WAS MACHT UNS GLÜCKLICH?

Es gibt kein Patentrezept für ein zufriedenes Leben. Aber viele Wege, die dorthin führen können. In Teil 3 unserer Serie – „Glück“ – verrät Christoph Schlick, wie man Glücksgefühle bewusst hervorrufen kann.

Text: Maria Kapeller

Für die eine ist es die bestandene Prüfung, für den anderen ist es ein besonders gutes Essen: Glück kommt in vielen Gestalten. Aber was bedeutet es wirklich? Und wie gelingt ein glückliches Leben?

Laut Duden ist Glück „ein Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“. Man befindet sich in einer freudigen Gemütsverfassung, wenn das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird. Weil sich das so gut anfühlt, wollen wir immer mehr davon. Das ganze Leben lang versucht der Mensch, nach Glück zu streben.

Forscher vermuten, dass die Fähigkeit, Glück zu empfinden, zu einem Teil genetisch bedingt ist. Den Rest kann man beeinflussen. Aber wie? „Glück kommt nicht von selbst“, sagt Christoph Schlick. Der psychologische Berater beruft sich dabei auf Viktor Frankl, den Neurologen, Psychiater und Begründer der Logotherapie. Laut Frankl ist Glück immer die Folge von etwas. Nur wenn man etwas tut, das einem wirklich wichtig ist, kann sich auch das Glücksgefühl einstellen. Man kann also nicht einfach nur sagen: „Ich will jetzt glücklich sein.“ Man muss es fühlen. Und das ist nur möglich, wenn man eine Handlung setzt. „Glück kann man nicht direkt haben“, verdeutlicht Schlick, „es muss erfolgen.“

ZUR PERSON

CHRISTOPH SCHLICK ist Logotherapeut und psychologischer Berater. Er studierte Theologie und Jus und lebte 24 Jahre lang als Benediktinermönch im Kloster. Nach seinem Austritt 2001 gründete er das „SinnZENTRUM“ in Salzburg.
↘ *christophschlick.com*

Die beste Voraussetzung fürs Glücklichsein ist, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen.

Dadurch erfährt man Nähe, Geborgenheit und Verbundenheit. Und zwar egal, was man miteinander unternimmt.

Fotos: Getty Images, Christian Jungwirth

Sich darauf zu verlassen, dass andere Menschen einen glücklich machen, ist keine gute Idee. Glück kann nicht delegiert werden.

Foto: Getty Images

Mit anderen in Kontakt sein. Doch wie schafft man die Voraussetzungen dafür? Es gibt viele Möglichkeiten. Die Basis ist, mit sich selbst und mit anderen Menschen aktiv in Kontakt zu sein. Dem eigenen Ich nähert man sich an, wenn man seine Bedürfnisse lebt, seinen Charakter und sein Potenzial kennt und weiß, was man sich wert ist. Nur dann können auch gute Kontakte zur Außenwelt aufgebaut werden: zu den Eltern, zum Partner, zu Kollegen oder Freunden.

Egal, wie Zeit miteinander verbracht wird, dadurch erfahren wir Nähe, Erfüllung, Geborgenheit und Verbundenheit. Das löst Emotionen aus, die glücklich machen. Das kann zum Beispiel durch ein intensives Gespräch, ein Lächeln, das man mit jemandem austauscht, oder eine innige Umarmung geschehen.

Sich darauf zu verlassen, dass andere Menschen einen glücklich machen, ist aber keine gute Idee: In keinen Beziehungen, auch nicht in der partnerschaftlichen Liebe, kann Glück delegiert werden. „Ich werde nur glücklich, wenn du mich glücklich machst – das haut nicht hin“, sagt Schlick. „Unser Leben bleibt Arbeit, auch wenn wir das nicht hören wollen.“

Geben macht glücklich. Besonders häufig verspüren wir ein Glücksgefühl, wenn wir anderen Menschen etwas geben. Damit sind nicht unbedingt materielle Geschenke gemeint, sondern etwa Zeit, Zuwendung oder Verständnis. Bedeutend ist dabei, zu geben, ohne sich im Gegenzug etwas dafür zu erwarten. „Wenn jemand bereit dazu ist, ohne Erwartung einer Gegenleistung, aber aus freien Stücken und tiefstem Herzen etwas zu verschenken, dann kann so etwas wie Glück eintreten", erklärt Schlick. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass im Gehirn Glücksgefühle ausgelöst werden, wenn man anderen Menschen gegenüber großzügig ist.

