

# Die Jagd nach dem Glück

Bin ich glücklich? Und was ist Glück überhaupt? Wenn Sie sich solche Fragen stellen, sind Sie in guter Gesellschaft: Das Lebensglück ist das Megathema der Gegenwart.

**G**esundheit, Vertrauen, finanzielle Sicherheit, Natur, Freunde und Verwandte, Freizeit, Kinder, Ehe und Partnerschaft, aber auch Sex, Mitbestimmung und Arbeit: Das sind die am häufigsten genannten Zutaten für ein glückliches Leben. Dies zeigte die vom GfS-Forschungsinstitut im Auftrag der «Zürich» durchgeführte Studie «Dem Glück in der Schweiz auf der Spur».

Mit diesen Zutaten ein Glücksrezept zu komponieren ist verlockend – und wird mehr denn je gemacht: Ratgeber zum besseren Leben überschwemen die Buchhandlungen, in den Bestsellerlisten findet man Titel wie «Die Glücksformel», und sogar der **Dalai Lama** greift zur Feder: «Der Weg zum Glück» heisst sein neues Werk.

## Der Zwang zur Happiness

«Be happy!», lautet der Imperativ unserer Zeit – eine paradoxe Forderung. «Wer glücklich wirkt, gilt als Sieger. Niemand will ein Verlierer sein. Doch ausgerechnet durch das Streben nach Glück gelangen wir in eine Zwangssituation, die unglücklich machen kann», sagt **Harry Wolf** (40), der in Zürich eine philosophische Praxis betreibt.

Erst Sprachlosigkeit, dann Glücksgebrüll: So reagieren Menschen, die bei «Benissimo» die

Million gewinnen. Verständlich, schliesslich haben sie gerade riesiges Schwein gehabt. Doch Geld ist keine Garantie fürs Glücklichein.

**Marc Rosset** beispielsweise, als Spross einer Bankerfamilie und Tennis-Olympiasieger materiell sicher nicht schlecht gestellt, klagte in einem Interview: «Ich bin jetzt 32 Jahre lang nie glücklich gewesen. Und es gibt keinen Grund, weshalb ich es heute sein sollte.»

## Glück und Geld

Glück ist auch in der kapitalistischen Gesellschaft kein käufliches Gut. Selbst im Land der Banken ist Geld nicht das Einzige, was zählt. Dies bestätigt eine Umfrage des Magazins «Facts»: Befragt, was an einer neuen Stelle wichtiger sei – Geld oder Spass – entschieden sich 82 Prozent für Spass.

Eine Studie von Professor **Bruno S. Frey** von der Uni Zürich untersuchte den Einfluss des Geldes auf das Glücksgefühl. Es zeigte sich, dass zwar eine Einkommenssteigerung von 3500 auf 4500 Franken das private Glück steigert, ab 5500 Franken nimmt das Glücksgefühl jedoch eher wieder ab.

Dies vor allem, weil andere Faktoren die Vorteile der Mehreinkommen überlagern: Oft leidet die Beziehung unter der Karriere, Freizeit bleibt nur wenig übrig. Oder ►



**Gesuchte Glücksfaktoren:** Gesundheit, Familie, Freundschaft – und Geld.

► der Grossverdiener wird von der Arbeit erdrückt, ohne über seinen Arbeitsrhythmus selber bestimmen zu können.

### Demokratie und Glück

Bruno S. Frey entdeckte in seiner Studie auch, dass demokratische Mitwirkung das Glücksempfinden erhöht – nicht nur auf Staatsebene. Selbständige sind in der Regel glücklicher als Angestellte – unabhängig vom Einkommen.

Als Indiz fürs Glückliche stehen Glücksgüter wie Gesundheit, Familien- und Liebesleben, Freunde, soziale Sicherheit, Arbeit, Erfolg, Sex, Lebenssinn oder Geld.

Als Glückskiller gelten Schmerz und Krankheit, materieller und emotionaler Mangel.

Die meisten dieser Werte gelten jedoch nicht absolut, sondern im Vergleich zu den Mitmenschen: «Ein grosses soziales Gefälle verstärkt das Unglückspotenzial», sagt Philosoph Harry Wolf.

