

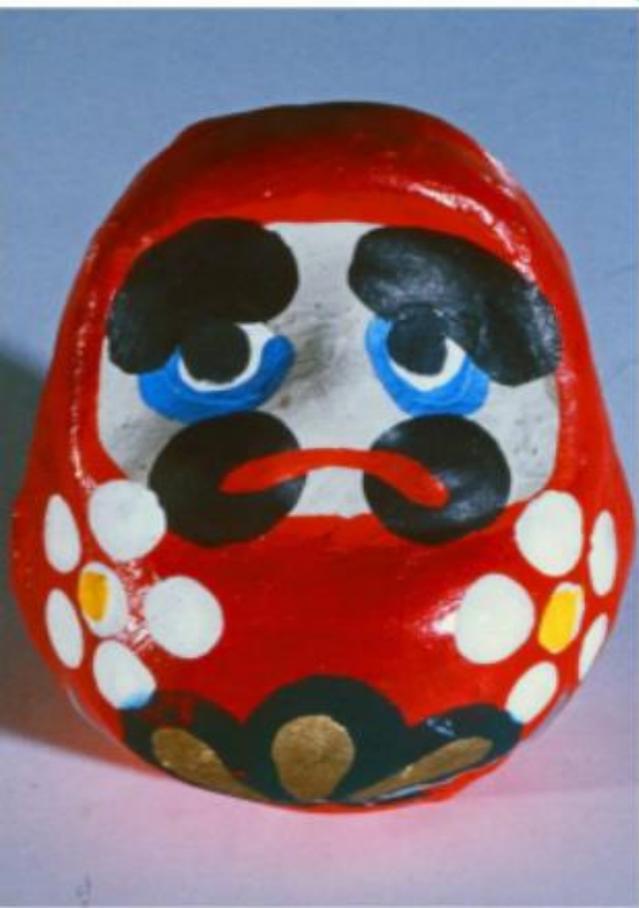
tredition®

Ernst Stürmer
SACHBUCH



Glücksgold

*Die Glücksrezepte
der Völker,
Kulturen und
Religionen*



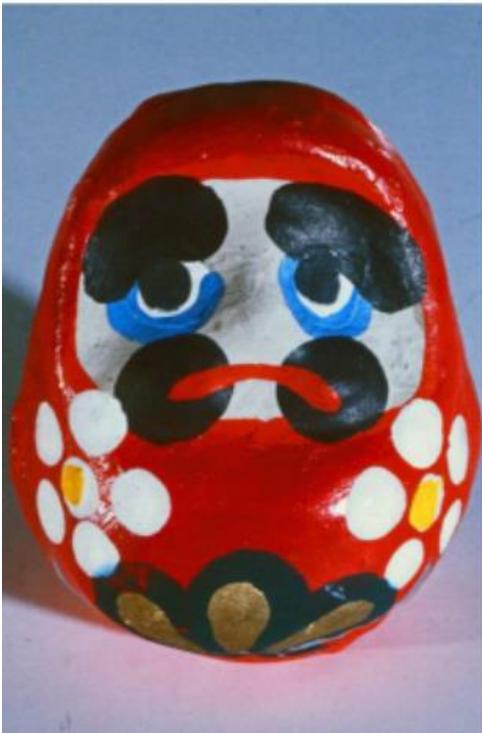
tredition®

Ernst Stürmer
SACHBUCH



Glücksgold

*Die Glücksrezepte
der Völker,
Kulturen und
Religionen*



Der Autor Dr. Ernst Stürmer, 1932 in Linz/Donau geboren, studierte an den Universitäten Graz, Paris (Sorbonne) und Wien Geschichte, Romanistik und Publizistik und schloss 1958 seine Studien mit dem Doktorat der Philosophie ab. Beruflich als Journalist, Schriftsteller und Fotoreporter faszinierten ihn von Anfang an die traditionellen Kulturen, Weisheitslehren, Religionen und Heilkünste Asiens, Lateinamerikas und Afrikas. Er vertieft und aktualisiert das Wissen über seine Interessensgebiete durch regelmäßige Studienreisen und Recherchen. Die meisten seiner zahlreichen Bücher schöpfen aus den spirituellen Kulturschätzen der Völker und Kontinente.

Das Buch entfaltet die erprobten Glücksrezepte der Kulturkreise Asiens, Ozeaniens, Australiens, Lateinamerikas, Afrikas und des Abendlandes. Die kleine weltumspannende Kulturgeschichte der Glücksideale versteht sich in erster Linie als Wegweiser für die eigene Glückssuche.

***Um glücklich zu sein,
muss man nicht Glück haben.
Glück ist nicht Glückssache***

Ernst Stürmer

Glücksgold

**Die Glücksrezepte der
Völker, Kulturen und Religionen**

© 2011 Ernst Stürmer

Umschlag-Bilder:

Cover: *Daruma als Stehaufmännchen ist Japans liebster Glücksbringer.*

Sein Motto: „Siebenmal hinfallen und achtmal wieder aufstehen.“

Rückseite: *Gleichnis für den Weg aus dem Chaos zur Glückseligkeit ist der Lotos, der rein und unbefleckt aus Schmutz und Schlamm ins Licht emporwächst.*

Verlag: tredition GmbH

ISBN: 978-3-86850-942-7

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Kompass für die Expedition

Zum Thema

(1) Froh zu sein bedarf es wenig

Die moderne Glücksforschung

(2) Wenn die Chemie stimmt

Glück im Labor der Naturwissenschaften

(3) Geh mir aus der Sonne!

Wie viel Philosophie braucht das Glück?

(4) Das Geheimnis heißt Flow

Die Psychologie des Glücks

(5) Sehnsucht Ananda

Glück in der Tradition Indiens

(6) Den Sukha-Samen bewässern

Glück in der Tradition Tibets

(7) Paradiese, Götter und Wuwei

Glück in der Tradition Chinas

(8) Sachi im Schatten von Fuku

Glück in der Tradition Japans

(9) Lebenslust statt Lebensfrust

Glück in der Tradition Ozeaniens

(10) Auf den Traumzeitpfaden

Glück im Verständnis der Aborigines Australiens

(11) Die Wurzeln der Blumen

Glück im Verständnis der Indianer

(12) Hoffnung auf Regen

Glück im Verständnis der Afrikaner

(13) Zauberwort »Alhamdulillah«

Glück im Verständnis des Islam

(14) Windhauch oder 14.000 Schafe?

