# IST DAS GLÜCK A VOGERL?

Das Geschäft mit dem Glück boomt wie nie zuvor. Besonders die Werbung hat sich unser Verlangen zunutze gemacht. Sie vermittelt uns Glücklichsein wie einen Zwang. Erst wenn wir noch schöner, noch jünger, noch reicher sind, haben wir es geschafft. Die Industrie hat erkannt, dass die Versprechung des großen Glücks genügt, um unsere tiefste Sehnsucht zu erreichen. Dabei stehen Geld, Konsum, Luxus, Ruhm, Unabhängigkeit im Mittelpunkt und gaukeln uns ein Bild der Realität vor, das nur wenige als erreichbar empfinden. Wenn nun die meisten Menschen glauben, dass sie das vermeintliche Glück ohnehin nicht erlangen können, weil es »nur den Reichen und Schönen vorbehalten ist«, entsteht ein inneres Ungleichgewicht, das es dem/r Einzelnen nicht leicht macht, herauszufinden, was ihn/sie glücklich machen könnte.

## LLUSION DES GLÜCKS

Wenn wir glauben, dass wir dauerhaftes Glück durch ein schönes Haus, den perfekten Partner, ein großes Auto und den idealen Job erreichen, dann erliegen wir einer Illusion von Glück. Auch das neue Outfit, das teure Parfum, der durchtrainierte oder operierte Körper machen uns weder liebens- noch begehrenswerter. Im Gegenteil – wir werden abhängig von äußeren Umständen. Materielle Dinge oder Äußerlichkeiten erzeugen vielleicht kurzfristig mehr Selbstvertrauen und Freude, aber einen lang anhaltenden, zufriedenen Gefühlszustand verursachen sie nicht. Im Gegenteil, diese Art von Bedürfnisbefriedigung verlangt immer wieder einen neuen Kick. Es entwickelt sich eine Art Sucht, die uns nach mehr lechzen lässt, uns aber nicht erlaubt, innezuhalten. Nicht selten sind wir bereit, einen hohen Preis für Dinge zu bezahlen, von denen wir glauben, dass sie Liebe und Anerkennung nach sich ziehen könnten. Und das hört niemals auf, denn sobald jemand anderer etwas aufregend Neues besitzt, stehen wir wieder vor dem Nichts, denn dann brauchen wir wieder etwas anderes, um aus der Masse hervorzustechen. Wir befinden uns in einem Teufelskreis, der letztendlich nirgendwo hinführt als in Richtung Unzufriedenheit. Denn Glück ist keine Frage von Besitz, Optik oder Lebensumständen, Glück ist eine sehr individuelle Angelegenheit und eine Frage der Betrachtungsweise bzw. des Bewusstseins.

## GLÜCK IST RELATIV

Menschen, die täglich um die Befriedigung ihrer physischen Grundbedürfnisse, wie Nahrung, Trinkwasser und Sicherheit kämpfen, werden die Frage nach Glück sicher anders beantworten als Menschen, für die dies selbstverständlich ist. Erst wenn ein Mensch die sichere Basis, wie körperliche Bedürfnisse, Sicherheit und soziale Beziehungen, erarbeitet hat, kümmert er sich um die Absicherung seiner Ich-Bedürfnisse, wie Status, Macht, Anerkennung und arbeitet dann erst an seiner Selbstverwirklichung, beschreibt der Psychologe A. H. Maslow mit seiner so genannten Bedürfnispyramide. Das würde bedeuten,

**COVERSTORY**
# Anleitung zum Glück

von Sabine Reinthaler

Alle sind auf der Suche danach. Wenige glauben, es gefunden zu haben. Einige meinen, man kann es erlernen. Viele wissen gar nicht, was Glücklichsein überhaupt bedeutet.

Illustration von Georg Wagenhuber

sich Gedanken zum Thema Glück zu machen, ist ein Luxus, den man sich nur leisten kann, wenn es einem gut geht. Glück ist also relativ, für den einen heißt Glück ein Dach über dem Kopf und regelmäßig zu essen zu haben, für den anderen die Verwirklichung seiner Träume. Das Glück des einen ist deswegen weder besser noch schlechter, auch nicht mehr oder weniger wert. Es ist einfach relativ. Aber nicht nur die äußeren Umstände, auch das Alter eines Menschen spielen beim Glücksempfinden eine Rolle. Für ein Kleinkind bedeutet Glück etwas anderes als für einen Teenager und unterscheidet sich wiederum von den Vorstellungen eines Erwachsenen. Steht Glück also in unmittelbarem Zusammenhang mit Lebensumständen und Lebensalter, ist Glück eine empirische Größe, die sich im Laufe des Lebens verändert?

