Ein geglückter Tag von Viyan Khazim

Der Wecker klingelt, sie steht auf, ihr Tag hat begonnen. Sie ist glücklich und weiß, dass ihr Tag gut ausgehen wird. Das ist nicht bloß ein Bauchgefühl, sondern für sie ist es jetzt eine Tatsache, dass sie heute einen geglückten Tag führen wird.
Das Waisenkind lebt mit ihren zwei Cousinen. Es glücklich sehend, fragen sie: „Warum bist du so glücklich?“. Sie antwortet: „Weil ich heute am Ende des Tages mit mir selbst sehr zufrieden sein werde“. Die nächste Frage folgt: „Woher weißt du das?“. Sie sagt: „Ich habe einen sehr schönen Traum gesehen“. Die zwei lassen nicht locker: „Das ist doch nur ein Traum!“. Sie entgegnet: „Leben wir nicht in einem Traum?“. Sie starren das Mädchen eine Weile an, doch es fährt fort: „In meinem Traum hatte ich mein komplettes Bewusstsein, war zum Denken fähig, konnte sprechen, auch wahrnehmen. Für mich bedarf es nichts Weiteres, um ihn Realität zu nennen. Meine eigene Realität. Ich weiß, dass ich heute viele Schwierigkeiten zu bewältigen habe, ob ich es schaffe oder nicht, dass weiß ich nicht, aber ich weiß, dass ich mit dem Scheitern gut umgehen werde, sodass ich am Ende des Tages nichts bereuen und mit mir innerlich sehr zufrieden sein werde“. Nach einem langen Schweigen der beiden nannten sie das Mädchen „verrückt, wahnsinnig“. Sie erwiderte: „Obwohl es euch für MICH leidtun sollte, tut es mir vom Herzen leid für EUCH. Wisst ihr, jetzt bin ich noch glücklicher“.

Das terminologische Missverständnis. Der geglückte Tag zeichnet sich dadurch aus, dass er nicht nur Glück, sondern auch Unglück beinhaltet. Es ist aber vielmehr eine Definitionssache, ob es sich dabei wirklich um Unglück handelt. Denn Unglück ist nichts Anderes als die Abwesenheit des Glückes, sowie die Dunkelheit die Abwesenheit von Licht ist. „Der geglückte Tag“; in dem Wort „geglückt“ ist das Wort „Glück“ wiederzufinden. Was die meisten aber nicht wissen und was mit der Zeit erodiert ist, ist, dass das Wort „Glück“ sich vom mittelhochdeutschen „gelücke“ ableitet, was den bloßen Zufall implizierte – nicht nur das positive, sondern auch das negative Schicksal. Im Laufe der Zeit hat sich aber in der Gesellschaft das negative vom positiven Glück abgespalten und wurde als „Unglück“ bezeichnet. Ist das Unglück also mit dem negativen Glück gleichzusetzten, so gehört es unbedingt zum Glück. Aufgrund dessen kann also ein geglückter Tag, auch theoretisch gesehen, nicht nur das positive, sondern soll auch das negative Glück, oder im heutigen Sprachgebrauch ausgedrückt, nicht nur Glück, sondern auch Unglück beinhalten. Der Tag muss in allen Hinsichten ausgewogen sein, damit er als gelungen bezeichnet und auch empfunden wird.

Die Zeit. Sechsundachtzigtausendvierhundert Sekunden, eintausendvierhundertvierzig Minuten, vierundzwanzig Stunden, dies sind alles Synonyme für einen „Tag“. Betrachtet man den „Tag“ in Zahlen, so scheint er doch länger zu sein als man denkt. Derjenige, der den Tag als NUR einen Tag sieht, hat schon längst die Hoffnung aufgegeben, sich des Tags zu erfreuen. Und aus dieser Version von Menschen, für die jeder Tag wie ein Sekundenschlag ihrer Lebensuhr vergeht, ohne dass sie es überhaupt bemerken, dass es nicht nur EIN Tag war, sondern sechsundachtzigtausendvierhundert Sekunden ihres Lebens vergangen sind, besteht fast unsere ganze heutige Gesellschaft.

