



## Glück: Zum Greifen nah?

Zu einem schönen Leben gehört eins unweigerlich dazu: Das Glück. Aber was ist das eigentlich? Und vor allem: Wie wird man glücklich?

**E**in geregelter Einkommen, eine dauerhafte Partnerschaft oder ein unvergesslicher Augenblick – was macht uns glücklich?

Glücksforscher kennen darauf unterschiedliche Antworten: Das Glück steckt zu 50 Prozent in den Genen – sagen die einen – und wird zu zehn Prozent von Lebensumständen beeinflusst. Glücklich sein kann man lernen – sagen die anderen: Hirnforscher haben nämlich entdeckt, dass in unserer linken Gehirnhälfte eigene Schaltungen für Freude, Begeisterung und Leidenschaft installiert sind. Die Verdrahtung zu diesen Glückszentren kann bewusst beeinflusst werden. Je öfter und bewusster glückliche Situationen erlebt werden, desto schneller kann man dann auch erneut glücklich werden. Heißt das nun, dass es sogar eine Formel fürs persönliche Glückwerden gibt? Oder erinnert das dann doch irgendwie einfach an tägliche Hirngymnastik? „Das ist Unsinn“, sagt dazu etwa Bernd Hornung vom Münchner Institut für Glücksforschung. Jeder könne kinderleicht, immer und überall ohne großen Aufwand glücklich sein, wenn er weiß, worauf es entscheidend ankommt: „Introvertierte Menschen, die keine sozialen Kontakte haben und ihre Zeit alleine zu Hause verbringen, sind nicht glücklich“, meint Bernd Hornung. „Dabei ist es so einfach: Sie müssten nur rausgehen, mit Leuten sprechen und offen sein – schon würde sich ihr Glücksempfinden signifikant steigern.“

„Das weiße, seidene Kleid bei der Hochzeit“, erzählt etwa Birgit Mayer, „die vielen lieben Freunde um mich und dazu strahlender Sonnenschein. Das war alles so ein Glück für mich, dass ich mich heute noch genau an jeden Augenblick erinnere.“ Franz Baumann genügt zu seinem Glück „wenn Chris Martin von Coldplay singt“, oder schlicht und einfach, „wenn ich mit meinem Hund Benny spiele“.

### WIE FANGE ICH DAS GLÜCK EIN?

Glücksmomente scheinen so vielseitig wie die Menschen dieser Erde zu sein. Sie halten sich weder an Besitz noch an Bildungsgrad, weder an das Alter noch an äußere Umstände. Interessant daran auch:

Neuere Studien belegen, dass viele Menschen erst mit zunehmendem Alter das Gefühl haben, zufrieden oder glücklich zu sein. Unser Glücksgefühl steigt besonders zwischen 40 Jahren und 60 Jahren rasant an. Je mehr wir erleben und durchgestanden haben, je weniger Stress wir uns in Beruf und Partnerschaft machen, desto gelassener und zufriedener werden wir, bestätigen die sogenannten Glücksforscher. Unser Glücksgefühl ändert sich also über die Jahre. Bei den meisten sieht



Foto: © Tommy Ingberg – Fotolia.com

das dann etwa so aus: Als Kinder sind wir über kleine Aufmerksamkeiten wie Schokolade oder ein lustiges Spiel glücklich. Mit dem Erwachsenwerden nimmt das Glücksgefühl dann eher wieder ab, wir müssen um unsere Ausbildung und um unseren Platz in der Gesellschaft kämpfen, wir sind zu tiefst bedrückt, weil aus der ersten Liebe nichts wird und Beruf und Zukunft ein großes Fragezeichen sind. Dann, zwischen 30 und 50 wachsen die Verantwortung und der Druck besonders bei Frauen durch Partnerschaft, Familie und Beruf als mehrfache Dauerbelastung. Aber auch für Männer ist diese Zeit Stress pur, denn oft gefährdet eine falsche Entscheidung die eigene Existenz und Ziele können nicht erreicht werden.

Die Glücksforscher sprechen davon, dass wir in dieser Zeit ein Zufriedenheitstief haben. Erst danach klettert die Glückskurve wieder aufwärts.

Aber was ist denn nun dieses Glück? Geld ist es zum Beispiel nicht, denn obwohl in den letzten 50 Jahren der Wohlstand in den westlichen Ländern gestiegen ist, zeigen Studien zufolge die Befragten in diesen Ländern keine Zunahme der Lebenszufriedenheit bzw. des Glücksempfindens. Mit steigendem Einkommen steigen auch die Ansprüche der Menschen. Geld oder Gesundheit fallen fürs persönliche Glück nur ins Gewicht, wenn so wenig davon vorhanden ist, dass man um Leben oder Existenz bangt. Zu den wichtigsten Glücksfaktoren gehören zweifelsohne soziale Kontakte: Partner, Kinder, gute Freunde. Extrovertierte Menschen sind nachweislich glücklicher als andere, sagen Glücksforscher wie Psychologen und Soziologen. Und was meinen dazu vielleicht noch die Philosophen? Wilhelm Schmid, ein äußerst renommierter Berliner Philosoph, ruft zur Gelassenheit. In seinem Buch „Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist“ unterscheidet Schmid zwischen mehreren Arten von Glück. Da wäre einmal das „Zufallsglück“. Wer kennt nicht die Redewendung und ihre Bedeutung: „Da hast du aber noch mal Glück gehabt.“ Wesentlich am Zufallsglück ist, so Schmid, seine Unverfügbarkeit. Es bedarf hierfür nur Duldsamkeit, Wartekönnen und Hinnehmen.

