

Die Kunst,  
Glück zu haben

---

INSEL-BÜCHEREI







DIE KUNST, GLÜCK ZU HABEN  
*Ein Lesebuch*

Ausgewählt von Matthias Reiner



Insel Verlag

Insel-Bücherei Nr. 2538

© Insel Verlag Berlin 2026

*Die Kunst, Glück zu haben*



»Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.«

*Erasmus von Rotterdam*

## INHALT

- Mascha Kaléko, *Sozusagen grundlos vergnügt* 9
- Thich Nhat Hanh, *Jeder Schritt macht mich glücklich* 11
- Anna Louisa Karsch, *Lob der schwarzen Kirschen* 15
- Baltasar Gracián, *Die Kunst, Glück zu haben* 17
- Peter Turrini, *Solange die Existenz* 20
- Robert Walser, *Die kleine Schneelandschaft* 21
- Michel de Montaigne, *Plädoyer für einen naturgemäßen Umgang mit unseren Lüsten* 23
- Astrid Lindgren, *Ich fühl mich so glücklich um die Füße* 25
- Gotthold Ephraim Lessing, *Faulheit* 29
- Bertrand Russell, *Selbstbetrug* 30
- Czesław Miłosz, *Die Gabe* 35
- Katharina Elisabeth Goethe, *Ein Rezept fürs Glück* 36

- Michael Ende, *Das Geheimnis von Beppo Straß'enkehrer* 37
- Joachim Ringelnatz, *Morgenwonne* 40
- Wilhelm Schmid, *Balance* 41
- Friederike Mayröcker, *was brauchst du* 43
- Henry David Thoreau, *Vereinfache, vereinfache!* 44
- Rainer Malkowski, *Ein Tag für Impressionisten* 54
- Hermann Hesse, *Pfarrhaus* 55
- Franz Hohler, *Die Nachricht vom Kellner* 60
- Johann Wolfgang Goethe, *Willkommen und Abschied* 61
- Italo Calvino, *Das Pfeifen der Amseln* 63
- Rose Ausländer, *Nicht fertig werden* 73
- Erich Kästner, *Das Märchen vom Glück* 74
- Elisabeth Borchers, *Ich will ihn heben* 80
- Alain, *Daß Glück großzügig ist* 81
- Textnachweise 84

MASCHA KALÉKO

*Sozusagen grundlos vergnügt*

Ich freu mich, daß am Himmel Wolken ziehen  
Und daß es regnet, hagelt, friert und schneit.  
Ich freu mich auch zur grünen Jahreszeit,  
Wenn Heckenrosen und Holunder blühen.

– Daß Amseln flöten und daß Immen summen,  
Daß Mücken stechen und daß Brummer brummen.  
Daß rote Luftballons ins Blaue steigen.  
Daß Spatzen schwatzen. Und daß Fische schweigen.

Ich freu mich, daß der Mond am Himmel steht  
Und daß die Sonne täglich neu aufgeht.  
Daß Herbst dem Sommer folgt und Lenz dem  
Winter,

Gefällt mir wohl. Da steckt ein Sinn dahinter,  
Wenn auch die Neunmalklugen ihn nicht sehn.  
Man kann nicht alles mit dem Kopf verstehn!  
Ich freue mich. Das ist des Lebens Sinn.  
Ich freue mich vor allem, daß ich bin.

In mir ist alles aufgeräumt und heiter:  
Die Diele blitzt. Das Feuer ist geschürt.  
An solchem Tag erklettert man die Leiter,  
Die von der Erde in den Himmel führt.  
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgescrieben,  
– Weil er sich selber liebt – den Nächsten lieben.  
Ich freue mich, daß ich mich an das Schöne  
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.  
Daß alles so erstaunlich bleibt, und neu!  
Ich freu mich, daß ich ... Daß ich mich freu.

THICH NHAT HANH

*Jeder Schritt macht mich glücklich*

Beim Gehen bringen wir Geist und Körper zusammen. Nur wenn sie vereint sind, sind wir wirklich im Hier und Jetzt. Beim Gehen kommen wir nach Hause zu uns selbst. Doch sind wir dabei ins Gespräch vertieft oder mit Planungen beschäftigt, werden wir weder unser Einatmen und Ausatmen genießen können noch sind wir vollkommen im jetzigen Moment. Wir müssen uns gar nicht zum Einatmen zwingen, denn wir atmen ganz von selbst die ganze Zeit. Wir müssen lediglich unsere Aufmerksamkeit auf das Atmen und das Gehen richten. Im Nu sind wir zu Hause in unserem Körper, sind ganz da, gut verankert im Hier und Jetzt.

