

Zur Sache des Glücks

Toni Brühlmann

Vom Glück spricht man nicht erst heutzutage, es hat die Menschheit schon immer beschäftigt. Die aktuelle Psycholiteratur greift das Thema in letzter Zeit vermehrt auf, und auch in offiziellen psychiatrischen Fortbildungsveranstaltungen kommt es zur Sprache*. Es lohnt sich deshalb – auch im Hinblick auf unsere psychotherapeutische und beraterische Tätigkeit – zu überlegen, was man alles unter Glück verstehen kann und wie unsere Patienten daraus Anregungen zur Weiterentwicklung erhalten können. Im Volksmund wird das Wort Glück in unterschiedlicher Bedeutung verwendet. «Ich habe Glück gehabt», sagt man etwa, wenn die Sonne während der ganzen Ferien schien. Oder «Ich spürte ein grosses Glücksgefühl», als überraschend die Zusage für den ersehnten neuen Job kam. Oder «Ich habe ein geglücktes Leben» beim Rückblick anlässlich der Pensionierung.

Glücksforschung

Wie zu allem gibt es heutzutage auch eine Forschung zum Glück. Mit Hilfe von Fragebögen wird die Lebenszufriedenheit ermittelt und in Relation etwa zu

glücklicher. Gleiche Resultate finden sich in anderen Ländern, zum Beispiel in den USA.

Liest man solche Zahlen, spürt man sofort: Das kann nicht alles sein, was sich zum Glück sagen lässt. Die empirische Forschung vermag nicht Denken, Lebenserfahrung und Glücksphilosophie zu ersetzen.

Glückliche Umstände

Meint es die Glücksgöttin gut, hat man Glück im volkstümlichen Sinne des Wortes. Zu denken ist nicht nur an einen Lottogewinn, sondern auch an all die weniger spektakulären Zufälle im Alltag. Man ist in Eile und erwischt im Stadtverkehr eine grüne Welle, oder sucht eine Wohnung und geht in dem Moment online, wo ein ideales Angebot aufgeschaltet wird. Das sind kleine Beispiele des Zufallsglückes. Dazu gehört auch das vielgenannte Glück im Unglück. Man hat einen Totalschaden und bleibt unverletzt, oder man ist beim Tsunami in Thailand gewesen und hat an diesem Tag einen Ausflug ins Landesinnere gemacht. Dann ist es richtig zu sagen: «Da hast du aber Glück gehabt.»

Im glückenden Leben ist die Selbstfindung entscheidend, die Abgrenzung von den Konventionen und die Treue zu sich.

den ökonomischen Verhältnissen gesetzt. Vergleicht man weltweit die verschiedenen Länder, sieht man, dass die durchschnittliche Zufriedenheit parallel zum Pro-Kopf-Einkommen ansteigt, allerdings nur bis zu einem bestimmten Niveau. Beim Vergleich nur der reicheren Länder nimmt die Pro-Kopf-Zufriedenheit beim Anstieg des Durchschnittseinkommens nicht mehr zu. Ein ähnliches Resultat erbringen Längsschnittuntersuchungen innerhalb eines Landes. In einer offiziellen Erhebung nahm in Deutschland das reale Bruttoinlandsprodukt von 1991 bis 2009 um 30% zu, und in der gleichen Zeitperiode stieg die subjektive Lebenszufriedenheit nicht an bzw. ging sogar leicht zurück. Dieses Resultat gilt für die Gesamtpopulation, d.h. die Leute in einem Land werden im Durchschnitt nicht glücklicher, wenn das Durchschnittseinkommen zunimmt. Damit ist aber noch nicht gesagt, ob die weniger Bemittelten gleich glücklich seien wie die Reichen. Eine Erhebung zu Einkommensklassen und Lebensqualität zeigte in der Schweiz fürs 2010 eine positive Relation zwischen Einkommen und Lebenszufriedenheit. Wer mehr verdiente, war im Durchschnitt

Das Zufallsglück liegt prima vista nicht in den eigenen Händen. Es fällt einem zu. Dennoch spielt hier die eigene Einstellung eine nicht zu unterschätzende Rolle. Wer offen ist für die Zufälle, vermag sie zu packen. Bei den alten Griechen spielte im persönlichen Lebensweg der *Kairos*, der günstige Moment, eine wichtige Rolle. Wer im richtigen Moment am richtigen Ort ist, etwa auf die richtige Frau oder den richtigen Job trifft, und zögert statt zupackt, verpasst sein Glück. Auch im Umgang mit den negativen Zufällen, den Schicksalsschlägen, bedarf es der richtigen Reaktion. Eine Entlassung kann sich als Weg mit unerwarteten Möglichkeiten entpuppen, wenn man bereit für Neues und Ungewohntes ist.

Glücksgefühle

Im Englischen nennt man das Zufallsglück *luck* und das Glücksgefühl *happiness*. Wir werden heute dazu verführt, Glück in erster Linie als *happiness*, als momentanes Wohlbefinden, zu verstehen. Die Wellnessindustrie boomt und offeriert immer neue Wege zum *well-being*. Überhaupt liegt in der ganzen Konsum- und Reklamegesellschaft das Versprechen ver-

* Mai 2013 fand im Sanatorium Kilchberg eine Fortbildung zum Glück statt. Die im nächsten Abschnitt aufgeführten empirischen Studien stammen aus dem Referat von Prof. Dr. Mathias Binswanger.

Korrespondenz:
Dr. med. Toni Brühlmann
Privatklinik Hoheneegg
CH-8706 Meilen
toni.bruehlmann[at]hoheneegg.ch

steckt: Du musst nur das Richtige konsumieren und dann gehörst du zu den glücklichen Menschen. Dass dies so nicht aufgeht, wissen wir alle. Immer schnelleres Konsumieren ist ein Fluchtweg, der über kurz oder lang ins Unglück führt. Der Markt allerdings setzt unverdrossen auf die Leichtgläubigkeit und Naivität seiner Kunden.

