

Ihr Glück wartet schon - oder warten Sie noch auf ihr Glück?

Wie auch Sie endlich Ihr Glück finden

von
Manuela Aberger

1. Auflage

Ihr Glück wartet schon - oder warten Sie noch auf ihr Glück? – Aberger

schnell und portofrei erhältlich bei beck-shop.de DIE FACHBUCHHANDLUNG

tredition 2013

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 8495 7100 9

„Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.“ (Lucius Annaeus Seneca).

„Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Große vergebens warten.“ (Pearl S. Buck)

Manuela Aberger

**Ihr Glück wartet schon - oder warten Sie noch auf
Ihr Glück?**

Wie auch Sie endlich Ihr Glück finden

Impressum

© 2013 Manuela Aberger

Coverbild: © T.Tulik - Fotolia.com

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN: 978-3-8495-7100-9

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 Zu-
gänglichmachung.

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

Inhalt

Vorwort	7
1. Statistische Werte zum glücklich sein.....	9
2. Die Suche nach dem Glück von den Philosophen.....	11
3. Dem Glück auf der Spur - die wissenschaftliche Seite des Glücks	13
3.1 Medizinische Fakten zum glücklich sein	13
3.2 Psychologische Aspekte der Glücksforschung - die Positive Psychologie.	15
3.3 Die Glücksformel - Berechnen Sie Ihr Glück	17
3.4 Die psychologische Wirkung von Glücksbringern	20
4. Der Weg zum Glück - die persönliche Seite des Glücks	22
4.1 Glück durch soziales Engagement	22
4. 2 Nur Egoisten sind glücklich - oder: Mut zum Glück.....	23
4.3 Glück durch Andere	26
4.4 So entsteht Glück.....	28
4.5 Die Auswirkungen von Lebensträumen	32
4.6 Glück im Alltag.....	34
5. Glücklich sein kann man lernen - Tipps und Tricks	38
6. Das Glück wartet schon - Fazit	44
Literaturverzeichnis	47

Vorwort

Eine allgemeingültige Definition von Glück gibt es trotz zahlreicher Bemühungen in der Philosophie, der Medizin und der Psychologie nicht. Die Wahrnehmung, was jemand als Glück empfindet, ist subjektiv.

"Entscheidend in der Praxis sind häufig nicht objektive Tatsachen, sondern das subjektive Erleben der betreffenden Person. Glück bewegt sich zwischen spontanem, unerwartetem Erleben und längerfristigem Erfahren."¹

Letztendlich bestimmen die eigenen Lebens- und Wertvorstellungen, Wünsche und Erfahrungen, was einen Menschen glücklich macht.

Doch wie findet man den Weg zum glücklich sein? Diese Frage soll auf den folgenden Seiten untersucht werden. Der

¹ Otte, 2013, S. 3.

Ratgeber soll dem Leser helfen, seinen Weg zum persönlichen Glück zu finden und ihm Mut machen, diesen auch zu gehen. Des Weiteren enthält er Tipps und Ratschläge, wie man das Glück auch in kleinen unscheinbaren Situationen erkennt und genießen lernt. Dabei helfen die philosophischen und wissenschaftlichen Hintergründe, um zu verstehen, wie das mit dem Glück und dem Menschen funktioniert.

Zunächst soll ein statistischer Abriss die gegenwärtige Situation zum Thema Glück darstellen. Zahlreiche Philosophen und Wissenschaftler haben sich mit der Frage nach dem Glück beschäftigt. Doch letztendlich sind ihre Untersuchungen nur Verallgemeinerungen. Um richtig glücklich zu sein, muss jeder Mensch seinen eigenen Glücksweg finden. Diese Aspekte werden im Kapitel der persönlichen Seite des Glücks untersucht und auch die damit verbundenen Konflikte, Fragen und Diskussionen aufgegriffen. Denn glücklich sein kann man auch lernen. Entsprechende Tipps und Tricks werden anschließend kurz dargelegt.

