



von Doris Neubauer

# Auf der Jagd nach dem Glück

„Be happy“... Diese Aufforderung – mit dem Finger aufs dreckverschmierte Fensterglas gekritzelt – könnte wie purer Hohn wirken. Denn es ist eisig kalt hier im Affenwald von Dharamkot im indischen Himalayagebiet. Dass die spärlich zusammengehaltenen Holzhütten nicht beheizt werden, tut sein Übriges. Besonders abends, wenn mich die Regentropfen in den Schlaf begleiten, kriecht die nasse Kälte in meinen Schlafsack. Klingt kaum nach idealen Voraussetzungen zum Glücklichsein. Und doch bin ich es. Immer wieder ertappe ich mich dabei, dass sich meine Mundwinkel zu einem breiten Grinsen verziehen und Glücksgefühle durch meinen Körper strömen. Kein Zweifel:

**Vipassana wirkt!** Um diese Meditationstechnik zu lernen, befindet sich mich mit sechzig anderen Frauen und Männern im indischen Dharamkot. Zehn Tage lang heißt es von 4.30 Uhr früh bis 21.00 Uhr abends meditieren, in sich gehen, schweigen. Wer tut sich sowas an?

Und um Himmels willen warum?

Diese Fragen sind mir wohl vertraut. Es ist nicht das erste Mal, dass ich mich mit der Meditationsform beschäftige, die Siddharta Gautama Buddha als Weg zur Erleuchtung gelehrt hat und die übersetzt soviel heißt wie „*die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind*“. Es wird auch nicht das letzte Mal gewesen sein. Zu verlockend ist das Versprechen, das uns S.N. Goenka (der charmant un-guru-artige Vipassana-Lehrer) gibt: „*Der Sinn des Lebens ist, aus dem Elend herauszukommen*.“

*Wenn du die Negativität entfernst, bleibt nur das Positive, Klare, Reine. Das ist voller Liebe, und du fühlst dich friedlich und glücklich. Mögen alle Lebewesen glücklich sein!*“

**Die Sehnsucht nach Glück** ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Schon der antike Philosoph Epikur schrieb: „*Wir müssen uns (also) kümmern um das, was die Glückseligkeit schafft – wenn sie da ist, so besitzen wir alles, wenn sie nicht da ist, dann tun wir alles, um sie zu besitzen*“. Eine Aussage, die heutzutage nichts an Wahrheit eingebüßt hat. Im Gegenteil: Wir reisen um die Welt, verkriechen uns zur Einkehr ins Kloster, berauschen uns mit Drogen, kaufen Lottoschein um Lottoschein, lesen einen Ratgeber nach dem anderen – all das, um glücklich zu sein.

Vom Recht auf Glück für jeden Menschen war Thomas Jefferson im 18. Jh. so überzeugt, dass er es als Grundrecht in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten eintragen ließ. Das Königreich Bhutan schickte seit 1972 alle

paar Jahre Beamte in die abgelegenen Dörfer, um die BewohnerInnen nach ihrem Glück zu befragen. Auch die südamerikanischen Staaten Ecuador und Bolivien haben das Prinzip eines guten, weil glücklichen Lebens in ihren Verfassungen verankert. Zu den glücklichsten Staaten der Welt zählen sie (trotzdem) nicht. Das sind Dänemark, Norwegen und die Schweiz, glaubt man dem „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen, der Menschen in rund 160 Nationen zum persönlichen Lebensglück befragt. Österreich rangiert auf Platz acht, Deutschland nur unter „ferner liegen“.

