

WERNER SCHWANFELDER

DER GLÜCKLICHE MANAGER

WARUM GLÜCK IHREN ERFOLG
POTENZIERT

ARISTON 
EBOOKS

Werner Schwanfelder

Der glückliche Manager

Warum Glück Ihren Erfolg potenziert

ARISTON 

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische
Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die
Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche
Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und
zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte
keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

© der deutschsprachigen Ausgabe 2011 Ariston Verlag, München
In der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Büro Überland, Schober & Höntzsch unter Verwendung eines Motivs von
William D. Schultz/istockphoto

Satz: EDV-Fotosatz/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-641-06136-4

V003

randomhouse.de

Einleitung: Wie man sich dem Glück nähert

Glück hängt nicht davon ab,
wer du bist oder was du hast;

es hängt nur davon ab,

was du denkst.

Dale Carnegie

Sind Sie glücklich?

Zu Beginn dieses Buches möchte ich Ihnen gerne erläutern, warum ich mich in der letzten Zeit so ausführlich mit dem Thema »Glück« beschäftigt habe. Vor einiger Zeit wurde mir im Zuge einer Umfrage eines Marktforschungsinstituts über Zeitschriften und Discount-Märkte die Frage gestellt: »Sind Sie glücklich?« Ich war damals ein wenig verwundert, denn so eine Frage hatte ich in diesem Zusammenhang überhaupt nicht erwartet.

Ich sollte jedenfalls auf einer Zahlenreihe von 1 (unglücklich) bis 10 (sehr glücklich) mein »Glücklichsein« einschätzen. Ich weiß heute wirklich nicht mehr, welche Zahl ich nannte. Eigentlich muss man diese Frage spontan beantworten, so wie ich das in dieser Situation damals gemacht habe. Aber andererseits sollte man auch einmal gründlich über diese Frage nachdenken. Irgendwie ist sie doch eine der wichtigsten Fragen im ganzen Leben. Sind *Sie* glücklich?

Wann immer diese Frage gestellt wird, ist man gezwungen, sich damit zu beschäftigen. Diese Frage schreit regelrecht nach einer Antwort, ob wir sie nun öffentlich geben oder ob wir uns nur in Gedanken damit beschäftigen. Also: Wie glücklich sind Sie?

Machen Sie einen Selbstversuch, und füllen Sie einfach das nun folgende Formular aus. Dieser Bewertungsbogen wurde ursprünglich von Martin E. P. Seligman, dem maßgeblichen Begründer der »Positiven Psychologie«,

erstellt. Ich habe mir die Freiheit herausgenommen, ihn um den Begriff »Zufriedenheit« zu ergänzen und die Prozentbetrachtung aufzunehmen.

Denken Sie jetzt an eine gewisse Zeitspanne (den letzten Monat oder das letzte halbe Jahr, die letzte Woche ...), und überlegen Sie, welche Aussagen auf Sie zutreffen. Da eine einzige Aussage sicherlich nicht für den gesamten Zeitraum passend ist, gewichten Sie durch Prozentsätze. Tragen Sie hierfür in die Spalte »Prozentsatz«, beispielsweise bei »extrem glücklich«, 3 Prozent ein, bei »etwas glücklich« 10 Prozent etc. In der Summe sollten wieder 100 Prozent herauskommen. Das entspricht dem Zeitraum, den Sie betrachten. In der Spalte »Produkt« tragen Sie das Ergebnis der Multiplikation der Punkteanzahl der jeweiligen Zustandsbeschreibung mit ihrem eingetragenen Prozentsatz ein.

Zustandsbeschreibung	Punkte	Prozentsatz	Produkt
extrem glücklich (sich ekstatisch, fantastisch, hocheufreut fühlen), außerordentlich zufrieden sein	10		
sehr glücklich (sich wirklich gut fühlen, ein Hochgefühl haben), sehr zufrieden sein	9		
ziemlich glücklich (Energie spüren, in guter Stimmung sein), ziemlich zufrieden sein	8		
etwas glücklich (sich einigermaßen gut und doch auch fröhlich fühlen), einigermaßen zufrieden sein	7		
ein klein bisschen glücklich (sich nur etwas besser als sonst fühlen), ich bin ein bisschen zufrieden, ein bisschen mehr als sonst	6		
neutral (sich weder gut noch schlecht fühlen)	5		
ein klein bisschen unglücklich (sich nur etwas schlechter als sonst fühlen), ich bin ein bisschen unzufrieden	4		
etwas unglücklich (sich ein wenig »down« fühlen), eine kleine Unzufriedenheit verspüren	3		
ziemlich unglücklich (sich einigermaßen »down« und energielos fühlen), ein gewisses Maß an Unzufriedenheit verspüren	2		
sehr unglücklich (sehr deprimiert und ohne Energie fühlen), eine große Unzufriedenheit verspüren	1		
extrem unglücklich (sich tief depressiv und kraftlos fühlen), eine sehr große Unzufriedenheit verspüren	0		
Summe bilden		100%	

Die Summe der Produkte dividieren Sie dann durch 10 und erhalten so Ihren persönlichen Glücksfaktor im von Ihnen festgelegten Zeitraum. So glücklich sind Sie heute: __ Punkte

Nach Aussagen von Seligman liegt der Durchschnitt der amerikanischen Erwachsenen (3050 Befragte) bei 6,92 Punkten.

Um es gleich zu sagen: Ich habe 7,1 Punkte auf der »geschlossenen« Glücksskala erreicht. Das bedeutet: Ich bin kein überschäumend glücklicher Mensch, ich bin höchstens Glücksdurchschnitt. Daher muss ich mich auch selbstkritisch fragen, ob ich die notwendigen Kompetenzen besitze, über das Glück zu schreiben. Ich meine schon, weil ich als Ausgleich sogar mit etwas Abstand über das Glück schreiben kann.

Für dieses Buch habe ich eine Vielzahl an Menschen dazu befragt, was sie vom Glück halten, insbesondere vom Glück in der Arbeitswelt. Es waren sehr interessante Gespräche. Einen Eindruck will ich schon zu Beginn des Buches verraten: Das Glück kommt leise daher.

Eine andere Erkenntnis möchte ich ebenfalls noch vorausschicken, weil ich darüber nicht detaillierter berichten werde. Unser individuelles Glück steht natürlich nicht allein auf weiter Flur, sondern es ist vom »Glück« unserer Gesellschaft abhängig.

Wie glücklich ist unsere Gesellschaft?

Häufig hört man, dass Krisen (Lebenskrisen, Staatskrisen, Unternehmenskrisen, Wirtschaftskrisen...) zum Nachdenken und zur Neuorientierung anregen. Es herrscht allgemeiner Konsens darüber, dass das Leben in der Krise komplizierter, unübersichtlicher und fragiler geworden ist – und Sehnsüchte nach den einfachen Dingen des Lebens weckt.