1. Statistische Werte zum glücklich sein

Laut dem Glücksatlas der Deutschen Post waren 2012 die Hamburger die glücklichsten Menschen in Deutschland.² Dies begründet sich vor allem im guten Einkommen der Einwohner und im großen Umfang an kulturellen Angeboten und Freizeitmöglichkeiten. Den letzten Platz belegt Sachsen - Anhalt, knapp davor liegt Mecklenburg Vorpommern. Diese Bundesländer haben im Gegensatz zu den weiteren Spitzenreitern Niedersachsen, Bayern und Schleswig - Hoholstein eher ein niedriges Durchschnittseinkommen der Einwohner vorzuweisen. Daraus ergibt sich die Vermutung, dass Glück gleich Geld bedeutet. Jedoch ist dies nicht zwangswise der Fall. Ein Polster auf dem Sparkonto vermittelt finanzielle Sicherheit und ermöglicht es, nicht jeden Cent umdrehen zu müssen. Doch ab einer bestimmten Summe ist das Glück aufgrund eines Geldsegens gesättigt. Gerade bei Menschen, welche viel für ihr Geld arbeiten gehen und zwar beruflich erfolgreich sind, de-

² vgl. Deutsche Post 2012.

ren Privatleben aber genau darunter leidet, ist ein hohes monatliches Einkommen keine Garantie für Glück. Dem stehen bei diesem Beispiel Einsamkeit und psychische sowie physische Belastung durch die viele Arbeit entgegen.

Im weltweiten Vergleich belegt Deutschland Platz 26 unter 160 befragten Ländern. Den ersten Platz belegt Dänemark. Weit abgeschlagen liegen Syrien und Togo.³ Grundlegende Angaben bei der Studie waren "*Lebenserwartung und das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf [...] Freundschaften und die Freiheit, eigene Entscheidungen über sein Leben zu treffen.*"⁴

³ vgl. Zeit – online 2013).

⁴ Zeit – online 2013; abrufbar unter: <http://www.zeit.de/gesellschaft/zeitgeschehen/2013-09/un-bericht-daenemark-glueck> (Stand: 10.10.13).

2. Die Suche nach dem Glück von den Philosophen

Die Philosophie hat sich viel mit dem Glück beschäftigt. Dabei hat sich das Thema um das Glück des Menschen zu einer eigenständigen Lehre in der Philosophie entwickelt, welche als Eudaimonia bezeichnet wird und beschreibt, dass der Mensch sein Handeln in Streben auf Glückseligkeit und seelischem Wohlbefinden ausrichtet.⁵

Dabei ergibt sich die Frage, welche Handlungen Glück herbeiführen. Der Utilitarismus nach John Stuart Mill beschreibt das Prinzip des maximalen Glücks, welches besagt, dass "*diejenige Handlung gut [ist], welche den größten Nutzen zur Folge hat.*"⁶ Glück entspricht in diesem Sinne dem Nutzen. Dies bedeutet, dass das größtmögliche Glück für die größtmögliche Anzahl von Menschen das Ziel jeder Handlung sein sollte und somit das Glück ein zentrales Handlungsmotiv darstellt.

⁵ vgl. Gaitzenauer 2008, S. 2.

⁶ Steger 2011, S. 15.

Die Glücksphilosophie besagt, dass glücklich zu sein der Sinn des Lebens ist.⁷ Sie wurde von Epikur, einem Philosophen der Antike geprägt.

⁷ vgl. Horn 2010, S. 1.

3. Dem Glück auf der Spur - die wissenschaftliche Seite des Glücks

3.1 Medizinische Fakten zum glücklich sein

Das Entstehen von Glücksgefühlen entsteht im Gehirn. Dabei werden Endorphine, Oxytocin, Dopamin und Serotonin freigesetzt.⁸ Die bekanntesten Auslöser für entsprechende chemische Prozesse im menschlichen Körper sind Sport, Sex und bestimmte Nahrungsmittel, welche dem Körper zugefügt werden wie beispielsweise Schokolade.

Doch die Gefühle und das Glücksempfinden des Menschen ist mehr als eine bloße chemische Reaktion in unserem Körper.

"Wir verstehen uns als geistige Wesen, fühlen uns von Hoffnungen, Gedanken, Wünschen beseelt, nicht von Chemie.

