

Kurt
Tepperwein

GLÜCKL *ich*

heute, morgen und für immer

Kurt Tepperwein

Glücklich

Kurt Tepperwein

Glücklich

Heute, morgen und für immer

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.

Für Fragen und Anregungen:
info@mvg-verlag.de

Nachdruck 2017

© 2009 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: FinanzBuch Verlag GmbH

Satz: Manfred Zech, Landsberg am Lech

Redaktionelle Mitarbeit: Cornelia Linder

Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-703-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-159-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-612-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einführung	7
-------------------------	----------

TEIL 1

Wissen macht glücklich – die Theorie	13
Sind Sie glücklich? – Ihr persönlicher momentaner Glücks-Ist-Zustand	13
Was ist Glück?	16
Glücksphilosophie – ein kurzer Einblick	20
Die Chemie muss stimmen – der Glückscocktail in unserem Körper	27
Positive Psychologie	38
Glücks-Pädagogik	45
Happyologie	56
Glücksumfragen	62
Eine spirituelle Glücksschmiede	66

TEIL 2

Jeder Tag ein Glückstag – die Praxis	71
Glücksidentität	71
Die Macht und die Kraft der Gedanken	91
Richtig bestellen	98

Einen glücklichen Tag verursachen	101
Leicht und stimmig zum Glück – eine Wiederholung	107
Glücks-Tipps	115
Symbole des Glücks	118
Schwingung wirkt	121
Glück teilen	124
Im Schnelldurchgang zum Glück	127

TEIL 3

Immerwährende Glückseligkeit – die Einsicht	133
Leben nach den Prinzipien des Tao	133
Hans ist glücklich – geistige Gesetze des Glücks	138
Meisterbewusstsein – Hab Sonne im Herzen	151
Selbstverständlichkeit des Glücks	156
Grundsätze glücklicher Menschen	159
Methoden auf dem Weg	172
Glück als Urzustand	175
Ausblick und »Auf Wiedersehen«	185

ANHANG	191
Positive Affirmationen für ein Leben im Glück	191
Wie jeder Tag ein glücklicher Tag ist	196
Test: Wie schätzen Sie Ihr Glücksgefühl jetzt ein?	197
Das Glücks-Spiel	198
Meditation: Glück mit anderen	201
Meditation: Glück in der Natur	203
Meditation: Glück in mir	205
Literatur und andere Quellen	207

Einführung

Das letzte Ziel der Menschheit ist Glück.

THOMAS VON AQUIN

Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist »Glück« ein äußerst vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit einschließt. Das Glück kann uns als äußeres Geschehen begegnen, beispielsweise als glücklicher »Zufall« – denken Sie an den Gewinn bei einer Lotterie –, oder es tritt als eine zu Lebensglück verhelfende »Schicksalswende« ein, die uns in einen Zustand von Zufriedenheit führt. Doch erst wenn wir mit uns und der Welt in vollkommenem Einklang sind, in Harmonie, werden wir in einem dauerhaften Zustand inneren Friedens Glück und Glückseligkeit erleben.

Die Suche nach dem Glück begleitet uns Menschen oft ein Leben lang – sie ist sozusagen der Motor und Antrieb unseres Seins. Viele suchen und suchen, obwohl sie nur zu finden bräuchten. Als wir noch kleine Kinder waren, wussten wir, dass das Glück ein ständiger Begleiter unseres Lebens ist, dass das Glück in jedem Augenblick liegen kann und auch jedem Augenblick innewohnt. Mit zunehmendem Alter haben wir diese Gewissheit nach und nach verloren und damit begonnen,

irgendwelchen scheinbar Glück bringenden Zielen nachzujagen: »Wenn ich brav bin, bekomme ich die gleiche Eisenbahn wie mein Freund.« »Wenn ich fleißig lerne, bekomme ich gute Noten und eine Belohnung von meinen Eltern.« »Wenn ich mit meinem Freund nach Buxtehude ziehe, wird er mich heiraten und wir werden glücklich sein.« Wenn ich dieses oder jenes gut mache, also so mache, wie ein anderer es für gut hält, dann erhalte ich eine Belohnung, die mein Glück sichert.

