

Der richtige Weg: Wenn das Leben zu den eigenen Wünschen passt

In der westlichen Wohlstandsgesellschaft sind viele Menschen auf der Jagd nach Glück – eine Spurensuche

An kaum einem Menschen wird der Gu-te-Laune-Song „Happy“ von Pharrell Williams seit seiner Veröffentlichung 2013 vorbeigegangen sein. Egal ob in der Disco, der Eisdiele, in der Fernsehwerbung oder im Radio: Der Ohrwurm war allgegenwärtig. Aber was machte das Lied so erfolgreich? Dass die Funk-Nummer musikalisch den Nerv vieler traf, ist nicht abzustreiten. Aber mag auch das Thema dazu beigetragen haben?

Einfach glücklich sein und Freude am Leben haben – ein Wunsch vieler Menschen, den heute vermehre Lifestyle- und Esoterik-Magazine wie „Happinez“ und „Flow“ aufgreifen, der Lebensratgeber zu Kassenschlagern macht und die Maxime propagiert: Du sollst danach streben, immer glücklich zu sein! Aber was bedeutet Glück eigentlich, und ist „ewig währendes Glück“ tatsächlich erstrebenswert?

Die Gründerväter der USA beantworteten diese Frage 1776 eindeutig: Sie verankerten das Streben nach Glück in der Verfassung. Was sich allerdings hinter dem Glück verbirgt, sagt die Verfassung bis heute nicht. Verständlich, fängt das Rätselraten um den Charakter des Glücks

schnell im Alltag an. Wir sind froh darüber, dass heute die Sonne scheint, aber macht Sonnenschein nicht auch glücklich? Zwischen Freude und Glück liegt ein Unterschied, wie diverse Wissenschaften festgestellt haben.

Es ist sogar der Unterschied zwischen einem Augenblick und einer Lebensspanne, weiß Philosoph Prof. Kurt Bayertz. „Freude bezeichnet einen vergänglichen Gefühlszustand.“ Wir können mehrere freudvolle Momente an einem Tag erleben, so der Professor. Das Gefühl könnte zehn Minuten anhalten oder zehn Monate, aber die Euphorie ende irgendwann. Ob wir glücklich sind, beurteilen wir vielmehr, als dass wir es fühlen. „In der Philosophie bezeichnet Glück einen Zustand, der sich aus der Bewertung des Lebens erschließt. Habe ich ein glückliches Leben geführt? Hier kommt das Rationale zum Tragen und nicht so sehr das Emotionale.“

Freilich wird es mit dem Einen nichts ohne das Andere. Aber ein Garant für Glück sind freudige Erlebnisse nicht. „Nehmen wir einen Drogenabhängigen, der einen Rauschzustand nach dem anderen hat. Er fühlt sich ständig euphorisch. Niemand würde jedoch behaupten, dass er glücklich ist.“

Die deutsche Gegenwartssprache kennt die Wörter Freude und Glück. Während Freude mit froh zusammenhängt und auf eine heitere, unbescherte Grundstimmung verweist (was für eine Freude!), geht es bei Glück um mehr, nämlich einen Gemütszustand der äußersten Hochstimmung (das höchste Glück auf Erden...). Glück hat noch eine zweite Bedeutung, die im Alltag etwas häufiger vorkommt, wenn es eine günstige Fügung bezeichnet (Glück gehabt). Sprachgeschichtlich ist Freude (entstanden aus althochdeutsch *frewida*) das ältere der beiden Wörter. Glück ist ab dem 13. Jahrhundert im Deutschen belegt (mittelhochdeutsch *glücke* oder *glücke*) und hat seine doppelte Bedeutung möglicherweise durch Übertragung aus dem Französischen erhalten. Die Herkunft der Form (verwandt mit englisch *luck*) ist unklar. Das englische Wort *happiness* teilt einerseits einen Bedeutungsausschnitt mit dem deutschen Wort Glück (im Sinne von „Hochstimmung“) und erfasst andererseits eine weitere Perspektive im Sinne von „Wohlergehen“.