Glück im Verständnis des Judentums

(15) Zwischen Jammertal und Lebensfülle

Glück im Verständnis des Christentums

(16) Marionette oder Puppenspieler?

Bilanz der Glücksexpedition

(17) Regisseur des Geistes

Meisterung der Gedanken

(18) Täglich gute Laune tanken

Wohlfühl-Hormone kultivieren

(19) Einen neuen Kontinent entdecken

Höhenwanderung auf dem Glückspfad

(20) Heraus aus dem Schneckenhaus

Der Gipfelsieg

Kompass für die Expedition

Zum Thema

Ob die Menschen das Glück dort finden, wo sie es suchen? Das ist unser Thema. Gleichen wir nicht dem Till Eulenspiegel des Orients, dem legendären Mulla (Meister) Nasrudin, der vor seinem Haus auf den Knien herumrutschte und im Schein einer Straßenlaterne den Boden absuchte? „Was hast du verloren, Mulla?“ fragte ihn neugierig der Nachbar. — „Meinen Schlüssel.“ Der Nachbar half ihm eine Weile suchen und fragte dann: „Bist du sicher, Mulla, dass du den Schlüssel hier verloren hast?“ — „Nein, verloren habe ich ihn im Haus.“ — „Ja um Himmelswillen, warum suchst du ihn hier draußen?“ Nasrudin: „Weil es hier heller ist.“

Suchen wir, verführt von den schrillen oder in Schalmeienklänge gehüllten Reklamebotschaften der Glücksindustrie, unseren Glücksschlüssel nicht am falschen Ort, nämlich „*draußen*“ im Scheinwerferlicht der Werbung, obwohl wir ihn in unserem *Inneren* verloren haben?

Tricks und Drehs

Heute ist durch die Magie der Werbepsychologie jedes Produkt und jede Dienstleistung – ob Waschmaschine oder Winterurlaub – ein Glücksbringer. Was nicht mit einem Glücksmascherl präsentiert wird, verkommt zum Ladenhüter.

Bis zu Beginn des 20. Jahrhunderts war Werbung eine bloße Produktinformation: sie stellte die Vorzüge einer Ware dar. Das war in Notzeiten ein zugkräftiges Verkaufsargument. Seither steht nicht mehr die Sachinformation über den Gebrauchswert im Vordergrund. Die moderne Überfluss-, Verschwendungs- und

Wegwerfgesellschaft schreit nach anderen Werbemethoden, um Produkte populär zu machen. Besonders seit den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts lautet die Zauberformel der Werbebranche: Emotionen wecken. Wohlfühlwerbung – sprich: Glücksverheißung – ist Trumpf. Die Werbung verkauft in der modernen Konsumgesellschaft den Wohlstandsbürgern keine „Gebrauchsdinge“ mehr, sondern „Glücksdinge“.

Die Werbung in Fernsehen, Kino, Presse und Internet sendet unablässig virtuelle Glücksverheißungen und Glücksvisionen aus. Spots, Plakate und Inserate wollen kein Auto vertreiben, sondern Freiheit, Abenteuer, Erfolg, dynamisches Erscheinungsbild, Prestige usw. vermitteln. Ein Kundenfang-Slogan des japanischen Luxusautomobilbauers Lexus: „Wer glaubt, Geld mache nicht glücklich, gibt es falsch aus“. Wer sich einen Luxus-Lexus leistet, kauft sich in einen exklusiven Klub der Erfolgreichsten ein, dem moderne Glücksprinzen wie der Geldaristokrat Bill Gates angehören. Ein Reklamespruch aus der Duftzunft: „Parfum bekommt man überall, wir verkaufen Streicheleinheiten“. Für den Damenrasierer Venus köderte Gillette Frauen mit dem Werbespruch: „Erwecke die Göttin in Dir“. Niemand muss heutzutage traurig sein. Oder kennen Sie nicht „die Zahnpaste, die Sie vor Freude jubeln lässt“?

Makellose Körper, coole Siegertypen, Strahlehelden mit Meister-Propor-Lachen umgarnen uns mit dem Märchen vom käuflichen Glück, statten uns mit Wunschträumen aus, hüllen uns in flauschige Geborgenheit, versprechen uns Schönheit und Jugend, Erfolg beim anderen Geschlecht und ein besseres Leben in perfekt gestylten idealen Welten.

Die Werbebotschaft kurz und bündig: glückliche Jugend, glückliches Alter, glückliches Paar, glückliche Familie, glückliche Freizeit, glückliche Zukunft. Seid glücklich! Wer ist noch nicht superhappy?

Wer glaubt, gegen die Tricks und Drehs der Werbemoguln gefeit zu sein, weiß nicht, dass er als Glücksstreber einer Art Gehirnwäsche zum Opfer gefallen sein könnte. Denn neuerdings bedienen sich Marktforschung und Werbung zur Verführung der Konsumenten des „Neuromarketing“, das sich auf die moderne Gehirnforschung stützt. Mit Hilfe der neuesten bildgebenden Technologien schauen die Hirnforscher direkt in die Kundenköpfe hinein, um die geheimsten Wünsche und Bedürfnisse zu ergründen. Mit dem Wissen, wie das Gehirn entscheidet und auf Werbebotschaften, Markenprodukte und Konsumgüter reagiert, können die Neurostrategen der Konzerne das Konsumverhalten, die Produktvorlieben und den Kaufimpuls über das Unterbewusstsein steuern. Unsere bewusste willentliche Kontrolle wird also durch die neurologische Manipulation behindert.

Zum Glück verdammt

„Ich muss weiter, immer weiter, meinem Glück hinterher“, sang schon der Volksschauspieler Hans Albers (1891-1960) im alten Schlager. Doch noch keine Generation stand so sehr im Banne des Glücks wie die unsere. Die Einpeitscher des vermarkteten und massenmedial verbreiteten Glücks haben uns zu Glückshysterikern gemacht, die unter dem Zwang stehen, ununterbrochen jubeln und jauchzen zu sollen und pausenlos zu begehren.

