

Kann man

# Glück erzwingen?

Auf diese Frage wird jeder antworten „Nein, natürlich nicht“. Und beinahe hätte ich auch geschrieben „Es braucht Glück für's Glück“. Just in dem Moment lässt mich ein Gedanke innehalten: Wie ist das eigentlich mit dem Glück?

Ich selbst fühle mich eigentlich glücklich. Ich wohne in einem wunderbaren Land, habe ein schönes Zuhause, gesunde Kinder, die alle ihren Weg gehen, einen Mann an meiner Seite und ich darf mich auch als gesund bezeichnen. Ausreichend Gründe zum glücklich sein und bei bewusstem Hinsehen beantworte ich die Frage nach meinem Glück durchaus mit einem ehrlichen „Ja, ich bin glücklich“.

Dennoch gibt es in meinem Alltag immer wieder Situationen, in denen ich mich sehr unglücklich fühle. So habe ich mich vor wenigen Monaten beruflich neu orientiert – mit der Erklärung: „Es muss sein, weil ich unglücklich bin“.

Gibt es denn verschiedene Wahrnehmungen des Glücklichseins? Kann man heute mit einer Lebenssituation glücklich und morgen mit derselben Situation unglücklich sein? Auch dazu sage ich, bei bewusstem Hinsehen, eindeutig Ja. Der Mensch ist einem ständigen Wandel unterworfen, auch die Resonanz, die man hin zum Umfeld, zu den Menschen und den Aspekten des Lebens verspürt, richtet sich täglich neu aus – und damit will das Gesamtkonzept der Gefühle auch immer wieder neu wahrgenommen werden. --->



VITA-Autorin  
Daniela Hutter

„WIR ALLE STREBEN NACH

*Glück*

UND EINEM  
ERFÜLLTEN  
LEBEN.“

(Seneca)

**D**iese Erkenntnis teilte bereits der römische Staatsmann Seneca mit der Welt. Er stellte damit auch fest, dass das Streben nach Glück in uns allen verankert ist – und es auch immer schon war.

Doch was ist Glück? Ist es ein Gefühl der tiefen Zufriedenheit? Erlebt man es nur mit dem richtigen Partner, im richtigen Beruf, im perfekten Leben? Oder nur, wenn man unerwartet im Lotto gewinnt?

Fälschlicherweise wird oft angenommen, dass Glück von äußeren Umständen abhängt. Sehen wir uns in unserem Alltag um, gibt es Menschen, die scheinbar immer glücklich sind, und wieder andere, die wahrlich niemals glücklich sind. Wir kennen Menschen, die sehr arm sind und dennoch glücklich. Wir kennen auch Menschen, die krank sind, oftmals sogar dem Ende des Lebens ins Auge sehen, und dennoch keineswegs unglücklich sind. Ob wir glücklich sind oder nicht, hängt also vielmehr von unserer Lebenseinstellung ab.

Trotzdem steckt man selbst in einer scheinbar unglücklichen Lebenssituation und sagt sich schnell, „hätte ich ausreichend Geld, könnte ich alles kaufen, was ich mir wünsche und wäre für immer glücklich“. Doch letztendlich wissen wir, dass sich Glück nicht kaufen lässt und auch das Kaufen selbst nicht zum Glück führt. Sonst wären all jene, die ausreichend Geld haben doch überglücklich. Nein, Glück hängt nicht von der Erfüllung materieller Wünsche ab.

Lebensumstände, Wohlstand und gesellschaftlicher Status sind nicht unbedingt maßgeblich für das persönliche Glück. Glück und Glückliche sind in ihrer Bedeutung also wohl für jeden etwas anderes. Glückliche Menschen gibt es überall auf dieser Welt, seien sie auch noch so arm.

Wenn ich mein eigenes Leben betrachte, würde ich das, was man allgemein hin als glücklich sein bezeichnet, vielleicht erfüllte Zufriedenheit nennen. Und dann gibt es auch Momente, in denen mich ein Gefühl durchströmt, das ich nicht erzwingen kann. Es erfüllt mich, breitet sich aus und vibriert von den Zehen bis zu den Haarspitzen in mir: Ich bin glücklich. Ich erlebte dieses Gefühl zuletzt bei einem Sonnenuntergang, aber auch schon bei Liedern, die ich hörte, bei einer Umarmung meiner Kinder, einem Brief, der mich erreichte, oder dem Schnurren meiner Katze. Die Situationen sind ganz unterschiedlich, keine ihrer Eigenschaften bedingt die nächste Situation. Das Glück kommt einfach so. Ich kann das Gefühl nicht erzwingen.

Was braucht es also, um glücklich zu sein? Kann man es erlernen? Die gute Nachricht: Die Wissenschaft sagt Ja, es ist möglich. Es ist unsere Einstellung zum Glück, die bestimmt, wie viele glückliche Momente wir erleben.