## GLÜCK IST ERLERNBAR

»Natürlich verändert sich die Einstellung zum Leben in den unterschiedlichen Lebensphasen«, sagt der Autor Pierre Franckh, der sein neuestes Buch dem Thema Glück gewidmet hat. *Einfach glücklich sein!* lautet sein Titel, und es vertritt unter anderem die These, dass Glück erlernbar sei. Unser Gehirn ist in der Lage, sich vollständig zu verändern. Das bedeutet, unsere Erfahrungen können zukünftig anders verlaufen, wenn wir unseren Kopf konsequent mit neuen Denkweisen trainieren. Diese Meinung teilt offensichtlich auch der Schulleiter eines Heidelberger Gymnasiums. Er kreierte gemeinsam mit seinen Kollegen ein neues Unterrichtsfach namens »Glück«. Seit September 2007 werden dort zwei Stunden pro Woche Glück gelehrt. Für den Schulleiter Ernst Fritz-Schubert steht fest, dass »die Fähigkeit, Glück empfinden zu können, zur Bildungsvermittlung dazugehört«. Im Mittelpunkt steht die Persönlichkeitsformung der Schüler. Der Unterricht soll ihnen Bewusstsein von sich, ihrer Umwelt und der Gemeinschaft, in der sie leben, vermitteln. Sie werden von Schauspielern, Motivationstrainern

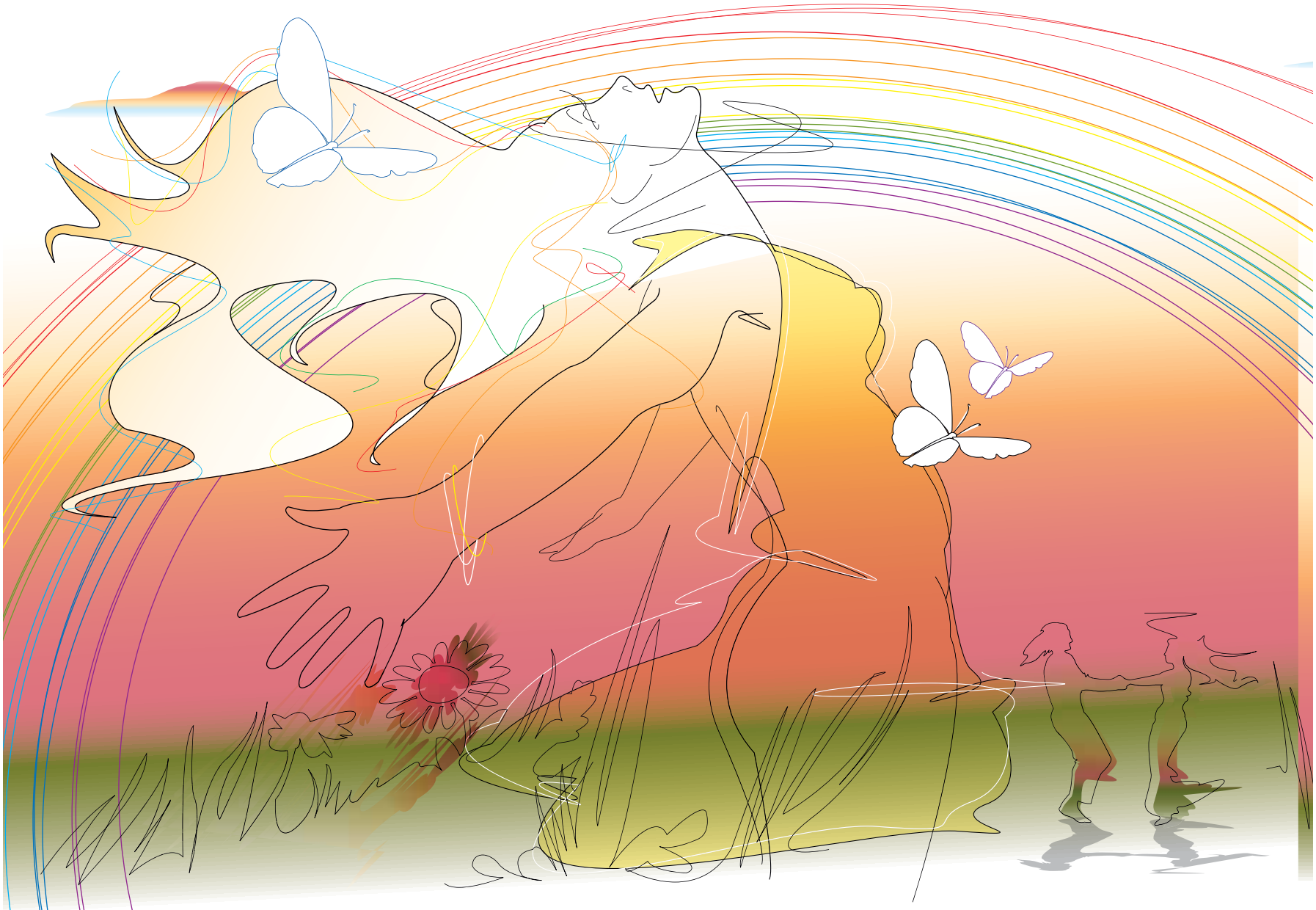
**Der Sinn unserer Existenz liegt in dem Streben nach Glück.**