Glück wird zum Diktat, klagt der französische Philosoph und Schriftsteller Pascal Bruckner und plädiert im Namen der Freiheit für das Recht des Menschen, auch unglücklich und traurig sein zu dürfen. Der „zum Glück verdamnte“ Mensch leide unter „Edensucht“. Ebenso sehnt sich der Schweizer Schriftsteller und Sprachspieler Kurt Aebli danach, „ungestört unglücklich“ sein zu können.

In Amerika überhaupt ist es „öffentliche Pflicht“, höchstmöglich glücklich zu sein.

Immer mehr Menschen werden unglücklich, weil sie glauben, immer glücklich sein zu müssen, warnt daher der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid.

Gnadenlos zur Lebenslust genötigt, steigen die Ansprüche des westlichen Menschen an das Glück ins Unermessliche.

„Gott was ist Glück! Eine Gießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel“, schrieb im 19. Jahrhundert Theodor Fontane an einen Freund.

Das ist nicht das glamouröse Glücksideal des 21. Jahrhunderts. Vom Zeitgeist getrieben, peilen wir ein überdimensioniertes Glück an. Unsere maßlosen Glücksansprüche erweisen sich aber kontraproduktiv als Glücksvampire.

Im Sog des Spaßkults

Spritzige Autos, Traumhaus im Grünen, trendige Fitnessgeräte, Schmuck, Modeklamotten, schicke Partys, edle Spirituosen, exotische Ferienparadiese: erwirken sie Erfüllung und Lebenszufriedenheit? Immer fehlt noch ein Stück vom Glück. Kaum besitzt man etwas, regt sich schon neues Verlangen. Nach Wilhelm Busch: „Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt, kriegt augenblicklich Junge“. Der Millionär möchte Milliardär werden. „Es stirbt der Glückliche wünschend“, bilanziert der Dichter. In seiner Gier nach Glück droht also der Mensch zum Nimmersatt zu werden.

Im Trommelfeuer raffinierter Reklame sind wir permanent der Versuchung ausgesetzt.

Beglückter aller Art lachen uns entgegen. Events sonder Zahl zelebrieren den Spaßkult mit „Fun“, „Entertainment“ und „Amusement“. Holde Glücksfeen erwarten uns am Roulettetisch und in der Klassenlotterie, die Millionäre

macht. Internetlinks kennen glücktriefende Erfolgsrezepte. Und Wohlfühl-, nein „Wellbeing“-Seminare wissen, wie man eine Landebahn für das Glück baut. Selbsthilfe- und Ratgeberbücher aus der Esoterik-Abteilung propagieren Gedankenerneuerung, Askese, Gebet oder Meditation als sichere Glücksgarantie nach dem Motto: Still werden statt Freudensprünge machen.

Künstliches Hochgefühl

Die Pflicht zum Glücklichsein ruft von allen Seiten. Den Werbepsychologen machen die Chemiker Konkurrenz. Sie bieten Glücksgefühle per Pillen an. Es ist in gewissen Kreisen Mode geworden, Glückspillen zu schlucken. Denn Biochemiker und Neurowissenschaftler sind dahintergekommen, dass wir unsere Fähigkeit, Glück zu empfinden, an und für sich der Chemie (!) verdanken: chemischen Glücksbotenstoffen. Sie sind die „Drahtzieher“ unserer Stimmungslage. Der Körper schüttet in bestimmten Situationen bzw. unter bestimmten Bedingungen die Glücksbotenstoffe Serotonin und Dopamin aus, die auf dem Nervenweg das Signal „Sei glücklich!“ zum Gehirn senden. Serotonin lässt die Sonne im Herzen scheinen.

Wodurch kann der Pegel an Glücksbotenstoffen im Körper erhöht werden? Zum Beispiel beim Joggen oder durch den Konsum von Schokolade. Oder eben durch Drogen der Pharmaindustrie. Chemische Glücksmacher lösen einen Zustand der Euphorie aus und sind daher in unserer auf Lebenslust fixierten Gesellschaft Verkaufsschlager.

Doch: Hände weg von vermeintlichen Glückspillen, die uns vorgaukeln, „gut drauf“ zu sein. Künstliches Hochgefühl durch Drogen herbeizuzerren, ändert nichts an den Ursachen des Seelentiefs und birgt Suchtgefahr.

Das Glück zu erhaschen ist also ein ebenso aufreibendes wie enttäuschendes Unterfangen: Glücksstress mit einem

Wort.

Glückliche erklären keine Kriege

In Menschen mit sozialer Ader mag der Zweifel aufsteigen: Verdient das Glück so viel Tamtam?

„Wie können Sie nur von Glück sprechen, wenn so viele Menschen im Elend vegetieren!“ empörte sich ein junger Zuhörer bei einem Vortrag des französischen Soziologen Albert Memmi. Der Gelehrte antwortete ihm: „Ihre Auflehnung ist lobenswert, aber: Warum sollte die Pflicht zur Solidarität bedeuten, dass wir selber unglücklich sein müssen.“ Es ist in der Tat keine Tugend, gegen sein eigenes Glück zu sein.

Im Grunde ist glücklich sein wollen und sein Leben bejahenswerter und erfüllter zu machen nicht bloß Selbstliebe (die durchaus einen positiven Stellenwert auch im Christentum hat: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“), sondern eine schöne Seite der Nächstenliebe. Unglücklichsein ist eine Entmutigung und Glücklichsein eine Ermutigung der Mitmenschen. Menschen mit frohen Mienen: Sie sind bereit, das Gute im Nächsten zu sehen. Sie wollen ihre Freude mit anderen teilen. Sie kümmern sich mehr um ihre Mitmenschen in der Nähe und in der Ferne. Unglückliche aber neigen dazu, sich zurückzuziehen. Sie sind anfälliger, den Mitmenschen mit Abneigung oder Aggression zu begegnen und lassen es an Zusammenhalt (Solidarität) fehlen.

Der Philosoph Alain (Emile-Auguste Chartier) gibt zu bedenken, dass die Unfähigkeit bzw. die fehlende Bereitschaft, sich um sein eigenes Glück zu kümmern, sehr gefährlich sein und sogar zu Kriegen führen kann. Die Schlachtfelder der Geschichte im Sinn, mahnt er: „Meiner Meinung nach sind all die Leichen, Ruinen und Rüstungsausgaben das Werk von Menschen, die es nie verstanden haben, glücklich zu sein, und nicht ertragen

können, andere glücklich zu sehen.“ Glückliche erklären keine Kriege.

