



Auf der Suche nach dem Glück

Kann man sich sein Glück erarbeiten? Oder muss man darauf warten, dass es einem in den Schoß fällt? Überraschende und inspirierende Antworten aus der Glücksforschung

Text: Steffi Piening

er Literaturnobelpreisträger Bertrand Russell sagte über das Glück: "Wenn ich mit intellektuellen Freunden spreche, festigt sich in mir die Überzeugung, vollkommenes Glück sei ein unerreichbarer Wunschtraum. Spreche ich dagegen mit meinem Gärtner, bin ich vom Gegenteil überzeugt." Und wie ihm das Glück schon vor einem halben Jahrhundert Rätsel aufgab, ergeht es uns heute nicht viel anders. Noch immer bewegt dieses kleine Wort "Glück" – das so viele intensive Gefühle auslöst – die Gemüter und treibt Generationen von Menschen an, sich auf die Suche nach seinem Geheimnis und seiner Entschlüsselung zu machen.

Die Vorstellung ewigen Glücks erscheint verlockend, und daher ist es nicht verwunderlich, dass Glück zum Forschungsgegenstand ver- »

"Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt."

Albert Schweitzer

schiedener Wissenschaften geworden ist. Philosophen, Psychologen, Soziologen, Neurologen und auch Ökonomen untersuchen das Glück. Neurologen können objektive Messungen im Gehirn und im Blut durchführen und sich auf Fakten und messbare biochemische Prozesse berufen: Endorphine zum Beispiel lassen uns euphorisch werden. Wenn hingegen eine schwierige Situation überstanden ist, sinkt der Kortisol- und Adrenalinspiegel, wir entspannen uns.

Andere Wissenschaften sind auf die persönlichen Einschätzungen des Individuums angewiesen. Der Soziologe Professor

Ruut Veenhoven hat 1980 damit begonnen, eine "World Database of Happiness" zu erstellen. Anhand eines Fragebogens teilten Menschen aus der ganzen Welt auf einer Skala von 0 bis 10 mit, wie glücklich sie sind. Es zeigte sich, dass Menschen in bestimmten Ländern mit einer zuverlässigen Beständigkeit glücklich sind, Dänemark gehört zum Beispiel zu diesen Ländern. Der "Happy Planet Index", der 2006 zum ersten Mal vorgestellt wurde, liefert ebenfalls Daten, die belegen, wo die Menschen besonders glücklich sind. Ermittelt werden diese Daten durch die Formel Lebenserwartung mal subjektives

Wohlbefinden geteilt durch den ökologischen Fußabdruck. Die Ergebnisse sind überraschend. Wie schon 2012 führt auch 2016 Costa Rica die Liste der 140 Länder an. Deutschland befindet sich auf Platz 49 und Luxemburg auf dem vorletzten Rang.

Glück hat viele Gesichter, wir müssen es nur erkennen

Die Forschungsergebnisse sind vielfältig, doch diese Daten sind für den Einzelnen Freunden verbringt.

auf seiner Suche nach dem Glück keine konkrete Hilfe. Das Analysieren und Untersuchen des Glücks ist eine Sache, Glück empfinden eine andere. Glücksforscher differenzieren zwei unterschiedliche Arten von Glück: das Zufallsglück und das Wohlfühlglück. Das Glück des Zufalls ist jedem schon einmal begegnet plötzlich liegen zehn Euro auf der Straße oder der verloren geglaubte Hausschlüssel steckt doch noch in der Tür. Das Wohlfühlglück beschreibt einen Zustand der positiven Gefühle, der auch aktiv herbeigeführt werden kann, indem man sich etwas Gutes tut, sich belohnt und zum Beispiel ein Wochenende in einem schönen Hotel verbringt, die Lieblingspralinen genießt oder einen netten Abend mit

Das Wohlfühlglück stellt sich bei jedem auf unterschiedliche Weise ein. Manchmal ruft der Kauf kostspieliger Dinge, wie das neue Auto oder der schöne Schmuck, diese Gefühle hervor. Doch Glück entsteht auch unabhängig von materiellen Dingen. Viele Menschen überkommt ein wohliges Gefühl, wenn der Frühling sich ankündigt. Am Strand liegen und auf das blaue Meer schauen oder die Füße nach einer langen Wanderung im kalten Wasser erfrischen – alles Momente, die Glück bedeuten können.