Dalai Lama
Oberhaupt Tibets

und Familientherapeuten »unterrichtet«, und sie sind begeistert. Schule kann also mehr sein als Lernen und Leistungsdruck. Die Tatsache, dass dieser Gegenstand auch benotet wird, finden die Schüler in Ordnung: »Ich habe das Fach gewählt, weil es mich interessiert. Aber glauben Sie, ich will eine Fünf in ›Glück‹«?

## GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG

Franckh geht noch weiter, indem er behauptet, Glück sei nicht nur erlernbar, es sei eine Entscheidung. Auf den ersten Blick verursacht diese Aussage Verunsicherung. Wir haben gelernt, dass man sich Glück entweder hart erarbeiten muss oder dass es reine Glückssache ist. Nicht umsonst verwenden ▶▶



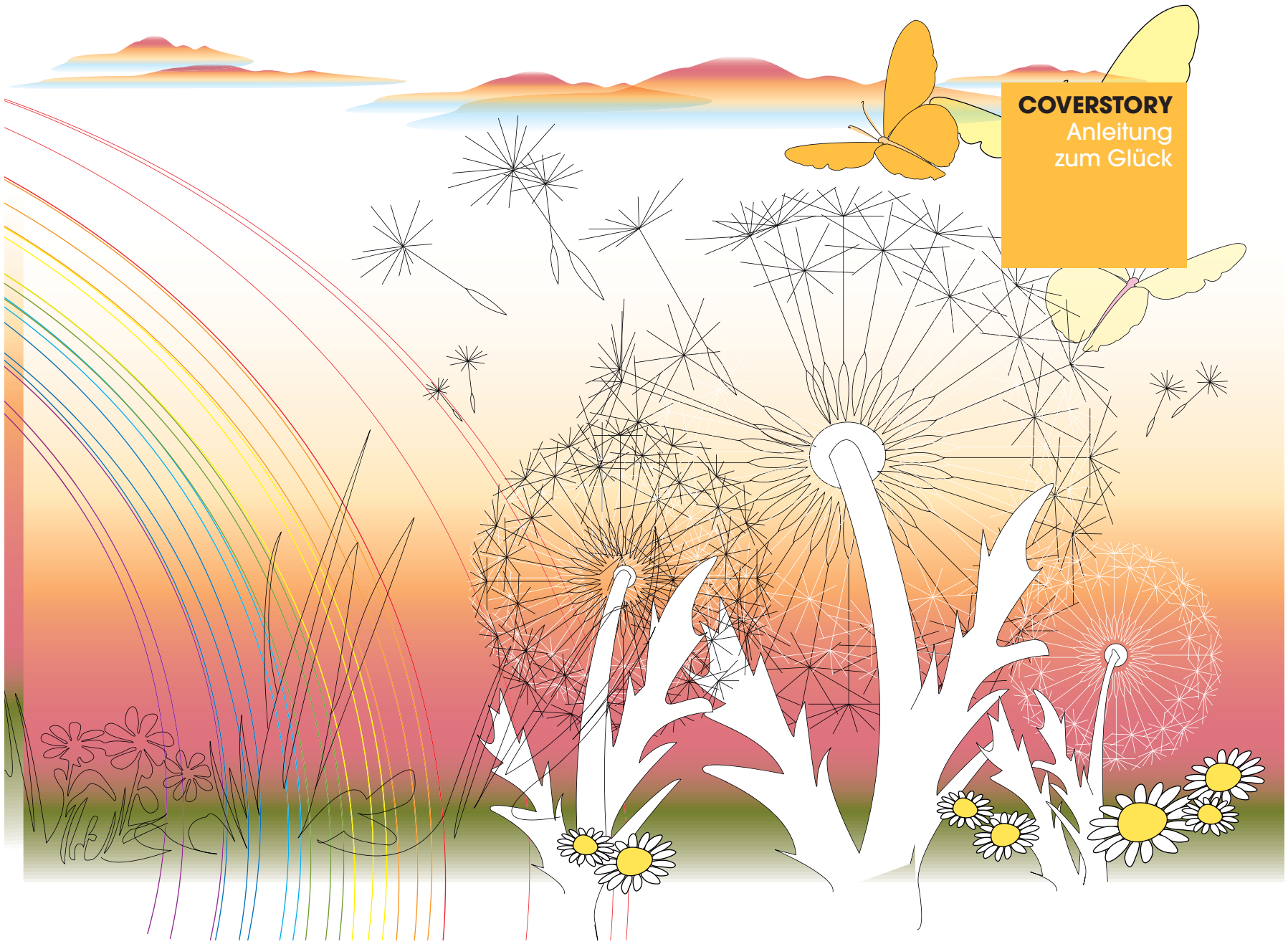
**Der Mensch möchte Erfahrung sammeln und sich weiterentwickeln – mit dem Ziel, glücklich zu sein.**

Pierre Franckh, Schauspieler und Autor

wir Sprichwörter wie »Das Glück is a Vogerl« oder »Jeder ist seines Glückes Schmied«. Diese Glaubenssätze erscheinen uns logisch und nachvollziehbar, weil sie vermitteln, dass Glück materiellen Wohlstand bedeutet oder einfach nur Zufall ist. Demnach haben wir zwei Möglichkeiten: Wir arbeiten hart, oder wir warten auf das Hereinbrechen des großen Glücks, das uns irgendwann, irgendwie überfällt. »Wahres Glück funktioniert so aber nicht«, sagt Franckh, »Glück ist eine innere Haltung. Äußere Umstände machen uns vielleicht kurzfristig glücklich. Auf lange Sicht aber zählt immer nur die innere Einstellung.« Das würde bedeuten, dass unser gedankliches Innenleben, unsere innere Haltung, Einfluss auf das Erleben von Glück hat.

