

Vor Kurzem bin ich auf den Bericht über ein Experiment des britischen Psychologen Richard Wiseman gestoßen. Er lud über ein Zeitungsinserat Glückspilze und Pechvögel in sein Testlabor ein und stellte ihnen eine Aufgabe: Sie sollten die Bilder in einer Zeitschrift zählen. Mittendrin stand in Großbuchstaben folgender Satz: „HÖREN SIE MIT DEM ZÄHLEN AUF UND MELDEN SIE DEM VERSUCHSLEITER, DASS SIE DIESEN SATZ ENTDECKT HABEN. DAFÜR ERHALTEN SIE 250 PFUND!“ Von den Pechvögeln hat fast niemand diese Glücksbotschaft gefunden, fast alle Glückspilze haben sie entdeckt. Richard Wiseman hat aufgrund dieses und noch weiterer Experimente vier Glückspilz-Grundsätze aufgestellt:

1. Glückspilze erwarten positive Ergebnisse, denken positiv, was letztlich zum einem Glückskreislauf führt. Bei Pechvögeln ist es ganz umgekehrt, was im Extremfall zu Folge haben kann, dass sie sich zu Pessimisten entwickeln.
2. Glückspilze bleiben auch nicht von Negativerlebnissen verschont, gehen aber im Gegensatz zu Pechvögeln anders damit um, frei nach dem Motto: „Es hätte schlimmer sein können.“ oder „Es kann nur besser werden.“
3. Glückspilze erkennen oder schaffen günstige Gelegenheiten, Pechvögel sehen oft den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dazu hat Richard Wiseman übrigens auch ein Experiment durchgeführt, bei dem Glückspilze und Pechvögel wieder Fotos zählen sollten. Nach durchschnittlich zwei Sekunden waren die Glückspilze fertig, wohingegen die Pechvögel zwei Minuten brauchten. Sie brauchten deshalb länger, weil sie vor lauter Konzentration auf das Zählen übersahen, dass auf der zweiten Seite zu lesen war: „Es sind genau 43 Fotos, hören Sie auf zu zählen.“ Alle Glückspilze entdeckten den Hinweis.
4. Glückspilze sind entspannt. Das gerade beschriebene Experiment belegt die These. Entspannte Menschen sind in der Regel aufmerksamer und nehmen eher günstige Gelegenheiten wahr.

Und jetzt kommt noch ein letztes Experiment von Richard Wiseman: Die Pechvögel sollten einen Monat lang nach den Glückspilz-Grundsätzen leben. Und tatsächlich gaben 80% der Pechvögel an, in dieser Zeit glücklicher und zufriedener geworden zu sein.

Offensichtlich sind die Erfahrung und das Erleben von Glück abhängig von jeder und jedem von uns ganz individuell, von unserer persönlichen Einstellung und Haltung, unserer je eigenen Sichtweise. Das bringt eine alte Geschichte ganz anschaulich ins Bild:

Ein alter russischer Bauer hatte einen Sohn. Der bewirtschaftete mit dem einzigen Pferd, das sie hatten den kleinen Hof. Eines Tages lief das Pferd weg. „Ach was für ein Unglück“, sagten die Nachbarn, „wie willst du jetzt dein Land bestellen?“ Doch der Bauer antwortete nur: „Na, vielleicht ist es auch Glück.“ Tags darauf kam das Pferd wieder und brachte 4 Wildpferdstuten mit. „Was für ein Glück“, sagten die Nachbarn. „Na, vielleicht ist es auch Unglück“, sagte der Alte. Beim Einreiten der Wildpferde stürzte der Sohn und brach sich sein Bein. „Was für ein Unglück“, sagten da die Nachbarn. „Na, vielleicht ist es auch Glück“, antwortete der Bauer. Tags darauf kamen die Soldaten des Zaren und pressten alle jungen Männer in den Kriegsdienst. Nur der Sohn konnte aufgrund seines gebrochenen Beines nicht mit...