Es liegt also durchaus im eigenen Interesse wie im Interesse unserer Nächsten, die eigene Glückskondition zu steigern: die Fähigkeit zur dauerhaften Freude am Leben.

Weltreise zum Glück

Fazit: Der zeitgenössische Glückssucher droht in ein verwirrendes Labyrinth zu geraten, einen Irrgarten mit Wegeverzweigungen, Sackgassen, Umwegen, Schleifen und Fallen, wenn er auf das gängige Glücksblabla unserer Konsum- und Spaßgesellschaft hereinfällt und sich vom schillernden Talmiglanz des Pseudoglücks blenden lässt.

Im Dschungel der Glücksverheißungen kann man sich ohne Orientierungshilfe allzu leicht verirren. Daher möchte das Buch „Glücksgold“ den Leserinnen und Lesern gleichsam als Kompass und Wegekarte bzw. als Satellitennavigationssystem auf ihrer Glücksexpedition dienen. Wir folgen dabei nicht den „abwegigen“ Fährten von Glücksdilettanten, die Plastikglück fabrizieren, das marktschreierisch im Sonderangebot vertrieben wird. Wir folgen den Spuren von Meistern der Lebenskunst aller Zeiten und Zonen – über das Abendland hinaus in alle Weltgegenden nach Indien, Tibet, China, Japan, Ozeanien, Australien (zu den Aborigines), zu den Indianern und Afrikanern, ebenso zu den Quellen des Christentums, des Judentums und des Islam. Mit anderen Worten: „Glücksgold“ skizziert eine *Weltkarte des Glücks* mit den erprobten Wegen und Pfaden, die die Völker und Kulturen (Religionen, Weisheitslehren und Wissenschaften) der Menschheit im Lauf der Geschichte erkundet haben.

Kurz gefasst: Das Buch ist eine Einladung, die Erfahrungen der Weisen und die Einsichten der Wissenschaftler – der Glücklichen und der Glücksexperten – in unserem Leben und Alltag zu nutzen und zu verwerten.

1. Kapitel

Froh zu sein bedarf es wenig

Die moderne Glücksforschung

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König“, sangen wir als Schüler. Was aber ist das Wenige, das uns königlich glücklich macht?

Wir starten eine spannende und nutzbringende Entdeckungsreise, um das Glück in der weiten Welt und in der tiefen Seele aufzuspüren.

In der ersten Etappe erkunden wir das Forschungsfeld einer neuen Wissenschaft: der *Glücksforschung*, ironisch „Happyologie“ genannt. Sie führt uns durch den Dschungel der Glücksvorstellungen, der Glücksverheißungen und der Glücksanleitungen.

Wir unterscheiden drei Arten des Glücks: 1. *Glücksmomente*: Hochgefühle, flüchtig wie Sternschnuppen. 2. Glück als *Grundstimmung*: eine dauerhafte Lebenszufriedenheit. 3. „*Glück haben*“ bedeutet: vom Schicksal begünstigt werden oder einem Unheil knapp entrinnen.

Alles Glück der Welt

1965 begann (in den USA) die ernsthafte wissenschaftliche Forschung über Glück und Lebenszufriedenheit.

In Deutschland gründete der erste deutsche Glücksforscher, der Soziologieprofessor Alfred Bellebaum (Universitäten Koblenz und Bonn), 1990 das „Institut für Glücksforschung“ in Vallendar, das auf Grund des schillernden und unbestimmten Reizwortes „Glück“ gelegentlich schon für ein Eheanbahnungsinstitut oder ein

Eros-Center gehalten wurde, wie der Gründer des Instituts selbst berichtet.

Glücksforscher in aller Welt machen sich ans Werk, um die Natur und die Spielregeln des Glücks und glücksverwandter Positiverfahrungen zu ergründen wie Lebenszufriedenheit, Behagen, Unbeschwertheit, Wohlbefinden (Wellbeing), Wellness, Freude, Frohsinn, Spaß, Hochstimmung, Überschwang, Begeisterung, Euphorie, Faszination, Ekstase, Lust, Bliss, Kick, Seligkeit, Sinnerfüllung oder Harmonie.

Die Erasmus-Universität von Rotterdam z. B. sammelt seit Jahren Daten und Untersuchungen aus aller Welt zum Thema Glück und fasst sie in einer „Glücksdatenbank“ („World Database of Happiness“) zusammen. Der Soziologe und Psychologe Ruut Veenhoven, der Initiator der einzigartigen Dokumentation – der weltweit umfangreichsten und bedeutendsten Sammlung von Daten zum Glücksempfinden – kommt durch seine Studien zu einem tröstlichen Ergebnis: Die Menschen rund um den Erdball schätzen sich eher glücklich als unglücklich ein. „Die menschliche Fähigkeit zum Glück ist also groß“, urteilt der Glückswissenschaftler Veenhoven.

Zum Glück ist das Glück nicht an Wohlstandsgüter gebunden, sonst wären vier Fünftel der Menschheit vom Glücksempfinden ausgesperrt und das reichste Fünftel der Weltbevölkerung, das 86% der globalen Konsumausgaben tätigt, wäre am zufriedensten. In Wahrheit ist das Leben in den Ländern des materiellen Wohlstands ein nie enden wollendes Brauchen und Bedürfen, so dass echte Erfüllung und Zufriedenheit schwer fallen.

Deutschland auf Platz 28

Wo leben die glücklichsten Menschen der Welt? Der genannte holländische Glücksforscher Ruut Veenhoven hat

aus seinem Datenmaterial über die Lebenszufriedenheit der Völker eine Glücks-Rangliste der Nationen erstellt, die 148 Länder erfasst. Die Skala der grundlegenden Zufriedenheit mit dem Dasein reicht von 0 = „gar nicht zufrieden“ bis 10 = „sehr zufrieden“.