Es scheint in der Tat so manche Menschen zu geben, die ihr Leben nach Krisen umgestellt haben. In Zeitungsberichten habe ich von einem Banker gelesen, der nach der Bankenkrise seinen Beruf an den Nagel gehängt hat und im Frankfurter Bankenviertel nun einen Imbiss managt. Er baute einen alten Linienbus zur Würstchenbude um, steht jetzt in Jeans und T-Shirt am Grill und serviert mittags den ehemaligen Bankerkollegen Würstchen mit Pommes. Er ist sein eigener Herr und glücklich. Sein Glück kann man

riechen und schmecken. Wenn er es über die Theke schiebt, sieht man sofort, ob es auch den anderen glücklich macht.

Ist das nun schon der Wertewandel, der in unserer Gesellschaft angeblich durch die Krise ausgelöst wurde? Jedenfalls ist die Frage bei uns angekommen: Was macht das Leben eigentlich gut und lebenswert? Was macht uns eigentlich wirklich glücklich?

Ich stelle bei den Menschen in unserer Gesellschaft eine gewisse Unzufriedenheit fest. Mit der (überstandenen?) Wirtschaftskrise kann man sicherlich nicht alles erklären. Es sind eher die schleichenden Veränderungen, die durch die Krise lediglich offenbar wurden. Das sind beispielsweise ein veränderter Arbeitsmarkt, die unsicheren Jobs, die befristeten Verträge, die Zeitarbeit, die Praktikums-Generation, der Abbau der Sozialsysteme und Hartz IV. Diese Veränderungen in summa erreichten nicht nur die Randgruppen der Gesellschaft, sondern sind mitten in der Gesellschaft angekommen.

Parallel dazu sind auch die Anforderungen an den Einzelnen gestiegen. Der Leistungsdruck stieg an, das Gefühl an gesellschaftlicher Sicherheit nahm ab, der Konkurrenzkampf setzte den Mitarbeitern zu. Manche Menschen ertrugen das nicht mehr und zogen mit einem Selbstmord einen Schlussstrich.

Auch wenn man selbst von Selbstmordgedanken noch weit entfernt ist, stellen sich dennoch viele Fragen nach dem richtigen Weg zu einem glücklichen Leben.

Ein Freund äußerte sich über Glück und Unglück folgendermaßen: »Das Unglück der meisten Menschen ist, dass sie einem Glück nachjagen, das nicht zu ihnen passt.« Ich denke über diesen Satz nach. Ist er inhaltlich richtig? Er besagt, dass wir einen Großteil unseres Lebens damit verbringen, dem Glück hinterherzujagen. Welches Glück ist das? Karriere, Geld, Prestige? Und wenn es nun tatsächlich so sein sollte, dass wir einem Glück nacheifern, das nicht zu uns passt, dann werden wir ja nie glücklich werden,

auch wenn wir Karriere, Geld oder Prestige einmal erreicht haben. Dann war alles vergeblich.

Kann Arbeit glücklich machen?

Wenn ich Berichte über Selbstmorde, über die Überforderung der Menschen in der Arbeitswelt lese, dann denke ich, dass die Arbeit die Geißel der Menschheit ist und jedes Glück im Keim erstickt. Aber ist das so?

Konsequent wäre für manche das so genannte Aussteigen. Vielleicht auch noch das Umsteigen. Aber wie viele Würstchenbuden kann unser Staat vertragen? Immer verbreiteter wird ein Trend, der mit dem schönen Begriff Downshifting beschrieben wird. Was ist damit gemeint?

Einen Gang herunterzuschalten, weniger zu arbeiten, auf die Karriere zu pfeifen, mehr Zeit mit der Familie zu verbringen, weniger Einkommen zur Verfügung zu haben, dafür aber mehr Lebensqualität zu genießen, halbtags zu arbeiten statt einen Herzinfarkt zu riskieren, Bauernhof statt Burn-out zu erleben.

Auf jeden Fall ist es an der Zeit, darüber nachzudenken, wie man das Arbeitsleben glücklicher gestalten kann.

Durch radikales Vereinfachen? Hierfür spricht, dass sich die Simplify-Buchgattung im Markt erfolgreich etabliert hat. Wer liest solche Bücher? Menschen, die sich nach Vereinfachung in ihrem Leben sehnen? Begründet sich Glück in der Einfachheit? Ist »Simplify your life« gleichzusetzen mit dem »Weg ins Glück«?

Die Ansprüche herunterschrauben? Eckhart von Hirschhausen hat die Hypothese aufgestellt: »Um Erster zu werden, braucht man viel zu viel Energie.« Natürlich muss das erst noch bewiesen werden. Und ich denke: Einer wird doch immer der Erste sein – zwangsweise. Wollen wir, dass er unglücklich ist?

Dennoch: Downshifting klingt schon irgendwie verlockend. Rütteln wir damit aber nicht an den Werten unserer Gesellschaft? Für mich klingt

Vereinfachung wie das alte, unmodern gewordene Wort »Bescheidenheit«.

Vielleicht ist unsere Gesellschaft viel zu einseitig auf alles Materielle fixiert. Das damit verbundene Glücksversprechen der westlichen Kultur beruht (so scheinen es viele zu verstehen) auf einem stetig steigenden materiellen Wohlstand. So hat auch die Ökonomie bisher ihre Theorien im Wesentlichen darauf aufgebaut, dass mehr Wachstum und Wohlstand der einzig wahre Weg zum Glück des Einzelnen und des Volkes sind. Doch irgendwie geistert ebenso der Gedanke, dass da noch etwas anderes sein muss, durch die Wissenschaft.

Vielerorts hat man den kühnen Gedanken, dass wir in Zukunft ohne Wachstum auskommen müssten. Aber, bei aller Einsicht, was tun ohne Wachstum?

Die Voraussetzung des ewigen Wachstums liegt bis zum heutigen Tage unserem marktwirtschaftlichen Wirtschaftsmodell zugrunde. Aber stimmt das? Ist unser Wirtschaftsmodell überhaupt »nachhaltig«? Ist »Wachstum«, wie wir es als Motor unseres Wohlstands kennen, in einer Welt endlicher Rohstoffvorkommen und explosionsartig anwachsender Weltbevölkerung weiterhin die Antwort auf alle Fragen?

Wachstum hat jedenfalls unsere Werte bestimmt. Wenn wir uns vom Wachstum verabschieden, müssen sich auch die Werte verändern. Das eine wird ohne das andere nicht gelingen.

Die Sozialwissenschaft hat sich bisher in ihren Untersuchungen darauf konzentriert, in welchem Umfang die Menschen zufriedener und glücklicher werden, wenn sich der Wohlstand (aufgrund von Wachstum) mehrt. Dabei sind die Ergebnisse durchaus überraschend: Ein Mehr an Wohlstand führt mitnichten zu einer linearen Erhöhung von Glück. Und so wagen wir uns an eine ganz andere Fragestellung: Werden wir unglücklich, wenn es kein Wachstum mehr gibt? In welchem Umfang werden die Menschen unzufriedener und unglücklicher, wenn der Wohlstand (aufgrund abnehmenden Wachstums) sinkt?

Vielleicht lassen sich die generelle Veränderung des Wohlstands und die Lebenszufriedenheit sogar entkoppeln. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ab einem bestimmten Wohlstandsniveau die Lebenszufriedenheit nicht mehr ansteigt. Vielleicht ergibt sich daraus auch die Schlussfolgerung, dass man bei sinkendem Wohlstand die Lebenszufriedenheit aufrecht erhalten oder sogar verbessern kann?

