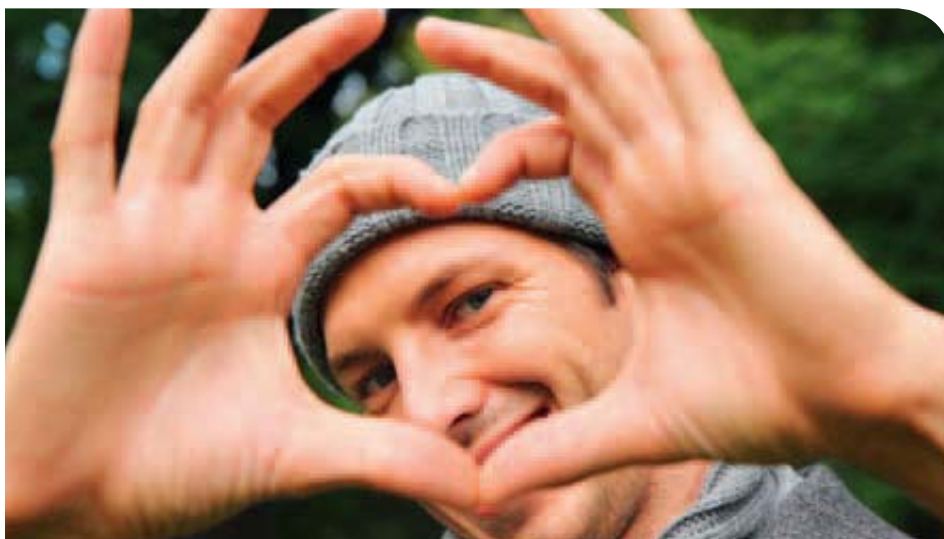


Wie viel Glück braucht der Mensch?

Vor Glück die ganze Welt umarmen

VON ERNST BAI



Glück lässt sich umschreiben als Stimmung, in der man sich leicht, freudig, bewegt und vitalisiert fühlt.

❶ «Ich möchte endlich einmal glücklich sein», sagt die Frau im mittleren Alter, gleich zu Beginn der ersten Beratungsstunde. Sie ist kein Einzelfall: Wir alle versuchen, dem Glück auf die Spur zu kommen. All unser Denken, alles Tun und Lassen, alles was wir sind, zielt auf das erhoffte Glück.

Egal, ob wir uns beruflichen Erfolg oder gute Gesundheit wünschen, ob wir auf der Suche nach uns selbst oder nach einem lieben Menschen sind, der das Leben mit uns teilt: Wir möchten Glück. Das Glücklichsein gilt als tiefstes und umfassendstes Verlangen des Menschen. Gibt es so etwas wie ein Talent zum Glück oder eine Kunst des richtigen Lebens? Gibt es eine Strategie zum Glück? Worauf kommt es an? Soviel vorweg: Es gibt sehr unterschiedliche Wege zum Glück – und entsprechend viele Arten, glücklich zu sein. Aber es gibt auch ein paar Grundvoraussetzungen, ohne die Glück kaum möglich ist.

Glück-Shopping und Schönheitsoperationen

Alle möglichen Glücksangebote zielen darauf ab, uns glücklich zu machen. Das verführerisch präsentierte Multimedia- und Werbeglück weiss, was wir brauchen, um «Voll gut drauf zu sein»: Traumhaus, Sportwagen, Erlebnisurlaub, Extremsportarten mit dem ultimativen Glückskick, Bücher mit allerlei Glücksrezepten, Partnervermittlung und dazu Viagra, Ecstasy oder – in einer ganzheitlichen Variante – Selbsterfahrungs- und Tantrakurse, Wellnessferien. Wer trotz diesen Sonderangeboten im Jammertal vegetiert, ist selber schuld.