Wer dem kapitalistischen Slogan „Geht`s der Wirtschaft gut, geht`s uns allen gut“ glaubt, mag sich wundern, dass nicht die führenden Wirtschaftsmächte der Welt die Champions in der Glücksweltmeisterschaft sind. Im Ranking des letzten Jahrzehnts (von 2000 bis 2010) liegen die USA (mit 7,4 Punkten) auf dem 20. Platz im globalen Glückswettbewerb, Japan (6,2 Punkte) auf dem 101., China (6,4 Punkte) auf dem 94., Deutschland (7,1 Punkte) auf dem 28., Großbritannien (7,2 Punkte) auf dem 25. und Frankreich (6,6 Punkte) auf dem 84. Platz.

Deutschland liegt also auf dem 28. Platz, gleichauf mit Nikaragua, aber u. a. hinter Mexiko, Panama, Kolumbien, die Dominikanische Republik, Argentinien, Venezuela und Guatemala.

Die Schweiz (8 Punkte) liegt auf dem 4. Platz und Österreich (7,7 Punkte) auf dem 11. Platz.

Glücksweltmeister ist Kostarika (8,5 Punkte)! Die Silbermedaille geht an Dänemark (8,3 Punkte) und die Bronzemedaille an Island (8,2 Punkte).

Schlusslichter in der Glücksskala des 1. Jahrzehnts im 21. Jahrhundert sind Tansania und Togo mit je 2,6 Punkten.

Wenn alles in allem Dritte-Welt-Länder, die zum Teil in einer fürchterlichen Misere leben, in der Glücksweltmeisterschaft ganz gut abschneiden, ist also die Quelle des Glücks gewiss nicht das Bruttosozialprodukt oder das Bankkonto.

Reichtum und Trübsinn

Dennoch lautet das Credo der Glücksindustrie, das Millionen und aber Millionen nachbeten: Lottogewinn, Spitzeneinkommen, Reichtum, Lebensstandard, Luxus, Erfolg, Karriere, Rang, Titel, Ruhm, Sex, Konsum, Reisen, Freizeitspaß, Gesundheit, Schönheit und Intelligenz machen uns zu Glückskindern. Der Komiker Otto Waalkes drückt es so aus: „Schönheit, Reichtum und Ruhm sind völlig bedeutungslos. Es kommt nur darauf an, dass man gut aussieht, jede Menge Geld hat und dass alle einen kennen.“

Was sagt die empirische (= auf Erfahrung & Experiment beruhende) Glückswissenschaft zu den Glücksklischees? Legen wir das Glücksblabla auf den Prüfstand der heutigen Glücksforschung:

→ *GELD*: Kann man dem Glück im Casino nachhelfen? Hebt eine Erbschaft den Glückspegel? Gewinnen wir Glück, wenn wir den Jackpot knacken? Die Glücksforschung hat Millionäre, Lottogewinner und Karrieristen nach ihren Erfahrungen auf der Sonnenseite des Lebens befragt.

+ Professor Andrew Oswald von der britischen Warwick University hat die Erfahrungen von Lottogewinnern erforscht. Fazit seiner berühmten Studie: Nach einer kurzen Euphorie versank die Mehrzahl der Glückspilze in Trübsinn. Die Erfüllung ihrer materiellen Wünsche hatte eine tiefe Enttäuschung zur Folge, weil sie weder das Gefühl des Glücks noch der Sicherheit bewirkte. Drei Jahre nach dem Glückstreffer waren 80% in ihren früheren finanziellen Status zurückgefallen, manche waren sogar höher verschuldet. Insgesamt fand sich unter den Lottogewinnern ein deutlich höherer Prozentsatz an Depressiven als im Durchschnitt der Bevölkerung.

+ Martin Seligman, amerikanischer Glücksprofessor, untersuchte ebenfalls Gewinner hoher Geldsummen. Nach seiner Studie waren sie rund drei Monate lang glücklicher als vorher. Dann fielen sie auf ihren ursprünglichen

Glückslevel zurück und unterschieden sich nicht mehr von den anderen.

+ Die Londoner „School of Economics“, die eine Untersuchung über Spitzenverdiener durchführte, kommt zu dem Schluss: Nicht Wohlstand und Glück bilden ein Paar, sondern Wohlstand und Schwermut. Je höher das Einkommen, desto trüber die Stimmung. Der Studie zufolge führen Spitzenverdiener mit Abstand die Statistik der Depressiven an.

+ Bei einer Studie des Glücksforschers Michael Argyle (Universität Oxford) über Multimillionäre mit mehr als 125 Millionen Dollar Vermögen in den USA kam ans Licht, dass sich 37% der amerikanischen Supermillionäre sogar unglücklicher fühlen als Durchschnittsverdiener.

+ Glückspsychologe Ed Diener interviewte die 50 reichsten Amerikaner (jeder ein Krösus mit über 100 Millionen Dollar). Obwohl sie sich im Gold wälzen, liegt ihre Lebenszufriedenheit nur minimal über dem Durchschnitt.

Die persönliche Lebensfreude steigt also entgegen landläufiger Ansicht keineswegs mit dem Reichtum an. Sie ist nicht mit Kontostand, Gehaltserhöhung oder Vermögenszuwachs gekoppelt. Das ist durch solide empirische Untersuchungen erhärtet.

Kurzum: Wer sich nicht glücklich fühlt, darf als Entschuldigungsgrund nicht mangelnden Cash angeben. Einzig für sehr arme Menschen sind Glück und Geld gekoppelt, eruierte die Glückswissenschaft. Sobald aber die Existenz gesichert ist und die Grundbedürfnisse gestillt sind, spielt der „Mammon“ kaum eine Rolle im Glückserleben. In bescheidenen Verhältnissen lebende Menschen sind in Summe sogar glücklicher als Reiche.

Geld muss natürlich nicht unglücklich machen, aber es kann unglücklich machen. Die Kursangebote eines Coachs

des Top-Managements, „wie man trotz Reichtum glücklich werden kann“, sollen sich eines regen Zuspruchs erfreuen.

Antifaltencreme und Facelifting?