PROF. CHRISTIAN FISCHER, GERMANISTISCHES INSTITUT

... ZUR WORTBEDEUTUNG

Die deutsche Gegenwartssprache kennt die Wörter Freude und Glück. Während Freude mit froh zusammenhängt und auf eine heitere, unbescherte Grundstimmung verweist (was für eine Freude!), geht es bei Glück um mehr, nämlich einen Gemütszustand der äußersten Hochstimmung (das höchste Glück auf Erden...). Glück hat noch eine zweite Bedeutung, die im Alltag etwas häufiger vorkommt, wenn es eine günstige Fügung bezeichnet (Glück gehabt). Sprachgeschichtlich ist Freude (entstanden aus althochdeutsch *frewida*) das ältere der beiden Wörter. Glück ist ab dem 13. Jahrhundert im Deutschen belegt (mittelhochdeutsch *glücke* oder *glücke*) und hat seine doppelte Bedeutung möglicherweise durch Übertragung aus dem Französischen erhalten. Die Herkunft der Form (verwandt mit englisch *luck*) ist unklar. Das englische Wort *happiness* teilt einerseits einen Bedeutungsausschnitt mit dem deutschen Wort Glück (im Sinne von „Hochstimmung“) und erfasst andererseits eine weitere Perspektive im Sinne von „Wohlergehen“.

ten, dass er ein glückliches Leben führt“, erklärt der Philosoph. Die Basis eines glücklichen Lebens begründet sich in einem sinnvollen Dasein. Sei es das politische Engagement oder religiöse Werte, die einen leiten oder das Ansinnen, ein guter Gärtner zu sein. Für ein glückliches Leben braucht es langfristige Ziele.

„Wer jeden Tag fragt ‚Bin ich glücklich?‘, wird es nie werden.“

Wird die Glückssuche zur Sinsuche, rückt das Happy End dann in weite Ferne? Denn nie schien es so schwer, in der Wohlstandsgesellschaft des Westens zu wissen, was im eigenen Leben wichtig ist. „Unsere Gesellschaft eröffnet unzählige Optionen. Welcher Partner ist der richtige, und welcher Beruf passt? Frühere Generationen hatten kein Problem mit dem Glück, sondern mit dem Überleben.“

Auch die Psychologie dämpft die Vision vom anwachsenden Glück. Denn wie stark wir Freude empfinden, hängt auch von der Persönlichkeitstruktur ab. „Einige Menschen empfinden von Natur aus schneller Freude als andere“, erklärt Prof. Mitja Back, Persönlichkeitspsychologe. Auch das Ausmaß des Glücksempfindens wird durch Persönlichkeitsunterschiede beeinflusst. „Durch Positives ebenso wie durch Verluste kann sich das Glücksniveau verschieben. Aber aufgrund relativ stabiler Persönlichkeitsunterschiede neigen wir dazu, früher oder später zu unserem individuellen Glückslimit zurückzukehren. Durch wiederkehrende und lang anhaltende Einflüsse kann sich dieses individuelle Glückslimit allerdings auch dauerhaft nach oben oder unten verschieben. Das Glücksempfinden kann nicht endlos steigen.“

Dennoch verspricht die Werbung genau das, und der Zeitgeist feiert den perfekten Moment. Hier trifft wirtschaftliches Denken auf Emotio-

nen. Was gegensätzlich klingt, ist es nicht. Die Wirtschaftslehre hat den Faktor Glück längst verschlossen und beschäftigt sich mit der Frage, welche Bedeutung glückliche Menschen für den Wohlstand eines Landes haben und umgekehrt.

Wirtschaftswissenschaftler Prof. Ulrich van Suntum hat vor einigen Jahren das deutsche Glücks-Bruttoinlandsprodukt analysiert und weiß, dass ökonomische Faktoren für das Glücklichsein eine Rolle spielen. „Diverse materielle Dinge beeinflussen das Glück. Für die Deutschen ist der Besitz von Wohneigentum, oder dass der Beruf zum Lebenskonzept passt, glücksteigernd.“ Bezeichnend sei jedoch, dass für die Zufriedenheit nicht der absolute Wohlstand ausschlaggebend sei, sondern die Steigerung. „Wir gewöhnen uns an das Wohlstandsniveau. Um glücklicher zu werden, brauchen wir einen Zuwachs.“ Das erklärt, dass Menschen in ärmeren Ländern im Schnitt glücklicher sein können als die Bewohner reicherer Staaten.