Was Glück oder Unglück ist, sieht der eine so, die andere so und meistens können wir es alle erst im großen Zusammenhang erkennen. Und so mag es sein, dass für die einen ein paar neue Schuhe ein Glück ist, andere darin keinen Grund sehen, vor Glück zu schreien. So viel steht wohl fest. Und was wir mit gleicher Sicherheit sagen können, ist, dass wir uns alle nach Glück sehnen. In diesem Zusammenhang muss ich unwillkürlich an ein Lied denken, das schon wirklich viele Jahre auf dem Buckel hat: „Irgendwo auf der Welt gibt's ein kleines bisschen Glück, und ich träum davon in jedem Augenblick. Irgendwo auf der Welt gibt's ein bisschen Seligkeit, und ich träum davon schon lange, lange Zeit.“ 1932 singen die Comedian Harmonists das Lied zum ersten Mal. In Kombination mit der gleichermaßen einfühlsamen wie eingängigen Melodie wird hier in eindrucksvoller Weise vermittelt,

wie sehr Menschen vom Glück träumen, sich danach sehnen. Manchmal erfüllt sich die Sehnsucht, manchmal wird der Traum wahr, ein andermal nicht. So ist das Leben. Und so leicht es mir fällt, der Aussage des gerade zitierten Liedes zuzustimmen, so schade finde ich es, der einer Polka-Mazurka aus der Strauß-Operette „Die Fledermaus“ zustimmen zu müssen, wo es heißt: „*Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist.*“ Weswegen ich da nur ungern zustimme? Na ja, es klingt ein bisschen traurig und frustrierend. Das hat aber vielleicht etwas mit meiner Mentalität zu tun – ich finde mich nur schwer damit ab, dass etwas nicht zu ändern ist, insbesondere, wenn es Situationen, Dinge, Erfahrungen sind, die nicht gut tun. Meiner Ansicht nach wäre es besser, statt sie vergessen zu müssen, um glücklich zu sein, sie erst gar nicht entstehen zu lassen. Das wäre, finde ich, ein wirkliches Glück. Aber auch hier gilt: So ist das Leben. Und Gott sei Dank gehört zu meinem ausgeprägten Willen, Dinge zum Guten zu ändern, auch die Lernfähigkeit, die mich in der Vergangenheit erkennen ließ – und hoffentlich auch in der Zukunft erkennen lässt, dass es manchmal wirklich gut ist, vergessen zu können.

Apropos: Lernfähigkeit. Hier schließt sich der Kreis zu den eingangs beschriebenen Experimenten. Eine Erkenntnis davon, wahrscheinlich die wichtigste: Glück kann man lernen.

Ich bin wirklich glücklich, sagen zu können mit Blick auf mein Leben: Ich bin ein Glückspilz. Ich habe eine Familie und Freund*innen, Menschen, die mir gut tun und in deren Gemeinschaft ich mich gut aufgehoben fühle. Das habe ich immer wieder in meinem Leben feststellen dürfen. Und noch etwas habe ich erfahren, was mich auch zu einem Glückspilz macht: Ich kann auf Gott vertrauen, der mich einen Weg führt, den ich so oft schon als glücklichen Weg erfahren habe – vielleicht nicht immer auf den ersten Blick, aber ich habe gelernt, dass glückliche Menschen auf kurz oder lang doch das Gute entdecken.

Dass Ihnen und Euch das immer wieder gelingt, wünsche ich Ihnen und Euch von ganzem Herzen. Gelegenheiten dazu gibt es zuhauf. Und auch dazu gibt es eine anschauliche Geschichte, die von einem Bauern erzählt – ein anderer als in der ersten Geschichte.

Dieser steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hat, wenn ihm etwas Freude bereitete oder wenn er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte. Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit seinem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.

Eine glückliche Zeit wünscht Ihnen und Euch

Ihre/Eure Pastoralreferentin Maria Gleißl

P.S: Die Bohnen können auch durch etwas Anderes ersetzt werden und Bauer muss man auch nicht sein, damit es funktioniert 😊

