

## **Sinn für Glück**

**Alfried Längle**

Der Mensch hat einen Sinn für Glück: nur für Menschen spielt Glück eine Rolle; nur er selbst kann feststellen, ob er glücklich ist oder nicht. Glück ist *subjektiv*.

Gestatten Sie mir, dem Thema Fragen voranzustellen, um es zu besser zu erschließen:

Warum möchte ich eigentlich glücklich sein? Was erwarte ich davon? – Woran stellen wir fest, daß wir glücklich sind? – Was wäre für mich das größte Glück des Lebens – das Glück eines Wochenendes – das Glück dieser Stunde? – War ich einmal wirklich glücklich? – Bin ich jetzt glücklich, in dieser Stunde – bzw. weiß ich, was mir dazu fehlen würde?

Existenziell betrachtet ist glücklichsein „*erfüllt sein*“ – von etwas Wertvollem (einer Begegnung, Musik, getanen Arbeit...). Es ist ein Gefühl zu einem Inhalt, die Freude am empfundenen Wert. Glücklichsein ist Freude am Leben haben. Machen können wir Glück nicht, genausowenig wie wir Freude direkt herstellen können. Glück stellt sich ein, wie jedes Gefühl (Liebe!) – aber wir können an den Voraussetzungen arbeiten. Glück, am dem wir selbst aktiv beteiligt sind, wird tiefer gefühlt als nur zugefallenes Glück. Der Mensch will im Grunde nicht einfach ‚glücklich sein‘ – er will vor allem einen *Grund zum Glücklichsein* haben (V. Frankl). Er will nicht nur das Gefühl, er will den Inhalt, der ihn glücklich macht. Darum wird man nur glücklich, wenn man sich eigentlich nicht auf das Glücklichsein konzentriert! - Die grundlegenden Inhalte, die zum Glücklichsein beitragen, sind Gesundheit und reale Absicherung des Daseins, eine harmonische Beziehung, mit sich innerlich im reinen sein, einen Sinn in seinem Leben sehen.

Der tiefste Grund zum Glücklichsein ist die innere Zustimmung. Wer das, was man tut, mit einem inneren, gefühlten „Ja“ tut, somit seine persönliche Freiheit und Verantwortung lebt, der lebt realistisch, beziehungsvoll, in innerer Stimmigkeit und sinnvoll. Was kann mehr Grund zum Glücklichsein geben, als die Erfüllung der Grundbedingungen des Daseins? Dann lebt der Mensch seinen Sinn für Glück - und das Glück hat einen Sinn.

### Literatur:

Frankl V (2004) Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. München: Piper

Längle A (2000) Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus

Längle A (2000) Sinn-Spuren. St. Pölten: NP-Verlag