

## Kapitel 1: Eine Einführung in das Glück

Sind Sie glücklich oder haben Sie Ihr Glück gefunden? Jagen Sie nach dem Glück in der Partnerschaft, im Job, ganz allgemein im Leben? Können Sie ohne Glück nicht leben? Die Fragen lassen sich beliebig erweitern. Glück ist in aller Munde und doch hat es für jeden eine andere Bedeutung. Wir können dem »Glück« gar nicht aus dem Weg gehen. Selbst an Litfaßsäulen oder Tankstellen versprechen uns Werbetexte Glück und Zufriedenheit. Ist Glück ein Geburtsrecht? Zumindest neigen viele Menschen der heutigen Zeit dazu, Glück für etwas zu halten, auf das jeder Einzelne ein Anrecht hat. Und wenn das Glück nicht erscheint, werden Forderungen an die eigenen Eltern oder an die Gesellschaft gerichtet, für ein besseres Leben zu sorgen. Und wenn dies auch nicht erfolgt, dann sollen doch die Pharmakologie und Medizin das Unglück heilen oder lindern.

Wir nehmen dies zum Anlass, Ihnen gleich zu Beginn des Buches unsere Vorstellungen über Glück mitzugeben. Wir verfolgen mit unseren Ausführungen keinen schnellen Weg zum ewigen Glück, kein ständiges Wohlfühl, keine »Glückshysterie«, sondern wollen fundiert die verschiedenen Bereiche des Themas im Kontext von Wirtschaft und Management näherbringen.

Wir sprechen also oft das Wort »Glück« aus und doch sind wir nicht wirklich sicher, was es eigentlich bedeutet. Der in der Glücksforschung bekannte israelisch-US-amerikanische Psychologe Daniel Kahneman formuliert es treffend: »Auf viele Fragen zur eigenen Person haben die Menschen sogleich Antworten zur Hand: Sie kennen ihren Namen, ihre Adresse und ihre Parteizugehörigkeit. Im Allgemeinen wissen sie allerdings nicht, wie glücklich sie sind, und wenn ihnen diese Frage gestellt wird, müssen sie sich erst eine Antwort ausdenken.« Wir als Autoren haben uns mit dem Thema Glück aus unterschiedlichen Perspektiven angenähert. Bevor wir uns aber mit Glück und der Glücksforschung beschäftigten, war zuerst das Leid, die Krise, das Problem oder gar das Unglücklichsein da. Seien es Klienten, die zu uns zum Coaching, zur Therapie oder Beratung kamen oder auch Studenten an der Universität, die uns konfrontierten mit dem, was sie

nicht mehr wollten, viele Klagen und Leid, keine Ausrichtung und vage Ziele. Das Schlechte soll weggehen, viel, das nicht mehr sein soll. Unsere ganze Welt ist tendenziell eher auf negative Aspekte und Interaktionen ausgerichtet. Der kollektive Fokus ist Angst. Das Gefühl von Angst liegt sehr weit weg vom Gefühl des Glücks. Es gibt auch wesentlich mehr wissenschaftliche Beiträge über Trauer und andere schmerzhaft Erfahrungen als über Glück. Aber was soll das konkret sein? Was ist das, was hinter den Begriffen von besser, fröhlicher, glücklicher steckt? Worum soll es wirklich im Leben gehen? Schweigen – fällt Ihnen etwas dazu ein? Was ist also Glück, oder anders formuliert, was ist ein erfülltes Leben? Die folgende kleine Übung, die Wunderfrage, die vom US-amerikanischen Psychotherapeut und Autor Steve de Shazer<sup>1</sup> entwickelt wurde, ist ein guter Beginn sich an die verschiedenen Aspekte dieses Buches anzunähern.

### **Die Wunderfrage:**

Über Nacht geschieht ein Wunder, Ihnen wird das Glück im Schlaf geschenkt. Da Sie tief und fest geschlafen haben, blieb dieses Geschehen von Ihnen unbemerkt. Nun wachen Sie am Morgen nach dem Wunder auf. Woran merken Sie als Erstes, dass sich ein Wunder ereignet hat? Was ist anders? Was ist in Ihren Gedanken, was tun Sie, was können andere beobachten? Beschreiben Sie diesen Tag nach dem Wunder.

Schnell sind wir dabei zu urteilen, was nun Glück ist und was nicht. Wir werden in diesem Buch verschiedene Facetten von Glück beleuchten, hinterfragen und dazu Ihnen auch immer wieder Geschichten erzählen. Wir wollen mit einer Geschichte über einen Bauern in einem chinesischen Dorf beginnen.

### **Eine chinesische Geschichte<sup>2</sup>:**

*Ein Bauer lebte mit seinem Sohn in einem abgeschiedenen Dorf. Seine Kräfte ließen nach, und er galt als ein armer Mann und hatte nicht viel zu beißen. Sein Sohn war seine einzige Hilfe Tag und Nacht, und auf ihn konnte er sich verlassen.*

*Eines Tages ging er in den Wald, um Beeren zu sammeln, und als er zurückkehrte, brachte er ein Wildpferd mit, welches er eingefangen hatte.*

»Oh, welch ein Glück«, riefen seine Nachbarn aus. Nun kann er das Pferd zähmen und vor den Pflug spannen, Getreide anbauen, und er wird Brot in Fülle haben. Der Bauer aber schüttelte den Kopf: »Urteilt nicht, ob das ein Glück ist, wissen wir nicht. Die Zeit wird es herausbringen.«

Eines Abends, nach getaner Arbeit stellte er dieses prachtvolle Tier – wie gewohnt – auf die kleine Koppel hinter seiner bescheidenen Hütte. Als er am nächsten Morgen nach dem Tier schauen wollte, musste er jedoch feststellen, dass es über Nacht ausgebrochen und davongelaufen war.