Beschenken darf man freilich auch sich selbst. Man kann danach suchen, was man sich schon immer gewünscht hat, und bereichert sein Leben damit. Am besten fängt man damit an, indem man ganz bewusst bereit dazu ist, gut auf sich zu achten. Und dann kann man sich fragen: Was habe ich mir schon immer ersehnt? Was schlummert in dieser Welt, das ich noch nicht entdeckt habe? Das kann ein spezielles Konzert sein, eine besondere Reise oder einfach nur, an einem verregneten Tag stundenlang im Kaffeehaus zu sitzen und Zeitung zu lesen. Traut man sich, solche inneren Wünsche in die Tat umzusetzen, erhöht man automatisch die Chance, Glücksgefühle zu verspüren.

> *„Wenn jemand bereit ist, aus freien Stücken und tiefstem Herzen etwas zu verschenken, dann kann so etwas wie Glück eintreten."*

Glück durch Dankbarkeit. Glück liegt vor allem auch in der Dankbarkeit. Das mag banal klingen, aber sie ist eine fast unerschöpfliche Quelle für Glücksgefühle. Denn Dankbarkeit kann man fast überall und jederzeit erleben (siehe auch ACTIVE BEAUTY 10/19). Dafür kann man etwa ein „Tagebuch der guten Stunden" führen, in dem zweimal am Tag alles notiert wird, was gut war. Oder man schreibt auf, was man sich für den Rest des Tages wünscht. Und jedes Mal, wenn man dieses Tagebuch liest, wird einem bewusst, dass Glück nicht nur durch große Momente oder Erlebnisse entsteht, sondern vor allem auch im Kleinen. „Wenn ich in den kleinen Momenten Dankbarkeit verspüren kann, dann ist schon viel gewonnen", ist Schlick überzeugt.

Foto: beigestellt

Sobald einem Menschen bewusst wird, wofür er alles dankbar ist, kann das ein sehr erhellender Moment sein. Christoph Schlick fordert mittlerweile zu Beginn eines jeden Seminartags die Teilnehmer dazu auf, eine Viertelstunde lang mindestens 50 Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar sind. „Wenn einem irgendwann nichts mehr einfällt, kann man bei jedem einzelnen Haar weitermachen – man hat ja 100.000 davon." Diese bewusst übertriebene Aussage soll verdeutlichen: Es gibt unendlich vieles, das man als gut anerkennen kann – man muss nur den Blick dafür öffnen.

Die Haltung ist entscheidend. Das führt zu einem weiteren Glücksfaktor: Ob man glücklich sein kann, hängt stark von der inneren Einstellung ab, die man zu seinem eigenen Leben hat. Ist man dazu fähig, so etwas zu empfinden wie Segen? Das Wort heißt im Lateinischen „benedicere" und bedeutet: „gut reden" oder „lobpreisen". Wer sich selbst Gutes erlaubt und Freude gönnt, wird eher Glück empfinden als jemand, der sich ständig Dinge verbietet oder sie mit schlechtem Gewissen tut. Das können simple Handlungen sein wie am Wochenende bewusst auszuschlafen und auf den Wohnungsputz zu verzichten oder ohne schlechtes Gewissen ein Stück Schokolade zu essen. Schlick rät: „Gehen Sie mit einem positiven Impuls an die Dinge heran, dann kann sich in vielen Situationen das Glück leichter einstellen." ○

Serien-Übersicht
In der Serie „Antworten auf die Fragen des Lebens" erschien bisher:
- Wie verwirkliche ich meine Sehnsüchte? (ACTIVE BEAUTY 10/19)
- Wer bin ich? (ACTIVE BEAUTY 1/20)

In den kommenden Ausgaben lesen Sie:
- Welche Potenziale stecken in mir und wie gelingt Veränderung?
- Wie gestalte ich mein Leben lebendig?

BUCH-TIPP
In seinem Buch ***„Was meinem Leben echten Sinn gibt"*** (Verlag Scorpio) erklärt Christoph Schlick, wie sich innere Leere beseitigen lässt und wie sich jeder Mensch aufmachen kann, (s)einen Sinn zu finden.