Doch Vergleiche mit anderen bringen uns beim Glücklichsein ohnehin nicht weiter. „*Vergleiche anzustellen, ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen*“, ließ der Psychiater und Bestseller-Autor François Lelord sein Alter-Ego Hector als erste Lektion auf der Suche nach dem Glück erfahren. So wie der Londoner Seelenklempner, der im Buch sowie der gleichnamigen Verfilmung „*Hector's Reise*“ LeserInnen und KinogehörInnen verzückt, gehen Philosophen, Wissenschaftler und Glücksforscher heute immer mehr der Frage nach, was Menschen glücklich macht. Aber was bedeutet eigentlich Glück? Und:

**Kann man Glück „haben“?** Im Sprachgebrauch sagen wir „*Glück gehabt!*“, wenn jemand zum Beispiel bei einem Preisausschreiben gewonnen hat. Solch ein Glück ist aber eher ein Zufall. Man „hat“ es oder auch nicht. Und es macht einen nicht zwangsläufig zu einem glücklicheren Menschen. „*Ich bin glücklich*“ – so beschreibt sich jemand, der auf der Karriereleiter hochklettert, einen geliebten Menschen wieder sieht oder einen sportlichen Sieg erringt. Auch wenn diese Glücksmomente unterschiedlicher kaum sein könnten, eines haben sie gemeinsam: Etwas ist geglückt! Dementsprechend leitet sich das Wort Glück vom mittelhochdeutschen „*gelücke*“ ab, das ursprünglich *gelingen* bedeutete.

„*Dass einem etwas glückt, das ist nicht selbstverständlich*“, erklärt die Philosophin Lizz Hirn in ihrem Buch „*Vernünftige Wege zum Glück*“. „*Es gibt Tausende Faktoren, die auf unser Leben einwirken, und viele davon können wir kaum oder gar nicht beeinflussen.*“ Das Leben ist also ein „*Glücks-Spiel*“ – weshalb auch die antiken Philosophen das Gelingen einer ethischen Lebensführung eher in den Vordergrund gestellt haben. „*Betrachtet man die Geschichte, so waren oft Mut oder Macht wichtiger als Glück*“, erläutert die Philosophin und Künstlerin im Gespräch. „*Dass Glück als oberster Wert angestrebt wird, das ist eine neuere Erfindung.*“...





**Das Glück als höchster Wert** ist genauer betrachtet tatsächlich eine Erfindung des 21. Jahrhunderts. Es gibt heute eine regelrechte „Glückshysterie“ – und die zeigt sich auch in der aktuellen Forschung, denn was Jahrhunderte lang eher den Philosophen vorbehalten war, beschäftigt jetzt Wissenschafter aller Richtungen. Seit ein paar Jahren widmet sich sogar eine eigene wissenschaftliche Disziplin der Suche nach dem Glück und seinen Voraussetzungen. Die Ergebnisse dieser Glücksforschung werden in der Erasmus-Universität von Rotterdam gesammelt und können via Internet in der *Welt-datenbank des Glücks* („World Database of Happiness“) abgerufen werden.

In der Glücksforschung steht nicht so sehr die physiologische Komponente, das Ausschütten der Glücksstoffe Endorphin, Oxytocin, Dopamin oder Serotonin im Zentrum der Betrachtung, sondern Glücklichsein im Sinne des generellen subjektiven Wohlbefindens. Wie kann es sein, fragen sich Psychologen, Neurologen, Genetiker und Sozialforscher, dass manche Menschen, die alles zu haben scheinen, unglücklich sind? Warum führen andere trotz eines Schicksalsschlags ein glückliches Leben?

**Es liegt an den Genen**, sagt der Verhaltensgenetiker David T. Lykken. Er ist davon überzeugt, dass jeder Mensch ein genetisch festgelegtes, individuelles Glücksempfinden hat. Seine Studien mit 1500 Zwillingspaaren in den 90er-Jahren brachten ihn zur Erkenntnis, dass eineiige Zwillinge, die

