

Newsletter Nr. 10

Dem Glücklichen auf der Spur – was Menschen wirklich glücklich macht

Die Sehnsucht der Menschen nach Glück ist wohl so alt wie die Menschheitsgeschichte. Fragen Sie sich auch manchmal, welche Faktoren im Leben es denn wohl sind, die wirklich glücklich machen?

Diese Frage haben sich mehr als 100 weltweit renommierte Fachleute aus dem Gebiet der Positiven Psychologie gestellt und ihre Forschungsergebnisse in einem Buch zusammengetragen, das Leo Bormans (belgischer Journalist) 2011 unter dem Titel „Glück. The World Book of Happiness“ herausgegeben hat. Ihre Ergebnisse weisen erstaunlicherweise verblüffende Parallelen zu den Kernaussagen der Bibel auf.

Die Erkenntnisse und Thesen dieser internationalen Autorenriege können dazu anregen, dem eigenen Glücklichen im Leben tiefer auf die Spur zu kommen.

Dazu ist zunächst hilfreich, „Glück“ von „Glück“ zu unterscheiden. Denn es ist nicht dasselbe, ob wir Glück im Sinne eines moment- und anlassbezogenen Hochgefühls meinen oder ob wir Glück als ein Grundgefühl des Zufrieden- und Einsseins mit sich selbst und der Welt verstehen. Um letzteres geht es im oben genannten Buch und den folgenden Thesen.

Glücklich macht:

Eine positive Lebenseinstellung

„Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung“, so schrieb bereits der Philosoph und Psychoanalytiker Erich Fromm, lange bevor die moderne Positive Psychologie diese These bestätigte. Entscheidend für unser Empfinden ist demnach die Art und Weise, wie wir in die Welt schauen. Wohlbefinden und Zufriedenheit steigen, wenn vom Grundprinzip her eine positive Sichtweise die Bewertungen der Lage prägt. Diejenigen unter uns, die sagen können, dass das Glas – was für ein Glück! – halb voll und nicht halb leer ist, sind zufriedener im Leben.

Der achtsame Blick auf das Kleine und Alltägliche

Auch sind es nicht die großen Ereignisse im Leben, die glücklich machen, sondern die kleinen, alltäglichen Dinge. Um diese kleinen beglückenden Dinge des Lebens wahrnehmen zu können, braucht es Achtsamkeit. Damit gemeint ist eine Haltung, die bedeutet, dem jeweils gegenwärtigen Augenblick mehr Aufmerksamkeit zu schenken als dem, was gestern war und was morgen vielleicht sein wird. Achtsam und wach im Hier und Jetzt durch das Leben zu gehen öffnet die Augen, das Glück zu sehen, wo es im Alltag schon ist.

Die Wahrnehmung der Schönheit der Welt

Dieser Punkt hängt eng mit dem „achtsamen Blick“ zusammen. Wer achtsam und mit wirklich offenen Sinnen durch die Welt geht, kann die Schönheit der Welt wahrnehmen und sich daran von Herzen erfreuen.

Dass Aufenthalte in der Natur dazu einladen, Glück zu empfinden, wird von mehreren Forschern betont, zum Beispiel vom südafrikanischen Psychologieprofessor D. J. W. Strümpfer: „Halten Sie Ihre Augen und Ohren offen für die Schönheit ringsum. Man kann großes Glück gewinnen, wenn man Vögeln beim Singen zuhört, wenn man ihren Flug beobachtet, wenn man aufmerksam Bäume, Pflanzen und Blumen, fließendes Wasser, Wolken, Sonnenauf- und -untergänge ansieht.

Ähnliche Erfahrungen beschreiben biblische Texte, wie zum Beispiel die Psalmen mit ihren Lobliedern auf die Schöpfung Gottes. Auch hier die Erfahrung, wie ehrfürchtiges Staunen angesichts der Schönheit der Schöpfung glücklich macht.

