

Müssen wir glücklich sein wollen?

Um die Frage "Müssen wir glücklich sein wollen?" beantworten zu können, benötigt man erst einmal eine Definition von Glück. Glück ist etwas höchst Positives. Glück ist kein Gefühl im Moment, es ist ein allgemeines Lebensgefühl, welches sich über einen langen Zeitraum erstreckt. Zugegeben es ist schwierig, eine einzige universelle Definition für Glück zu finden, da jedes Individuum eine eigene Vorstellung des Glücks hat, dennoch orientiert sich jedes Handeln des Menschen an ihm. Daher kann man Glück mit einem Motor vergleichen, welches uns motiviert und antreibt, jeden Morgen in den Tag zu starten. Man könnte regelrecht von einem Glücksimperativ sprechen, von der Erwartung, ja sogar von der Pflicht, glücklich zu werden. Sind wir glücklich, so setzt unser Körper Glückshormone frei, wie zum Beispiel Dopamin. Ganz gewiss aber, kann man den Begriff Glück auf zwei Kategorien aufteilen, nämlich auf Zufallsglück und Lebensglück. Zufallsglück ist nicht beeinflussbar und geschieht unerwartet. Man spricht beim Zufallsglück beispielsweise vom Lottogewinn. Im Gegensatz dazu sind manche Aspekte des Lebensglücks beeinflussbar. Auf das Lebensglück haben Faktoren wie Familie, Liebe, Beruf, Finanzen und Freizeit Einfluss. Zudem erstreckt sich das Glücksgefühl beim Lebensglück länger als beim Zufallsglück. Einerseits liegt es daran, dass das Lebensglück beeinflussbar ist und andererseits, dass das Lebensglück mit harter Arbeit und vielen Emotionen verbunden ist. Gewinne ich beim Lotto habe ich nach ein paar Monaten keine Glücksgefühle mehr, anders als wenn ich vor ein paar Monaten geheiratet hätte oder wenn ich beruflich aufgestiegen wäre.

Glück kann man nicht anfassen, findet man nicht auf der Straße und kann man auch nicht kaufen oder sehen. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Einstellung zum Leben eng damit verbunden ist, ob man glücklich ist oder nicht. Daher bin ich der Meinung, dass man die Intention und den Willen haben muss, glücklich zu sein. Wir Menschen haben die Fähigkeit Gedanken steuern und beeinflussen zu können, daraus lässt sich schließen, dass Glück trainierbar ist und somit jeder für sein Glück verantwortlich ist. In erster Linie muss man dafür wissen, was einen selber glücklich macht. Hierbei spielt die Frage: Warum wollen wir eigentlich leben? eine ganz wichtige Rolle. Sind das unsere

Eltern, Geschwister, Freunde oder unser Beruf, der uns außerordentlich Spaß macht, weshalb wir jeden Morgen aufstehen? Denn hat man für sich selbst seinen Sinn des Lebens gefunden, ist das der Anfang des Glücks. Man kann seinen Sinn des Lebens und dessen Erfüllung, oftmals mit Glück gleichsetzen. Diese These scheint Ihnen wohlmöglich sehr abstrakt zu sein, jedoch wird es an diesem Beispiel verständlicher: Mein Ansporn jeden Tag aufzustehen, ist meine Familie. Meine Familie ist mein Sinn des Lebens. Daher versuche ich alles, was in meiner Kraft liegt, damit es ihnen gut geht. Erreiche ich es, die Bedürfnisse meiner Familie zu stillen, so bin ich glücklich.

Kann der Mensch, wenn er nicht leben möchte, glücklich sein? Dies ist eine weitere Frage, die mir direkt in meinen Sinn gekommen ist, als ich mich mit dem Thema meines Essays auseinandergesetzt habe. Möchte eine Person nicht leben, so ist die Einstellung dieser Person pessimistisch. Sie sieht keinen Grund/ keine Motivation jeden Morgen aufzustehen. Ich würde trotzdem sagen, dass diese Person das Beste aus ihrem Leben rausholen möchte und trotzdem nach Glück streben kann. Daraus resultiert, dass diese Person glücklich sein kann, aber ob sie es möchte, vor allen Dingen wegen ihres bestehenden Pessimismus, ist eine andere Frage.

Auf dem Weg zum Glück stehen wir uns höchstens selbst im Wege. Wir Menschen müssen uns mit unserem Unglück anfreunden und es als Wegweiser anerkennen, denn unendliches Glück existiert nicht. Grund dafür ist die Biologie. Unser Gehirn ist nämlich gar nicht in der Lage, ein dauerhaftes Glücksgefühl zu erzeugen.

Manche Menschen wollen erst gar nicht glücklich sein oder geben sich nicht die nötige Mühe dazu. Dies kann bewusst und unbewusst geschehen. Ob wir glücklich sind oder nicht, hängt mit unserer Einstellung zum Leben zusammen, vor allem, wenn man unter Depressionen leidet. Es gibt Menschen, die Glücksgefühle meiden oder sogar Angst vor ihnen haben. Bei diesem Ereignis wird von "Cherophobie" gesprochen. Dabei haben die betroffenen Personen Furcht, dass ihnen ihr Glück weggenommen wird, sobald sie es erreicht haben. Cherophobiker sind der Meinung, dass nach einer glücklichen Zeit/Phase, direkt eine Bestrafung folgt, zum Beispiel ein Schicksalsschlag.

Das obengenannte Beispiel, kann man auch gut auf die Cherophobiker anwenden. Nun, wie zuvor erwähnt ist meine Familie mein Sinn des Lebens und glücklich bin ich, wenn ihre Bedürfnisse gestillt sind. Damit dies der Fall ist, gebe ich alles was in meiner Kraft liegt, jedoch als Cherophobiker, würde ich die Bedürfnisse meiner Familie nicht stillen wollen, damit ich erst gar nicht glücklich werde (dabei könnte ich das Glück meiner Familie einschränken), denn wenn ich die Bedürfnisse meiner Familie nicht erreichen könnte, wäre ich unglücklich. Zudem hätte der Cherophobiker Angst, dass nach dieser Glücksphase ein Unglück passiert, sprich, dass dann zum Beispiel ein Familienmitglied stirbt. Allgemein gilt die Cherophobie als eine Barriere, die das Glücklich-sein augenscheinlich nicht zulässt, jedoch ist nichts unmöglich. Das Glück lässt sich nicht erzwingen, jedoch erarbeiten. Empfehlenswert wäre es, wenn man sich als Cherophobiker Hilfe bei einem Therapeuten sucht. Geduld, Kraft und Mühe bringeneinen dann zum Erfolg, nämlich zum Beispiel nach Glück streben zu wollen. Viele Menschen wollen ihr Glück nicht passiv entgegennehmen, sondern aktiv Beitrag zu ihrem Glück leisten.

Ein Einwand gegen meine These wäre, dass, wenn eine Person nicht glücklich sein will, dass sie es trotzdem sein kann, da es immer Momente gibt, in denen man sich glücklich fühlt. Dieses Argument kann ich, aber sofort wieder entkräften, da wenn man nicht glücklich sein will, eine gewisse Abneigung zu diesem Moment entwickelt wird, der diesen Zustand durch diesen Pessimismus nicht zulässt.

Abschließend kann ich zu meinem Essay sagen, dass der Mensch die Intention haben muss, glücklich zu sein, denn wenn er es nicht tut, dann verhält er sich so abwertend, dass die Person das Glücklich-Sein nicht zulässt oder nicht zulassen kann. Daher merkt euch gut, dass der Wille eines Menschen zählt!

Safae, Q2