

# Glück

## ist (nicht) relativ

Wer sehnt sich nicht nach einem immerwährenden, beseligenden Glückszustand? Es gehört sicher zu den Ursehnsüchten des Menschen, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Doch was genau ist Glück – und wie kann es jeder für sich erreichen?

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

**M**enschen rund um den Globus, unabhängig von ihrer Kultur, haben Sehnsucht nach diesem Gefühl. Die Dänen zum Beispiel sehnen sich aufgrund ihres rauen Klimas nach Wärme und Geborgenheit. Diese finden sie meistens zu Hause, wo sie es sich mit Familie und Freunden gemütlich machen. In Gesprächen verwenden sie dafür häufig das Wort „Hygge“, ihr Wort für „Glück“. Sie versichern einander, dass sie sich sehr auf das gemeinsame Hyggen freuen oder wie hyggelig doch eine Situation ist. Aus der Sicht der Psychologen ist Glück „eine extrem starke positive Emotion und ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensivster Zufriedenheit“. Es ist die Empfindung der absoluten Harmonie unseres Bewusstseins. Dieser Zustand wird erlangt, wenn wir völlig in unserem augenblicklichen Tun aufgehen, so dass alles um uns herum einschließlich der Zeit verschwimmt und keine Rolle mehr spielt. Wichtige Auslöser für Glücksgefühle sind etwa die Übereinstimmung

von Erwartungen mit wahrgenommenen Umständen oder die harmonische Befriedigung von Bedürfnissen. Der „Glückcocktail“ setzt sich somit zusammen aus einer positiven Gefühlslage, Abwesenheit negativer Gefühle und Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzes. Völlige Glückseligkeit ist zu erreichen, wenn man ganz im Jetzt verweilt und die Gedanken stillstehen. Auch in der Verliebtheit und in der sexuellen Lust befinden wir uns durch den Gefühlsrausch in einem solchen Zustand. Die Endorphine (Glückshormone) geraten in einen regelrechten Höhenflug. Das Glück ist also oft in bestimmten Momenten zu spüren und vor allem im Genießen des Augenblicks. Ein harmonisches Zusammensein mit lieben Menschen, im Winter die ersten Schneeflocken sehen, vor einem prasselnden Kaminfeuer in Decken gehüllt liegen, im Frühling den ersten Kaffee in der Sonne genießen und unendlich vieles mehr kann Glück ausmachen. Fallen Ihnen auch spontan Glücksmomente ein, die Ihre

Seele erfreuen? Eigentlich muss Glück nichts Spektakuläres sein. Vielmehr spiegelt es sich in den sogenannten kleinen Dingen wider. Es ist aber auch eine Frage der Perspektive. Sie kennen sicher das Beispiel aus dem Chinesischen, nämlich das berühmte „Glas Wasser“, das zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist. Wir können es, je nach Sichtweise, als halb voll oder halb leer wahrnehmen.

### GLÜCK FINDET IM GEHIRN STATT

Auch wenn wir Glück im ganzen Körper empfinden, so entsteht dieses Gefühl vor allem in unserem Gehirn. In den grauen Zellen gibt es verschiedene Bereiche: So liegt im Mittelhirn das Belohnungszentrum. Es besteht aus einer Ansammlung von Neuronen, d.h. Nervenzellen, die elektrische Signale aufnehmen und weiterleiten. Wenn uns etwas Tolles passiert, werden im Belohnungszentrum Glückshormone ausgestoßen, z.B. Dopamin. Dieses Glückshormon wird dann von den

FOTO: © DRUBIG-PHOTO - ADOBE STOCK



Nervenzellen in das Vorderhirn und in das Frontalhirn weitergeleitet. Das Dopamin bewirkt, dass unser Gehirn besser funktioniert und wir aufmerksamer werden. Doch es gibt noch andere Glückshormone: Endorphine werden produziert, wenn wir uns stark bewegen, etwa beim Sport. Oxytocin entsteht, wenn wir einen anderen Menschen lieben und ihm vertrauen.