Menschen fragen mich manchmal: »Warum machen Sie Gehmeditation?« Die beste Antwort, die ich darauf geben kann, lautet: »Weil ich das gern tue.« Jeder Schritt macht mich glücklich. Gehmeditation ist vollkommen nutzlos, wenn du nicht jeden deiner Schritte genießt; sonst ist es vergeudete Zeit. Das gilt gleichermaßen für die Sitzmeditation. »Warum sitzt du Stunde um Stunde?« Die

beste Antwort ist: »Weil ich gerne sitze.« Das Sitzen und Gehen bringen uns Frieden und Freude. Wir müssen lernen so zu sitzen und zu gehen, dass wir in dieser Zeit Frieden und Freude entwickeln. Wir müssen lernen, so zu gehen, dass wir jeden Schritt genießen. Durch Achtsamkeit und Konzentration werden unser Atmen, unser Sitzen und unsere Schritte von höherer Qualität sein.

Genieße beim achtsamen Gehen einfach nur das Gehen. Die Technik besteht darin, zu gehen und genau da zu sein, wo du bist, auch in der Bewegung. Dein wahres Ziel ist das Hier und Jetzt, denn nur in diesem Moment und an diesem Ort ist das Leben möglich. Die Adresse aller großen Wesen ist »Hier und Jetzt«. Auch die Adresse von Frieden und Licht ist »Hier und Jetzt«. Du weißt also, wo hin du gehst. Jedes Einatmen, jedes Ausatmen, jeder Schritt sollte dich zu dieser Adresse bringen.

Gehmeditation ist eine Praxis, bei der wir kein Ziel oder eine Absicht haben. Achtsames Gehen bedeutet, einfach zu gehen und sich dabei jedes Schrittes und Atemzuges bewusst zu sein. Das können wir sogar zwischen beruflichen Terminen oder auf dem Parkplatz eines Supermarktes tun. Unsere Schritte sollten langsam, entspannt und

ruhig sein. Durch achtsames Gehen können wir unseren Kummer und unsere Sorgen loslassen und unserem Körper und Geist Frieden schenken.

Jeder Schritt ist eine Revolte gegen die Geschäftigkeit. Mit jedem achtsamen Schritt sagen wir: »Ich will nicht mehr rennen. Ich will damit aufhören. Ich möchte mein Leben leben. Ich will die Wunder des Lebens nicht verpassen.« Wenn du wirklich ankommst, dann ist Frieden in dir, denn du hast aufgehört zu kämpfen. Jeder Fußabdruck ist voller Frieden, sein Kennzeichen ist »hier und jetzt«. Genieße es, anzukommen und dich zu Hause zu fühlen, drei, vier, fünf oder zehn Minuten lang oder solange du willst. Mit einer Stunde Praxis hat die Revolution bereits begonnen.

Deine Lunge sollte dein Atmen bestimmen. Forciere niemals den Atem. Passe beim Gehen deine Schritte deiner Atmung an und nicht umgekehrt. Anfangs beginnst du vielleicht mit zwei Schritten beim Einatmen und drei beim Ausatmen. Wenn deine Lunge sich mit der Zeit besser damit fühlt, wenn du beim Einatmen drei Schritte machst und fünf beim Ausatmen, solltest du dem folgen. Bei einem Anstieg wirst du ganz von selbst weniger Schritte bei jedem Atemzug machen. Ich habe ge-

merkt, dass ich bei der Gehmeditation meist vier Schritte beim Einatmen und sechs beim Ausatmen mache. Doch wenn ich bergauf gehe, sind es beim Einatmen zwei und beim Ausatmen drei Schritte. Bei einem steilen Anstieg mache ich manchmal einen Schritt bei jedem Einatmen und drei oder zwei Schritte oder vielleicht sogar nur einen beim Ausatmen. Wir sollten uns da den Gegebenheiten anpassen. Wenn du beim Gehen auf deinen Körper hörst, wird jeder Schritt zu einem Vergnügen.