Glück ist nicht nur innerhalb einer Gesellschaft, sondern auch von Person zu Person relativ: Schicksalsschlägen und glücklichen Ereignissen zum Trotz pendelt sich das Glücksgefühl bei einem Glücksniveau ein, das der persönlichen Grundstimmung entspricht. Das zeigte eine Studie, in der Menschen, die im Lotto gewonnen hatten, verglichen wurden mit Unfallopfern, die eine Querschnittlähmung erlitten hatten. Beide Gruppen schätzten sich bereits nach sechs Monaten wieder

als gleich glücklich oder unglücklich wie zuvor ein – «Ich möchte privat glücklich sein und neue Sachen erleben», sagt **Silvano Beltrametti** ein Jahr nach seinem schrecklichen Unfall in der Skiabfahrt von Val d'Isère.

Die Fakten allein entscheiden also nicht über das Glücklichein, sondern die Haltung dazu: «Kann ich zu einer neuen Situation Ja sagen, baue ich quälende Spannungen zwischen Wunsch und Wirklichkeit ab», sagt Harry Wolf.

### Weg vom Happinesswahn

Glücklich sein heisst nicht, permanent gut drauf zu sein, im Gegenteil: Freude kann nur empfinden, wer auch deren Gegenteil kennt, vor dem Hintergrund des Un-

glücks erhält Glück erst seinen Sinn. Dauernde Freude endet in Langeweile und innerer Öde.

Glück ist auch nicht eine Frage eines einzelnen Grossereignisses. Langfristig glücklich machen häufige kleine Glücksmomente, zum Beispiel durch Musse, Musik, Entspannung oder einen kleinen Sieg über sich selbst. Jedes erreichte Zwischenziel bedeutet ein Stück Glück.

«Das Rascheln des Laubs im herbstlichen Wald oder das Kitzeln eines morgendlichen Sonnenstrahls auf der Nase kann Glücksgefühle auslösen», sagt Harry Wolf, «aber man muss bereit und fähig sein, diese positiven Impulse auch wahrzunehmen.»

BEAT A. STEPHAN

# Glück ist lernbar

Wegweiser auf der Strasse zum Glück: Tipps für die Suche nach dem Wohlbefinden.

#### ■ Gelassen werden

Es macht keinen Sinn, Energie auf Dinge zu verschwenden, die man ohnehin nicht ändern kann (wie den Tod). Konzentrieren Sie sich besser auf Dinge, die Sie beeinflussen können.

#### ■ Sich hingeben

Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie sich voll und ganz einer Sache widmeten, die Sie forderte? Zum Beispiel an ein Spiel als Kind in völliger Selbstvergessenheit? Es ist gut möglich, dass Sie sich dabei in so genannten Flow befanden – einem fließenden Zustand, der glücklich macht. Ein Schritt auf dem Weg zum Glück ist also zu erkennen, was man mit Hingabe macht. Und es dann auch intensiv tun!

#### ■ Im Jetzt leben

Fragen Sie Ihre Bekannten nach glücklichen Momenten. Sie werden Ihnen entweder sagen, dass sie einst glücklich waren oder dass sie später einmal, wenn sie befördert werden, glücklich sein werden. Kaum jemand wird sagen, er sei gerade jetzt glücklich. Das ist ge-



#### Lächelnder

#### Experte:

Der Dalai Lama beschreibt den Weg zum Glück.

Bild Dukas/  
Action-Press

fährlich, denn das Glück liegt nicht irgendwo in ferner Zukunft, sondern im Hier und Jetzt. Wer sein Leben aufschiebt, verliert es.

#### ■ Lüste ökonomisch einsetzen

Leistet man sich jeden Tag sein Lieblingsessen, so verliert es seinen Reiz. Das Schöne wird erst im Wechsel mit dem Unangenehmen als angenehm wahrgenommen.

#### ■ Ruhig werden

Im abendländischen Verständnis kann Glück kein dauernder Zustand sein. Glück ist seiner Natur ►

## IST GLÜCK GLÜCKSSACHE?

«Er hat im Leben viel Glück gehabt/Und ist doch niemals glücklich gewesen», liess der Dichter Franz Dingelstedt einst auf seinen Grabstein meisseln. Die Grabinschrift zeigt das Dilemma: Die deutsche Sprache weiss nicht zu unterscheiden zwischen Glück als zufälligem Ereignis und Glück im Sinne von Lebensglück. Da sind andere Sprachen genauer: Englisch unterscheidet zwischen «Luck» und «Happiness», Französisch zwischen «Chance» und «Bonheur». bas



### Unglücklicher Star:

«Ich bin 32 Jahre lang nie glücklich gewesen», sagt der Tenniscrack Marc Rosset.

