

## Zeitfenster 11

### Das Geheimnis des Glücks

Es beeindruckt mich schon, wenn ich in den Bücherläden vor den Regalen stehe, die gefüllt sind mit Glück verheißenden Büchern. Ich habe schon viele, viele davon gelesen.

Jedes neue Buch gab mir Hoffnung, endlich und endgültig die Wunder wirkende Strategie gefunden zu haben.

Es liest sich so einfach, so einleuchtend, so umwerfend. Doch letztlich bin ich nach jeder neuen Buchstrategie doch immer nur ich selber geblieben.

Geblieben sind meine Ängste, meine Stimmungsschwankungen, meine Suche.

Das Lesen allein verändert das Lebensgefühl nicht. Dazu eine kleine Geschichte:

### Der Meckerer

Die Geschichte handelt vom Meckerer einer kleinen Stadt: einem meckernden Menschen, wie es ihn überall gibt, in jeder Menschengemeinschaft. Er ist für seinen schwierigen Charakter stadtbekannt. Allein durch seine Anwesenheit schafft er es, in jede fröhliche Runde sofort eine gedrückte Stimmung zu bringen.

Er findet immer etwas zu schimpfen, zu klagen, protestieren, jammern, hat an allem etwas auszusetzen. Griesgrämig geht er am Morgen aus dem Haus, bissig kommentiert er am Abend die Nachrichten, bis er schließlich erschöpft von so viel Bosheit ins Bett fällt und Albträume hat.

Eines Morgens, niemand kann es recht fassen, verlässt dieser Mann fröhlich singend und pfeifend sein Haus, wünscht seinen Nachbarn einen guten Tag, bringt Sonnenschein ins Büro und abends setzt er sich freudestrahlend und gut gelaunt in die Kneipe an den Stammtisch. Neugierig und misstrauisch wird er einige Zeit beobachtet, bis es doch jemand wagt, den ehemaligen Meckerer zu fragen, was denn mit ihm passiert sei.

„Ganz einfach“, antwortet er, „jahrelang habe ich auf etwas gewartet, das mich glücklich machen sollte.“

Am Ende kam ich zur Erkenntnis, dass es nichts dergleichen gibt.

So habe ich beschlossen, trotzdem glücklich zu sein!“

### Trotzdem glücklich sein!

Ist dies das Geheimnis des Glücks? Die Einsicht, dass die Welt des Menschen eine duale ist, in der Freude und Leid, Kraft und Zerbrechlichkeit, Leidenschaft und Langeweile, Liebe und Hass nebeneinander Platz haben müssen, nimmt dem Leben die Schwere.

Wenn du alle deine Gefühle akzeptieren kannst ohne zu werten und zu urteilen, ohne zu verdrängen und auszuschließen, sondern sie liebevoll annimmst, auslebst, so wie sie sich dir zeigen, dann bist du nahe dran, am Geheimnis des Glücks.

So einfach ist es: trotzdem glücklich sein!

Es ist dein Entschluss, das Leben zu genießen und trotz aller Widrigkeiten, die dir in den Weg gelegt werden, einfach glücklich zu sein. Niemand kann dir dieses Glück nehmen, niemand streitig machen.

Es gehört dir, denn es ist Glück, das in dir selber ruht und aus dir kommt, unabhängig von äußeren Umständen.

Glück, das sich selber genügt.