## GLÜCK IST EINE INNERE HALTUNG

Was wir als Glück oder Unglück erleben, ist eine Frage des persönlichen Blickwinkels. Jede Situation, jedes Ereignis, jede Begegnung können wir negativ oder positiv wahrnehmen. Ein Jobverlust muss nicht zwangsläufig Unglück bedeuten, er kann auch die Chance auf einen Neubeginn beinhalten. Eine Krankheit muss nicht das Ende sein, sie kann auch ein Umdenken herbeiführen oder zum Lebensmotor werden. Stephen Hawkins sagte einmal: »Vor meiner Krankheit fand ich das Leben langweilig. Jetzt bin ich glücklich.« Im Grunde genommen beinhaltet jeder Verlust, jede Krise enormes Potenzial zum Finden des Glücks. Denn es ist nur ein Tausch, wir lassen Altes los und bekommen etwas Neues. Wir haben nur so panische Angst davor, weil Gewohntes aufzugeben sofort Unsicherheit entstehen lässt. Davon lebt das Versicherungsgewerbe! Aber Angst führt zu Vermeidung, und damit verhindern wir Veränderungen, deren Auswirkungen wir oft gar nicht abschätzen können. Wer sein persönliches Glück erleben will, sollte aufhören, in Schwarz-Weiß-Kategorien zu denken. Nur weil wir mit einer bestimmten Vorstellung von Glück aufgewachsen sind, muss diese Idee noch lange nicht für jeden einzelnen stimmen. Im Gegenteil. Bestimmte Vorstellungen und Pläne stehen unserem Glück oft im Weg. Der Ausspruch »Wie bringst du Gott zum Lächeln? Indem du ihm von deinen Plänen erzählst«, bringt es auf den Punkt. Wir schmieden Zukunftspläne in unserer Jugend und halten an ihnen fest, obwohl wir uns in eine andere Richtung entwickelt haben. Was damals gestimmt hat, muss heute nicht mehr richtig sein, es entsprach der damaligen Entwicklungsphase. Wenn es uns gelingt, Vertrauen in den Fluss des Lebens zu haben und alte Vorstellungen aufzugeben, sind wir offen für jene Menschen und Ereignisse, die im Hier und Jetzt zu uns passen, und schaffen durch das Loslassen der Vergangenheit Platz für die Zukunft und vielleicht für unser Glück.





