

PSYCHOHYGIENE

Zur Psychologie des Alltags

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

Glück – Glücklichsein – Glücksgefühle

Was ist das und wie kommt man dazu?

„Glück gehabt“, glücklich sein, Glücksgefühle – Begriffe, so alt wie die Menschheit, die aber grundsätzlich aufhorchen lassen, wenn sie fallen. Warum? Nichts ist so flüchtig, meinen wir, nichts so dem Zufall überlassen, ja im Grunde ungerecht verteilt, wie das Glück.

So ganz wohl ist uns allerdings nicht bei diesen Pauschal-Behauptungen. Es gibt auch beim Glück Gesetzmäßigkeiten, die bei einigem Durchblick nachdenklich machen. Das gilt für die Lebenserfahrung, die aus den Sprichwörtern und Zitaten aus hunderten von Jahren zu gewinnen ist und neuerdings für die Forschung, die sich auf psychologischer und neurobiologischer Ebene den Glücksgefühlen wissenschaftlich zu nähern beginnt. Was sollte man wissen und was beachten?

Nachfolgend deshalb ein kurz gefasste Übersicht mit einem Anhang ausgewählter Sinnsprüche zum Thema Glück.

Wer kennt ihn nicht, den berühmten, den ironischen, den bitteren Vier-Zeiler von Berthold Brecht, typisch für seinen Stil, seine oft zynische Einstellung, hinter der aber auch warmes Mitgefühl, ja Erbarmen für die gepeinigte Kreatur ausgemacht werden kann. Und eine tüchtige Portion Lebens-Anweisungen (wie sie auch in den meisten Sinnsprüchen ausgemacht werden können, von denen eine Auswahl am Ende dieses Beitrags aufgeführt wird). Und wie heißt das schmerzlich-wegweisende Lied von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens in der Drei-Groschen-Oper von Bertold Brecht?

Ja, renn nur nach dem Glück
Doch renne nicht zu sehr!
Denn alle rennen nach dem Glück

Das Glück rennt hinterher.

Heißt das, wir sollten es am besten lassen, die Suche nach dem Glück? Heißt das, es ist doch alles umsonst, Resignation ist angesagt, wenn nicht Pessimismus, Ironie oder gar Sarkasmus? So kann man denken – und sich unglücklich machen. Denn das funktioniert auf jeden Fall, da braucht es nicht einmal eine „Anleitung zum Unglücklichsein“, wie das berühmte Buch von P. Watzlawick heißt, das es 2002 zu inzwischen 24 Auflagen gebracht hat. Das spricht Bände, jedenfalls was die deutsche Wesensart anbelangt, meinen auch international manche kritische Kommentatoren.

Aber zurück zum Glück. Aphorismen, Sinnsprüche, Sprichwörter und Zitate sind „in Tinte geronnene Lebenserfahrung“ zahlloser Generationen. Und deshalb seit jeher wichtig und geschätzt und in letzter Zeit, trotz Hektik und hilfloser Abhängigkeit von flachem Medien-Spektakel wieder zunehmend geschätzt. Und da offenbart sich ein sonderbares Phänomen, eigentlich eher tröstlich:

Die großen Lexika der Sprichwörter und Zitate umfassen viele hunderte von Seiten und lassen keinen Begriff aus, von **A**benteuer bis **Z**wietracht. Da gibt es Stichwörter, die bringen es auf ein bis zwei Beiträge, obgleich die Herausgeber sich sicher bemüht haben, manches nicht so kümmerlich aussehen zu lassen. Und es gibt Stichwörter, die sprengen jeden Rahmen. Das Glück gehört dazu. Am Ende – wie erwähnt – eine begrenzte Auswahl mit trotzdem beachtlichem Umfang.

Aber eines ist schon jetzt sicher: Das Glück beschäftigt die Menschheit seit Anbeginn und treibt seit jeher Philosophen, Theologen, Dichter, Maler, Komponisten und heute die modernen Medien zu Aussagen in Ton, Schrift und Bild, die uns mal weiterhelfen – aber oft leider auch nicht. Und jetzt haben sich sogar die Wissenschaftler ans Werk gemacht, die Psychologen, Soziologen, Psychiater, ja selbst die Physiologen und hier vor allem Psychophysiologen, die sich mit den normalen und abnormalen menschlichen Funktionen, insbesondere aber mit der „Arbeit unseres Gehirns“ beschäftigen.

Und da sich dies so ungewöhnlich anhört, nachfolgend eine kurze Übersicht zum Thema „Auf der Jagd nach dem Glück“, wie es die naturwissenschaftlich orientierten Psycho-Wissenschaftler heute interpretieren, gleichsam die „Gefühlswelt auf der biologischen Waage“ (nach den Professoren Dr. U. Hartmann, Dr. U. Schneider und Dr. H. M. Emerich in der Fachzeitschrift *Gehirn & Geist* 04/2002 – siehe Literaturverzeichnis).

„Only bad news are good news“, also: „Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten“ lautet ja das Credo der Medien, vor allem der Boulevard-Presse. Das ist eine alte Erkenntnis und die Menschen wollen es auch nicht anders, so behaupten jedenfalls die Journalisten. Denn gute Nachrichten langweilen

schnell und schlechte können regelrecht zur Sucht werden (wie übrigens jeder an sich selber beobachten kann: „Was gibt es Neues?“ und wenn man in sich geht, meint man damit eher problematische, wenn nicht negative Informationen, kaum Positives. Und wer behauptet, das liege einfach an der „Schlechtigkeit dieser Welt“, der macht sich etwas vor).

Die Glücks-Forschung kommt in Gang

Aber dieser Negativismus ist nicht nur eine Eigenart der Massenmedien, mit denen sie meinen die negative Erwartungshaltung ihrer Kunden befriedigen zu müssen, sie ist auch der Grundtenor so mancher Wissenschaften, insbesondere der „Psycho-“Fachgebiete, allen voran Psychologie und Psychiatrie.

Das betrifft die Lehrbücher und die aktuellen Veröffentlichungen in Fachzeitschriften. Es geht um Negatives, und zwar nur. Das ist das Gebiet, auf dem man fündig zu werden hofft, vielleicht sogar auf diesem Umweg auf Genesung, Gesundheit und damit Zufriedenheit, wenn nicht gar Glück zu stoßen. Auf jeden Fall aber dominieren die Themen „Stress, Angst, Depressionen und neuerdings Traumatisierung (vom Lateinischen: trauma = Wunde, im übertragenen Sinne also eine seelische Verwundung durch ein schicksalhaftes Ereignis). Hier forschen die Psychologen und Psychiater schier unermüdlich. Dagegen werden angenehme Gefühle wie Glück und Freude nur selten zum Thema (nebenbei auch in dieser Internet-Serie, siehe das Kapitel: Freude als Symptom). Meist finden sie nicht einmal eine anständige Erwähnung, so als wäre die Beschäftigung mit ihnen fast schon anrühlich.

Doch das beginnt sich zu ändern. Nicht dass man sich im Negativen verrannt hätte, da gibt es noch unendlich viel unentdeckte Zonen, und der Mensch sorgt ja auch für „Nachschub“ in jeglicher Form. Aber man hat erkannt, dass die Erforschung des anderen Pols, nämlich Glück und Freude (und nicht nur der derzeit hochgejubelte „Spaß“, das ist etwas völlig anderes) durchaus ergiebige Forschungsfelder, interessante wissenschaftliche Zugänge und hoffnungsvolle therapeutische Strategien enthalten können. Kurz: Die Glücks-Forschung kommt in die Gänge.