Oder vielleicht doch nicht? Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass weder die Kaufkraft noch der Konsum zum höchsten aller Gefühle führen. Einfacher gesagt: Geld macht nicht glücklich. Dennoch träumt manch einer vom «grossen Lotto-Glück», das ihm einen kräftigen Adrenalinstoss verpasst und ihn in höhere Sphären kata-

puliert. Andere stöhnen: «Ach, hätte ich doch nicht eine so unmögliche Figur. Hätte ich doch einen Waschbrettbauch wie der Mister Schweiz – ein Aussehen wie Heidi Klum.» Und darum muss kuriert werden, was unglücklich macht. Die Schönheitsmedizin floriert. Es wird abgesaugt, geliftet, gestrafft, gelasert und rundum erneuert. Bäuche, Brüste, Oberschenkel, Augen, Hals, Gesicht – nichts wird ausgelassen. Man will endlich Selbstachtung geniessen. Will endlich mal anerkannt und bewundert werden. Aber wie lange dauert dieses Glück? Speichern kann man es nicht. Und so ist diese Art von Glück oft schneller wieder vom Tisch, als er gedeckt ist.

Was ist Glück?

Glück lässt sich umschreiben als Stimmung, in der man sich leicht, freudig, bewegt und vitalisiert fühlt. Wir sagen ja auch, wenn wir uns gut fühlen, dass wir die ganze Welt umarmen könnten. Oder wir könnten vor Glück in die Luft springen. Diese Gefühle schenken uns Kraft und geben uns Vitalität.

Darüber hinaus ist das Glücksgefühl jedoch mehr als eine psychische Befindlichkeit. Es ist vielmehr das Ergebnis einer bestimmten Erfahrung und Lebenshaltung. Glück wird definiert als «anhaltende Wahrnehmung des eigenen Lebens», das wir als «erfüllt, sinnvoll und angenehm» empfinden.¹ Glück ist demnach viel mehr als eine Episode sexueller oder anderer Lust. Glück meint das anhaltende Lebensglück, das an die Lebenseinstellungen und Haltungen der Menschen geknüpft ist.

Voraussetzungen und Haltungen für persönliches Lebensglück

Kann man etwas dafür tun, glücklich zu sein? Kann man es lernen? Wodurch unterscheiden sich glückliche von weniger glücklichen Menschen? Welche Merkmale kann man bei Menschen finden, die von sich sagen, sie seien glücklich? Folgende Kriterien lassen sich finden:

1. Glückliche Menschen sind aktive Menschen

Glückliche Menschen bringen sich aktiv ein. Sie sehen sich als Gestalter des Lebens. Sie handeln innerhalb ihrer Bedingungen, also auch dort, wo ihnen das Gute und das

Schlechte widerfährt. Wer sich so produktiv ins Leben hineingibt, erlebt sich als frei und eigenständig.

Hier zeigt sich ein tiefes Geheimnis des menschlichen Lebens: Wir erleben uns immer dort angesprochen, vitalisiert und lebendig, wo wir uns aktiv einbringen. Darauf kommt es uns an. Tun wir das, so sind wir nah am Leben und erleben uns existenziell. Im Gegensatz dazu empfinden wir unser Leben als blass und unbedeutend, ja langweilig und öde, wenn wir nur noch auf die Gegebenheiten reagieren und uns zur Passivität verleiten lassen. Wir funktionieren und reagieren dann nur noch. Davon gekennzeichnet sind oft Menschen mit psychischen Störungen, bei denen verschiedene Reaktionsmuster automatisch ablaufen. Auf einen Auslöser reagieren sie mit einer ganz bestimmten Verhaltensweise. Es ist demnach entscheidend, ob wir uns im Alltag und bei unserer täglichen Arbeit als Reagierende erleben, weil schon wieder der Schreibtisch voll ist, der Chef uns mit Arbeit zugedeckt hat, die Kinder Hunger haben, die Grossmutter auf Besuch kommen will. Wir tun dann, was zu tun ist, aber das innere Erleben bleibt dabei passiv.

