

# Glück

## von Stefan Strässle

Das Streben nach Glück hat als originäres individuelles Freiheitsrecht («Pursuit of Happiness») Eingang gefunden in das Gründungsdokument der ersten neuzeitlichen Demokratie, in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten. Die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens ist heute Gegenstand spezifischer Forschung und Beratung unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen, philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten.

Das Wort „Glück“ kommt vom mittelniederdeutschen „gelucke“ (ab 12. Jahrhundert) bzw. dem mittelhochdeutschen „gelücke“. Es bedeutete „Art, wie etwas endet“, „Art, wie etwas gut ausgeht“. Glück war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. Voraussetzung für den „Beglückten“ waren weder ein bestimmtes Talent noch eigenes Zutun. Dagegen behauptet der Volksmund eine mindestens anteilige Verantwortung des Einzelnen für die Erlangung von Lebensglück in dem Ausspruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Die Fähigkeit zum Glücklichsein hängt in diesem Sinne außer von äußeren Umständen auch von individuellen Einstellungen und von der Selbstbejahung in einer gegebenen Situation ab.

Nachfolgend habe ich Glücksempfindungen in *neuro-biologisches Glück*, *materielles Glück*, *soziales-zwischenmenschliches-partnerschaftliches Glück*, *auf dem Selbst beruhendes Glück* und *mental-spirituelleres Glück* unterteilt. Die ersten drei Glücksbereiche beruhen hauptsächlich auf äusseren Ereignissen, Begebenheiten und Aktivitäten auf der Ebene der 5 Sinne und sind temporärer, vergänglicher Natur, während die letzten beiden Glücksbereiche mehr mit inneren Faktoren in Zusammenhang stehen und ihrer Natur entsprechend dem nicht-vergänglichen Glück zuzuordnen sind.

### Neuro-biologisches Glück

Forschungen der Neurowissenschaften bestätigen, dass Endorphine, Oxytocin, Dopamin und Serotonin einen bedeutenden Einfluss auf unsere biologischen Glücksempfindungen haben. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten, wie bei der Nahrungsaufnahme (Schokolade zum Beispiel), beim Sex oder beim Sport frei.

Es ist insofern erwiesen, dass diese körpereigenen Substanzen eine grosse Wirkung auf unser Gefühlsleben haben, dass sie unsere Gemütslage kurzfristig verändern können und somit unser Verhalten mitbestimmen. Diese Tatsache rüttelt an unserem Weltbild, das besagt, dass wir geistige Wesen sind, beseelt von Emotionen, Gefühlen, Gedanken, Hoffnungen und Wünschen. Dass nun vieles davon einfach nur eine chemische Reaktion sein soll, wäre ein fieser Romantik-Killer, eine wahre Gefühls-Bremse.

Es würde sich geradezu klinisch anfühlen, wenn die Ekstase unserer Verliebtheit, die Freude und der Stolz auf unsere Kinder und das Lustempfinden an unserer Sexualität nur dem Strom von ein paar Chemikalien im Gehirn zu verdanken wäre.

Die Hirnforschung gibt denn in diesem Zusammenhang auch teilweise Entwarnung. Man könne nicht einfach Formeln wie Dopamin = Lust oder Oxytocin = Mutterliebe aufstellen. Diese Botenstoffe hätten vielfältigere Betätigungsfelder in vielschichtigeren Wirkungs-gefügen. Nichtsdestotrotz würden sie eine Hauptrolle im menschlichen Gefühlshaushalt ausüben.

Solche Substanzen werden von der Pharmaindustrie übrigens zu medizinischen Zwecken hergestellt und bei Depressionen verwendet. Auch der Konsum von Drogen veranlasst das Gehirn solche Substanzen auszuschütten, wodurch ein mehrere Stunden dauerndes Glücks-gefühl hervorgerufen wird.

Doch auch Erlebnisse auf der Ebene der 5 Sinne – hören, berühren, riechen, schmecken, sehen – bewirken Glücksmomente. Schöne, harmonische Musik löst Glücksgefühle aus. Das Streicheln eines Babys oder eines Haustieres genauso wie wenn man von einem geliebten Menschen berührt oder geküsst wird oder wenn die Sonne einem die Haut streichelt. Der Duft von Rosen, frischem Brot oder

der Geruch des Meeres kann ebenso beglückend sein. Auch ein kulinarischer Höhenflug kann eine Stimmung ins Positive verändern. Und dann gibt es noch Glücksempfindungen über die visuelle Wahrnehmung, wie die herrliche Aussicht von einer Bergspitze, die Beobachtung eines farbenfrohen Sonnenuntergangs oder das Antlitz eines geliebten Menschen.

