

# Das Recht auf Glück

Am 20. März ist Weltglückstag: Das Glück liegt in uns selbst, wir müssen nur den Mut haben, es zuzulassen.

## Gastkommentar

Von Monica Culen

Wir haben Glück. Wir leben in Österreich. Uns geht's gut. Bei uns ist es sicher. Keine bedrohlichen Krisen, politisch oder wirtschaftlich. Per Gesetz kann jeder in Freiheit leben. Also könnten wir doch alle glücklich sein.

Natürlich gibt es viele Situationen, in denen das Glück abwesend zu sein scheint. Zum Beispiel in Zeiten von persönlichen Krisen, bei einem Krankenhausaufenthalt, bei einem Schicksalsschlag. In schwierigen Zeiten hat das Glück keinen Platz, da muss die Schwere ertragen werden – sagt die Gesellschaft. In schwierigen Zeiten hat man nichts zu lachen.

Zusätzlich herrscht in der westlichen Zivilisation die Meinung vor, je ernster man auftritt, desto wichtiger ist man. Viele kennen das vielleicht aus dem eigenen Leben. Je mehr Stress man hat oder je schwerer eine Bürde ist, desto mehr steigt die eigene Bedeutung. Kurz gesagt: Je größer das Leid, desto größer werden die Anerkennung und das Mitgefühl der anderen.

Dahinter liegt diese unausgesprochene Angst: Wenn ich ein Problem mit Leichtigkeit nehme, dann nehme ich es nicht ernst genug und bin vielleicht nicht gebührend in der Verantwortlich-



**Viktor E. Frankl:** „Der Mensch hat als einziges Lebewesen die Möglichkeit, sich mithilfe seines Geistes von seinen Problemen zu distanzieren.“ Foto: apa/Robert Jaeger

keit. Dazu meinte bereits der berühmte Wiener Arzt und Philosoph Viktor E. Frankl: „Der Mensch hat als einziges Lebewesen die Möglichkeit, sich mithilfe seines Geistes von seinen Problemen zu distanzieren.“ Genau das ist den meisten Menschen nicht bewusst. Es ist eine eigene Entscheidung, worauf ich den Fokus lege.

Glücklichsein und Leichtigkeit sind Fähigkeiten, die man üben und auch erlernen kann. Das Gefühl des Glücks entsteht in den

Momenten, in denen man bewusst eine Schönheit des Lebens wahrnimmt: in der Natur, in der Wärme einer Begegnung, im Kreis von Freunden, in eigenen Erfolgen, im Teilen mit anderen, in der Geborgenheit der Familie, in unendlich vielen Erlebnissen. Für mich sind auch der Humor und das Lachen mit anderen wichtige Momente der Leichtigkeit und des Glücks, wie Urlaub für die Seele.

Wir alle brauchen diese kurzen Pausen des Glücklichs, um

Distanz zu einem Problem aufzubauen, unser Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und um Seele und Körper zu stärken. Gerade in unglücklichen Zeiten muss man nach den Inseln der Glücksgefühle suchen, darf man sich erlauben, auch herzlich zu lachen, damit die Schwere nicht überhandnimmt. Die Leichtigkeit hilft uns, die Bürden zu tragen.

Die Fähigkeit zum Glücklichssein hat noch eine andere wichtige Komponente. Sie ist ansteckend. Unser eigenes Wohlbefin-

den, die Freude an den Dingen und Menschen, die Dankbarkeit für das Schöne trifft in Wellen auch unsere Umgebung. Ein gut gelaunter, entspannter Chef verbreitet eine Atmosphäre im Unternehmen, die Effizienz und Kreativität steigert und die Mitarbeiter mitreißt. Eine Politik, die auch das Wohlbefinden und den Glücksquotienten der Bürger im Auge hat, wird automatisch sozialer und gerechter. Ein Clown, der uns in Zeiten des Schmerzes und der Angst zum Lachen bringt, stärkt unsere Widerstandsfähigkeit, unsere Lebenskraft.

Wir alle sehnen uns nach dem Glück. Wir alle haben ein Recht auf Glück. Aber das Glück liegt in uns selbst, wir müssen nur den Mut haben, es zuzulassen. ■

## Zur Autorin



**Monica Culen**

ist Gründerin von Rote Nasen Clowndoctors in Österreich und leitet insgesamt zehn Rote-Nasen-Organisationen in Europa und im Mittleren Osten. Sie ist Präsidentin des Fundraising Verbands Austria und Präsidentin der European Federation of Hospital Clown Organisations.

Foto: Rote Nasen

Anzeige