



Da ist er wieder – der offizielle Tag des Glücks. Ein hübscher Kalender-Eintrag, beschlossen von den Vereinten Nationen, als könnte man Glück einfach terminieren wie eine Steuererklärung. Doch während wir alle heute fröhlich in die Luft springen sollten, sieht die Realität anders aus: Die Welt ist im Krisenmodus, Social Media ist toxisch wie eh und je, und die meisten Menschen sind zu gestresst, um überhaupt ans Glück zu denken.

Glück? Mach doch nicht so einen Druck!

Glück wird oft wie ein Ziel behandelt: „Wenn ich erst das perfekte Gehalt, den Traumkörper oder den idealen Partner habe, dann – ja dann – bin ich glücklich.“ Blöd nur, dass dieses „Dann“ nie kommt. Weil immer noch etwas fehlt. Und dann? Noch mehr rennen, noch mehr suchen, noch mehr Frust.

Dabei zeigt die Wissenschaft längst: Ab einem gewissen Punkt macht mehr Geld nicht glücklicher. Noch besser: Viele Dinge, die tatsächlich glücklich machen, kosten keinen Cent – echte Beziehungen, Zeit für sich selbst, ein Lachen über einen dummen Witz.

Die große Glückslüge

Aber Moment mal: Wenn Glück so simpel ist, warum fühlt es sich dann oft so weit weg an? Vielleicht, weil wir es uns selbst kaputtdenken. Weil wir Glück mit Dauer-Highs verwechseln, statt zu akzeptieren, dass es in kleinen, ruhigen Momenten steckt. Und weil die Welt uns einredet, dass wir erst „genug“ sein müssen, bevor wir es verdient haben.

Fakt ist: Niemand wacht morgens auf und denkt sich „Wow, heute bin ich einfach so glücklich!“ Glück ist keine Laune, die vom Himmel fällt – es ist eine Entscheidung. Und es erfordert Mut, sich bewusst für Freude zu entscheiden, wenn das Leben chaotisch bleibt.

Ein Tag für die Tonne – oder ein Weckruf?

Ja, ein einzelner Weltglückstag macht die Welt nicht automatisch zu einem besseren Ort. Aber er kann uns daran erinnern, dass Glück nicht in der Zukunft liegt, nicht in Konsum, nicht in Likes – sondern in uns selbst. Klingt kitschig? Mag sein. Aber vielleicht liegt genau dort das Problem: Wir haben vergessen, wie einfach Glück sein kann.

Also, wie wär's? Einmal kurz innehalten. Die Sonne spüren. Jemandem ehrlich in die Augen sehen. Und wenn schon nicht für den Weltglückstag – dann einfach so.



Weltglückstag – und trotzdem meckern alle weiter?

Von C. Hatty