Macht das Streben allein bereits glücklich, oder ist die ständige Hatz eine Unglücksquelle? Ein zweischneidiges Schwert, findet Kurt Bayertz. „Überwundene Schwierigkeiten steigern zwar die Qualität unseres Erfolgs. Wer allerdings nur nach Erfolg giert, der muss jede Frustration negativ erleben.“ Ein andauerndes Hochgefühl ist weder biologisch möglich noch wünschenswert, bestätigt Mitja Back. „Wir laufen Gefahr, Risiken nicht einschätzen zu können.“ Abgesehen davon sei der Hype um das glückliche Leben ein enormer Druckfaktor. „In einer Gesellschaft, in der die Maximierung des Glücks möglich ist, trägt der Unglückliche selbst Schuld.“

Was ist also das richtige Maß im Streben nach Glück? Kurt Bayertz plädiert für einen Perspektivwechsel. „Wer jeden Tag fragt: ‚Bin ich glücklich?‘, wird es nicht werden. Die Frage sollte ab und an sein: Stimmt mein Leben mit meinen Wünschen überein.“ JULIA NÜLLEN/HD

TAG DER FREUDE

Jeder kennt es sicherlich: Man fühlt sich leicht, unbeschwert und das Leben ist gut. Freude ist ein Gefühl, nach dem viele streben. Die einen nennen es Glück, die anderen würden sagen, dass sie happy sind. Die positive Gefühlspalette kennt viele Schattierungen und Namen. Doch, was bedeuten Glück und Freude, und wie erreichen wir sie? Anlässlich des 24. Juli, dem Internationalen Tag der Freude, beginnt sich die wissenleben auf die Suche dem Glück.

KURZ NACHGEFRAGT ?

Psychologin Antje Hill absolviert derzeit die Therapeutausbildung, promoviert in der Sportpsychologie und betreibt Leistungssport.



Manche Sportler erleben bei (starker) körperlicher Belastung Glücksgefühle. Welche mentalen und körperlichen Mechanismen setzen hier an?

Zweifelsohne hat Sport einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Wer Sport treibt, reduziert beispielweise das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen oder Diabetes und kann psychischen Erkrankungen vorbeugen. Denn beim Sport schüttet der Körper Botenstoffe wie Serotonin oder Noradrenalin aus, welche einen positiven Einfluss auf die Stimmung haben. Außerdem werden Stresshormone wie Cortisol abgebaut. Gelegentlich berichten Sportler auch von besonderen Zuständen wie dem „Runner's high“ oder dem „Flow-Erleben“. Letzteres beschreibt ein völliges Aufgehen im gegenwärtigen Moment, in dem „alles wie von selbst“ läuft. Ein Übermaß an sportlicher Betätigung und zu kurze Regenerationsphasen können jedoch zusätzlichen Stress für Körper und Geist bedeuten.

Sind Sportler die glücklicheren Menschen? Was kann Sport als psychologische Therapieform bewirken?

Ärzte machen sich die „antidepressive Wirkung“ von sportlicher Betätigung immer mehr zu Nutze. So ist die Sporttherapie mittlerweile ein fester Bestandteil des Therapieprogramms über verschiedene psychiatrische Erkrankungsbilder hinweg. Studien zufolge führt Sport zu einer signifikanten Reduktion depressiver Symptome und erzielt damit vergleichbare Wirkungen wie eine antidepressive Medikation. Auch in Hinblick auf Rückfallquoten und nachhaltige Therapieerfolge wird der Einsatz von Sport weiterhin diskutiert. Aber auch beim Sport gilt: Auf die Dosis kommt es an. In diesem Zusammenhang gewinnt das Feld der „Sportpsychiatrie“, was sich auf die Behandlung psychischer Störungen bei Leistungssportlern konzentriert, in den letzten Jahren immer mehr an Popularität.

Das Glück der anderen suchen!

Glück und Freude aus buddhistischer Sicht: Ein Gastbeitrag von Prof. Perry Schmidt-Leukel

Regelmäßig sorgt es für Erstaunen, wenn das buddhistische Königreich Bhutan nicht die Werte seines Bruttosozialprodukts, sondern die für das Bruttonationalglück („gross national happiness“) bekannt gibt. Denn seit 1972 hat der Monarch das „Glück“ zum obersten Ziel der nationalen Politik Bhutans erklärt.

