

Wie kann man trotz Zufriedenheit glücklich sein?

Geschrieben von [Gary Z McGee, Mitwirkender auf Waking Times](#), übersetzt von Antares



„Es sind lediglich jene glücklich, die ihren Verstand auf ein anderes Objekt als ihr eigenes Glück fixiert haben. Indem sie nunmehr auf etwas anderes abzielen, finden sie das Glück ganz nebenbei.“ ~ John Stuart Mill

Das Streben nach Glück ist überbewertet. Wie sich herausstellt, besteht der Schlüssel zum Glück darin, sich auf etwas anderes als das Glück zu fokussieren. Wie jedoch sieht das Glück in einem säkularen Zeitalter aus? In einem Zeitalter, in dem das Universum nach allgemeinem intellektuellem Verständnis von Natur aus Sinn-los ist, was will man dann überhaupt mit ‚Sinn‘ noch sagen?

Unter der Sichtweise, dass Glück und Sinn beides vom Menschen geschaffene Konzepte sind, erscheint es logisch, dass es in der Verantwortung des Einzelnen liegt, herauszufinden, was ihn glücklich macht. Daher trifft es in der Tat zu, Menschen sind eher glücklich, wenn sie sich auf sinnvolle Erfahrungen konzentrieren, als *auf das Glück selbst*.

Wahrhaftig. Letztendlich liegt der Sinn des Lebens in all dem, was du selbst deinem Leben an Bedeutung verleihen möchtest. Dieser Sinn, den du deinem Leben gibst, wird dir „ganz nebenbei“ Glück bringen. Insbesondere, wenn es sich um die folgenden vier Schwerpunkte dreht, mit denen wir einem sinnlosen Universum Sinn verleihen können: *Autonomie und*

Neugier, Kompetenz und Kreativität, Verbundenheit und Wohlwollen sowie Nichtanhaftung und ein guter Sinn für Humor. Lass uns das mal anschauen ...

1.) Fokussiere dich auf Autonomie und Neugierde:

„Ich will nicht überleben. Ich will leben.“ ~ Solomon Northup

Was verleiht deinem Leben Sinn? Um diese Frage zu beantworten, brauchst du sowohl Autonomie als auch Neugierde. Autonomie bedeutet, du bist der Autor deiner eigenen Geschichte. Bei der Neugier dreht es sich um die Freude, zu entdecken, worüber du jene Geschichte schreiben möchtest.

Es beginnt mit der Willensentscheidung. Du musst frei sein, individuelle Entscheidungen zu treffen. Du musst frei sein, dein eigenes Wertesystem zu praktizieren und Ziele zu verfolgen, die du für erstrebenswert hältst.

Das mag bedeuten, dir selbst zutiefst erschütternde Fragen zu stellen (Selbstbefragung). Es mag bedeuten, ausserhalb deiner Box zu denken, kulturelle Konditionierungen neu zu gewichten oder einen mutigen Schritt aus der eigenen Komfortzone heraus zu wagen. Es wird mit Sicherheit bedeuten, dich mit deiner einzigartigen psychologischen, genetischen und sozialen Veranlagung auseinanderzusetzen.

*Autonomie und Neugier werden den Mut fördern, den Sinn deiner Reise zu entdecken. Glück wird ein Nebeneffekt sein, wenn du erlaubst, dass der Weg das Ziel des Glücks ist und nicht das Ziel der Reise. **Kurz gesagt: Selbst-Entdeckung erschafft ein sinnvolles, ein bedeutungsvolles Glück trotz der Zufriedenheit an sich.***

2.) Fokussiere dich auf Kompetenz und Kreativität:

„Sei nicht zu schüchtern und zu penibel in deinem Handeln, das ganze Leben ist ein Experiment. Je mehr Experimente du machst, desto besser.“ ~ Ralph Waldo Emerson

Statt nach Glück zu suchen, erstrebe Kompetenz und Kreativität. Wenn du dich auf eine Fähigkeit, ein Wissensgebiet oder eine Kunstform konzentrierst – und deine Kompetenz proaktiv steigerst – wird Glück aus dem Gefühl erwachsen, etwas zu beherrschen und dich für ein lohnenswertes Unterfangen zu engagieren.

Wenn du Schwierigkeiten hast, eine Fähigkeit oder eine Kunstform zu finden, der du dich widmen magst, gehe einfach zurück zu Phase eins und konzentriere dich auf das, was dir ein Gefühl von Autonomie und Neugier vermittelt. Dein Gefühl der Freiheit und deine tiefe Neugier werden dich zu einem würdigen Unterfangen hinführen.

Kreativität und Kompetenz werden deine Kompetenz auf die nächste Stufe heben wie ebenfalls dein Glück steigern. Wenn du dich auf Kreativität fokussierst, wird deine Einzigartigkeit gestärkt, während du deiner Kunst eine ästhetische Qualität und einen Sinn für Schönheit verleihst.