Glückliche Manager sind die besseren Manager

In diesem Buch geht es vor allem um das Glück im Arbeitsleben. Welche Rolle spielen Unternehmen, Arbeit, Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, und natürlich Lieferanten und Kunden in unserem Leben? Vergrößern sie unser Glück? Und was bewirkt unser »Glücklichsein«? Sind wir kreativer, gründlicher, zuverlässiger, ganz einfach erfolgreicher, wenn wir glücklich sind? Daraus ergibt sich die These: »Glückliche Manager sind die besseren Manager«.

Eine Frau, knapp über 40 Jahre alt, Gruppenführerin in einer Buchhaltung, sagte, als ich ihr meine These vorgetragen hatte, schlicht und einfach: »Das könnte stimmen. Aber warum gibt es so wenig glückliche Manager?« Ich fand das bedenkenswert, und das war schlussendlich auch der Grundgedanke zu diesem Buch.

Das Glück im Alltag

Glück ist ganz einfach gute Gesundheit
und ein schlechtes Gedächtnis.

Ernest Hemingway

Glücklich, wer das Glück kennt

Ob wir alle vom gleichen Glück sprechen, wenn wir uns über das Glück unterhalten? Ich habe in meinen Gesprächen bemerkt, dass es nicht so ist. Ich will aber gleich darauf hinweisen, dass mir eine eindeutige Definition von Glück nicht gelingen wird. Weil das Glück unglaublich viele Facetten hat und sehr individuell ist.

Ich beginne mit dem Glücksverständnis der Chinesen, weil mich das zweifelsohne fasziniert.

Das asiatische Verständnis von Glück

Ich beneide die Chinesen. Sie scheinen zu wissen, wie sie glücklich werden. Die Farbe Rot symbolisiert für Menschen in Ostasien nicht nur Glück, sondern auch Wohlstand und ist daher die beliebteste Farbe für Dekorationen jeder Art. Dem Volksglauben nach ist Rot besonders in den Tagen um das chinesische Neujahrsfest wichtig, das die Chinesen nach dem traditionellen Mondkalender feiern. Wer zum chinesischen Neujahrsfest rote Unterwäsche trägt, soll ein ganzes Jahr lang Glück haben, sagt der Volksmund. Vor dem Fest werden daher in den Wäscheabteilungen der Kaufhäuser fast ausschließlich rote Dessous angeboten.

Dabei ist festzustellen, dass sich nicht etwa nur ältere Menschen, die vielleicht besonders abergläubisch sind, mit roter Unterwäsche eindecken, sondern vielmehr junge, gebildete Frauen, die mitten im Erwerbsleben stehen. Wer will schon auf sein Glück verzichten?

Die Chinesen wären aber nicht Chinesen, wenn sie sich nur auf die Dessous verlassen würden. Auch Fische bringen Glück und Überfluss, sagt der Volksglaube in China. Und weil sich das alle Chinesen wünschen, steht zumindest am Neujahrsfest Fisch auf dem Speiseplan.

Und es gibt noch weitere Regeln: Mindestens einen Monat vor dem Fest spricht man möglichst wenig über den Tod. In den Häusern brennt drei Tage ohne Unterlass das Licht. Vor dem Fest wird das Haus geputzt, aber während der Feiern heben die Leute ihren Müll in einem Kübel unter dem Tisch auf. Spinnweben dürfen nicht entfernt werden – in ihnen könnte sich das Glück verfangen haben. Sind die Chinesen vielleicht doch nicht zu beneiden? Das »chinesische« Glück zu erhalten ist schon recht anstrengend.

Wenn wir in Deutschland ein chinesisches Lokal besuchen, bekommen wir häufig einen Glücks-Keks geschenkt. Der ist in China interessanterweise weitgehend unbekannt. Bei uns haben chinesische Glücksbotschaften jedoch Hochkonjunktur, wie etwa die folgende:

Willst du für eine Stunde glücklich sein, so betrinke dich.
Willst du für drei Tage glücklich sein, so heirate.
Willst du für acht Tage glücklich sein,
so schlachte ein Schwein und gib ein Festessen.
Willst du aber ein Leben lang glücklich sein,
so schaffe dir einen Garten.

Ein chinesischer Brauch gefällt mir sehr gut. Im alten China (und hin und wieder auch heute noch) sucht der Feng Shui Meister den Namen eines neu geborenen Kindes aus. Das sind dann keine Namen wie Max, Franz oder Susanne, sondern vielleicht »vortreffliche Anmut«. Es werden Namen ausgesucht, von denen man denkt, dass sie zum Wesen des Kindes passen. Mein chinesischer Freund hat mir erzählt, dass viele chinesische Kinder mit diesen außergewöhnlichen Namen nichts anfangen können und zunächst einmal unglücklich darüber sind. Aber im Laufe der Zeit bekommen sie ein Gefühl für ihren Namen, dann wird er zur starken Maxime in ihrem Leben.

Der Name wird zum Lebenssinn und in vielen Fällen geschieht es auch, dass er zum Programm des jeweiligen Menschen wird.

Glücksbräuche

Nun sollte man die Chinesen vielleicht nicht so hochmütig belächeln, Glücksbräuche gibt es überall, auch bei uns. In Stein im Jauntal (Kärnten) findet beispielsweise das alljährliche Striezelwerfen statt. Die Striezel werden vom Balkon der Burg zu den Menschen auf dem Vorplatz der Pfarrkirche geworfen. Wer einen der begehrten Striezel bekommt, darf sich freuen: ihn erwartet ein Jahr voller Glück, denn die Striezel sollen vor Krankheiten schützen und Unheil von Mensch und Vieh abwenden. Diesen Brauch gibt es seit 975. Damals residierte in der Burg die »heilige« Hildegardis. Sie war bekannt für ihre Wohltaten. Als sie das Gut ihrem Sohn schenkte, ermahnte sie ihn, die Armen und Wanderer zu unterstützen und zu nähren – mit Striezeln selbstverständlich. Übrigens: Wer nicht die Geduld hat, sich dem Striezelfangen auszusetzen, kann sich bei den Ministranten gegen eine Spende ein »Glücksbrot« sichern.

Auch in München hält man an dem Aschermittwochsbrauch fest, am Fischbrunnen die Geldsäckel (natürlich auch den Stadtsäckel) auszuwaschen. Macht man das besonders gründlich, wird bald wieder Geld in das Säckel fließen. So provoziert man das Glück.

Andere klopfen auf die Geldbörse, wenn sie einen Kuckuck hören. Das soll den gleichen Effekt haben. Ich habe allerdings den Eindruck, dass die Kuckucke seit der Finanzkrise ausgewandert sind...

Besonders zu Silvester grinst das Glück durch alle Ritzen. Die Menschen versuchen, es einzufangen und haben absonderliche Bräuche. Sie verschenken Glück. Das leuchtet durchaus ein. Wer braucht im Neuen Jahr kein Glück? Es ist aber unklar, warum ausgerechnet der giftige Fliegenpilz zum Glücksbringer wurde. Früher gerne als Rauschmittel verwendet, löste er vielleicht im Rauschzustand glücksähnliche Gefühle aus.

