



## **Auf der Suche nach dem Glück! Oder Ist Glücklichsein Glückssache?**

Wenn wir nun, liebe Freunde aufbrechen – auf der Suche nach dem Glück, dann müssen wir ja wissen, wonach wir suchen. Sonst werden wir kaum etwas finden. Aber – was ist denn mit dem Wort „Glück“ gemeint? Wir tun uns da ziemlich schwer, denn wir benutzen das deutsche Wort „Glück“, auch wenn im Englischen unterschieden wird zwischen „luck“ – das ist das Glück im Spiel und „happiness“, das ist das Lebensglück.

Wir nennen beides „Glück“ und wissen dann nicht, was wir meinen und vor allem wissen wir nicht, ob das Lebensglück auch so ein Glück ist wie im Glücksspiel, wie beim Roulette oder Pokern.

Wir unterscheiden das nur, wenn wir vom Gegenteil reden. Hat der Glücksspieler kein Glück, dann reden wir von Pech. Aber wenn einem das Lebensglück abhanden kommt oder versagt wird, dann ist es ein Unglück, Schicksal, Traurigkeit. Das wiederum ist das Gegenteil von Freude.

Wir sehen: Begriffe sind vielfältig. Besser, ich erzähle, um was es geht:

Vom Glück im Spiel, englisch „luck“ träumen viele. Und viele hoffen, sie können ihm auf die Sprünge helfen. Das haben Wissenschaftler untersucht: Sie haben verstandeskräftige Männer – so was gibt's – mit Würfeln um Geld spielen lassen, aber in zwei Gruppen – mit unterschiedlichen Regeln. Die einen durften den Einsatz bestimmen, bevor sie würfelten, die anderen erst dann, als die Würfel schon gefallen und nur vom Becher noch verdeckt waren. In dem Moment war ja nichts mehr zu ändern. Was glauben Sie, in welcher Gruppe mehr geboten wurde, die Spieleinsätze höher waren? In der ersten Gruppe, wo der Würfel noch nicht gefallen war! Die glaubten offensichtlich unbewusst und trotzdem ernsthaft, mit der Kraft ihrer Gedanken zu beeinflussen, wie die Augen fallen. Das ist Glück im Spiel und den Glauben, es beeinflussen zu können, nenne ich getrost Aberglaube!

Und das Glück im Leben? Kann man das beeinflussen?



Neulich kam ein Bericht über einen glücklichen Menschen im Fernsehen:

*Dieser Mensch heißt Hermann Staiger: Er ist mit seinem 22 Jahre alten Massey Ferguson-Traktor und einem angehängten Wohnwagen über 2.000 Kilometer mit 25 Stunden-Kilometern unterwegs gewesen. Hin zu einem Ziel. Als kleiner Junge wollte Hermann eigentlich zum Zirkus oder zur Seefahrt. Aber dann ist er doch Winzer geworden und hat das kleine Weingut seines Vaters übernommen. Fast ein halbes Jahrhundert hat er an den Hängen in Nierstein gearbeitet. Doch seinen Traum, einmal mit dem Traktor nach Sizilien, bis auf den Vulkan Ätna zu fahren, hat er nie aufgegeben. Das hat er oft erzählt und viele haben ihn dafür ausgelacht.*

*Doch mit 63 Jahren, macht Hermann Ernst. Er startet in Richtung Süden. Die Fahrt geht durch fantastische Landschaften, nachts vorbei am Kolosseum in Rom, über Neapel tuckert er bis an die Spitze des Stiefels. Und dort wird ihm auf der Überfahrt erst so richtig bewusst, dass er es geschafft hat. Die Journalisten, die ihn begleiten, fragen ihn auf der Fähre. „Hermann, bist du jetzt glücklich?“ – und Hermann sagt: Ja.*

Das habe ich geglaubt. Über dieses Glück möchte ich reden. Und ich glaube dieses Lebensglück ist kein Glücksspiel, ist keine Glückssache! Aber gibt es denn eine „Glücksformel“? Einen definitiven Rat und Tipp, auf welche Art und Weise man glücklich werden kann? Ist jeder seines Glückes Schmied? Und wie komme ich an Hammer, Amboss und Feuer, um das Lebensglück zu schmieden?

Da gibt es viele selbst ernannte Helfer und Gurus. Ein Buch davon habe ich im Sommer selbst gelesen und das hat mich beeindruckt. Es ist aus der Feder von Stefan Klein – nicht verwandt und verschwägert – promovierter Physiker und Wissenschaftsjournalist. Sein Buch, „Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen“ ist zu Recht ein Bestseller geworden. Stefan Klein bezieht sich auf neue Erkenntnisse der Hirnforschung wenn er behauptet, dass Glücklichsein keine Glückssache ist. Da fließt zum Beispiel im Gehirn der Botenstoff „Dopamin“, er erzeugt, ausgelöst schon durch die Erwartung guter Lebenssituationen, Schaltverbindungen im Gehirn, die wir als Vorfreude erleben, die bekanntlich die schönste Freude ist.