Neuro-biologische Glücksempfindungen sind mit starken Gefühlsregungen verbunden. Sie unterliegen den unterschiedlichsten Reizen der Sinneswahrnehmung und sind, aufgrund ihrer zeitlichen Begrenztheit, sehr vergänglich.

### **Materielles Glück**

Eine Lohnerhöhung, eine berufliche Beförderung, ein neues Auto, der Gewinn einer grossen Summe Geld oder der Einzug ins neue Haus können ebenfalls Glücksgefühle auslösen. Doch auch diese Glücksempfindungen sind eher kurzlebig. Forschungen haben ergeben, dass der Gewinn einer Million Euro Glücksgefühle hervorruft, die nur (oder immerhin) 3 Monate lang andauern. Materielle Glücksempfindungen scheinen schon stabilerer Natur zu sein, im Vergleich zu den relativ kurzen Momenten neuro-biologischer Glücksgefühle. Während neuro-biologisches Glück eher oberflächlich, spannungsgeladen und flüchtig ist, sind materiell bedingte Glücksempfindungen eine Stufe ozeanischer.

### **Soziales-zwischenmenschliches-partnerschaftliches Glück**

Noch stabilere, ozeanischere Formen von Glücksempfindungen lassen sich auf der sozialen, zwischenmenschlichen und partnerschaftlichen Ebene erleben.

Die Gestaltung sozialer Kontakte, Freundschaften zu pflegen, für jemanden da zu sein, jemanden zu lieben oder geliebt zu werden vermittelt individuelles Wohlfühl, Befriedigung, Wertschätzung, Geborgenheit und auch Sicherheit. Man sagt, dass Kinder aus glücklichen Familien über grössere Fähigkeiten verfügen stabile und glückliche Partnerbeziehungen aufzubauen. Dass sie Konflikte und Alltagsprobleme leichter lösen können, emotional belastbarer sind und sich Menschen – natürlich auch dem eigenen Partner – leichter öffnen, Raum geben, aufeinander eingehen, zusammenhalten und sich fallen lassen können, weil sie ein Urvertrauen besitzen und Geborgenheit erfahren haben.

Freundschaften, tiefe partnerschaftliche Gefühle sowie die Bereitschaft und die Fähigkeit zu kommunizieren und zu teilen, können wesentlich zur Gesundheit, zum Wohlfühl und zu Empfindungen des Glücks beitragen. Man weiss, dass gute Gesundheit auch mit den verschiedenen Formen menschlicher Zuneigung in Zusammenhang steht, und zwar mit körperlicher Zuwendung – liebevolle Blicke, Berührungen, Streicheln, Umarmungen – genau so wie mit verbaler Zuneigung in Form von Komplimenten, Liebesbezeugungen und Lob. Es ist erwiesen, dass Zuneigung zur Harmonie, zur Normalisierung der Herzfrequenz und Atmung sowie zur Entspannung der Muskulatur beiträgt.

Zwei Zwillinge-Frühgeburten wurden nach der Geburt voneinander getrennt und in separate Brutkästen gelegt, wobei eines der beiden Mädchen ums Überleben kämpfte. Eine Gesundheitsschwester tat dann etwas, was sie aufgrund der Vorschriften des Spitals nicht hätte tun dürfen. Sie legte die beiden Frühgeborenen zusammen in einen Brutkasten. Kaum dort angekommen legte das gesunde Frühchen seiner Zwillingsschwester intuitiv den Arm um die Schultern, worauf die Heilung einsetzte.

Oder das Beispiel der Kaninchen, denen ein krank machender Virus infiziert wurde. Die Kaninchen wurden danach in zwei Gruppen unterteilt, wobei eine Gruppe während den nächsten Tagen nur Nahrung, jedoch keine Zuwendung erhielt. Der anderen Gruppe wurde Nahrung und positive Zuwendung in Form von Streicheleinheiten und liebevollen Worten geschenkt. Das Resultat nach ein paar Tagen: Bei den Kaninchen, die keine Zuwendung erhielten, brach der Virus aus und sie wurden krank. Jene Kaninchen, die körperliche und verbale Zuneigung bekamen, verfügten über genügend Abwehrkräfte und blieben gesund.