Worauf wir uns gedanklich konzentrieren, das erleben und spüren wir. Richten wir uns nach den positiven Ereignissen und Momenten in unserem Leben aus, wird unsere Wahrnehmung auch dahingehend verfeinert, dass wir die vielen Möglichkeiten des kleinen Glücks im Alltag bewusster wahrnehmen.

Die Wissenschaft teilt auch eine weitere Erkenntnis mit uns: Unser Gehirn kann das Glückliche erlernen. Durch all das, was wir tun und denken, verändert sich unser Gehirn ständig. Die Schaltkreise darin sind nicht statisch. Als Reaktion auf unsere Erfahrungen und Erlebnisse bilden sie ständig neue neuronale Verknüpfungen. Beschäftigen wir uns also regelmäßig mit dem Glück, gestalten wir unseren Alltag so, dass wir viele Momente und Erfahrungen des Glücks erleben, dann reagiert unser Gehirn damit, die jeweiligen neuronalen Verknüpfungen verlässlicher und dauerhafter zu machen. Das heißt, je mehr glückliche Gedanken wir in uns tragen, umso glücklicher fühlen wir uns. Stetig.

Glücklichsein ist ein Maßanzug. Unglückliche Menschen sind jene, die den Maßanzug eines anderen tragen wollen.

(Karlheinz Böhm)

Welche Gedanken braucht es nun, damit unser Gehirn sich glücklicher fühlt? Allen voran, jene der Selbstakzeptanz. Menschen, die sich selbst und ihr Leben nicht bewusst annehmen und akzeptieren können, sind nachweislich weniger glücklich. Diese Menschen vergleichen sich selbst zumeist mit anderen. Und wer die Vergleichsfalle selbst schon einmal erlebt hat, weiß, dass man dabei meist nicht gewinnen kann. Alle anderen scheinen viel glücklicher zu sein, weil sie mehr Erfolg, mehr Liebe, mehr Freude oder auch mehr Geld in ihrem Leben zu haben scheinen. Der Blick gilt also den eigenen Schwächen, den eigenen Unzulänglichkeiten und all jenen Aspekten des eigenen Lebens, die nicht vollkommen sind. Es scheint, alle anderen würden ein besseres Leben führen. Allein das ist schon Grund genug für das eigene Unglück und eine Sabotage des eigenen Wohlbefindens. Vergleichen fördert das Gefühl von Neid und Neid ist ein Glückskiller, der zu Unzufriedenheit führt.

# Was immer geschieht, an uns liegt es, Glück oder Unglück darin zu sehen.

(Anthony de Mello)

Glück ist also ein Gefühl, das von innen kommt und nicht von äußeren Umständen abhängt. Glück ermöglicht es uns, unser Leben positiver zu gestalten. Wir sind glücklich, wenn wir würdigen, was uns das Leben gegeben hat. Glück empfinden zu können, sagt also etwas über die Qualität unserer Zufriedenheit aus. Mit sich selbst und seinem Leben im Reinen sein, bedeutet eben auch, dass man sich nicht länger gegen das eine (Er)Leben richtet, sondern mit der Energie fließt und sich dem Fluss des Lebens hingibt.

Bedeutet das also, dass wir glücklicher sind, wenn wir alles annehmen, wie es ist? Dieser Schluss mag nahe liegen. Menschen, die nicht gelernt haben, die eigenen Wünsche zu formulieren, alles nur hinnehmen und anschließend tun, was von ihnen verlangt wird, empfinden ihr Leben bekanntermaßen jedoch eher als unglücklich. Umgekehrt nehmen Menschen, die die eigene Fähigkeit entdecken, ihr Leben selbst (mit) zu gestalten mehr Glück und Freude wahr.

Glücklichsein ist also nicht reine Glückssache, erzwingen kann man es aber auch nicht. Dennoch haben wir es in der Hand, wie wir unser Glück gestalten und noch mehr Glücksmomente in unser Leben holen. Jeden Tag treffen wir auf's neue die Wahl, glücklich sein zu wollen, noch glücklicher werden zu wollen oder sich dem Unglück und der eigenen Opferrolle hinzugeben.

Wege des Glücks entstehen, indem man sie geht. Es ist täglich eine bewusste Entscheidung und jeder muss für sich wählen, welche Faktoren zum eigenen Glück beitragen. Deshalb gibt es nicht den einen Weg zum Glück, sondern so viele Wege wie Menschen auf dieser Erde.\*

## „Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust“.

(Lew Tolstoi)

Daniela Hutter schreibt, bloggt, spricht und lehrt als Autorin, Coach und Seminarleiterin. Mehr über ihr Sein: [www.danielahutter.com](http://www.danielahutter.com)