Wie so üblich waren es vor allem die USA, die in den letzten Jahren die so genannte „positive Psychologie“ intensivierten, bezeichnenderweise und als attraktiverer Begriff sicher zweckmäßiger auch als „Wohlbefindens-Forschung“ bezeichnet. Ihr Aufgabengebiet ist es herauszufinden, wie die angenehmen Gefühle Zufriedenheit, Hoffnung, Optimismus, Freude und Glück entstehen, und zwar nicht nur psychologisch, sondern auch biologisch. Denn an eine Erkenntnis muss man sich schon vorab gewöhnen: Auch Gefühle sind Biologie, entstehen nicht im luftleeren Raum der Seele (von der schon antike Denker fragten: Was ist das?), sondern sind nachweisbare Funktionsänderungen im Gehirnstoffwechsel (denn es gibt nicht nur einen Stoffwechsel für Blutzucker

und Blutfette u. a., sondern auch für die Arbeitsweise des Gehirns und damit seine geistigen und seelischen Funktionen).

Tatsächlich stieß diese Forschungsrichtung sofort auf großes Interesse, berührt sie doch ein zentrales Bedürfnis jedes Menschen mit der Frage: Gibt es Glück? Und wenn ja, wie kann man dazu kommen? Und natürlich ein Nachsatz, der zu erwarten war: Wie kann man glücklich werden – und bleiben?

Was sind Glücksgefühle?

Die Antwort der Positiven Psychologie: Ja, es gibt Glücksgefühle (was jeder bestätigen kann). Nein, sie halten nicht dauerhaft an. Aber: Wir können etwas dazu beitragen, dass sie immer wieder auftreten. Glück ist – wie jeder Mensch weiß – flüchtig, aber nicht unbedingt ein „einmaliges Ereignis“ oder gar „unerfüllbarer Wunschtraum“, wie manche behaupten, die nur auf eine Art „schicksalhafte Beglückung“ warten, und das leider oft vergebens. Glück ist „machbar“, wenn auch in begrenztem Rahmen und natürlich nicht „wohlfeil“ (alter Begriff für bezahlbar, erschwinglich, günstig, vorteilhaft, kostet nicht viel, halb umsonst, fast geschenkt usw. – was hier nicht umsonst so ausführlich aufgezählt werden soll).

Doch diese Erkenntnis hat sich noch nicht herumgesprochen, wie auch die Demoskopien, die Meinungsforscher bestätigen können. Laut ihrer Umfragen glauben nämlich die meisten Menschen nicht, ihr eigenes Glück wesentlich selbst gestalten zu können. Glücksgefühle könnte kaum gezielt hervorgerufen, bedauern viele, sie seien in erster Linie ein flüchtiges Geschenk des Schicksals oder ein günstiger Zufall.

Diese Einstellung ist sonderbar. Denn die Lebensqualität, ein moderner Begriff, der ja von einer glücklichen Lebensgestaltung nicht so weit entfernt ist, die wird als recht gut steuerbar eingeschätzt. Glückszustände hingegen sollen kommen und gehen, ohne dass man darauf großen Einfluss hat. Das ist ein Irrtum, und ein folgenschwerer dazu. Denn jetzt muss selbst die Glücksforschung in die negativen Gefilde des menschlichen Daseins abtauchen, um klarzumachen, dass die positiven einen gesundheitserhaltenden, ja -fördernden Einfluss haben.

Weil viele Menschen also das Glück für einen „unkalkulierbaren Gesellen“ halten, den man nie so recht zu fassen bekommt und dem man deshalb auch nicht trauen kann, kümmern sie sich sonderbarerweise auch nicht um diesen Höhepunkt menschlicher Wahrnehmung. Dabei sind Glücksempfindungen überaus wichtig für das „nackte Überleben“, von der erfolgreichen Auseinandersetzung mit dem harten Alltag ganz zu schweigen.

Denn es sind besonders die Emotionen, die Gefühle, die nicht nur die Seele, sondern den ganzen Organismus entscheidend mitsteuern und vor allem hel-

fen, sich an bestimmte Situationen anzupassen und auf diese adäquat und damit erfolgreich zu reagieren, auf jeden Fall versuchen, drohende Gesundheitsbelastungen weitgehend zu neutralisieren.

Nun werden aber Gefühle – so die alte Erkenntnis, die jeder nach einigem Nachdenken bestätigen kann –, besonders in negativer Hinsicht empfunden. Einzelheiten dazu siehe der Kasten, in dem dargelegt wird, wie die Affektivität, also Emotionen, Gefühle, Stimmungen heute von der Psychopathologie, der Krankheitslehre eingeteilt werden.

Gefühle und Gefühlsstörungen

–

Gefühle sind subjektive Befindlichkeiten. Sie beeinflussen Wahrnehmung, Antrieb, Willen, Denken, Gedächtnis, Entschlüsse, Handlungen, Vorsätze usw.

In der Psychiatrie werden die Begriffe: Gefühl, Affekt, Emotion, Stimmung usw. weitgehend bedeutungsgleich benutzt.

Früher (gelegentlich auch heute noch) unterschied man in:

- *Stimmung* oder *Gestimmtheit*: Gefühlszustand, der über längere Zeiträume hinweg anhält. Er entsteht aus verschiedenen Gefühlsbereichen sowie Triebregungen.
- *Affekt*: reaktives Gefühl, tritt rasch ein, wird als besonders intensiv erlebt und geht häufig mit vegetativen Begleiterscheinungen einher (Schweißausbrüche, Herzschlagfolge, Muskelspannung, Pupillenweite u. a.).

Zu den so genannten „*Primär-Affekten*“, die vor allem biologisch begründet sind, gehören beispielsweise Freude, Trauer, Angst, Wut, Interesse, Ekel, Scham, Mut u. a. Diese Gefühlszustände sind offensichtlich durch ein jeweils spezifisches, in allen Kulturen aber gleiches Muster von Mimik, Haltung u. a. gekennzeichnet.

Eine allseits verbindliche Einteilung der Gefühlswelt ist auch heute noch nicht möglich. Eine alltags-taugliche Übersicht unterteilt in

- **Zustandgefühle, Befindlichkeiten** oder **Gestimmtheiten**: Dabei unterscheidet man

- *leibnah (körperlich) erfahrene Zustandsgefühle* (auch als *Vitalgefühle* bezeichnet): Frische, Spannkraft, Schwung, Wohlbehagen, Leichtigkeit, Beschwingtheit. In negativer Hinsicht Abgespanntheit, Erschöpfungsgefühl, Schwäche, ineffektive Unrast u. a.

- *Weniger leibnah (körperlich) erfahrene Zustandsgefühle*: Freude, Frohmüt, Beglücktheit, Jubel, Ruhe, Heiterkeit, Zufriedenheit, Zuversicht, aber auch Kummer, Gram, Furcht, Angst, Unbehagen, Unheimlichkeit, Verzagt-heit, Hilflosigkeit, Heimweh, Hoffnungslosigkeit, Zerrissenheit, Verzweiflung, Grauen, Schrecken, Leere, Gereiztheit, Ärger, Zorn, Wut, Neid, Eifersucht u. a.

- Die das *Selbstwörterleben begleitende Gefühle* sind kaum davon zu trennen, seien sie bejahend (Kraft, Stolz, Überlegenheit, Triumph, Eitelkeit, Trotz) oder verneinend (Unfähigkeitsgefühle, Scham, Schuld, Reue, Verlegenheit).

• **Erlebnisgefühle** beziehen sich auf andere, also den zwischenmenschlichen Kontakt. Dazu zählt man ein bejahendes oder verneinendes Zumutesein. Im Einzelnen:

- *bejahendes Zumutesein*: Liebe, Zuneigung, Vertrauen, Sympathie, Mitleid, Achtung, Interesse, Billigung, Dankbarkeit, Ehrfrucht, Bewunderung, Anbeten,

- *verneinendes Zumutesein*: Hass, Abneigung, Misstrauen, Verachtung, Feindseligkeit, Spott, Missfallen, Entrüstung u. a.

Man sieht, die „Gefühlswelt“ ist weit und enthält eine Vielzahl von Begriffen, mit denen wir tagtäglich etwas sorglos umgehen, während sich die Wissenschaft der Psychopathologie (Krankheitslehre), und hier insbesondere die Psychiater und Psychologen sehr detaillierte Gedanken darüber machen müssen, was wie bezeichnet wird, damit man in der Forschung auch zu konkreten und vor allem vergleichbaren Ergebnissen kommt.

