etc. Bringen tut das nur nix, sich das zu sagen, und irgendwie weiß ich auch, das kein anderer schuldbar zu machen ist. Ich alleine trage die Verantwortung für meine inneren Vorgänge und es gibt nichts, wohin ich mich mit gutem Gewissen anklagend wenden könnte, ohne daß es doch auf mich zurückfiele. Und da ist das nächste Thema: Einsamkeit. Wenn alles doch in mir passiert, jeder Versuch, Ursächliches für das mir Unverständliche zu finden, wieder auf mich zurückfällt, was gibt es dann anderes als mich selbst? Also halte ich es mit mir selbst nicht aus - was auch eine wenig tröstende Vorstellung ist. Ich weiß: irgendwie ist Gott da, aber so recht erfahrbar macht sich dieser Umstand nur selten. Ich will nicht, daß es ein natürlicher Zustand ist, sich scheiße zu fühlen, sich alleine, schmerzgeplagt durch dieses Dasein zu schleppen, bis man irgendwann hoffentlich erlöst wird. Deswegen durchbricht dieser Schleier ja auch immer wieder und ich bin hoffnungsvoll und tatenfreudig und denke, ich mache das beste draus. Aber die Rückkehr zu einem Zustand, wo ich den Körper und das bloße Vorhandensein als Last empfinde, ist vorbestimmt. Wer hat sich diesen Unsinn ausgedacht? Ich etwa? Ist das mein Werk und ich muß einfach aufhören, das zu reproduzieren? Findet es nur ‚in mir‘ statt und ich bin es nicht? Sollte ich mich einfach mit diesem Leiden nicht identifizieren - und käme so als ein unangetasteter Beobachter dieses verrückten Spiels raus aus der Nummer? Doch scheint alles mit mir ‚persönlich‘ viel zu tun zu haben. Ich fühle den Druck auf meinem Herzen, spüre, das sind biographisch zuordenbare Wunden, merke, wie meine Taten auf mich zurückstrahlen. Schaffe ich es, meine Mitmenschen mit Liebe zu behandeln? Was ist aber, wenn sie total bescheuert agieren und ich mich, meinem Wahrheitsempfinden verpflichtet, auch gegen sie stellen will/muß? Ist das einfach die Unfähigkeit, alles in Liebe sehen zu können und stattdessen kleinlichen Verblendungen die Oberhand zu lassen, und mein scheinbar ‚gerechtes Urteilsempfinden‘ ist nichts weiter als eine Falle, mich in Wort und Tat gegen meine Mitmenschen zu stellen - also auch Widerstand gegen andere, gegen Gott und die Welt? Da ruft eine Engelsstimme: ‚Laß allen Widerstand fahren und vertraue in Liebe.‘ Das ist aber doch nicht lebenspraktisch: ständig werde ich in ein Dilemma geworfen, in dem gar nicht klar ist, was jetzt die Liebe oder das Vertrauen sagen würden. Außerdem sehe ich mich so schnell zum Waschlappen oder zu einer Zu-allem-Jasagerin mutieren, die gar nichts eigenes mehr an sich hat. Ja, die mutige Kämpferin, die nicht aufgeben will und sich ihrer persönlichen Wahrheit verpflichtet fühlt, das bin ich immer wieder auf eine Art. Ist die Quittung dafür, ständig zu leiden? Kann ich etwas tun, daß es einfach gut ist? Wie lange geht das alles schon so? Ist es gottgegeben, also natürlich, oder das an sich wertfreie Resultat meiner Art zu sein? Oder doch eine Selbstbestrafung, auf die ich bewußt keinen Einfluß erheben kann? Wer oder was kann uns Menschen wirklich helfen? Manchmal sehe ich in jedem den Lehrer, manchmal scheinen mir auch die höchsten Autoritäten einfach Scharlatane zu sein, die eine Verbesserung ihrer persönlichen Umstände durch breite Aufmerksamkeit und Bestätigung zu erzielen versuchen (und das scheint auch zu klappen, was sie wieder in ihren Konzepten von einem - ihrem! - glücklichen Leben bestätigt). Meine Güte, dieses Leben ist auf eine Art wirklich eine Zumutung; ich

kann auch jeden verstehen, der bewußt gewählt von hier fortgeht. Diesen Weg werde ich aber nicht gehen, dazu bin ich zu stur. Ich denke, ich werde einfach zappeln bis ich nicht mehr kann oder mir wird offenbart, was es hiermit auf sich hat und vielleicht wird mir dann doch ein glückliches Im-Sein-ruhen vergönnt. - Ich sende dir das, ohne irgendwelche Schilderungen zu meinen Lebensumständen oder sonstigen fraglichen Auslösern. Vielleicht hast du Lust, zu dem einen oder anderen etwas zu sagen. Ich schicke dir all das, mit der Hoffnung, daß du jemand bist, der nicht einfach nur in Sorge ausbricht und versucht etwas zu tun oder so, sondern mit mir einen geistigen Vorstoß in dieses Gebiet wagt. - Üblicherweise erübrigen sich diese Fragen und der Kampf damit auch, sobald sich dann eine ganz andere Stimmung in mir durchsetzt. Dann scheint mir vielleicht mein Text beim zweiten Durchlesen wieder ganz fern, möglicherweise sogar armselig. Aber dennoch kehre ich zurück in diese Not und damit zeigt sich, daß da kein prinzipielles Überwinden, vielleicht nur eine Auszeit stattfindet...“

Die Antwort - und die später noch hinzugefügten Gedanken und Texte:

Liebe S.