ANNA LOUISA KARSCH  
*Lob der schwarzen Kirschen*

Des Weinstocks Saftgewächse ward  
Von tausend Dichtern laut erhoben;  
Warum will denn nach Sängerart  
Kein Mensch die Kirsche loben?

O die karfunkelfarbne Frucht  
In reifer Schönheit ward vor diesen  
Unfehlbar von der Frau versucht,  
Die Milton hat gepriesen.

Kein Apfel reizet so den Gaum  
Und löschet so des Durstes Flammen,  
Er mag gleich vom Chineserbaum  
In echter Abkunft stammen.

Der ausgekochte Kirschensaft  
Gibt aller Sommersuppen beste,  
Verleiht der Leber neue Kraft  
Und kühlt der Adern Äste;

Und wem das schreckliche Verbot  
Des Arztes jeden Wein geraubet,  
Der misch ihn mit der Kirsche rot,  
Dann ist er ihm erlaubet;

Und wäre seine Lunge wund  
Und seine ganze Brust durchgraben,  
So darf sich doch sein matter Mund  
Mit diesem Tranke laben.

Wenn ich den goldnen Rheinstrandwein  
Und silbernen Champagner meide,  
Dann, Freunde, mischt mir Kirschblut drein  
Zur Aug- und Zungenweide:

Dann werd ich ebenso verführt  
Als Eva, die den Baum betrachtet,  
So schön gewachsen und geziert,  
Und nach der Frucht geshmachtet.

Ich trink und rufe dreimal hoch!  
Ihr Dichter singt im Ernst und Scherze  
Zu oft die Rose; singet doch  
Einmal der Kirschen Schwärze!

BALTASAR GRACIÁN  
*Die Kunst, Glück zu haben*

Es gibt Regeln des Glücks, für den Weisen besteht es nicht nur aus Zufällen; es kann durch Bemühung befördert werden. Manche sind damit zufrieden, sich frohen Muts am Tor des Glücks einzufinden und darauf zu warten, dass es handelt. Besser tun andere, sie gehen weiter und vertrauen der klugen Kühnheit, die mit den Flügeln ihrer Tugend und ihres Muts das Glück erreichen und ihm wirksam schmeicheln kann. Aber philosophisch recht gesehen gibt es kein Ermessen als das der Tugend und Aufmerksamkeit, denn es gibt nicht mehr Glück oder Unglück als Klugheit oder Unklugheit.

*Loslassen können, während man vom Glück profitiert*

Das gehört zu Spielern von Ruf. Ein schöner Rückzug ist so wichtig wie ein kühner Vorstoß; seinen Taten ein Ende setzen, wenn sie hinreichend, wenn sie zahlreich sind. Fortgesetztes Glück war immer verdächtig; sicherer ist ein unterbrochenes, und

sein Genuss soll etwas Süßsaures haben. Je mehr sich Glücksfälle überstürzen, desto größer das Risiko, dass sie von der Bahn abkommen und alle stürzen. Manchmal wiegt die Intensität des günstigen Moments seine kurze Dauer auf. Das Glück wird müde, einen lange auf den Schultern zu tragen.

### *Nicht mit dem Glück prahlen*

Mehr verletzt es, die Würde hervorzuheben als die Person. Sich inszenieren ist verhasst, es war genug, beneidet zu werden. Ansehen gewinnt man umso weniger, je mehr man es sucht, es hängt von der Achtung der anderen ab; und so kann man es sich nicht nehmen, sondern von den anderen verdienen und dann erwarten. Die großen Ämter verlangen ihrer Ausübung entsprechende Autorität, ohne die kann man sie nicht mit Würde ausüben: Man soll zur Erfüllung des wesentlichen Teils seiner Verpflichtungen diejenige bewahren, die man verdient; sie nicht erzwingen, aber fördern. Und all die, welche sich in ihrem Amt inszenieren, zeigen an, dass sie es nicht verdienten und dass die Würde nur angefügt ist. Wer auf seinem Wert bestehen will, soll dies mehr mit seinen herausragen-

den Fähigkeiten tun als mit Zufälligkeiten; auch einen König soll man mehr wegen seiner persönlichen als wegen seiner äußerlichen Herrschaft verehren.