



Trick



# Was mir beim Glück am Herzen liegt

---

**Volker Reinken**

„Bist Du glücklich? Gibst Du mir etwas davon ab?“

Sind wir nicht alle unser ganzes Leben lang auf der Suche danach, glücklich zu sein?

Das Glück, nach dem wir uns alle sehnen und das, was uns letztendlich glücklich macht, ist sehr unterschiedlich. Eigentlich kommt es darauf an, was ein Ereignis für mich bedeutet, quasi auf meine Haltung oder Einstellung dem Ereignis gegenüber.

Der Volksmund sagt: „Das Glück liegt im Auge des Betrachters.“ Hierzu fällt mir die Geschichte vom „Hans im Glück“ ein, der objektiv betrachtet auf seiner Heimreise seinen ganzen Lohn verliert, aber glücklich nach Hause kommt. Macht Geld glücklich? Das Märchen deutet an, dass es nicht unbedingt das ist, was uns glücklich machen muss. Das, was uns glücklich macht, kann für jeden Einzelnen völlig verschieden aussehen. Es kommt in meinem beruflichen Alltag immer wieder vor, dass Patienten zu mir kommen und berichten, dass alle um sie herum sagen, sie hätten doch alles, sie müssten doch glücklich sein. Sie sind es aber nicht.

Gestatten Sie mir hierzu einen kurzen Ausflug in die Glücksforschung.

Glücksforscher unterscheiden das Zufallsglück, beispielsweise einen Lottogewinn, vom Lebensglück, also im Grunde dem Glücksgefühl. Beim Zufallsglück kann das, was für einen Glück bedeutet, für jemand anderen eine Belastung sein. Natürlich gibt es aber auch Kriterien, die für sehr viele von uns gelten.

Die Glücksforschung hat sogenannte Glücksfaktoren ermittelt und berichtet regelmäßig im „World Happiness Report“ darüber. Die sogenannten Glücksfaktoren sind demnach z. B. Arbeitszufriedenheit, Sicherheit, Qualität der Regierung, Lebenserwartung, verlässliche Menschen um sich zu haben und freie Entscheidungen für das eigene Leben treffen zu können. Für eine andere europaweite Studie wurden Menschen direkt befragt und es wurde untersucht, welche Personengruppen am glücklichsten waren. Das waren die mit einer guten Partnerschaft, mit Kindern und mit einem guten Einkommen.

## Welche Voraussetzungen brauche ich um glücklich zu sein?

## Was kann ich selbst dazu beitragen, glücklich zu werden?

Unsere genetischen Anlagen spielen für unser Glücksempfinden zwar eine statistisch signifikante Rolle, aber man weiß heute auch, dass sich nicht jede Veranlagung durch-

setzen muss. Psychotherapeutisch gesehen geben uns unsere Eltern durch ihr Verhalten viel mit auf den Weg. Wir werden geprägt durch ihre Haltung uns und dem Leben gegenüber. Wenn Eltern selbst viel Urvertrauen haben und vorleben, dass das Glück in den kleinen Dingen des Alltags liegt und nicht im großen Wurf, auf den man ewig wartet, den man aber nie vollkommen erreichen kann, dann werden wir auch davon geprägt und nehmen diese Haltung in uns auf. Um mit den Worten von Karl Valentin zu sprechen: „Wir brauchen unsere Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“<sup>1</sup> Sich an den kleinen Dingen besonders in unseren alltäglichen Begegnungen zu erfreuen, ist dabei ein Schlüssel zu einem glücklichen Lebensgefühl. Dies kann eine freundliche Geste sein oder eine wertschätzende Begegnung mit dem Partner, ein kleines Geschenk oder eine kleine Zärtlichkeit. Wenn jemand jedoch von seinen Eltern ständig hört: „Pass auf, die Welt ist schlecht, sei vorsichtig!“, dann erzeugt das bei Kindern natürlich sehr viel eher eine tief in ihnen liegende Unsicherheit und Angst. Das Gute ist aber, dass wir zeitlebens lernen und auch diese Haltung später verändern können.

## Glückserleben wirkt sich auch in unserem Körper aus

Glückserleben stärkt unseren Körper und wirkt gesundheitsförderlich. Biochemiker haben in körpereigenen Botenstoffen, wie Dopamin, Serotonin, Endorphine, Noradrenalin, Substanzen gefunden, die auf biochemischem Weg Glücksgefühle erzeugen. Sie werden z. B. beim Sport ausgeschüttet oder wenn wir uns in einer Beziehung wohl fühlen.

Die Glückshormone sorgen dafür, dass alles im Körper besser funktioniert. Es ist eine wechselseitige Beziehung zwischen Psyche und Körper, psychosomatisch und somatopsychisch. Die moderne Burnoutprophylaxe z. B. setzt an diesem Punkt an, indem sie sich diese Ergebnisse neurobiologischer Forschung zu Nutze macht.

