

Konrad Pfaff

## *Ergreifen des Glückes*

Das ego-verliebte Verharren im Unglück - ob des Geldmangels, der Lieblosigkeit oder jeglicher Pein - ist die schlimmste Verhinderung für jedes kleine Anwachsen von Glück und Freude. Wir machen uns abhängig von einem äußeren Umfeld und beweisen einen Mangel. Das Schreckliche ist, daß der Mensch immer etwas zum Beweinen, Betrauern und Bereuen findet. Eine Rechtfertigung des Selbstmitleids und der Verhinderung irgendeines Glücksanfanges findet er immer.

Bedingungen jedoch für Lebendigsein, Sich-lebendig-fühlen im Lachen und in der Freude Getön, im Wohlgefühl und in der Kraft - auch der, die über die Stränge schlägt - sind Aufmerksamkeit, Versenkung und Einsatz:

"Sobald aber der Geist auf ein Ziel gerichtet ist,  
kommt ihm vieles entgegen;  
ferne Gedanken und Sachen entlaufen ihren Gefügen  
und eilen ihm zu."

(Hans Carossa, Eine Kindheit und Verwandlungen einer Jugend,  
Insel-Verlag, Leipzig, S. 104)

Bewußtwerden der Lust und heiteren Kraft ist eine der Bedingungen selbsteigenen Glücks und der Lust, die alle Elemente verbindet und Erde und Himmel aussöhnt und vereint. Der größte Impuls des Menschen, seiner Arbeit, seiner Liebe und Werke ist die Lust, seine Freude, der Spaß, den er dabei hat.

Lust ist Lust in Arbeit und Liebe. Oft ist Lust - aus Leid und Schmerz geboren - Impuls des Lebens. Lust ist nicht immer der Himmel, sie kann auch oft das "Fegefeuer" sein oder Erden-Mischung, mit Leid und Pein; und sogar die "Hölle" schafft Freudenfeste.

Es gibt "Klein-Freuden" und "Groß-Freuden", - nicht immer sind Großfeuer die besten. Nicht jede Lust ist Ekstase, nicht jede Freude ist Seligkeit, und doch sind es Impulse. Freuden der Gewohnheit und Tradition, Freuden des Alltags, Spaß daran, daß es einfach so klappt, Lust am kleinen Gewinn, an Leistung und Erfolg.

Die Lust am Weg, die Lust am Ziel kann es sein, Freude am Prozeß, Freude am Produkt ist immer dabei, Spaß am Nutzen, Spaß an Originalität, Zielbewußtheit und Wegklarheit.

Die Freude in den Lebensphasen ist verschieden, die Freude und der Horizont sind eng oder weit. Die Freude und die Bedürfnisse widersprechen sich nicht. Freude und Mängel entsprechen sich oft. Alles eine große Erden-Mischung: Die Freude der Ferne und Weite, der Fremde, des Unbekannten, der Sicherheit, des Überraschenden, des Erwarteten, des Ersehnten. Sag an, warum kannst du dir keine Freude bereiten? Sag, was macht dir die Lust unmöglich? Sag, was verdeckt dir jede Perspektive der Freude? Sag, welches Unglück, welches Leid?

Oft ist der Mensch, weil er Angst hat, gar nichts von der Welt zu erhalten - keine Sättigung, keine Achtung, keine Sicherheit - verliebt und fixiert ins Leid, ja ins Unglück, das anhält und in deren Stabilität. Der letzte Halt in machem Lebenslauf ist das Übel, ist die Krankheit. Wenigstens darauf können wir uns verlassen. Wenn schon auf das Glück kein Verlaß ist, so wenigstens manchmal auf das Unglück.

Methode haben heißt, mit dem Weg der Sache gehen, die Situationen unterscheiden, gut zusammengehen, mit Sachlichkeit und Freunden. Aus dem Nichts über die Kreativität von Natur und Mensch kommt mein Glück.

