

# Inhalt

---

## Inhalt

Einleitung . . . . . 7

Vier Irrtümer über das Glück . . . . . 13

Wahres Glück finden . . . . . 35

Fehlhaltungen . . . . . 65

Klare Ziele und Prioritäten . . . . . 77

Anmerkungen . . . . . 89

Literaturverzeichnis . . . . . 93

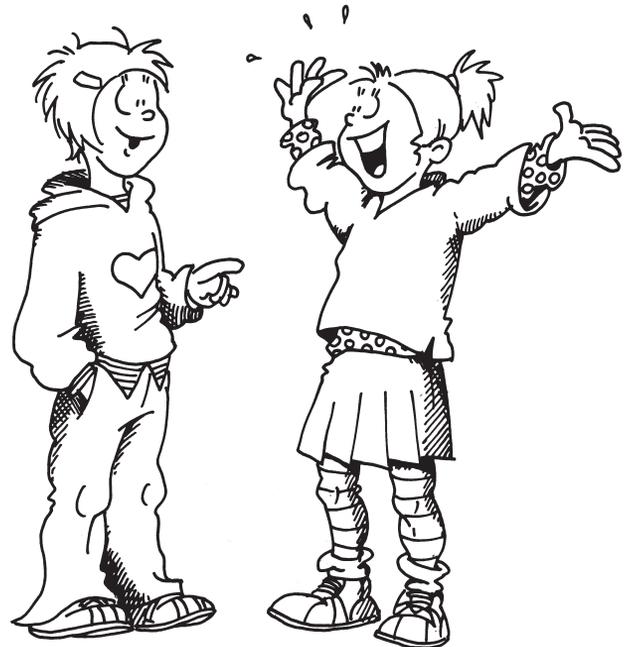
# Einleitung

---

## Einleitung

Zwei Mädchen sind im Gespräch. Die eine fragt die andere: »Was willst du mal werden, wenn du groß bist?«  
Die Antwort: »Unendlich glücklich.«

Ja, wer will das nicht!? Wir alle wollen glücklich sein.  
Oder?



Es ist eine tiefe Sehnsucht von uns Menschen, glücklich zu werden. An vielen Stellen unseres alltäglichen Lebens kann man diese Sehnsucht erkennen. Es gibt das Glückslos und die Glücksspirale. Banken werben mit Slogans wie: »Glück ist machbar«, die Post mit: »Geld macht doch glücklich«.

Viele Märchen haben das Glück zum Thema: Hans im Glück, Frau Holle mit Goldmarie und Pechmarie, das Märchen vom Schlaraffenland, die drei Glückskinder usw.

Unsere Umgangssprache ist voll von Redewendungen zum Thema Glück: »Nochmal Glück gehabt.« – »Ein Glückspilz, dem etwas einfach so in den Schoß fällt.« Oder das Sprichwort: »Jeder ist seines Glückes Schmied.«

In der deutschen Sprache wird der Begriff »Glück« in zwei sehr unterschiedlichen Bedeutungen gebraucht:

Glück im Sinne von »*Glück haben*«, also einen Gewinn machen, durch Zufall einen Vorteil erlangen (z.B. im Supermarkt an der »schnellsten« Kasse anstehen); oder einen Nachteil vermeiden (z.B. von einem Unfall verschont werden) oder aus einer Gefahrensituation noch einmal davon gekommen zu sein.

Der zweite Begriff von Glück bedeutet »*Glück empfinden*«.

Das Empfinden von Glück ist sowohl ein Gefühl als auch ein Zustand, in dem sich eine Person befindet und der sich durch ein allgemeines, oft unbewusstes Wohlbefinden auszeichnet. Entscheidend sind dabei nicht die objektiven Tatsachen, sondern das subjektive Erle-

ben der betreffenden Person. »Glück empfinden« können wir während einer kurzen Zeitdauer. Wir erleben einen Glücksmoment – in schönen Augenblicken des Lebens, wie z.B. etwas Gutes essen; mit Freunden zusammen sein; eine wichtige Sache erfolgreich abschließen.