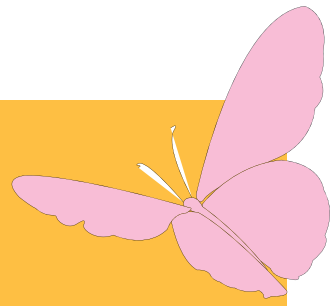
## WIE FINDE ICH NUN MEIN EIGENES GLÜCK?

Als Erstes sollten wir herausfinden, welche Wünsche und Überzeugungen, die wir so mit uns herumtragen, tatsächlich unsere eigenen sind. Vieles von dem, was wir wollen und woran wir glauben, haben wir im Laufe unseres Lebens übernommen und hinterfragen es nicht mehr. Aber glücklich zu sein, bedeutet, seinen eigenen Weg zu finden und nicht am Ende seines Lebens festzustellen, dass man am Lebensende eines anderen steht. Vor allem dann, wenn wir das Gefühl haben, dass wir in der Vergangenheit immer nur Pech hatten, oder glauben, Glück stünde uns nicht zu. Wenn wir dieses Gefühl dann verinnerlichen, wird es zu einem persönlichen Glaubenssatz, der sich in der Realität manifestiert, d. h. wenn wir glauben, dass wir immer Pech haben, wird es auch so sein und bleiben. Der eigene Glaube entscheidet über Erfolg, Gesundheit und Freude und damit auch über unser Glück.

Wir sollten also als zweite Maßnahme unsere Gedanken überprüfen und klären. Und auch darauf achten, was wir sagen. Denn nicht nur Gedanken schaffen unser Erleben, sondern auch unsere Sprache.
Sätze wie: »Ich habe ja nie Glück«, »Die anderen haben immer Glück«, realisieren sich schneller, als wir glauben wollen. Probieren Sie es einfach mal 24 Stunden lang aus: Gehen Sie mit positiven Gedanken durch den Tag, und begegnen Sie Ihren Mitmenschen nicht nur äußerlich liebevoll und wohlwollend. Beobachten Sie genau die Reaktionen Ihrer Umwelt und das Gefühl, das sich in Ihnen entwickelt. Ihr Erleben wird sich verändern und im Laufe der Zeit auch Ihre Einstellung. Helfen Sie Ihrem Glück auch nach und nach mit Handlungen auf die Sprünge. Etwa Aktivitäten setzen, die richtig Spaß machen, den Beruf ausüben, der unsere Berufung ist, sich mit Menschen umgeben, die man wirklich liebt. Damit geht einher, dass wir offen sind für Veränderung, offen für die vielen kleinen Hinweise, die uns auf unserem Weg Richtung Glück begegnen werden. Auf diesem Weg können wir uns selbst neu kennen lernen, und wir werden lernen, uns wieder selbst zu lieben. Denn Glück ist eng verbunden mit dem Gefühl der Liebe. Und Liebe ist eng verbunden mit der Liebe zu uns selbst. ▶▶

