

汉译德参考译文:

Modelle des Glücks: Vom Frühlingsausflug bis zum Ertrinken

Einmal fragte mich mein Freund Li Run, „Wie glücklich bist du jetzt auf einer Skala von 0 bis 100?“ „98“, erwiderte ich. „Wie kann es so hoch sein?“, staunte er. Über seine Reaktion war ich ebenfalls ein bisschen überrascht und stellte daraufhin eine Gegenfrage: „Also, bist du unglücklich?“ Er antwortete, er habe vielen Leuten dieselbe Frage gestellt und kaum jemand habe sein Glücksgefühl mit über 80 Punkten bewertet. Deswegen wundere er sich über meine derart hohe Zufriedenheit mit dem Leben.

In der Folge beschäftigte mich die Frage, warum sich so viele Menschen unglücklich fühlen. Ich fragte ihn also: „Worüber würdest du dich beschweren?“ Diese Frage konnte er eine Zeit lang nicht beantworten und sagte schließlich: „Ich glaube einfach, dass ich nicht so glücklich bin.“ Es leuchtete mir plötzlich ein, was der Grund sein könnte. Für viele Menschen bedeutet Glücklichkeit, dass man jeden Tag froh sein muss, was wirklich ein bisschen schwierig ist. In der Tat liegt die Hauptursache für das Unglücklichsein oftmals in den zu anspruchsvollen Maßstäben für das Glück.

Was ist denn das Gegenteil vom Glück? Wäre es Unglück? Meiner Meinung nach ist es vielmehr das Ausbleiben jeglichen Gefühls.

Es ist schwer, ein glückliches Gefühl zu haben, wenn man immer weniger Glück wahrnehmen kann. Im Kurs „Positive Psychologie“ hat eine besonders anschauliche Auffassung einen tiefen Eindruck bei mir hinterlassen. Demnach werden heutzutage bei

vielen Erwachsenen zwei Arten von Glücksstreben unterschieden: Das eine ist das Modell des Ertrinkens. Das heißt, dass man erst im Moment der Erlösung glücklich wäre, aber bis zu diesem Moment müsste man erstmal leiden. Manche Menschen glauben zum Beispiel, dass sie erst dann glücklich sein können, wenn sie reich sind, die Liebe finden oder eine erfolgreiche Karriere machen. Vor dem Erreichen eines solchen Ziels bleibe ihnen nichts anderes übrig als ihr Leid zu erdulden. Das andere ist das Modell des Frühlingsausflugs. Das bedeutet, dass sowohl das Erlebnis als auch das Ergebnis glücklich sein müssen. Es ist genauso wie bei einem Frühlingsausflug in der Schulzeit: Kaum haben wir von dem Ausflug gehört, waren wir schon so begeistert, dass wir in Luft springen könnten. Dann kamen wir glücklich nach Hause und bereiteten uns voller Vorfreude auf den Kurztrip vor. Am nächsten Tag unterhielten wir uns ausgelassen mit Klassenkameraden im Bus. Und auch am Ausflugsort herrschte jede Minute Hochstimmung. Die ganze Zeit waren wir also von Glückseligkeit erfüllt. Im Erwachsenenalter fällt es uns aber schwer, dieses Gefühl zu haben. So wird das Modell des Frühlingsausflugs nach und nach durch das des Ertrinkens ersetzt. Das ist in der Tat ein Anzeichen dafür, dass unsere Fähigkeit, das Glück wahrzunehmen, zu schwächen beginnt.

Dass ich es besonders wertschätze, was ich habe, und damit auch sehr zufrieden bin, liegt vielleicht daran, dass ein Augenarzt wie ich zahllose Patienten kennt und somit auch viele Unglücksfälle.

Normale Menschen könnten sich kaum vorstellen, was für ein Glück es für einen Sehbehinderten wäre, sein Augenlicht zurückzugewinnen, oder wie wertvoll 10.000

Yuan (umgerechnet ca. 1300 Euro) für einen mittellosen Erkrankten wären, der sich die Behandlung nicht leisten kann. Diese Argumente versteht jeder, aber nur weniger Menschen haben im echten Leben so viel mit ihnen zu tun wie ich. Auch deshalb habe ich häufig das Gefühl, dass mich die Welt überreich beschenkt hat: die Augen, die jeden Tag den Himmel erblicken können, ein Zuhause, das mich vor Hitze und Kälte schützt, die Füße, die mich zur U-Bahn tragen, einen Arbeitsplatz, der mir ein verlässliches Einkommen verschafft und vieles mehr. Für all das bin ich sehr dankbar.

Ich bin davon überzeugt, dass die Menschen miteinander und mit allen Wesen in der Welt auf irgendeine Art und Weise verbunden sind, die über Worte und Taten hinausgeht. Wenn man achtsam mit seiner Umwelt umgeht, dann wird man auch im Gegenzug achtsam behandelt. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ist ungewiss. Für mich zählt nur das Hier und Jetzt. Wenn ich sehe, wie ein Blatt durch die Luft fällt und dabei eine ausgezeichnete Kurve beschreibt oder wenn ein Mandarinenstück in meinem Mund zerplatzt und den süßen Geschmack - wie ein Geschenk der Natur – freisetzt, weiß ich den winzigen Wert dieser glücklichen Augenblicke zu schätzen und denke mich in diese hinein. Mit dieser Einstellung bin ich jede Zeit von Lebensfreude erfüllt.

Wer dem Moment, in dem man sich befindet, mit Achtsamkeit begegnet und die Zukunft mit einer positiven Einstellung gestaltet, anstatt an einem bestimmten Ziel als das einzige Kriterium für Glück festzuhalten, der ist in der Regel innerlich glücklich, egal welche Ergebnisse schließlich erzielt werden. Zwei gute Beispiele sind Tianci und sein Vater sowie Weiwei und ihre Mutter, und sie sind in der Lage, von Zeit zu Zeit die Schönheit und Güte im Leben zu spüren, weshalb sie Optimismus gegenüber der

scheinbar verzweifelten Zukunft aufbringen können. Tianci und Weiwei sind vollständig erblindet. Trotzdem kann ich bis jetzt immer noch die Lebensfreude und Zuversicht in ihnen sehen. Das Glück ist also nicht etwas, das von außen, sondern aus dem Inneren kommt, oder ein Ausströmen der inneren Zufriedenheit mit dem gegenwärtigen Zustand. Es ist eine edle Gesinnung, genügsam zu sein. Wenn man jemandem, dem es nicht so gut geht wie einem selbst, tatkräftig hilft, ist das Geben oft eine andere Art, sich selbst zu belohnen. Durch den Vergleich weiß man das, was man hat, mehr zu schätzen. Durch das Geben erkennt man seinen eigenen Wert: Ist das nicht auch eine Art von Glück?