Einfachstes Beispiel ist der wunderbare Geruch eines guten Mittagessens, der uns verheißt: Es gibt etwas Gutes. Wenn wir das riechen, fließt schon Dopamin. Und wenn wir das dann wirklich genießen können, wird die Schaltverbindung im Gehirn bestätigt. Das Glücklichsein kommt schon vor dem Genuss, wenn es verlässlich ist, dass er kommt. Dieses Lernen des Gehirns kann in vielen Weisen trainiert werden und das hat viel mit aktivem Leben zu tun. Ich nenne einige der Hauptsätze aus der Feder von Stefan Klein:

- Das Wohlbefinden von Leib und Seele sind untrennbar verzahnt. Emotionen haben ihren Ursprung im **Körper**.
- **Aktivität** macht glücklicher als Nichtstun. Sorgen haben leichtes Spiel, wenn dem Gehirn eine andere Beschäftigung fehlt.
- **Negative** Emotionen wie Wut oder Trauer verschwinden nicht, wenn wir sie ausleben, sondern wir verstärken sie sogar dadurch noch.
- Frei in seinen Entscheidungen zu sein, ist im Zweifel mehr wert als seine Wünsche erfüllt zu bekommen. Wenn Ersehntes nur um den Preis der Abhängigkeit zu bekommen ist (etwa durch Schulden), fährt darum besser, wer die **Freiheit** wählt.
- Am wichtigsten für das Wohlbefinden aber ist unser Verhältnis zu anderen Menschen. **Freundschaft und Liebe** mit Glück gleichzusetzen, ist keineswegs übertrieben.

Da leuchtet mir vieles ein. Das Glück, das ich empfinde bei Sport oder bei einer Arbeit, die mir Spaß macht – mit Nachdenken allein, ist das kaum zu haben. Und dass es nicht nur darauf ankommt, etwas tatsächlich zu haben, sondern dass die Freude darauf mich auch schon motiviert. Aber vor allem, dass es ein absolutes Märchen ist, wenn man meint, man könne mit Wutausbrüchen und Weinkrämpfen, Ärger und Trauer abbauen. Mein Kopf ist doch kein Schnellkochtopf, der ein Überdruckventil braucht. Im Gegenteil: Menschen, die immer zu Wutausbrüchen neigen, werden dabei nur unglücklicher. Sie trainieren ihr Gehirn falsch. Und dass die Freundschaft und Liebe in Verbindung mit Freiheit glücklich macht, das ist gut einzusehen.

\*

So weit zur Glücksformel von Stefan Klein. Ein lesenswertes Buch über das Glück. Aber ich finde es ist ein Buch für schon relativ glückliche Menschen. Was ist eigentlich mit dem Unglück, das Menschen empfinden? Was ist mit Menschen los, die ihr Leben als ellenlange Pechsträhne erleben, deren Lächeln nie das ganze Gesicht strahlen lässt, die immer das Gefühl haben, die anderen sind glücklicher. Meine Schicksalsschläge sind die Schlimmsten. Wenn sie andere lachen hören, dann möchten sie sich schon verkriechen. Sie kommen gar nicht dazu, all diese Impulse von Stefan Klein auf sich zu beziehen, sie hängen tiefer fest!

Und da rede ich nicht über Menschen, die außerordentliches Unglück erlebt haben, wie die Opfer des Terroranschlags von Beslan, sondern über Menschen, denen es „eigentlich“ nicht schlecht geht, die aber persönlich und subjektiv *nie* sagen würden: Ich bin glücklich. Zu vieles stimmt nicht. Was ist mit denen?

Ich frage Sie mal was anderes:

Situation in einer Familie beim Mittagessen. Kinder kommen aus der Schule nach Hause. Das Mittagessen duftet herrlich. Kind A kommt freudestrahlend, bringt den Ranzen an den Platz und setzt sich an den Tisch voller Erwartung, was es Gutes gibt. Kind B kommt etwas später: Man hört es schon, wie die Haustür zugeht und der Ranzen in die Ecke gepfeffert wird: Kind B ist unglücklich. Egal, was es war: Eine Mathearbeit oder Stress auf dem Schulhof: Meine Preisfrage an Sie: Welches der beiden Kinder bekommt von Mama oder Papa mehr persönliche Zuwendung: Kind A oder Kind B?