Nach V. Faust und C. Scharfetter: Psychiatrie in Stichworten. Psychopathologie 3. Enke, Stuttgart 1998

Nun heißt es aber keineswegs, dass wir nur negative Gefühle benötigen, um im Leben zurechtzukommen, um uns nicht „blauäugig“ in jedes Messer laufen zu lassen. Vorsicht ist angebracht, aber Negativismus nicht. Und neuere, so genannte Emotions-Theorien gehen sogar davon aus, dass auch Freude und

Heiterkeit, Lachen und Frohsinn wichtige Funktionen besitzen, z. B. dass sie uns besänftigen, beruhigen, Kräfte zuführen, die wir sonst kaum mehr mobilisieren könnten. Und das Wichtigste: Die biologischen Untersuchungen stützen diese Empfehlungen. Denn im Unterschied etwa zu Aggressionen und Stress bringen Glückgefühle das vegetative Nervensystem (also jener Teil, der unbewusste Vorgänge wie Atmung, Verdauung oder Sexualfunktion reguliert) kaum in Aufruhr. Im Gegenteil: Positive Gefühle machen uns ausgeglichen und versetzen den Organismus in eine Art „Energie-Sparsituation“. Negative Gefühle hingegen, vor allem wenn sie längere Zeit anhalten, reiben uns auf und schaden damit dem Organismus schon mittelfristig, von langfristigen Konsequenzen ganz zu schweigen (vieles wird erst nach Jahren oder gar Jahrzehnten deutlich, beispielsweise im Rückbildungsalter oder spätestens im höheren Lebensalter, wo dann plötzlich klar wird, dass keine Reserven mehr verfügbar sind).

Positive Gefühle halten uns stabil

Positive Gefühle also halten uns psychisch stabil und beugen damit auch seelischen Störungen vor. Bekannt wurde dieses Konzept durch die so genannte „Salutogenese“, einem psychosomatisch orientierten Konzept, das insbesondere die gesunden Anteile im Menschen stärken soll, anstatt nur die Krankheit zu bekämpfen. Auf seelische Störungen übertragen hieß dies selbst bei psychisch Kranken die positiven Gefühle zu fördern und nicht nur negative oder krankhafte Empfindungen zu unterdrücken, wie das bisher mehrheitlich praktiziert wurde.

Auch im zwischenmenschlichen Bereich, im Sozialverhalten können sich positive Gefühlsregungen günstig auswirken. Menschen, die zufrieden oder gar glücklich erscheinen strahlen etwas aus – und machen sich dadurch attraktiver, allein „von innen heraus“. Im Alltag fördert das nicht nur die Kontakte (und beispielsweise neue Bekanntschaften und berufliche Erfolge), es festigt auch die alten Beziehungen und färbt selbst positiv auf jenes Umfeld ab, das sich gerade in negativen Emotionen zu verstricken droht.

Und nicht zu vergessen: Positive Gefühle können sogar unmittelbar eine positive körperliche Wirkung auslösen. Nicht von ungefähr lautet die alte Lebensweisheit: Lachen ist gesund (siehe auch das entsprechende Kapitel in dieser Internet-Serie). Gute Laune und Lachen stärken nachweisbar das Immunsystem, die körpereigene Abwehr, in dem die Zahl bestimmter Abwehrcellen (so genannte natürliche Killerzellen, eine Art Elite-Einheit der Körperabwehr) des Immunsystems vermehrt wird. Damit fördern positive Gefühle nicht nur den allgemeinen Gesundheitszustand, sondern auch den Heilungsvorgang bei Krankheiten. Wohlbefinden, und zwar nicht als naive Erwartungshaltung, sondern gezielt praktiziert, wird schon als konkrete Vorbeugung für die häufigsten körperlichen Störungen der modernen Menschheit empfohlen, nämlich für die Herz-Kreislauf-Krankheiten.

Gibt es verschiedene Glücksgefühle und was ist Freude?

Doch für die Glücksforscher geht es weiter. Sie fragen sich:

Gibt es verschiedene Arten von Glücksgefühlen? Heißt Glücksgefühl auch soviel wie Wohlbefinden oder umgekehrt? Wieso sind manche Menschen grundsätzlich glücklicher als andere, obwohl die äußeren Bedingungen dazu wahrhaftig keinen Anlass geben? Und nicht zuletzt: Ist Glück soviel wie Freude oder umgekehrt?

Zu Letzterem nehmen die Psychologen eindeutig Stellung: Freude gehört nach ihrer Ansicht zu den Primär- oder Basis-Emotionen (den Grundgefühlen des Menschen). Glück hingegen besteht aus einem Gefühlsgemisch. Deshalb können Glücksgefühle auch ein nicht immer ungetrübtes, rein positives Ereignis sein. Zwar ist das Glücksempfinden in der Regel meist mit angenehmen Emotionen verbunden. Doch können beispielsweise auch Schmerzen hereinspielen. Man denke nur an die schmerzhaft, aber doch problemlos überstandene Geburt eines gesunden Kindes mit entsprechendem Glücksgefühl.

Sogar bei seelischem Schmerz sind gemischte Gefühle möglich, teils niedergeschlagen (ausweglos erscheinende Situation), teils mit plötzlicher Hoffnung, es könne doch noch gut gehen. Oder umgekehrt: Ein freudiger Anlass mit unglücklichem Beigeschmack. Beispiele: Hochzeit mit anschließend eigenem Hausstand, d. h. Verlassen des Elternhauses, Aufgabe der eigenen kleinen Single-Wohnung, vielleicht des geliebten Jobs u. a. Oder Beförderung unter ähnlichen Bedingungen: Ortswechsel, Hausverkauf, erst einmal Trennung von Familie, Freundeskreis und guter Nachbarschaft u. a.

Dennoch besitzen alle Menschen die grundlegende Eigenschaft des Glückserlebens. Doch glückliche Menschen sind besonders empfänglich für Gefühle und öffnen sich für Eindrücke von außen mehr als andere. Das führt zu einer verstärkten Verbindung mit dem Umfeld, der Welt in der wir leben, mit mehr Empfindungen, Eindrücken, von den Basis-Emotionen bis hinauf zu sinnlichen oder gar erotisch-getönten Befindlichkeiten. Und das führt dann zu der Frage:

Was zeichnet eigentlich glückliche Menschen aus?

Nach entsprechenden Untersuchungen, meist Umfragen, kommt es offensichtlich gar nicht so sehr darauf an, möglichst intensive Glücksgefühle zu erreichen. So etwas kann man ja auch künstlich provozieren, z. B. durch bestimmte Rauschdrogen (Haschisch, Marihuana, Kokain, Designerdrogen) oder bestimmte Arzneimittel (z. B. opiathaltige Schmerzmittel). Dafür scheinen sich besonders jene Menschen für eher glücklich einzuschätzen, die sich die

meiste Zeit in ihrer Haut wohlfühlen oder zumindest nur selten unter unangenehmen Empfindungen leiden (müssen).

Unglücklich, vor allem auf Dauer, aber sind insbesondere jene, die ständig nach den höchsten Stufen von Glück oder gar Ekstase (Rausch, Verzückung) suchen. Hier allerdings spielt die so genannte emotionale Grundeinstellung, also die jeweilige Persönlichkeitsstruktur (oft auch genetisch, d. h. erblich mit- und damit vorbestimmt) eine Rolle, wobei der willentliche Einfluss mitunter eher begrenzt erscheint.

Chemie des Glücks

Schon um die Mitte des 20. Jahrhunderts entdeckte man im Tierversuch, dass selbst die wunderbare Empfindung des Glücks einen biochemischen Hintergrund hat. Damals gab es heftige Diskussionen, weil man die „höheren Empfindungen“ nicht durch banale chemische Überlegungen „entweicht“ wissen wollte. Heute ist man da nüchterner, aber auch erfolgreicher (siehe Diagnose, Vorbeugung und Therapie bestimmter Krankheiten, nicht zuletzt auf seelischer Grundlage).