Wenn – Dann: Das ist der Kreislauf, in dem sich das Leben vieler Menschen bewegt. Doch wenn sich das »Dann« erfüllt hat und sie ja glücklich sein sollten, eröffnet sich ein neues »Wenn – Dann« und das Spiel geht weiter. Können sie aber irgendeinmal dieses »Wenn« nicht erfüllen, folgt kein »Dann« und sie fühlen sich oftmals als Versager. »Dann« kann es so weit kommen, dass sie ihre Erwartungen in Bezug auf das Glück immer weiter nach unten schrauben und letztendlich schon froh sind, wenn sie größeres Unglück vermeiden. Irgendwann geben sie die sinnlose Suche nach dem Glück auf und versinken entweder in Hoffnungslosigkeit und Resignation oder erkennen darin eine große Chance!

Glück kann man weder erjagen noch besitzen, denn es ist ein Zustand der Seele – deshalb sprechen wir ja auch von Glückseligkeit. Glück ist nur dort zu finden, wo ein Mensch mit sich und der Welt im Einklang lebt. Glück erlebt ein Mensch, wenn er weiß, wie wenig es im Außen braucht, um wirklich glücklich zu sein, und er irgendwann wunschlos glücklich ist.

In der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten von Amerika vom 4. Juli 1776 hat das Streben nach Glück als individuelles Freiheitsrecht Eingang gefunden: »We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they

are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness ...«, heißt es da wörtlich in der Präambel, was sinngemäß bedeutet: Alle Menschen sind vom Schöpfer gleich geschaffen worden und haben gewisse Rechte, worunter Leben, Freiheit und das Streben nach Glückseligkeit fallen. Genauso ist es!

In der heutigen Zeit ist die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens Gegenstand von Forschung und Beratung unter philosophischen, neurobiologisch-medizinischen, psychologischen, soziologischen und spirituellen Gesichtspunkten.

Gibt man in eine der Suchmaschinen im Internet den Begriff »Glück« ein, so zeigen sich Hunderte von Einträgen: Glücks-Therapeuten, -Institute, -Lehrer, viele -Sucher und einige -Finder, Glücks-Kongresse und wissenschaftliche Studien ... Glück ist in aller Munde, es ist »in«, über Glück zu sprechen und zu forschen – und das ist gut so! Denn je intensiver sich eine große Öffentlichkeit mit einem Thema befasst, umso früher kann es zu einer allgemeinen positiven Veränderung kommen – erinnern Sie sich an das »Prinzip des hundertsten Affen«.

Hier handelt es sich um einen modernen Mythos, der davon erzählt, wie Forscher im Jahr 1958 in Japan das Verhalten von Affen studierten. Die Affen bekamen von den Wissenschaftlern Süßkartoffeln gereicht, und die Tiere entwickelten nach und nach die Gewohnheit, die Kartoffeln vor dem Verzehr zu waschen. Als der sogenannte hundertste Affe dies tat, wurde diese Gewohnheit angeblich mit einem Schlag zu einer kollektiven Angewohnheit und Fähigkeit, auch an anderen Orten. Eine Art Schwelle schien übersprungen zu sein. Diese Geschichte wird als Beispiel für kollektives Bewusstsein und

zum Kollektivverhalten gehandelt, weitere Erklärungen wurden gesucht und in paranormalen Erklärungsmodellen gefunden. Es ist jedoch anzumerken, dass die Geschichte zwar weit verbreitet wurde, jedoch auf falsch zitierten Quellen beruht und die Tatsachen verzerrt wiedergegeben wurden.

