Die Frage nach dem „echten Glück“

„Weisheitstraining to go …“

Im Rahmen eines viersemestrigen Fortbildungsangebotes des „Netzwerks Ethik heute“[1], das überschrieben ist mit dem verheißungsvollen Begriff „Weisheitstraining“, beschäftigt sich ein Modul mit der Frage nach dem *selbstbestimmten* und dem *guten Leben*.

An anderer Stelle, unter „verw:ortet 04/2024“ habe ich eine der in diesem Modul angebotenen Literaturhinweise bereits bearbeitet, um den Begriff der „inneren“ wie auch der „äußeren“ Selbstbestimmung mit Hilfe des Philosophen Peter Bieri (im wahrsten Sinne des Wortes) ins Spiel zu bringen. Es zeigt sich, dass diese „innere“ und „äußere“ Selbstbestimmung in engem Zusammenhang mit der Frage nach dem „echten Glück“ steht.

Eine weitere Übung aus diesem Modul war ein Gruppenaustausch zur Frage, was denn das „echte Glück“ sei, subjektiv wie objektiv betrachtet. Die vier Fragen[2], die in den Kleingruppen Grundlage für Überlegung und Gespräch waren, sollen bei einer gemeinsamen Wanderung Grundlage für das innere Gespür, für die Suche nach Worten und für den Austausch sein. Auf diese Weise gestalten wir uns ein „Weisheitstraining zu to.“

Vier Fragen zum „echten Glück“

1. **Echtes Glück**: Nimm Dir einen Moment Zeit, darüber nachzudenken, was Dich glücklich machen würde. Was würde Dich wirklich zufrieden stellen? Unter welchen Umständen würdest Du Dich sicher fühlen? Was bedeutet es für Dich, glücklich zu sein?

2. **Unterstützung von außen**: Um dieses Glück zu erlangen, was brauchst Du von Deinem direkten und indirekten Umfeld? Von Menschen? Institutionen? Bedenke auch die einfachen Dinge.

3. **Inneres Wachstum**: Wie möchtest Du Dich verändern, um Deinem Glück näher zu kommen, es zu verwirklichen? Welche Gewohnheiten und Qualitäten möchtest Du kultivieren? Welche Gewohnheiten möchtest Du verändern, vielleicht sogar ganz aufgeben? Welche Deiner Eigenschaften sind auf dem Weg zum echten Glück förderlich, welche eher hinderlich?

4. **Sinnhaftigkeit**: Was möchtest Du der Welt geben? Wenn du Dir vorstellst, dass Du Deinem Leben mehr Sinn geben möchtest und dabei Deine Fähigkeiten und Fertigkeiten berücksichtigst, was möchtest Du der Welt geben?

Es ist hilfreich, die Fragen nacheinander zu bedenken und besprechen. So bleibt der Überraschungscharakter der vier „Stationen“ zum „echten Glück“ jeweils gewahrt, und jede einzelne Frage wird gewürdigt, ohne gedanklich zu schnell weiter zu eilen.

Köln, 05.04.2024
Harald Klein

---

[1] Netzwerk Ethik heute /AVE Institut gGmbH, Graefestraße 71, 10967 Berlin, www.ethik-heute.org

[2] Die Fragen sind an Vorträge von Bruce Alan Wallace angelehnt, einem amerikanischen Lehrer des tibetischen Buddhismus.