Warum wurde das Schwein zum Glückssymbol? Gut, es galt schon immer als Symbol der Fruchtbarkeit und Stärke. Im Mittelalter bekamen Wettkampfverlierer als Trostpreis ein Schwein. So ging der Verlierer auch nicht leer aus und hatte sprichwörtlich »Schwein gehabt«.

Der Schornsteinfeger bringt angeblich ebenfalls Glück. In vorelektrischen Zeiten war es eine Katastrophe, wenn der Kamin verstopft war. Es konnte dann nicht mehr gekocht und geheizt werden. Retter in der Not war dann der Kaminkehrer. Er befreite den Kamin von Asche, reinigte ihn und brachte damit vielleicht auch das Glück zurück.

Und schließlich noch der vierblättrige Wiesenkle. Er kommt selten vor und damit wird es zum Glück, ihn zu finden. Das ist schon seit über 2000 Jahren so. Der Wiesenkle mit vier Blättern leidet übrigens an einem Fehler in seinem Erbgut, aber er kann das Vier-Blatt-Gen wohl verschmerzen.

Es gibt noch viele solcher Bräuche, die alle etwas damit zu tun haben, dass man das (materielle) Glück erzwingen will: Für die meisten Menschen ist beispielsweise die Hochzeit ein Moment des Glücks. Dazu passt auch die Farbe Rot: Das Tragen roter Bänder oder Tücher gehörte bei vielen Völkern zu den Hochzeitsbräuchen. Diese Tradition gab es schon in der Römerzeit: Die römischen Bräute wurden mit einem feuerroten Tuch umhüllt. Noch heute tragen neugriechische, albanische und armenische Bräute rote Brautschleier.

In China wird die Braut in einem roten Brautkleid und einer roten Sänfte zum Ort der Hochzeitsfeier getragen. Schade, dass unsere Bräute meistens weiß tragen...

Auch in Russland steht die Farbe Rot für die Begriffe wertvoll und teuer.

In Japan ist Rot die Farbe der Frauen.

In Korea sollte man mit der Verwendung der roten Farbe etwas vorsichtiger sein, denn wenn man einen Namen in Rot schreibt, signalisiert man damit, dass diese Person tot ist.

Und auch bei den Ashanti im westafrikanischen Ghana ist Rot die Farbe der Trauer.

Gleichzeitig gilt in manchen Gegenden Afrikas Rot als Farbe des Lebens. Deshalb werden in bestimmten Regionen Zentralafrikas und Ozeaniens Kranke mit rotem Ocker bestrichen, um ihre Lebenskraft anzuregen.

Diese wenigen Beispiele zeigen schon sehr deutlich, wie sehr wir Menschen (aller Nationen) versuchen, ein Stück vom Glück zu erhaschen.

Was ist der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit?

Was versteht man unter subjektivem Wohlbefinden? Wir nutzen den zeitlichen Aspekt für die Unterscheidung: Ein relativ kurz anhaltendes Wohlbefinden kann man beispielsweise dadurch erreichen etwas Gutes zu essen; mit Freunden zusammen zu sein; eine wichtige Sache erfolgreich abzuschließen. Ein längerfristiges Wohlempfinden beschreibt man am besten mit »mit dem Leben zufrieden sein«. Darunter versteht man eine zufriedenstellende Lebensweise.

Erlebt man ein einziges Glücksgefühl, so hält dieses Gefühl zwar eine Zeit lang an, verflüchtigt sich aber bald wieder. Erlebt man häufig Glücksgefühle, dann können sich diese sehr gut zur Zufriedenheit »anhäufen«. Und schließlich kann man feststellen, dass man im Gefühl der Zufriedenheit immer mehr Glücksgefühle hat. Die Zufriedenheit zieht Glücksgefühle sozusagen magisch an. Solche Glücksgefühle mögen einem Außenstehenden klein und bedeutungslos vorkommen, dem Betroffenen aber sind sie sehr wichtig.

Vielleicht kann man die Glücksbeschreibung auch an einem (Landschafts-)Bild festmachen. Zufriedenheit ist eine Ebene, auf der wir uns sehr wohl fühlen. Glück ist ein Gipfel in dieser Landschaft der Zufriedenheit. Das Glück wäre damit der Höhepunkt der Zufriedenheit. Aus vielen Gipfeln ergibt sich vielleicht sogar eine Hochebene. In einem

Gespräch erklärte mir jemand: »Vor Zufriedenheit weint man nicht oder kann man nicht jubeln, das kann man nur vor Glück.«

Interessant war für mich, dass manche der von mir befragten Personen gar keine Aussagen über das Glück machen wollten, sondern den Begriff »Zufriedenheit« vorzogen. Es war ihnen sichtlich angenehmer darüber zu sprechen. Außerdem ist auch festzustellen, dass viele Menschen unterschiedliche Glücksdefinitionen haben. Weit verbreitet ist aber auf jeden Fall die sprachliche Gleichsetzung von Glück mit Zufriedenheit, wobei tendenziell der Begriff Zufriedenheit als ein dauerhafter Zustand verwendet wird.

Zufriedenheit wird meistens von den Personen genannt, die der Meinung sind, dass man das Glück beeinflussen kann. Umgekehrt verwenden Menschen das Wort Glück, die der Meinung sind, dass man Glück nicht so sehr beeinflussen kann. Wenn jemand krank wird, wenn ein Unternehmen pleite geht und man damit die Arbeit verliert, dann hat einen eben das Glück verlassen. Das scheint dann eher schicksalhaft zu sein.

Etwas akademisch erschien mir zunächst die Frage, ob Glück zu besonderen Zeiten vorrangig auftritt, aber dann waren die Ergebnisse einer Studie der Universität Rochester zwar nicht überraschend, aber doch interessant: Man hat herausgefunden, dass Menschen am Wochenende glücklicher sind als unter der Woche. Die »Glückszeiten« wurden auch in den ESM-Studien von Mihaly Csikszentmihalyi und Jeremy P. Hunter 2003 erforscht. Danach hat die Mehrheit der Menschen am Samstag ihren Glückszenit, der bis zum Montag abfällt und sich dann so allmählich wieder aufbaut. Im Tagesverlauf liegen die Glücksmomente eher am späten Nachmittag und am frühen Abend. Somit könnte gelten: In der Arbeit unglücklich, in der Freizeit glücklich. Um Aufschlüsse darüber zu bekommen, inwiefern wir durch unsere Arbeit Glück erfahren, müssen wir den Begriff »Glück« zunächst definieren.

Was ist Glück?