Als die Bauern aus der Nachbarschaft davon hörten, eilten sie herbei und sprachen zu dem armen Bauern, wie sie ihn bedauerten und was für ein Unglück ihm doch geschehen sei.

Doch der Bauer entgegnete: »Urteilt nicht, ob das ein Unglück ist, Die Zeit wird es herausbringen.«

Nach zwei Tagen, als der arme Bauer vom Feld heimkehrte und die Sonne schon halb vom hügeligen Horizont verdeckt war, stand plötzlich der Hengst wieder grasend vor der Hütte. Und an seiner Seite standen ein Dutzend prächtige Wildpferdstuten im gleißenden Lichte der letzten Sonnenstrahlen.

Am nächsten Tag kamen wieder die Nachbarn des Bauern, um ihn zu seinem großen Glück zu gratulieren. Der Bauer reichte ihnen Tee und sagte nur, »Urteilt nicht, ob das ein Glück ist, die Zeit wird es herausbringen«.

Gleich machte sich der Sohn des Bauern daran, eine der wilden Stuten einzureiten, damit sie gut verkauft werden konnte. Doch das Tier gebärdete sich äußerst furios und unnachgiebig und warf den jungen Mann zu Boden, wobei er sich ein Bein brach.

Wieder eilten die Nachbarn herbei, die schnell davon erfuhren und klagten zum Bauern, was das doch für ein Unglück für ihn sei, auch dass jetzt sein Sohn für eine Zeit nicht auf dem Acker arbeiten könne. Doch der arme Bauer sagte dazu nur »Urteilt nicht, ob das ein Unglück ist, die Zeit wird es herausbringen«.

Doch bald machte sich die Kunde breit, dass der König dem Nachbarn ganz oben im Norden den Krieg erklärt hat und die Häscher des Königs

*unterwegs sind, um alle jungen Männer zum Kriegsdienst zu zwingen. So kamen sie auch in dieses Dorf und nahmen die jungen Männer mit, in den mörderischen Krieg. Doch des Bauern Sohn wollten sie nicht haben.*

*Wieder kamen des Bauern Nachbarn herbeigeeilt, um ihm zu sagen, was er doch für ein großes Glück habe, dass sein Sohn nicht mit in den mörderischen Krieg müsse, da sein Bein gebrochen ist. usw. usw. usw.*

## **1.1 Eine ganz kurze Geschichte des Glücks**

Ist das Streben nach Glück ein Urzustand des Menschen? Hat sich der Mensch seit Anbeginn mit der Frage nach Glück und den Wegen zum Glück auseinandergesetzt? War der Homo sapiens (lat. für »verstehender, verständiger« bzw. »weiser, gescheiter, kluger, vernünftiger Mensch«) auch ein Homo fortunatus oder beatus – ein glücklicher Mensch oder sich der Dimension Glück und der Wege zum Glück bewusst? Schauen wir uns zuerst die Evolutionsgeschichte an.

Unsere Erde, selbst etwa 4,5 Milliarden Jahre alt, ist seit ungefähr 3,5 Milliarden Jahren, so zeigen die frühesten Fossilienfunde, Heimat von Lebewesen. Nach diesen einfachen ersten Lebensformen bevölkerten über drei Milliarden Jahre hinweg nur mikroskopisch kleine Einzeller, Viren, Bakterien und Protozoen die Erde. Zunehmend komplexer werdend, benötigten diese Einzeller vor etwa 600 Millionen Jahren eine Möglichkeit der Kommunikation zwischen Sinnesapparat und motorischen Systemen – dies ist die Geburt unseres Nervensystems. Das System hat sich im Verlauf von 600 Millionen Jahren weiterentwickelt, immer weiter verfeinert. Die ersten Säugetiere lebten etwa vor 80 oder 100 Millionen Jahren, die ersten Primaten etwa vor 60 Millionen Jahren, und die ersten Hominiden, unsere allerersten menschlichen Vorfahren, vor 2,5 Millionen Jahren. Unsere Gehirne heute sind dreimal so groß wie das Gehirn eines solchen Hominiden, aber es reichte damals aus, um Steinwerkzeuge zu erfinden und herzustellen. Der Homo sapiens schließlich tauchte vor 300 000 bis 150 000 Jahren auf. 100 000 Generationen trennen uns also von den ersten Hominiden – währenddessen nahm die Evolution weiter ihren Lauf, und das war auch in den letzten Jahrtausenden nicht anders.

Unsere Vorfahren, zahlreichen Bedrohungen ausgesetzt, mussten Wege finden, mit diesen Gefahren wie auch mit Chancen (zur Weiterentwicklung) umzugehen. Und so entwickelten sich innerhalb des Nervensystems zwei Systeme, beide gesteuert vom Gehirn: eines, um Gefahren zu vermeiden und eines, um Gelegenheiten zu nutzen. Diese zwei Systeme haben wir gemein mit Würmern, Fröschen, Fischen, Eidechsen, Krokodilen und vielen anderen Arten. Wir alle suchen das Gute, Belohnungen, sowie meiden das Schlechte und Gefahren, soweit möglich. Ein drittes System entstand in den letzten 82 Millionen Jahren, ein großer evolutionärer Durchbruch befähigt seitdem Tiere (und uns Menschen) zu partnerschaftlicher Bindung. Dies kann man an Vögeln und Säugetieren beobachten, die relativ zu ihrem Körpergewicht ein größeres Gehirn haben als Reptilien und Fische: Sie gehen Paarbeziehungen ein und ziehen ihre Jungen groß, während weniger entwickelte Eltern sich kaum um ihren Nachwuchs kümmern, ihn teils sogar auffressen. Weiter entwickelt ist die Beziehungsfähigkeit dann bei den Primaten, sie leben in sozialen Bindungen – und direkt proportional zu ihrem Sozialleben ist auch ihr Gehirn gewachsen. Der Mensch schließlich ist das Tier mit der größten Bindungs- und Liebesfähigkeit. Bei allen Konflikten, zu denen wir auch fähig sind, zeichnet uns dies aus: Wir leben in Beziehungen – familiären, freundschaftlichen, Liebesbeziehungen ... – und finden als Stämme, Clans und Nationen zusammen. Die Geschichte zeigt, dass es unseren Vorfahren vor über 300 000 Jahren beginnend in erster Linie um das Überleben ging. Das Gehirn hat sich so entwickelt, dass es gefährlichen, negativen Dingen viel mehr Aufmerksamkeit gab und diese Erfahrungen auch sofort ins Langzeitgedächtnis abgelegt hat. So ist Glück gemäß dem Berliner Arzt mit Spezialgebiet Neurologie und Kabarettist Eckhart von Hirschhausen ein Nebenprodukt der Evolution. Seine Definition von Glück basiert rein auf einer naturwissenschaftlichen Perspektive – es ist ein Cocktail von Hormonen im Blut wie Endorphine und Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin, welches mit guten Gefühlen einhergeht. Glücksgefühle belohnen den Menschen, wenn er sich der Fortpflanzung und Arterhaltung hingibt. Essen und Sex machen Spaß, aber sie halten nicht die ganze Zeit an. Sicher gab es auch glückliche Neandertaler. So hatten die nach dem Verzehr einer Mammutkeule oder nach einem Orgasmus Freude. Doch lauerten da auch immer Gefahren. Wir stammen wohl eher von den Vorfahren, den »Ötzi« ab, die

