

Auf der Suche nach dem Glück

Glück – jeder will es, doch was ist das eigentlich? Autorin Daniela Bode macht sich auf die Suche.

Das wäre verlockend. Jeden Tag glücklich sein. Das denke ich mir gerade an den miesepetrigsten Tagen immer wieder. Gibt es keinen Trick, der einen schnell mit sich ins Reine bringt? Kann man Glück lernen? Und, was ist Glück überhaupt genau? Ich habe nur vage Vorstellungen. Also mache ich mich auf die Suche nach Antworten. Und zwar bei Menschen, die es wissen müssen, weil sie Experten für Seele, Geist und Gefühle sind.

Meine erste Station mache ich beim Diplom-Psychologen Jörg Stadler, Leiter der Beratungsstelle für psychische Gesundheit der Diakonie Passau. Er sagt mir, wie Glücksgefühle überhaupt entstehen: „Dass man Glück empfindet, dafür ist ein ausgeglichenes Miteinander der Botenstoffe Dopamin, Serotonin und Oxytocin im Gehirn verantwortlich.“ Zwar ist die genetische Ausstattung in der Hinsicht bei den Menschen unterschiedlich. „Aber auch Umwelteinflüsse spielen eine große Rolle.“ Theoretisch hat also jeder eine Chance zum Glücklichen sein.

Noch immer frage ich mich aber, was Glück eigentlich ist. Meine nächste Station ist daher bei Philosophieprofessor Thomas Mohrs, der Leiter des Philosophikums der pädagogischen Hochschule in Oberösterreich ist und auch Lehrveranstaltungen in Philosophie an der Uni Passau gehalten hat. Er er-



Wissenschaftlich, kulinarisch und aus der Lebenserfahrung heraus betrachten (v. r.) Diplom-Psychologe Jörg Stadler, Glückskeksefabrikant Ralph Schäfer und Glückscoach Silvia Maria Engl das Thema verschieden.

zählt von Aristipp, der unter Glück die sinnliche Lust verstand, genauso wie von Aristoteles, nach dem nur der glücklich wird, der tugendhaft lebt. „Was man aus dem großen Bauchladen an philosophischen Möglichkeiten wählt, ist je-

dem selbst überlassen“, sagt Mohrs. Am besten also, jeder sucht sich seine persönliche Glücksformel. Anregungen gibt es auch in den anderen Wissenschaften genug: In der psychologischen Forschung ist laut Psychologe Stadler

vor allem die Unterscheidung wichtig, ob man unter Glück kurzfristige Freude oder andauernde Lebenszufriedenheit versteht. Eine Definition, die mir Professor Mohrs nennt und die mir am Ende gut gefällt, kommt aus der aktuel-

len empirischen Glücksforschung: Danach machen Kriterien wie gelingende soziale Beziehungen, gewisse materielle Sicherheit und eine als sinnvoll erlebte Tätigkeit Glück aus. Mit dem Ansatz hält es im Übrigen auch Mohrs selbst. „Ein ordentlicher Hedonismus“, sagt er augenzwinkernd, „gehört für mich aber auch noch dazu.“

Das alles ist also Glück. Aber gibt es auch eine Anleitung zum Glücklichen sein? Jeder kennt Menschen, die immer gut gelaunt sind. Die auch negative Erfahrungen gut wegstecken können. Was machen sie anders als die anderen? Ich mache wieder Station beim Psychologen Stadler. Er hat tatsächlich eine Art Leitfaden, mit dem man Probleme gut bewältigen und dem Glück ein Stück näher kommen kann: „Man sollte das Leben als einen sinnvollen Kreislauf sehen, nicht nur als eine Reihe chaotischer Zusammenhänge. Man sollte das Leben als lebenswert ansehen, und es sollte jede Anstrengung wert sein.“

Auf der Suche nach dem Glück mache ich auch Halt bei Silvia Maria Engl, die aus Achslach im Landkreis Regen kommt, seit ein paar Jahren in München lebt und als ganzheitliche Coachin anderen Menschen hilft, ihr Glück zu finden. Ihre Erfahrung: „Jeder, der es will, kann sich sein Glück erarbeiten. Aber dieser Wunsch muss aus dir selbst heraus entstehen.“ Vor ein paar Jahren war die Frau, die knapp zehn Jahre als Gymnasiallehrerin gearbeitet hat, an einem Punkt, an dem es „an allen Enden und Ecken brannte“, wie sie sagt. Sie hatte Schwierigkeiten im Beruf, der Vater war krank, ihre Beziehung ging auseinander. Erst als sie sich sagte, „Ich höre auf

damit, meinen Kopf durchsetzen zu wollen, egal, was dann auch geschieht“, begann die Veränderung. Das rät sie auch den Menschen: „Vertrau dem Leben! Und hör auf deine Intuition! Wir stehen uns selbst oft mit dem Kopf im Weg.“ Heute sagt sie von sich: „Ich bin absolut glücklich.“ Für sie ist das das Ergebnis ihrer Reise zu sich selbst und die Akzeptanz dessen, dass alles gut ist, egal, was ist. Gut, aber wie hat sie das erreicht? „Erkenne, dass niemand außer dir für dein Glück verantwortlich ist.“

