

## Formen des Glücks

**Das Zufallsglück:** Ob wir Glück im Spiel oder Glück im Unglück haben, können wir kaum beeinflussen. Es ist eine Frage des Zufalls, ob Glück oder Unglück eintritt. Daher heißt es auch Zufallsglück, weil es uns zufällt, ohne dass wir es erzwingen können.



**Das Wohlfühlglück:** Es gibt Momente, in denen wir uns richtig glücklich fühlen: beispielsweise können der Traumurlaub am Meer oder das neue Handy für diese wunderbaren Glücksmomente sorgen. Aber manchmal reichen auch schon eine Tasse Tee, gute Musik oder ein spannendes Buch. Wenn wir uns wohlfühlen, vergessen wir unsere Sorgen und Ängste – es geht uns gut. Diese Momente sind in gewisser Weise auch reproduzierbar. Zumindest versuchen manche Influencer:innen oder Produktwerbungen uns genau das – im wahrsten Sinn des Wortes – zu verkaufen. Doch dieses Glück können wir nicht festhalten. Die Botenstoffe im Gehirn, die diese Glücksgefühle erzeugen, werden vom Körper rasch abgebaut. Das Wohlfühlglück ist nicht von Dauer.



**Das Glück der Fülle:** Das menschliche Leben ist wie eine Berg- und Talfahrt mit Höhen und Tiefen. Glückliche Momente gehören genauso dazu wie Traurigkeit, Herausforderungen und Schmerzen. Glücksforscherinnen und Glücksforscher sind sich einig: Dauerhaft glücklich kann man nur sein, wenn man diese Berge und Täler akzeptiert. Wer mit Dankbarkeit und Zufriedenheit auf die vielen guten, aber auch schlechten Seiten des Lebens blicken kann, findet das Glück der Fülle.



Vgl. Bachofner/Mayr u.a., Interdiözesaner Katechetischer Fonds (Hrsg.): Religion für uns 3, 2. Auflage. Linz: Veritas-Verlag, 2023.

### Nachgefragt und weitergedacht:

- Welche Beispiele fallen dir zu den ersten beiden Formen des Glücks noch ein?
- Wann hast du dich zum letzten Mal so richtig glücklich gefühlt?
- Was kann Menschen für das Erreichen des *Glücks der Fülle* hilfreich sein?