Dieselben Aktivitäten lassen sich jedoch auch aktiv erledigen. Dann ist das innere Erleben aktiv und Ich-haft: Ich setze diese Tat. Ich bin ganz dabei. Ich will etwas tun. Und nicht: Ich muss es tun. Es gehört zur Lebenskunst, zu dieser Haltung zu finden. Probieren Sie es selber aus, wenn Sie das nächste Mal zum Beispiel die Fenster putzen, die Gartenarbeit verrichten müssen! Oder wollen? Wo wir aktiv werden und über eigene Schwächen und Trägheit siegen, erleben wir Glück. Der Schriftsteller und Psychologe Manès Sperber schrieb: «Glück ist eine Überwindungsprämie».

2. Glückliche Menschen wollen, was sie kriegen

Es scheint ein Lebensgeheimnis zu sein, sich mit dem arrangieren zu können, was man hat. «Glück bedeutet nicht, das zu kriegen, was wir wollen, sondern das zu wollen, was wir kriegen.»² Diese spitzfindige Formulierung bringt es auf den Punkt und zeigt, was viele Menschen heute möchten: Die Erfüllung ihrer Wünsche. Sie mei-

nen einen Anspruch darauf zu haben, was das Leben ihnen bieten muss. Sie sagen: Wenn ich das und das nicht bekomme, kann ich nicht glücklich und zufrieden sein. Dadurch wird ihr Leben immer enger, weil es nur so sein darf, wie sie es sich wünschen. Wo aber steht geschrieben, dass wir ein Recht auf die Erfüllung unserer Wünsche haben?

Es ist gefährlich, sich selbst an die eigenen Wünsche auszuliefern. Als Beispiel für eine problematische Erwartungshaltung erwähne ich den Jahresurlaub. Die Freude an der Entspannung ist schnell dahin, wenn im Urlaub die Ferienwohnung oder das Hotel nicht den eigenen Erwartungen entspricht. Auf den Bildern im Prospekt sah alles viel schöner aus. Aber erst jetzt, wo ich da bin, realisiere ich, dass in nächster Nähe eine Hauptverbindungsstrasse mit viel Verkehr durchführt. Die Nachtruhe wird gestört. Hinzu kommt, dass es regnet und mir das Essen nicht schmeckt. Wie reagieren Sie in solchen Situationen normalerweise?

Wenn wir uns auf unverhoffte Situationen einstellen, dann ist ein Moment der Freiheit da. Problematisch wird es da, wo wir Erwartungen zu Erwartungshaltungen werden lassen. Damit es nicht so weit kommen muss, empfiehlt sich eine kleine Übung. Noch bevor Sie am Urlaubsort ankommen und bevor Sie die Klinke zu Ihrer Unterkunft drücken, halten Sie einen Moment still. Und sagen Sie dann: «Vielleicht wird alles auch ganz anders.» Das Ergebnis der Glücksforschung geht noch einen Schritt weiter. Nicht nur Erwartungen sind zu verlassen, sondern es heisst auch «Ja» zu sagen zu dem, was ist. Diese Haltung bildet die Voraussetzung der Glückserfahrung. «Ja» sagen, die Dinge nehmen wie sie sind, darum geht es vor allem auch bei Lebenserfahrungen, die wir nicht toll finden. Auch das Schwere gehört zum Leben: beispielsweise belastende Erfahrungen aus der eigenen Geschichte, vielleicht aus der eigenen Kindheit. Es fällt uns leichter und es geht uns besser, wenn wir gelten lassen, was ist.

3. Glückliche Menschen vergleichen nicht

Wer sich vergleicht, sieht sich von seiner defizitären Seite. Er realisiert, was er nicht hat, nicht kann, nicht ist – natürlich im Un-

Impressum

Herausgeber

ERF Medien
Witzbergstrasse 23
8330 Pfäffikon
Tel. 044 953 35 35
Fax 044 953 35 01
E-Mail: erf@erf.ch
Internet: www.erf.ch
Hanspeter Hugentobler
(Geschäftsführer)

ERF Medien

ERF Medien (Evangelium in Radio und Fernsehen) haben es sich zur Aufgabe gemacht, das Evangelium in Radio und Fernsehen zu thematisieren.