Das Glück der kleinen Momente: eine entspannte Tasse Tee, ein ausgelassenes Kinderlachen, die unverhoffte Zutraulichkeit eines Tieres - Geschenke, die uns der Alltag macht.

Glück deckt sich in vielen Bereichen

auch mit dem Wort Zufriedenheit. Be-

steht ebenfalls ein Zusammenhang mit

dem Sinnhaften? Wenn ich etwas Sinn-

volles mache, zum Beispiel für meine

sie sich das Bein gebrochen hat, geht es

mir gut. Ich empfinde Glück, wenn ich

anderen Menschen eine Freude machen

kann, wenn ich statt des Autos das Fahr-

rad zum Einkaufen nehme oder im Wald

den Müll einsammle, den jemand achtlos

dort liegen gelassen hat. Währt sinnhaftes

Glück eventuell auch andauernder? Eine

allgemeingültige Aussage ist nur schwer

möglich, aber in diesem Fall drängt sich

die Idee auf, es für sich in seinem Alltag

Bankkontos abhängig, und es ist unum-

stritten, dass in dem alten Sprichwort

"Geld allein macht nicht glücklich" viel

Wahres steckt. Doch Vermögen führt

dazu, dass wir uns sicherer fühlen und uns

weniger Sorgen plagen. Der französische

selbst einmal auszuprobieren.

Schauspieler Jean Marais fasste es ganz passend zusammen: "Geld allein macht nicht glücklich. Aber es gestattet immerhin, auf angenehme Weise unglücklich zu sein." Forscher haben herausgefunden, dass es ab einem gewissen Wohlstand keine Rolle mehr spielt, wie viel Geld man besitzt: 100 000 Euro mehr oder weniger führen nicht zu einem glücklicheren Leben. Und selbst der heiß ersehnte Lottogewinn macht nur für eine gewisse Zeitspanne glücklich - nach dem außergewöhnlichen Ereignis findet sich der Lotto-Millionär in seinem alten Leben wieder, aller Voraussicht nach mit weniger Existenzängsten, dennoch nicht wesentlicher glücklicher oder zufriedener als vor dem Gewinn.

Paradox in diesem Kontext: Wer viel besitzt, lehnt sich in den seltensten Fällen entspannt zurück und genießt, nein, im Gegenteil, er möchte noch viel mehr haben. Es werden noch stärker Vergleiche gezogen, und das unschöne Gefühl von Neid stellt sich ein. Der Vergleich mit

anderen liegt in der Natur des Menschen, doch er kann wie ein "Glückszerstörer"

Erkennen Sie das Glück, wenn es vor Ihnen steht?

"Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen", schreibt auch der Franzose François Lelord in seinem Buch "Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück". Romanfigur Hector ist Psychiater und Lelord schickt ihn auf die Suche nach dem Glück. Dabei schreibt er 23 Lektionen im Zusammenhang mit dem Glück auf. Das Buch regt zum Nachdenken an und macht deutlich, dass Glück nichts Unerreichbares, aber auch kein steter Begleiter ist. Oftmals ist es ganz einfach zu haben, man muss nur offen dafür sein. Neulich auf einem Kunsthandwerkermarkt unterhielten sich zwei Frauen über eine schön gestaltete Schreibmappe, in der Hectors Glückslektionen als kleines Extra beilagen. Die Verkäuferin erzählte, sie habe diese Ge- »



"Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichsein ist der Weg."

Buddha

danken zum Glück im Büro an der Wand hängen. Wenn es ihr nicht gut gehe, werfe sie einen Blick darauf, und "dann beginne ich nachzudenken und fühle mich danach eigentlich immer besser". (Mehr über Hector und seine Erkenntnisse zum Glück finden Sie im Anschluss an diesen Beitrag.)