Es gibt kaum jemanden, der den Tag in Stunden betrachtet. Denn zerlegt man den Tag in kleinere zeitliche Einheiten, muss man akzeptieren, dass es an einem Tag viel Zeit gibt, die zulässt, zu probieren und zu versuchen – was der Mensch aber fürchtet. Mit dem Versuch ist sowohl Erfolg als auch Misserfolg zu verbinden. Doch weil wir als Menschen feige sind und die Niederlage befürchten, haben wir auch Angst vor dem Missglücken eines Versuchs,

weshalb wir dem Tag nicht seinen zeitlichen Wert geben. Immer wenn die Rede vom Tag ist, unterschätzen wir seinen zeitlichen Wert, indem wir ihn mit der Woche, dem Monat oder dem Jahr in**s** Verhältnis setzen. Dies haben wir uns so stark eingeprägt, dass wir es heutzutage intuitiv machen, dass es uns gar nicht mehr bewusst ist. Zum Beispiel, wenn man irgendetwas am gleichen Tag zu erledigen hat, dann sagt man: „Ach! ich habe noch die ganze Woche Zeit". Es ist also diese Angst vor dem Missglücken, was uns navigiert und dazu führt, dass wir den Tag nicht gut ausnutzen, sondern in einem nur sehr geringen Maße. Aber warum haben wir Angst vor dem Misserfolg? Jeder Misserfolg ist ebenfalls ein Erfolg, nur eben ein "misslungener", wobei zwar das höhere Ziel nicht erreicht wird, allerdings immerhin ein Schritt vorwärts auf dem Weg zum höchsten Ziel ist, nämlich zum geglückten Tag.

Das zum Unglück führende Glück. Das Glück, das wir empfinden, folgt immer auf einen Triumph. Auf den Erfolg, nicht unbedingt materieller Natur, folgt ein Glücksgefühl, das uns den Tag verschönert. Doch das größte Glück, das man an einem Tag bekommen kann, ist zwar zu triumphieren, allerdings wird nicht jeder Sieg von der gleichen Qualität der Glücksgefühle gekrönt, sondern die meiste Freude, das intensivste Glück bereitet derjenige Erfolg, wenn man etwas Mögliches in der Wirklichkeit und nicht etwas Wirkliches in der Wirklichkeit verwirklicht hat. Denn an dem Punkt merkt man, dass es sinnvoll ist, dass unsere Existenz zu Recht fortbesteht, weil wir erkennen, dass wir auch zu anderen Sachen, nicht nur zum Essen und Trinken, fähig sind. Man spürt die Gerechtigkeit des Lebens, weil man nach mühevollen Anstrengungen das Ziel doch erreicht hat. So groß und schön dieses Glücksgefühl ist, so kann es auch zum Unglück führen. Sobald es einem bewusst wird, dass es sich um einen besonderen, einzigartigen Triumph handelt, und derjenige Gewissheit über die Einzigartigkeit und die Qualität seiner Glücksgefühle erlangt, wirkt dieser Glücksmoment kontraproduktiv. Man fängt an, über die Termination, die kurze Dauerhaftigkeit und die Vergänglichkeit des Menschen zu reflektieren. Uns kommt es in den Sinn, dass wir Menschen von Endlichkeit betroffen sind und diese Glücksmomente dauerhaft sind – die Tatsache, die die ganzen Glücksgefühle eindämmt und uns dann beherrscht.

Der geglückte Tag ist in einem Tresor eingesperrt, dessen Passwort „mentale Einstellung" heißt. Komischerweise, wenn dies das Passwort eines Geldtresors wäre, wären alle Menschen gerannt, – sie hätten sogar Kriege führen können, wenn es sich um große Geldmengen gehandelt hätte – um diesen Tresor zu öffnen, um an das materielle Mittel zu gelangen
Töten oder getötet werden. Auf dem Weg zu diesem wertvollsten und gleichzeitig nicht wertvoll erscheinenden Tresor des geglückten Tags befindet man sich allein auf einem Schlachtfeld, wo jeder nur zwei Optionen hat: entweder töten oder getötet werden. Drei Gegner, die, um zu siegen, niedergeschlagen werden müssen: die Zeit, ich selbst und die äußere physische Umgebung, inklusive der Menschen, wobei den letzteren zu besiegen das einfachste überhaupt ist. Die alles Existierende, aufgrund ihrer zeitlichen Termination, definierende Zeit muss besiegt werden, damit sie vom Gegner zum Verbündeten wird. Hat man die Zeit, indem man seine Angst vor der Niederlage überwunden hat, besiegt, so wird man feststellen, dass sie nicht mehr gegen uns, sondern auf unserer Seite kämpft. Man wird anfangen, jede Sekunde zu nutzen, um den gefährlichsten Gegner niederzuschlagen.

Der gefährlichste Gegner. Mein Ich ist nicht gleich mein Ich. Ich bin sehr vielfältig. Von mir in mir selbst gibt es so viele Versionen, wie wenn ich in einem Spiegelsaal stehen und mich in den Spiegeln angucken würde. Ich kann sehr böse sein, dass ich die Personifikation des Bösen darstelle, aber auch sehr gut sein, dass in mir die Inkarnation des Guten – sogar des Besten – gesehen wird.