BUCHTIPPS

- **Einfach glücklich sein**
  *Pierre Franckh, Goldmann Verlag 2008*
- **Die Glücksformel**
  *Stefan Klein, Rowohlt Verlag 2002*
- **Das große Buch vom Glücklichsein**
  *Herbert Laszlo, 55plus Medien 2005*
- **Keine Angst vorm Glück**
  *Manfred Stelzig, Ecowin Verlag 2008*
- **Glücks-Gesetze**
  *Kurt Tepperwein, Goldmann Verlag 2008*
- **Der Weg zum Glück**
  *Dalai Lama, Herder Verlag 2002*
- **Ein neuer Anfang**
  *Esther & Jerry Hicks, Ansata Verlag 2004*
- **Glück**
  *Wilhelm Schmid, Insel Verlag 2007*



**Pierre Franckh**
*Schauspieler und Autor*

Seit 40 Jahren kennt man den Schauspieler Pierre Franckh aus unzähligen Kino- und TV-Produktionen. Vor einigen Jahren beschloss er, seiner Berufung nachzugehen und sich hauptsächlich der Autorentätigkeit zu widmen. Nachdem er sich in seinen Werken dem »Erfolgreich Wünschen« und der Liebe gewidmet hat, beschäftigt er sich in seinem aktuellen Buch mit dem Glück. *Einfach glücklich sein! 7 Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins* lautet der Titel, und im Interview verrät er der Maxima mehr von seinem persönlichen Glück.

**Was bedeutet Glück für Sie?**
Das Glücksempfinden ist bei jedem Menschen natürlich ganz individuell verschieden. Es ist auch sehr abhängig von der gesellschaftlichen Gruppe, in die wir hineingeboren worden sind und den Traditionen, die uns vorgelebt werden. Für mich ist Glück eine Summe vieler Faktoren – der wichtigste ist sicherlich, dass ich eine erfüllte Partnerschaft führe und eine gesunde Tochter habe. Für mich ist die Familie das Wichtigste. Nur wenn die Basis stimmt, habe ich Kraft zum Schreiben.

**Sie schreiben »Glück ist erlernbar«.**
**Glauben Sie, dass das auch für unverbesserliche Pessimisten gilt?**
Glück ist für jeden erlernbar und eine Entscheidung. Jeder kann sich hier und jetzt entscheiden, glücklich zu sein. Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit Dinge gemacht, die Ihnen nicht so gut taten – aber das ist Vergangenheit. Vielleicht haben auch andere Menschen Dinge gesagt oder getan, die Ihnen nicht gut taten – auch das ist Vergangenheit. Lassen sie Ihre Vergangenheit los, und achten Sie darauf, dass sie nicht ihre Zukunft bestimmt.

**All Ihre Bücher beschäftigen sich mit Anregungen zu einem glücklicheren Leben. Wieso steht immer diese Thematik im Mittelpunkt?**
Ich will den Menschen Mut machen, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Verluste, Enttäuschungen und Verletzungen sind für die meisten Ausdruck tiefsten Unglücks. Für mich ist gerade das Scheitern und Verlieren eine Chance für das Glück. Scheitern bedeutet oft, dass wir vielleicht gar nicht unseren eigenen Weg gehen. Mittendrin wollen wir das natürlich nicht wahrhaben. Wenn wir diese Situation aber annehmen, erkennen wir früher oder später, wie viel Kraft wir daraus geschöpft haben und wie viel wir über uns gelernt haben.

**Einige Ihrer Bücher beschäftigen sich mit dem »richtig Wünschen«. Haben Sie schon alles erhalten oder haben Sie immer noch Wünsche ans Universum?**
Mein Wunsch ist, dass alle Menschen wieder an ihre innere Kraft angeschlossen sind und ihre Berufung leben können. Ich weiß selbst, wie wundervoll es ist, authentisch zu leben, was einen ausmacht.

**Der Dalai Lama sagt, dass der Sinn unserer Existenz in dem Streben nach Glück liegt. Denken Sie das auch?**
Jeder strebt danach, glücklich zu sein. Ich würde noch das Wort Entwicklung hinzufügen. Der Mensch möchte Erfahrung machen und sich weiterentwickeln – mit dem Ziel, glücklich zu sein.

FOTO FRANK OSSENBRINK

inserat 1/2 quer
b=200 h=127,621
(x=-3, y=151)

inserat 1/2 quer abfallend, b=230 h=144, (x=-3, y=151)