mehr in der Höhle blieben. Die Abenteurer wurden nämlich sicher oft von Säbelzähntigern gefressen. So erfanden unsere Vorfahren auch Mythen und Aberglauben über Glück, die bis heute noch aktuell sind. So soll es Glück bringen, wenn man von Vogeldreck getroffen wird, oder wenn man einen Schornsteinfeger, ein vierblättriges Kleeblatt, einen Fliegenpilz oder gar ein Schwein sieht. In den Höhlen unserer Ahnen wurden auch die ersten Glücksbringer und Talismane hergestellt und so wünschte man sich gegenseitig und sich selbst Glück.

In der Antike – ganz besonders mit Sokrates, Platon, Aristoteles oder auch Seneca – wurde Glück auf die Traktandenliste gesetzt. Es wurde debattiert und philosophiert, was das wahre Glück ist und der Aspekt des Glücks der Fülle wurde geboren. Im Mittelalter wurden Glück und Vernunft eng mit der christlichen Theologie verbunden und erst im 18. Jahrhundert, während der Aufklärung, entstanden die ersten zarten Pflänzchen einer Art Glückswissenschaft. Diese diente aber in erster Linie der systematischen Produktion von Lust und der Frage nach einem Recht auf Glück. Kant warf das Glück aus der Moralphilosophie wieder hinaus. Die Glückserklärer aus Antike und Moderne, aus Religion und Wissenschaft lassen wir dann später in unserem himmlischen Theaterstück sprechen.

## 1.2 Der Glücksbegriff

### Die Frage nach dem Glück

»Glück ist Zufall der auf Bereitschaft trifft«

*Unbekannt*

Wovon reden wir, wenn wir vom Glück sprechen? Bei dem Begriff Glück haben wir sofort eine Vorstellung, ein vages Gefühl, ja, Glück! Für ein gutes Verständnis dieses Buches ist es aus unserer Sicht wichtig, Ihnen Definitionen über Glück mit an die Hand zu geben. Es gibt unterschiedliche Vorstellungen der Begrifflichkeiten. Wir stellen Ihnen hier unsere Glücksbegriffe vor:

**Glück** (griechisch »eudaimonia« – einen guten Dämon, einen guten Geist in sich haben, lateinisch »beatitudo«) kommt aus dem

mittelhochdeutschen Wort *gelücke*. Es beschreibt ein Gefühl der Harmonie, einen Zustand des inneren Einklangs von Wunsch und Befriedigung. Einzelne günstige Umstände (in unserer Definition das Zufallsglück), aber auch das günstige Zusammentreffen von inneren Tendenzen mit äußeren Umständen (bei uns das Wohlfühlglück) und die Freude über solche gute Fügung. Das Glück (bei uns das Glück der Fülle und Eudaimonie) als Glücksgefühl hat seine Ursache weniger in den Glücksgütern, die nicht notwendig zu Glücksgefühlen führen, sondern in der eigenen Glücksfähigkeit, die vom äußeren Besitz und Schicksal weitgehend unabhängig ist und auch durch das Streben nach Glücksgütern nicht erreicht wird.

Andere Begriffe für Glück sind u. a.: Freude, Wonne, Zufriedenheit, Glückseligkeit, Erfüllung.

### **Zufallsglück – oder wenn das Glück einem »zufällt«**

Wir wünschen »viel Glück!«, erfreuen uns »Glück gehabt!« zu haben und leben in der Hoffnung, dass uns und anderen doch etwas Gutes widerfahren mag oder zumindest allzu Schlechtes ausbleibe! Hatten Sie schon mal »Glück im Unglück«?

Der Philosoph Wilhelm Schmid bezeichnet das Eintreten einer erwünschten Fügung als »Zufallsglück«. Entsprechend der Attributionstheorie handelt es sich hierbei um externale, variable Ereignisse, also Erfahrungen, die außerhalb von uns liegen und wenig beeinflussbar sind. Es fällt uns in den Schoss – oder eben nicht. Was wir nun als glücklichen Umstand oder Glück im Unglück bezeichnen, bleibt dabei letztendlich unserer eigenen Interpretation überlassen. Wir glauben zu wissen, ob etwas nun Glück oder Unglück ist. Welchen Einfluss unsere Bewertungsmuster auf unser Erleben und Wohlergehen haben, werden wir später noch genauer betrachten. Dieses Eintreten von glücklichen Ereignissen ist letztendlich ein auf den Moment bezogenes Glück. Nicht nachhaltig, nicht beeinflussbar. Wir wünschen und erhoffen uns diese glücklichen Fügungen. Dieses Zufallsglück verbessert unser Leben aber nicht automatisch, macht uns nicht wirklich zu glücklicheren Menschen. Im Gegenteil, es verschlechtert eher die Bereitschaft sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen, was für ein nachhaltiges Glücksempfinden wesentlich ist. Nach Schmidt ist es uns aber durchaus möglich, eine innere Haltung von

Offenheit einzunehmen, um für glückliche Fügungen empfänglicher zu werden. Wir können das Zufallsglück damit in gewissem Maße anziehen oder uns vor ihm verschließen.

