

## MACHT GLÜCK IMMER GLÜCKLICH?

An den Beginn meiner Überlegungen möchte ich einige Fragen rund um das Thema Glück stellen, die mir im Zuge der Vorbereitung des Vortrags durch den Kopf gegangen sind, viele davon nicht zum ersten Mal. Die Zahl der Fragen ließe sich noch erweitern und erweitern und erweitern.

<b>FRAGEN RUND UMS GLÜCK</b>	<p>Bin ich glücklicher, wenn ich weniger nachdenke?</p> <p>Wie viel Glück brauchen wir im Leben?</p> <p>Was macht uns klüger im Leben, Glück oder Unglück?</p> <p>Wo in meinem Körper spüre ich das Glück?</p> <p>Was macht mich glücklich? Was macht mich unglücklich?</p> <p>Gilt es im Leben zu lernen, das Unglück zu meiden?</p> <p>Welche Menschen sind am glücklichsten?</p> <p>Gibt es ein Übermaß an Glück, quasi eine Glücksüberdosis?</p> <p>Wieso entzieht sich das Glück, wenn wir zu sehr danach suchen?</p> <p>Bin ich glücklicher, wenn ich manches (noch) nicht begreife?</p> <p>Wenn wir nach dem Glück suchen, meinen wir dann nicht den Sinn des Lebens?</p>
----------------------------------	--

### VERSUCH EINER DEFINITION

Aus psychologischer Sicht meint der Begriff Glück einen Zustand intensiven Wohlbefindens und ausgeprägter Zufriedenheit. Während in anderen Sprachen zwischen dem Zufallsglück (luck) und anderen Formen des Glücks unterschieden wird (happiness, bliss), haben wir in der deutschen Sprache vorab die Notwendigkeit, das Glück, das wir meinen, zu konkretisieren.

In der Psychologie ist das Zufallsglück nicht wirklich von Interesse, da es sich unserer Beeinflussbarkeit entzieht. Mehr Bedeutung haben das Glück, das man auch als gegenwärtiges subjektives Wohlbefinden umschreiben könnte (eine Art von „Wohlfühlglück“) und das anhand der Zahl der glücklichen Momente erhoben wird, und die Form des Glücks, die überdauernder ist und wir mit der Frage nach der allgemeinen Lebenszufriedenheit erfassen können. Ein Teil der psychologischen Forschung erfasst das Glück(erleben) auch über unseren Gesichtsausdruck und unsere Körpersprache.

### BEEINFLUSSBARKEIT DES GLÜCKS

Es gibt eine Art Fixpunkt des Glücksempfindens. Manche Menschen brauchen sehr intensive positive Reize, um Glück zu spüren, andere wiederum können sich an sehr kleinen Dingen sehr schnell erfreuen (Dünnhäuter – Dickhäuter). Wir sind alle in der Lage, Glück zu empfinden, wir alle bringen sogar genau diese (körperlichen) Voraussetzungen mit unserer Geburt sehr unmittelbar mit. Eigentlich ist der Zustand des „Mit-der-Welt-und-mir-im-Einklang-Seins“ wohl der ursprünglichste Zustand unseres Menschseins, wie manche Gehirnforscher (G. Hüther) annehmen.

Heute kann man durch die wissenschaftliche Forschung in der Psychologie den Prozentsatz, mit dem wir unser Glückserleben beeinflussen können, recht genau festschreiben. 50 Prozent des Glücks machen der zuvor beschriebene Fixpunkt aus, sind sozusagen genetisch in uns angelegt. 10 Prozent unseres Glückserlebens können durch unsere Lebensumstände erklärt werden. Dieser geringe Prozentsatz macht deutlich, wie gering auch die Rolle von materiellen Dingen ist. Dass Geld nicht glücklich macht, ist definitiv belegbar aus wissenschaftlicher Sicht! Der Rest „unseres Glücks“ liegt in unseren Händen. Somit hat die Aussage: „Jeder ist seines Glückes Schmid.“ zwar seine Berechtigung, aber nicht mit der Absolutheit, mit der unsere Gesellschaft immer wieder vermittelt, dass alles machbar ist. Wir haben ein großes Potential in unserer Hand, aber fraglos nicht ALLES!

### WAS BRAUCHT ES FÜR DAS GLÜCK?

Um Ihnen die Möglichkeit zu geben, meine Überlegungen leichter im Gedächtnis zu behalten, habe ich mich einfach an den Buchstaben im Wort „GLÜCK“ orientiert.