Bild Edi Engeler, Key-online

► nach nur episodisch möglich, dauerndes Glück wäre schal. **Sigmund Freud** war gar überzeugt, dass «Glück im Plan der Schöpfung nicht vorgesehen» ist.

Die östliche Philosophie hingegen postuliert eine andere Glücksvorstellung: eine Gelassenheit, jenseits aller Begierden und Wünsche, die durch verschiedene mentale Glückstechniken gefördert werden kann.

Dazu eine Übung: Wenn Sie im Stress sind und den Überblick komplett verloren haben, so versuchen Sie, die Welt von weit weg zu betrachten. Die Erkenntnis, wie klein Sie und Ihre Probleme aus dem Weltall wirken, ist ungemein beruhigend.

#### ■ Richtig lächeln

«Jahrelang standen psychosomatische Vorgänge im Zentrum des Interesses», sagt der Luzerner Philosoph **Georges T. Roos**. «Heute

wird wieder entdeckt, dass sich umgekehrt auch Körperliches in der Seele niederschlagen kann.»

Ein Beispiel ist das echte Lächeln, das so genannte Duchenne-Lächeln, bei dem sich nicht nur der Mund hebt, sondern auch die Augenregion. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass das Bewegen dieser Muskeln glücklicher machen kann! Vielleicht liegt ja im Lächeln des Buddha der Schlüssel zum Glück?

#### ■ Bewegen Sie sich

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass sportliche Bewegung den seelischen Gesamtzustand verbessern kann: Ein fitter Körper stärkt das Selbstbewusstsein, die erhöhte Sauerstoffzufuhr ermöglicht eine bessere Ausnutzung der Gehirnkapazität, und depressionsfördernde Substanzen werden beim Schwitzen ausgeschieden.

#### ■ Veränderung beginnt bei Ihnen

Fokussieren Sie Ihr Denken auf Lösungen, nicht auf Probleme. Sie können nur sich selbst wirklich verändern, also tun Sie es. Lösungsorientiertes Denken sieht auch die Berner Psychologin FSP **Susanne Anderegg** als Weg zum Glück: «Erfahrungen werden im limbischen System gespeichert. Neue, positive Erfahrungen können alte, negative überlagern und abschwächen.» Konkret bedeutet dies, dass es für ein Paar in der Krise sinnvoller ist, positive Erlebnisse wie gemeinsam verbrachte Abende zu fördern, als Probleme der Vergangenheit zu fokussieren und sie damit immer grösser werden zu lassen.

#### ■ Leben statt konsumieren

Wer dauernd vor der Glotze hockt, erfährt das Leben bloss aus Dritter Hand. Gemäss dem Londoner Physiologen Leon Kaplan soll langes

Fernsehen sogar den körpereigenen Speicher des Wohlfühlhormons Endorphin leeren. Danach kann man sich nicht mehr locker und leicht fühlen.

#### ■ Akzeptieren statt sich aufregen

Akzeptieren Sie die Situation, in der Sie sich befinden – für den Augenblick. Das heisst nicht, dass Sie die Situation mögen müssen. Es heisst auch nicht, dass man nichts verändern kann. Aber es kann heissen: aufhören, sich darüber aufzuregen, dass das Leben so ist, wie es ist.

#### ■ Essen Sie Glück

Sogar Nahrungsmittel können glücklicher machen. Kakao enthält entspannendes und stimmungsaufhellendes Theobromin, Bananen, Avocados, Nüsse und Meeresfische enthalten Vitamine des B-Komplexes, die für die psychische Ausgeglichenheit wichtig sind.

BAS



## LITERATUR ZUM GLÜCK

- **Dalai Lama:** Der Weg zum Glück
- **Barbara Schmidt:** Glück braucht Mut
- **Stefan Klein:** Die Glücksformel
- **Ken Keyes:** Rezepte zum Glück
- **Paul Watzlawick:** Anleitung zum Unglücklichsein
- **Mihaly Csikszentmihalyi:** Flow
- **Epikur:** Über das Glück.