→ *SCHÖNHEIT*: „Nirgendwo gibt es so viel Schönheit, Glanz und Reichtum wie in und um Beverly Hills“, erklärte Hollywoodstar Richard Gere, selbst einmal als „schönster Schauspieler“ der kalifornischen Traumfabrik apostrophiert. „Doch nirgends ist der Bedarf an Psychotherapie größer als in Hollywood.“

Wenn wir aber den Glücksmanagern unserer Konsumwirtschaft Glauben schenken, rangiert Schönheit ganz oben im Katalog der Garantien für das Glücklichein. Die von Werbung, Showbusiness und Modekunst hochgezüchteten Schönheitsideale versprechen Lebensgenuss und Wunscherfüllung. Mystifizierte Schönheit gefeierter Filmstars und Supermodels: Köder der Werbeindustrie für Parfums, Sportautos und Joghurt.

Studien der für das Glück zuständigen Wissenschaft (u. a. des US-Psychologen Ed Diener) belegen jedoch, dass schöne Menschen, wie sie uns halbentblößt von Kinoleinwand, Plakaten und Zeitschriftencover anstrahlen, weder ein häufigeres noch ein höheres Glücksempfinden haben als gewöhnlich Aussehende ohne Antifaltencreme oder Facelifting. Die entknitterte Haut ist noch kein Garant des Glücks. Das Mega-Glück schlägt sich nicht auf die Seite der Bilderbuch-Beautys.

→ *INTELLIGENZ & BILDUNG*: Ist Klugheit ein Glückssprudel-quell? „Wenn ich mit intellektuellen Freunden spreche, festigt sich in mir die Überzeugung, volles Glück sei ein unerreichbarer Wunschtraum“, bekundet der britische Mathematiker und Philosoph Bertrand Russel (1872-1970). „Spreche ich aber mit meinem Gärtner, bin ich vom Gegenteil überzeugt.“

Der Dichtorfürst und Universalgelehrte Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) bekannte, dass er auf keine vier Wochen komme, wenn er die behaglichen Glücksmomente in seinem langen Leben zusammenzähle.

Fortuna bevorzugt weder Nobelpreisträger noch Volksschulabsolventen.

→ *GELTUNG & PRESTIGE-JOB*: Sind Status und Karriere entscheidend für das Glück? Sind Ärzte, Richter, Uniprofessoren und Top-Manager zufriedener mit ihrem Leben als Kellnerinnen, Chauffeure oder Monteure? Mihaly Csikszentmihalyi, Pionier der Glücksforschung: „Ein Direktor ist gewöhnlich zufriedener im Job als ein Tieflohnarbeiter. Zu Hause oder in der Freizeit ist es umgekehrt, dort fühlt sich der Arbeiter in der Regel glücklicher als der Boss. Am Ende der Arbeitswoche ist die »Glückssumme« der beiden etwa gleich.“

Promis brauchen zum Glücklichsein nicht selten das Publikum. Für sie ist Glück erst Glück, wenn es, theatralisch in Szene gesetzt, von der Gesellschaft wahrgenommen wird. Ihr Vorzeigeglück entpuppt sich als Unglück, wenn sie nur ein paar Tage lang nicht in den Medien vorkommen.

Glück und Unglück im Spital

→ *GESUNDHEIT*: Dem 2004 verstorbenen Schauspieler Christopher Reeve wurde einst durch einen Reitunfall jäh aller Halt entrissen. Jahrelang an den Rollstuhl gefesselt, gestand der legendäre „Superman“-Star, dass er erst nach dem Unfall das Glück gefunden habe. Ist also das Glück nicht an Gesundheit gebunden?

+ Glücksforscher Kevin Smith hat das Glücksgefühl von Menschen erkundet, die von schweren Krankheiten und Schicksalsschlägen heimgesucht worden waren. Smith stellte fest: „In der Regel waren alle nach dem Unglück durch eine Phase tiefer Niedergeschlagenheit gegangen.“

Danach jedoch hatten sie sich nicht nur einfach erholt, sondern entschieden dazugewonnen an Glück, Liebesfähigkeit und innerem Frieden.“ Denn: „Sie suchen das Glück nicht mehr außen, sie finden es innen.“

+ Ein anderes Beispiel: Der amerikanische Glücksforscher David Lykken (University of Minnesota) hat in Krankenhäusern Glück und Unglück von Patienten (darunter Querschnittgelähmten) auf Herz und Nieren geprüft. Er staunte: „Es gibt Leute, die mit bitteren Prognosen im Rollstuhl sitzen und höchst vergnügt sind. Es gibt Patienten mit schweren Krankheiten, von deren glücklicher Ausstrahlung die ganze Station profitiert. Es gibt eine Lebensfreude, die unabhängig ist von äußeren Bedingungen.“

Das goldene Wort

Definieren (= wissenschaftlich fassen) kann man das Nebelwesen Glück nicht.

Glück: ein magisches Wort. Ein Wort aus Gold, wie der Dichter Hermann Hesse betont, nicht aus Nickel oder Kupfer: „Kein Zweifel“, schreibt der neuromantische Schriftsteller, „das Wort Glück kommt nicht aus Wörterbüchern und Schulstuben. Es ist nicht erdacht, abgeleitet oder zusammengesetzt, es ist eins und rund, ist vollkommen: es kommt aus dem Himmel oder aus der Erde wie Sonnenlicht oder Blumenblick. Wie gut, wie tröstlich, dass es solche Wörter gibt! Ohne sie zu leben, wäre wie Welken und Verödung, wäre wie Leben ohne Brot und Wein, ohne Lachen und Musik.“

Dem Glücklichen ist der Himmel blau, selbst bei Nebel und Gewitter.

Nicht nur Hedonisten, Glücksritter, Playboys und Bonvivants jagen nach Glück. Nach Glück streben ebenso Techniker und Ökonomen wie Künstler, Gelehrte, Philosophen und Theologen. Glück suchen Fun-Sportler im

Bungee-Springen, Bergsteiger im Gipfelsieg, Schrebergärtner in der Rosenzucht und Mystiker in der Gottversenkung.

Das deutsche Wort Glück tauchte erstmals im 12. Jahrhundert als „*Gelücke*“ in der frühhöfischen Literatur der Minnesänger auf – aus der Feder des Dichters Heinrich von Veldeke (1140-1200). *Gelücke* steht ursprünglich für Gelingen: eine günstige Fügung des Schicksals oder einen guten Ausgang eines Geschehens.