## G-L-Ü-C-K

### G wie GROSSES HERZ

Es braucht ein großes Herz in dem Sinn, dass es wichtig ist, offen zu sein, sich berühren zu lassen und zu staunen, um Glück zu erfahren; dann können auch die kleinen Lebensdinge Großes in uns bewirken. Das große Herz meint auch die Bereitschaft, Risiken einzugehen, sich ein Herz zu fassen und Mut in den kleinen und größeren Dingen des Lebens zu beweisen.

### L wie Leidenschaft, aber auch Liebe, Lust, Lachen

Da die Gehirnforschung belegt, wie sehr die Begeisterung Wege im Gehirn bahnt, erachte ich die Leidenschaft für so wichtig. Wenn wir „Elemente“ finden, in denen wir uns gerne und mit Freude bewegen, sei es unser Beruf, sei es ein Hobby, dann werden in unserem Gehirn in besonderem Ausmaß Glücksbotenstoffe ausgeschüttet. Die Leidenschaft, mit der wir uns anderen Menschen zuwenden, entscheidet über Liebe wie Lust. Das Glück mit Lachen zu tun hat, es wird auch manchmal als „Lachen des Herzens“ umschrieben, liegt auf der Hand.

### Ü wie Übung

Das Glück hat auch viel mit Übung zu tun; es gilt den Blick für all das Schöne und Freudvolle zu schulen. Das mag sehr unromantisch klingen, aber lässt sich wissenschaftlich deutlich und klar belegen. Die Wege, die wir oft und regelmäßig beschreiten, sind auch die, die physiologisch in uns gestärkt werden. Unser Körper ist so sehr Spiegel für unser Glückserleben. Es ist sehr schwierig, pfeifend und hüpfend mit den Armen wie zu Flügeln ausgebreitet, unglücklich zu sein. Wir können selbst mit unserer Körperhaltung steuernd in unser Glückserleben eingreifen.

### C wie Chorleiterin

Was auch immer das Leben uns für Aufgaben stellt, wir sind und bleiben die Dirigentinnen unseres Lebens. Diese Verantwortung wahrzunehmen, bedeutet auch, Kapitän des eigenen Lebensschiffs zu sein und nicht nur Passagier. Es bedeutet auch, für sich und seine Meinung einzutreten, Stellung zu beziehen, wenn es um Dinge geht, die für uns und das gemeinschaftliche Zusammenleben wichtig sind.

### K wie Können

Es ist mit dem Können keine bestimmte Kompetenz oder Fähigkeit gemeint, sondern eher das (SEIN) LASSEN KÖNNEN. Dies ist ein Vermögen, das meist nur wenig Raum bekommt, doch es ist das entscheidende Moment der so viel zitierten Widerstandskraft (Resilienz). Es braucht im Leben und in der Gesellschaft auch eine Kultur des Scheiterns. Psychische Gesundheit bedeutet nicht, immer glücklich und stabil zu sein, sondern vielmehr einen Umgang mit den Krisen und Herausforderungen des Lebens zu finden. Wenn wir mit den Stürmen des Lebens umgehen können, dann bereiten wir damit den entscheidenden und wirklich tragenden Boden für das Glück(lichsein). Das „Glück der Fülle“ (W. Schmid) umfasst nicht nur die positiven Seiten des Lebens, sondern auch die schwierigen, traurigen, enttäuschenden Seiten.

### **WAS MENSCHEN GLÜCKLICH MACHT (eine Auswahl):**

Aktivität, Aufgaben	Dankbarkeit, Glaube	Bindungen/Beziehungen (an Menschen, Tiere ...)
Radikaler Realismus, realistische Erwartungen	Helfen (Geben ist seliger denn nehmen.)	Annehmendes Denken sich selber und anderen Gegenüber

### **VERSUCH EINER ANTWORT**

Um die Antwort auf die Frage im Titel des Vortrags nicht vorzuenthalten, auch wenn sich selbige möglicherweise bereits erübrigt. Nein, Glück macht uns nicht immer glücklich, weder das Zufallsglück noch das Wohlfühlglück. Das Glück braucht Begrenzung, um als Glück erlebt werden zu können (Bsp.: Schlaraffenland). Wir können unser Glückserleben nicht ins Unendliche potenzieren. Es braucht neben der grundsätzlichen Offenheit eher eine Haltung der Demut allem Schönen des Lebens gegenüber und der Dankbarkeit, das Schwierige bleibt sowieso nicht aus. Nicht die, die dem Glück hinterherjagen, sind die wahren „Glücksritter“, sondern die, die es in ihrem weiteren Blickfeld haben.

Wenn ich mein Leben bejahe, wenn ich meine Lebendigkeit lebe und mein Leben liebe, dann ist dies die beste Voraussetzung für das Glücklich-Sein.