getrennt voneinander aufgewachsen waren und sich in verschiedenen Lebensumständen befanden, ihr Lebensglück ganz ähnlich beurteilten. Genetisch verschiedene Zwillinge hingegen nicht. Nach einer Reihe weiterer Studien stellte Lykken eine Formel auf: Das Glücksempfinden eines Menschen sei zu mindestens 50 Prozent genetisch bestimmt. „*Es mag sein, dass der Versuch, glücklicher zu werden, genauso vergeblich ist wie der Versuch, größer zu werden.*“, lautet seine fatalistische Theorie. Die ist durchaus umstritten, denn für andere Wissenschaftler ist Glück eher von den Erwartungen, den Lebensumständen oder auch vom Lebensalter abhängig. Letzteres hat die Soziologin Hilke Brockmann an der Jacobs Universität in Bremen untersucht und folgendes herausgefunden: Erster Glücks-Höhepunkt im Alter von 20 – dann steiler Abstieg durch enttäuschte Hoffnungen und Erwartungen mit einem Tiefpunkt im Alter von etwa 40 – dann wieder langsamer, stetiger Anstieg sowie erneuter Höhepunkt, sobald die Rente bevorsteht.

**Im Alter werden wir wieder gelassener** und sind deshalb so glücklich wie einst mit 20, behauptet Brockmann. Auch der Schriftsteller Lelord ist überzeugt, dass wir im Alter glücklicher werden, weil „... die Ausgesöhntheit mit dem Leben zunimmt. Im Alter sind wir eher mit dem zufrieden, was wir haben. Wir haben mehr emotionale Stabilität, es ist nicht mehr so wichtig, was die anderen sagen, und wir kennen uns selbst besser. Dadurch haben wir keine unrealistischen Erwartungen mehr.“

Die Erwartungen sind hier sicherlich ein Knackpunkt. Wer nämlich ständig einer Vorstellung vom vollkommenen Glück oder unerreichbaren Idealen hinterherjagt, der kann nur unglücklich werden. Vor allem in unseren westlichen Wohlstandsgesellschaften ist die Suche nach dem Glück längst zur krankhaften Sucht geworden, wie eine Großuntersuchung der University of New South Wales zeigt: Bei der Beobachtung von 9000 TeilnehmerInnen aus 47 Ländern hat man herausgefunden, dass jene, die aufgrund ihres Temperaments weniger positive Gefühle empfinden als andere, auch Probleme mit dem Glück haben... No-na, werdet ihr jetzt denken – aber der interessante Aspekt kommt erst: Die richtigen „Unglücksgefühle“ tauchen nämlich erst dann auf, wenn diese Menschen auf einer Party sind, fernsehen, im Internet surfen oder auf Facebook gehen und ständig das Gefühl vermittelt bekommen, viel öfter glücklich sein zu müssen.

### Die Pflicht zum Glücklichsein

ist ein Gefühl, das in der heutigen Gesellschaft unvermeidbar scheint. Aus allen medialen Ecken tönt es uns entgegen, dass Glück erfolgreich und kreativ macht, dass Glückliche gesünder sind und länger leben, mehr Energie haben, leichter lernen und überhaupt einen höheren Nutzen für die Gesellschaft bringen. Glücklichsein ist heute nicht mehr eine Option, es gehört zum guten Ton. „*Mein Verdacht ist, dass die Wichtigkeit des Glücks mit der Individualisierungswelle zu tun hat*“, betrachtet Lisz Hirn die Entwicklung kritisch.

„*Sobald ein Individuum die Möglichkeit hat, sich frei zu entfalten, haben wir alle Chancen und sind selbst schuld, wenn wir es nicht schaffen. Alles fällt auf dich zurück – nichts mehr auf den Zufall oder Fortuna.*“

