

Was ist Glück?

Sehnsucht nach einem erfüllten Leben

Jeder Mensch will glücklich sein. Das klingt fast schon banal. Man kann es auch etwas gehobener mit den Worten des New Yorker Philosophieprofessors Richard Creel sagen: "Das Streben nach Glück ist das zentrale, einigende und stärkste Element im Leben eines jeden Menschen". Schon die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 hat das Streben nach Glück als unveräußerliches Recht festgeschrieben.

Glück - was ist das?

Was ist das nun, das Glück, und kann man es steigern? Wie kann man sich und andere Menschen glücklich machen? Meyers Lexikon Ost definiert das Glück als "innere Zufriedenheit über gute Taten und fortschrittliche Leistungen". Einige Philosophen - allen voran der Franzose Michael Foucault - bestreiten indes, dass es so etwas wie Glück überhaupt gibt: "Das Glück existiert nicht, und das Glück des Menschen existiert noch weniger."

Crashkurs Happyologie

Auf dem Psychosektor trat vor einigen Jahren eine Wende ein. Nach den Nachtseiten unserer Existenz wie z.B. Ängste, Hysterien, Depressionen, rückte auf einmal die Erforschung des Glücks bei einigen Forschern in den Mittelpunkt des Interesses: Die Glücksforschung, auch "Happyologie" genannt, wurde geboren. Dieses relativ junge Arbeitsgebiet untersucht, warum Menschen glücklich oder unglücklich sind und welche Faktoren dazu führen. Glücksgefühle, die wie eine Welle über uns kommen und unsere Seele wie in eine Art Rausch oder Schwebезustand "flow" versetzen, sind die Folge von Endorphinen (körpereigenen Glücksdrogen). Die Happyologie beschreibt das Glücksgefühl des Menschen als Fest des Gehirns im Rausch der Endorphine, die bei positiven Erlebnissen freigesetzt werden. Diese Gefühle können von einigen Stunden bis zu einigen Wochen dauern.

Was sind nun die großen Glücksauslöser in unserem Leben? Laut Focus-Umfrage aus dem Jahre 1999 bringt die Beschäftigung mit Menschen den meisten Glücksgewinn (Platz 1: Zusammensein mit eigenen Kindern, Platz 2: Zusammensein mit dem Partner). Aber auch Urlaub, Arbeit, Hobbys, Sport und Einkaufen können den gewünschten Glückseffekt bringen. Ein besonders intensiver Glücksbeschaffer ist das Gefühl des Verliebtseins. Das ist das große Highlight für unsere Biochemie. Endorphine überschwemmen den Körper und sorgen dafür, dass wir für Tage oder Wochen geradezu schweben vor Glück und mit weniger Schlaf und Nahrung auskommen, weil unsere Seele berauscht ist von den Glückshormonen unseres Körpers. Rockkonzerte können - so die

Happyologen - Auslöser für eine kollektive Endorphinausschüttung sein. Aus den Medien oder eigenen Erleben kennen wir die Bilder, wie unzählige Menschen gemeinsam high sind, getragen und mitgerissen von einer Welle aus Musik, Licht, Farben und Begeisterung.

Dem Glücksrausch folgt der Kater

Doch leider sind diese Zustände, in denen unser Innenleben "abhebt", nur sehr kurzlebig. Schon bald kehrt unser Gemütsleben zur normalen Mittellage zurück, oft sogar fallen wir nach diesem Hoch wie in ein dunkles Loch. Dann fühlen wir uns niedergeschlagen und depressiv. Unser Körper bekommt eine Art Endorphin-Kater nach dem flüchtigen Happiness der Glücksdroge. Das Glück hält nicht lange an. Wir brauchen neue Auslöser für Glücksgefühle. Selbst ein fetter Lottogewinn - für viele der Inbegriff von Glück - ist kein dauerhafter Glücksbringer. Untersuchungen belegen, dass Lottogewinner auf längere Sicht nicht glücklicher sind als andere Menschen.

Glück und Reichtum

Auf der Weltrangliste der Glücklichen rangiert Deutschland in einer Umfrage in 54 Ländern der Erde an 33. Stelle hinter Bangladesh. Die ersten beiden Plätze belegen die armen Länder Venezuela und Nigeria. Diese Umfrage zeigt, dass Reichtum die Zufriedenheit der Menschen nur wenig beeinflusst. Denn mit dem gehobenen Wohlstand steigen auch die Ansprüche. Je besser die Bedürfnisse gestillt sind, um so großartigere Dinge braucht der Mensch, damit sich Glückempfinden einstellt. Was bedeuten uns schon ein paar neue Schuhe. Für ein Kind in den indischen Slums können sie der Inbegriff der Glückseligkeit sein.

Der Mensch als Glücksjunkie

Ein englisches Sprichwort lautet: The more he get's, the more he want's (je mehr er kriegt, desto mehr will er). Wir benötigen immer größere, teurere, außergewöhnlichere Dinge und Ereignisse, damit wir die beglückende Ausschüttung von Endorphinen erleben. Das bedeutet: Glück wird zu einer Droge. Der Glücks-Junkie muss von mal zu mal die Dosis steigern. Denn dem Glück folgt die Ernüchterung und häufig die Depression. Um ihr zu entkommen, suchen wir den neuen Endorphin-Kick. Gierig machen wir uns auf die Suche nach dem abermaligen Rausch der Sinne: "Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben" singt der Schlagersänger Jürgen Markus. Für andere bringt der Erwerb eines neuen Autos einige Tage Glück, bis sich unsere Seele daran gewöhnt hat und nichts besonderes mehr daran findet. Auch eine Reise auf die Trauminsel setzt die gesuchten Glückshormone frei. Gleichfalls hebt ein gutes Konzert die Stimmung enorm. Längerfristige Glücksbringer sind beruflicher Erfolg, der unser Person Achtung und Bestätigung einbringen. Auch shoppen gehen vertreibt uns etwas den Frust. Eine neue Wohnungseinrichtung etwa macht für mehrere Tage happy. Wenn uns beruflicher Erfolg versagt