Sicher haben Sie auch schon einmal über eine Person gesagt: Eigentlich hat sie doch alles, glücklich ist sie trotzdem nicht. Ein Grund könnte sein, dass der Zustand des "Glücklich-seins" sehr oft in einen Zusammenhang mit einer Bedingung gestellt wird. Wenn ich das neue Fahrrad

kaufe, dann bin ich glücklich. Wenn das Bad renoviert ist, dann bin ich glücklich – das Glück ist immer gebunden an das Erreichen des Ziels. Sobald das Glück eingetreten ist und das neue Fahrrad in der Garage steht, wird die nächste Wenn-Dann-Kausalität aufgestellt. Das Leben wird erneut in Richtung Zukunft gelebt und ist nicht in der Gegenwart verankert. Könnte es sein, dass wir vor lauter Streben nach Mehr und Optimierungszwang das Glück manchmal tatsächlich nicht erkennen und zulassen? Verpassen wir die vielen kleinen Glücksmomente im Hier und Jetzt, weil wir immer auf das Größte, das

Beste warten? Bekommen wir einfach nie genug? Und: Kann man überhaupt immer glücklich sein? Gibt es das Glück als Grundzustand?

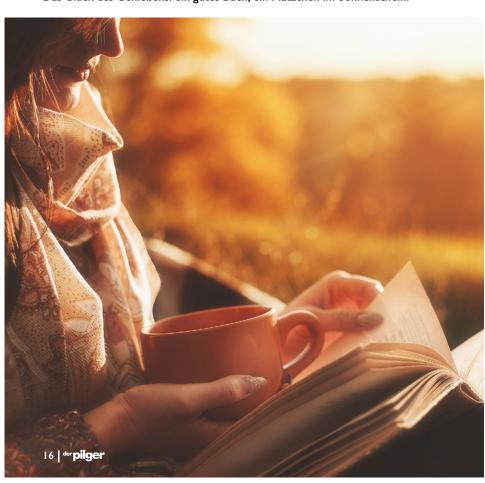
Ist es in Ordnung, sich auch mal nicht glücklich zu fühlen?

Wenn man den unzähligen Ratgebern in den Buchhandlungen glauben mag, existieren genaue Anleitungen, um glücklich zu werden. Doch die Erfahrung lehrt uns anderes. Denn so, wie das Glück uns streift, verschwindet es auch wieder. Jeder hat es schon am eigenen Leib gespürt: Die Gartenparty war ein rauschendes Fest, am nächsten Morgen hält der euphorische Zustand noch an, und am Abend fühlen wir uns müde und gar nicht mehr so euphorisch. Die wunderschönen Ferien gehen zu Ende, auf der Fahrt nach Hause fühlt man sich traurig, ein wenig melancholisch.

So hart es klingen mag: Glücksmomente enden, Glück ist kein immerwährender Zustand. Es ist nicht möglich, ein Leben lang auf einer Glückswolke zu schweben. Schwer, dies zu akzeptieren, denn im Glück steckt unheimlich viel Suchtpotenzial. Es kann berauschen, doch wie jeder andere Rausch endet er. Die Kunst liege, so der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid, darin, das Leben mit Höhen und Tiefen zu akzeptieren. Es ist in Ordnung, sich auch mal nicht glücklich zu fühlen. Es ist sogar mehr als in Ordnung, es ist ganz normal.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligmann beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Positiven Psychologie. Er geht davon aus, dass man durch seine Denkweise das eigene Leben positiv beeinflussen und dadurch auch zufriedener werden »





1. M.C. M.: Class at M.M. as M. M. M. Class and Joseph States at M.C. M. Class

Ein Ministerium für Glück

Die selbst ernannte "Glücksministerin" Gina Schöler möchte das deutsche Bruttonationalglück steigern – mit kreativen Aktionen, inspirierenden Workshops und Vorträgen. Das Kunstprojekt hat viele Unterstützer, auch in der Politik



Zufriedenheit und gutes Leben

Gina Schölers Augen blitzen vor Begeisterung, wenn sie von ihrer Arbeit erzählt. "Ich möchte die Menschen inspirieren, sich bewusst zu werden, was sie persönlich glücklich macht. Aber auch: Wie sie das Glück um sich herum steigern können", sagt sie. Dazu hat die Kommunikationsdesignerin vor sechs Jahren das "Ministerium für Glück und Wohlbefinden" ins Leben gerufen, ein interaktives Kunstprojekt, das inzwischen zu einer großen Kampagne geworden ist. Als selbst ernannte Glücksministerin reist Gina Schöler seitdem durch ganz Deutschland und Europa, um die Themen Zufriedenheit und ein gutes Zusammenleben in den Fokus der Öffentlichkeit zu bringen. Dazu gibt sie unter anderem Workshops, spricht mit Schülern oder Top-Managern über ihre Vorstellungen vom Glück, hält Vorträge oder organisiert Veranstaltungen in ausgebuchten Kinosälen.