Dass diesem Druck nicht jeder standhält, erklärt wohl teilweise den rasanten Anstieg psychischer Erkrankungen in den Industrieländern. Mehr als jeder dritte Deutsche ist von einer psychischen Störung betroffen. Meistens von einer Angststörung, Alkohol- und Suchterkrankungen, Depression oder von allem zusammen. Depressive Menschen haben häufig das Gefühl, bei ihrer Suche nach dem Glück gescheitert zu sein. Nicht zuletzt, weil sie mit ihren Entscheidungen hadern – denn bei den vielen Möglichkeiten könnte es ja die falsche gewesen und das wahre Glück verpasst worden sein. Nach Studien des Psychologen Douglas T. Kenrick wird zum Beispiel die Wahl eines Partners immer schwieriger, je mehr Kandidaten infrage kommen. Nicht wenige fühlen sich bei zu vielen Wahl-Möglichkeiten überfordert – und sind dann mit ihrer letztend-

lichen Entscheidung auch nicht wirklich zufrieden und glücklich.

**Es ist diese Überforderung**, die uns oft das Wichtigste vergessen lässt: Die Menschen, die im Moment bei uns sind – die Umgebung, in der wir uns gerade befinden – die Aufgabe, die wir jetzt zu bewältigen haben.

„*Wer glücklich sein will, muss wieder lernen, seine eigentliche Umgebung wahrzunehmen*“, sagt der britische Verhaltensforscher Paul Dolan. Auch Lisz Hirn gibt ihm recht: „*Glück erlebt man im und durch den gegenwärtigen Moment. Man kann sich an vergangenes Glück erinnern und auf zukünftiges Glück hoffen, doch nur die Gegenwart macht die Erfahrung von Glück möglich.*“ betont die Philosophin. „*Um die Erfahrung von Glück machen zu können, ist Bewusstsein nötig – und dieses ist das Einzige, durch das man intensiven*

*Einfluss auf „sein“ Glück nehmen kann. Indem man nämlich bewusst im Hier und Jetzt lebt, schafft man erst die innere Ausgangsbedingung, um Glück überhaupt erleben zu können.*“

Dass man im Hier und Jetzt vielleicht gar nicht mehr so viel Glück benötigt, weil man mit dem, was man hat, bewusster und achtsamer umgeht, mag eine etwas gewagte These der Philosophin sein. Aber Fakt ist, dass unser Geist durch die Konzentration auf den Moment automatisch ruhiger und ausgeglichener wird. Das Glücksgefühl, wenn man sich voll und ganz einer Aufgabe widmet – sei es das hingebungsvolle Backen einer Torte oder das Lösen eines kniffligen Sudokus – kennt jeder

von uns. Diese Präsenz im Hier und Jetzt, das Wahrnehmen der momentanen Realität ist die Chance, aus negativen Gedankenmustern herauszukommen. Nichts Anderes lehrt S.N. Goenka bei Vipassana, wenn er sagt „*Be happy!*“

„*Glücksgefühle sind trainierbar, wie ein Muskel. Je öfter wir sie erleben, desto schneller kommen wir immer wieder in glückliche Zustände*“, schlägt die Glückstrainerin Diana Grabowski als weitere Möglichkeit zur Glückssteigerung vor. „*Um das zu erreichen, können wir gezielt die Wahrnehmung auf das Positive in unserem Leben ausrichten. Denn unsere Wahrnehmung der Welt bestimmt unsere Gefühle. Wenn zum Beispiel ein ungeplantes Kind unterwegs ist, empfinden es die einen als großen Segen und die anderen eventuell als finanzielle Katastrophe.*“ Es geht also auch um die Sichtweise auf die Dinge, die wir durchaus beeinflussen können. Think positive!





Wir können unser Glück sogar selbst herstellen. Vielleicht nicht gerade den großen Rausch der Gefühle, aber zumindest ein kleines Glück: Kakao schenkt dem Gehirn Glückshormone (Serotonin), oder auch Sport, ein paar Minuten am Tag reichen schon. Umziehen, den Weg zum Arbeitsplatz kürzer machen, öfter mal rausgehen an die frische Luft, öfter mal lächeln, viel Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen... „Hausmittel“ wie diese funktionieren meistens! Das sagen nicht nur ExpertInnen wie Grabowski, es ist sogar durch mehrere Studien belegt.

