

„Glück ist völlig überbewertet“

Ständige Hochgefühle sind eine Illusion. Der perfekten Laune hinterherzuhetzen stresst. Warum deshalb auch heute, am Weltglückstag, ein bisschen Unglück gar nicht schadet.

MICHAELA HESSENBERGER

Muss es immer das absolute Glück sein – oder reicht weniger auch? Autorin, Philosophin und Theologin Katharina Ceming von der Universität Augsburg weiß, wie selbst aus Grantlern noch frohe Zeitgenossen werden können. Wenn diese es denn zulassen.

SN: Ist Glück purer Zufall?

Katharina Ceming: Die kleinen Glücksmomente, die uns so oft spontan im Alltag begegnen, ereignen sich meist zufällig. Ein größeres Glücksgefühl hingegen hat mit einer inneren Haltung zu tun. Da ist dann nicht mehr alles dem Zufall allein überlassen.

SN: Kann man das Glück also wie ein Magnet anziehen?

In gewisser Weise schon. Es gibt Menschen, die die große Fähigkeit haben, die kleinen Glücksmomente stärker wahrzunehmen als andere. Sie haben eine sehr ausgeprägte positive Haltung dem Leben gegenüber. Sie sind fähig, sich überraschen zu lassen und diese kleinen Ereignisse wertzuschätzen. Dabei würde ich aber weniger von Glück reden. Diesen Ausdruck halte ich für völlig überbewertet.

SN: Was kann besser sein als Glück?

Zufriedenheit.

SN: Das müssen Sie jetzt bitte erklären.

Zufrieden zu sein ist wesentlich unangeregter, als das ewige Streben nach dem perfekten Glück. Es stresst, dauernd happy sein zu wollen. Oder zu müssen. Das Stadium der Zufriedenheit reicht daher wirklich aus. Es entschleunigt, und das tut gut.

SN: Schafft es jeder, in den Zustand der Zufriedenheit zu gelangen?

Wir alle kennen Menschen, die bei



Beziehungen aller Art sind die Basis für ein gelingendes, zufriedenes Leben.

BILD: SN/ROBERT RATZER

den schönsten Dingen noch das Haar in der Suppe finden. Das ist anscheinend die Unfähigkeit, die Glücksmomente wahrzunehmen, die uns geschenkt werden. Wenn der Lebensgrundsatz einer Person lautet: „Mir wird nichts geschenkt im Leben“, ist das eine Haltung, mit der man weniger entspannt ist.

SN: Gibt es einen Weg, auf dem man vom Grantler zum zufriedeneren Menschen wird?

Da gibt es eine schöne Übung für den Abend: Erinnern Sie sich vor dem Einschlafen an drei Dinge, die an diesem Tag beglückend waren. Das kann ein nettes Wort sein oder die Kollegin, die Ihnen einen Kaffee vom Automaten mitgebracht hat. Überlegen Sie dann, was Ihr Anteil an der Situation war. Das nette Wort haben Sie wohl bekommen, weil Sie es verdient haben. Ihr Anteil am Kaffee ist vielleicht nicht ersichtlich, aber Sie haben sich auf die nette Geste eingelassen. Sie konnten es ebenso wertschätzen wie die zehn Minuten Sonne in der Mittagspause. Noch etwas: Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen nicht Ihre positive Energie durch permanentes Nörgeln absaugen. Es gibt ja solche, die immer nur das Negative se-

hen. Schauen sie sich lieber Lebensstrategien der eher Positiven ab.

SN: Was brauchen wir als Basis, um zufrieden zu sein?

Etwas, das dem Leben Sinn gibt. Und soziale Beziehungen. Das ist das Rezept. Oft macht es uns zufrieden, wenn wir das Gefühl haben, dass wir unser Leben einigermaßen eigenständig bestimmen können. Dass nicht die Arbeit alles vorgibt. Wir alle wollen ein Leben führen können, das den eigenen Talenten und Ressourcen in etwa entspricht.

SN: Tut ein bisschen Unglück in all dem Glück gut?

Es ist die größte Illusion, dauernd glücklich zu sein. Der Mensch braucht das Unglück nicht, aber dass etwas nicht gelingt, ist integraler Bestandteil des Lebens. Was positiv denkende Leute von jenen mit negativer Sicht unterscheidet? Auch glückliche Menschen erleben etwa Trauerfälle. Aber sie haben Strategien, um so einen Schmerzpunkt nach und nach auch wieder verlassen zu können. Soziale Beziehungen sind dabei etwas ganz Wichtiges. Sie haben Familie sowie Freundeskreis und sind in der Lage, sich dort Hilfe zu organisieren.

SN: Was macht das Leben leer, was macht es voller?

Zu viel Input schadet uns. Das ist heute wegen der Digitalisierung Fakt. Derzeit glauben wir noch, dass wir alles online ausprobieren müssen. Das ist ein Stressor. Wir sind die erste Generation, die lernen muss, dass weniger mehr ist. Wir brauchen die Kunst des Entspannens, Loslassens. Zeiten des Rückzugs sind wichtig. Dafür muss man nicht gleich ins Kloster. Lieblingsplätze wie ein Spazierweg oder ein Café sind ideal, um immer wieder etwas abzuschalten und in seine Mitte zurückzukehren.

SN: Wo sind Sie zufrieden?

In Griechenland. Ich bin ein absoluter Sonnenmensch. Daheim bin ich froh, wenn ich in der Natur spazieren gehen kann.

Katharina Ceming

ist Theologin und Philosophin und lehrt an der Universität Augsburg am Lehrstuhl für Fundamentalthologie.



BILD: SN/BERNARDINI, VON HÖSSLIN

Zwei Verletzte bei neuer Explosion von Paketbombe

AUSTIN. Nach mehreren Paketbomben-Anschlägen wurden am Sonntagabend (Ortszeit) in der US-Stadt Austin erneut zwei Menschen bei einer Explosion verletzt. Die Anschläge könnten laut Ermittlern zusammenhängen. Nach ersten Erkenntnissen explodierte ein Paket am Straßenrand. In der ersten Märzhälfte starben in der texanischen Hauptstadt ein Mann und zwei Teenager bei der Explosion von drei Paketbomben. Zwei Frauen wurden verletzt. Ein Opfer ist hispanischer Abstammung, die anderen sind Afroamerikaner. Daher hält die Polizei Hassverbrechen für möglich. Das FBI und weitere Behörden setzten bis zu 93.000 Euro Belohnung für Hinweise aus. SN, dpa

KURZ GEMELDET

Vorwürfe: Weisser Ring zieht Konsequenzen

MAINZ. Als Reaktion auf die zahlreichen Belästigungsvorwürfe gegen einen Mitarbeiter der Opferhilfeorganisation Weisser Ring in Lübeck zieht der Bundesverband Konsequenzen. Zum einen stellt er Strafanzeige gegen den 73 Jahre alten ehemaligen Außenstellenleiter, der hilfesuchende Frauen bei der Beratung sexuell belästigt und genötigt haben soll. Zum anderen will der Bundesvorstand über eine Satzungsänderung beraten, um früher reagieren zu können. SN, dpa

Akrobat stürzte bei Vorstellung in den Tod

TAMPA. Ein Luftakrobat des Cirque du Soleil stürzte vor den Augen des Publikums im US-Staat Florida ab. Der Artist Yann Arnaud wurde ins Krankenhaus gebracht, wo er wenig später starb. Das Unglück ereignete sich am Samstagabend bei einem Auftritt in Tampa, teilte das kanadische Unternehmen mit. SN, APA, AFP