

Rezension von Anna Ulrich

Tip Magazin

Wie man glücklich wird und dabei die Welt rettet

von Holger Wohlfahrt

Heute sind wahre Glücksjunkies auf der Jagd nach dem ultimativen Gefühls-Kick. Wir jagen alle dem Glück hinterher. Doch was ist Glück und wie erreichen wir einen glücklichen Seinszustand? In der Regel bedeutet glücklich sein, sich im Hier und Jetzt gut zu fühlen. Wir sprechen vom Glück in schönen, lustvollen Momenten, in Augenblicken des Genusses, Spaßes und Vergnügens oder gar dem Rausch der Ekstase, der sich in einem kurzzeitigen Gefühlshoch bemerkbar macht, in einer hormonellen Explosion, die ein Feuerwerk positiver Emotionen bedingt. Es ist eine Form von Glück, die der mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnete Mathematiker und Philosoph Bertrand Russell (1872-1970) in seinem Buch „Die Eroberung des Glücks“ als „primitiv“ und „animalisch“ bezeichnet. Das wiederum bedeutet, dass das Streben nach Glück, weit vielschichtiger ist und in allen Zeiten anderen Gesetzmäßigkeiten unterworfen war.

Das Glück des Zufalls ist das sogenannte Schicksalsglück, dass sich jeder Mensch ersehnt, weil wir es in der einen oder anderen Form kennen und es sich gut anfühlt. Es sind die äußeren Umstände, die Menschen in eine für sie vorteilhafte Situation versetzen. Unerwartetes, Unverhofftes, oft auch Unwahrscheinliches, das einfach so passiert und für Freude sorgt. Da das Glück des Zufalls immer Wahrscheinlichkeiten sprengt, lässt es sich rational nicht fassen. Der menschliche Verstand versucht meist dennoch, selbst für die absonderlichsten Glücksfälle, Erklärungen zu finden. Eine besonders originelle, wenn aus heutiger Sicht befremdliche Erklärung für das Glück Einzelner, fand der Autor im antiken Rom. Dort ging man davon aus, dass Fortuna, die Glücksgöttin, manipulierbar sei, denn sie sei als Frau von besonders männlichem Auftreten angetan. Nun das sei dahingestellt und entspricht heute nicht mehr unserem Zeitgeist. Aber interessant ist es auch deshalb, weil es veranschaulicht, wie sehr sich unser Blick im Laufe der Zeit verändert hat.

Aber auch wer sich voller Fleiß um ein großes Ziel bemüht, sollte sich klar machen, wonach er tatsächlich strebt. Andernfalls dürfte die Enttäuschung im Fall des Scheiterns noch größer sein, denn Fleiß alleine verspricht kein Glück. Auch der fleißigste Mensch der Welt kann Pech haben und erfolglos bleiben. Somit ist das schicksalhafte Glück nicht erklärbar, nicht berechenbar und schon gar nicht planbar. Möglicherweise ist es Teil eines höheren, eines vielleicht göttlichen Plans oder tatsächlich nur eine beliebige Spielart des sich willkürlich vollziehenden Weltenlaufs. Die Frage wird wahrscheinlich nie allgemeingültig zu beantworten sein. Es ist eine hinzunehmende Tatsache, dass das äußere Glück schlicht und ergreifend nicht beeinflussbar ist. Allerdings liegt es an uns, wie wir damit umgehen, wenn wir es einladen, aber die Einladung nicht angenommen wird. Der Autor hat sich mit den Theorien von Philosophen, Weisheitslehrern, Psychologen, Psychiatern, Theologen, Wirtschaftswissenschaftlern und Politikwissenschaftlern verschiedenster Länder und Epochen auseinandergesetzt. Viele Definitionen des Weges zum Glück kreuzen sich, gelegentlich überlagern sie sich, doch manches Mal widersprechen sich die Erkenntnisse.

Genau darüber hat Holger Wohlfahrt umfassend recherchiert und legt hier ein aktuelles Buch voller fundierter Aussagen vor.

Verantwortlich für die Momente akuter Euphorie sind vornehmlich die sogenannten Glückshormone. Die vorgelegten Erklärungen sind nachvollziehbar und interessant. Doch der genaue Wirkmechanismus der hormonellen Botenstoffe ist nicht nur hochkomplex, sondern auch noch lange nicht in allen Details geklärt. Vereinfachend kann nach jetzigem Forschungsstand aber gesagt werden: Oxytocin, auch als Kuschel-, Treue- oder Bindungshormon bezeichnet, sorgt vor allem für gute Gefühle bei jeder Form von Zärtlichkeit, Endorphin wirkt schmerzstillend und euphorisierend, Serotonin macht zufrieden und Dopamin weckt das Begehren und die positive Erwartung.

Vielleicht ist die seit der Antike verbreitete Annahme, dass mutige Menschen besonders oft vom Glück begünstigt werden, aber auch nur ein Phänomen der Wahrnehmung. Wer mutig voranschreitet, ist wohl meist ein positiv denkender, von einem tiefen Urvertrauen beseelter und von sich selbst überzeugter Zeitgenosse. Anders als ein nervöser Zögerer und Zauderer, der womöglich dazu neigt, überall Gefahr, Bedrohung und Unglück zu suchen und dann natürlich auch zu finden, sieht er in den Dingen zunächst das Machbare, die Chancen und auch das Gute. Selbst gelegentliche Niederlagen und Rückschläge werfen ihn nicht aus der Bahn, er definiert sie kurzerhand zu Erfolgen um oder nimmt sie zum Anlass, etwas Neues zu wagen – so lange, bis ihm das Glück tatsächlich gewogen ist. Vielleicht erscheint es daher nur so, als ob dem Wagemutigen mehr äußeres Glück widerfährt.

Doch allen Wegen ist eines gemeinsam. Ihnen ist gemeinsam, dass sie nie enden. Dem aufmerksamen Leser ist wahrscheinlich längst aufgegangen, dass das, was als vermeintliches Glück in der Ferne winkt, eine Fata Morgana ist, die sich stets auflöst, wenn man ihr nur nahe genug kommt. Das Glück lässt sich nicht einfach so finden, schon gar nicht erobern oder erzwingen. Die ungestüme Suche nach dem Glück steht uns nur allzu oft im Wege. Schon der altchinesische Weise Laotse schrieb: „Vollkommenes Glück ist das Nichtvorhandensein des Strebens nach Glück.“

Aber auch das kennt jeder: eine tiefe Überzeugung lässt manchmal auch Utopisches, sogar Wundervolles möglich werden. Denn unser Glaube kann bekanntlich Berge versetzen. Ganz besonders der Glaube an die eigene Tatkraft, scheint eine magnetische Wirkung zu entfalten. Man spricht in der Soziologie und Psychologie in dem Zusammenhang auch von „selbsterfüllender Prophezeiung“.

Das ist aber alles interessant und von großer Bedeutung für die eigenen Erfahrungen! Ich finde es schön, in die einzelnen Epochen einzutauchen und bin der Meinung, wir haben schon alleine deshalb Glück, weil wir jetzt inkarniert sind.

Dieses Buch ist ein Meilenstein für alle die sich bewusst machen möchten, nach welchem Glückszustand sie streben.

Anna Ulrich