Ich danke Dir für dein Vertrauen! - Das ist eine ausgezeichnete essayistische Essenz - über das menschliche und urewigliche immer gleiche Thema *schlechthin* - in Sprache und Gestalt gefügt von einem ungewöhnlich empfindungs- und gedankenreichen Bewußtsein unserer Zeit! - Eine Verdichtung des Eigentlichen - als Grundlage aller weiteren Betrachtungen und Fragen. - Die allererste Stimme, die beim Lesen in mir anschlug, war eine Sentenz des österreichischen Arztes und Schriftstellers Ernst Weiß (1882-1940) - hier von ihm ausdrücklich als Hommage und Extrakt der ‚Stifterschen Sittengesetze‘ gedacht (vgl. Adalbert Stifter: „Die Narrenburg“), die vom Sinn des Gesprächs und der Macht der sanften Erziehung künden: „Laßt wachsen! Baut Häuser. Lehret die Kinder. Sammelt! Bedeckt die Wunden mit weicher Leinwand, faßt den Menschen mit Behutsamkeit, denn das Edelste ist das am leichtesten Verletzbare. Seid werktätig.“ - „*Denn das Edelste ist das am leichtesten Verwundbare*“ - weil Empfindungsfähigere...

Liebe Freundin, Bravo! - Genau das - und zwar *nur das* - ist die wahre Grundlage, von der aus auch ein wirklich essentieller Gedanke ausgehen oder eine solche Tat oder Haltung erwachsen kann - so meine Erfahrung und meine Erkenntnis, vor allem aus der Rückschau. - Vgl. dazu auch viele grandiose Sentenzen Ludwig Hohls (1904-1980), des Schweizer Schriftstellers, alle aus: Die Notizen oder Von der unvoreiligen Versöhnung: „>Beide also haben das Problem falsch gestellt...</ Aber die das Problem falsch gestellt haben, sind mir meistens interessanter, als die es richtig gestellt haben; denn die es richtig gestellt haben, haben es meistens überhaupt nicht gestellt. Sie leben dann weiter: aber ihr Leben ist der Tod. Die Zwei in jener Novelle sterben: aber aus ihrem Tod kommt das Leben. Denn durch ihre falsche Problemstellung, die dazu führte, daß sie zerschellten, als sie konsequent wurden, gewinnt das Auge zur Betrachtung der Dinge eine neue Schärfe.“ - Und: „*Wenn du nie gefühlt hast, daß du nie stirbst, dann hast du freilich nicht mitzureden.*“ - Das ist die äußerste und innerste, die strengste und zugleich allgemeinste Norm für alles Schreiben. Wer nie gesehen hat, daß er ewig ist, hat nichts zu reden. - ... *Wer aber nie erkannte, daß er sterben wird, auch nicht.*“ - Und: „Das Gescheiteste, was ich von einem Gott je gehört habe, ist: er geht in Menschengestalt verkleidet umher.“ - Und: „Es splittert -/ und Geist kommt hervor.“ - Und: „Die Lebendigsten haben keine Wirkungszonen. Darum ist die Kunst erfunden.“ - *Und ... viele andere Treffende* darin und immer wieder bei ihm...

Du bist - wie oft habe ich das schon gesagt - auf dem richtigen Weg! - Geh *dem* weiter nach: ich kenne niemanden, der *dieses* Mysterium und das allgemeine Mysterium - nicht nur in sich erleben (= erste Voraussetzung) sondern vor allem auch: - besser als du - als Kind dieser Gegenwart und des gegenwärtigen Erlebens - in den Ausdruck zu bringen verstünde. - Vielleicht wirst du eines Tages darüber auch etwas schreiben - wenn die Zeit und du dafür reif sind...

Heute sage ich dir kurz nur zu alledem - weil wir sonst über diese Dinge im Grunde tagelang zu philosophieren hätten:

1. *Bitte* vollende - unbeirrt und unbedingt - *zunächst* dein Studium und deine Doktorarbeit; halte den Blick jetzt hauptsächlich darauf gerichtet.
2. Bedenke, daß die Investitionen in Menschen oft enttäuscht werden - da sie (wir alle) eben diesen inneren und äußeren (unbeherrschbaren) Wechseln unserer eigenen Sinne (in doppeltem Sinne) und ‚Befindlichkeiten‘ unterliegen.
3. Ich will meine Erfahrung hier nicht verallgemeinern, gebe sie aber dennoch kund: Intersexuelle Beziehungen kosten viel Kraft... Das Ideal dieser gegenseitigen ‚Befruchtung‘ im Geistigen *und* Körperlichen zeigt sich immer nur in äußerst flüchtigen Momenten - gegen eine ansonsten dafür endlose Belagerung von fremden Forderungen...
4. (Nur) Aus dem ‚Leid‘ tritt die (tiefgreifende) Erkenntnis hervor! (Natürlich auch aus der Freude!) - „Die Ent-täuschung ist das Ende der Täuschung - also ‚Befreiung‘ und weitere Annäherung an die ‚Wahrheit‘... Und *zugleich*, sehr wahr und sehr zu bedenken: Christian Morgenstern (1871-1914), deutscher Dichter, Schriftsteller, Übersetzer: „Das ist meine allerschlimmste Erfahrung: Der Schmerz macht die meisten Menschen nicht groß, sondern klein.“ - Und aber auch: Lew Nikolajewitsch Graf Tolstoi (1828-1910, nach gregorianischem Kalender), russischer Nationaldichter und Schriftsteller: „Die Menschen, die berufen sind, den andern durch Geistesarbeit zu dienen, leiden immer in der Ausübung dieser Arbeit; denn die geistige Welt gebiert nur unter Schmerzen und Qualen.“
5. Relativiere deine ‚Wahrnehmungen‘: Du *weißt*, daß es ‚momentane Befindlichkeiten‘ sind - die im Grunde keine ‚Konsistenz‘ aufweisen... Dazu: Baron de Montesquieu (Charles-Louis de Secondat, Baron de La Brède et de Montesquieu, 1689-1755), französischer Schriftsteller, Philosoph, Staatstheoretiker, Vordenker von Aufklärung und Soziologie, in: Meine Gedanken, Über das Glück: „Wenn man nur glücklich sein wollte, das wäre bald getan. Aber man will immer glücklicher sein als die andern, und das ist fast immer schwierig, weil wir die andern für glücklicher halten, als sie sind.“
6. In der letzten Woche sah ich, wie die Verkäuferin im Blumenladen kaum noch ihre Hände verwenden kann - wegen irgendeiner rheumatischen oder anderen Versteifung und Einrollung ihrer Finger in die Innenhand! - Das relativiert so viel.
7. Dankbarkeit: Schau mal dein Leben an - und vergleiche es mit den Milliarden anderer! - Und bedenke überdies: Du bist in den Stand gesetzt, über diese Welt und ihren Zustand *reflektieren zu können*.