Vorstand

Markus Schaaf (Präsident)
Peter Henning
Markus Hottiger
Hanny Maurer
Ingrid Rubli-Locher
Heiner Studer
Martin Voegelin

Redaktion

Verena Birchler (Leitung)
Tony Baumgartner
Marcel Eberle
Mathias Fontana
Betty Heimgartner
Evelyne Hasler

Layout, Grafik

P+S Werbung AG
8184 Bachenbülach
www.pswerbung.ch

Druck

Ziegler Druck- und Verlags-AG
8401 Winterthur
Auflage: 24 000 Ex.
erscheint monatlich

Jahresabonnement

Fr. 30.– Der Abobeitrag
wird separat erhoben.
Postkonto 84-183-1
Zürcher Kantonalbank
Meilen Nr. 1127-0223.348
Inserate und Beilagen
gemäss separatem Tarif

Zuschriften und Rezensionsexemplare an die Redaktion. Für unaufgefordert eingesandte Rezensionsexemplare besteht weder eine Verpflichtung zur Rezension noch der Anspruch auf Rücksendung oder Korrespondenz.

Inserate und Beilagen werden inhaltlich von den Inserenten und nicht von der Redaktion verantwortet.

Wiedergabe von Artikeln und Bildern – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung gestattet.

Bildnachweise:

Titelbild	Andrea Feusi
S. 3	Privat
S. 4	Fotolia
S. 7	Dreamstime
S. 8	Fotolia
S. 11	Fenster zum Sonntag
S. 14	Fotolia
S. 20 bis 29	Fotolia
S. 30	TWR

Wie glücklich sind die Schweizer?

Der «Happy Planet Index» (HPI) versucht die ökologische Effizienz, welche Zufriedenheit erzeugt, aufzuzeigen. Vereinfacht gesagt wird die durchschnittliche Lebenserwartung mit der Lebenszufriedenheit multipliziert und durch den ökologischen Fussabdruck dividiert.

Der Happy Planet Index wurde im Juli 2006 von der «New Economics Foundation» in Zusammenarbeit mit «Friends of the Earth (Grossbritannien)» publiziert. Im Gegensatz zu etablierten volkswirtschaftlichen Indexen wie Bruttoinlandsprodukt (BIP) oder «Human Development Index» (HDI) bezieht der «Happy Planet Index» das Kriterium der Nachhaltigkeit mit ein.

Der eigene Fussabdruck kann auf www.footprint.ch gemessen werden.

Wie glücklich sind die Schweizer?

Staat	Happy Planet Index	Staat	Happy Planet Index
Island	72,3	Finnland	45,7
Schweden	63,3	Belgien	45,5
Norwegen	56,0	Frankreich	44,8
Schweiz	51,6	Polen	43,9
Zypern	51,3	Rumänien	43,7
Dänemark	49,8	Grossbritannien	42,3
Malta	49,4	Portugal	41,8
Slowenien	48,5	Slowakei	40,8
Niederlande	48,4	Tschechien	39,7
Österreich	47,9	Litauen	39,0
Lettland	47,5	Ungarn	38,3
Spanien	47,4	Griechenland	38,3
Irland	46,5	Bulgarien	29,7
Italien	46,4	Luxemburg	29,6
Deutschland	46,3	Estland	29,3

terschied zu den andern, die viel mehr haben, denen es so viel besser geht usw. Es ist der neidische Vergleich, mit dem wir uns um unser Glück bringen. Es gibt ja Menschen, die ständig jammern und klagen über das, was sie gerade nicht haben. Diese Menschen fühlen sich ausgeliefert. Sie erleben sich als Opfer und sind nicht bereit, entweder die Ansprüche abzusenken oder die Anstrengungen zu aktivieren.

Diese Sichtweise engt den Blick oft so stark ein, dass man vorhandenes Glück nicht mehr sehen und schon gar nicht mehr empfangen kann. Die kleinen und kurzfristigen Glücksspender im Alltag (Musik, Geselligkeit, leibliche Genüsse) werden nicht wahrgenommen. Und die langfristigen Ziele, die für das eigene Glückserleben ebenfalls wichtig sind, werden gar nicht erst angegangen.

