

Wie sich Glück vermehren lässt

Glück ist schön, macht aber viel Arbeit. Die Glücksforscher haben diese Arbeit in eine Reihe praktischer Regeln zusammengefasst, die hier aufgeführt sind.

Regel 1: Aktivität

Unsere Hirne dürsten darnach, beschäftigt zu werden. Geistiger Stillstand macht schlechte Laune. Sobald wir nur einen Tag ruhen, sterben gleich serienweise Neurone ab. Wer seinen Geist nicht beschäftigt, sorgt dafür, dass er schrumpft; ein Prozess, der gewöhnlich mit Gefühlen der Unlust verbunden ist. Antriebslosigkeit mündet deshalb schnell in Depression. Unser Hormonhaushalt leidet dann darunter, dass er nicht mit genügend Dopamin versorgt wird. Wir müssen nicht pausenlos aktiv sein, aber allzu viel abzuhängen ist dem Glück nicht eben förderlich. Sport zum Beispiel ist eine feine Sache, denn der Geist belohnt sich selbst für erfolgreiche körperliche Anstrengungen durch die Bildung von neuen Neuronen. Auch Interessen steigern die Lebensfreude. Routinen mögen manches für sich haben - auf die Dauer machen sie nicht glücklich. Abwechslung und Neues können Quellen des Glücks sein.

Regel 2: Sozial leben

Epikur erkannte, dass es kaum eine dauerhaftere Glücksquelle gibt als soziale Beziehungen. Freundschaft, Partnerschaft und Familie können einen Rahmen schaffen, in dem wir uns aufgehoben fühlen. Etwas gemeinsam zu erleben, mit dem Partner, einem Freund oder mit Kindern, steigert das Glückserlebnis. Fühlen sie sich geborgen, so schütten Männer Oxytocin und Frauen Vasopressin, aus. Wer in einem engen sozialen Verbund lebt, steht mit seinen Sorgen und Nöten nicht allein. Kein Wunder, dass eine gute Partnerschaft und eine entsprechende Häufigkeit von Sex viel wichtiger für das Glück sind als etwa Geld und Besitz.

Regel 3: Konzentration

Epikur verwendete viel Zeit darauf, seinen Schülern nahezubringen, wie sie das Hier und Jetzt genießen können: den Duft der Blumen, die Schönheit der Formen, den Geschmack eines Stückes Käses. Ausgewählte und konzentrierte Genüsse steigern die Lebensfreude. Was für Dinge gilt, sollte erst recht für Menschen gelten. Je intensiver man sich auf jemand anderen einlässt, umso tiefer sind Gefühl und Mitgefühl. Aus der Sicht der Hirnforschung gesprochen heisst dies: Koste deine Bewusstseinszustände aus, zumindest die, die dir gut tun. Und für alles, in das man sich versenkt, gilt: Man sollte es ganz und gar tun. Wer beim guten Essen daran denkt, dass er zu dick wird, bei Gesprächen fortwährend auf die Uhr schaut, bringt sich um sein Erlebnis. Zuweilen an die Zukunft zu denken, mag sinnvoll zu sein, fortwährend an die Zukunft zu denken, raubt den Moment. Leben ist das was den meisten Menschen passiert, während sie eifrig dabei sind, andere Pläne zu machen.

Regel 4: Realistische Erwartungen

Glück ist eine Frage von dem, was man erwartet. Häufige Fehler sind, sich zu überfordern, aber auch sich unterzufordern. Beides führt zur Unzufriedenheit. Wer sich überfordert, leidet an vermeidbarem Stress, wer sich unterfordert, erleidet einen Mangel an Dopamin-Ausstößen, Antriebslosigkeit und Gleichgültigkeit sind die Folgen. Und der Mangel an Elan führt möglicherweise wieder dazu, sich zu unterfordern, ein Teufelskreis.

Regel 5: Gute Gedanken

Sie ist vielleicht die wichtigste Regel überhaupt. Glücksgefühle sagt die positive Psychologie, sind kein Zufall, sondern eine Folge der „richtigen“ Gedanken und Gefühle. Richtige Gedanken sind danach solche, die Lust erzeugen und Unlust vermeiden. Ein besonderer Trick der Psychologen liegt in der Aufforderung: „Tue so, als ob du glücklich wärst, und du wirst es sein!“ Leichter gesagt, als es ist. Wenn es mir sehr schlecht geht, werde ich kaum die Kraft aufbringen, mir selbst gut Laune vorzuspielen. Der springende Punkt ist, dass es mir wohl zu mindest in einem gewissen Rahmen mehr oder weniger freigestellt ist, die Ereignisse in meinem Leben zu *bewerten*. Über den Grad der Freiheit kann man freilich streiten. Verweile ich im Buch meines Lebens eher bei den schönen Passagen oder bei den traurigen und langweiligen? Manchen Menschen gelingt es, dem Leben vor allem das Gute abzugewinnen, bei andern ist es umgekehrt. Ein möglicher Zugang dazu könnte darin liegen, sich der Rolle des Verstandes bei der Beurteilung der eigenen Gefühle bewusst zu machen. Warum halte ich mich so lange mit dem Negativen auf und verbeisse mich darin? Gewiss steht es mir frei, die Dinge negativ oder positiv zu empfinden, aber wie ich meine Empfindungen bewerte - an diesem Punkt habe ich doch eine gewisses Mass an Freiheit. Eine Freiheit, die ich trainieren kann. Was sich leichter lernen lässt, ist die bestimmte Unlustquellen zu vermeiden. Eine der häufigsten ist der Vergleich. Hier gilt immer und überall: Wer vergleicht, verliert! Ich sehe nicht aus wie das Model aus der Zeitung. Ich habe nicht das Einkommen meines erfolgreichen Klassenkameraden. Ich bin nicht so witzig wie andere. Oder besonders makaber: Ich bin nicht so glücklich wie meine Geschwister. Solange Sie das denken, werden Sie es auch nicht werden.

Regel 6: Gelassener mit dem Unglück umgehen

Gelassener mit dem Unglück umzugehen, ist eine grosse Kunst. In vielem - wenn auch nicht in allem - Unglück liegt auch etwas Gutes. Manche Menschen mit fürchterlichen Leiden sagen, dass sie seit ihrer Erkrankung intensiver leben. Krisen, Schwierigkeiten und sogar Schicksalsschläge können auch heilsam sein. Manche Krisen führen zu besseren Neuanfängen, man weiss oft nicht „wozu sie gut“ sind. Mit Umständen zu hadern, an denen sich nichts mehr ändern lässt, ist eine verbreitete Passion. Der Glückspsychologe droht mit dem Zeigefinger.

Regel 7: Freude durch Arbeit

Dieser Punkt hängt eng mit dem ersten zusammen, der Aktivität. Arbeit ist etwas, das uns zwingt aktiv zu sein, und die meisten Menschen brauchen diesen Druck, um hinreichend viel zu tun. Natürlich gilt dies nicht für jede Arbeit, aber doch sehr oft. Arbeit ist die beste Psychotherapie. Und die Crux an der Arbeitslosigkeit besteht genau in jenem psychischen Mangel an Selbsttherapie. Wer nicht arbeitet, fühlt sich leicht nutzlos und schlaff: zu wenig Dopamin und zu wenig Serotonin. So sah das auch Sigmund Freud. Für ihn bestand das Glück darin, „lieben und arbeiten“ zu können.

Leicht gekürzte Zusammenstellung aus dem Buch von Richard David: Wer bin ich und wenn ja, wie viele? (Goldmann Verlag, 2007)