Die notwendige kritische Distanz gegenüber der heutigen Wellnessideologie meint keineswegs eine Ablehnung von Glücksgefühlen und überhaupt von Gefühlen. Sie sind das Herz in unserem Leben. Eine Herzensangelegenheit ist allerdings keine Frage des Konsums, sondern der Gefühlsoffenheit. Es geht um Resonanz, um das Mitschwingen mit dem Aktuellen, nämlich dem jetzigen eigenen Befinden und dem anwesenden anderen Menschen. Wer es versteht, situative Gefühle fliessen zu lassen, erreicht ein Wohlbefinden, das tiefer geht als die kurzlebige Betörung durch ein neues iPhone.

Wer gefühlbereit ist, erlebt nicht nur helle, freudige Emotionen, sondern auch dunkle und schwere, etwa Trauer, Angst oder Wut. Solche Schwankungen sind ein unverzichtbarer Bestandteil in unserem Seelenleben. Wer dunkle Gefühle nicht mehr zulässt, verliert seine Tiefe und driftet in eine gehetzte Suche nach dem nächsten Wellnessmoment ab, der bekanntlich nicht lange anhält. Davon profitiert die Konsumindustrie. Die Gefühlsbalance von Schwarz und Weiss ist aber lebensnotwendig, denn ohne Schatten keine Sonne und ohne Unglücklichsein kein Glücklichein.

Geglücktes Leben

Bei den alten Griechen bestand das Glück im Lebensziel und dieses wurde als Eudaimonie aufgefasst. Eudaimonie wird oft mit Glückseligkeit übersetzt, besser spricht man vom gelingenden oder glückenden Leben. Hierfür bedarf es einer guten inneren Stimme, die leitet (eu-daimon heisst wörtlich der gute Daimon, der gute Geist). Die kluge Stimme hat Kenntnis davon, wie das Leben beschaffen und was für einem persönlich stimmig ist.

Der heutige öffentliche Geist allerdings weiss nicht mehr, wie das Leben ist. Die neokapitalistische Gesellschaft lanciert ein Zerr-



Ob das Glück gedeiht, liegt auch an uns selbst.

bild: Das anzustrebende Leben bestehe in Erfolg, Geld, Konsum und ständigem Wohlbefinden. Ein solches Lebensziel verbietet Stillstand, alles wird immer beschleunigter. Dunkle Seiten wie Leiden, Scheitern oder Schwermut werden ausgeklammert, da sie den Erfolgskurs behindern. Was für die Gefühle zutrifft, gilt für das Leben insgesamt: Das gute Leben umfasst Positives und Negatives, Leichtes und Schweres. Nur so kann ein Leben erfüllt sein. Der Philosoph Wilhelm Schmid bezeichnet das damit verbundene Glück als Glück der Fülle. Es wird durch den guten Fluss des Lebens erreicht, durch das Mitfliessen mit den Ups und Downs. Ein solcher Flow lässt Helles und Dunkles zu und führt zur heiteren Gelassenheit.

Um Eudaimonie zu erreichen, geht es heute nicht primär darum, das Wohlbefinden zu mehren, sondern wieder zu lernen, Leiden zuzulassen. Das pausenlose Voranschreiten genügt nicht, es braucht ebenso sehr den resignativen Stillstand. Die Resignation ermöglicht Besinnung und Konzentration auf die eigenen Grenzen. Das lateinische «re-signare» heisst «neu bezeichnen». Im resignativen Leiden ist man durchaus aktiv, man entwirft sein Lebensziel neu und auch realistischer. Der Philosoph Jaspers spricht demgemäss von der aktiven Resignation.

Glückliche Selbstfindung

Was haben glückliche Umstände, Glücksgefühle und glückendes Leben gemeinsam? Das Glücksmovens in allen drei ist das Zuschinden. Der Eudaimon, die gute innere Stimme, ist eine Art Erzieherin zur Authentizität, zum Sichselbersein. Fällt mir unerwartet eine Beförderung zu, ist dies nur dann ein Zufallsglück, wenn ich mich in der neuen Aufgabe finde, sie als verdient und meiner Kompetenz entsprechend erlebe. Wie Glücksgefühle mit der Selbstfindung zusammenhängen können, zeigt Marcel Proust in seinem Roman «Die Suche nach der verlorenen Zeit». Als er als Erwachsener ein Stück Kuchen – eine Madeleine – ass, habe ihn ein unerhörtes Glücksgefühl durchströmt, das er zuerst nicht verstand. Schliesslich aber merkte er, wie ihn der Geschmack der Madeleine, die er als Kind oft genossen hatte, in die verlorene Zeit seiner Kindheit zurückführte und er sein vermisstes Selbst von damals wiederfand.

Insbesondere im glückenden Leben, der Eudaimonie, ist die Selbstfindung entscheidend, nämlich die Abgrenzung von den Konventionen und die Treue zu sich. Der Weg dazu führt über die Selbstverantwortung: Nur ich selber kann letztlich entscheiden, was ich bin und wie ich mich in meinem Leben zu verantworten habe. Gelingt dieser Sprung in die Selbstverantwortung, ist das Glück der Authentizität garantiert. Es hat nicht den Charakter eines Drogenrausches, sondern einer stillen inneren Zuversicht, die Höhen und Tiefen des Lebens durchströmt. In der Selbstverantwortung antworte ich mir selber. Mutige Selbstverantwortung ist angesichts der heutzutage dominanten Fremdbestimmung durch Ansprüche und Anreize eine allzu oft vergessene Glücksquelle.