8. Bestes - einfachstes, billigstes - Therapeutikum für den ‚Zweifelnden‘ (nicht für den Depressiven: der braucht etwas mehr): ‚Morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus, zeigt sich *völlig* verändert.‘

9. Daß eine Seele in diesen aberwitzigen ‚Abstieg‘ einwilligt, könnte man vielleicht damit erklären, daß die *psychische Erfahrung* eben aller dieser emotionalen und geistigen und spirituellen Zustände und Fragen und Erschütterungen für sie eine so ungeheure Begehrlichkeit darstellt, daß sich für sie - aus ihrer ‚leidlosen Ewigkeit‘ betrachtet - ein solcher Abstieg ‚zur Abwechslung‘ eben sehr lohnt... so sehr dann womöglich, daß selbst das an Hunger zu sterben bestimmte afrikanische Kind allein nur ein paar Wochen an der Brust seiner Mutter ‚das Leben genießen‘ möchte...

10. Glaube an dich: Du hast und bist alles - was du brauchst! - „*Ich bin* Gott in Gegenwart; *Ich bin* Gott in Tätigkeit...“ Und auch das - bedenke - groß und tragisch:

Gottfried Benn (1886-1956), deutscher Arzt, Dichter, Essayist, „Durch jede Stunde“:
„Durch jede Stunde, durch jedes Wort / blutet die Wunde der Schöpfung fort, /
verwandelnd Erde und tropft den Seim / ans Herz dem Werde und kehret heim. /
Gab allem Flügel, was Gott erschuf, / den Skythen die Bügel dem Hunnen den Huf - /
nur nicht fragen, nur nicht verstehn; / den Himmel tragen, die weitergehn, / nur
diese Stunde ihr Sagenlicht / und dann die Wunde, mehr gibt es nicht. / Die Äcker
bleichen, der Hirte rief, / das ist das Zeichen: tränke dich tief, / den Blick in Bläue,
ein Ferngesicht: / das ist die Treue, mehr gibt es nicht, / Treue den Reichen, die alles
sind, / Treue dem Zeichen, wie schnell es rinnt, / ein Tausch, ein Reigen, ein
Sagenlicht, / ein Rausch aus Schweigen, mehr gibt es nicht.“

Und vor allem: hab keine Angst! - Ich bin mir sehr sicher: *Ja!*, die Dinge sind auf wundersame Weise tief, tief gefügt - und miteinander unentrinnbar, untrennbar in Weisheit verwoben.

Liebe S., zur weiteren Unterstützung in deinen Fragen und Empfindungen - insbesondere zum Thema Glück und Lebenshilfe - lasse ich dir noch Abschnitte aus älteren Texten von mir und einige zu diesem Zweck hier neu aufgenommene fremde Gedanken zukommen:

„Was ist Glück?“ - eine der Kardinalfragen - für alle anderen Fragen auch des Menschen und der Welt: Man stelle sich vor, alle Menschen, soweit möglich, empfangen ihr persönliches Glück. - Krieg?, Aggression?, Mißgunst?, Gewalt? - wozu? - Aber: Genaugenommen ist diese Frage nicht konsistent zu beantworten, da die Quellen des Glücks so verschieden sind, wie es verschiedenartige Lebewesen gibt - die alle höchst originell denken, fühlen und beanspruchen. Zentrale Frage hierbei ist immer der persönliche Erfahrungswille: Wohin zieht mich *mein* Interesse, was habe ich mir selbst aufgegeben zu verwirklichen - oder welche Hindernisse stehen mir dabei im Weg. In einer ganz allgemeinen Hinsicht steht das Glück auf zwei Säulen, 1. dem Tätigkeitsaspekt und 2. dem Gemeinschaftsaspekt: Zunächst macht glücklich, wenn ich meinen ureigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten nach leben darf. - Wer bin ich wirklich, was will ich wirklich!? - Diese sinnstiftende Intention am Grunde meines Seins ungehindert leben und voll entfalten zu dürfen - hin zu meiner Vervollkommnung oder Vollkommenheit, das ist eine Quelle des Glücks. Die andere ist - und erst in diesem Zusammenwirken wird das Glück vollkommen -, diese Absichten bestätigt zu finden durch die Gemeinschaft, in der Ehe, als Resonanz und Widerklang in Übereinstimmung mit einer sozialen Gruppe oder anderen Menschen.