## GESUND DURCH GLÜCKSGEFÜHLE

Glücklichsein wirkt jedenfalls stressreduzierend, und auch auf Herzerkrankungen hat eine Dosis Glück positive Auswirkungen. Nicht zu vergessen unser Immunsystem, das durch Glücksgefühle angefeuert wird. Der Arzt und Kabarettist Eckart von Hirschhausen schreibt in seinem Buch „Glück kommt selten allein“: „Glück ist kein Naturzustand. Gesundheit auch nicht. Nicht jeder, der gesund ist, ist glücklich. Und nicht jeder, der krank ist, ist unglücklich. Aber wer öfter glücklich ist, wird seltener krank und lebt länger.“

Aktuelle Forschungen beweisen tatsächlich: Es gibt einen Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit. Hirschhausen: „Einzelstudien bestätigen: Glücklichsein schützt konkret vor Herzinfarkten, Infekten und Diabetes und natürlich auch vor Depressionen, dem Gegenteil von Glück.“ Bei einer Depression sind die komplizierten Gleichgewichte der verschiedenen Signalstoffe gestört. Maßgeblich fehlen Serotonin und Noradrenalin – ersteres Hormon signalisiert normalerweise Freude, zweiteres Antrieb. Beides fehlt dem Depressiven. Hirschhausen: „Das beste Mittel gegen krankhafte Schwermut bleibt das Glück, in vielen kleinen Schritten.“ Aber Achtung: Machen Sie sich bitte keinen Glücksstress!

## PRODUKT UNSERER GEDANKENWELT?

Die Art zu denken und welche Qualität unsere Gedanken haben, hat einen enormen Einfluss auf unser Leben. Allerdings hilft es nicht wirklich weiter, wenn es einem schlecht geht und jemand sagt: „So denk doch einfach positiv!“ Krampfhaft positiv denken (zu wollen) macht Druck und führt eher dazu, Gefühle zu verdrängen. Der bekannte, mittlerweile verstorbene, US-Krebspezialist Dr. Carl Simonton, der als Pionier der Psychoonkologie gilt, ist neue Wege gegangen. Er hat sich mit dem Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf Krebserkrankungen

beschäftigt und das „gesundheitsfördernde Denken“ entwickelt.

Dieses besagt: Ich kann auf eine Art denken, die meinem Lebensgefühl förderlich ist, aber ich kann auch meine Gedankeninhalte so gestalten, dass sie mir das Leben schwer machen und mich in ständige Sorge, Angst und Unruhe versetzen.

## WERKZEUGE AUF DEM WEG ZUM GLÜCK

### Liebe Dich selbst

Lernen Sie einen sanften und liebevollen Umgang mit sich selbst. So erklärt die Wiener Psychologin Mag. Sabine Standenat: „Wenn ich mich liebe, bringe ich mir Achtung und Respekt entgegen, nehme meine Bedürfnisse ernst, höre auf die Sprache meines Körpers und verdränge weder Gefühle noch Probleme. Ich setze vernünftige Grenzen, quäle mich nicht unnötig mit negativen Gedanken und muss andere nicht zwanghaft kontrollieren, um mein Selbstwertgefühl aufzupolieren. Ich lasse selbstschädigende Gewohnheiten los und entwickle die Einstellung: „Was ich fühle, denke und sage, zählt. Ich bin wichtig!“

### Beziehungen

Achten Sie bewusst darauf, mit welchen Menschen Sie sich umgeben. Ist der Kontakt mit diesem Menschen gut für mich oder fühle ich mich in Gesellschaft dieses Menschen abgewertet, gedemütigt, verletzt? Der Arzt und Psychotherapeut Dr. Manfred Stelzig schreibt in seinem Buch „Die Angst vor dem Glück“, dass unter anderem eine Angst davor, glücklich zu sein, darin besteht, dass wir Angst vor dem Neid anderer Menschen haben. (siehe Interview). Vielleicht sind es bestimmte Menschen in unserem Umfeld, die in uns auslösen: Es darf mir nicht zu gut gehen, sonst ist der andere mir neidig.

### Humor

Lachen ist nicht nur gesund, sondern macht auch glücklich. Der Humor ist ein Hoffnungsstrahl, vor allem, wenn wir gerade eine schwere Zeit durchmachen und trotzdem das Lachen nicht verlernen. Lachen Sie so viel wie möglich! Wenn Ihnen momentan nicht danach ist, dann schauen Sie sich einen lustigen Film an, der Sie zum Lachen bringt.

### Gedanken

Ein Tipp: Schreiben Sie eine Zeit lang täglich drei positive Gedanken in ein Tagebüchlein. Das müssen keine spekta-

kulären Ereignisse sein, sondern es kann unter anderem auch sein: „Heute hat mich jemand angelächelt, hat mir beim Autofahren die Vorfahrt gelassen...“ Sie werden sehen, dass Ihnen das hilft, die Gedankenwelt in eine positive, hoffnungsvolle Richtung zu lenken.

### Spiritualität

Die Beschäftigung mit den Fragen „Wer bin ich?“ „Wohin gehe ich?“ „Gibt es eine höhere Macht?“ und „Gibt es ein Leben nach dem Tod?“ kann unser Leben nachhaltig prägen. Es spielt keine Rolle, ob Sie Antworten darauf in einer Religionsgemeinschaft finden oder Ihr persönliches Verständnis einer höheren Macht entwickeln. Hauptsache ist, dass Ihre Sicht der Dinge Sie stärkt und ermutigt.