Inspirierende Glücksmomente

Zudem bietet Gina Schöler kreative Mitmach-Aktionen für den Alltag an, die sie über die sozialen Medien bewirbt. Wie die Erste-Hilfe-Glücks-Koffer: Sie hängen an Straßenlaternen und sind gefüllt mit Dingen, die spontan glücklich machen, zum Beispiel Luftschlangen, Seifenblasen oder "Glücks-Tee". Die Aufforderung: Nimm dir raus, was du brauchst, und lege etwas für den Nächsten hinein. So soll sich das Glück in der Nachbarschaft verbreiten. Beliebt sind auch Streichholzschachteln gefüllt

mit Konfetti für die Handtasche. Viele der Mitmach-Angebote des Ministeriums sind kostenfrei bestellbar (Infos: www.ministeriumfuerglueck.de). "Durch meine Aktionen fangen die Menschen an, Dinge zu hinterfragen und die Fühler danach auszustrecken, was Glück für sie bedeutet", erklärt Gina Schöler. "Das kann schon viel bewirken."

Kontakte in die ganze Welt

Die Resonanz auf die Initiative überwältigt die 31-Jährige Mannheimerin bis heute: "Ich bekomme täglich E-Mails, aber auch handgeschriebene Briefe von Menschen, die mir erzählen, wie gut ihnen meine Arbeit tut." In ihrem Buch "Das kleine Glück möchte abgeholt werden" (campus Verlag) hat sie individuelle Glücksgeschichten zusammengetragen. Inzwischen ist Gina Schöler eng vernetzt mit Wissenschaft und Politik: Sie wurde bereits in den Bundestag eingeladen und hat eine Delegation aus Thailand empfangen, die sich über ihre Arbeit informieren wollte. Zudem pflegt sie Kontakte nach Bhutan, wo nicht Wachstum und Leistung das politische Handeln bestimmen, sondern die Zufriedenheit der Bevölkerung. Dazu erhebt das asiatische Land das Bruttonationalglück ein Vorbild für das deutsche Glücksministerium. Wichtig ist Gina Schöler dabei, das Glück nicht mit erhobenem Zeigefinger von oben zu diktieren: "Auch ich bin nicht immer glücklich. Aber ich nehme das Glück in meinem Leben und um mich herum durch meine Arbeit stärker wahr. Das macht mich dankbar." Nele Langosch



Das Glück des Miteinanders: sich aufgehoben und angenommen fühlen, in der Familie, beim Partner, bei guten Freunden.

kann. Also doch eine Bauanleitung für das eigene Glück? Ein wenig schon, aber auch ein Appell, mit sich selbst nicht so hart ins Gericht zu gehen.

Es gibt Menschen, die ihr Glück selbst dann nicht erkennen, wenn es vor ihnen liegt und zum Greifen nahe ist. Immer könnte es anders oder besser sein. Da kann der schöne Ausflug in die Berge zu einem negativen Erlebnis werden, weil die Flasche im Rucksack ausgelaufen ist. Menschen mit pessimistischen Zügen kommen zu Erklärungsansätzen wie "das passiert mir immer, ich bin ein Pechvogel, ich kann nichts richtig machen". Optimisten hingegen sagen sich, "das ist ärgerlich, aber so etwas kann passieren. Ich bin froh, dass meine Hose nicht nass geworden ist". Eine Situation, zwei Erklärungen. Im ersten Fall ist der Tag gelaufen, im zweiten ist es einfach nur ein Zwischenfall und der Ausflug kann doch noch wunderschön werden. In seinem Buch "Pessimisten küsst man nicht, Optimismus kann man lernen" beschreibt Psychologe Seligman, wie man pessimistische Erklärungsmuster ändern kann.