Nicht schwer zu beantworten – oder? Ganz abgesehen davon, dass natürlich jeder Mensch an jedem Tag Unterschiedliches erlebt und das Recht hat, darüber glücklich und unglücklich zu sein, wird die Empfindung doch verstärkt, wenn ich weiß: Ich komme damit bei anderen gut an.

Wer klagt, der bekommt die Zuwendung. wer glücklich ist, bleibt unbemerkt oder muss sogar noch den Satz hören: „Übermut tut selten gut“. „Hochmut kommt vor dem Fall“. „Wart’ du erst mal ab!“

Wer im Gespräch mit anderen das Thema bestimmen will, erzählt worüber er sich ärgert. Und alle stimmen ein. Mit Frohbotschaften macht man kaum Eindruck. Die Zeitungen wissen: „Only bad news are good news“ – nur schlechte Nachrichten verkaufen sich gut. Und die Gruppendynamik der 70er Jahre sagt: „Störungen gehen vor“. Und die Vetomacht derer, die eine ganze Gruppe bremsen können ist ungebremst.

Was dabei passiert? Wir mögen Glück oder Unglück erleben, aber wie wir damit umgehen, das bringt Lerneffekte mit. Wir schleifen Grundeinstellungen des Lebens in uns ein, die ein Filter unserer Wahrnehmung sind für alles, was wir erleben.

Eine solche Grundeinstellung des Lebens ist zum Beispiel der Satz: „**So was muss ja wieder mir passieren!**“. Das sind Menschen, die das Unglück an allen Ecken erleben, weil ihre Grundeinstellung es aus allem Erleben herausfiltert. Solche Leute finden das Haar in der Suppe, die schmutzige Toilette am Badestrand und denken bei der Einladung mit dem herrlichen Essen nur daran, dass *sie* so was nie hinkriegen werden und dass sie nun bestimmt wieder zunehmen werden.

Eine andere Grundeinstellung ist der Satz: „**Das schaff ich nie!**“. Vielleicht haben diese Menschen das als Kind unsicherer Eltern oft gehört oder sich nach *einem* peinlichen Misserfolg geschworen: Das passiert dir nie wieder. Solche Menschen gehen an alle Aktivitäten, an Sport oder Hobby oder Mitarbeit in der Gemeinde nur zögerlich heran, denn ihre Grundeinstellung ist eine echte Bremse: „Das schaff ich nie!“

Oder nehmen Sie den Satz, den man in Ehen oft hört: „**Du bist schuld, dass ich nicht glücklich bin!**“ Das kann es in der Ehe geben, aber auch am Arbeitsplatz, dass man sich grabentief einredet, „so wie der andere ist, halt ich es nicht aus“: Wenn mein Mann die Schuhe auszieht, meine Kollegin schon so *etepetete* am Kaffee nippt, dann könnt ich verrückt werden. Hier wird der Grund des Unglücks immer im anderen gesucht – und gefunden.

Zuletzt der Satz: „**Das verzeih ich mir nie!**“, kann zu einem Glückskiller werden. Entweder war da echte Schuld an Mitmenschen, Betrug oder Demütigung oder das Gefühl sich schämen zu müssen und dann gibt es Menschen, die müssen immerzu daran denken. Religiöse Menschen Denken diesen Satz auch in der Variante: „Das vergibt mir Gott nie!“

Es gibt noch mehr solcher Sätze: Grundeinstellungen zu sich selbst, zum Partner oder zur Welt, die einen umgibt. Einstellungen zu Gott, Umgang mit Schuld und mit

Scham, schlagen sich in Sätzen nieder, die oft nur zwischen den Zeilen hörbar sind.

Jesus Christus hat gesagt. Die Wahrheit wird euch frei machen. Die Frage heute abend ist, ob die Grundeinstellung meines Lebens, die sich in solchen geheimen Motto-Sätzen niederschlägt, Wahrheit ist oder eine Lüge.

Denn auch das einfache Gegenteil solcher Sätze wäre ja fraglich: Menschen, die mit brutaler Selbstsicherheit durch das Leben gehen und sagen: „Jetzt komm aber ich!“ „Ich kann das!“ Menschen, die bei eigenen groben Fehlern nur rücksichtslos sagen: „Wo gehobelt wird, da fallen halt Späne“. Auch diese Menschen haben keine Grundeinstellung die der Wahrheit nahe kommt. Das sind halt Machertypen, die sagen, dass sie ihr Glück in der Hand haben, aber sie machen objektiv andere unglücklich.

Jesus sagt: Die Wahrheit wird euch freimachen. Was ist die Wahrheit Gottes über mein Leben?