Beschwingt von so viel Handwerkszeug für das Glück stelle ich mir nur noch die Frage, warum das Thema derzeit in aller Munde ist. In Buchläden finden sich Ratgeber dazu, auch die Politik nimmt sich des Themas an: Der Staat Bhutan etwa hat Glück zum politischen Ziel erklärt. Warum? Psychologe Jörg Stadler glaubt einerseits, dass sich das Thema gut verkauft. Er sagt aber auch: „Es ist einfach ein Thema, das uns als Menschen zutiefst eingeschrieben ist.“ Kein Wunder also, dass sich schon die Philosophen der Antike mit dem Glück auseinandergesetzt. So wird uns alle das Streben nach Lebenszufriedenheit auch im nächsten Jahr wieder beschäftigen. In diesem Sinn: Viel Glück für 2014!



Auf der Suche nach dem Glück war die Autorin Daniela Bode besonders beeindruckt von Silvia Maria Engl, die von sich sagt, absolut glücklich zu sein. Sie strahlt eine solche innere Ruhe aus, als ob sie nichts aus der Bahn werfen könnte. Für die Autorin ist Glück, wenn sie ihrem vierjährigen Sohn um sechs Uhr morgens Räuber Hotzenplotz vorliest. Dann kann auch sie nichts aus der Bahn werfen.

Das Glück im Stall

Auch bei Rosi Pils ist man in Sachen Glück an der richtigen Adresse. Sie hat einen Zucht- und Mastbetrieb mit 350 Schweinen in Passau-Ingling, vom Ferkel bis zur altgedienten Muttersau. Die 55-Jährige ist also ständig umgeben von Glücksbringern. Noch dazu von glücklichen, denn sie bekommen nur hofeigenes Getreide zu fressen, nur so et-



Rosi Pils hat Schweine.

weil alle mal richtig satt wurden“, erklärt die 55-Jährige den alten Glauben. So wundert es nicht, dass die rosa Tiere auch ihren Glückspegel immer wieder heben. „Wenn eine Sau über Nacht geworfen hat und ich sehe in der Früh zehn oder zwölf putzmuntere Ferkel sausen, dann freut mich das“, sagt sie und lächelt. Momente, die Glück für sie bedeuten, das seien aber andere.

„Wenn ich mal eine halbe Stunde die Füße hochlegen und sagen kann, jetzt passt alles, oder ein Schwein füttern zu können? Wenn man dann einmal eines schlachtete, wurde es zum Glücksbringer,

Zum Mitmachen: Was bedeutet für Sie persönlich Glück? Schicken Sie uns Ihren kurzen Text und/oder Ihr Foto (1 MB) mit Angabe Ihres kompletten Namens und Ihres Wohnorts an unterhaltung@pnp.de. Ihre Glücksbilder und Glückstexte werden demnächst auf einer Sonderseite an dieser Stelle veröffentlicht.

Das Glück im Namen

Alois Glück hat es gut – er hat das Glück sozusagen in die Wiege gelegt bekommen. Kein Wunder also, dass der Präsident des Zentralkomitees der deutschen Katholiken ziemlich genau weiß, was das Wort mit den fünf Buchstaben für ihn bedeutet: „beglückende Erfahrungen“. Das können Begegnungen mit Menschen sein: „Begegnungen mit Menschen aus unterschiedlichsten Lebenswelten und Erfahrungswelten sind der größte Reichtum meines Lebens“, sagt er. Unter beglückenden Erfahrungen versteht er aber genauso Erlebnisse in der Na-



Bei Alois Glück ist der Name Programm.

turen oder „wenn der Sinn der Anstrengung und des Tuns erfahren wird“. Bei diesem Namen ist der Präsident doch quasi dazu verpflichtet, stets glücklich zu sein. Ist das auch so? „Niemand wird immer glücklich sein. Wer nach dem Glück strebt, wird es nicht erreichen“, meint er. Glück sei vielmehr ein Geschenk. Sein Name ist für ihn also sicher keine Bürde, sondern eher der Auslöser für positive Begegnungen: „Natürlich ist der Name häufig Anlass für Wortspiele oder Reaktionen wie ‚Oh, was für ein schöner Name‘.“

Das Glück im Keks

Ralph Schäfer (r.) kann sich glücklich schätzen. In seiner Fabrik „Bavarian Lucky Keks“ in Bad Abbach im Landkreis Kelheim gibt es Glück am laufenden Band: Bis zu 50 000 Glückskekse werden dort jeden Tag produziert. In jeder Teigtasche verbirgt sich ein Zettel mit einem netten Spruch. „Für die Welt bist du irgendjemand, aber für irgendjemand bist du die Welt“ ist da beispielsweise zu lesen. Einige Sprüche stammen von Schäfer selbst, einige kommen aber auch von den



Glück am laufenden Band.