»Ein Leben im Glück, Bruder Gallio, wünschen sich wohl alle, ebenso tapfen aber alle im Dunkeln, wenn es darum geht, sich die Voraussetzungen für echtes Lebensglück deutlich vor Augen zu führen.« So beginnt Seneca seinen Traktat »De vita beata« (Vom glücklichen Leben). Die Frage nach dem Glück scheint eine der Grundfragen unserer Existenz zu sein. In fast allen Mythen und Religionen finden sich Idealbilder eines vollkommen glücklichen Lebens. Dieses Glück wurde meistens nicht in der Gegenwart gesehen. Es lag entweder in der Vergangenheit, an die man gerne zurückdachte oder in der Zukunft, auf die man hoffte. Die Gegenwart wurde eher als unglücklich empfunden. Somit ging es viele Jahrhunderte lang darum, entweder das verloren gegangene Glück wiederzugewinnen oder das gegenwärtige Unglück in Glück zu verwandeln. Auch viele Märchen zeugen davon.

Aus diesem Verständnis ergaben sich auch erste Definitionen von Glück. Zunächst schien man unter Glück eine Existenz ohne Hunger, ohne Sorge, ohne Krankheit und Alter, ohne Feindschaft zu verstehen, in einer liebevollen vertrauten Gemeinschaft und – soweit religiös motiviert – in der Nähe zu Gott. Bei dieser Aufzählung handelt es sich um die Grundbedürfnisse des Menschen. Ich vermute, dass sich das auch heute noch nicht so stark geändert hat. Sie werden heute noch genannt, vorrangig zum Beispiel Gesundheit. Wenn man sich auf den Straßen von Alt-Delhi bewegt, kann man das sofort nachempfinden. 80000 Menschen oder mehr leben in dieser Stadt auf der Straße. Was sie wohl als Glück empfinden?

Die Philosophen beschäftigen sich mit Glück jenseits der Grundbedürfnisse: Aristoteles hat Glück als menschliche Aktivität definiert, die auf Vervollkommnung zielt. Diese Aktivität führt zur Erkenntnis des Guten, auf das hin das gesamte Leben ausgerichtet sein soll. Aristoteles definiert Glück darüber hinaus als Genuss, also gutes Essen und Trinken, auch als »Anmut des Tanzes«.

Epikur sieht Glück als die individuelle Befriedigung von Wünschen und Bedürfnissen. Dabei sollten sich Lust und Unlust in einem gewissen Gleichgewicht befinden bzw. erhalten werden. Auch Bildung und Kunst gelten als körperlicher und intellektueller Genuss und dienen dem Glück.

Aus dieser Philosophie der Antike leitete sich der Gedanke vom »maßvollen Leben« ab. Diese beiden grundlegenden Glücksvorstellungen – einerseits die Vervollkommnung, Selbstverwirklichung und gemeinsame Aktivität, andererseits die individuelle Wunscherfüllung und maßvoller Genuss – haben über Jahrhunderte unsere Auffassungen vom Glück geprägt.

Für bemerkenswert, insbesondere für die damalige Zeit, halte ich die Glücksauffassung (Eudaimonie) von Sokrates. Er verstand Glück nicht als ein Privileg der Elite, sondern ein für alle Menschen erreichbares Ziel. Jeder kann zur Erreichung dieses Glücks durch eine tugendhafte Lebensführung beitragen. Sokrates hat dies bis zur letzten Konsequenz gelebt. Als er zum Tode verurteilt worden war, hielt er an der Idee fest, es sei besser, Unrecht zu erleiden als Unrecht zu tun. So erhalte man das Lebensglück.

Platon baut auf diesem Verständnis auf. Er glaubt, dass man Lebensglück durch eine gerechte Lebensführung erhalten kann. Jedoch erfährt man nach Platon das wahre Glück erst nach dem Tode.

Über die Frage nach dem Glück haben schon viele Menschengenerationen nachgedacht. Das hat sich auch in überlieferten Zitaten niedergeschlagen:

Der große deutsche Erzähler Theodor Fontane (1819-98) hat es so ausgedrückt: »Gott, was ist Glück? Eine Grießsuppe, eine Schlafstelle und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel. Das Glück, wenn es mir recht ist, liegt in zweierlei: darin, dass man ganz da steht, wo man hingehört, und zum zweiten und besten in einem behaglichen Abwickeln des ganz Alltäglichen, also darin, dass man ausgeschlafen hat und dass einen die neuen Stiefel nicht drücken. Wenn einem die 720 Minuten eines zwölfstündigen Tages ohne besonderen Ärger vergehen, so lässt sich von einem Tage unter einem glücklichen Stern sprechen.«

Und von Karl Böhm (1894-1981), einem österreichischen Dirigenten, stammt der Ausspruch: »Glück ist ein Maßanzug. Unglücklich sind meist die, die den Maßanzug eines anderen tragen möchten.«

Zufällig habe ich in einer Zeitung ein sehr schönes Bekenntnis zum Glück gefunden – von einem Schüler, circa 17 Jahre alt. Er äußerte sich folgendermaßen: »Es ist ein großes Glück, in Deutschland leben zu dürfen. Ich war sechs Jahre alt, als ich nach Deutschland kam. Meine eigentliche Zukunft sollte im Irak liegen, doch das ging nicht. Der Krieg und die dadurch entstandene Krise ließen es nicht zu. Wir mussten vom Irak weg nach Deutschland, so schnell wie möglich. Doch wo sollten wir wohnen? Wer sollte mir die Sprache beibringen? Stück für Stück tastete ich mich heran. Ich wurde jeden Tag von der scheinbar unendlichen Menge an Neuem überwältigt. Vieles kannte ich nicht. Hier in Deutschland bin ich zum ersten Mal in meinem Leben U-Bahn gefahren, bin zum ersten Mal in ein Museum gegangen. Ich habe neue Freunde gefunden, die mich vorangebracht haben. Es hat zwar seine Zeit gebraucht, aber einen Geschmack von der Kultur habe ich jetzt auf der Zunge.

Ein Leben in meinem Heimatland könnte ich mir kaum noch vorstellen. Es ist für mich ein großes Glück, hier zu leben. Diese Chance nutze ich voll und ganz.«

Jemand anderes beschrieb seine Einstellung zum Glück folgendermaßen: »Ich verstehe Glück als Zufriedenheit. Zufrieden bin ich dann, wenn ich mein Leben so gestalten kann, wie ich es möchte, wenn ich mein Leben beeinflussen kann. Das ist bei meiner Arbeit sehr wichtig. Ich kann sie beeinflussen, die Inhalte bestimmen. Das macht glücklich und zufrieden. Meine Frau hat eine etwas andere Einstellung. Sie behauptet, dass Glück die Kunst sei, den Augenblick zu genießen. Natürlich gibt es glückliche Augenblicke, aber diese Augenblicke sind für mich lediglich Bausteine, die zu einer zufriedenen Persönlichkeit führen. Ich kann heute sagen, dass ich zufrieden bin. Das war nicht immer so. Das ist aber auch nicht notwendig.

Glück hat für mich etwas mit Bewusstsein zu tun, wie man das Leben auffasst. Ich meine, man benötigt eine positive Sicht auf das Leben. Ein Mensch, der mit sich und der Welt im Reinen ist, ist wahrscheinlich auch ein glücklicher Mensch. Ein glücklicher Mensch erhält viele positive Rückmeldungen, das wiederum stärkt sein Glück.«

Glück ist, wenn wir Gutes tun

Einen sehr interessanten Ansatz fand ich bei dem Schriftsteller Vallabh Patel. Er kombiniert das individuelle Streben nach Glück mit der Übernahme von Verantwortung für die Gesellschaft. Das Ziel gesellschaftlichen Handelns (wobei die Gesellschaft die Summe der Individuen ist) sollte das »größtmögliche Glück für die größtmögliche Anzahl von Menschen« sein. Hierfür fordert er eine neue Ethik als Grundlage für alle Menschen.