Nicht das materielle HABEN ist entscheidend

Auch wenn Geld zu haben allgemein als beruhigend erlebt wird und unbestritten wichtig ist, um die menschlichen Grundbedürfnisse zu sichern, so ist es dennoch kein Garant für Glück. „Je materialistischer wir sind, desto weniger zufrieden sind wir mit unserem Leben.“ schreibt die tschechische Gesundheitsforscherin Helena Hnilicova (Prag).

Auf diesen Zusammenhang weisen auch eine Vielzahl alt- und neutestamentlicher Texte hin. Bereits im Buch Kohelet (5,9) heißt es: „Wer das Geld liebt, bekommt vom Geld nie genug, wer den Luxus liebt, hat nie genug Einnahmen – auch das ist Windhauch.“

Freundschaft, lieben und geliebt werden

Der amerikanische Psychiater und Hochschullehrer George E. Vaillant hat in einer Langzeitstudie erforscht, wie Menschen ein erfülltes Leben gelingt. Er drückt den Zusammenhang zwischen Glücklichkeit und der Fähigkeit des Menschen, tragende Beziehungen zu anderen Menschen zu gestalten, kurz und bündig so aus: „Das wahre Glück liegt in einer echten und tiefen Bindung an Menschen.“

Was nicht heißen soll, dass es nicht auch Beziehungen und Bindungen geben kann, die sich negativ auf das Empfinden von Glücklichkeit auswirken. Aber diese Art von Beziehungen sind hier nicht gemeint, sondern solche, die geprägt sind von echtem Interesse aneinander, Wertschätzung, Mitgefühl, Solidarität und Verständnis füreinander. Zu solchen wahrhaftigen Beziehungen, dazu lädt auch die Bibel uns ein.

Die spirituelle Dimension des Menschseins

Der norwegische Psychologieprofessor Reidulf G. Watten (Lillehammer) schreibt dazu: „Existenzielle Faktoren wie Religion und religiöse Aktivitäten sind positiv mit Glück verbunden.“ Weitere Studien belegen den signifikanten Zusammenhang zwischen dem Glauben an einen liebenden, barmherzigen Gott und der Intensität des subjektiven Empfindens von Glückseligkeit. Sich eingebunden und getragen zu wissen im Vertrauen auf ein größeres Ganzes wirkt sich demnach begünstigend auf das Erleben von seelischer Stabilität und Widerstandsfähigkeit aus, auch belastende Lebenssituationen gut zu überstehen und sich dabei, trotz Turbulenzen im Leben, eins mit sich, Gott und der Welt zu fühlen. Im alttestamentlichen Buch der Sprichwörter (16,20) heißt es: „Wer auf das Wort achtet, findet Glück; und wohl dem, der auf den Herrn vertraut!“

Sorglosigkeit und Dankbarkeit

Viele Aussagen der Forscherinnen und Forscher zu diesem Thema klingen fast so, als seien sie aus der Bergpredigt (Mt 6,34) entnommen, in der Jesus sagt: „Sorgt Euch also nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage“.

Die Haltung der Sorglosigkeit ist sicherlich nicht jedem so ganz leicht zugänglich. Bei einer Annäherung an eine solche Einstellung kann helfen, sich vor Augen zu führen, was der kanadische Entwicklungspsychologe Gary T. Reker schreibt: „Hören Sie auf, sich Sorgen zu machen. Glückliche Menschen machen sich keine Sorgen – weil Sorgen eine Form des unerfreulichen Denkens sind. Sie erkennen, dass 90 % aller Sorgen niemals wahr werden.“

Neunzig Prozent aller Sorgen, die wir uns machen, befinden sich also ausschließlich in unseren Köpfen, sind Probleme, die wir in der Zukunft auf uns zukommen sehen, die aber höchstwahrscheinlich gar nicht eintreten, aber dennoch bereits im Hier und Heute ihre glückszerstörerische Wirkung entfalten.

Was hilft? Die Dinge nehmen, wie sie kommen und das Gute, das der Augenblick schenkt, dankbar genießen!

Helga Schmitt

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de