### **Wohlfühlglück – oder ein Leben auf der Sonnenseite**

Der erfolgreiche Topmanager Herr R. sitzt auf der Dachterrasse im Luxushotel am Hafen von Monaco, in der linken Hand ein Glas Dom Perignon, in der rechten eine kubanische Phantom 4, auf dem Tisch Häppchen mit Hummer und Kaviar, an seiner Seite eine attraktive Blondine mit Schoßhündchen Daisy, den Blick auf seine neue Yacht im Hafen gerichtet. Ist dies Glück?

Wir leben in einer Gesellschaft, die nach diesem »Wohlfühlglück« strebt. Erfolg, gute Gefühle, Lust, Euphorie, Ekstase – das Leben als Aneinanderreihung von überschwänglichen Glücksmomenten, ein Glück jagt das nächste, höher, weiter, schneller, glücklicher. Die Suche nach dem immerwährenden Kick. Das hedonistische Glück im besonderen Momenten zu finden, verbunden mit Freude und Genuss, ist Bestandteil von Wohlbefinden. Euphorische Momente zählen allein durch den besonderen Hormoncocktail zu den Zuckermomenten des Lebens. Die Gefahr besteht allerdings darin, das ganze Leben mit einem anhaltenden Zustand an Wohlfühlglück zu verwechseln und geradezu in einen Glücksstress zu geraten. Denn wie das Zufallsglück ist dieses Glückserleben eine episodische Erfahrung, ein Moment, ein Augenblick – manchmal auch nur ein Wimpernschlag. Wir erleben starke Hochgefühle, reiten auf einer Welle, das Leben scheint phantastisch. Die Kehrseite ist der Absturz in Leid, unter die Welle zu geraten, in die Tiefe gerissen, eine Ablehnung und Bedrohung von Scheitern und negativen Gefühlen bis hin zur völligen Erschöpfung und zum Verlust von Lebenssinn. Zudem kommt es mit der Zeit zur Entstehung einer »hedonistischen Tretmühle« – wie beim Drogenkonsum gewöhnen wir uns auch an die Dosis, die uns zunächst zu Wohlfühlglück führt. Wir brauchen immer mehr Kaviar, immer größere Yachten, noch aufregenderen Sex um ähnliches Glück zu erfahren. Die Suche nach dem permanenten Rausch ist der sicherste Weg zum Unglück. Doch wie und warum aussteigen, wo man doch gerade eben ganz oben auf der Welle ist, und dort kommt schon die nächste, noch höher ...? Auszeiten, bei denen sich die Lust wieder erholen muss, scheinen für den modernen Menschen einfach unerträglich.

Mit diesem Wohlfühlglück ist der Begriff der Freunde eng verknüpft: Freude kommt aus dem mittelhochdeutschen *vrōude*, was so viel wie »froh« bedeutet. Es bedeutet das dauernde oder vorübergehende Hochgestimmtsein der Seele/Geist und ist das Gegenteil von Traurigkeit.<sup>3</sup>

### **Glück der Fülle – Das Glück der Tiefe ohne Mangel**

Wie ist es nun zu finden, ein anhaltendes Glück? Was bedeutet es »glücklich erfüllt« zu leben? Wenn wir Glück als anhaltendes, stabiles Lebensgefühl betrachten, geht es um ein zurückhaltendes, eher stilles Gefühl, viel mehr eine Grundstimmung von Glück. Es ist die Ruhe im Ozean unter den Wellen. Eine Form tiefen, inneren Friedens und heiterer Gelassenheit. Dieses Glück zeigt sich relativ unbeeindruckt von äußeren Lebensumständen, es liegt also in uns, stabil. Es ist die innere Haltung, die den Unterschied macht. Es entspricht eher einer Grundzufriedenheit, einem »Zufriedenheitsglück«. Letztendlich ist es die Bereitschaft das Leben in seiner ganzen Fülle anzunehmen. Dem was Alexis Sorbas (im Roman von Nikos Kazantzakis) als »ganze Katastrophe« bezeichnet mit einer gewissen Leichtigkeit zu begegnen, das Leben so zu nehmen, wie es ist, es zu lieben. Es entspricht dieser »heiteren Gelassenheit«, nach welcher in der heutigen Zeit doch so viele suchen, mit einem Bewusstsein, dass in allem, was ist, immer noch etwas anderes ist. Kann ich wirklich einverstanden sein mit dem gesamten Leben, mit allem? Gelassenheit ermöglicht nach Wilhelm Schmid »das Gewährenlassen auch des Abgründigen und Widersprüchlichen, der Angst im Kontrast zum frei sein von ihr, des Schmerzes im Kontrast zur Lust, des Leids im Kontrast zur Freude, des Todes im Kontrast zum Leben«. Heiterkeit als geistige Haltung, die der Fröhlichkeit genauso viel Beachtung schenkt wie der Traurigkeit.

