

Aargauischer Landfrauenverband

Vortrag vom 23.3.98 über

Das Glücksgefühl - ein kostbares menschliches Gut

—
U. Davatz

I. Einleitung

Das Glücksgefühl ist ein flüchtiger Zustand, es muss immer wieder erarbeitet werden. Schon Faust hat gesagt: „ Zum Augenblicke möcht ich sagen, verweile doch du bist so schön“. Aber auch ihm ist es nicht gelungen, das Glück festzuhalten.

Eltern sagen zu ihren Kindern: „ Ich habe gar keine grossen Ansprüche, ich will nur, dass ihr glücklich seid !“ Und gerade dieser Wunsch ist der schwierigste, um in Erfüllung zu bringen. „ Sei glücklich“ ist kein Befehl, der sich mit Gehorsam ausführen lasse. Glück ist ein Zustand, der über einem kommen muss, wie der Schlaf. Glück kann nur als Wunsch ausgesprochen werden, wie wir das ja auch regelmässig tun, zur Heirat, zur Geburt eines Kindes, zum Geburtstag, zum Neuen Jahr, zu einem neuen Haus, kurz zu jedem Neubeginn. Man sagt jedoch auch, man ist seines Glückes eigener Schmid.

II. Wie kann das Glück herbeigeführt werden, was begünstigt das Glück?

- Der Mensch ist ein vorausdenkendes Wesen, das sich Ziele setzen kann. Wir sind nicht nur instinktgetrieben.
- Dank dieser Fähigkeit zur Zielsetzung können wir auch unangenehme Situationen überstehen, überwinden mit dem Wissen „per asperam, ad astram“, was „durch die Mühen zum Licht“ heisst. Wenn wir das Ziel im Auge behalten, hilft uns dies auch schwierige Situationen auszuhalten, durchzustehen.
- Als Belohnung kommt dann nach jeder Anstrengung, die zum Ziele geführt hat, das Glücksgefühl, nach der Anspannung die Entspannung.

- Beispiele: Die Besteigung eines Berges, die Lösung eines Problems am Arbeitsplatz oder im Mathematikunterricht, das Kochen einer Mahlzeit, das Erziehen von Kindern, das Erlernen eines Handwerks, kurz alles Erlernen einer neuen Fähigkeit oder Überwinden von Problemen, das Sichbehaupten in einem Konflikt.
- Das Glücksgefühl kann also immer ausgelöst werden, wenn der Mensch eine Schwierigkeit oder eine körperliche Anstrengung oder beides gleichzeitig überwunden hat. Es kommt quasi als Belohnung nach der Anstrengung und wird vom Körper über die Ausschüttung der sogenannten Endorphine selbst bewerkstelligt.
- Lassen wir uns jedoch nach der Anstrengung nicht genügend Zeit zur Entspannung, zum Empfinden des Glücksgefühls, eilen wir gleich zur nächsten Leistung, weil wir uns so hohe Ziele gesetzt haben, zerstören wir das Glücksgefühl und somit auch den Genuss, der damit einhergeht.
- Überangestregte Manager tun dies häufig. Sie führen sich dann das Glücksgefühl künstlich wieder zu über den Entspannungsdrink am Abend, d.h. über die Droge Alkohol, ein sogenanntes Genussmittel, das zum Suchtmittel wird.
- Überforderte Hausfrauen tun dies häufig mit Tabletten oder auch heimlich mit Alkohol.
- In einer Zeit des globalisierten wirtschaftlichen Wettkampfes, da alle gegen alle rund um den Erdball wettkämpfen, um den billigsten Preis, das beste Produkt, den grössten Marktanteil etc. etc., besteht eine grosse Gefahr, dass der Mensch sich nicht mehr getraut, sich auf seinen Lorbeeren auszuruhen aus Angst, er könne im Wettkampf hintenanfallen und somit entfällt auch das entspannende Glücksgefühl als Belohnung.
- Kein Wunder, dass viele Menschen dann zu künstlichen Glücksgefühls-spendern greifen, seien dies legale Psychopharmaka oder illegale Drogen. Beides stellen chemische Krücken dar, die das Glücksgefühl auf künstlichem Wege herbeiführen.
- Man hat gelernt, dass man die Natur nicht nur ausbeuten darf, dass man sie auch pflegen muss und hat alle möglichen Massnahmen ergriffen, um den Wald zu schonen.

