

G L Ü C K - eine Einführung

Quelle:

<http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/glueck.htm>

Glücklich sein bedeutet für jeden etwas anderes. Ist es daher überhaupt möglich, Antworten auf die Frage "Wie werde ich glücklich?" zu finden? Empirisch arbeitende Glücksforscher versuchen es, indem sie zunächst Menschen befragen, ob und wann sie glücklich sind, und anschließend analysieren, ob Gemeinsamkeiten zwischen glücklichen Menschen existieren. Schließlich versuchen sie, daraus die Frage "Wie werde ich glücklich" zu beantworten.

Welche Menschen sind glücklich?

Glückliche Menschen haben ihr Leben selbst in der Hand, das heißt auch, dass sie meinen, ihr eigenes Glück (und auch ihr Unglück) selbst herbeiführen zu können.

Glückliche Menschen schaffen die Balance zwischen Anspannung und Entspannung.

Glückliche Menschen schaffen die Balance zwischen dem, was sie haben und dem, was sie wollen; zwischen Möglichkeiten und Ansprüchen.

Glückliche Menschen sind kreativ und neugierig.

Glückliche Menschen sind nicht auf das Glück fokussiert, sondern leben und nehmen die Freuden des Lebens einfach mit.

Glückliche Menschen haben (lt. Glücksforscher [Ed Diener](#)) häufig positive Ereignisse - dabei ist die Häufigkeit und nicht die Intensität entscheidend. Es scheint besser, sich bei vielen kleinen Anlässen wohlfühlen und sich zu freuen, statt auf das "große Glück" zu warten.

Glückliche Menschen sind Realisten bei der Einschätzung ihrer Ziele und Möglichkeiten. Sie senken entweder die Ansprüche ab, oder intensivieren die Anstrengungen. Sie mischen kurz- und langfristige Interessen, Wünsche und Lebensziele. Sie geben ihrer Existenz einen übergeordneten Sinn, indem sie (lt. Glücksforscher [David Myers](#)) zum Beispiel irgendeine Form eines geistigen Glaubens besitzen. Sie sind nicht nur augenblicksabhängig und genussorientiert (also nicht hedonistisch), aber sie sparen sich auch nicht auf, sie leben im Hier und Jetzt.

Glückliche Menschen investieren in ihrer sozialen Beziehungen, sie bekommen Unterstützung von Freunden und der Familie. Außerdem glauben sie, dass andere Menschen sie schätzen und mögen (egal ob das der Wahrheit entspricht).

Glückliche Menschen sind eher extravertiert, optimistisch und haben ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Diese Eigenschaften sind teilweise genetisch bedingt. Ebenso ist die Anfälligkeit für negative Gefühle teilweise erblich bedingt. Die Fähigkeit zum Glückserleben wird jedoch nicht vererbt, sondern lässt sich erlernen.

Menschen sind (lt. Glücksforscher [Mihaly Csikszentmihalyi](#)) glücklich beim Essen, Reden, bei Geselligkeit, beim [Sex](#), wenn sie Hobbys nachgehen, Sport machen oder ins Kino gehen. Neutrale Gefühle haben sie beim Ausruhen, bei der Körperpflege und beim Fernsehen. Keine Glücksgefühle sind da, wenn sie dem Beruf nachgehen, Lernen oder Hausarbeit machen.

Neben den Aktivitäten, die Glücksgefühle auslösen, gibt es nach Csikszentmihalyi Aktivitäten, die ein weiteres erstrebenswertes Gefühl auslösen, das dem Glück sehr verwandt ist und nach seiner Meinung am besten mit dem Begriff [Flow](#) zu bezeichnen ist. Flow entsteht bei Geselligkeit, Reden, Sex, Hobbys nachgehen, Sport machen, ins Kino gehen, [dem Beruf nachgehen](#), Lernen und Autofahren - generell bei Aktivitäten, die weder über-, noch unterfordern. Flow entsteht nicht bei Ausruhen oder Fernsehen.

[Reiche Menschen](#) sind nicht glücklicher als der Durchschnitt. Lediglich für sehr arme Menschen ist Geld und Glück gekoppelt.

Intelligenz oder körperliche Schönheit machen nicht glücklich, d.h. Kluge und Schöne sind nicht glücklicher als der Durchschnitt.

Schwere Verletzungen (z.B. eine Querschnittslähmung) machen die Betroffenen nicht für den Rest des Lebens unglücklich - nach etwa einem Jahr ist das frühere bzw. durchschnittliche Glücksniveau erreicht.

Glücksrezepte

Jeder Mensch hat seine persönliche Glücksformel. Fasst man die oben genannten Erkenntnisse zusammen, kommen dennoch einige allgemeine Empfehlungen zustande:

Genieße den Augenblick

Achtsamkeit und volle Konzentration auf das, was gerade passiert, ganz bei der Sache bleiben, ohne dabei an etwas anderes zu denken erzeugt Flow und damit auch Glück.

Beziehungen zu anderen Menschen haben oberste Priorität

Menschen fühlen sich am häufigsten und intensivsten glücklich, wenn sie mit anderen zusammen sind. Liebe, Freundschaft, Geselligkeit, Kameradschaft sind auch im Zeitalter des Individualismus das beste Mittel für Glück.

Konzentriere Dich auf das Wesentliche

Für viele in den westlichen Industrieländern sind die Möglichkeiten, das Leben zu gestalten, fast unbegrenzt, sofortige Bedürfnisbefriedigung ist garantiert. Der ungebremste Hedonismus kippt um in sein Gegenteil: Anhedonie, die Unfähigkeit, Freude empfinden oder genießen zu können. Die Gegenstrategie lautet: Nicht wahllos konsumieren, die Bedingungen des Genießens kontrollieren, sich auf das Wesentliche konzentrieren, sich der Dauerberieselung und Überfütterung entziehen.

Fordere Dich in Arbeit und Freizeit

Das Ausreizen der eigenen Talente und Fähigkeiten führt zu [Flow](#) und Stolz auf die eigene Leistung und steigert das Selbstwertgefühl.

Tue so, als ob Du glücklich wärst, und Du wirst es sein

Z.B. verändert Lächeln unsere Stimmung, egal ob es ein echtes Lächeln ist oder nicht. Der Glücksforscher David Myers sagt dazu: "Going through the motions triggers the emotions."

Übe Dich in Gelassenheit

Das Glück lässt sich nicht erzwingen. Verzichten- und Aufschiebenkönnen, sich nicht unablässig als Nabel der Welt sehen führt zu mehr Glück. Glück bedeutet, nicht von sich selbst besessen zu sein.

Zitate

Alles ist gut. Alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick.
(Dostojewski: Dämonen)

Wir leben nicht, wir hoffen, irgendwann einmal zu leben.
(Blaise Pascal)