Immer mehr Menschen haben keine Lust mehr auf den öffentlich propagierten Wirtschaftspessimismus, glauben nicht mehr alles, was die Medien ihnen vorsetzen, möchten neben den Negativschlagzeilen, auch das Positive, Schöne im Leben sehen und selbst erfahren! Zahlreiche Artikel in Fachzeitschriften, viele Ratgeber und Leitfäden zeigen, dass Glück ein Thema ist, das die Menschen wirklich bewegt.

Doch was hat es mit diesem »Glück« auf sich? Wie können wir es »bekommen« – »erwerben« – »finden«? Oder brauchen wir es einfach nur »aufzuheben«, weil es sprichwörtlich »auf der Straße« liegt? Alle suchen nach dem Glück, doch viele haben meist nur eine vage Vorstellung davon, was das eigentlich ist.

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit vielen Jahren erfahre ich das Wesen des Glücks am eigenen Leibe – das Glück ist mir hold, wie man so schön sagt, denn ich weiß um seine Geheimnisse. Glauben Sie mir, es ist wirklich einfach, glücklich zu sein.

Ich freue mich, dass ich in diesem Buch meine Glücks-Geheimnisse mit Ihnen teilen darf und Ihnen zeigen kann, wie Glück funktioniert, wie Sie es dauerhaft in Ihr Leben integrieren können.

Um zunächst den Glücksbegriff näher zu erläutern und zu definieren – denn es ist wichtig zu wissen und zu verste-

hen, wonach man sucht –, werden wir ihn im ersten Teil des Buches aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachten. Gerne begleite ich Sie durch die Erkenntnisse der Glücksforschung. Angefangen beim sprachwissenschaftlichen Hintergrund werden wir erfahren, was Philosophie, Neurobiologie und Medizin, Psychologie, Pädagogik, Soziologie und Spiritualität zum Thema Glück beisteuern. Hier werden wir hochinteressante Fakten beleuchten, die alle ihren Wert fürs praktische Leben haben. Mit diesem praktischen Teil befassen wir uns im zweiten Abschnitt des Buches. Hier erfahren Sie ausführlich, wie Sie die Dinge in Ihrem Leben erreichen können, die Ihnen scheinbar zum Glücklichsein fehlen, wie Sie Ihr persönliches Glückstalent entwickeln können und wie jeder Tag ein Glückstag wird. Denn – und das ist das Thema des dritten Teiles – das Glück ist immerwährender Bestandteil unseres Seins und damit eine Selbstverständlichkeit! Natürlich greifen die drei Abschnitte ineinander über, sodass es an einigen Stellen bewusst Wiederholungen gibt – diese dienen in erster Linie dazu, den Inhalt und damit Ihre Glückskompetenz immer weiter zu vertiefen. Auch die Vorschläge für praktische Übungen und Meditationen, die ich Ihnen immer wieder mache, sind dafür von großem Nutzen. Am Ende der Kapitel finden Sie Checklisten, positive Affirmationen und noch einmal das Wichtigste auf einen Blick.

Affirmationen haben eine große Kraft und basieren auf drei Prinzipien:

- Unsere äußere Realität, so wie wir sie wahrnehmen, ist eine Spiegelung unserer inneren Realität (Gedanken und Einstellungen).

- Die Veränderung unserer Gedanken verändert unsere Realität.
- Unsere Gedanken manifestieren sich durch das Wort (geschrieben oder gesprochen).

Deshalb ist es durchaus von großer Bedeutung, dass Sie diese Affirmationen bewusst lesen und/oder aussprechen, um Ihre persönliche Glückskompetenz zu erweitern und um eine positive Glücksspirale aufzubauen.