Das Wort *Gelücke* trat im deutschen Sprachraum in Konkurrenz zum althochdeutschen Begriff „*Heil*“, der für die Germanen Glück bedeutete als günstiges Vorzeichen, Segen, Gesundheit, Unversehrtheit, Heilung, Beistand, Rettung, Erfolg, Wohlfahrt, Ganzheit und Vollständigkeit.

Das Grußwort „*Heil*“ besagt: „Alles wird gut“. Wir kennen die Grußformeln „*Heil dir*“, „*Waidmanns Heil*“ (Jäger), „*Petri Heil*“ (Angler), „*Berg Heil*“ (Alpinisten), „*Schützen Heil*“ (Büchenschützen), „*Ski Heil*“ (Skifahrer) oder – in einer unheilvollen Epoche – „*Heil Hitler*“.

Im Christentum gewann das Wort *Heil* die Bedeutung von Begnadung: Rettung (Erlösung) von Sünde und Schuld durch den *Heiland* und Erlangung der himmlischen Glückseligkeit.

Urmensch und vergnügtes Schulmeisterlein

Jede Epoche der Geschichte hat natürlich ihre eigenen Glücksvorstellungen.

Am Leben bleiben: das war das Glück des Frühmenschen. In der Urzeit galt: Glück ist Überleben, Unglück ist Existenzangst und Lebensgefahr.

Die Existenzsicherung und Arterhaltung war abhängig von Nahrung, Kleidung, einem Dach über dem Kopf und Schutz vor Gewalt und wilden Tieren. Das waren die 4 Glückskomponenten unserer Ururahnen, die daher ihr Heil

in der Verbundenheit mit dem „Rudel“ suchten, die die Überlebenschance erhöhte.

Sobald die Grundbedürfnisse erfüllt sind, verlagert sich das Glücksverständnis des Menschen auf Ersatzbedürfnisse.

Eine Chronik der Glücksideale würde den Rahmen unserer Darstellung sprengen. Daher beschränken wir uns auf ein Beispiel, das in scharfem Kontrast zu den Glücksbildern unserer Gegenwart steht: die Welt des Biedermeier, an die etwa die kauzigen Sonderlinge des Malers Carl Spitzweg (1808-1885) erinnern wie der „Bücherwurm“, der „arme Poet“ oder der „Kaktusliebhaber“.

Schon der deutsche Dichter Jean Paul (1763-1825) hat das Vollglück in der Beschränkung gesehen. Sein Modell: das „Leben des vergnügten Schulmeisterlein Maria Wutz in Auenthal“ (so der Titel einer Erzählung von Jean Paul aus dem Jahre 1790).

Doch zum Durchbruch kam das Glücksideal der Bescheidenheit vollends in der Biedermeierzeit (in der Geschichte „Vormärz“ genannt) in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts.

Das Glück suchten die Menschen zwischen 1815 und 1848 treuherzig und gutmütig in der Selbstgenügsamkeit. Sie waren zufrieden mit der eigenen Innerlichkeit. Sie pflegten das Glück im Winkel. Einfachheit war Trumpf.

Der großen Politik misstrauend, schirmten sich die Menschen von der Welt ab und flohen in die Häuslichkeit der eigenen vier Wände. Ihr liebevoll ausgeschmücktes gemütliches Heim bot Geborgenheit und Ruhe. Es war ein Rückzug ins Private und Idyllische. Hausmusik, Kaffeekränzchen und Landpartien waren die Höhepunkte des Biedermeierglücks, das der Nachwelt allzu spießbürgerlich, hausbacken und versponnen erscheint.

Dem kleinbürgerlichen Glücksideal entsprach das kleinbäuerliche Glücksideal, das ein Gedicht von Theodor

Fontane (1819-1898) besingt:

Glück

*Sonntagsruhe, Dorfesstille,
Kind und Knecht und Magd sind aus,
Unterm Herde nur die Grille
Musizieret durch das Haus.
Tür und Fenster blieben offen,
Denn es schweigen Luft und Wind,
In uns schweigen Wunsch und Hoffen,
Weil wir ganz im Glücke sind.
Felder rings - ein Gottessegen
Hügel auf- und niederwärts,
Und auf stillen Gnadenwegen
Stieg auch uns er in das Herz.*

Die vordergründige Harmonie der Biedermeiermenschen hatte freilich einen konfliktreichen Hintergrund: das Spannungsfeld vor der bürgerlichen Revolution von 1848.

Doch das beschauliche, entsagungsvolle und behagliche Glücksideal der kleinen kreuzbraven Leute mit einfachem Gemüt ist ein Gegenpol der spektakulären Glückserwartungen der Jetztzeit.

Sabotage des Glücks

Unsere Alles-ist-möglich-Gesellschaft wirbt mit Versprechen, dass man Glück kaufen kann. Ein Leben wie im Werbespot mit Besitz, Erfolg, Statussymbolen, Macht und Mode wird den großen Glücksknall entfesseln – lautet die Botschaft.

Werbung, Meinungsmacher und Medien führen uns durch Halb- und Unwahrheiten (sprich Glückslügen) auf eine falsche Fährte, die in einer Sackgasse mündet: im Scheinglück trügerischer Illusion.

Im vergeblichen Haschen nach dem kommerzialisierten Mega-Glück überfordern wir uns mit Wunschträumen. Nur

noch Begehrende und Verzehrende machen sich an Leib und Seele kaputt.

Der amerikanische Psychologe und Glücksforscher David Myers bringt die Glücksfrage auf den Punkt: „Die meisten Menschen sabotieren ihr Glück mit falschen Erwartungen.“

Daher versteht sich die Glückswissenschaft als „Versuch, herauszufinden, was uns Menschen »wirklich« glücklich macht“ (so der weltbekannte Glücksforscher Dr. Mihaly Csikszentmihalyi).

Die zentrale Erkenntnis der Glückswissenschaft ist, dass äußere Umstände, materielle Glücksdinge oder grandiose Ereignisse nur eine geringe Rolle im Glückserleben spielen und nicht einmal 10% auf der Glücksskala ausmachen. Selbst wenn die Lebensumstände völlig wechseln, ändert sich der Grad des persönlichen Lebensglücks kaum, fand z. B. der Glücksforscher Philipp Mayring in einer über einen langen Zeitraum durchgeführten Untersuchung heraus.