Das private Glück, z. B. meiner Erfüllung in meiner Lebenstätigkeit, bleibt unvollkommen, wenn ich es nicht teilen, es in Gemeinsamkeit nicht aufgehen oder von der Gemeinschaft bestätigt werden kann. - Zusätzlich muß man jedoch darauf verweisen, wie ambivalent die Glücksfrage, die Glücksthematik auch ist und wie wenig sie als einziger ‚Referenzwert für alle anderen Fragen‘ dienen kann - da ja nur schon der Umstand, daß es milliarden verschieden intendierte Sinnauffassungen gibt, zeigt, wie mannigfaltig auch unsere jeweiligen Glücksvorstellungen sind. Soweit, daß Menschen, die in ihrer geistigen oder spirituellen Entwicklung sehr weit fortgeschritten sind, ein Unglück sogar als Glück erleben können - weil sie sich der Tatsache bewußt geworden sind, daß ein ‚Unglück‘ durchaus auch helfen kann, etwas zu erlösen oder sich selbst von einer Illusion zu befreien oder es in sich ein verborgenes mystisches ‚Glück‘ trägt, was für alle anderen noch unerkannt ist. - Bó Yin Rá (Joseph Anton Schneiderfranken, 1876-1943), deutscher Schriftsteller, Maler und Philosoph: „Jedes Leid ist einer späteren Freude vorgeschicktes, geheimnisvolles Zeichen.“ - Oder: Wilhelm Karl Raabe (Pseudonym: Jakob Corvinus, 1831-1910), deutscher Schriftsteller, Vertreter des poetischen Realismus, Verfasser gesellschaftskritischer Erzählungen und Novellen, in: Halb Mahr, halb mehr: „O du heiliges Unglück, welch einen Zauber lässest du aufleuchten, wenn deine geheimnisvolle Hand eine reine schuldlose Stirne berührt.“ - Die Umdeutung oder die Initiation, die auch ein Leiden, ein ‚Unglück‘ hervorrufen und bewirken können, setzt eine tiefe Verbindung zum numinosen Übergeordneten voraus, so daß man im ‚Unglück‘ auch eine Art Vertrauensprüfung vor sich selbst verstehen mag, wahrhaft zu glauben oder sogar zu wissen, daß alles von einer höheren Gnade geleitet und gefügt sei - deren ganze Weisheit unmöglich intellektuell zu erfassen ist... Hier stoßen wir in Bereiche vor, die man ohne Erfahrung dieser latenten Wirklichkeit kaum wird betreten können, und die für die meisten Menschen daher zunächst auch keine Bedeutung haben...

Was ist Glück?

Übersetzt und nacherzählt aus den Upanishaden, einer zu den ältesten heiligen Schriften des Hinduismus gehörenden und die vedische Religion begründenden Sammlung philosophisch-theologischer Abhandlungen über die Erlösung des Menschen. Entstanden ist die vedische Literatur zwischen 1200-600 v. Chr. Der Buddhismus bricht mit ihrer religiösen Autorität, übernimmt aber ihre Wiedergeburtstheorie, ersetzt jedoch das Ziel der Erlösung aus vedischer Tradition vermittels des Erkennens der Identität von Brahman und Atman durch das buddhistisch überlieferte Nirvana - des Verwehens, der Vernichtung des Leidens, des Verlöschens des Durstes und der Lebengier...

Was ist Glück?

Ein kleiner Junge fragte seinen Vater: „Papa, alle suchen das Glück, was aber bedeutet Glück?“ - „Ein Zeichen von Glück besteht darin, mein Sohn, daß jemand, der glücklich ist, tätig wird. Jemand, der nicht glücklich ist, mag nichts tun. Sein Geist ist eng und sein Wille schwach. Was weit und grenzenlos ist, das macht glücklich. In dem, was klein und endlich ist, ist keine wahre Freude zu finden. Ich kann dir versichern, mein Sohn: Nur das Unendliche enthält das Glück. Doch mußt du dir aus vollem Herzen wünschen, dieses Unendliche zu verstehen.“ - „Ich möchte es verstehen, Papa“, sagte der Junge. - „Gut, dann mußt du genau zuhören, was ich dir jetzt sage und darüber nachdenken: Es gibt zweierlei - das Endliche und das Unendliche. Ein Mensch, der erkennt, daß nichts und niemand von ihm getrennt ist, daß er mit allen anderen Menschen, Tieren und Dingen im Universum eins ist und er nichts anders sieht, hört und kennt - das ist das Unendliche. Wer sich aber von den

anderen getrennt fühlt - das ist das Endliche; dieser Mensch hat das Unendliche noch nicht entdeckt. Das Endliche wird vergehen, das Unendliche währt ewig. Wer das versteht, der hat die Grundlage allen Glücks gefunden.“