Im Anhang des Buches finden Sie weitere positive Affirmationen, um ein möglichst großes Spektrum damit abzudecken. Danach habe ich noch einmal meine wichtigsten Tipps für ein Leben im Glück zusammengefasst – ich empfehle Ihnen, diese immer wieder durchzulesen, damit Sie sie nach und nach in Ihr Leben integrieren – und einen Glückstest angehängt, mit dem Sie beobachten können, wie sich Ihr Glück kontinuierlich vermehrt. Ebenso finden Sie am Ende des Buches drei Meditationen und ein völlig legales Glücksspiel – auch dies sind nützliche und wertvolle Anregungen, die, je öfter Sie sie umsetzen, Sie mehr und mehr zum wahren Glück begleiten werden. So erfahren und erleben Sie einen Weg vom Außen ins Innere, vom Glück haben zum glücklich sein.

Verschwenden Sie keine Zeit mehr mit Suchen, denn das Glück ist jetzt schon da – es ist in jedem Augenblick zu finden, jetzt und jetzt und jetzt und immer!

Lassen Sie sich ein auf das Abenteuer des Glücklichseins und erleben Sie wunderbare Glücksmomente! Lassen Sie es sich sagen: »Sei einfach glücklich!«

Ihr Kurt Tepperwein

Teil 1

Wissen macht glücklich – die Theorie

Sind Sie glücklich? – Ihr persönlicher
momentaner Glücks-Ist-Zustand

*Zum Glück gehört, dass man irgendwann beschließt,
zufrieden zu sein.*

KLAUS LÖWITSCH

Sind Sie glücklich? Führen Sie ein Leben, das Sie absolut zufrieden und glücklich sein lässt? Oder lesen Sie diese Zeilen, weil es noch ein paar Kleinigkeiten gibt, die Ihnen zu Ihrem Glück – scheinbar – fehlen, und weil Sie Ihre Glücksmomente noch weiter optimieren möchten?

Immerhin fühlen sich 57 Prozent der Befragten einer Studie, die von TNS Emnid im Auftrag der Bertelsmann Stiftung im September 2007 durchgeführt wurde, als glücklich und nur 5 Prozent als entschieden unglücklich. Im Mittelpunkt der Umfrage zum Thema »Glück, Freude, Wohlbefinden – welche Rolle spielt das Lernen?« standen unter anderem das persönliche Glücksempfinden und Quellen für Glück und Wohlbefinden.

Herausragend finde ich, dass ein Großteil der 1004 Befragten die Bedeutung immaterieller Aspekte wesentlich höher für ihr Glücklichein einschätzte als materielle. Die eigene Gesundheit und die Gesundheit der Familie (87 Prozent), Aufwachsen in einem intakten Elternhaus (74 Prozent), Freude im Allgemeinen (64 Prozent) und über die kleinen Dinge des Lebens (69 Prozent), Partnerschaft (63 Prozent), das Erreichen selbst gesteckter Ziele (59 Prozent) oder Gutes tun, um anderen zu helfen (56 Prozent) spielten dabei eine große Rolle. 86 Prozent der Befragten sehen einen positiven Zusammenhang zwischen lebenslangem Lernen mit Glück und Wohlbefinden, wobei dabei 92 Prozent der Jüngeren (bis 29 Jahre alt) es für sehr wichtig halten, sich selbst um die eigene Qualifizierung und Weiterbildung zu kümmern. Das ist wirklich bemerkenswert, bedeutet es doch, dass sie bereit sind, selbst Verantwortung für ihr Glück zu übernehmen.

Stellen Sie sich doch jetzt bitte einmal die Frage, wie es mit Ihnen selbst steht? Lassen Sie uns gleich zu Beginn dieses Buches eine Bestandsaufnahme machen. Am besten, Sie nehmen ein Blatt Papier zur Hand und beantworten die nachfolgenden Fragen.

Wichtig dabei ist, dass Sie sich selbst gegenüber absolut ehrlich und wahrhaftig sind – es gibt nichts zu beschönigen oder zu vertuschen. Manchmal ist die Wahrheit nicht angenehm, aber sie ist ein erster Schritt für ein Leben im Glück! Bewahren Sie dieses Blatt auf, denn wir werden Ihre Antworten zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal betrachten.

