



PERLAGE #10

Bitte eine Prise Glück

Kennen Sie fade Menschen? Griesgrämige? Nörgelnde? Ausgelaugte? – zusammengefasst: freudlose Geschöpfe?

Sicher, es gibt genug Gründe unter der hellen Sonne, die Sorgen und Ängste rechtfertigen, die das Leben in trübem Licht erscheinen lassen. Doch wie können wir wieder mehr Freude in unser Leben bringen? Wie kommt es, dass Kinder so viel davon versprühen und wir Erwachsenen uns weitaus schwerer damit tun?

Freude ist ein Gemütszustand oder eine Emotion auf eine angenehme Situation oder die Erinnerung an eine solche. Der Begriff Glück wird manchmal im Sinne von Freude verwendet. In den östlichen Denksystemen gelangt der Mensch zur Freude durch Selbsterkenntnis und „achtsame“ und „rechte Lebensweise“ (vgl. Wikipedia). In der westlichen Philosophie ist der berühmteste Freude-Analyst wohl der Grieche Epikur (um 341 – 270 v. Chr.) Nach seiner Ansicht ist Freude sogar unser *Lebensziel*.

Für Epikur bedeutet Freude: keine Schmerzen haben im körperlichen Bereich und im seelischen Bereich keine Unruhe spüren. Dementsprechend entwarf er drei Kategorien für Dinge, die für Freude

- *natürlich* und *notwendig* sind (Freunde, Freiheit, Nachdenken, Nahrung, Obdach, Kleidung),
- natürlich aber *nicht* notwendig sind (ein großes Haus, private Bäder, Bankette, Diener, Fisch, Fleisch),
- *weder* natürlich *noch* notwendig sind (Ruhm, Macht).

Die epikureische Philosophie spendet damit ausgezeichnete Trost für „Nobodies“ oder bei Geldmangel (vgl. dazu Alain de Botton,

Trost der Philosophie), aber auch in politischen, wirtschaftlichen und sozialen Krisen.

Nun hängt unsere Zivilisation aber an ihren mühsamen Errungenschaften und unsere Vorstellungen und Überzeugungen decken sich wenig mit der Idee, die Befriedigung des Notwendigen genügt, um uns glücklich zu machen. Wir genießen Konsum, Luxus und Ansehen, streben danach, gefangen in dem Denkmuster, diese allein seien unsere Heilsbringer und können uns glücklich machen. Und als Gefangene im Hamsterrad des Strebens werden wir fade, griesgrämig, nörgelnd, ausgelaugt, freudlos.

Was hilft dagegen? Die Augen auf tun! Sehen, was man hat und nicht, was man nicht hat.

Ich wünsche Allen viel Erfolg beim Entdecken der Dinge im eigenen Leben, die jedem Einzelnen Freude schenken!