Vor allem weiß man inzwischen, in welchen Bereichen des Gehirns man sich die Glücks-Zentren vorzustellen hat. Dazu gehören das so genannte limbische System, eine bestimmte Region im Mittelhirn sowie die hinter der Stirn liegenden Bereiche der Großhirnrinde. Einzelheiten dazu siehe die spezielle Literatur.

Auf jeden Fall aber ist inzwischen weitgehend klar, dass bestimmte Regionen des Gehirns die Funktion zentraler Schaltstellen haben, die das „Belohnungs-System“ regeln. Dort liegen die entsprechenden Nervenzellen, die dafür verantwortlich sind, dass man immer wieder Situationen anstrebt, die Glücksgefühle hervorrufen (wie vor einem halben Jahrhundert im Rattenversuch).

Die eigentliche Signalübermittlung läuft über so genannte Boten- oder Überträgerstoffe (Fachbegriff: Neurotransmitter), und hier vor allem über Dopamin, eines der wichtigsten Elemente des Begehrens (einschließlich sucht-bedingter Entgleisung).

Dieses Dopamin-System wird unterstützt durch körpereigene Opiode (also Opium-Stoffe, die der Organismus selber produziert, beispielsweise um gegen plötzliche Schmerzen zumindest kurzfristig gerüstet zu sein) und Cannabinoide (die wirksamen Substanzen in Haschisch und Marihuana, die der Körper ebenfalls selber herzustellen vermag). Auf jeden Fall kann ein kompliziertes System solcher Stoffe im Organismus ein Glücksgefühl auszulösen (so wie eben Opiate, z. B. Morphinum bzw. Haschisch und Marihuana von außen zugeführt).

Und damit wird deutlich: Sowohl unsere eigenen „Suchtstoffe“ als auch die von außen zugeführten benutzen im Wesentlichen die gleichen Hirnstrukturen und Überträgersubstanzen. Durch Rauschdrogen, aber auch nicht-substanzgebundene Suchtformen wie Spielsucht, Fernsehsucht, Internetsucht u. a. lässt sich das „Gehirn-Belohnungssystem“ aber nur kurzfristig stimulieren. Die Folgen sind bekannt: Kaum lässt die Wirkung nach, sinkt die Stimmung rapide, die Betroffenen fühlen sich niedergeschlagen, ausgelaugt und verlangen nichts sehnlicher als einer Wiederholung. Doch auch das stumpft ab, und zwar durch eine Art „Ermüdung“ der zuständigen Gehirnstrukturen. Am Schluss geht nichts mehr – außer die Panik vor den jetzt drohenden Entzugserscheinungen (Abhängige, welcher Form auch immer, haben nichts mehr von ihrer „Sucht-Beglückung“ – sie fliehen nur noch vor quälenden Abstinenz-Symptomen).

Die körpereigenen Belohnungssysteme hingegen lassen sich nicht so unkritisch missbrauchen. Grenzwertig ist der „Jogger-High“, dessen kritische Folgen aber besonders dann deutlich werden, wenn der „lauf-süchtige“ Sportler sich beispielsweise das Bein bricht und in zumindest verdünnte Entzugserscheinungen gerät. Die natürlichen Belohnungssysteme unseres Organismus sind außerdem nicht so „über-stimulierbar“. Vor allem sprechen sie auch auf Auslöser an, die vielen Menschen gar nicht (mehr) bewusst sind. Dazu gehören geistige Stimulationen, religiöse, philosophische, ja sogar als angenehm empfundene Musik, die die entsprechenden Gehirn-Schaltkreise aktivieren und ein Wohlgefühl auslösen – wenngleich in Maßen.

Und ein weiteres Problem bringt die Glücksforscher in Schwierigkeiten, nämlich die Frage: Was ist Ursache und was ist Folge, also das berühmte „Henne-Ei-Problem“ (wer war zuerst: die Henne oder das Ei?). Deshalb sprechen die Wohlbefindens-Forscher heute lieber von einer „Korrelation des Glücks“, also Wechselbeziehungen, die sich gegenseitig bedingen. Hier lassen sich dann wieder konkrete Ergebnisse erarbeiten.

Was gilt als besonders glücks-versprechend?

So gelten folgende Bedingungen als besonders glücks-versprechend bzw. ihre Vertreter als glücklich(er):

- materieller Wohlstand und gesellschaftliche Stellung
- stabile zwischenmenschliche, d. h. partnerschaftliche, familiäre, nachbarschaftliche und berufliche Beziehungen
- Religiosität oder innere und äußere stabilitätsfördernde Weltanschauung

Im Einzelnen (nach U. Hartmann, U. Schneider und H.M. Emerich):

- Ein unter Wissenschaftlern (und auch in der Allgemeinheit) heiß diskutiertes Glücks-Korrelat ist der erwähnte **Wohlstand**. Zwar heißt es: "Geld macht nicht glücklich", doch der Volksmund hängt gleich hinten dran: "– aber beruhigt." Oder wie es so charmant formuliert wird: "Geld allein macht noch nicht *unglücklich*" (Peter Falk). Und so ist es auch. Zwar widerspricht der Vergleich internationaler Umfrage-Ergebnisse wenigstens auf den ersten Blick dem geflügelten Wort. Denn Menschen in reichen Ländern sind im Durchschnitt glücklicher als Einwohner armer Staaten. Das gilt auch für den Einzelfall: Ein finanzielles Polster fördert zumindest ein gewisses subjektives Wohlbefinden.

Wer diese Ergebnisse aber näher analysiert, stößt mitunter auf verwirrende Widersprüche: So betrachten sich die Einwohner in manchen durchaus armen Ländern als glücklicher, als ihr begrenzter, wenn nicht gar fehlender Wohlstand eigentlich erwarten ließe. Und andererseits sind die Bürger in vielen reichen Nationen gar nicht so glücklich, wie sie sein könnten (Beispiel: Mitteleuropa, von der offenbar spezifisch deutschen, international als „jammerig“ eingestuft Mentalität gar nicht zu sprechen).

Auf jeden Fall steigert Geld das Wohlbefinden nicht grenzenlos. Ist einmal ein gewisser Wohlstand erreicht, lässt sich das subjektive Glücksempfinden mit wachsendem Kontostand nicht mehr verstärken. So sind in den reichen Nationen trotz enormer Steigerung des Wohlstands in den letzten fünf bis sechs Jahrzehnten die Menschen nicht so viel glücklicher geworden, wie ihr Besitz verheißen müsste. Ja es heißt sogar, dass wir den kritischen Punkt „ausreichenden Wohlstands“ in Deutschland schon Anfang der 60iger Jahre erreicht haben. Denn seither bleibt der Prozentsatz der Glücklichen bei uns ungefähr konstant, obwohl in den nachfolgenden Jahrzehnten der Besitz kräftig gewachsen ist.

Die Gründe liegen eigentlich auf der Hand: Der Mensch gewöhnt sich schnell an einen bestimmten Wohlstand und gesellschaftlichen Status – erhöht aber gleichzeitig seine Ansprüche, und zwar meist unkritisch. Damit reißt er wieder einen Graben auf, d. h. der alte Abstand zwischen seinem Anspruchsniveau und der Realität wird größer – und reduziert sein Glückempfinden nachhaltig.

Die Wunsch- oder Begehrlichkeits-Spirale ist also ein zwiespältiges Phänomen, das selbst einst wohlhabende und damit zum Glücklichen disponierte Mitmenschen wieder auf den Boden zurückholt, vielleicht sogar noch eine Stufe darunter zwingt. Die Psychologen nennen das eine „hedonistische Tretmühle“ (der Hedonismus ist eine philosophische Lehre und Weltanschauung, nach der Genuss und Sinnenlust das höchste Prinzip menschlichen Handelns sind – was sich aber auch als Teufelskreis herausstellen kann).

