

Geleitwort

Dieses Buch sollte man fairerweise mit einer Banderole ausliefern: »Achtung, die Lektüre kann Ihr Leben verändern!« Denn vor Veränderungen muss grundsätzlich gewarnt werden, weil sie zwar zum Guten führen, doch zuvor einiges verlangen. Bei mir zeigte sich nach der Lektüre die beginnende Änderung zuerst als Ärger und Selbstvorwurf: »Warum habe ich so viele Jahre lang so wenig aktiv für mein Glück getan?« Dabei war ich mir doch so sicher, genussfähig und mir bewusst zu sein, dass es mir gut geht. Aber vor allem nachdem ich die »Wege zum Glück« im Hauptkapitel 6 gelesen hatte, wurde mir klar, dass ich nur ein Glücksdilettant war, der bisher eben das »Glück« hatte, dass alles recht gut für ihn lief. Als Dilettant habe ich das zwar genossen, aber praktisch nichts von dem getan, was ein Glückskoach wie Jens-Uwe Martens empfiehlt. Ich erkannte beim Lesen, dass ich kein Gestalter meines Glücks war, sondern Glückskonsument.

Jens-Uwe Martens ist es tatsächlich gelungen, in mir den Vorsatz zu wecken, meinen Umgang mit Glück zu ändern. Es gibt viel zu tun! Als Psychologe bin ich dann neugierig geworden, wie er das bei mir geschafft hat. Und ich bin sicher, dass er viele andere Leser ebenso aufrütteln wird. Der Regisseur François Truffaut hat einmal mit dem Regisseur Alfred Hitchcock lange Gespräche geführt, um hinter dessen Tricks zu kommen. Die Dialoge erschienen als Buch mit dem Titel »Mr. Hitchcock, wie haben Sie das gemacht?« Ich wollte jetzt wissen: »Herr Martens, wie haben Sie das gemacht?«, nämlich jemand wie mich so zu überzeugen, dass man Glück gestalten kann und besser heute als morgen damit anfängt. Nun muss man wissen, dass so wie Hitchcock Spezialist für Spannung war, Jens-Uwe Martens als promovierter Psychologe sich ein Leben lang mit psychologischen Einstellungen und ihrer Beeinflussung beschäftigt hat. In seinem Buch »Glück« setzt er ganz auf die Strategie der Evidenz, der Überzeugungskraft des Augenscheins. Die Wirkung beim Leser ist: »Alles klar, das spricht doch für sich. Das liegt doch auf der Hand.« Evidenz beschafft er sich – jeweils mit geschickter Auswahl – aus zwei Quellen. Die erste Quelle ist die Wissenschaft. Das Buch referiert viele Befunde aus der empirischen Psychologie mit teils überraschenden Ergebnissen. Außerdem kommt eine imponierende Reihe von Philosophen zu Wort. Weil Wissenschaft so seriös ist, eignet sie sich besonders dazu, zu überzeugen. Die zweite Evidenzquelle ist das wahre Leben: Anekdoten, Geschichten, eigene Erfahrungen. Eigene Erfahrungen überzeugen durch

ihre Authentizität ganz besonders (»Es war wirklich so«). Und Anekdoten und Geschichten von anderen Autoren sind, wenn gut ausgewählt, »Aha«-Anknipser. Es geht einem »ein Licht auf«. Meine Lieblingsgeschichte ist die mit dem Rasenfetischisten, den die Löwenzahnplage zur Verzweiflung treibt. Der Ratschlag des alten Gärtners »Wie wäre es, wenn Sie einfach anfangen, den Löwenzahn zu lieben?« ist in seiner weisen Paradoxie so treffend, dass man sofort erkennt: »Genau das ist es!« So funktioniert Blitzlernen. Mit diesen unwiderstehlichen Überzeugungsinstrumenten – Wissenschaft beweist durch ihre Methoden, Geschichten beweist das Leben – lässt Martens uns keine Chance mehr, uns herauszureden und unsere geliebten Routinen im bisherigen Umgang mit Glück weiter zu pflegen. Zumindest hätte ich jetzt, nach der Lektüre, ein schlechtes Gewissen. Denn man will doch so glücklich sein wie möglich, oder?

Von Jens-Uwe Martens habe ich allerdings gelernt, dass es recht dumm wäre, ärgerlich darüber nachzudenken, was mir entgangen ist, weil ich erst jetzt beginne, Glücksgestalter zu werden. »Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist«, singt Alfred in der Operette »Die Fledermaus« von Johann Strauss. Im Dreivierteltakt mit einem Glas Champagner in der Hand. Gibt es einen besseren Start in ein neues Gücksleben?

Bernd Weidenmann

(Emeritierter Universitätsprofessor für Pädagogische Psychologie an der Universität der Bundeswehr München)

Vorwort

Die Seele nährt sich von dem, woran sich das Herz freut.

Augustinus

Persönliche Erfahrungen auf der Suche nach Glück

Die Suche nach Glück ist zuallererst eine sehr persönliche Erfahrung. Auch dieses Buch ist primär durch persönliche Erlebnisse entstanden. Ich habe Psychologie studiert und mich damit beschäftigt, verschiedene Berufsgruppen zu trainieren oder Trainingsprogramme für sie zu entwickeln, damit diese erfolgreicher wurden. Ich wollte ihnen helfen, und sie ließen sich bereitwillig helfen, denn nicht nur die Firma, für die sie arbeiteten und die mein Auftraggeber war, sondern auch sie selbst wollten erfolgreicher werden, vor allem mehr Geld verdienen. Immer wieder überkamen mich Zweifel, ob das, was ich den verschiedenen Berufsgruppen (hauptsächlich Manager und Außendienstmitarbeiter, also Verkäufer) vermittelte, wirklich das war, was sie brauchten, um ein zufriedenes, erfülltes Leben zu führen. Sollte ich meinen Teilnehmern nicht eher vermitteln, wie sie besser, d.h. glücklicher leben können? Aber wenn ich der Firma vorgeschlagen hätte, ein Programm zu entwickeln, wie ihre Angestellten glücklicher werden, so hätten mich die Auftraggeber sicher nicht wieder engagiert. Und so verbrachte ich mein Leben damit, Verkaufs-, Führungs-, Motivationstechniken und viele andere Themen zu vermitteln. Erst heute, nachdem ich mich schon einige Jahre von meiner Firma getrennt habe, wende ich mich dem eigentlich wirklich wichtigen Thema intensiver zu, der Frage, wie man glücklich wird.