Dabei ist auch Unglück Bestandteil dieser Erfahrung. Es bedeutet, sich der Tragik von Leben und Welt nicht zu entziehen und darin nicht unterzugehen. Ein erfülltes Leben umfasst eben auch die Seite des Unangenehmen, schwierige Gefühle und Schmerz. Menschen, die unter extremen Bedingungen diese Art von Glück beschreiben sind zum Beispiel Viktor Frankl und Anne Frank. Sie schreibt bevor sie abgeholt wird: »Ich lasse mir doch von diesen Nazis nicht das Glück wegnehmen, wenn ich rausgucke und sehe wie der Baum wieder ausschlägt.«

Kennen Sie Phasen Ihres Lebens, in denen es einfach fließen konnte? Das Glück der Fülle findet sich in der Balance zwischen verschiedenen Empfindungen und Polaritäten. Ein Glück das im Moment wenig sichtbar erscheint, wenig spektakulär, womit man nicht posen kann und welches nicht direkt zu messen ist. Ein Glück, das uns erst im Nachklang deutlich wird, dann wenn wir erkennen, wie wir uns selbstvergessen dem Leben hingegeben haben, »Flow« erlebten. Könnten wir tatsächlich glücklich sein ohne es in diesem Moment wirklich zu merken? Die Heiterkeit (griechisch »euthymía«, lateinisch »beatitudo«) und Gelassenheit sind mit dieser Art des Glücks sehr wegensverwandt.

In diesem Buch wollen wir uns vor allem dem letztgenannten, dem Glück der Fülle zuwenden. Es soll darum gehen, wie wir eine länger anhaltende tiefe Glückserfahrung ermöglichen, kultivieren und speziell in unserem beruflichen Umfeld bewahren und verwirklichen können. Es soll aber nicht unerwähnt bleiben, dass auch die anderen Erfahrungen von Glück nicht verzichtbar sind. Zufalls- und Wohlfühlglück sind episodisch wunderbar, wertvoll und können zur Kultivierung eines Glücks der Fülle einen wertvollen Beitrag leisten. Wir halten Ausschau nach einem nachhaltigen Gefühl von Glück und genießen gleichzeitig die besonderen Zuckermomente des Lebens. Dabei wird es immer wieder darum gehen, eine Balance zu finden, in allen Polaritäten des Lebens. Wie im Grunde ein so einfacher Aspekt wie der Atem dabei helfen kann, werden wir noch veranschaulichen.

### **Bad luck und Melancholie**

»Alles Unglück der Welt rührt daher,  
dass die Menschen nicht in ihren Wohnungen bleiben.«

*Blaise Pascal*

Einer der führenden, mittelständischen Bettdeckenhersteller, die Firma Sanders hat kürzlich zwei Produktionsstandorte in Deutschland geschlossen, über 600 Arbeitsplätze abgebaut und lohnintensive Arbeitsschritte in die Ukraine ausgelagert. Somit kann Sanders auf gleicher Augenhöhe wie die asiatische Billigkonkurrenz agieren. Der Firmenchef Sanders spricht dabei vom »Glück im Unglück«. Denn durch diese drastischen Maßnahmen erhielt er einen Großauftrag

eines großen skandinavischen Möbelhauses. Gibt es ein Glück im Unglück? Wenn wir von Zufallsglück sprechen, dann gibt es auch ein Zufallsunglück – eine Umkehrung einer erwünschten Fügung. Unglücke begleiten unseren täglichen Alltag – keine Nachrichten, keine Zeitung, die nicht über Naturkatastrophen, Unfälle oder einfach von Pech berichten.

Doch wie sieht es mit dem Unglücklichsein aus? Was bedeutet unglücklich zu sein? Ist ein Glücklichsein möglich, bei dem das Unglücklichsein nicht ausgeschlossen, sondern mit einbezogen werden kann? Weit verbreitet in unserer Kultur ist das Traurigsein, die Melancholie, die Schwermut. Wilhelm Schmid spricht sogar von der »kommenden Epoche der Melancholie«. Dabei ist die Melancholie geprägt durch eine übergroße Sensibilität um nicht mehr endender Besinnung und Selbstbesinnung. Die Melancholie gibt uns das Gefühl der Brüchigkeit, der Vergänglichkeit, was wir Menschen alles erschaffen und wie schnell es wieder zerstört ist. Das Glück der Fülle braucht aber das tiefe Bewusstsein der Abtrünnigkeit des Lebens, wenn wir nicht in Gefahr laufen wollen, nur oberflächlich zu leben. So kann die Melancholie gerade als eine Lebensphilosophie verstanden werden, die das Traurige nicht verdrängt und ausschließt, sondern annimmt. Gerade dies kann zur Grundlage eines tief erfüllten Lebens werden.

Viele Menschen machen sich Vorwürfe, wenn sie unglücklich sind – es fehle ihnen etwas und sie wären den Anforderungen eines glücklichen Lebens nicht gewachsen. Dies führt leicht zu einer Glückshysterie, einer Diktatur des Glücks und Menschen werden unglücklich, nur weil sie glauben, glücklich werden zu müssen. Doch wir Menschen brauchen eine gewisse Menge an Unglücklichsein, die uns übrigens die Liebe zuverlässig liefert. Auch Sex macht zweifellos glücklich, aber »häufiger als seine Anwesenheit ist seine Abwesenheit, die jedenfalls den unglücklich macht, der auf seine Anwesenheit hofft«, so Wilhelm Schmid.

Die stressigen Umstände des modernen Lebens, Arbeitens und Liebens zehren an den Lebenskräften – so werden die letzten Reserven mit der Aussicht auf Glück mobilisiert. So wird ein neuer Stress erzeugt – der Glücksstress. Der Ökonom Francis Edgeworth trieb den Glücksstress in ganz neue Dimensionen. Mit seinem Hedonimeter<sup>4</sup> wollte er den

Grad der Zufriedenheit eines jeden einzelnen Menschen bis zum kleinsten Detail messen. Trost kann uns die Welt durch die Brille der Melancholie zu sehen, spenden. Gerade die Schwermut oder die aus ihr entstehenden Gedankenprozesse entziehen uns aus jedweder ökonomischen Verwertbarkeit, so ergeben sich ganz neue Möglichkeiten. In Zeiten des Optimierungswahns können wir in der Traurigkeit neue Umgangsformen mit Krisen und Missständen erlernen. Ein besonnener Blick auf die Welt resultiert aus einer Gelassenheit und Fähigkeit zur Akzeptanz des Schwermuts. Die Besinnung auf diese inneren Prozesse bietet uns Schutz – Schutz in den bewegten Zeiten, gerade in Zeiten der Angst und des Unbehagens.