Die Sicherheit einer liebevollen Partnerschaft, eines interessanten Jobs, eines guten Einkommens, eines stabilen Landes sowie eines geborgenen Zuhauses stellt ebenfalls eine Form von Glück dar, wenn man dieses Glück denn auch erkennen kann.

Schalk, Humor und Lachen sind ebenfalls Quellen des Glücks auf der sozialen Ebene. Jeder ist gerne in der Gegenwart von fröhlichen, lachenden, humorvollen und glücklichen Menschen. Es wirkt magnetisch anziehend und auch ansteckend.

Die Wertschätzung am Arbeitsplatz, die man mit dem monatlichen Gehalt, aber auch mit dem Lob durch den Vorgesetzten bzw. der persönlichen Erfüllung durch kreatives Schaffen und das Erreichen seiner gesetzten Ziele erlebt, ist eine weitere Glücksquelle. Am Abend zufrieden und erfüllt nach Hause gehen zu können bzw. sich am Morgen auf die spannenden Projekte an der Arbeit zu freuen, trägt ebenso zum Glück bei.

Wahrhaft geliebt zu werden und wahrhaft zu lieben, ist vielleicht die fortgeschrittenste Form des Glücks auf der menschlichen Ebene. Es hat ein hohes Verfalldatum, sofern die Liebe erhalten bleibt. Die Erfahrung des Verschmelzens und Einsseins mit einem geliebten Menschen kann ozeanisch tief sein.

### **Auf dem Selbst beruhendes Glück**

Es gibt auch Formen von Glück, die weniger auf Menschen, Dingen und Aktivitäten, sondern auf dem eigenen Selbst beruhen. Diese Glückszustände sind potenziell von grosser Dauer, da sie nicht an äussere (vergängliche) Umstände gebunden sind, sondern auf stabilen inneren Begebenheiten beruhen.

Selbstbestimmung beispielsweise ist eine tragende Säule solcher Glücksempfindungen. Wer das Gefühl hat sein Leben, seine Entscheidungen, seine Erfahrungen in der eigenen Hand zu haben, also nicht fremdbestimmt, sondern sein eigener Schöpfer zu sein, wird Gefühle der Freiheit (inklusive Selbstverantwortung) erleben und dadurch auch ein hohes Mass an Glück. Man hat herausgefunden, dass die Fremdbestimmung des eigenen Handelns das Krankheitsrisiko erhöht und damit die Lebenserwartung reduziert. Andererseits hat die Altenforschung gezeigt, dass eine Zunahme der Auswahlmöglichkeiten (Essen, Ausflüge, etc.) für die Bewohner von Altersheimen die Lebenszufriedenheit steigert und so die Todesrate mindert.

Selbstverwirklichung ist ein weiterer Baustein des auf dem eigenen Selbst beruhenden Glücks. Wer sich selbst verwirklicht, indem er seinem inneren Ruf folgt und seine Berufung lebt, der wird immer wieder Glücksmomente erleben. Wer seine Kreativität, seine Stärken und Fähigkeiten zum Ausdruck bringen kann, der wird sich automatisch gut fühlen und regelmässig Glücksempfindungen haben.

Sich selbst zu sein, sich in seiner eigenen Haut wohl zu fühlen, sich selbst nicht zu be- oder verurteilen, mit einem gesunden Selbstbewusstsein ausgestattet zu sein, seinen eigenen Weg zu gehen, ohne sich von anderen auszugrenzen oder von äusseren Strömungen (Gesellschaft, Medien, Familie, Freunde) beeinflussen zu lassen, ist ebenfalls eine Formel für Glück, das auf dem eigenen Selbst gründet.

Glücksgefühle über das Selbst können sich auch einstellen, wenn sich ein Mensch einer Aktivität uneingeschränkt und vollumfänglich widmet, wie beispielsweise ein Extremkletterer, der ohne Sicherung eine beinahe senkrechte Felswand empor klettert. Ein falscher Griff, ein einziger Fehler und er stürzt in den Tod. Diese totale Hingabe kann zu einer so genannten «Selbstvergessenheit» führen, dem Erlebnis ozeanischer Glücksempfindungen. Die Abwesenheit des Selbst lässt das Glück des Moments erblühen. Oder anders ausgedrückt, der temporäre Verlust des Selbstgefühls kann dazu führen, dass die Grenzen des Seins ausgedehnt werden. Man verschmilzt mit dem was ist – Meditation im Jetzt und Hier!