Kunden, passend zum Anlass. Das kann die Firmenfeier sein genauso wie die Hochzeit. Schäfers eigener Lieblingsspruch: „Ein Wort ist ein Tropfen, ein Buch ist ein Meer.“ Und, ist er nun glücklich, umgeben von so viel Glück? „Ja, ich bin glücklich. Aber das liegt eher daran, dass ich insgesamt ein sehr lebensbejahender Mensch bin und mit einem Lächeln durch den Tag gehe.“ Was für ihn persönlich Glück ist? „In erster Linie Familie, Freunde, Gesundheit und fließende Energie.“

Das Glück im Kindsein



Maxi Spielbauer.

Dieser Tage dürfte Maximilian Spielbauer aus Dommelstadt ziemlich glücklich sein. Gerade ist Weihnachten vorbei, Silvester steht vor der Tür. Und: Er hatte gerade Geburtstag und ist acht Jahre alt geworden. „Am Geburtstag ist man glücklich, weil man älter wird, weil man Geschenke bekommt, weil man viele Kinder einladen und mit ihnen spielen kann“, sagt der Schüler. Dem Achtjährigen fällt überhaupt so einiges ein, was ihn glücklich macht. „Mit der Familie zusammen sein“, sagt er als Erstes. Ganz oben auf der Skala steht für ihn auch, mit Freunden Fußball zu spielen und Ski zu fahren. Und ein leckeres Essen – Schweinebraten – macht ihn ebenso fröhlich. Was er unter Glück versteht? „Wenn man ein Fußballturnier gewinnt.“ Er ist Stürmer beim DJK Vornbach und schießt gern Tore. Ob er für all das einen Glücksbringer hat? „Nein, das brauche ich nicht.“

Das Glück im richtigen Moment

Lisa Geiger ist auf jeden Fall ein Glückspilz. Die Passauer Studentin hat im August bei der TV-Show „Wer wird Millionär?“ 64 000 Euro gewonnen. Sie war damals auf der Suche nach Geld, wollte eigentlich ein Praktikum machen und bewarb sich auch bei der Show. Sie hatte Glück und wurde eingeladen. „Ich habe mich natürlich riesig über den Gewinn gefreut. Ich hab das Geld jetzt, habe mir aber noch nichts davon gekauft“, sagte sie noch vor kurzem. Ob sie mit den 64 000 Euro in der Tasche nun glücklicher ist? „Geld

macht sorgenfreier, aber als Glück würde ich es nicht bezeichnen. Es war eher Glück, dass ich auf den Stuhl gekommen bin“, meint die 22-jährige gebürtige Schwäbin. Glück ist für sie etwas ganz anderes. Eher die kleinen Momente im Leben, Zwischenmenschliches. Sei es mit Freunden zum Fußballspiel gehen oder mit der Familie zusammen sein. „Da kommen eher die Momente auf, in denen ich sage, ich bin glücklich.“ Aber Geld spiele auch immer eine kleine Rolle. Denn die Fußballkarten kosten ja auch etwas.



Lisa Geiger ist ein Glückspilz.

Das Glück im Geldbeutel



Philosoph Thomas Mohrs.

Wer allein im großen Geld sein Glück sucht, ist auf dem Irrweg. Ein Beweis dafür ist der diesjährige „World-Happiness-Report“ der Vereinten Nationen, also der Bericht darüber, wie glücklich die Völker der Welt sind. Danach stehen die viel ärmeren Länder Venezuela und Panama in der Liste der 160 ausgewerteten Länder weiter vorn als Deutschland auf seinem Rang 26. Für die Studie hat das Earth Institute der Columbia University in New York Daten von Sozialsystemen und dem Arbeitsmarkt sowie Befragungen von Be-

wohnern ausgewertet. Neben dem Bruttoinlandsprodukt pro Kopf spielten vor allem geistige Gesundheit, aber auch Lebenserwartung und dass man verlässliche Personen um sich herum hat, eine große Rolle beim Glücksempfinden der Menschen. Dass materieller Reichtum nur bis zu einem gewissen Punkt Zufriedenheit bringt, bestätigt auch Thomas Mohrs, Leiter des Philosophikums an der pädagogischen Hochschule in Oberösterreich: „Der Nutzen des zunehmenden Reichtums nimmt ab.“