### **Sinn oder um was es eigentlich beim Glück gehen könnte**

»Glück oder Sinn?«

Wilhelm Schmid beschreibt in seinen Essay-Bänden vom Glück und dem Unglücklichsein, dass das Glück eine Art Ersatzbegriff für Sinn ist. Dieser spannenden Synonymisierung wollen wir hier nachgehen. Wenn Zusammenhänge erkennbar sind, entsteht Sinn. Sind einzelne Dinge, Menschen, Begebenheiten, Erfahrungen aufeinander bezogen und nicht isoliert, ist Sinn erkennbar. Sinne stiften einen wertvollen Zusammenhang – den Zusammenhang zwischen mir und der Welt. Manchmal ist auch das Zerschlagen von Sinn sinnvoll – beispielsweise sollten Zwänge ausgelöst und wieder ein neuer Zusammenhang aufgebaut werden. Sinnlose Arbeit führt zu Burnout und entsteht wieder Sinn in der Arbeit, entsteht auch wieder Kraft und Energie. Grundsätzlich können wir hier postulieren, dass positive wie negative Aspekte im Leben die Fülle des Lebens ausmachen. Dies haben wir im Kapitel »Bad Luck und Melancholie« schon angerissen. Wenn also Sinn erfahrbar ist, folgt Glück und das Glück der Fülle entsteht aus der Erfahrung einer Fülle von Sinn. Aus Sicht Wilhelm Schmid ist demnach das Wichtigste im Leben Sinn, das Erleben von Sinnhaftigkeit.

Es lassen sich vier verschiedene Aspekte der Sinnerfüllung ableiten:

#### 1. Die Fülle der Sinnlichkeit im Körperlichen:

In unserer modernen Welt wird die Körperlichkeit nicht unbedingt als direkte Quelle des Glücks erlebt. Der Körper ist eher ein Stück

Natur, das durch kontinuierliches Training, durch strenge Diäten und manchmal übertriebenen Sport, durch Psychopharmaka und plastische Chirurgie gebändigt, optimiert und kontrolliert werden muss. Die Strafe für Sündhaftigkeit ist nicht mehr die Hölle, sondern Übergewicht, mangelnde Fitness, der Burnout und der Herzinfarkt. Dabei bietet der Körper durch seine Grundanlage viele Möglichkeiten der Sinnhaftigkeit. Die Erfahrung von Zärtlichkeit, des Berührens und Berührtwerdens ist beispielsweise sehr beglückend. Glück ist auf dieser Dimension oft mit körperlicher Gesundheit gekoppelt. So sagt Hirschhausen: »Glückliche Menschen sind seltener krank, haben weniger Herzinfarkte, weniger Diabetes und weniger Infekte.« In den Kapiteln »Heart beating – Glück im Körper« und »Tanz der Endorphine – Glück im Gehirn« vertiefen wir diesen Punkt.

2. Die Fülle des Fühlens im Psychischen:

Sinn wird in der Psyche in erster Linie durch Liebe erfahrbar. Liebe nicht nur gegenüber einem Partner sondern einer weit tieferen Bedeutung: Liebe zu Kindern, Liebe zu Freunden, Liebe als Grundrhythmus unseres Lebens. Denn Liebe ist Sinn – liebende Menschen fragen nicht nach dem Sinn, also kann man davon ausgehen, dass es sehr sinnvoll ist. Die Psyche wird auch durch Geselligkeit, durch Zusammenarbeit am Arbeitsplatz, durch Arbeit, durch Natur und vieles mehr erfreut.

3. Die Fülle des Denkens im Geistigen:

Alle geistigen Zusammenhänge, die wir erfahren können, sind Sinn stiftend und führen zu Glück. Das Lesen, das Studium und Lernen von neuen Zusammenhängen, auch die Verwirklichung von wahrer Freiheit erfüllen uns.

4. Die Fülle der Erfahrung in der Transzendenz:

Grundsätzlichen haben sich alle Weltanschauungen und philosophischen Schulen immer wieder mit der Frage auseinandergesetzt, warum der Mensch dazu neigt, unglücklich zu sein und warum er sich unvollständig erlebt. Die Jahrtausende alte Faszination für diese Richtungen liegen unter anderem darin begründet, dass sie eine prägnante Interpretation für das Gefühl der Unvollständigkeit anbieten und eine Erlösung von diesem Unglück versprechen, auch wenn es im Jenseits ist. Die Hoffnung darauf hat sich mit der Aufklärung mehr ins Diesseits verlagert. Aber gibt es dieses Paradies auf Erden? Die Existenzialisten attestieren, dass die menschliche

Existenz grundsätzlich tragisch ist. Wir sind das unmögliche Tier, ein leibliches, verletzliches Wesen, das altert und irgendwann stirbt. Der französische Existenzialist Jean Paul Sartre sagt: »Tod ist Mord«. Er sei eine Unterbrechung der persönlichen Geschichte. Der Körper, die Zellen streben nach Verfall und Reduktion, das Gewissen jedoch nach Kumulation. Es gäbe deshalb keinen natürlichen Tod, denn das Gewissen sei für die Ewigkeit.