Gestützt auf hieb- und stichfeste Tatsachenbeweise lautet die Kernaussage der Glücksforschung also klipp und klar:

→ Das Glück kommt aus uns selbst. Nicht Geld, Geltung und Gestalt sind entscheidend für das Glück, entscheidend ist die *innere Haltung*.

10 Schritte in die richtige Richtung

Die Frage der Fragen der Glücksforschung lautet also: Welche *Eigenschaften, Einstellungen und Verhaltensweisen* machen uns zu heißen Glückskandidaten?

Die Glückswissenschaft hat inzwischen durch empirische Studien Unmengen von Daten und Statistiken über die Kriterien für ein gelungenes Leben mit anhaltendem Glücksempfinden und über die Merkmale des Glückstyps gesammelt und analysiert.

Um uns nicht zu verzetteln, filtern wir die von der Glückswissenschaft entdeckten Faktoren, Komponenten

und Elemente des Glücksvermögens und bündeln sie zu einem 10-Punkte-Programm.

Wie können wir also der Glücksforschung zufolge die Fähigkeit zum Glückserleben erlernen und trainieren?

Die idealen Glücksbedingungen sind:

1. *Erlebnis und Risiko*

Die Erlebnisorientierung der heutigen Industriegesellschaft ist eine Flucht aus der gähnenden Langeweile. Das graue Alltagseinerlei wird durchbrochen im „Erlebniseinkauf“, „Erlebniswohnen“, „Erlebnisschwimmbad“ etc. Dramaturgisch inszenierte „Erlebnislandschaften“ wie die Swarovski-Kristallwelten in Wattens (Tirol) ziehen Menschenmassen in den Bann. Kurzum: *Erlebniskonsum* ist der letzte Schrei. Im Tretmühlendasein werden künstliche Erregungen gesucht. In der Erlebnisgesellschaft ist „Kick“ ein Ersatzwort für Glück geworden.

Auswüchse sind zwar ungesund, wahr bleibt dennoch: Das Gegenteil von Glück ist nicht Unglück oder Pech, sondern: Langeweile. Glück braucht also Wechsel, Wagnis, Unternehmungslust, Konfrontation mit dem Ungewöhnlichen.

Wer im lässigem Trott dahinlebt und wie ein Drehorgelspieler die alte Leier abspult, wer es sich in seinem gewohnten und automatisierten Lebensbereich bequem macht und nicht laufend seinen Erfahrungsbereich vergrößert, hemmt sein „Wachstum zum Glück“, wie sich der Glücksforscher Seligman ausdrückt. „Glückliche Menschen“, konstatiert Seligman, „verlassen die Komfortzone (Lebensbereich, mit dem wir vertraut sind). Sie probieren Neues und gehen das Risiko ein, zu scheitern.“

Ein erstklassiges Glücksstimulans: seine Talente entdecken und entfalten, beispielsweise mit japanischen Künsten wie Ikebana (Blumenstecken) oder Origami (Papierfalten). Für Senioren: Wie wär`s mit einem Computerkurs?

Die Wonnen des Gewöhnlichen

2. Blümchen am Wegesrand

Die Augen öffnen für die „Blümlein am Wegesrand“. Das heißt: im Alltag die „Wonnen des Gewöhnlichen“ aufspüren und genießen: blühende Krokusse im Schnee, den duftenden Flieder im Frühling, das Zirpen der Grillen oder Surren der Libellen, die im Regen glänzenden Kieselsteine, das Spinnennetz im Morgentau und den rosaroten Abendhimmel.

„Glückliche Menschen stiften ständig kleinere Anlässe, sich zu freuen“, summiert Ed Diener, Professor für Lebenszufriedenheit. Laufen Sie barfuß. Beschenken Sie einen wildfremden Menschen. Lassen Sie sich von einem Kunstwerk hinreißen. Hören Sie Mozart. Nehmen Sie ein wohltuendes Kräuterbad. Meditieren Sie. Kurz und gut: Lauern Sie den kleinen Highlights im täglichen Leben auf. Das ist das Kleingeld des Glücks.

Keine rosa Brille

3. Positive Erwartungshaltung

„Wenn ich am Morgen aufwache, habe ich 2 Möglichkeiten“, sagte ein Lebensphilosoph: „Ich kann wählen, guter oder schlechter Laune zu sein.“ Der Glücksaspirant wählt generell die positive bzw. optimistische Erwartungshaltung.

Heißt das, statt schwarz zu sehen (= blind sein für das Gute und Schöne) eine rosa Brille aufzusetzen? Oder sich

etwas einzureden, wogegen Beweise sprechen? Keineswegs.

„Ein positiv denkender Mensch weigert sich nicht, das Negative zur Kenntnis zu nehmen“, so der amerikanische Apostel des positiven Denkens, Norman Vincent Peale. „Er weigert sich lediglich, sich dem Negativen zu unterwerfen.“

„Zwei Gefangene blickten in die Ferne. Der eine sah die Gitter, der andere die Sterne.“

Einstein und der Verdurstende

4. Dankbarkeit

Nobelpreisträger Albert Einstein erzählte ein Erlebnis im Schlafwagen, als er mit einem Kollegen von Berlin zu einem Kongress nach München reiste. Er konnte nicht schlafen, weil der Kollege unentwegt stöhnte und klagte: „Ach, bin ich durstig, das ist schrecklich. Wie durstig bin ich, eine Qual ...“ Da das Ächzen kein Ende nahm, kletterte Einstein aus dem Bett, schlurfte in Pantoffeln in den Speisewagen und brachte dem Verdurstenden eine große Flasche Mineralwasser mit.

Dann schloss er die Augen, um sich dem Schlummer zu ergeben. Vergeblich.

Der Kollege hörte nicht auf: „O Gott, wie war ich durstig! Grausam war das. Sie können sich das nicht vorstellen, wie durstig ich war, diese Qual ...“

Einsteins Schlussfolgerung: „Die meisten Menschen sind weit weniger glücklich als sie sein könnten. Und das nur deshalb, weil sie so gern jammern.“

US-Glücksforscher Barry Neil Kaufman - Psychologieprofessor in Massachusetts: „Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück. Immer, wenn wir uns unglücklich fühlen, können wir die Aufmerksamkeit auf etwas lenken, wofür wir dankbar sein dürfen. Solche Dinge,