4. Glückliche Menschen wissen, dass Glück selbst im Unglück eine Realität sein kann

In unserem Kopf haben wir häufig die Bedingungen festgelegt, die aus unserer Sicht das Lebensglück ausmachen. Dazu zählen wir zum Beispiel den materiellen Wohlstand, die körperliche Schönheit und die Intelligenz. Menschen, die das alles haben – so der Stand der Untersuchungen – sind jedoch nicht

glücklicher als der Durchschnitt. Dem gegenüber steht das Glück jener, denen grosses Unglück zugestossen ist. Sogar eine schwere und bleibende Verletzung wie eine Querschnittslähmung macht die Betroffenen nicht für den Rest des Lebens unglücklich. Nach einer Zeit des Schmerzes, des Zorns und vielleicht der Depression gelangen sie wieder auf das durchschnittliche Niveau. Sie fühlen sich nicht unglücklicher als die Nicht-Behinderten.

Die Glücksforschung spricht in diesem Zusammenhang von der Anpassungsfähigkeit der Psyche, die ihr Anspruchsniveau entsprechend der objektiven Lebensumstände reguliert. Der Mensch besitzt die Fähigkeit Stellung zu beziehen, zu seinem Leiden und zu seinen Einschränkungen. Auch behinderte und kranke Menschen können angesichts des Leids Glück und Sinn erfahren.

5. Glückliche Menschen finden und stiften Anlässe, sich wohlzufühlen und zu freuen

Gemäss Glücksforschung ist es nicht die Intensität eines Glücksmoments, der unser Glück ausmacht, sondern die Häufigkeit von kleinen Glücksmomenten. Es sind nicht die spektakulären Erlebnisse, die unser Glück ausmachen. Glückliche Menschen verste-

hen es jedoch, im Alltag regelmässig kleine Glücksmomente zu realisieren. Das kann geschehen durch Musik, durch das Jauchzen eines Kindes, durch das Funkeln von Sonnenlicht im Wasser, durch Entspannung oder kleine Siege über sich selbst.

Glück lässt sich nicht erzwingen, wohl aber antrainieren. Glück hat zu tun mit der Art wie wir leben und ob wir die zahlreichen Glücksmöglichkeiten am Wegrand sehen. Glück ist für glückliche Menschen weniger ein erklärtes Ziel als eine bestimmte Haltung. Genau genommen strebt der glückliche Mensch gar nicht nach Glück, weil es im Grunde nicht geht. Das Glück braucht jedoch einen Grund, damit es sich einstellen kann. Nur jene Menschen sind glücklich, die sich auf etwas anderes als ihr Glück konzentrieren, könnte man sagen. Sobald man sich fragt, ob man glücklich ist, hört man auf, es zu sein. Glückliche Menschen nehmen mit, was ihnen an Freude und Erfüllung geschenkt wird, ohne das Glück zum Ziel zu machen.

Fazit: Wir können zu unserem Glück viel beitragen. Es gilt aufmerksam zu leben, all das Gute, Geglückte, Frohe und Inspirierende in uns aufzunehmen. Sonst gehen viele Glückserfahrungen an uns vorbei. Wer die



Es sind nicht die spektakulären Erlebnisse, die unser Glück ausmachen, sondern immer wieder kleine Glücksmomente im Alltag.

Glücksmomente registriert und in sich aufnimmt, gewinnt eine Haltung. Und aus dieser Haltung wächst die Dankbarkeit. «Nicht die Glücklichen sind die Dankbaren. Die Dankbaren sind die Glücklichen» (Sir Francais Bacon). Der Glückliche weiss, dass er kein Recht auf sein Glück hat. Und doch ist es da!

6. Glückliche Menschen investieren Zeit und Energie in ihre sozialen Beziehungen

Sie pflegen Beziehungen, die ihnen wichtig sind und sie glauben, dass andere Menschen sie schätzen und mögen. Weil uns die Verbundenheit mit anderen Menschen gut tut, feiern wir Feste nicht allein, sondern mit unseren Freunden.