Im metaphysischen, im transzendentalen Kontext übersteigt das Ich sich selbst. Alles führt zu Einem und nichts wird ausgelassen. Daraus kann sich ein Sinn, der über das Leben hinausgeht, entwickeln und so ein erfülltes Leben im Hier und Jetzt, ein schönes und bejahendes Leben, ergeben. Denn erst mit der Auseinandersetzung mit dem Tod, dem Sterben, gewinnt das Leben Sinn. So ist gerade die Frage des Todes ein entscheidender Punkt, der zum Leben führt. Die Wege zur Transzendenz – Spiritualität und Meditation – werden wir nachfolgend vorstellen.

Wir fassen zusammen. Das Erleben von Sinn ist entscheidend um von einem erfüllten, gelingenden Leben zu sprechen. Dies bedeutet nicht ein Dauerzustand von Glück – vielmehr ist es ein Akzeptieren, dass Krankheit und Sterben Teil des Lebens sind. Die Bewusstwerdung dessen blenden die negativen Aspekte unseres Schicksals nicht aus. Denn das Gegenteil von Glück ist nicht Unglück sondern Langeweile. In der tiefen Erfahrung dieser Zusammenhänge entsteht Glückseligkeit.

### 1.3 Exkurs 1: Hygge – die Dänische DNA des Glücks

»Volklich ist in unserem Lande  
 Eines noch aus Herzensgrund:  
 Volklich ist das Lied der Liebe,  
 Dänisch echt zu jeder Stund;  
 Nicht im Feld und nicht im Tinge  
 Frau'n und Kinder zähl'n geringe;  
 Wie sich alles auch erweist  
 Dänisch immer Liebe heißt.«

*Grundtvigs Gedicht – »Volklichkeit«*

*Eine Szene in einem Kopenhagener-Viertel. Die Familie Rasmussen mit ihren zwei Kindern haben ihre Freunde, die Hansens zu sich nach Hause eingeladen. Der Tisch ist wunderbar gedeckt. Viele Teelichter und Kerzen erhellen das Wohnzimmer. Gutes und reichhaltiges Essen sowie Getränke werden serviert. Man erzählt sich die neusten Geschichten über den Arbeitsplatz, die Schule und die Nachbarn. Später werden noch gemeinsam dänische Lieder gesungen. Es geht friedlich zu, es ist »hyggelig«, wie die Dänen sagen würden.*

Wenn man sich die verschiedenen Glücksreporte<sup>5</sup> anschaut, dann müssen wir attestieren, dass Dänemark das glücklichste Land der Welt ist. Im Kapitel über »Die glücklichsten Länder der Welt«, werden wir dies noch weiter vertiefen. Die Dänen haben anscheinend einen besonderen Weg gefunden zum Glück – Sie nennen ihn »Hygge«<sup>6</sup>. Gemäß Meik Wiking, dem CEO des Kopenhagener Instituts für Glücksforschung, ist Hygge eine Kunst der Innigkeit und Gemütlichkeit der Seele. Dieses dänische Glücksgefühl entsteht nicht durch Dinge, sondern mehr durch eine spezielle Atmosphäre und ein besonderes Erleben. Es ist eine Art dänische Achtsamkeit bei Kakao und Kerzenlicht. Ausgangspunkt der dänischen Glücks-DNA ist der außerhalb Dänemarks unbekannte Denker Nikolai Frederik Severin Grundvig, der 1783 geboren wurde. Er schrieb über 150 Bücher und predigte als Pfarrer in erster Linie einen ausgeprägten Humanismus. 1864 erlitt Dänemark ein nationales Trauma. Im deutsch-dänischen Krieg verlor das Land seine Herzogtümer Schleswig und Holstein und damit gingen 40 Prozent seiner Bevölkerung an Deutschland über. In dieser schwierigen Zeit entpuppte sich Grundvig als großes Geschenk für die gebeutelte Nation. Er gründete die »folkehøjskole«, eine Art Volkshochschule, die keine Noten vergab und keine Prüfungen schreiben ließ. Seine Grundforderungen waren seine eigene Geschichte zu kennen, die eigene Sprache zu sprechen und Lieder zu singen. Dies darf nicht mit einem nationalistischen Gedankengut verwechselt werden. Denn Grundvig war es wichtig, die Welt zu kennen, deren Teil man ist. So lässt sich auch sein oben zitiertes Gedicht mit dem heutigen dänischen Glücksgefühl gut ausdrücken. Sein Grundansatz war geprägt durch die Herstellung von sozialen Beziehungsgeflechten wie Familie, Kinder und Freunde. Ein Abend mit Freunden und gutem Wein und gegenseitiger Bestätigung wird dann »hyggelig«. Dabei sollte nicht unbedingt über

Politik und Religion gesprochen werden, denn dann kann es auch recht ungemütlich werden, oder die Dänen würden wahrscheinlich sagen »unhyggelig«. Ein großer Gegner des dänischen Glückswegs war Søren Aabye Kierkegaard,<sup>7</sup> der uns auch in dem folgenden Theaterstück begegnen wird. Für ihn, einen Zeitgenossen Grundvigs, war dieser Hygge-Kult verdächtig. Ihm als Vorläufer der ganzen Bewegung des Existenzialismus war er ohne Leidenschaft und ohne Revolution. Wie dem auch sei. Heute zeigen uns die Dänen wie es gehen könnte: mehr Hygge, weniger Abgrenzung, mehr Resonanz, weniger Abschottung.<sup>8</sup>

## 1.4 Exkurs 2: Ikigai – der japanische Weg zum Sinn und Glück

Der 88-jährige Sato öffnet um 18 Uhr seine kleine Sake-Bar in Naha auf der südlichen Insel Okinawa im Japanischen Pazifik. Er macht dies seit über 50 Jahren täglich – außer am Montag, da gönnt er sich einen Ruhetag. Bevor er die Bar eröffnete, war er Manager in einer Versicherung. Doch da gefiel es ihm nicht und da er sich mit Sake gut auskannte und gerne mit Menschen zusammen sein wollte, führt er nun eine halbes Jahrhundert lang mit großer Leidenschaft diese kleine Bar mit 16 Plätzen. Er bedient die ersten Gäste, die von ihren Büros ihren Feierabend mit einem alkohol-haltigen Reisgetränk beginnen möchten. Er ist mit Herz und Seele dabei. Das Lokal im Zentrum ist sehr beliebt und somit den ganzen Abend sehr gut besucht. Die riesige Sake-Auswahl und vor allem die Herzlichkeit von Sato begeistern die Gäste. Er kann sich ein Leben ohne seine Sake-Bar nicht vorstellen. »Bis 100 werde ich es sicher noch machen und dann schauen wir weiter«, antwortet er jeweils, wenn Gäste fragen, ob er sich nicht so langsam zur Ruhe setzen möchte.