bleibt und uns dummerweise auch das nötige Geld für neue Anschaffungen fehlt und sich auch das Glück in der Liebe nicht einstellen will, so gibt es zum Glück einen gesellschaftlich anerkannten Endorphin-Ersatz: Volksdroge Alkohol. Für weite Teile der Jugendkultur ist es normal geworden, sich auf chemischen Wege Glückszustände zu beschaffen. Für die Party gibt es Ecstasy-Pillen, die es möglich machen, die ganze Nacht in einem euphorischem Zustand durchzutanzten. Der tägliche Joint gehört für viele junge Leute zum kleinen Glücksbringer gegen den Alltagsfrust. In nobleren Kreisen greift man auch zu Kokain. Auf jeden Fall geht es darum, dem fehlenden Glück etwas nachzuhelfen.

Werbung als Glücksofferte

Im Erfinden von Strategien des Glücksgewinnes entfalten wir einen verschwenderischen Ideenreichtum. Eine Branche macht sich besonders unser unersättliches Glücksbedürfnis zu nutze: die Werbung. Täglich bekommen wir von ihr alle möglichen Stifter des kleinen und großen Glücks gegen die verschiedensten Unlustvarianten des Lebens offeriert, vom Deo bis zum Sportwagen, von der neuen Couchgarnitur bis zum Wellness-Wochenende.

Designed als Gefäß für Gott

Und so jagen wir von Glück zu Glück immer auf der Flucht vor dem Frust, der jedem Glück zu folgen scheint. Immer wieder spüren wir schmerzlich ein Loch ins uns, das wir mit Glück und Sinn zu stopfen versuchen. Aber es ist, als ob die Leere in uns größer ist als alles, was das Leben uns zum Füllen bietet. In der Bibel steht, dass Gott die Ewigkeit in unser Herz gelegt hat (Prediger 3,11). Wir sind von unserem Schöpfer als "Hohlwesen" designed. Gott hat eine Leere in unser Herz gelegt, die nur Er selbst füllen kann. In jedem Menschen ist eine große, tiefe Sehnsucht nach Gott angelegt. Augustin, der große Christ und Philosoph der Spätantike, bringt es auf den Punkt: "Du hast uns zu dir hin geschaffen und unruhig ist unser Herz, bis dass es ruht in dir." Manchmal, wenn wir einmal atemlos anhalten in unserem Run auf das Happieness, ahnen wir, dass es ein Glück gibt, das tiefer, reiner, echter, weiter, schöner, heller, klarer, vollkommener ist, als die biochemischen Glückszustände unseres Gehirns. Der moderne Europäer weiß nicht, dass er eigentlich nach Gott verlangt, wenn er nach dem Glück des Lebens sucht.

Gott als Glück des Lebens?

Vor fünfhundert Jahren trieb die Menschen eine Frage um: "Wie bekomme ich einen gnädigen Gott?" Wir fragen anders: "Wie werde ich glücklich? Was macht mein Leben wirklich sinnvoll? Was hilft mir, mein Leben mit seinen Problemen zu packen?" Für die meisten Menschen des Westens ist die Frage nach dem Glück nicht mehr mit der Frage nach Gott verbunden (in der sogenannten Dritten Welt ist das völlig anders). Unsere Sehnsucht

nach Heil drückt sich in der Suche nach Glücklich-Werden aus. Aber das Glück dieser Welt entpuppt sich meist als kurzer Sinnesrausch, der uns nicht das gibt, was unser Herz wirklich braucht. Die Glücksforscher haben herausgefunden, dass Glaube an Gott glücklich macht, weil er seelischen Halt und Geborgenheit verleiht - also Glück stiftet. Wie eine Reihe von Studien belegen, findet sich unter den tief gläubigen Christen ein höherer Prozentsatz von Menschen, die sich als sehr glücklich bezeichnen.

Lyrisches Beispiel für einen Glücksfinder

König David, ein vom Glück nicht gerade verwöhnter Mann, schreibt einen Psalm (Psalm 16) als eine Liebeserklärung an seinen Gott: "Du bist mein Herr, mein ganzes Glück." (V2) David ist glücklich, obwohl sein Leben ein einziger Kampf gegen viele starke Feinde und Bedrohungen war. "Du, Herr, bist alles, was ich habe. Du gibst mir alles, was ich brauche. In deiner Hand liegt meine Zukunft" (V5). Die Happyologen bestätigen, dass Sinn und Geborgenheit dauerhaftes Glück stiften. David findet, wonach unsere Existenz sich sehnt. Gott ist für ihn die Quelle wahren Glücks: "Du zeigst mir den Weg, der zum Leben führt. Du beschenkst mich mit Freude, denn du bist bei mir. Ich kann mein Glück nicht fassen, nie hört es auf" (V11).

Eine Person als Inbegriff des Glücks

Jesus sagt: "Ich bin gekommen, damit sie das Leben und volle Genüge haben sollen". Wer dieses Leben gefunden hat, der kann voller Freude zu Gott sprechen: "In dir habe ich das Glück meines Lebens gefunden! Denn deine Liebe macht mich stark, mein Leben tapfer anzupacken, und deine Kraft in mir überwindet alles, was mich zerstören will: meine Angst und meine Mutlosigkeit, meine Schuld und meine Hoffnungslosigkeit. Du hast auch die Macht des Todes überwunden, denn ich habe für alle Zeit Heimat gefunden bei dir, du liebevoller Gott." Amen.