In der Tat tragen nach traditioneller buddhistischer Lehre die Könige hierfür einen Teil der Verantwortung. „Alle bewussten Lebewesen streben nach Glück und verabscheuen Leid“, heißt es in den kanonischen Schriften des Buddhismus. Dies wird als Prämisse der buddhistischen Erlösungslehre vorausgesetzt. Allerdings ist nach dieser Lehre bleibendes, wunschlös machendes Glück nicht von jenen Freuden zu erwarten, die einem die Dinge dieser Welt bereiten. Diese führen den Menschen eher in die Irre. Das heißt, Sinnesfreuden – auch die der

subtilen und ästhetischen Art – vermögen das tiefste Glücksstreben des Menschen nicht zu erfüllen. Denn sie sind nicht nur allesamt vergänglich, sondern auch in sich selbst trügerisch. Dies, so der Buddhismus, zeige sich daran, dass man ihrer schnell überdrüssig wird und nach immer mehr und Neuem verlangt. Das wahre Glück besteht vielmehr in der Erfahrung des Nirvānas, jener unvergänglichen und allem Weltlichen gegenüber transzendenten Wirklichkeit. Mit der Erfahrung des Nirvānas gehe die bleibende Befreiung von „Gier, Hass und Verblendung“ einher – einer Trias, die nach buddhistischer Auffassung die Wurzel aller Übel bildet.

Es gibt nun aber so etwas wie einen Vorgeschmack auf die endgültige Befreiung von Gier, Hass und Verblendung: ihre zeitweilige Überwindung in der Meditation. Die dabei entstehende Freude drücken die kanonischen

Gleichnisse durch eine feststehende Serie von kleinen Gleichnissen aus. Man fühle sich wie ein Geschäftsmann in finanziellen Nöten, der plötzlich einen solchen Gewinn macht, dass er seine Schulden tilgen und seiner Frau Geschenke machen kann; oder wie jemand, der nach langer Krankheit wieder zu Kräften gelangt und neue Lebenslust verspürt; oder wie jemand, der aus dem Gefängnis entlassen wird und seinen früheren Besitz unangetastet vorfindet; oder wie ein freigelassener Sklave, der nun sein eigener Herr ist; oder wie ein Händler, dem es gelingt, all seine Waren durch gefährliches Gebiet unversehrt an sein Ziel zu bringen. Weltliche Glücksmomente dieser Art werden also durchaus als Vergleiche für religiöse Glückserfahrung herangezogen. Das Vergleichsmoment besteht dabei in zwei Punkten: einerseits der Erfahrung einer zutiefst beglückenden Befreiung und andererseits deren überraschender, vielleicht erhoffter, aber kaum für möglich gehaltener – fast möchte man sagen „gnadenhafter“ – Charakter.

Den eigentlichen Knotenpunkt von Gier, Hass und Verblendung bildet nach buddhistischer Auffassung die Selbstverhaftung des

Menschen. Die drei Wurzelübel entspringen der Sorge des Menschen um sich selbst. Daher liegt die Verheißung echten Glücks auf der Befreiung aus dieser Selbstverhaftung. Sie vollzieht sich nicht nur in der Meditation, sondern auch und besonders in der mithfühlenden Zuwendung zum Nächsten. Sāntideva, ein buddhistischer Meister aus dem 7./8. Jahrhundert, drückt diesen Zusammenhang so aus: „Alle, die unglücklich sind in der Welt, sind es aufgrund der Suche nach dem eigenen Glück. Alle, die glücklich sind in der Welt, sind es aufgrund der Suche nach dem Glück der anderen.“

Dieses Wort findet sich in einem Text, der zu den für den Buddhismus Bhutans normativen Schriften gehört. Es dürfen Traditionen wie diese sein, die zu der Ansicht führen, dass Bruttosozialprodukt und Bruttonationalglück nicht einfach dasselbe sind.

Perry Schmidt-Leukel ist Professor für Religionswissenschaft und Interkulturelle Theologie am Seminar für Religionswissenschaft und Interkulturelle Theologie der Universität Münster.