Nach dem Dänischen Hygge möchten wir hier auch ein japanisches Modell vorstellen – das »Ikigai«. Das japanische Wort »Ikigai« bedeutet eigentlich Lebenssinn. Gute Annäherungen an den Begriff sind »die Freude und das Lebensziel«, »das, wofür es sich zu leben lohnt« oder »das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen«.

Haben Sie Ihr Ikigai gefunden so wie unser Herr Sato aus Okinawa? Was begeistert Sie morgens immer wieder früh aufzustehen und zur Arbeit zu gehen? Diese Fragen sind natürlich von jeder Person unterschiedlich zu beantworten. Das japanische Modell des Ikigai geht davon aus, und dies

lässt sich durch viele Untersuchungen in Japan belegen, dass das Erkennen und Leben nach dem Prinzip »seinen wahren Lebenssinn« gefunden zu haben, zu einem glücklicheren und langen Leben führt. Wenn man sich die Lebenserwartung nach der letzten Erhebung der Weltgesundheitsorganisation (WHO)<sup>9</sup> anschaut, dann werden in Japan die Menschen durchschnittlich 83,7 Jahre und haben damit die höchste Lebenserwartung. Um was geht es in diesem Modell? Die Schnittmenge vier unterschiedlicher Lebensbereiche ergeben den Ikigai:

### 1. Leidenschaft

Hier geht es um Ihre Passion. Viele Menschen im klassischen Business-Alltag sind nicht mehr mit Leidenschaft mit Ihrer Arbeit verbunden. Es ist mehr ein Abarbeiten, gar manchmal nur ein Absitzen, als ein freudiges Brennen für ihre Tätigkeiten. Falls Sie Ihr Arbeitsfeuer verloren haben, dann können Ihnen folgende Fragen helfen Ihre Leidenschaft (wieder) zu finden;

- Was lieben Sie und wofür schlägt Ihr Herz?
- Womit verbringen Sie Stunden ohne zu merken, wie schnell die Zeit vergeht?
- Wofür bekommen Sie Anerkennung?
- Wofür brennen Sie?

Schreiben Sie die Punkte in einer ruhigen Minute auf. Dies ist der erste Schritt.

### 2. Mission:

Hier geht es um Ihr Können. Dieser Punkt fällt vielen Menschen schwer. In den nachfolgenden Kapiteln werden wir noch erklären, warum wir sofort Dinge aufzählen können, die wir nicht oder nicht gut können, aber unsere Talente und Fähigkeiten unterschätzen. In diesem Fall können Ihnen bei den folgenden Fragen Ihre Partner und Freunde helfen. Und schreiben Sie sie wieder auf eine Liste:

- Was können Sie gut?
- Was sind meine Talente und Fähigkeiten?

Eine kleine Anmerkung für Sie an dieser Stelle. Auch die kleinste und von Ihnen auch vielleicht als unwichtig gesehene Tätigkeit helfen in diesen Prozess hinein zu kommen.

### 3. Berufung:

Haben Sie Ihre Berufung zum Beruf gemacht – oder suchen Sie noch nach Ihrer Berufung? Keine Sorge, so ergeht es den meisten Menschen auf diesem Planet. So wäre es doch jetzt ein wunderbarer Zeitpunkt dem nachzugehen. Wieder helfen folgende Fragen dem auf die Spur zu kommen – und schreiben Sie wieder auf:

- Was ist Ihnen wichtig im Leben und können andere davon profitieren?
- Was braucht die Welt, dass Sie ihr geben können?
- Worauf wollen Sie am Ende Ihres Lebens stolz sein?
- Wie können Sie die Welt mit Ihrem Können bereichern?

### 4. Beruf:

Ja, und natürlich möchten Sie auch von etwas leben. Und zwar im besten Fall von dem, was Sie gerne machen. Für fast alle Dienstleistungen gibt es jemand, der bereit ist dafür Geld zu bezahlen. Die Möglichkeiten in der heutigen, fast schon voll durch digitalisierten Welt sind unbegrenzt. Der Ort der Erbringung der Leistung kann tausende Kilometer vom Auftraggeber entfernt sein. Welche Fragen können Sie hier für sich beantworten:

- Was braucht die Menschheit?
- Welche Profession haben Sie, die Menschen bereit sind zu bezahlen?

Jetzt fügen Sie Ihre Talente, Wünsche und Leidenschaften zusammen. Haben Sie für alle vier Punkte Ihre Schnittmenge gefunden? Dies ist Ihr Ikigai. Machen Sie sich keine Gedanken, dass Sie nicht sofort zu einem eindeutigen Resultat kommen. Am Anfang steht der Prozess, die Beantwortung der Fragen im Vordergrund, sich überhaupt mal damit auseinander zu setzten. Mit der Zeit wird sich Ihr Ikigai mehr und mehr herauskristallisieren. So können Sie Ihre Talente und Leidenschaften ausleben, den Menschen etwas zurückgeben und – dies soll hier nochmals explizit erwähnt werden – gutes, rechtschaffenes Geld verdienen. Sie werden nun wissen, warum Sie morgens begeistert aufstehen und den Tag herzlich willkommen heißen.