Insbesondere in der indischen Tradition gilt die spirituelle Entwicklung als das wahre Glück - als einzig wahrer Reichtum: Nichts mehr kann einem etwas anhaben, wenn dieser innere Schatz allmählich geborgen und gehoben wird. Um unser wahres Glück, diesen inneren Schatz der unerschütterlichen Freude zu finden, müssen wir daher versuchen, spirituell reich zu werden. Wir werden dieses inneren Reichtums und seiner unvergänglichen Freude gewahr, wenn wir erkennen, daß wir selbst Teil und Ausdruck Gottes sind, eins mit allem und allen, und in dieser Verbundenheit und Aufgehobenheit unsere wahre Heimat besteht. Aber es braucht Mut und Ausdauer, diesen Weg zu betreten und ihn geduldig fortzusetzen, denn nichts auf ihm ist gewöhnlich, gewiß und bekannt. Klar und unzweifelhaft wird er seinen Pilgern oft erst nach jahrelangem Bemühen, den Wahrheiten und Wundern, die er bereithält, in sich selbst Platz zu machen, sie ergründen und in sie einsehen zu wollen - sich von ihnen erleuchten zu lassen... Dieser Wunsch aber, das wahre Glück und den wahren Frieden zu finden, ist von Gott in uns angelegt. Aus ihm spricht unsere Sehnsucht, uns als Wesen von höchster Art und ewiger Dauer in Gemeinschaft wiederzuerkennen. Auf dem Feld der irdischen Spiele bleibt solange alles eine große Illusion, solange es uns nicht gelingt, dieses göttliche Mysterium zu durchdringen, es anzuerkennen und dabei zugleich auch aufzulösen und zu überwinden. Darin besteht der große geheimnisvolle Auftrag, der sich uns Seelenwesen in der physischen Verkörperung stellt. Und darin auch bleibt uns das Leiden solange unerspart, solange wir diese Wahrheit ignorieren, solange wir uns dem Weg der glückseligen Selbstfindung verweigern. Erwacht im Menschen aber dieser Prozeß und erkennt er ihn immer deutlicher, erkennt er, daß das wahre unverbrüchliche Glück nicht durch weltliche Dinge erlangt werden kann, dann hat er den rechten Weg in Richtung seines wahren Glückes betreten. In der anderen Richtung geschaut und gesucht - und er wird sich selbst und die Verbindung zu seinem inneren Reichtum immer mehr verlieren. Erlangen wir jedoch Zugang und Austausch mit unserem inneren Selbst, das Teil und Ausdruck des Allerhöchsten Lebendigen ist, dann verkehren sich phänomenalerweise auch alle irdischen Dinge zu einem Geschenk des höchsten Glückes - das in der Erkenntnis unserer eigenen wahren Unverwundbarkeit, Freiheit und Anmut liegt. Dorthin zu gelangen, die Lektionen und Prüfungen auf diesem Weg zu meistern - darin besteht der Auftrag unseres Hierseins: wahrhaft glücklich zu werden.

Einige schöne Sinnsätze über das Glück:

Aristoteles (384-322 v. Chr.), griechischer Philosoph, Schüler Platons: „Seine Trefflichkeit, welcher Art sie auch sei, ungehindert üben zu können, ist das eigentliche Glück.“

Schiller, Friedrich von (1759-1805), deutscher Dichter, Historiker, Philosoph: „Des Menschen Wille, das ist sein Glück.“

Dehmel, Richard (Richard Fedor Leopold Dehmel, 1863-1920), deutscher Dichter und Schriftsteller: „Alles Leid ist Einsamkeit, alles Glück ist Gemeinsamkeit.“

Humboldt, Wilhelm Freiherr von (1767-1835), preußischer Gelehrter, Staatsmann, Mitbegründer der Humboldt-Universität zu Berlin, Bruder von Alexander von

Humboldt, in: Briefe an eine Freundin, 26.06.1832: „Die Entwicklung aller Keime aber, die in der individuellen Anlage eines Menschenlebens liegen, halte ich für den wahren Zweck des irdischen Daseins, nicht gerade das Glück.“

Bentham, Jeremy (1748-1832), englischer Jurist, Philosoph und Sozialreformer: „Der einzig und allein gerechte und einzig und allein zu rechtfertigende Endzweck des Staates ist: das größte Glück der größten Zahl.“

Bernanos, Georges (1888-1948), französischer Schriftsteller: „Glück bedeutet, seine Freude in der Freude des anderen zu finden.“ Oder auch: „Sich mit anderen freuen können, das ist das Geheimnis des Glücks.“

Cicero, Marcus Tullius (106-43 v. Chr.), römischer Politiker, Anwalt, Schriftsteller und Philosoph, dessen Werk bedeutendsten Einfluß auf das Denken der christlichen Spätantike hatte: „Das Bewußtsein eines erfüllten Lebens und die Erinnerung an viele gute Taten ist das größte Glück auf Erden.“

Coudenhove-Kalergi, Richard Graf von (1894-1972), Gründer der Paneuropa-Bewegung 1923: „Glück ist ein Abfallprodukt des Strebens nach Vollkommenheit.“

Morgenstern, Christian (1871-1914), deutscher Dichter, Lyriker, Übersetzer, in: Sprüche, Epigramme, Aphorismen, Notizen: „Möglichst viel Glück, sagt man. Aber wie, wenn die höchste Glücksempfindung einen Menschen voraussetzte, der auch Allertiefstes *gelitten* haben muß? Wenn Glücksgefühl überhaupt erst möglich wäre in einem durch Lust *und* Unlust gereiften Herzen? Wer möglichst viel Glücksmöglichkeiten fordert, muß auch möglichst viel Unglück fordern, oder er negiert ihre Grundbedingungen.“

14 Sätze zur Lebenshilfe - entstanden in einer langen Reihe von Jahren der Prüfungen, der Einkehr und Einsicht, als Handlauf zu Führung und innerer Stabilität:

1. Morgen sieht die Welt schon wieder ganz anders aus.
2. Das Subjektive ist eine zweckbestimmte Einfärbung des Gegebenen. Es ist also weder gut noch schlecht, weder wahr noch falsch, nur ein willkürlicher Ausdruck der momentanen Befindlichkeit, in vorsätzlich-zielgerichteter Absicht. Das An-sich-Gegebene ist von uns nicht rein zu erfassen. Wir tapen im Dunkeln und fischen im Trüben. Daher sollten wir eine beständige Distanz zu allen Ereignissen gewinnen und pflegen.
3. „Die Differenz zweier Erfahrungen läßt sich nicht diskutieren.“ - Spare dir die endlosen Streitereien mit Leuten, die sich etwas in den Kopf gesetzt haben und es nun ‚beweisen‘ - sich selbst beweisen und bestätigt finden wollen. Wahres Interesse an einer wirklich sachbezogenen Auseinandersetzung setzt eine Haltung voraus, die die Ursachen einer fremden Auffassung mitdenken und daher auch respektieren und womöglich sogar als ‚rechters‘ anerkennen könnte. Wahrer Dialog setzt die Bereitschaft voraus, die Argumente des anderen wertzuschätzen, die Möglichkeit seiner ‚berechtigten‘ Argumentation zuzulassen. Unter den allgemeinen Beziehungsmustern gilt und operiert größtenteils jedoch dieser Gesinnungsterror:

4. Wir tun nichts einem uneigennütigen Grund zuliebe, wir konstruieren Begründungen - unseren absoluten Eigennutz zu verschleiern. - George Warwick Deeping, 1877-1950, englischer Schriftsteller: „Wir wollen eine Sache nicht besitzen, weil wir einen Grund dafür haben, sondern wir finden einen Grund, weil wir sie besitzen wollen.“ - Oder in anderer Fassung: ‚Man sieht, was man sehen will - weil man weiß, was man sehen soll.‘ - Daher immer auch:

5. Die Enttäuschung ist das Ende der Täuschung.

6. „Die Dinge sind nicht wie sie scheinen, noch sind sie anders“ - sagt Buddha, im Surangama Sutra.

7. Was tue ich dazu, daß der andere sich so verhält wie er sich verhält?!

8. Reines Bewußtsein - wie Wasser: ihm kann nichts geschehen: du kannst es nicht einsperren, du kannst nicht auf es einschlagen, du kannst es nicht einmal verschmutzen: stell es in die Sonne und es steigt als ewig reine unantastbare, unverletzliche ewig existente Form und Essenz wieder auf.

9. Halte dir stets das Wissen um deine Einzigartigkeit und Genialität gegenwärtig: Das Ich-Bin im Inneren wird dir stets antworten und dich leiten.

10. Sieh auf das Los der anderen: so wolltest du auch nicht leben. Dein Schicksal ist so wie es ist - vollkommen. Denke an das Leid und das Los so vieler anderer; was haben sie zu tragen - und verzagen nicht!

11. Relativiere alle Erscheinungen: Nichts hat nur eine dunkle Seite. Sieh das Positive, halte deinen Blick darauf gerichtet.

12. Dankbarkeit - für alles was das Leben dir bereits schenkte und täglich von neuem dir schenkt.

13. Innerer Friede findet sich nicht ohne Gewißheit - und Gewißheit nicht ohne Prüfung. - Wo also setzt du den Ausgangspunkt.

14. Affirmation: Niemals wieder werde ich am tiefen Zusammenhang und an der allheilsamen Vorsehung und Fügung zweifeln oder daran, daß sich die Dinge nicht zu einem Ende hin zur Vollkommenheit gestalteten. Möge die Strecke des Nebels, der Dunkelheit, sogar im Gefühl der Verlassenheit, noch so lang sein, dieses Wissen ist unerschütterlich: Der Gang durch das Tal, die Konfrontation mit dem Leid, die innere und äußere Prüfung sind unvermeidlich - um danach umso klarsichtiger und kraftvoller aufzuwachen, aufzutauchen und rückblickend auch die Notwendigkeit all dieser Erfahrungen wieder zu begreifen.

Gerade in Bezug auf dieses letzte selbstprophetische Bekenntnis möchte ich ein Buch von Anselm Grün empfehlen: „Wunden zu Perlen verwandeln - Die 14 Nothelfer als Ikonen der Heilung“, erschienen im Vier-Türme-Verlag und bei Weltbild. - Über Jahrhunderte hat sich der gläubige Mensch in Wallfahrt, Gebet und Nachleben an eine Gruppe 14 Heiliger gewandt, vor die er seine Leiden, seine Krankheit, seine Trauer oder Hilflosigkeit brachte, um sie im Schutz und legendären Beispiel ihrer Angesprochenen offenbaren und tiefenpsychologisch bearbeiten zu können. Diese 14 Nothelfer waren:

- Der heilige Achatius von Armenien, gestorben ca. 140 auf dem Ararat („Ein Engel bei Todesangst“),
- der heilige Erasmus, Bischof und Märtyrer, 240-303 („Guter Umgang mit Aggressionen“),
- der heilige Blasius, Bischof und Märtyrer, um 316 gestorben („Sexualität und Vitalität“),
- der heilige Aegidius, griechischer Kaufmann und späterer Abt, um 640-720 („Innere Klarheit hilft bei Allergie“),
- der heilige Christophorus, frühchristlicher Märtyrer vermutlich 3. bis beginnendes 4. Jahrhundert („Die Angst vor dem Neuen wandeln“),
- der heilige Eustachius, frühchristlicher Märtyrer, gestorben um 118 („Wie Beziehung gelingt“),
- der heilige Georg, legendärer christlicher Märtyrer, gestorben um 303 („Heilsame Aggression führt aus der Depression“),
- der heilige Dionysius, Bischof von Paris und Märtyrer, um 250 („Kopfweh als Warnsignal“),
- der heilige Cyriakus, Diakon aus der Zeit der Christenverfolgung und Märtyrer, gestorben um 303 („Die Macht der Zwänge brechen“),
- die heilige Katharina, Märtyrerin oder nur Legende?, um das frühe 4. Jahrhundert („Scheitern als Aufruf zum Neubeginn“),
- die heilige Margarete, Jungfrau und Märtyrerin, gestorben um 305 („Den Schatten integrieren“),
- die heilige Barbara, christliche Jungfrau und Märtyrerin, 3. Jahrhundert („Von Erwartungen anderer frei werden“),
- der heilige Pantaleon, frühchristlicher Märtyrer, gestorben 305 („Neue Kraft bei >Burn-out<“) und
- der heilige Vitus, italienischer Märtyrer, gestorben 304 („Leben blüht wieder auf“) - vgl. ggf. auch hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Vierzehn_Nothelfer.