## Was haben unsere Beziehungen mit unserem Glück zu tun?

Wir Menschen sind „im Wesenskern auf Beziehungen angelegt.“<sup>2</sup> Deshalb wirken Konflikte schnell bedrohlich auf uns, besonders das Gefühl ausgeschlossen zu sein oder auf Grund unserer anderen Meinung nicht mehr dazuzugehören. Wenn etwas bedrohlich ist, können wir schlecht davon abschalten. Konflikte am Arbeitsplatz verhindern daher

1 Dieses Zitat wird Carl Valentin zugeschrieben.

2 Dieses Zitat wird Martin Buber zugeschrieben.

ein gesundes Abschalten nach der Arbeit. Glückshormone werden weniger, der Körper wird geschwächt. Wir werden krankheitsanfällig, die Entwicklung z. B. in Richtung Burnout kann hier beginnen.

Wenn Beziehungen hingegen gelingen, werden Endorphine im Körper freigesetzt, was uns stärkt. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Arbeit daran, wie uns Beziehungen besser gelingen können, ein zentraler Fokus in der Arbeit an der Burnoutprophylaxe ist. Wie wir miteinander umgehen, ist also wichtig. Wenn Sie Kinder haben, Arbeitgeber sind, Lehrer, Ehepartner, Freund ... . Es gibt viele Menschen, bei denen Sie dazu beitragen können, dass diese etwas glücklicher sind. Angelehnt an die Forschung darüber, was uns gesund erhält, die Salutogenese, verschenken Sie sich und Ihren Mitmenschen Glück, wenn Sie darauf achten, dass Ihr Tun für andere vorhersehbar ist und ihre Mitmenschen darin einen Sinn erkennen können. Sie verschenken Glück, wenn Sie die Wünsche, die Sie an andere haben und die Aufgaben, welche Sie anderen stellen, so stellen, dass der Sinn ersichtlich ist und sie handhabbar sind, und wenn die nächsten Schritte Ihrer Aufgaben vorhersehbar sind. Wichtig ist dabei, dass Sie aus einer inneren Haltung heraus zu einem guten Miteinander bereit sind.

## Wie sieht es mit meinem Umgang mit mir selbst aus?

Ich merke immer wieder, dass mein Umgang mit mir selbst eine große Rolle spielt, wenn es darum geht, ob ich glücklich und zufrieden bin. Gelingt es mir, meinen inneren Antreiber in Schach zu halten und Erholungsräume für mich einzuräumen? Ich bin glücklicher, wenn es mir gelingt, achtsam für mich selbst zu sorgen. Und sei es nur, im Alltag einmal zwischendurch auf meine Atmung zu achten und mir daraus einen kleinen Änderungsimpuls für die aktuelle Situation bewusst zu machen. Und das ist nicht nur auf die Arbeitswelt bezogen. Viele kennen das Gefühl, ihren inneren Ansprüchen an sich selbst hinsichtlich Beruf und Familie nicht ausreichend gerecht werden zu können. Auch viele Menschen im sogenannten Ruhestand können ein Lied davon singen, wie sie ihr innerer Antreiber auf Trab hält.

## Sinn und Bewusstsein für Werte

Ich selbst brauche es immer wieder, dass ich in meinem Tun einen Sinn erkennen und erleben kann, damit ich mich glücklich fühle. Damit ist meine Werteebene angesprochen.

## Die drei Ebenen des Glücks

Wir können also drei Ebenen des Glücks unterscheiden, die alle drei gleich wichtig sind, und diese drei Ebenen zu einem Beziehungsdreiklang<sup>3</sup> zusammenfassen, der harmonisch klingt, wenn jeder Ton gleichermaßen klingen darf. Der eine Ton des Dreiklangs ist die achtsame, liebevolle Beziehung zu mir selbst, der zweite die gelingende Beziehung zum anderen und der dritte die Beziehung zu dem, was mich trägt und mir Sinn gibt. Dies kann eine Form von Spiritualität sein oder die Natur oder ethische Überlegungen. Das ist dann die Ebene, aus der wir unsere Werte ableiten.

Die Ausrichtung auf den Beziehungsdreiklang kann mir für mein Leben immer wieder neu Orientierung, Sicherheit und Zuversicht geben. Ich sage das nicht nur aus einem wissenschaftlichen Fundus heraus, sondern aus tiefer innerer Überzeugung, weil es das ist, was mich im Leben trägt.