⁸ vgl. Esch 2012, S. 40.

Wenn wir uns verlieben oder stolz unsere Kinder ansehen, können wir dann wirklich glauben, diese Freude am Dasein sei nichts anderes als der Strom einiger Chemikalien im Kopf.⁹

Die Menschen reagieren unterschiedlich glücklich auf Ereignisse, da sich das Gehirn Erfahrungen und damit verbundene Erinnerungen merkt und entsprechende Nervenverbindungen herstellt.¹⁰ Da jeder Mensch eine andere individuelle Entwicklung durchlebt, sind somit auch seine Reaktionen und Empfindungen auf bestimmte Situationen so individuell wie seine Vorstellung von Glück. Dieser Ansicht folgt auch Stefan Klein, wonach "*die Erlernbarkeit des Glücks [...] neurowissenschaftlich erwiesen [sei]*"¹¹ und das Gehirn in der Lage ist, Glücksgefühle zu verarbeiten und zu speichern.¹² Diese Informationen werden anschließend bei ähnlich ablaufenden Situationen abgerufen und es entsteht ein Gefühl von glücklich sein.

⁹ Klein 2002, S. 89.

¹⁰ vgl. Esch 2012, S. 27.

¹¹ Hoyer 2007, S. 7.

¹² vgl. Ansorg 2008, S. 45.

3.2 Psychologische Aspekte der Glücksforschung - die Positive Psychologie

Seligman, der Begründer der Positiven Psychologie, beschreibt diese als einen Fachbereich in der Psychologie

"die positive - und nicht nur negative - Emotionen zu verstehen sucht, die bemüht ist, Stärken und Tugenden aufzubauen und Wegweiser aufzustellen, um Ihnen zu ermöglichen, das zu finden, was Aristoteles das 'gute Leben' genannt hat."¹³

Dabei verfolgt die Positive Psychologie folgendes Prinzip: "Statt nur zu flicken, was bereits kaputt ist, fördert die Positive Psychologie die Stärken."¹⁴ Dabei ist Optimismus die Grundvoraussetzung für Glück und Lebensfreude. Eine optimistische Lebenseinstellung hilft zum Glücklich sein und ist lernbar.¹⁵

¹³ Seligman, in: Engelmann 2012, S. 7.

¹⁴ Scholaut 2013, abrufbar unter: 2013. <http://www.ksta.de/psychologie/-psychologie-serie-gluecklich-sein-kann-jeder,15938558,24562820.html> [Stand: 10.10.2013].

¹⁵ vgl. Kreichgauer 2013, abrufbar unter: <http://www.glaecksarchiv.de/inhalt/positivepsychologie.htm> [Stand: 10.10.2013].

Die Positive Psychologie beschäftigt sich mit der Erforschung von positiven Emotionen, den guten Eigenschaften des Menschen und der Frage, welche äußereren Gegebenheiten diese Charaktereigenschaften hervorrufen.¹⁶ Dabei soll sie den Menschen glücklich machen, ihn auf seine eigenen Stärken und Möglichkeiten hinweisen und zugleich die Lebensbedingungen verbessern.¹⁷ Dabei kommt es zu einem Zusammenspiel von Denken, Handeln und Fühlen, welches den Menschen auf seinem Weg zum glücklich sein begleitet.¹⁸

Die Positive Psychologie versucht den Menschen zu stärken. Durch gezielte Selbstreflexion soll ihm bewusst werden, welche Qualitäten in ihm stecken. Mittels dieser positiven Eigenschaften gewinnt der Mensch an Selbstbewusstsein und kann seine Stärken bei der Verwirklichung seines Glücks nutzen. Die Positive Psychologie verfolgt das Ziel, "die im Menschen innerwohnende Kraft freizusetzen und nicht von äußereren Dingen [...]

¹⁶ vgl. Kreichgauer 2013, abrufbar unter: <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/positivepsychologie.htm> [Stand: 10.10.2013].

¹⁷ vgl. Engelmann 2012, S. 7.