Bitte beantworten Sie nun folgende Fragen:

- Bin ich jetzt in diesem Augenblick zufrieden mit meinem Leben? (ja oder nein)
- Warum ist das so? (nennen Sie maximal drei Gründe dafür)
- Gibt es etwas, was ich jetzt in meinem Leben ändern möchte? (ja oder nein)
- Wenn ja, was möchte ich ändern? (nennen Sie maximal drei Punkte. Wenn Sie nichts ändern möchten, können Sie den Stift aus der Hand legen und sich genüsslich ausruhen.)
- Welcher dieser drei Punkte hat oberste Priorität für mich?
- Warum möchte ich das ändern? (ein Grund reicht aus)
- Würde diese Änderung mein Leben beeinflussen? (ja oder nein)
- Wenn ja, wie? (benennen Sie das in einem Satz)
- Welche Ziele/Träume/Visionen habe ich, die ich in meinem Leben verwirklichen möchte? (nennen Sie maximal drei)
- Was hat dabei oberste Priorität für mich?
- Wie würde das Erreichen dieses Ziels mein Leben verändern? (schreiben Sie einen Satz dazu auf)
- Was bedeutet für mich Glück? (schreiben Sie alles auf, was Ihnen dazu einfällt)
- Macht mich das Leben, das ich führe, glücklich? (ja/nein/manchmal)
- Der Grund für meine Antwort ist:

Wie gesagt, bei diesen Fragen geht es um eine Bestandsaufnahme, um Ihren momentanen Glücks-Ist-Zustand! Es ist gut, die Dinge beim Namen zu nennen und aufzuschreiben, sich wie bei einer Inventur klar darüber zu werden: Wo stehe ich?

Legen Sie nun Ihre Notizen zur Seite, schließen Sie für einen Moment die Augen und spüren Sie Ihren Körper. Atmen Sie bewusst einige Male tief ein und aus, sodass Sie wieder ganz im Hier und Jetzt angekommen sind.

Im Anhang finden Sie eine Tabelle mit einem kleinen Test zu Ihrem momentanen Glücks-Zustand. Wiederholen Sie diesen Test in regelmäßigen Abständen, so können Sie überprüfen, wie Ihr Glücksgefühl sich von Mal zu Mal steigert.

Was ist Glück?

Alle Menschen wollen glücklich sein.

ARISTOTELES

Interessant ist, dass das Wort »Glück« im deutschsprachigen Raum von seinem Ursprung her erst ab dem 12. Jahrhundert auftaucht – »g(e)lucke« (im Mittelniederdeutschen) und »g(e)lücke« (im Mittelhochdeutschen) heißt es da. Es leitet sich vom Verb »gelingen« ab, welches wiederum von »leicht« stammt. »Gelucke«, das auch die Wurzel für das englische »luck« ist, bedeutete also ursprünglich so viel wie etwas Gelingen, leicht Erreichtes oder den günstigen Ausgang eines Ereignisses. Später wurde die Wortbedeutung im juristischen Sinn erweitert und meinte den Beschluss, die Festsetzung und Bestimmung einer Sache, wendete sich dann aber wieder ins Positive im Sinne von »was gut ausläuft, sich gut trifft«. So war mit Glück von seinem etymologischen Ursprung her also ein positives Schicksal gemeint, zu dem man kein besonderes Talent brauchte oder irgendetwas Eigenes dafür tun musste.

Heute wird der Begriff Glück mit ganz unterschiedlichen Bedeutungen gebraucht – jeder definiert Glück so, wie es für ihn stimmig ist. Es gibt wohl genauso viele Glücksdefinitionen wie Menschen. Alle sehen ihr persönliches Glück anders als das ihrer Mitmenschen und doch schauen viele auf diese, vergleichen sich mit ihnen und messen daran ihr eigenes Glück. »Mein Haus, mein Auto, meine Villa ...!« Wer kennt diesen Werbespot nicht?