So gilt, was jeder schon weiß: Glück ist relativ. Geht es uns besser als zuvor, können wir glücklich sein. Tut sich nichts (mehr), lässt das Glücksempfinden nach, weicht vielleicht sogar Unzufriedenheit, wenn nicht gar Unglücklichsein.

Und in diesem Zusammenhang entdeckten die Glücksforscher noch einen weiteren „gemütsmäßigen Bremsklotz“:

Angenehme Erlebnisse erfreuen die Menschen vergleichsweise weniger, schlechte Nachrichten ärgern oder bedrücken sie mehr als vernunftmäßig zu erwarten wäre.

Vielleicht will das der eine oder andere nicht glauben, aber es lässt sich leicht nachweisen, man muss nur einmal selbstkritisch in sich gehen. Ein Beispiel ist die Einführung des Euro, der – sicher nicht zu Unrecht – immer häufiger als „Teuro“ verteufelt wird. Neutrale Institutionen hingegen können generelle Preiserhöhungen in Folge der Währungsumstellung nicht bestätigen. In Einzelfällen ist das überdeutlich (Beispiele kennt jeder), generell aber nicht, zumindest nicht wenn man frühere Preiserhöhungen in bestimmten Zeitabschnitten in Rechnung stellt.

Umgekehrt hat aber die Einführung des Euro keine geringe positive Bedeutung, wie jeder spätestens in Auslandsreisen feststellen kann. Aber auch gleichzeitige Preisreduktionen – und das ist der entscheidende Punkt – werden weit weniger deutlich wahrgenommen oder rasch wieder vergessen, während die Negativ-Ereignisse ihren festen Platz im Negativ-Bild unserer Zeit und Gesellschaft einnehmen.

- Aber das Geld spielt ohnehin nur eine scheinbar vordergründige Rolle, zumindest für das persönliche Glücksempfinden. Wesentlich wichtiger sind **zwischenmenschliche Beziehungen**, auch wenn sie auf den ersten Blick weniger bedeutsam erscheinen und offensichtlich von immer mehr Menschen (fast schon) systematisch „unterbewertet“ werden.

Und hier dominiert ein neueres Schlagwort die Medien-Bühne: soziale Integration. Was das heißt, können am besten diejenigen beurteilen, die nicht sozial integriert sind. Zwar fallen einem bei diesem Begriff vor allem die Obdachlosen, „Asozialen“, Kriminellen u. a. auf, doch soweit muss man gar nicht gehen. Die Zahl der sozial Nicht-Integrierten wächst, und zwar in allen Schichten, Altersstufen, bei beiden Geschlechtern. Besonders deutlich wird sie bei den Einsamen im mittleren und vor allem höheren Lebensalter. Die „zählen“ zwar nicht (mehr), weshalb man auch nicht auf sie hört und weshalb sie immer stiller, zurückgezogener, verschämter, resignierter und schließlich deprimierter werden. Aber sie gibt es, und zwar, wie erwähnt, in zunehmenden Maße, unter uns.

Hier wird zudem eines deutlich, was unsere Zeit und Gesellschaft ebenfalls immer seltener werden lässt: feste Partnerbeziehungen. Die aber gelten nach Ansicht der Psychologen, die das Glück erforschen, als eine der wichtigsten Grundlagen für persönliches Wohlbefinden. Enge, intakte und belastbare Bindungen fördern sogar die Gesundheit, wie man inzwischen weiß. Und gesund sein dürfen, seelisch und/oder körperlich, ist so viel wie die Grundlage des Wohlbefindens. Wer das nicht glaubt, der war bisher von entsprechenden Belastungen verschont oder es mangelt ihm am Durchblick, nicht zuletzt was sein Umfeld angeht. Dabei gibt es genügend Beispiele, die zum Nachdenken anregen.

Natürlich kommt auch hier die Frage auf: was ist Ursache, was ist Folge oder Wirkung? Also: Macht eine gute Partnerschaft die Menschen glücklicher oder wird der Glückliche eher eine gute Partnerschaft ermöglichen? Die Antwort ist salomonisch: Vermutlich beides, es gibt nicht nur negative, es gibt auch positive Wechselwirkungen.

- Ein weiterer Aspekt, der in den letzten Jahren wieder zusehends diskutiert wird, ist die persönliche **Einstellung zur Religion**. In einer Zeit der religiösen Ernüchterung, woran auch die etablierten Kirchen bzw. Religionen ihren bedenklichen Anteil haben, kam man gezwungenermaßen wieder auf diese Frage zurück. Denn in einer wachsenden Zahl von Umfragen wurde deutlich, dass sich zwar viele als nicht (mehr) religiös bzw. kirchlich gebunden erklären, gar nicht so wenige aber weiterhin eine religiöse Einstellung pflegen (auch wenn sie das nicht so lauthals demonstrieren). Und hier die erstaunliche Erkenntnis, d. h. erstaunlich ist sie bei einigem Nachdenken natürlich nicht:

Menschen, die sich für glücklich halten, bezeichnen sich in entsprechenden Umfragen oftmals auch als religiös.

Wiederum drängt sich die Frage auf: Was war zuerst, die Religiosität oder das Wohlbefinden? Die Antwort steht noch aus, wird in Fachkreisen kontrovers diskutiert und mag tatsächlich etwas komplizierter liegen als bei obiger Partner-Wohlbefinden-Überlegung.

Vor allem sind bei Fragen der Religiosität so manche Skeptiker gerne mit dem raschen Einwand dabei: Eine Neigung zu illusionärer Realitätsverkenning macht vermutlich gleichermaßen glücklich und religiös. Der Begriff „illusionäre Realitätsverkenning“ ist nebenbei nicht ohne tiefgründige Bosheit gewählt, insbesondere was die beiden möglichen Folgen, nämlich Religiosität und/oder Glückseligkeit angeht.

Eine Realitätsverkenning besagt – wie der Begriff von selber ausdrückt –, dass der Betreffende die Wirklichkeit zu verkennen pflegt, und zwar als schöner, heiler, kurz: von sorgloser Einschätzung getragen, wenn nicht mit Neigung

zum verhängnisvollen Selbstbetrug. Und um dem Ganzen eines draufzusetzen, stellt man noch den Begriff „illusionär“ voran.

Illusionäre Verkennungen sind in der Psychiatrie Sinnestäuschungen oder Trugwahrnehmungen, die sich nicht wie bei den Halluzinationen ohne Hintergrund aufdrängen, sondern (wenigstens) an einer objektiven Gegebenheit orientieren, z. B. Geister in wabernden Nebelschwaden, Uhr als Fratze, Gnome im Tapetenmuster u. a. In „verdünnter“ Form, wird das gerne auch auf ein zwar gesundes, aber letztlich „blauäugiges“ Verhalten angewandt, wobei der abwertende Hintergrund trotz allem trifft, wenn man das Wort etymologisch (wissenschaftlich wörterklärend) bewertet. Denn „illusionär“ kommt vom Lateinischen: illudere, und das heißt nichts anderes als verhöhnen und verspotten. Damit wird die obige Verurteilung noch einmal kräftig unterstrichen.

Doch nach und nach vertreten immer mehr Wissenschaftler die Ansicht, dass Religiosität zu einer der wichtigsten innerseelischen Stabilisationsfaktoren gehört, ja vielleicht das tiefgreifendste Grundbedürfnis des Menschen ist – und eben nur durch Religiosität befriedigt werden kann. Nicht-religiöse Menschen geraten nämlich trotz ihrer realen Sichtweise der Dinge leichter in Bedrängnis, was die Frage anbelangt, ob ihre Existenz irgendwie bedeutsam ist und das Leben einen Sinn hat.

Zwei Arten von Glück?