## Einige konkrete Details

Schon stammesgeschichtlich war es für den Menschen wichtig, sich negative Erlebnisse gut zu merken und deren Wiederholung möglichst zu vermeiden. Bei dieser Ausrichtung vergessen wir in schweren Zeiten manchmal die guten Dinge, die uns widerfahren sind. Deshalb ist es wichtig, sich diese immer wieder bewusst zu machen. Ich empfehle meinen Patienten manchmal ein sogenanntes Goldblättchentagebuch, in dem sie ihre schönen Ereignisse regelmäßig eintragen und darin lesen. Damit stärken sie das Bewusstsein für die glücklichen Momente, die sie in ihrem Leben hatten und haben und wirken dem belastenden gedanklichen Katastrophisieren entgegen. Ich gehe gerne raus in die Natur, was mir Kraft und Zentrierung gibt. Manchmal bringe ich mir etwas mit, das mich an einen stärkenden und entspannenden Moment erinnert. Natürlich ist es wichtig, dass ich mir konkrete Ziele setze, die sich von den eigenen Werten ableiten. Sie sollten aber nicht so perfektionistisch verfolgt werden, dass sie dem Erleben des Alltags im Wege stehen. Neben allem Tun ist es wichtig, dass ich die innere Möglichkeit habe, suboptimale Dinge anzunehmen, so wie sie sind. Manche Dinge kann ich nicht ändern, und es geht darum, dass ich sie akzeptiere und möglichst gut mit diesen Umständen zurechtkomme. Wenn ich mir die innere Erlaubnis gebe, dass auch mal gut sein darf, was nicht perfekt ist, trägt das wesentlich zu meinem alltäglichen Glückserleben bei. Dennoch kann ich nicht ununterbrochen glücklich sein. Unsere Natur hat es so eingerichtet, dass uns unsere Lieblingsspeise, wenn sie ausschließlich genossen wird, auf Dauer nicht schmeckt. Auch bei der Liebe ist das so. Das anfängliche Hochgefühl des Verliebtseins

---

<sup>3</sup> Konrad Stauss, Selbstvergebung durch Schuldkompetenz, Tredition, Hamburg 2015

weicht im günstigen Fall mit der Zeit einem tieferen Gefühl von Liebe, Verbundenheit, Vertrauen und Heimat. Zugespißt gesagt ist in gewisser Weise unser Glücksempfinden auch an das „Unglück“ gekoppelt. Es gibt sie, die Schicksalsschläge, das Scheitern. Dies als Teil meines Lebens anzuerkennen ist mir wichtig und kann sogar entlasten. Scheitern gehört zum Leben dazu, auch wenn ich es keinem wünsche. Bei der Kunst des Scheiterns<sup>4</sup> kommt es darauf an, wie ich es verarbeiten kann, wie ich damit umgehe. Es kommt auf die Ressourcen an, die ich selbst in mir trage und auf das soziale Netzwerk, das mich in dieser Situation trägt. Allerdings muss ich mich auch tragen lassen und mich meinen Mitmenschen mit meinen Gefühlen öffnen. Dann sind es manchmal gerade die Krisen, die mich weitergebracht haben. Die Resilienzforschung ist die Forschung darüber, wie es uns gelingt, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen. Sie hat herausgefunden, dass jemand, dem in der Kindheit alles abgenommen wurde, der sozusagen in „Watte gepackt“ wurde, es später im Leben schwieriger hat als jemand, der schon als Kind gefordert wurde. Wohlgermerkt gefordert, nicht überfordert.

## Eine besonders schöne Eigenschaft des Glücks

Zum Schluss möchte ich noch auf eine besonders schöne Eigenschaft des Glücks hinweisen: Glück ist ansteckend. Neurobiologisch gesehen sorgen unsere Spiegelneurone dafür, dass wir empfinden können, was ein anderer fühlt. Das ist die organische Grundlage der Empathie. Wir können mit anderen mitfühlen, bei unangenehmen Erlebnissen, z. B. als Mitleid, aber auch bei schönen Erlebnissen, indem wir uns mit anderen freuen. Daher ist Glück ansteckend. Das Faszinierende dabei ist, dass wir, wenn wir bewusst etwas für das Glück anderer tun, selbst dadurch glücklicher werden. Manchmal freue ich mich länger darüber, für jemanden etwas Schönes getan zu haben oder ihm etwas Schönes geschenkt zu haben, als über Geschenke oder Hilfen, die ich selbst bekommen habe. So habe ich erlebt, dass ich durch viele kleine Dinge des Alltags, wie ein anerkennendes Wort, eine kleine, geleistete Hilfe – und sei es nur, dass ich jemandem die Tür aufgehalten habe-, eine kleine Zärtlichkeit oder eine kurze, bewusst geschenkte gemeinsame Zeit, jemanden etwas glücklicher gemacht habe und damit auch mich selbst.

„Unser Leben kann nicht immer voller Freude, aber voller Liebe sein.“

Thomas von Aquin

---

<sup>4</sup> Stefanie Kara und Claudia Wüstenhagen, „Die Kunst des Scheiterns“, aus Zeit online, Retrieved from: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2013/04/kunst-scheitern-fehler-machen>, 2013