Gute Nachricht: Glück ist ansteckender als Schnupfen

Wer offen für das Positive ist, dem wird es auch öfter begegnen. Eine Situation, die sicher schon jeder erlebt hat, macht das deutlich: Gut gelaunt mit einem Lächeln auf dem Gesicht verlässt man das Haus und der unfreundliche Nachbar, der sich normalerweise immer mürrisch wegdreht, grüßt überraschenderweise, oder in der Schlange an der Supermarktkasse werden Sie vorgelassen. Glück strahlt nämlich auf andere aus. Positive Gefühle übertragen sich auf die Mitmenschen, und das Schöne ist, dass sie auch wieder zu einem zurückkommen. Erinnern Sie sich noch an

eine stürmische Umarmung eines Kindes, das sich über etwas freut, diese Empfindung mit ihnen teilt und Sie so auch mit Glück erfüllt?

Glück kann uns zufallen, aber wir können es auch herbeilocken. Zum Beispiel, indem wir uns fragen, wie wir selbst unser Leben verbessern können, welcher Handlungsspielraum sich bietet, wo das Glücksrad neu justiert werden kann. Sogar in unglücklichen Beziehungen, die einen daran hindern, zufrieden zu sein, kann man sein eigenes Verhalten bewusst ändern und sein Leben friedvoller gestalten. Wir können Beziehungen aktiv neu definieren und so zu einem angenehmeren Umgang kommen.

Jeder Mensch hat eine Vorstellung davon, was es heißt, glücklich zu sein. Für das Glück gibt es keine allgemeingültige Definition. Es existiert im Inneren, im Sinne des Betrachters und nur da kann es auch entdeckt und wertgeschätzt werden. Im Laufe des Lebens kann sich die eigene Vorstellung von Glück natürlich auch

verändern. War in der Jugend der Campingurlaub am Mittelmeer das größte Glück, sind es heute vielleicht die Ferien in einem entlegenen Bergdorf.

Und auch wenn das Leben eventuell gerade viele Probleme mit sich bringt, ist da immer auch ein Platz für Glück. Mit Schwierigkeiten und Niederlagen im Leben umgehen zu können, auch das kann Glück bedeuten. Der Dalai Lama erklärt in seinem Buch "Wege zum Glück", dass es erstrebenswert ist, eine Methode zu finden, so mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, dass man sich und anderen dabei nicht schadet. Negative Gefühle sind überwindbar, wenn man es schafft, sich von den unwesentlichen Gedanken im Leben zu befreien.

Vielleicht ist das Finden des Glücks auch gar nicht so kompliziert. Professor George E. Vaillant untersucht in einer mittlerweile über 75 Jahre währenden Langzeitstudie, der sogenannten "Grant Study", ehemalige Harvard-Studenten und dokumentiert, ob sie glücklich sind. Bei allen

Teilnehmern stellte sich heraus, dass ein bedeutender Faktor für Glück und Zufriedenheit die tiefe Bindung zu anderen Menschen ist. Auf Basis der Studienergebnisse fasst Vaillants Erkenntnisse für ein glückliches Leben zusammen, die fast zu einfach erscheinen, um wahr zu sein: eine stabile Beziehung leben, geistig aktiv sein, sich regelmäßig bewegen, nicht zu viel essen und wenig Alkohol trinken. Und sich auch nach dem aktiven Arbeitsleben eine Aufgabe suchen, die einen mit anderen Menschen zusammenbringt und Spaß macht.

Vielleicht ist es an der Zeit, die Ratgeber zur Seite legen, weniger Grübeln, mehr in sich hineinhorchen, was man wirklich will, und abwarten, was geschieht. Es wird nie ganz zu ergründen sein, wieso die Blüten des Apfelbaumes, der erste Blick aufs Meer nach einer langen Autofahrt oder ein bestimmter Mensch so ein wunderbares Gefühl in uns auslösen können. Aber auch nicht alle Geheimnisse dieser Welt müssen gelüftet werden.