Sein Konzept beruht auf der Annahme, dass das Leitmotiv aller Menschen der Wunsch ist, glücklich zu sein. Um glücklich zu werden oder zu sein, muss man »gut« sein. »Gut« beschreibt ein Verhalten aufgrund ethischer Normen. Daraus ergeben sich die folgenden Abhängigkeiten: Glücklichsein ist nur in einer gut funktionierenden Gesellschaft möglich. Eine Gesellschaft funktioniert aber nur dann gut, wenn die Mitglieder dieser Gesellschaft »gut« sind. Dann stabilisiert sich die Gesellschaft und gedeiht. Was aber versteht man in diesem Zusammenhang unter »gut«? »Gut« sind alle Taten, die der Erhaltung bzw. dem Gedeihen der Gesellschaft dienen. Umgekehrt sind alle Taten, die sich negativ auf die Gesellschaft auswirken, schlecht. Der Schluss ist sehr einfach: Um glücklich zu sein, muss man lediglich, »gut« sein. Dieses Konzept klingt zwar einfach und utopisch gleichermaßen, doch es spielt in unseren späteren Überlegungen durchaus eine Rolle.

Glück ist, wenn wir Glücksmomente empfinden

Viele Menschen in unserer Gesellschaft pflegen eine hedonistische Betrachtung des Glücks. Im Hedonismus sieht man die Lust als höchstes Gut und als Bedingung für die Glückseligkeit. Lust wird einseitig materialistisch aufgefasst und entspricht einer sehr egoistischen Lebenseinstellung. Das höchst simple Konzept besagt, dass sich die Qualität des Lebens aus der Addition seiner guten abzüglich seiner schlechten Momente ergibt. Viele Menschen scheinen auch heute ihr Leben darauf auszurichten. Dennoch dürfte es schwierig sein, vom Maß unserer Gefühle auf das Glück zu schließen. Die Schlussfolgerung aus diesem Konzept würde heißen, dass wir versuchen, so viele Glücksmomente wie möglich anzuhäufen. Sie ersticken dann sozusagen alle Enttäuschungen. Das führt jedoch nachweislich nicht zum Erfolg, weil man sich im Leben rasch an alle guten Dinge und Glückserlebnisse gewöhnt und damit die Ansprüche steigen. Hat man also ein gewisses Glücksniveau auf dieser Basis erreicht, gewöhnt man sich daran und empfindet es nicht mehr als Glück. Die Folge ist, man braucht noch mehr Glücksmomente, um das Glück erneut zu verspüren. Eine schöne Anschaffung, zum Beispiel ein neues Auto, mag zunächst ein Glücksgefühl erzeugen, das aber auch schnell erlischt, wenn man sich an den Besitz gewöhnt hat.

Die Forschung hat bewiesen, dass Glück nicht von materiellen Gütern abhängig ist. Es gibt keine signifikanten Unterschiede im Glückserleben zwischen weniger Begüterten und mehr Begüterten. Reichtum und Besitz korrelieren nur ganz wenig mit dem Glücksniveau. Wohlhabende Menschen sind nur unwesentlich glücklicher als ärmere Menschen. Hierzu wird auf die Tatsache verwiesen, dass das Realeinkommen in den Wirtschaftsnationen in den letzten 50 Jahren zwar enorm angestiegen, die Lebenszufriedenheit aber eher auf dem gleichen Niveau geblieben ist.

Glück ist, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt werden

Auch ein zufriedener Mensch wird Phasen der Unzufriedenheit erleben. Schließlich leben wir nicht per se in einer Wohlfühl-Welt. Im Gegenteil, die Menschen mussten dem Universum ihre Existenz schon immer abringen. Die Sicherung unserer Existenz bedeutet einen ungleichen Kampf des kleinen Individuums mit der ganzen Welt. Als Individuum können wir den Lauf des Universums wenig beeinflussen, als Menschheit natürlich schon eher. Wir sind verpflichtet, die Natur zu pflegen, den Klimaschutz voranzutreiben, einen Atomkrieg zu vermeiden. Aber wir können nicht sicher sein, wie wir das Universum damit beeindrucken. Wir werden mit unserem täglichen Tun als Individuum der Welt kein Wohlbefinden entlocken können. Somit wird in unserer menschlichen Seele immer eine Unzufriedenheit bleiben, wenn wir unser Denken nicht ändern.

Das beginnt damit, dass wir uns mit den äußeren Bedingungen des Weltgeschehens abfinden und aus unseren tagtäglichen Erfahrungen lernen. Die Herausforderung ist, wie wir aus diesen Erfahrungen zu einer inneren Harmonie gelangen, die uns glücklich werden lässt. Es geht also nicht darum, ob wir das Universum kontrollieren können, sondern, ob wir lernen, uns selbst zu beherrschen. Es kommt auf unsere Einstellung an.

Zuerst müssen wir unsere Grundprobleme klären, ehe wir uns mit dem Glück beschäftigen können. Wir müssen also genügend Nahrung, ein Dach über dem Kopf und ein soziales Netzwerk haben. Dann können wir uns um unser Wohlempfinden kümmern. Wir müssen lernen, wann und für was wir »wohl empfinden«. Anders ausgedrückt: Wir müssen lernen, das zu genießen.

Dummerweise stören uns dabei die Wünsche, die nun immer mächtiger werden, die Wünsche nach dem »mehr«. Hier lauert die Zufriedenheitsfalle: Die Erfüllung unserer Wünsche macht uns nicht glücklicher, zumindest nicht nachhaltig. Im Gegenteil: Hinter der nächsten Ecke lauern neue Wünsche, die wir wieder erfüllen wollen und müssen. Es gibt immerhin aber die Möglichkeit, sich diese Wünsche mit Freude zu erfüllen. Dabei darf

man nicht nur auf die Erfüllung schießen, sondern auch auf den Weg zur Erfüllung.

Glück ist, wenn unsere Erwartungen realistisch sind

Glück hat immer etwas mit der Einstellung und mit den Erwartungen zu tun. Wir werden heute verführt, uns an den Besten, den Schönsten, den Erfolgreichsten zu orientieren. Das Fernsehen liefert uns diese Bilder direkt ins Wohnzimmer. Wenn wir ihrer Verführung in unseren Erwartungen nachgeben, werden wir mit Sicherheit unglücklich werden.

Ich erinnere mich an ein Plakat, das schon ziemlich alt ist. Es stammt glaube ich, aus dem Jahr 2003. Auf dem Plakat ist Wolfgang Thierse abgebildet und er stellt die Frage: »Gibt es ein Recht auf Glück...?«

Ich will zunächst verneinen, aber ich sage ja. Doch bei wem kann man das Recht einklagen? Ich gebe mir darauf eine einfache Antwort: bei mir selbst.