Paulus schreibt einmal: Aber Gott ist reich an Erbarmen. Er hat uns seine ganze Liebe geschenkt. (Eph. 2,4)

Da gibt es eine Liebe Gottes. Jesus Christus hat sie gelebt und hat sie zu den Menschen gebracht. Diese Liebe wendet sich heute noch den Menschen zu und ändert die Grundeinstellung:

An sich verzweifelnde Würmchen werden aufgerichtet und bei stolzen, sich aufplusternden Hennen und Hähnen wird die Luft raus gelassen.

Das kostet viel, die Grundeinstellung zu ändern. Das ist keine billige Psychohilfe für etwas mehr Glück. Da geht es um das ganze Leben. Es hat Gott viel Widerstand gekostet, diese Liebe in die Welt zu bringen, denn die Grundeinstellungen vieler Menschen ließen diese Liebe nicht zu.

Die Wahrheit wird mich freimachen. Aber Gott ist reich an Erbarmen. Er hat uns seine ganze Liebe geschenkt.

Da ändert sich die Grundeinstellung meines Lebens: Ich muss mich nicht fertig machen. Ich muss mich nicht aufplustern. Weder meine Selbstverachtung, noch meine gockelhafte Show bringt mich bei Gott in Stellung. Er sieht in dir und mir, das Kind, das er liebt.

Selig sind, die Gottes Wort hören und bewahren. Was ist sein Wort? Wenn ich das für mich höre: „Er hat *mir* seine ganze Liebe geschenkt.“ Das soll ich hören und

bewahren wie einen Schatz. Dafür werfe ich alles andere weg. Meine negativen Sätze, die das Glück verhindern und die überheblichen Sätze, die das Glück erzwingen wollen.

Andere Grundeinstellungen machen sich breit: Ich bin Gottes Kind. Gott liebt mich und ich bin liebenswert. Ich darf Fehler machen und zugeben – meine Ehre ist geschenkt.

Menschen, die darauf vertrauen, werden „selig“, das heißt glücklich, glückselig. Und diese Menschen spüren: Es ist gar nicht das Ziel meines Lebens, mein Glück zu pachten. Es ist Geschenk, wenn ich so motiviert als Kind Gottes lebe. Ich lebe nicht für mich. Mir wurde so viel geschenkt. Davon möchte ich etwas wieder geben. Und dann leben sie ein Leben mit Widerständen und Problemen, mit Engagement und Arbeit nicht nur für sich selbst, aber vielen Momenten, in denen sie das Glück erleben.

Amen.

## Ergänzungen

### Glück und Geld

Interessant finde ich auch, was Stefan Klein über die Frage schreibt, ob Geld glücklich macht: Er schreibt:

*Nur am unteren Ende der Einkommensskala erzeugt Geld ein deutliches Plus an Zufriedenheit. Wenn eine allein stehende Mutter im Schichtdienst bei einem Schnellrestaurant Fritten braten muss und gerade genug hat um sich und ihre Kinder durchzubringen, wird jeder Euro mehr ihr Leben spürbar verbessern. Dann hat sie das Geld für die Klassenfahrten der Kinder. Denn nicht allein die elementaren Bedürfnisse wie Wohnen und Essen legen das Existenzminimum fest. Auch der durchschnittliche Wohlstand der anderen entscheidet darüber, wann Menschen unter Armut leiden. Je aufwendiger die Klassenkameraden angezogen sind, desto mehr muss die klamme Mutter für die Kleider ihrer Kinder ausgeben, damit diese nicht verspottet werden.“*

Mehr Geld macht nicht glücklich, man erhöht nur die Verlustängste, aber deutlich zu wenig Geld im Vergleich zu den Menschen, mit denen ich lebe, lässt Menschen subjektiv wirklich unglücklich sein. Das ist der Kern der aktuellen Hartz-IV Debatte!

### Glück und Sucht

Man kann das Dopamin auch schnell zuführen. Mit Alkohol und Nikotin, mit Kokain und auch mit Glücksspiel werden im Hirn sofort Dopamine freigesetzt. Wenn der Geldautomat im Spielsalon mit Münzen klappert oder ein Spieler am Nebentisch abräumt – ein „feuriges Kribbeln über den ganzen

Leib“ stelle sich dann ein, schrieb der russische Romancier Fjodor Dostojewski, der seine ganze Habe am Roulettetisch verspielte. Da ist schon klar, dass das auf lange Frist unglücklich macht.

© Evangelische Kirchengemeinde Traisa  
Pfarrer Andreas Klein

[Zur Homepage](#)  
[Kommentare erwünscht !](#)