Während es in anderen Sprach- und Kulturräumen sehr viele Begriffe für die unterschiedlichen Ausdrucksweisen und -formen von Glück gibt, finden wir in der deutschen Sprache nur zwei, welche aber sehr verschieden voneinander sind:

- Glück im Sinne von »Glück haben«
- und im Sinne von »Glück empfinden«, »glücklich sein«.

Ersteres kennen wir alle – entweder von uns selbst oder von anderen. Wie oft sagen wir: »Da hab' ich aber Glück gehabt!«, oder: »Er/Sie ist wirklich ein Glückspilz!«, und meinen dabei einen schicksalhaften oder durch einen sogenannten Zufall begünstigten Seinszustand. Der Gewinn bei einer Lotterie oder bei einem Preisrätsel; das Finden eines lange vermissten Gegenstandes; das gerade noch rechtzeitige, sozusagen im letzten Augenblick, Erkennen und Vermeiden einer Gefahr – »Was für ein Glück!« Das Gegenteil von »Glück haben« ist bekanntlich Pech oder Unglück haben.

»Glück empfinden« oder »glücklich sein« hingegen ist sowohl ein Gefühl als auch ein Zustand allgemeinen – oft unbewussten – Wohlbefindens. Dieses hängt nicht von objektiven Tatsachen, sondern vom subjektiven Erleben der betreffenden Person ab. So kann unser Glücksempfinden nur für die

Dauer einiger weniger kurzer Glücksmomente in uns lebendig werden, etwa wenn wir bewusst unsere Lieblingspralinen genießen, einen wichtigen Geschäftsabschluss tätigen, den lang ersehnten Anruf unserer Geliebten erhalten, oder wenn wir gerade »Glück hatten«. Es kann aber auch ein dauerhaftes Gefühl sein, wenn generell die Zahl der positiv empfundenen Momente die negativen überwiegt. Wenn wir ein Leben führen, mit dem wir zufrieden sind, und wir alles in Dankbarkeit annehmen können – egal, was auf uns zukommt. Im Gegensatz zu »Glück oder Pech haben«, ist bei der Emotion »Glück empfinden« das Gegenteil nicht »Unglück empfinden«. Glücks- und Gehirnforscher haben festgestellt, dass »Glück und Unglück empfinden« voneinander unabhängig auftreten. Negative und positive Gefühle schließen einander nicht aus, denn sie werden an unterschiedlichen Stellen unseres Gehirns erzeugt – bei negativen, unglücklichen Emotionen ist mehr die rechte Seite aktiv, während bei positiven, glücklichen Gefühlen die linke Seite in Aktion ist. Diese Tatsache ist wirklich sehr bedeutend! Heißt es doch, dass jeder für sein eigenes Glück selbst verantwortlich ist. Selbst wenn ich mich gerade in einem Zustand größten Unglücks befinde, kann ich Momente des Glücks empfinden. Menschen, die beispielsweise durch eine Umweltkatastrophe ihr gesamtes Hab und Gut verloren haben, fühlen sich trotzdem glücklich, wenn sie ihr friedlich schlafendes Kind betrachten. Sogar wenn das Unglücksempfinden wie das Empfinden von Schmerz, Stress, Leid oder Ähnliches wegfällt, empfinden wir nicht automatisch Glück – und umgekehrt –, sondern bestenfalls einen Zustand von Neutralität. Glück kann und muss also aktiv hergestellt werden! Dies sind zwei Erkenntnisse von großer Bedeutung.

