

Glück macht nicht glücklich...

Zufriedenheit kann man lernen



Glück ist für viele Menschen ein Lebensziel

Quelle: envato / nd3000

Glück ist ein grosser Begriff. So gross, dass er kaum auf unseren Alltag zu passen scheint. Trotzdem ist Glück für viele ein Lebensziel. Kann es sein, dass es auch unerreichbar bleibt, weil es in Wirklichkeit darum geht, zufrieden zu sein?

Ist das Glas nun halb voll oder halb leer? Dieses Bild scheint nicht nur alt zu sein – es ist uralt. Doch es beschreibt Grundeinstellungen, die unser gesellschaftliches und persönliches Wohlbefinden momentan stark beeinflussen. Unzufriedenheit, Zukunftsängste, Protestwahlen sind Begriffe, die zurzeit die Medien beherrschen. Glück scheint für diejenigen, die nicht gerade geheiratet haben oder sonst einen besonderen Flow erleben, weit entfernt. Jedenfalls spielt es weder in den Nachrichten noch in alltäglichen Gesprächen eine grosse Rolle. Aber was ist mit der «kleinen Schwester» des Glücks, der Zufriedenheit?

Rausch oder Dauerzustand?

Bist du nur glücklich, wenn du schier platzst vor Freude? Wenn du spontan anfängst zu tanzen wie der alttestamentliche König David vor der Bundeslade? «David aber tanzte mit aller Macht vor dem Herrn her», heisst es [an dieser Stelle in der Bibel](#). Viele haben solch einen ekstatischen Zustand vor Augen, wenn sie an Glück denken. Wenn das dein Bild von Glück ist, dann wirst du es nur selten erleben. Mehr noch: Das ständige Jagen danach wird dich überfordern. Das liegt weniger daran, dass du tatsächlich unglücklich bist, sondern eher daran, dass dein Glücksbegriff zu klein ist. Das rauschhafte Glück gehört auf jeden Fall dazu, aber Glück ist mehr als das.

Der Theologe Daniel Maier hat [zu diesem Thema promoviert](#). Für ihn ist «die Bibel ... durchaus auch eine Anleitung zum Glücklichsein», vor allem aber findet er darin das langfristige Glück, «zum Beispiel, wenn Jesus im Johannesevangelium seinen Jüngern sagt: Bleibt bei mir, bleibt in meiner Liebe, bleibt in der christlichen Gemeinschaft, dann werdet ihr vollkommene Freude haben. Also eben nicht eine momentane Freude, sondern eine durch Gott, durch Christus induzierte dauerhafte Freude. Das Glück, mit Gott verbunden zu sein.» Diesen Zustand beschreibt wahrscheinlich der Begriff Zufriedenheit besser als das «grosse» Wort Glück.

Zufriedener als gedacht

Interessanterweise ist der Grad der Zufriedenheit in der Bevölkerung nicht so schlecht, wie man denken könnte, wenn man die öffentliche Meinung zusammenfasst. Dabei geht es nicht darum, Missstände schönzureden, aber erst recht nicht darum, einzelne Sorgen, Ängste und Befindlichkeiten als Mehrheitsmeinung darzustellen. Das [Nachrichtenmagazin Idea](#) gab im August dieses Jahres eine Umfrage zum Thema Zufriedenheit in Auftrag. Dabei unterstrichen 67 Prozent der Befragten in Deutschland: «Alles in allem bin ich mit meinem Leben zufrieden.» Das sind weniger als in Finnland oder Dänemark und auch innerhalb Deutschlands gibt es hier Unterschiede, doch unter dem Strich bleibt, dass eine Zweidrittelmehrheit der Menschen zufrieden ist. Das [Statistikportal Statista](#) kommt zu einem vergleichbaren Ergebnis. 68 Prozent sind demnach «ziemlich zufrieden» mit dem Leben, das sie führen, und 21 Prozent sogar «sehr zufrieden». Auch hier zeigt der Vergleich, dass diese Werte schon einmal höher waren – aber immer noch sehr hoch sind.

Der Theologe Søren Kierkegaard meinte einmal: «Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.» Die Frage liegt nahe: Kann es sein, dass ein erheblicher Teil des aktuellen Unglücks bzw. der Unzufriedenheit herbeigeredet ist? Dass wir insgesamt glücklicher sind, als es zunächst den Anschein hat? Nun kannst du dir nicht nur Unzufriedenheit einreden, sondern auch Zufriedenheit. Um beides geht es nicht. Doch während du Glück nicht «machen» kannst, kannst du viel für deine eigene Zufriedenheit tun.

Zufriedenheit kann man lernen

[Zeitschriften wie Brigitte](#) zeigen ihren Leserinnen aktuell: «Machst du diese Kleinigkeiten, bist du innerlich glücklicher als du denkst.» Dabei geht es weniger um Selfmade-Zufriedenheit und eigene Anstrengung als um das Erkennen, dass du selbst die Messlatte dafür setzt, wann du zufrieden bist. Wenn dir Zufriedenheit weder zufällt noch machbar ist, sondern deine Einstellung und Haltung beschreibt, dann entscheidest du selbst zum grossen Teil darüber, ob du sie erlebst. Ein wichtiger Faktor dabei ist Dankbarkeit. Kein Wunder, dass dieser Begriff in der Bibel regelmässig vorkommt. In [Psalm 107](#) beginnt der Schreiber wie in etlichen anderen Psalmen mit dem Satz: «Dankt dem Herrn, denn er ist gütig, denn seine Gnade währt ewiglich!» Es folgt eine Aufzählung von positiven Erlebnissen mit Gott. Es ist wie ein Blick ins Fotoalbum Israels, bei dem man sich von Seite zu Seite klarmacht: Gott war da. Diese Perspektive ist bis heute eine Quelle für Dankbarkeit und macht zufrieden.

Ähnliches gilt für eine optimistische Einstellung. Bei allen Unwägbarkeiten zurzeit können Christen daran festhalten, dass Gott zu seinem Ziel kommen wird. Dass am Ende von Herrlichkeit die Rede ist und nicht von Untergang. Dafür lohnt es sich auch jetzt schon zu leben und sich einzusetzen. Bereiche wie Kreativität und Sinnfindung kommen ebenfalls dazu. Wenn du einen Sinn in deinem Leben siehst, bist du zufriedener, weil dich diese Sicht auch durch Zeiten hindurchträgt, die schwierig sind. In diesem Sinne kann Glaube extrem zufriedenheitsfördernd sein.

Der jüdische Schriftsteller Berthold Auerbach meinte einmal: «Wer nicht zufrieden ist mit dem, was er hat, der wäre auch nicht zufrieden mit dem, was er haben möchte.» Er zeigt damit auf die menschliche Komponente der Zufriedenheit: Wir haben es selbst in der Hand. Die andere Seite der Medaille ist, dass Gott offensichtlich unser Glück möchte und nicht unser Unglück. Auch wenn diese «Glückseligkeit», die Jesus [in seinen berühmten Seligpreisungen](#) anspricht, erst einmal anders aussieht, als wir uns Glück vorstellen. Bodenständiger. Durchwachsener. Echter. Aber glücklich.

Zum Thema:

[Zehn Lebensprinzipien: Kann man Zufriedenheit lernen?](#)

[Neue Umfrage enthüllt: Lebenszufriedenheit durch Glauben](#)

[Das Beste kommt noch: Zufriedenheit nimmt mit dem Alter zu](#)

Datum: 18.09.2024

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)