Jeder Mensch hat das Recht, glücklich zu sein, er muss sich nur darum kümmern. Er darf nicht darauf warten, bis ihm irgendjemand eine Schachtel Glück vorbeibringt.

»Der Mensch ist seines Glückes Schmied.« Es gibt Sprichworte, die klingen so wunderschön einfach. Das Dumme ist nur: Sie sind gar nicht einfach umzusetzen.

Es stimmt, wir in Europa können unser Leben weitgehend selbst gestalten. Aber auch das hat Grenzen: Krankheit, Tod, Arbeitslosigkeit, Erdbeben und vieles andere mehr begrenzen unsere Gestaltungsmöglichkeiten. Darüber hinaus ist es in vielen Ländern, in vielen Regionen dieser Welt nicht so einfach, sich ein Stück Glück zu sichern. Wie glücklich wäre ich heute, wenn ich in Haiti geboren worden wäre? Vermutlich würde ich gar nicht mehr leben...

Auch ich tendiere zu der Empfehlung, »positiv« zu denken und ein paar Regeln zu befolgen, um mein Glück zu machen. Das ist naiv und trotzdem auch richtig. Selbstverständlich muss man konstatieren, dass das Verhältnis

von Aktivität und Passivität, Macht und Ohnmacht viel komplizierter ist, als man denken mag.

Dennoch hat das Sprichwort seine Berechtigung, denn es drückt eine aktive Handlung aus. Diese beginnt zunächst bei der eigenen Existenz. Dabei handelt es sich nicht nur um eine räumliche, sondern auch um eine zeitliche Dimension. In diesen Dimensionen begegnen wir der Quelle des Lebens. Ich definiere sie mit der Antwort auf die Frage: »Wie lebe ich eigentlich?« Wenn ich nach meiner Lebensquelle suche, beschäftige ich mich zunächst mit meinem eigenen Leben. Ich betrachte es von außerhalb, mit Abstand, und versuche herauszufinden, wie es sich entwickelt hat und wie die weitere Lebensführung aussehen kann. Bei dieser Suche hoffe ich auf die Chance, mein Glück zu finden. Wenn ich meine Lebenserwartungen realistisch gestalte, wird es leichter, das wahre Lebensglück zu finden.

Für das Glück und die Zufriedenheit sind die »richtigen« Erwartungen wichtig. Es ist eine Binsenweisheit des Lebens, dass überspannte Erwartungen unglücklich machen. Aber wie entstehen denn meine Erwartungen? Und ab wann sind sie überspannt?

Eines Tages erhielt ich eine Mail vom chinesischen Staatsfernsehen CCTV. Man wollte mit mir ein Interview über Laotse machen. Ich hatte Zweifel: Was könnte ich den Chinesen schon über Laotse erzählen? Gut, ich habe viel von und über Laotse gelesen und habe ein Buch für Manager geschrieben, was deutsche Manager von Laotse lernen könnten. Aber ich kann nicht für mich in Anspruch nehmen, den Chinesen neue Erkenntnisse über Laotse zu vermitteln. Der Termin hat sich zunächst verschoben. Aber schließlich kam es dann in Düsseldorf doch noch zu einem Treffen, und ich wurde drei Stunden lang über Laotse befragt und gefilmt. Nach einem halben Jahr hatte ich noch keine Information darüber erhalten, wann der Film gesendet würde. Dann wurde mir eine sehr schön gestaltete Box zugeschickt. Darin lagen fünf DVDs mit einer Spielzeit von insgesamt viereinhalb Stunden. Ich sah mir die DVDs an (auf chinesisch natürlich). Es

ist ein wunderbarer Film über China und den Daoismus. Auch ich kam vor – auf der ersten DVD für genau zwei Sekunden, in denen ich einen wichtigen Satz sagte. Bin ich nun enttäuscht? Bin ich glücklich? Ich bin froh, dass ich keine Erwartungen hatte. Ich empfinde etwas Genugtuung, dass ich in China mit meinen Büchern (die in die chinesische Sprache übersetzt wurden) zur Kenntnis genommen wurde. Ich bin amüsiert, dass aus den drei Stunden Interview zwei Sekunden geworden sind, und ich bin ein kleines bisschen glücklich, dass es zumindest ein wichtiger Satz war, den ich sagen durfte.

Das Glück stellt sich also ein, wenn man realistische Erwartungen hat. Das bedeutet, dass die Erfüllung der Erwartungen aufgrund der bisherigen Lebenserfahrung wahrscheinlich ist.

Gibt es ein Glückskonzept?

Bereits der lateinische Enzyklopädist Marcus Terentius Varro meinte, dass man nicht weniger als 289 Glückskonzepte unterscheiden müsse. So ist es gar nicht verwunderlich, dass auch in den letzten Jahren eine Flut von Glücks-Konzepten, -Ideen und -Nachrichten erschienen sind. Viele Studien teilen uns mit, was wir Deutsche als Glück empfinden. Und auf die Frage: »Sind Sie glücklich?« erfährt man viele Glückskonzepte.

Zunächst einmal kann man feststellen, dass Glück oder »glücklich sein« als eine Eigenschaft empfunden wird. Die einen wollen Glück durch »eigene Leistung« gestalten, andere verstehen Glück sehr materiell: Glück ist, wenn man keine materiellen Sorgen hat. Wobei die Frage, ob ein Millionär nicht auch materielle Sorgen haben kann, nicht beantwortet wird.

Wenn wir uns mit Glückskonzepten befassen, müssen wir uns immer vergegenwärtigen, dass das Universum nicht geschaffen wurde, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Es wird uns im Leben nicht alles gelingen. Frustrationen können uns ausreichend lange beschäftigen und sogar bis in die Depression führen. Umgekehrt haben wir auch den Verdacht, dass uns

die Erfüllung unserer Bedürfnisse nur vorübergehend glücklich macht, denn sobald die Bedürfnisse erfüllt sind, beginnen wir neue zu entwickeln.

Jeder Mensch, der sich mit dem Glück auseinandersetzt, wird nicht darum herumkommen, ein individuelles Glückskonzept für sich zu entwerfen und es umzusetzen.

Das Konzept der Glücksstörer und der Glücksverstärker

Ich möchte den vielen philosophischen Entwürfen, den 289 Glückskonzepten, die bereits Marcus Terentius Varro kannte, kein neues hinzufügen, eher will ich für die weiteren Ausführungen eine gewisse Systematik einführen. Ich gehe grundsätzlich davon aus, dass man das Glück beeinflusst – und ich schreibe absichtlich nicht: *beeinflussen kann!* – gewollt oder ungewollt, bewusst oder unbewusst. Man kann sich *für* das Glück aussprechen oder *dagegen*.

In diesem Sinne wird das Glück von Glücksverstärkern positiv beeinflusst, von Glücksstörern negativ. Ich werde die einzelnen Faktoren ansprechen und ihre Beeinflussung auf das Glück beschreiben. Der Mensch ist in seinem Leben ständig solcher Beeinflussung ausgesetzt. Es geht darum, sie zu erkennen und entsprechend gezielt einzusetzen. Das Konzept der Glücksstörer und der Glücksverstärker dient unserer Wahrnehmung des Glücks.