¹⁸ vgl. Engelmann 2012, S. 8.

abhängig zu machen, wenn es um eine höhere Lebenszufriedenheit geht." ¹⁹

Gleichzeitig setzt die Positive Psychologie auf eine gezielte Wahrnehmung von Glück. Der Mensch soll lernen sich all den äußereren Begebenheiten, welche ihn glücklich machen können, bewusst zu werden. Die Positive Psychologie beschäftigt sich somit nicht mit der Lösung eines konkreten Problems, sondern stellt vielmehr Hilfe zur Selbsthilfe dar, mit welcher der Mensch sein Glück allein finden kann.

3.3 Die Glücksformel - Berechnen Sie Ihr Glück

Pete Cohen versuchte das Maß an glücklich sein mittels einer Formel zu beschreiben.²⁰ Seine Arbeit kam zu dem Ergebnis von: **Glück = P + (5xE) + (3xH).**

¹⁹ Tomoff 2011, abrufbar unter: <http://www.zeitzuleben.de/16533-positive-psychologie-anders-als-ein-dauergrinsen/> [Stand: 10.10.2013].

²⁰ vgl. tby 2013.

Mittels gezielter Fragen, bei welchen die Testperson die Antworten in Form von Skalenwerten von eins bis zehn bewertet, ergeben sich die Werte für die Variablen und damit der abschließende Glückswert. Die Variablen stehen für die Art der Einstellung zum Leben (P), die äußeren Lebensumstände des Menschen, welche sein Handeln prägen (E) sowie Aspekte wie Selbstbewusstsein, Ziele und Wünsche und der Sinn für Humor (H).²¹ Dieser errechnete Glückswert kann maximal 100 betragen, was für absolutes glücklich sein steht. Jedoch ist fraglich, ob eine mathematische Berechnung, wie glücklich man ist, nur anhand von vier allgemeinen Fragen möglich ist. Die Methode scheint insgesamt als unzuverlässig, zumal die Antworten auch subjektive Empfindungen der Testperson darstellen und damit nicht als mathematisch zuverlässige Angaben zu bewerten sind.

²¹ vgl. Tby 2003, abrufbar unter:
<http://www.menshealth.de/tech/maennerwissen/gluecksformel-gefunden-so-gut-geht-es-ihnen.17185.htm> [Stand: 10.10.2013].

Weitere Theorien zu der Glücksformel beschäftigen sich mehr mit der Frage, welche Zutaten zum Glücklich sein gehören und daher in einer solchen Glücksformel Berücksichtigung finden sollten.

*"Um unser Glück zu backen, benötigen wir [...] vier Dinge: Eine Aufgabe, in der wir uns kompetent fühlen, enge soziale Bindungen zu anderen Menschen, immer wieder mal was Neues im Leben und eine Prise Spiritualität."*²²

Allgemein ist jedoch zu sagen, dass die Zutaten für individuelles Glück so spezifisch sind wie dessen Wahrnehmung.

²² Liebsch 2013, abrufbar unter: http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/psychologie/glueck/tipps.jsp [Stand: 10.10.2013].

3.4 Die psychologische Wirkung von Glücksbringern

Es gibt eine Vielzahl von sogenannten Glücksbringern, welche Menschen bei den unterschiedlichsten Gelegenheiten verwenden, in der Hoffnung, dass sie Ihnen bei bestimmten Begebenheiten Glück bringen.

So kann ein Schlüsselanhänger am Autoschlüssel für eine allzeit gute Fahrt stehen, ein bestimmter Stift ein Mutmacher bei schwierigen Prüfungen darstellen oder ein kleines Kuscheltier auf dem Nachttisch im Krankenhaus Kraft und Mut bringen.

Die Vielzahl der Anwendungsgebiete ist so zahlreich wie die Arten der Glücksbringer. Letztendlich haben sie jedoch alle gemeinsam, dass sie für den Menschen stellvertretend für Glück stehen. Auch wenn die Glücksbringer eigentlich nicht in der Lage sind, eine bestimmte Situation oder ein gewünschtes Ergebnis herbeizuführen, stehen sie für die Hoffnung, dass der mit ihnen verbundene Wunsch in Erfüllung geht. Der Mensch hat das Bedürfnis, alles, was er nicht erfassen kann, für sich zu