### GLÜCK IST, WENN DIE CHEMIE STIMMT

Das „Glück“, das am meisten strapaziert wird ist das so genannte „Wohlfühlglück“. Es geht mir gut, ich bin gesund, habe Spaß und angenehme Erfahrungen. Das Problem bei diesem Glück ist, meint Schmid, dass diese Art von Glück nie lange vor hält. Hierzu gehören glückliche Augenblicke und Glücksmomente wie eine duftende, wohlschmeckende Tasse Kaffee, ein schöner Film oder ein zartes Stück Schokolade. Bei diesem Glück können Neurobiologen sogar eine Art „Pegelstand“ messen, denn hier geht es um



Foto: © godfer – Fotalia.com

## Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?

### EIN TEST

Fünf einfache Aussagen lässt der amerikanische Glücksforscher Ed Diener seine Probanden bewerten. Das verrät ihm deren Lebenszufriedenheit. Michael Eid von der FU Berlin hat die Skala ins Deutsche übertragen:

- **Im Großen und Ganzen ist mein Leben so, wie ich es mir wünschen würde.**
- **Meine Lebensumstände sind sehr gut.**
- **Ich bin mit meinem Leben zufrieden.**
- **Bis jetzt habe ich wichtige Dinge, die ich erreichen wollte, auch erreicht.**
- **Falls ich mein Leben nochmals leben könnte, würde ich fast nichts anders machen.**

Um IHRE Zufriedenheit zu ermitteln, geben Sie auf einer Skala von 1 bis 4 an, inwiefern die Aussagen auf Sie zutreffen. Es gilt:

- 1 stimmt überhaupt nicht**
- 2 stimmt überwiegend nicht**
- 3 stimmt überwiegend**
- 4 stimmt genau**

**Die Auswertung:** Addieren Sie die einzelnen Werte, sodass Sie eine Zahl zwischen 5 und 20 erhalten. Von 18 Punkten aufwärts ist Ihre Lebenszufriedenheit „sehr hoch“, bei 15 bis 17 „hoch“. 11 bis 14 heißt „mittel“, 8 bis 10 „gering“. Weniger als 8 ist „sehr gering“.

### LITERATUR:

Wilhelm Schmid: „Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist.“

Insel Verlag, Frankfurt am Main und Leipzig 2007.

Endorphine, körpereigene Drogen also. Verschiedene Glückshormone wie Serotonin und Dopamin werden in sogenannte „Belohnungszentren“ des Gehirns ausgeschüttet und fördern die angeregte Kommunikation zwischen den Nervenzellen. „Glück sei, wenn die Chemie im Hirn stimmt.“ Diese Behauptung der Glücksforscher leitet sich von hier ab.

„Dass das Leben Höhen und Tiefen kennt, dass auf jede Party ein Chill-out folgt, das weiß aber eigentlich jeder moderne Mensch“, schreibt Wilhelm Schmid in seinem Buch. Aber Tiefen nicht zuzulassen, gehört genauso zur Auffassung des modernen Menschen. Alle Krankheiten müssen geheilt werden, sonst droht der Tod, sei es auch nur der soziale. Menschen, die „nicht gut drauf sind“, will niemand um sich haben.

Doch da ist auch noch das „**Glück der Fülle**“, so Schmid. Und dieses umfasst nun mal auch das Unangenehme, das Schmerzliche und Negative. Niemand sucht es, aber es ist nicht auszuschließen. Polarität, Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit sind es, die sich in allen Dingen zeigen. Es gibt nun mal „negative“ Dinge, die nicht verschwinden, unabhängig davon, wie viele Schönheitsoperationen unternommen, Medikamente erfunden, politische Maßnahmen ergriffen wurden.

„Ist es mir möglich, die Polarität des Lebens zu akzeptieren? Kann ich mit dem gesamten Leben einverstanden sein? Mit einer Dankbarkeit gegenüber dem Leben und einer Freude, die nicht darauf beruht, nur die positive Seite des Lebens wahrhaben zu wollen?“, fragt Schmid. Die gesamte Weite der Erfahrungen zwischen den Gegensätzen vermittelt nämlich erst

den Eindruck, wirklich zu leben und das Leben voll und ganz zu spüren. „Dieses Glück ist umfassender und dauerhafter als alles Zufallsglück und Wohlfühlglück“, schreibt er, „es ist das eigentliche philosophische Glück“.

Nicht nur Gelingen, sondern auch Misslingen, nicht nur Erfolg, sondern auch Misserfolg, nicht nur Lust, sondern auch Schmerz, nicht nur Zufriedenheit sondern auch Unzufriedensein und so fort...

### GLÜCK ZUM QUADRAT ERGIBT UNGLÜCK

Keines der genannten „Glücke“ ist verzichtbar, das dritte Glück aber, das dauerhaft sein kann, gilt es erst zu entdecken. „Das Wichtigste im Leben ist nicht wirklich das Glück“, behauptet also der Philosoph. Glück zum Quadrat ergibt nämlich Unglück und zu hohe Ansprüche treiben uns ins Unglück. Zu entdecken sei der Sinn im Leben und der Sinn des Lebens, so Schmid. Sinn setzt ideelle Ressourcen frei, die noch von ganz anderer Bedeutung sind als die materiellen Ressourcen, auf die modernes Leben und Wirtschaft setzt. Über Beziehungen mit anderen Menschen ist das Glück gar nicht so schwer zu erreichen. Wer sich selbst nützlich ist, ist sinnvoll, und wer den Sinn des Lebens für sich findet, der ist glücklich.

Beim großen Streben nach dem Glück sollte auch nicht darauf vergessen werden, dass wir vielleicht bereits erworbenes Glück besitzen.

Also, gelassen bleiben, zu viel über das Glück nachzudenken, kann einen auch verzweifeln lassen. Denn: Wenn ich schon glücklich bin, warum sollte ich dann noch glücklicher werden?

MARIA RIEDLER