### **Mental-spirituelles Glück**

Vielleicht stellt sich die Frage wie viel Glück – und aus welchem Glücksbereich – ein Mensch braucht, um sich glücklich zu fühlen. Das mag für jeden Menschen anders sein. Für einen Menschen, der in

Armut lebt sind eine Mahlzeit oder ein Dach über dem Kopf das höchste Glück. Für jemand anderen, der von einer lebensbedrohlichen Krankheit geheilt wird, ist das das ultimative Glück. Je nach Intensität der (erlebten) höchsten Glücksgefühle verblassen vormals schöne Glücksempfindungen, da sie nicht (mehr) über genügend Glücks-Qualität verfügen. Insofern ist Glück etwas Relatives.

Gibt es wahres, unvergängliches Glück? Wenn ja, was ist wahres, unvergängliches Glück? Kann man sein Glück wirklich selber schmieden, wie uns das Sprichwort «Jeder ist seines Glückes Schmied» glauben lässt? Gibt es so etwas wie eine Glücksschmiede?

Aus der mental-spirituellen Sicht wäre es eine innere Glücksschmiede. Es wäre vielleicht die Entdeckung der inneren Glückseligkeit – Nirvana – von dem die Weisen und Erleuchteten sprechen. Dieses Glück ist unabhängig von äusseren Umständen und braucht auch nicht geschmiedet zu werden. Es ist bereits da – im Inneren jedes Menschen!

Das Glück hingegen, das auf äusseren Umständen beruht, kann in der Tat geschmiedet werden mit der Anwendung des Prinzips von Ursache und Wirkung und den vielen Möglichkeiten auf der neuro-biologischen, materiellen, sozialen-zwischenmenschlichen-partnerschaftlichen und Selbst-Ebene.

Marcus Aurelius, römischer Kaiser, auch Philosophenkaiser genannt, sagte in diesem Zusammenhang: «Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab!»

Ist Glück also nur eine Frage der Gedanken? Denken Menschen mit einer scheinbar «angeborenen» Frohnatur, innerem Gleichgewicht und einer stabilen Gemütsverfassung einfach nur die richtigen Gedanken? Wahrscheinlich schon, denn Menschen, die eine solche Einstellung an den Tag legen, strahlen etwas Besonderes aus, nämlich eine wohltuende Gelassenheit, Heiterkeit und Leichtigkeit. Sie gründet darin, das Leben nicht zu ernst zu nehmen, den Blick aufs Schöne und Gute zu richten und dadurch weniger zu bewerten und zu verurteilen – sich, andere und die Welt. Eine solche Einstellung führt automatisch zur Frohnatur, dem inneren Gleichgewicht und einem stabilen Gemüt.

Welche Gedanken bewirken demzufolge «Glück»? Welche Gedanken machen «glücklich»? Es sind Gedanken, die auf die Schönheit und den Zauber des Lebens gerichtet sind. Und wenn Dinge geschehen, die herausfordern, dann sind es wert- und urteilsfreie Gedanken, welche die innere Balance bewahren.

Nichtsdestotrotz, gibt es das ultimative Glück, jenseits aller vergänglichen, auf äusseren Umständen beruhenden Glücksmomente? Gibt es Glückseligkeit tatsächlich, diesen dauerhaften Glückszustand?

Wahres, unvergängliches Glück – Glückseligkeit – ist gleichbedeutend mit bedingungsloser Liebe! Das von innen heraus, natürliche Nichtvorhandensein von Werturteilen, die von innen heraus, natürliche Unberührtheit – das Immunsein – gegenüber den Ereignissen und Dingen des Lebens – das ist bedingungslose Liebe und zugleich wahres, unvergängliches Glück! Ein Gefühl des Einsseins, ein Bewusstseinszustand, bei dem keine Form von Widerstand vorhanden ist – total leicht, sanft, fließend, unbeschwert, liebevoll, beschwingt, glücklich, ozeanisch. Nichts wollend, nichts wünschend, nichts ablehnend, einfach nur Liebe! Dieser Seinszustand ist natürlich nicht im Kopf, sondern im Herzen. Es ist der innere Ozean jenseits von Ego, Verstand und Logik.

Es ist eine Form von Leere – leer und unberührt vom Fluss der Gedanken, von Wünschen und Aktivitäten – und doch gefühlt als Fülle. Nichts im Aussen muss getan oder verändert werden. Es ist die Erfüllung des Seins, aus dem inneren Ozean heraus.