Und hier gibt es sogar Wissenschaftler, die zwei Arten von Glück unterscheiden:

1. Das so genannte „Gutfüh-Glück“, also meist Genussempfindungen, die von äußeren Reizen abhängen, die dann auch stimulierende Wirkung haben. Beispiele: Sexualität, wirtschaftlicher Gewinn, Beförderung, Hochgefühle aufgrund von Rauschdrogen u. a. Das heißt, die Ursache des „Gutfüh-Glücks“ ist eigentlich Nebensache, austauschbar, Hauptsache die Wirkung stellt sich ein.
2. Dagegen ist das „werte-basierte Glück“ anders, tiefer und damit fundierter gelagert und geht nicht zuletzt auf die Überlegung zurück, dass unsere Existenz eine Bedeutung hat und in einen größeren Sinn eingebunden ist. Deshalb auch die verhängnisvollen Folgen einer immer öfter anzutreffenden „Sinn-Leere“, zwar ohne dramatische Einbußen aber letztlich langwieriger und folgenreicher als konkrete Schicksalsschläge.

Das „Gutfüh-Glück“ ist – wie könnte es anders sein – nicht sehr beständig. Und noch schlimmer: Die auslösenden Gutfüh-Reize nutzen sich ab. Da hilft auch nicht die Wiederholung und schon gar nicht die immer häufigeren Versuche, das alte Glücksgefühl noch einmal zu beleben. Die Sucht, ob substanz-

gebunden (Rauschdrogen, Alkohol, bestimmte Medikamente) oder nicht (Kaufverhalten, Spielleidenschaft, überzogene Sexualität) ist dafür der beste Beweis. Die Gewöhnung zerstört das ursprüngliche Erlebnis und ist auch durch immer stärkeren Reiz-Einsatz nicht zu überspielen.

Glück hingegen, das auf inneren Werten beruht, ist viel tragfähiger und nimmt auch im Laufe der Zeit nicht wesentlich ab. Das liegt nicht zuletzt daran, dass hier ein größerer persönlicher Einsatz gefordert ist. Wir müssen also mehr für diese Art von Glück tun, die auf beispielsweise zwischenmenschlich engen und tragfähigen Bindungen aufbaut oder in den Gedankengebäuden einer religiösen, philosophischen, ggf. auch politischen oder sonst wie unterstützenden bis festigenden Weltanschauung bzw. Institution zu Hause ist.

Glücksgefühle – kann man sie nicht doch irgendwie steuern?

Dass man sich der Glückseligkeit von verschiedenen Seiten nähern kann, auch von anspruchsvollen Leistungsanforderungen, die ansonsten wenig mit Glückgefühl in Verbindung gebracht werden, ist eine wissenschaftliche Erkenntnis, die sich seit einiger Zeit mit dem Begriff „Flow“ verbindet (englisch für Fließen). Was heißt das?

Von psychologischer Seite aus wird empfohlen, sich bedeutungsvoller Aufgaben zu widmen, die den ganzen Mann, die ganze Frau beanspruchen. Das sollte aber dann soweit gehen, dass sich die Betroffenen völlig in ihre Tätigkeit vertiefen, vielleicht sogar verlieren, restlos absorbiert werden und die Welt um sich herum vergessen. Sehr häufig findet sich dies bei kreativen Aufgaben, insbesondere im künstlerischen Bereich (Schreiben, Malen, Musizieren), ist im Grunde aber in jeder Form von Engagement möglich, das um seiner selbst willen ausgeführt wird.

Das Tröstliche an dieser Erkenntnis, die nebenbei viel mehr Menschen bei einiger Rückbesinnung schon zuteil geworden ist als man im Allgemeinen vermutet, das Tröstliche ist die Schlussfolgerung: Selbst das Glück können wir uns selber „erarbeiten“, sind nicht auf Zufälle angewiesen und müssen nicht das Schicksal bemühen, das sich bekanntlich als sehr „zugeknöpft“ erweist, wenn es um schöne Geschenke des Lebens geht. Im Gegenteil: Flow entsteht gerade durch zielgesteuertes konsequentes Handeln. Das setzt allerdings auch den erwähnten Einsatz voraus, also Engagement, Initiative, Leistungsbereitschaft und Ausdauer. Ja sogar einen gewissen Mut, sich vielleicht ungewöhnlichen Herausforderungen zu stellen und damit die alltägliche Routine und schützende Sicherheit in Frage zu stellen – wenn sich nicht gar der Lächerlichkeit preiszugeben (Wie viele Künstler, (meist) nach ihrem Tode hochgelobt und teuer gehandelt, beklagten sich während ihres kläglichen Daseins über mangelnde Akzeptanz, vom Erfolg ganz zu schweigen.)

Doch trotz aller dieser tröstlichen Empfehlungen bleibt natürlich eines unbestritten: Es gibt keinen „Psycho-Baukasten“, aus dem man sich ein Glücksgefüge konstruieren kann, jederzeit abrufbar. Denn auch Flow (siehe oben) braucht eine gewisse Gestimmtheit, braucht Reserven, insbesondere gesundheitliche. Glück ist und bleibt etwas schwer Fassbares; man kann es nicht erhaschen, geschweige denn an sich binden. Glück hat eben viel mit Gefühl zu tun und Gefühle sind – wer bezweifelt es – kaum allgemein festlegbar, sondern individuell, und hier schon für jeden Einzelnen einem ständigen Wechsel ausgesetzt. Deshalb ist und bleibt Glück für viele Menschen letztlich doch ein Zustand, der ganz besonderen Lebensmomenten vorbehalten scheint, sich eher rar macht und wenn, dann gerade dort eintritt, wo man es am wenigsten erwartet.

Doch Glück, das zeigen schon die Erkenntnisse und Ermahnungen der älteren Psychologen-Generationen, will auch irgendwie vorbereitet, will „gerufen“ sein. Und dies manchmal sogar durch eher negative Gefühle.

Und es bleibt eine alte Erkenntnis, auch wenn sie vielen nicht schmecken will: Vollkommenes und vor allem dauerhaftes Glück führt fast zwangsläufig zum Stillstand – seelisch, psychosozial und sogar körperlich. Denn: Warum sollte ein so begnadeter Mensch auch nur das Geringste verändern wollen? Schließlich hat er doch alles – allerdings einschließlich der Gewöhnung und damit letztlich Abstumpfung (womit sich jedoch noch am ehesten leben lässt, das sei zugegeben). So gesehen ist dauerhaftes Glück also kontraproduktiv, wie man heute sagt, auf deutsch: dem Gelingen einer Sache zuwiderlaufend, sich letztlich negativ auswirkend.

Umgekehrt empfinden dafür viele Menschen speziell nach einer Phase der Belastung, des Schmerzes, des Unglücks ein besonders intensives Sehnen nach Glück – verständlicherweise („es ist mal wieder etwas Freude fällig“). So entspringt das Glücklichein letztlich einem Kontrast-Erleben und damit dem Auf und Ab im Alltag. Wahres Glück, so die Psychologen, beschreibt deshalb mehr einen Prozess als einen Zustand zwischen Mensch und Welt. Oder – um ein bekanntes Bild zu bemühen – der Weg zum Glück ist bereits das Ziel.

Zeiten des Unglücklichseins scheinen demnach unvermeidlich, um wieder glücklich werden zu können. Das ist zwar kein Trost, aber es ist die Realität.

Zwar kann man Glück damit nicht erzwingen, aber man kann es bahnen, den Weg bereiten (und nebenbei durch das Gegenteil dieser Empfehlungen auch verbauen). Was im Einzelnen dazu gehört, findet sich im nachfolgenden Kasten mit seiner Auswahl bekannter Sinnsprüche zum Glück, der erwähnten „in Tinte geronnenen Lebenserfahrung von Jahrhunderten“.