Viele Menschen denken, Glück bedeutet, dass es uns immer gut geht, dass wir nie Leid und Schlimmes erleben. Doch wenn es so wäre, wüssten wir dann überhaupt noch, was Glück ist?

Erleben wir Glück nicht viel eher im Kontrast?

»Ohne Tiefs keine Hochs.« – Was Glück ist, können wir wohl nur empfinden, wenn wir auch die Tiefen kennen. Denn dann wissen wir, dass die Hoch-Zeiten nicht selbstverständlich sind, sondern etwas Besonderes. Zum Glück gehören die Gegensätze. Ein Leben ohne Spannung, ohne Gegensätze und ohne Begrenzung kennt kein Glück.

*Was macht glücklich und was nicht?*

Um diese Frage wird es in diesem Buch gehen.

Es ist eine spannende Sache, für das eigene Leben zu entdecken, was wirklich glücklich macht. Es ist zugleich eine Frage, die Seelsorger, Eltern und Lehrer in der Begleitung und Prägung anderer Menschen immer wieder beschäftigt. Wodurch und wie werden Menschen glücklich? Dahinter stecken noch tiefer gehende Fragen: Wie wird ein Leben sinnvoll und erfüllt? Welche Ziele im Leben machen glücklich, welche Lebensgestaltung erfüllt?

Und auch: Wie möchte ich – wenn ich einmal auf

mein Leben zurück schaue – gelebt haben, um sagen zu können: Es war ein glückliches, ein sinnvolles Leben?

Darum hängt die Frage nach dem Glück immer auch mit der Frage nach den Lebenszielen zusammen, aber auch mit den Einstellungen und Lebenshaltungen.

Diesen Fragen werde ich in den verschiedenen Kapiteln dieses Buches nachgehen.

In *Kapitel 1* werde ich aufzeigen, welchen Irrtümern wir in unseren Gedanken auf der Suche nach Glück oft erliegen.

In *Kapitel 2* versuche ich zu zeigen, welche wirkliche Wege zum Glück sind und was uns die Bibel dazu an Hilfestellungen gibt.

In *Kapitel 3* möchte ich nochmals auf Fehlhaltungen zu sprechen kommen, die unser Glück verhindern.

In *Kapitel 4* versuche ich Kriterien aufzuzeigen, die uns helfen können, die wirklich wichtigen Dinge von den unwichtigen zu unterscheiden. Die Relativierung unserer Lebensziele kann in den kleinen alltäglichen und in den großen Lebensentscheidungen eine große Hilfe sein und (kann) uns davor bewahren, kurzlebigen und nicht wirklich wichtigen Dingen zu viel Gewicht beizumessen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern, dass sie durch dieses Buch den Geheimnissen eines wirklich glücklichen Lebens etwas näher kommen.

*Cornelia Mack*

# Vier Irrtümer über das Glück

---

## Kapitel 1

Jeden Tag werden uns angebliche Glücksbringer angeboten, scheinbar lohnende Ziele, die sich in unsere Gedanken einschleichen: durch Werbung, Filme, Vorbilder und Idole, durch Erziehung, Lebensprägung und Erfahrung.

Die dadurch geweckten Gefühle steuern uns – oft unbewusst – in den alltäglichen kleinen Entscheidungen, die wir so Tag für Tag, Stunde für Stunde und oft auch Sekunde für Sekunde treffen.

Diese Steuerung wird ganz besonders in der Werbung deutlich: Dort werden wir mit halb- oder unbewussten Lebenssehnsüchten und Lebenszielen konfrontiert, manchmal richtig gehend manipuliert.

Die Werbemacher fragen sich bei der Erstellung von Werbespots: Wonach sehnen sich die Menschen? Und auch: Wie können wir noch mehr Sehnsüchte wecken?

Eine bekannte Handelskette hatte lange Zeit folgenden Werbeslogan: »Drei Dinge wünsche ich mir: *gesund genießen, schlank bleiben und ein dickes Sparschwein.*« Hinter diesen wenigen Worten stecken vier klare Lebensziele: Gesundheit, Genuss, Schönheit und Wohlstand.

Oder denken wir an Kaffeewerbung: Da wird mit einem guten Kaffee nicht nur ein guter Geschmack oder