Das Passwort: „mentale Einstellung“. Diesem inneren Kampf in mir darf ich nicht entweichen, ich muss ihn annehmen und mein gutes Ich gegen das Böse in mir durchsetzen. Denn es sind prinzipiell diese zwei Faktoren, die über mich, über meine mentale Einstellung herrschen. Habe ich das Böse besiegt, so kann die betroffene Situation, vor der ich stehe, nicht schlechter ausgehen als eine von mir, irrtümlicherweise, schlecht ausgeführte Handlung, die ich allerdings jetzt positiv bewerten werde, da nicht das böse Ich über meine mentale Einstellung mehr bestimmt, sondern das gute Ich.

Es ist also letzten Endes eine Disposition des Geistes, meine mentale Disposition, meine eigene subjektive Entscheidung, ob der Tag geglückt ist oder nicht, ob ich heute überhaupt einen gelungenen Tag zu führen vorhabe oder nicht. Diese Disposition ermöglicht auch den Sinn des Tags bzw. des Lebens zu erkennen**,** den Menschen nicht selten – fälschlicherweise – mit dem Glück gleichsetzten. Denn Sinn ist Zusammenhang. Hat man den Zusammenhang zwischen dem Erfolg und dem Misserfolg, dem bösen und dem guten Ich, dem Negativen und dem Positiven, den Zusammenhang zwischen mir und meiner eigenen Welt erkannt, so folgt auf diese Erkenntnis unmittelbar das Glück, wonach wir streben.

Es ist der geglückte Tag, es ist mein Tag. Ich bin es, der darüber entscheidet. Ich bin es, niemals sind es die anderen, der festlegt und bestimmt, ob ich meinen Tag, meine Zeit, meine vierundzwanzig Stunden, meine eintausendvierhundertvierzig Minuten, meine sechsundachtzigtausendvierhundert Sekunden mit dem „GEGLÜCKTEN“ und dem „GELUNGENEN“ auszeichne oder nicht.

*****

Ein geglückter Tag von Pauline Kirberg

Manchmal sind es sogar genau die Dinge, auf die man eigentlich keine Lust hat und die man die ganze Zeit schon vor sich herschiebt. Dann ist das Wichtigste immer: anfangen. Jeder einzelne Schritt ist nämlich gar nicht so schwer. Es ist machbar, wenn man nicht die eine riesengroße Aufgabe sieht, sondern einen Schritt nach dem anderen macht. Wenn ich als Hausaufgabe eine Analyse schreiben muss, dauert es immer einige Tage, bis ich anfange. Ich muss es mir richtig vornehmen. Und zwar nicht: „Jetzt schreibe ich die Analyse“, sondern: „Ich mache schon mal den Einleitungssatz und gucke dann mal weiter“. Dann erscheint die ganze Aufgabe schon nicht mehr ganz so schlimm. Es ist immer erst ein riesengroßer Berg, aber die einzelnen Schritte sind eigentlich machbar. Und dann ist man froh und vielleicht ein wenig stolz, es geschafft zu haben.

So wird es mir bestimmt gehen, wenn ich den Essay hier fertig habe oder Dir, wenn du meinen Essay zu Ende gelesen hast.

Das wäre also der Punkt, etwas geschafft zu bekommen. Nett sein zählt auch zu den Punkten, die einen Tag besser machen können. Du würdest dich z.B. über ein Kompliment freuen oder wenn dir jemand bei etwas hilft. Anstatt zu warten, dass endlich mal jemand nett zu dir ist, mach es doch einfach selbst. Dafür gibt es zwei gute Gründe: Zum einen muss es ja auch Leute geben, von denen die Hilfsbereitschaft oder die netten Aufmerksamkeiten kommen.
Und zum anderen ist es meistens so, dass die Leute auch nett sind, wenn du nett zu ihnen bist. Wenn man jemanden anlächelt, lächelt er meistens zurück und wenn du verständnisvoll mit jemandem umgehst, bringt er dir auch Verständnis entgegen. Das gilt für alle möglichen Situationen im Alltag. Nicht zuletzt für Gespräche mit Eltern oder Lehrern oder wenn man bei irgendwas Hilfe braucht. Wenn man etwas erreichen will, ist man am besten freundlich, selbst wenn die Person eigentlich schrecklich ist. Am einfachsten klappt es in so banalen Situationen wie beim Einkaufen an der Kasse. Ich meine jetzt nicht, dass man mit der Kassiererin ein Pläuschchen anfangen muss oder aufgesetzt einen auf gute Laune machen soll, ganz bestimmt nicht. Einfach Hallo sagen und freundlich sein. Es ist zwar nur ein klitzekleiner Augenblick, aber man kann sich auch darüber freuen. Und wenn die Kassiererin trotzdem mürrisch ist, lass dich davon nicht stören. Hat vielleicht auch seine Gründe. Aber ich merke immer wieder, dass es direkt viel mehr Spaß macht, wenn die Leute freundlich sind.