Glück rührt daher, wenn du dich auf Kompetenz und Kreativität fokussierst, weil du einfach im Augenblick lebst und Kunst und Schönheit erschaffst, was zu mehr Flow-Zuständen führen kann. Wenn du dich der Steigerung deiner kreativen Kompetenz widmest, bist du trotz

Zufriedenheit glücklich. *Kurz gesagt: Selbst-Verbesserung erschafft sinnvolles Glück trotz des Glückes selbst.*

3.) Fokussiere dich auf Verbundenheit und Wohlwollen:

„Die ultimative Quelle des Glücks sind nicht Geld und Macht, sondern Warmherzigkeit.“ ~ Dalai Lama

Wenn du nach Glück strebst und ein bedeutungsvolleres Leben führen willst, dann erhöhe dein Level an Verbundenheit und Wohlwollen. Nichts wird dich glücklicher machen, als anderen Glück zu bringen.

Verbundenheit = Aufeinanderbezogenheit ist das Gefühl, sich mit anderen verbunden zu fühlen und sich um sie zu kümmern. Wohlwollen ist der Wunsch, einen positiven Einfluss auf das Leben der Menschen zu haben und die Menschheit und die Welt zu verbessern. Wenn du beides zusammenbringst und dann in die Tat umsetzt, wirst du eine Kraft des Glücks sein, mit der man rechnen muss.

Anderen Glück zu bringen, kann in Form von kleinen oder grossen Handlungen der Freundlichkeit passieren: Du magst einen einflussreichen Artikel oder Roman schreiben, Zeit und Geld für eine soziale Sache aufbringen oder deine Kompetenz und Kreativität anwenden, um anderen Freude zu bereiten. Die Liste lässt sich fortsetzen.

Es mag sogar so einfach sein, jemanden zum Lachen oder Lächeln zu bringen. Wenn du das Gefühl hast, du bewirkst einen gesunden Einfluss auf das Leben anderer, steigt dein Gefühl der Sinnhaftigkeit, da du das Gefühl verspürst, dein Leben ist wichtig. Das Gefühl, zu etwas Grösserem als nur zu sich selbst zu gehören, steigert sowohl die Sinnhaftigkeit als auch das Glück.

Glück taucht auf, wenn du dich auf Beziehungen und wohltätige Handlungen fokussierst, denn ein tiefes Gefühl von Gemeinschaft und gegenseitiger Abhängigkeit lässt dich mit anderen verbundener fühlen. Wenn du dich auf das Glückliche der anderen ausrichtest, wirst du trotz Zufriedenheit glücklich sein. *Kurz gesagt: Miteinander verbunden sein erschafft sinnvolles Glück trotz des Glückes selbst.*

4.) Fokussiere dich auf Nichtanhaftung und einen guten Sinn für Humor:

„Die menschliche Rasse hat nur eine wirksame Waffe, und dies ist das Lachen.“ ~ Mark Twain

Letzten Endes muss man in der Lage sein, loszulassen. Nach Autonomie und Neugierde, nach Kompetenz und Kreativität, nach Verbundenheit und Wohlwollen, löse dich vom Ergebnis.

Atme tief durch. Lache. Deine Niederlagen werden nicht von Dauer sein, doch auch deine Siege nicht. Feiere deine Erfolge und lerne aus deinen Misserfolgen, doch dann lass alles mit einer unbeschwerten Haltung los. Denke daran: Der Weg ist das Ziel.

Ironischerweise ist es wahrscheinlicher, dass du ein gut gelebtes Leben führst, wenn du in der Lage bist, dich von dem Bedürfnis zu lösen, ein gut gelebtes Leben zu führen. Und die einzig treffende Antwort auf Ironie ist ein guter Sinn für Humor. Die Fähigkeit, sowohl über dich selbst

als auch über den kosmischen Witz zu lachen, ist unbezahlbar.

Wenn du eine gesunde Nichtanhaftung und einen guten Sinn für Humor praktizierst, wirst du dich selbst nicht zu ernst nehmen. Es wird dich davor bewahren, dich an ein bestimmtes Ergebnis, eine bestimmte Sicherheit oder einen bestimmten Glauben zu klammern. Es hilft dir, „Meta“ zu werden und dein Leben aus der Vogelperspektive zu betrachten, was dir dabei helfen kann, veraltete Programmierungen umzuprogrammieren und ungesunde Konditionierungen zu überarbeiten.

Glück entsteht aus der Praxis der Nichtanhaftung und aus einem guten Sinn für Humor, da du in der Lage bist, eine gesunde Perspektive zu gewinnen, die dir hilft, dich besser an unerwartete Veränderungen anzupassen. *Kurz gesagt: Meta zu werden durch Nichtanhaftung und ein guter Sinn für Humor unterstützt dich dabei, bedeutungsvolle Zufriedenheit trotz des Glückes selbst zu spüren.*

Die grösste Ironie des Tages ist, dass du mit diesen vier Werkzeugen ein glückliches Leben führen kannst, ohne jemals wirklich „glücklich“ zu sein.