Schließen Sie für einen kurzen Moment die Augen, fühlen Sie Ihren Körper und atmen Sie einige Male tief und entspannt ein und aus. Dann lassen Sie das soeben Gelesene kurz Revue passieren:

1. Glück haben und Glück empfinden sind zwei ganz unterschiedliche Dinge.
 - Was bedeutet das für mich?
 - Wie oft hatte ich in meinem Leben schon Glück?
 - Wie fühlte ich mich dabei?
 - Und wann habe ich das letzte Mal wirklich Glück empfunden, wann war ich so richtig glücklich?
 - Wie fühle ich mich jetzt, wenn ich mich daran erinnere?
2. Das Zentrum meines Glücksempfindens liegt an einer anderen Stelle im Gehirn als das für negative Emotionen.
 - Was bedeutet diese Erkenntnis für mich?
 - Bin ich bereit, mein Glück selbst in die Hand zu nehmen?
 - Was würde das für mich bedeuten?
 - Habe ich den Willen dazu, aktiv glücklich zu sein?

Lassen Sie diese Fragen und Ihre Antworten eine Weile nachklingen, denn es ist wichtig, dass Sie diese in Ihr Bewusstsein einsinken lassen.

Dann nehmen Sie bitte wieder einige kräftige Atemzüge und öffnen Ihre Augen.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Im deutschen Sprachraum taucht das Wort für »Glück« erst ab dem 12. Jahrhundert auf.
- »Glück haben« ist ein durch das sogenannte Schicksal begünstigter Zustand.
- »Glück empfinden« ist ein kurzer oder andauernder Zustand subjektiven Wohlbefindens.
- Das Zentrum für positive Gefühle sitzt an einer anderen Stelle im Gehirn als das für negative.
- Glück kann und muss aktiv hergestellt werden.

Glück ist mein natürlicher Zustand.

Ich bin bereit, mein Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Glücksphilosophie – ein kurzer Einblick

*Der Geist, der sich gewöhnt,
seine Freuden aus sich selbst zu schöpfen, ist glücklich.*

DEMOKRIT

Taucht das Wort für Glück im deutschsprachigen Raum erst im 12. Jahrhundert auf, so war es in anderen Kulturen wesentlich früher bekannt. Bereits in der griechischen Antike spielte der Begriff der »Lebenskunst«, die ihrerseits als Grundlage eines glücklichen Daseins galt, eine bedeutende Rolle. Dabei war es den frühen Philosophen sehr wichtig, objektive Glücksmaßstäbe zu entwickeln, aus deren Erfüllung das Lebensglück aller abzuleiten war. Diese Lehre, die im Glück des Einzelnen oder

der Gemeinschaft die Sinnerfüllung menschlichen Daseins sieht, wird als Eudaimonie oder Eudämonismus bezeichnet.

Für den berühmten Philosophen Sokrates (469 – 399 v. Chr.) stellt die Eudaimonie nicht ein Privileg der Wohlhabenden und von den Göttern Begünstigten dar, sondern ein für alle erreichbares Ziel, das durch eine tugendhafte und auf Vernunft gegründete Lebensführung anzustreben sei. Platon (427 – 347 v. Chr.), sein Schüler, beschreibt Glück in dreifacher Weise:

- zum einen in der Beziehung des Menschen zum übermenschlichen Sein,
- zweitens in der persönlichen Menschenbildung
- und schließlich in einem menschenwürdigen Miteinander.

Ohne das erste grundlegende Glück, sind die beiden anderen nicht denkbar und möglich. So umfasst Glück den Menschen in allen Lebensbereichen – nämlich in sich selbst, in seiner Beziehung zum anderen und in der Beziehung zu seinem Urgrund. Glück ist letztendlich das, was durch die Beziehung zum Göttlichen für den Einzelnen und für andere erst ermöglicht wird.

Dieses dreidimensionale Menschenbild teilen auch Plotin (um 205 – 270 n. Chr.) und Augustinus (354 – 430 n. Chr.). Für Plotin lag das höchste menschliche Glücksstreben jenseits weltlicher Wirklichkeit. Hier war der Mensch gezwungen, eine Brücke zwischen körperlich-sinnlichen und seelisch-geistigen Realitäten zu schlagen. In einer moralischen und auch asketischen Lebensführung, gekoppelt mit seiner eigenen Geistwerdung, würde der Mensch sein Glück finden. Kirchenvater Au-