7. Glückliche Menschen wissen sich geliebt und vertrauen auf die Kraft der Liebe

Das innere Wissen, geliebt zu werden, schliesst uns wohl die tiefste Erfahrung des Glücks auf. Es ist die Erfahrung, liebenswert zu sein. Wer diese Erfahrung in sich trägt und anzunehmen vermag, ist ein Glückspilz. Wie war das schon wieder, mit der ersten grossen Liebe? In der Regel erinnern wir uns daran. Speziell dabei ist, dass es jemandem nicht gleichgültig ist, dass es mich gibt. Ich bin ungeheuer wichtig. Ein Kind erfährt das, wenn es in die Augen seiner Mutter oder seines Vaters schaut. Wer sich als Mensch geliebt weiss, weiss auch um die Kraft und Möglichkeit, sich selbst lieben zu können. Daraus resultiert eine gesunde

Selbstachtung, die auch dann noch da ist, wenn unsere Liebe nicht erwidert wird.

8. Macht der Glaube glücklicher?

Christen sind nicht automatisch glücklicher, nur weil sie Christen sind. Manche Christen erscheinen mir sogar unglücklicher als Nicht-Christen. Solche Christen machen sich grosse Sorgen, lassen sich von der Angst bestimmen, haben das Gefühl zu kurz zu kommen, sind unzufrieden mit ihrem Schicksal, können Vergebung nicht annehmen und nicht weitergeben, lehnen sich gegen Gott und Menschen auf, sind unfähig Glücksmomente geniessen zu können, empfinden sich innerlich leer und unerfüllt. Glück kann sich bei ihnen nicht einstellen, weil ihnen die Voraussetzungen und Haltungen (wie oben aufgeführt) dafür fehlen. Andere wiederum haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie glücklich sind. Irdisches Glück scheint verdächtig, weil es vergänglich ist. Da hilft es, wenn wir auf die Worte der Bibel hören und uns überlegen, welches unbeschreibliches Glück uns von Gott geschenkt ist und zwar schon jetzt – und erst recht in Zukunft:

Mit Gott, dem Schöpfer des Himmels und der Erde, im Kontakt zu sein: «Ich habe zum Herrn gesagt: Du bist mein Herr; es gibt kein Glück für mich ausser dir» (Psalm 16,2).

Wir sind verbunden mit Jesus Christus, «der mich liebt und sich in seiner Liebe für mich geopfert hat» (Galater 2,20).

Wir leben vom Geschenk der Vergebung.

«Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit» (1. Johannes 1,9).

Wir reagieren flexibel auf die unterschiedlichen Lebensumstände:

«Ich kann niedrig sein und kann hoch sein; mir ist alles und jedes vertraut: beides, satt sein und hungern, beides, Überfluss haben und Mangel leiden» (Philipper 4,12).

Wir sind dankbar für das, was wir haben.

«Nie will ich verschweigen, was du für mich getan hast. Immer und ewig will ich dir danken, mein Herr und mein Gott!» (Psalm 30,13).

Gott hält uns fest, wenn wir durch das Tal der Leiden und Prüfungen gehen:

«Weder Hohes noch Tiefes oder sonst irgendetwas können uns von der Liebe Gottes trennen, die er uns in Jesus Christus, unserem Herrn, schenkt» (Römer 8,39).

Wir haben eine Hoffnung und Zukunft, die über den Tod hinaus reicht:

«Du hältst mich bei der Hand. Du führst mich nach deinem Plan und nimmst mich am Ende in Ehren auf» (Psalm 73,23 f.).



¹ David Myers in Ernst H. 1997, 22. Psychologie Heute.

² Ernst H. 1997, 22. Psychologie Heute

Ernst Bai ...



... leitet das Lebensberatungscenter in Rapperswil-Jona und führt gemeinsam mit seiner Frau Ruth Bai-Pfeifer regelmässige Seminare zu lebensrelevanten Themen durch. Zum Thema «Dem Glück auf die Spur kommen» referieren die beiden Fachleute im Seminarzentrum Ländli in Oberägeri vom 15. bis 17. Oktober 2010.

www.lebensberatung-rj.ch