Die Geschichte vom Reporter und dem Glück

Was verstehen Menschen unter Glück und was braucht man, um glücklich zu sein? Diesen Fragen, die wohl jeden beschäftigen, wollte ein Reporter eines Tages auf den Grund gehen. Er machte sich auf und suchte einen sehr reichen Mann auf, den er fragte, ob er ihm sagen könne, ob er glücklich sei und wenn ja, warum. Der reiche Mann antwortete: »Ja, ich bin glücklich. Sieh, was ich alles habe.« Mit einer ausladenden Geste zeigte er auf sein großes und prächtiges Anwesen.

Der Reporter nickte und wollte noch mehr Menschen zum Glück befragen. So stellte er einem Ehepaar mittleren Alters, das in einem Vorort einer größeren Stadt lebte, dieselbe Frage. Das Paar antwortete: »Wir lieben uns – das macht uns glücklich. Und wir haben eine kleine Tochter, die uns viel Freude macht.«

Eine arme Frau, die in einem heruntergekommenen Haus lebte, war die Letzte, der er seine Frage nach dem Glück stellte. Die Frau lächelte und antwortete: »Ich bin glücklich, weil ich vieles habe, für das ich dankbar sein kann. Ich lebe, ich habe ein Dach über dem Kopf und ich habe drei Kinder. Das ist ein großes Glück.« Nach diesen Worten ging sie ans Fenster, zeigte auf ein paar Kinder, die in einem schmutzigen Hinterhof spielten und lachten, und sie fügte strahlend hinzu: »An all dem erfreue ich mich, das ist es, was mich erfüllt.«

Die Glücks-Einstellung

Alle Gelegenheit, glücklich zu werden,
hilft nichts, wenn einer den Verstand nicht hat,
sie zu nutzen.

Peter Hebel

Glücklich, wer das Glück wahrnimmt

Manchmal stehen wir unserem Glück selbst im Weg. Ich beispielsweise war davon überzeugt: Irgendwann ist es zu spät, dann kann ich mir meinen Lebenswunsch nicht mehr erfüllen. Und dann erzählte mir ein von mir Befragter: »Ich habe einen Herzinfarkt gehabt. Das war schlimm, aber es war auch gut, denn er zwang mich nachzudenken. Ich habe bisher gelebt, um zu arbeiten. Ich war erfolgreich. Ich hatte Einfluss. Aber dann habe ich mir überlegt, ob das nun alles war im Leben. Und ich habe mir immer konkreter die Frage gestellt, was ich im Leben eigentlich will, was ich noch vom Leben erwarte. Ich habe mich umgestellt: Ich arbeite nicht mehr so viel. Ich bin immer noch erfolgreich und habe Einfluss, aber ich weiß jetzt mehr über meine Bedürfnisse: Ich will Zeit für meine Frau haben. Ich will noch viele Länder bereisen. Ich habe noch viele Wünsche. Das habe ich erst jetzt so richtig kapiert.«

Es gibt viele Dinge, die man einfach nicht nachholen kann. Manche Menschen warten aber auch auf die Zukunft. Irgendwann wird alles besser werden. Doch auch hierzu erzählte mir jemand: »Ich habe mir zu wenig Zeit genommen, um zu reisen, und dann bin ich alt geworden. Heute plagt mich die Bandscheibe – weite Reisen sind deshalb nicht mehr möglich.«

Warum erkennen wir erst sehr spät, manchmal zu spät, was eigentlich gut für uns ist? Wir sind uns nicht darüber im Klaren, was im Leben wichtig ist. Daher ist der erste Schritt zu einem neuen Bewusstsein, dass wir unsere Wünsche erkennen, denn dort liegt das Glück. Es gehört nur ein bisschen

Mut dazu, das Glück freizusetzen. Glück hat durchaus etwas mit der Erfüllung von Wünschen zu tun. Man kann sich bemühen, sich viele Wünsche zu erfüllen und sich damit glücklich machen. Das ist legitim, man muss es nur tun.

Ich habe mir daraufhin eine Wunschliste gemacht. Meine Frau behauptet, ich spinne. Vielleicht, weil die Wünsche ausreichen würden, ein weiteres Leben zu füllen.

Ich habe meine Wünsche in Rubriken eingeteilt. Eine davon heißt »Reisen«. Eine andere betrifft »Wissensgebiete«. Hier schreibe ich auf, was ich alles noch tiefer durchdringen möchte. Unter »Events« notiere ich, welche Feste ich noch selbst veranstalten möchte, welche Feste und Kulturveranstaltungen ich in meinem Leben unbedingt noch besuchen will. Eine weitere Rubrik heißt »kreative Kunst«. Darunter fällt alles, was ich künstlerisch noch entwickeln möchte. Natürlich reicht es nicht aus, eine Liste zu erstellen. Man muss sie auch umsetzen – ich bin dabei.

Beeindruckend hierzu finde ich ein Gedicht von Nadine Stair:

»Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich im nächsten Leben versuchen,
mehr Fehler zu machen.
Ich würde nicht mehr so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr entspannen.
Ich wäre ein bisschen verrückter,
als ich es gewesen bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.
Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren, würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten, mehr bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.
Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur noch gute Augenblicke zu haben.
Falls du es noch nicht weißt,

aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken; vergiss nicht den jetzigen.
Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an
bis in den Spätherbst hinein barfuss gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.
Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt
und ich weiß, dass ich bald sterben werde.«¹

Doch nicht nur die Zukunft, auch die Vergangenheit und die Gegenwart bedauern wir oft:

Der Geschiedene denkt irgendwann einmal: »Meine Ehe war eigentlich ganz glücklich. Dass ich das nicht bemerkt habe!« Der Arbeitslose sagt voller Bitternis: »In meiner Arbeit lief zwar nicht alles gut, aber eigentlich war ich glücklich. Aber das ist schon lange vorbei.« Die Mutter bemerkt: »Die Kinder sind jetzt aus dem Haus. Ich kann mich jetzt richtig auf mich konzentrieren. Ich habe endlich Zeit für mich. Aber es war dennoch eine schöne Zeit, als die Kinder noch im Haushalt lebten. Warum habe ich das nicht genossen?«

Ein Kollege hat mir einmal schon gebeichtet: »Vor lauter Arbeit habe ich kaum mitbekommen, wie schnell meine Kinder groß geworden sind. Da hätte ich mir mehr Zeit nehmen sollen.«

Ein anderer sagte: »Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mehr verrückte Sachen auszuprobieren.« Aber er hat es eben nicht getan. Er hatte keine Zeit, etwas Angst und keinen Mut.

Manchmal beschleicht mich eine ganz reale Furcht: Ich bin glücklich, aber ich weiß es nicht. Das wäre der Gau schlechthin. Ich befürchte, so geht es vielen Menschen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind richtig glücklich und nehmen das nicht wahr.

Das wäre wirklich schlimm. Sie könnten so richtig von Herzen glücklich und fröhlich sein. Aber Sie sind es nicht, weil Sie es nicht wissen, weil Ihnen niemand sagt, dass Sie glücklich sind.