- Man scheint aber noch nicht begriffen zu haben, dass auch der Mensch geschont werden muss und nicht nur beliebig ausgebeutet werden kann. Der Mensch ist keine Maschine, er kann nicht Tag und Nacht ohne Erholungsphase, ohne Glücksgefühl funktionieren.
- Glücksgefühl geht immer mit Erholung und Entspannung einher und ohne diese Erholungsphase ist Glücksgefühl gar nicht möglich.
- Ohne immer wiederkehrende Erholungsphasen kann der Körper aber auch nicht überleben. Glücksgefühl ist also überlebensnotwendig wie Sauerstoff, Wasser und Nahrung.
- Glücksgefühl kann also mit seelischer Nahrung verglichen werden.

III. Natürliche, lebensnotwendige Beschäftigungen, die mit Glücksgefühl einhergehen

- Alle natürlichen Beschäftigungen oder Verhaltensweisen, ohne die der Mensch nicht überleben würde, gehen ebenfalls mit Glücksgefühl einher, wenn man bereit ist, den Genuss auch tatsächlich wahrzunehmen. Die Natur hat dies so eingerichtet.
- Essen, wenn man Hunger hat, trinken wenn man Durst hat, schlafen, wenn man müde ist.
- Schwatzen, plaudern, sozialen Kontakt pflegen, Liebe machen, verliebt sein, den/die Geliebten wiedersehen.
- Einem/er Freundin helfen oder von einem/er Freundin Hilfe empfangen, kurz sozial geben und nehmen ohne Lohn, der Lohn ist die Befriedigung, das Glücksgefühl, ein unzählbarer Lohn, eben ein kostbares Gut.

IV. Durch welche Lebenshaltung kann das Glücksgefühl verhindert werden?

- Sie kennen alle die Geschichte vom Hans im Glück, der sein Stück Gold immer für weniger eingetauscht hat und dennoch glücklich blieb, er hat seine Ansprüche dauernd heruntersetzen müssen, um sich sein Glück zu erhalten.
- Wie zuvor erwähnt, wird der Mensch glücklich, wenn er ein sich gesetztes Ziel erreicht.

- Setzt er sich aber zu hohe Ziele, kann er diese nie erreichen, so langt er auch nie beim Glücksgefühl an.
- Menschen, die zu Depressionen neigen, haben sich häufig zu hohe Ziele gesetzt, die sich nicht erreichen lassen. Vor ihren gesteckten Zielen kommen sie sich also als Verlierer vor.
- Sie halten jedoch weiter an ihren perfektionistischen hohen Zielen fest. Manchmal ist dieses Festhalten so stark, dass sie lieber das Leben verlieren als von den Zielen loszulassen, quasi mit ihrem Leben bezahlen, um die hohen Ziele nicht aufgeben zu müssen.
- Wollen wir als Eltern also etwas für das Glück unserer Kinder tun, so ist es wichtig, dass wir ihnen nicht zu hohe Zielsetzungen geben, die sie nicht in der Lage sind, zu erreichen.
- Es ist aber auch wichtig, dass wir gleichzeitig unseren Kindern nicht alle Mühen und Anstrengungen aus dem Wege räumen, sonst sind sie nie in der Lage, irgend ein Ziel zu erreichen aus Angst vor den Anstrengungen.
- Die hohe Zielvorstellung und die dafür eingesetzten Mittel klaffen dann weit auseinander, ein idealer Zustand für den Gebrauch von Suchtmitteln als Ersatzbefriedigung. Man kann sich dann die schönen Ziele alle im Kopf vorstellen ohne eine Anstrengung auf sich nehmen zu müssen.

V. Die Aufgabe der Frau in der heutigen Zeit

Der Mann hat die Maschine erfunden, es ist eine männliche Haltung, sich die Erde zum Untertan zu machen.

Die Frau lebt mit der Natur, ist ein Stück Natur, sie stellt sich nicht darüber. Helfen Sie mit als Landfrauen, etwas für das Glücksgefühl von sich und ihrem Nächsten beizutragen, nehmen sie sich Zeit dazu. Nicht nur der Wald ist schützenswert, auch der Mensch und sein natürliches Glücksgefühl ist schützens- und beschützenswert, sonst enden wir im Gesundheitswesen bei viel medizinischer Technik und hohen Reparationskosten, aber wenig Gesundheit und wenig Glücksgefühl, denn ohne Glücksgefühl lässt sich nicht leben.

Da/kv/pw