Aus dem Buch von Anselm Grün ein kurzer Auszug aus dem Kapitel über die heilige Margarete:

„Margarete bedeutet eigentlich ‚Perle‘. Margarete steht für das Bild eines Menschen, der die kostbare Perle gefunden hat, der in Berührung ist mit dem unverfälschten Bild, das Gott sich von dieser Frau oder diesem Mann gemacht hat. Die Geschichte der hl. Margarete zeigt, wie auch unser Weg der Selbstwerdung gelingen kann.

Margarete war die Tochter eines heidnischen Priesters in Antiochia an der syrischen Mittelmeerküste. Nach dem frühen Tod der Mutter wurde sie von einer christlichen Amme erzogen. So wurde Margarete selbst Christin. Als sie herangewachsen war, bekannte sie ihrem Vater gegenüber, daß sie an Christus glaube. Vor dem Wüten des Vaters floh sie zu ihrer Amme und hütete dort deren Schafe. Als der Präfekt Olybrius vorbeiritt, war er von Margaretes Schönheit hingerissen und begehrte sie zur Frau. Sie weigerte sich und bekannte sich zu Christus. Der Präfekt ließ sie ins Gefängnis werfen und brutal foltern. Mit eisernen Kämmen riß man ihr das Fleisch vom Leib. Aber in der Nacht kamen Engel und heilten Margaretes Wunden, so daß sie noch schöner und blühender wurde als zuvor. Als sie in der Nacht von Angst und Schmerzen gepeinigt wurde, erschien vor ihr ein greulicher Drache und wollte sich auf sie stürzen. Margarete schlug das Zeichen des Kreuzes über das Untier.>Dann packte sie es mutig und warf es zur Erde nieder und setzte den Fuß auf seinen Scheitel. Der Teufel in der Gestalt des Drachens aber schrie laut: ‚Weh mir, nun bin ich von einer schwachen Jungfrau überwunden worden‘ - und verschwand alsbald.

Und mit einem Mal wurde ihr Gefängnis von einem wunderbaren Licht durchstrahlt, das gab ihr himmlische Kraft und sie war getrost. < (Erna und Hans Melchers, „Das große Buch der Heiligen. Geschichte und Legende im Jahreslauf“; München 1978, S. 447.) Nach neuen Qualen, die ihr der Präfekt zufügte, wurde sie schließlich enthauptet. Vor ihrem Tod kniete sie nieder und betete zu Gott für alle, die später in eine ähnliche Not geraten würden.

Wenn Margarete dargestellt wird, wie sie einen Drachen am Band spazieren führt oder gar auf ihm reitet, dann ist das durch die Legende nicht gedeckt. Die Kunst hat die Legende weiter ausgedeutet. Sie hat in diesem Bild einen anderen Weg der Schattenbewältigung dargestellt... Der Schatten wird nicht getötet, sondern integriert. Er wird gezähmt. Auf diese Weise dient er der Heiligen. Sie kann auf ihm reiten. Sie bekommt einen größeren Horizont. Sie erhält durch ihn neue Kraft. Der Schatten wird für sie zu einer Quelle neuer Energie. Das ist ein schönes Bild für die menschliche Selbstwerdung. Es gibt das Dunkle, das wir aus uns herauswerfen und töten müssen. Es gibt aber auch den Schatten, mit dem wir uns anfreunden sollten. Wir müssen uns anfreunden mit der verdrängten Aggression. Dann dient sie dazu, uns besser abzugrenzen und für uns zu sorgen. ... Die Integration des Schattens bereichert uns, befreit uns von Einseitigkeit und führt uns zur Ganzheit. Sie macht uns gelassen und frei...

In den letzten Jahrzehnten haben sich viele ‚selbstreferentielle‘ alternative Praktiken aus dem östlichen Kulturraum auch in unserer abendländischen Heilpraktikerszene etabliert. Eine der inzwischen populärsten Glücksphilosophien davon ist die Hunalehre: Sie stammt aus dem polynesischen Raum, schließt also Hawaii, Neuseeland und die polynesischen Inseln in sich ein, wobei das polynesisches Dreieck eines der größten zusammenhängenden Siedlungsgebiete der Erde darstellt (vgl. ggf.: https://de.wikipedia.org/wiki/Polynesien#Traditionelle_polynesische_Religion). Zentrum der Ausbreitung dieses spirituellen Erbes lag auf Hawaii. Die dortigen Priester und Schamanen - die Kahuna (vgl. ggf.: <https://de.wikipedia.org/wiki/Kahuna>) - hüteten und vermittelten die heiligen Gesetze des Lebens und der Liebe, die verborgenen und unsichtbaren Kräfte, die uns helfen können, wieder in Kontakt mit unseren intentionalen Urgründen zu kommen und uns selbst zu ermächtigen, diesen nachzugehen, sie zu erfüllen und darin auch unser Glück zu finden. Die aktuellste Beschreibung des Grundsystems zur Auflösung und Transformation der eigenen Blockaden und Widerstände zurück in den harmonischen Urzustand und damit zur Manifestation des inneren und äußeren Friedens geht auf den Psychologen Serge Kahili King zurück. Er hat die vier Ebenen und die sieben Grundprinzipien, wie sie in der ursprünglichen hawaiianischen Tradition seit Jahrhunderten praktiziert wurden, in ein unserem okzidentalisch-ordnenden Denken anschauliches System übertragen (vgl. ggf. am besten hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Huna>). Eine Kurzfassung dieser 7 Prinzipien der Kahuna - aus dieser Quelle übernommen: <https://heilgarten.wordpress.com/2016/03/11/die-7-prinzipien-der-kahuna/> - im folgenden hier behutsam orthographisch bereinigt:

„Aloha“ - bedeutet in der hawaiianischen Kultur ‚Liebe‘, ‚Hallo‘, und ‚Ich ehre das Göttliche in Dir‘; wörtlich übersetzt: „den göttlichen Atem und die Lebensenergie miteinander teilen.“ Es heißt aber auch wohlwollend, achtsam und mitfühlend zu sein, zusammen zu lachen und zu feiern, einander zu nähren und sich umeinander zu kümmern: „He olina leo ka ke aloha“ = „Freude ist die Stimme der Liebe.“

Die Kahunas (hawaiianische Heiler) sind fröhliche, friedvolle und weise Menschen. Sie verstehen es, mit der Natur so umzugehen, daß sie ihre Lebensumstände und ihr Leben harmonisch beeinflussen können. Wir suchen nach mehr Liebe und Freude in unserem Leben, nach einem Weg, uns wieder mit uns selbst und der uns umgebenden Natur, mit der Schöpfung im Ganzen in Verbindung zu bringen.

Die meisten Quellen sind Überlieferungen spiritueller Praktiken der uralten Kulturen Hawaiis. Ein Beispiel ist die polynesische Hunaphilosophie. In ihr wird die eine universale Wahrheit verehrt, die alle uralten Weisheiten miteinander verbindet.

Die 7 Prinzipien der Kahuna:

1. IKE: Die Welt ist das, wofür du sie hältst.
2. KALA: Es gibt keine Grenzen.
3. MAKIA: Energie folgt der Aufmerksamkeit.
4. MANAWA: Jetzt ist der Augenblick der Macht.
5. ALOHA: Lieben bedeutet, glücklich sein.
6. MANA: Alle Kraft kommt von innen.
7. PONO: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit.

Beschreibung:

1. BEWUßTSEIN-IKE: Die Welt ist das, wofür ich sie halte. Mit meinen Vorstellungen, mit meinem Fokus erschaffe und steuere ich meine eigene Realität.

2. FREIHEIT-KALA: Es gibt keine Grenzen. Grenzen sind künstliche Konstrukte, Ordnungsprinzipien, die dazu dienen sollen, zu unterscheiden. Sie sind zwar wichtig, damit wir unterscheiden lernen, doch wir sollten nie vergessen, daß sie letztlich nur in unserem Kopf existieren und deshalb auch mit Umdenken aufgelöst werden können. Alles ist möglich, wenn man daran glaubt. Zustände, in denen wir uns befinden, können verändert werden. Oft müssen wir uns selbst verändern, wenn wir ein Ziel erreichen wollen.

3. KONZENTRATION-MAKIA: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Gedanken sind starke Energien. Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, darauf richten wir unsere Energie und beeinflussen durch sie. Jeder Fokus hat die Tendenz, sich zu realisieren. Darum achte auf Deinen Fokus.

4. AUSDAUER-MANAWA: Jetzt ist der Augenblick der Macht. Wir leben hier und jetzt. Je mehr wir in der Vergangenheit oder Zukunft leben, desto weniger Energie haben wir für die Gegenwart, für das Hier und Jetzt. Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft schaffen wir erst. Handeln ist JETZT. Immer in der Gegenwart. Die Zukunft ist immer eine Schuld der Vergangenheit, eine Folge aus Handlungen in ihr. Es gibt positive und negative Schuld. In der Gegenwart wird gehandelt und gewendet.

5. LIEBE-ALOHA: Lieben bedeutet, glücklich sein. Aloha: Das ist der Weg mit Herz. Kein Abwägen, kein Vernunftweg, sondern ein Weg, bei dem das Herz eindeutig und voller Freude „Ja!“ sagt. Liebe ist die stärkste Kraft und die größte Heilerin. Wenn wir von Liebe erfüllt sind, sind wir mit uns selbst und der Welt zufrieden. Lieben heißt uns selbst und anderen zu verzeihen.

6. VERTRAUEN-MANA: Alle Macht kommt von innen. Für jede Änderung, jedes Handeln muß erst einmal eine innere Bereitschaft vorhanden sein. Wir haben jederzeit die Wahl, uns für oder gegen etwas zu entscheiden. Es gibt immer eine Lösung, wenn wir sie finden wollen. Problembewußtsein und darüber klagen erschließt diese Kraft noch nicht, das ist zu passiv, der Betroffene ist Opfer. Deshalb kann auch keine Kraft, keine Änderung von außen kommen. ‚Sei in Balance‘ heißt: Sei in Deiner Kraft.

7. FLEXIBILITÄT-PONO: Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit. Dies ist der einzige Meßpegel, der wirklich zählt. Wenn etwas funktioniert - dann mach mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert - dann ändere etwas. Es gibt viele Möglichkeiten, etwas zu tun. Dabei ist jeder eingeschlagene Weg richtig, solange er förderlich ist und zum Ziel führt.

Im hawaiianischen ‚Ho’oponopono‘ ist diese ganze Philosophie gebündelt: „Ich liebe dich. - Es tut mir leid. - Bitte verzeih’ mir. - Danke.“ (Vgl. ggf. hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ho%CA%BBoponopono>.)

Vergegenwärtige dir also stets:

Du kannst entscheiden, was dieser Moment für dich ist. Du bist glücklich, wenn du dich dafür entscheidest. Anerkenne das göttliche Prinzip in dir, in deinem Leben. Liebe es, liebe dich, liebe das Leben - dein Leben - in allen seinen Formen. Nimm deine Verpflichtung an, glücklich zu sein, glücklich zu werden. Danke dieser Ermächtigung, danke dem Leben, so wie es sich dir zeigt.