Dem Menschen wird zu allen Zeiten, in allen Kulturen Glück versprochen, und er sucht dies in vielen Formen von Wohlbefinden, Gerechtigkeit und Seligkeit. Es gibt kaum etwas so Vielfältiges wie die Formen des Glückes. Wenn Vielfalt und Reichtum der Formen ein Evolutionsreifestadium sind, ist das Glück der menschlichen Wesen eine solche Markierung. So sehr Glück scheinbar von handfesten Geschehnissen, Substanzen, Vorstellungen, Geld und Macht abhängt, so sehr ist es ein Bedeutungs- und Zeichengebungsakt, d. h. der Mensch erkennt und macht sein Glück. Daher ist er Herr über Situationen, Konflikte und Umstände. Dazu braucht er Methoden, Wege, Planung, Verstand und Überlegung.

Auch Lust und Freude sind ambivalent, haben Gott und Teufel in sich, auf jeden Fall sind sie Impulse der Bewegung.

Ich verfechte den leichten Widerstand lebendigen Gefühls. Ich weiß nicht, wer ich bin. In der Lebendigkeit des Seins, Bewegtheit des Herzens, Beweglichkeit des Geistes "such' ich der Angst zu entrinnen." (Heinz Piontek) Auch Entrinnen, Flucht und Sich-Entziehen bringen oft Glück. Dem Unglück Entlaufen, Entgehen, Entrinnen, dem Leid aus dem Wege gehen, - ist das schon Freude? Bin ich schon in der Lust, wenn ich nicht im Schmerze bin?

Dein Blick, dein Gefühl, deine Teilhabe entscheiden über deine Welt! Dein Leid macht sie leidvoll, deine Heiterkeit heiter. In deinem Herzen entscheidest du, wie die Welt im Innersten zusammenklingt.

Der Genuß und die von mir selbst gewählte, gewollte und bedachte Anstrengung - Ich selbst bin der Genuß, bin die Anstrengung, und ich bringe

sie nicht auseinander, denn die Leidenschaft des Lebens hält sie in eins. Einatmen erfordert Ausatmen, Ausatmen das Einatmen, halten wir nur eines fest, verneinen und ersticken wir. So ist es auch mit Genuß und Anstrengung: Was widerstrebt der Verwandlung in Freude? Was formt sich nicht in Lust um? Was widersteht der Verwandlung in Freude? Ist es das Unglück, der Schmerz, der Schicksalsschlag? Alles, was mir wichtiger erscheint, alles, wovon ich abhängig bin, - nicht nur das Gegenteil von Glück verhindert mein Glück, sondern auch alle Enttäuschungen, Erwartungsbelastungen, Vergleiche mit Glückskonformitäten.

Wachsen und Lernen tragen in sich die Lust. Und die Lust trägt in sich die Qual und die Folter der Konzentration und der Disziplin. Wie alle Gefühle braucht die Freude Hilfe vom Körper, vom Geist und der Umwelt. Was tue ich, um leichter zur Freude zu kommen? Welche Bedingungen, die günstig sind, wähle ich aus?

Es gibt eine eigenartige Alltagstheorie vom "Überfallcharakter" von Freude, Glück und Lust. Darin kommt sicherlich ein Charakteristikum dieses Phänomens zum Ausdruck: Spontaneität und der Geschenkcharakter. Verabsolutiert, lügt dieses Kriterium. Es ist nicht wahr, daß Glück, Freude, Seligkeit und Liebe einfach so vom Himmel in meinen Schoß fallen. Vieles kann ich dazu tun. Viele Bedingungen kann ich in Situation und Bewußtsein dafür anbieten. "Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied." Dies ist ein Alltagstheorem, an das nur im Notfall geglaubt wird, und doch ist die andere Hälfte der Wahrheit des ganzen Phänomens darin versteckt, auch, wenn da mehr Tätigkeit und Tüchtigkeit gemeint sind und nicht diese innere Bereitung für Glück und Freudenlustgefühle, die nur auf einem bestimmten Humusboden des Körpers und des Bewußtseins wachsen. Offenheit und Risikobereitschaft sind darin Komponenten aber doch auch die Bewußtheit, daß ich selbst es bin, der die Welt und Situation deuten und bedeuten kann. Ich reiße die Glücksfreude trotz widriger Umstände aktiv an mich und spüre mich.

Die weitaus verbreiteteste Falle ist die Meinung, daß uns jemand das Glück schenke und garantiere: der Mann, die Frau, Vater oder Mutter, vielleicht der Lehrer verschafften uns das Glück. Auf diese Glücksverschaffer meine ich oft, nicht verzichten zu können.