Vieles erscheint nebenbei banal, fast lächerlich. Da sollte man allerdings vorsichtig sein. Der moderne Mensch, geführt und leider auch verführt von den heutigen Informationsmöglichkeiten, im Grunde nur von einer ungefilterten und

damit meist ungeprüften Informationsflut überrollt, durch hochtönende (in Wirklichkeit hohltönende) (Fach-)Begriffe, durch medien-gestützte, selbsternannte oder gar betrügerische „Autoritäten“ zu leichtfertigen Reaktionen verleitet, wenn nicht gar getäuscht, vor allem aber verwirrt und überfordert, neigt dazu das Einfache, Grundlegende, seit Jahrtausenden Bewährte im Leben eines Menschen und der ganzen Gesellschaft zu unterschätzen, ja lächerlich zu machen (denn was nicht ernst zu nehmen ist, braucht nicht befolgt werden).

Das geht solange gut, wie man solche Hilfen nicht nötig hat bzw. bei Fehl-Anleitungen rechtzeitig wieder zurückgeholt wird. Deshalb ist es günstiger, man verlässt das „dünne Eis fragwürdiger Angebote“ und lernt wieder, in sich selber hineinzuhorchen. Denn jeder von uns ist mit einem Ur-Instinkt ausgestattet, der ihm sagt, was für ihn gut sei und was nicht – sofern er diese hilfreiche Eigenschaft nicht völlig zugeschüttet hat oder verkümmern ließ.

Also sollte man den nachfolgenden Kasten durchaus einmal überfliegen und das für sich umsetzen, was einem zusagt. Und den Rest zumindest mit Interesse registrieren. Es könnte etwas dabei sein, das einem weiterhilft, obgleich man es bisher übersehen hat – vor allem was das Glück betrifft.

LITERATUR

Weites Feld mit inzwischen wachsendem Interesse seitens der Wissenschaft und der Allgemeinheit. In vielen Fällen auch oberflächlich, unsachlich oder gar riskant bis gefährlich formuliert, je nach Autor, Absicht bzw. Institution.

Grundlage dieses Kapitels ist der lesenswerte Aufsatz:

*Hartmann U., U. Schneider, H. M. Emerich: **Gefühlswelt – auf der Jagd nach dem Glück.** Gehirn & Geist 4 (2002) 10*

Weitere Fach- und Sachbücher zum Thema im erweiterten Sinne:

*Bruckner, P.: **Verdammt zum Glück – der Fluch der Moderne.** Aufbau-Verlag, Berlin 2001*

*Csikszentmihlyi, M: **Flow. Das Geheimnis des Glücks.** Verlag Klett-Cotta, Stuttgart 1999*

*Etcoff, N.: **Nur die Schönsten überleben. Die Ästhetik des Menschen.** Heinrich Hugendubel-Verlag, Kreuzlingen-München 2001 (Diederichs)*

*Faust, V., C. Scharfetter: **Psychiatrie in Stichworten.** Psychopathologie 3. Enke-Verlag, Stuttgart 1998*

Klein, S.: **Die Glücksformel.** Rowohlt-Verlag, Reinbek 2002

Otto, J. H., H. A. Euler, H. Mandl (Hrsg.): **Emotionspsychologie.** Beltz-Verlag, Weinheim 2000

Scharfetter, C.: **Allgemeine Psychopathologie.** Thieme-Verlag, Stuttgart-New York 2002

Seneca, L. A.: **Vom glückseligen Leben.** Kröner-Verlag, Stuttgart 1956

Watzlawick, P.: **Anleitung zum Unglücklichsein.** Piper-Verlag, München 2002

ANHANG: SINNSPRÜCHE ZUM THEMA GLÜCK*

–

- Aber Glück hat auf Dauer doch zumeist wohl nur der Tüchtige
(*Helmuth Graf von Moltke*).
- Alle Beschränkung beglückt (*Arthur Schopenhauer*).
- Auf jeden Grashalm fällt ein Tröpfchen Tau (*chinesisches Sprichwort*).
- Augenblick gibt das Glück (*deutsches Sprichwort*).
- Das beste Mittel, das Glück zu verpassen, besteht darin, es zu suchen
(*Paul Claudel*).
- Das Glück besteht oft nur aus dem Entschluss, glücklich zu sein
(*Lawrence Durrell*).
- Das Glück besteht nicht in großen Erfolgen oder in der Sicherung des
einmal Erreichten. Das Glück besteht allein in der Pflichterfüllung und
darin, dass man zu dem steht, was man für richtig hält, auch wenn man
dabei unterliegt (*Konrad Adenauer*).
- Das Glück dreht sich wie ein Mühlrad (*spanischer Sprichwort*).
- Das Glück folgt meist denen, die es fliehen, und flieht die, die ihm folgen
(*Erasmus von Rotterdam*).
- Das Glück gibt vielen zu viel, aber keinem genug (*Martial*).
- Das Glück ist ein Mysterium wie die Religion und duldet kein Rationalisie-
ren (*G. K. Chesterton*).
- Das Glück ist unsere Mutter, das Unglück unser Erzieher (*Montesquieu*).
- Das Glück kommt nicht in Paaren, das Unglück nie allein
(*chinesisches Sprichwort*).
- Das Glück liegt woanders als in aufgetürmten Fünftalerscheinen
(*Theodor Fontane*).
- Das Glück von heute lässt das Unglück vergessen, das Unglück von
heute lässt das Glück vergessen (*Altes Testament 11,25*).

- Das Glück will gepflegt sein (*Vauvenargues*).
- Das Haus, die Heimat, die Beschränkung – sie sind das Glück und sind die Welt (*Theodor Fontane*).
- Das höchste Glück ist das, welches unsere Mängel verbessert und unsere Fehler ausgleicht (*J. W. v. Goethe*).
- Das mühsam erlangte Glück wird doppelt genossen (*B. C. y Morales*).
- Das wahre Glück ist die Genügsamkeit, und die Genügsamkeit hat überall genug (*J. W. v. Goethe*).
- Dass andere Leute kein Glück haben, finden wir sehr leicht natürlich, dass wir selber keines haben, immer unfassbar (*Marie von Ebner-Eschenbach*).
- Dauerndes Glück ist Langeweile (*Oswald Spengler*).
- Dem Glücklichen schlägt keine Stunde (*deutsches Sprichwort*).
- Denn das Glück ist wohl hauptsächlich Frieden. Weniger Arbeit und weniger Luxus (*August Strindberg*).
- Denn der ist gar nicht glücklich, dessen Reichtum niemand kennt (*Lucius Apuleius*),
- Der Glückliche ist großzügig. Er möchte andere teilhaben lassen an seinem Geheimnis (*Peter Ustinov*).
- Der ist beglückt, der sein darf, was er ist (*Friedrich von Hagedorn*).
- Der kann gut tanzen, dem das Glück vorsingt (*französisches Sprichwort*).
- Der Mann braucht zum vollkommenen Glück einen zuverlässigen Freund, die Frau eine zuverlässige Feindin (*Tennessee Williams*).
- Der Unterschied zwischen Glück und Vergnügen besteht darin, dass man sich das Vergnügen selber wählen kann (*Gustav Knuth*).
- Der Unterschied zwischen Vergnügen und Glück ist derselbe wie zwischen einem Kahn und einem Ozeandampfer. Auf den Tiefgang kommt es an (*Ewald Balsler*).
- Die Chance klopft öfter an als man meint, aber zumeist ist niemand zu Hause (*Will Rogers*).

