

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 Gute-Laune-Song „Happy“ von Pharell Williams seit seiner Veröffentlichung 2013 vorbeigegangen sein. Egal ob in der Dis-ko, 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 vermehrt Lifestyle- und Esoterik-Magazine wie „Happinez“ und „Flow“ aufgreifen, der Lebensratgeber zu Kassenschlagern macht und die Ma-xime propagiert: Du sollst danach streben, im-mer glücklich zu sein! Aber was bedeutet Glück eigentlich, und ist „ewig währendes Glück“ tat-sächlich 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

schon im Alltag an. Wir sind froh darüber, dass heute die Sonne scheint, aber macht Sonnen-schein 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 bezeich-net einen vergänglichen Gefühlszustand.“ Wir können mehrere freudvolle Momente an einem Tag erleben, so der Professor. Das Gefühl könne zehn Minuten anhalten oder zehn Monate, aber die Euphorie ende irgendwann. Ob wir glück-lich sind, beurteilen wir vielmehr, als dass wir es fühlen. „In der Philosophie bezeichnet Glück ei-nen Zustand, der sich aus der Bewertung des Le-bens 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 behaup-

ten, dass er ein glückliches Leben führt“, erklärt der Philosoph. Die Basis eines glücklichen Le-bens begründe 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 Sinnsuche, rückt das Happy End dann in weite Ferne? Denn nie schien es so schwer, in der Wohlstandsgesell-schaft 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 Ge-nerationen 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 Persönlich-keitsstruktur ab. „Einige Menschen empfinden von Natur aus schneller Freude als andere“, erklärt Prof. Mitja Back, Persönlichkeitspsycholo-gie. Auch das Ausmaß des Glücksempfindens wird durch Persönlichkeitsunterschiede beein-flusst. „Durch Positives ebenso wie durch Ver-luste kann sich das Glücksniveau verschieben. Aber aufgrund relativ stabiler Persönlichkeits-unterschiede neigen wir dazu, früher oder später zu unserem individuellen Glückslimit zurück-zukehren. Durch wiederkehrende und lang an-haltende 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 erschlossen 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 Glück-lichsein eine Rolle spielen. „Diverse materielle Dinge beeinflussen das Glück. Für die Deut-schen ist der Besitz von Wohneigentum, oder dass der Beruf zum Lebenskonzept passt, glücks-steigernd.“ Bezeichnend sei jedoch, dass für die Zufriedenheit nicht der absolute Wohlstand aus-schlaggebend sei, sondern die Steigerung. „Wir gewöhnen uns an das Wohlstandsniveau. Um glücklicher zu werden, brauchen wir einen Zu-wachs.“ Das erkläre, 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 Bay-ertz. „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 wünschens-wert, bestätigt Mitja Back. „Wir laufen Gefahr, Risiken nicht einschätzen zu können.“ Abgese-hen 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 glück-lich?‘, 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 stre-ben. Die einen nennen es Glück, die an-de-ren würden sagen, dass sie happy sind. Die positive Gefühlspalette kennt viele Schat-terungen und Namen. Doch, was bedeuten Glück und Freude, und wie erreichen wir sie? Anlässlich des 24. Juli, dem Inter-nationalen Tag der Freude, begibt sich die wissen|leben auf die Suche dem Glück.

KURZ NACHGEFRAGT



Psychologin Antje Hill absolviert derzeit die Therapeutenausbildung, 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 beispielsweise 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.

... ZUR WORTBEDEUTUNG

Die deutsche Gegenwartssprache kennt die Wörter Freude und Glück. Während Freude mit froh zusammenhängt und auf eine heitere, unbeschwerte Grundstimmung verweist (was für eine Freude!), geht es bei Glück um mehr, nämlich einen Gemütszustand der äußersten Hochstim-mung (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!). Sprach-geschichtlich ist Freude (entstanden aus althochdeutsch frewida) das ältere der beiden Wörter. Glück ist ab dem 13. Jahrhundert im Deutschen belegt (mittelhochdeutsch gelücke 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 ‚Wohlerge-hen‘.

PROF. CHRISTIAN FISCHER, GERMANISTISCHES INSTITUT

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 König-reich Bhutan nicht die Werte seines Brutto-sozialprodukts, sondern die für das Bruttonational-glück („gross national happiness“) bekannt gibt. Denn seit 1972 hat der Monarch das „Glück“ zum obersten Ziel der nationalen Poli-tik Bhutans erklärt.

In der Tat tragen nach traditioneller buddhis-tischer Lehre die Könige hierfür einen Teil der Verantwortung. „Alle bewussten Lebewesen stre-ben nach Glück und verabscheuen Leid“, heißt es in den kanonischen Schriften des Buddhi-smus. Dies wird als Prämisse der buddhistischen Erlösungslehre vorausgesetzt. Allerdings ist nach dieser Lehre bleibendes, wunschlos machendes Glück nicht von jenen Freuden zu erwar-ten, die einem die Dinge dieser Welt bereiten. Diese führen den Men-schen eher in die Irre. Das heißt, Sinnesfreuden – auch die der



subtilen und ästhetischen Art – vermögen das tiefste Glücksstreben des Menschen nicht zu er-füllen. Denn sie sind nicht nur allesamt vergäng-lich, 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 bestehe 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 Vor-geschmack 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 plötz-lich einen solchen Gewinn macht, dass er seine Schulden tilgen und seiner Frau Geschenke ma-chen 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 frü-heren 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 bil-det nach buddhistischer Auffassung die Selbst-verhaftung des

Menschen. Die drei Wurzelsübel 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 mitfühlenden Zuwendung zum Nächsten. Śāntideva, ein buddhistischer Meister aus dem 7./8. Jahrhundert, drückt diesen Zu-sammenhang 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 dürften Traditionen wie diese sein, die zu der Ansicht führten, dass Brut-tosozialprodukt und Bruttonationalglück nicht einfach dasselbe sind.

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