**Ziel jedes Glückstrainings** ist jedoch nicht, wie ein dauergrinsendes Honigkuchenpferd durch die Welt zu laufen und Wut, Ärger oder andere negative Gefühle zu verdrängen – im Gegenteil: „Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durch das Leid hindurch“, ist der US-Forscher und Psychologe Ed Diener überzeugt. Der wohl meist zitierte und bekannteste Wissenschaftler auf dem Gebiet der Glücksforschung findet es wichtig, dass Menschen „den eigenen Schmerz anschauen und durchleben“. Denn erst wenn wir uns eine leidvolle Erfahrung eingestehen, können wir sie überwinden.

„Das Glück ist eine immer aufs Neue zu findende Balance durch alle Polaritäten des Lebens“, so beschreibt es Lisz Hirn. Nicht nur das Gelingen, auch Misserfolge sei wichtig – nicht nur Erfolg, sondern auch Misserfolg – nicht nur Lust, auch Schmerz. Selbst im Scheitern ein mögliches Glück zu erkennen, das ist für die steirische Philosophin ein wertvoller Input ihrer Fachrichtung, „denn die Vernunft eröffnet andere Perspektiven, mit Unglück umzugehen und etwas daraus zu gewinnen.“ Durch eine philosophische Lebensberatung will sie Menschen vor falschen und destruktiven Glücksvorstellungen bewahren. „Denn Glück kann nicht die alleinige Motivation für Entscheidungen sein, nicht der Sinn des Lebens. Dafür ist es zu schwer greifbar und flüchtig.“

**Mein Vipassana-Lehrer** sieht das ganz ähnlich: „Unsere mentale Gewohnheit, uns nach dem zu sehnen, was nicht ist, macht uns unzufrieden“, sagt er. Damit gibt er nur weiter,

was schon Buddha vor über 2.500 Jahren als Grund für das menschliche Unglück herausgefunden hat: „Solange wir nach etwas verlangen oder etwas vermeiden wollen, solange können wir nicht glücklich sein.“

Oft sind es nur ein paar Sekunden, in denen wir Meditations-Schüler es am eigenen Leib erspüren: Das pure Glück und den Frieden des Moments, so wie er ist. Es ist ein Gefühl der Leichtigkeit, das mich an die indischen Affen erinnert, die über uns auf den Wellblechdächern tobten. Absichtslos, grundlos, ver spielt, spontan, frei – und sicher nicht dafür geeignet, es in einen Käfig zu sperren und festzuhalten!

## infos & literatur

### Doris Neubauer

Jg. 1978, ist freie Journalistin, Reisende und eine, die nicht still sitzen kann. Besonders gern erzählt sie inspirierende, Mut machende Geschichten von Menschen, die die Welt nicht nur Schritt für Schritt entdecken, sondern positive Spuren in ihr hinterlassen. Nachzulesen unter anderem in Magazinen wie WEGE, BESTSELLER und Visa Complete.



Kontakt: doris.s.neubauer@gmail.com

### Weiterlesen:

- **Glück kann man lernen** – Beitrag in der WEGE-Ausgabe 4/11 „WertVolles“ ([www.wege.at](http://www.wege.at))
- **Vernünftige Wege zum Glück.** Ein philosophisches Arbeitsbuch von Lisz Hirn & Anton Grabner-Haider (Verlagshaus Hernals, 2011)
- **Männer, die auf Raufaser starren.**  
Zehn Tage Vipassana-Meditation – eine Selbsterfahrung.  
von Michael Meudt ([tao.de](http://tao.de) / Kamphausen, 2013)
- **Glück ist, was du daraus machst**  
von Kristina Schaefer, Hrsg. (Coppenrath, 2010)
- **Leben ohne Reue.**  
52 Impulse, die uns daran erinnern, was wirklich wichtig ist.  
von Bronnie Ware (Arkana, 2014)