- Die Genuss-Sucht frisst alles auf, am liebster aber das Glück (*Marie von Ebner-Eschenbach*).
- Die glücklichsten und die unglücklichsten Menschen haben die gleiche Neigung – zur Härte (*Montesquieu*).
- Die meisten Menschen machen das Glück zur Bedingung. Aber das Glück findet sich nur ein, wenn man keine Bedingungen stellt (*Arthur Rubinstein*).
- Die Menschen leben nur das Glück, den Glanz und die lachenden Gesichter. Und zuletzt: Wer will es ihnen verargen!?! (*Theodor Fontane*).
- Du kannst dem Glück nicht ein Pförtlein öffnen, ohne zugleich vor der Sorge ein Tor aufzureißen (*Marie von Ebner-Eschenbach*).
- Dummsein und Glück haben – das ist das Größte (*Robert Lembke*).
- Ein altes Wort bewährt sich leider auch an mir: Dass Glück und Schönheit dauerhaft nicht vereint (*Faust II von J. W. v. Goethe*).
- Ein gescheiter Arzt ist nicht so gut wie ein Arzt, der Glück hat (*chinesisches Sprichwort*).
- Ein glücklicher Mensch ist eine Bereicherung für die Gesellschaft, ein unglücklicher Mensch ist eine große Gefahr (*Otto Rank*).
- Ein langes Glück verliert schon bloß durch seine Dauer (*G.C. Lichtenberg*).
- Ein Quentlein Glück ist besser als ein Pfund Weisheit (*deutsches Sprichwort*).
- Ein tiefer Fall führt oft zu höherem Glück (*William Shakespeare*).
- Ein wahrer Freund trägt mehr zu unserem Glück bei als tausend Feinde zu unserem Unglück (*Marie von Ebner-Eschenbach*).
- Einem Menschen geht es nicht 1.000 Tage gut, eine Blume bleibt nicht 100 Tage rot (*chinesisches Sprichwort*).
- Glück – angenehmes Gefühl, erblüht aus der Betrachtung fremden Elends... (*Ambrose Bierce*).
- Es gibt Menschen, die glücklich leben, ohne es zu wissen (*Vauvenargues*).

- Es gibt zwei Wünsche, deren Erfüllung das wahre Glück des Menschen ausmachen kann: nützlich sein und ein ruhiges Gewissen zu haben (*Leo N. Tolstoi*).
- Es ist recht leicht, glücklich, ruhig zu sein mit seichem Herzen und eingeschränktem Geiste (*Hölderlin*).
- Es ist traurig zu erkennen, dass ich das Glück ebenso wenig zu ertragen verstand als das Unglück (*Leo N. Tolstoi*).
- Fleiß ist des Glückes Vater (*deutsches Sprichwort*).
- Für nichts ist der Mensch so wenig geschaffen wie für das Glück, und von nichts hat er schneller genug (*Paul Claudel*).
- Viele Menschen meinen, Glückseligkeit und Glück haben sei dasselbe (*Aristoteles*).
- Geld macht nicht glücklich, aber für Glück bekommt man nichts beim Metzger (*Robert Lembke*).
- Die Gelegenheit, andere glücklich zu machen, ist seltener als man denkt (*Jean-Jacques Rousseau*).
- Glück besteht darin, die Eigenschaften zu haben, die von der Zeit verlangt werden (*Henry Ford*).
- Glück, das ist einfach eine gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis (*Ernest Hemingway*).
- Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen (*Wilhelm Busch*).
- Glück erkennt man erst im Rückspiegel (*Hannelore Schroth*).
- Glück gleicht durch Höhe aus, was ihm an Länge fehlt (*Robert Frost*).
- Glück hat Tück (*deutsches Sprichwort*).
- Glück heißt, das mögen, was man muss, und das dürfen, was man mag (*Hans-Joachim Clarin*).
- Glück im Leben besteht aus den vielen Dingen, die einem nicht zugestoßen sind (*Paul Hörbiger*).
- Glück ist der Zustand, den man nicht spürt (*Kurt Tucholsky*).

- Glück ist die Gesundheit der Seele (*Hans Lohberger*).
- Glück ist etwas, das man zum ersten Mal wahrnimmt, wenn es sich mit großem Getöse verabschiedet (*Marcel Achard*).
- Glück ist gut für den Körper, aber Kummer stärkt den Geist (*Marcel Proust*).
- Glück ist immer das, was man dafür hält (*Ingmar Bergman*).
- Glück ist Scharfblick für Gelegenheiten und die Fähigkeit, sie zu nutzen (*Samuel Goldwyn*).
- Glück ist wie ein Maßanzug. Unglücklich sind meistens die, die den Maßanzug eines anderen tragen möchten (*Karl Böhm*).
- Glück macht wenig Freunde (*Vauvenargues*).
- Glück zieht immer noch mehr Glück an, wie ein Magnet (*S. Plath*).
- Glücklich ist man bestenfalls unterwegs, nie am Ziel (*Heinrich Waggenerl*).
- Glücklich ist nicht, wer anderen zuvor kommt, sondern wer sich selbst dafür hält (*Seneca*).
- Glückspilze sind ungenießbar (*Lee van Cleef*).
- Gold macht taub, Glück macht blind (*deutsches Sprichwort*).
- Im Glück wird man vergesslich (*Menandros*).
- In den meisten Fällen ist Glück kein Geschenk, sondern ein Darlehen (*A. Goes*).
- In der Jugend glaubt man das Glück zwingen zu können. Später zwingt man sich an das Glück zu glauben (*Salvatore Quasimodo*).
- Ist das Leben unglücklich, so ist es mühselig zu ertragen; ist es glücklich, so ist es furchtbar, es zu verlieren. Beides kommt aufs Gleiche heraus (*Jean de la Bruyère*).
- Je glücklicher Du bist, umso weniger kostet es, Dich zu Grunde zu richten (*Friedrich Hölderlin*).
- „Jeder ist seines Glückes Schmied“, heißt es. Die meisten von uns sind aber der Amboss (*H.-H. Skupy*).

- Wozu nützt mir das Glück, wenn mir nicht gestattet wird, davon Gebrauch zu machen? (*Horaz*).
- Willst Du glücklich sein, dann lerne erst zu leiden (*I. S. Turgenjew*).
- Wenn jemand sagt: Ich bin glücklich, so meint er damit ganz einfach: Ich habe zwar Ärger, aber der lässt mich kalt (*J. Renard*).
- Wenn man nur glücklich sein wollte, das wäre bald getan. Aber man will immer glücklicher sein als die anderen, und das ist fast immer schwierig, weil wir die anderen für glücklicher halten als sie sind (*Montesquieu*).
- Wenig und oft geben, ist ein untrügliches Mittel, die Menschen glücklich zu machen (*Friedrich der Große*).
- Unglück verlängert das Leben, Glück verkürzt es (*Sprichwort aus Estland*).
- Um glücklich zu sein, muss man seine Vorurteile abgelegt und seine Illusionen behalten haben (*Marquise du Châtelet*).
- Sei gerecht und Du wirst glücklich sein (*Jean-Jacques Rousseau*).
- Sich glücklich fühlen können auch ohne Glück – das ist Glück (*Marie von Ebner-Eschenbach*).
- Lächeln ist das Kleingeld des Glücks (*Heinz Rühmann*).
- Man ist nie so unglücklich, wie man glaubt, und nie so glücklich, wie man gehofft hat (*Francois de la Rochefoucauld*).
- Man sollte nicht sprechen von der Kunst, glücklich zu sein, sondern von der Kunst, sich glücklich zu fühlen (*Marie von Ebner-Eschenbach*).
- Man versucht sein Glück gewöhnlich mit Talenten, die man nicht hat (*Vauvenargues*).
- Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens, was Glück war (*Francois Sagan*).
- Mancher versäumt das kleine Glück, während er vergeblich auf das große wartet (*Pearl S. Buck*).
- Materielles Glück erwirbt man sich immer nur auf Kosten anderer. Geistiges Glück immer durch Beglückung anderer (*Leo N. Tolstoi*).

- Müsst Euer Glück nicht auf die Jüngsten setzen. Die Angejahrten wissen Euch zu schätzen (*Faust II von J. W. v. Goethe*).

* *Quelle:* Glück gehört bezeichnenderweise zum ergiebigsten Stichwort der Sprichwörter- und Anekdoten-Lexika. Die Auswahl stammt aus dutzenden solcher Bücher von Ambrose Bierce: Des Teufels Wörterbuch über Harenberg's Lexikon der Sprichwörter und Zitate bis zu Richard Zoozmann: Zitate- und Sentenzenschatz der Weltliteratur u.a.m.