„Das Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“

Albert Schweitzer

### Naturverbundenheit

Es können auch Naturerlebnisse sein, die uns plötzlich „verzaubern“ bzw. „beglücken“ und in eine schöne, das Herz erfreuende Stimmung versetzen. Denn in der Natur spiegelt sich das Göttliche wider.

### Innerer Friede

Ich habe einmal einen Satz gelesen, in dem meiner Meinung nach viel Wahres liegt: „Willst du recht haben oder glücklich sein?“ Wenn wir auf Biegen und →



### Was die Seele glücklich macht

Das Einmaleins der Psychosomatik

von Manfred Stelzig, Ecowin Verlag, 2017, 216 Seiten, € 12,-

Ein Buch über die verblüffenden Zusammenhänge zwischen Körper und Seele. Der Autor gibt spannende Beispiele zu den wichtigsten Krankheiten

mit oft seelischen Ursachen, wie Depression, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmerkrankungen oder Ess- und Schlafstörungen. Dazu: spezielle Übungen, die die Seele wieder ins Gleichgewicht bringen und den Heilungsprozess des Körpers fördern.

Erhältlich bei der Service Kneippbund GmbH, Tel.: 03842/217 18 22, E-Mail: service@kneippbund.at

Brechen kämpfen, dann macht uns das nicht gerade froh. Wir verbeißen uns in eine Angelegenheit, werden verbittert und leiden. Der Friede im Innersten beginnt damit, dass wir nicht jeden Kampf kämpfen müssen. Vielleicht haben Sie solche „Kriegsschauplätze“ in Ihrem Innersten, wo es sich lohnen würde, loszulassen und gleichzeitig sich bzw. dem anderen zu verzeihen?

### Dankbarkeit

Oft sind wir blind für das, was wir haben – an materiellen Gütern, an Unterstützung, an Liebe und Zuneigung. Sich immer wieder bewusst zu machen, wofür wir im Leben dankbar sind, öffnet das Herz und bringt uns in eine glückliche Stimmung. Sich in Erinnerung zu rufen, was an Schätzen uns im Alltag zuteil wird, bereichert und macht vieles schöner und lebenswerter. Gehen Sie, so wie Kinder es oft tun, mehr mit einem Staunen durch die Welt. Es wird Ihre Empfindungen intensiver machen.



FOTO: © ALINA ISKROVICH - ADOBE STOCK

Last but not least: Denken Sie immer daran: Sie verdienen es, glücklich zu sein! Wenn nicht Sie, wer dann? Wenn Sie bisher den Eindruck hatten, nicht gerade auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen, dann machen Sie sich einfach Schritt für Schritt und in Ihrem Tempo auf den Weg, um herauszufinden, wie Sie Ihre Lebensmelodie zum Klingen bringen. ♦

### Literatur

„Glück kommt selten allein“ von Dr. med. Eckart von Hirschhausen und Esther Wiennad, Rowohlt TB Verlag, 2011

„Hygge – das große Glück liegt in den kleinen Dingen“ von Marie Tourell Soderberg, mvg Verlag, 2017

## INTERVIEW



FOTO: © VEIGL

## „Ein Jubilieren der Seele, verbunden mit der Öffnung des Herzens“

Ein Gespräch mit Dr. Manfred Stelzig MSc., Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin sowie Psychotherapeut für Psychodrama und Psychoanalyse, über das Glück.

### Was bedeutet „Glück“ und was trägt dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen?

**Dr. Manfred Stelzig:** Glück ist ein wunderbarer Zustand, ein Jubilieren der Seele. Denken wir daran, wie es sich anfühlt, wenn wir verliebt sind. Da fühlen wir uns großartig, wie auf rosa Wolken. Es gibt aber auch momentane Glücksgefühle, wenn wir eine wunderschöne Landschaft erleben oder Musik hören, die uns berührt. Es scheint mit Resonanz zu tun zu haben. Es ist wie ein inneres Schwingen, wo eine Verbindung zu einem Menschen, einer Gruppe, zu einem Naturzustand entsteht. Es kann aber auch ein spirituelles Erlebnis sein, bei dem wir uns in den Tiefen angesprochen fühlen. Es ist immer mit einer Öffnung unseres Herzens verbunden, wo wir Einblicke in unsere Seele geben.

### Ist Glück für jeden Menschen etwas anderes?

Ich denke, dass Glücksgefühle sehr unterschiedlich sind. So wie jeder einen anderen Geschmack hat. Es ist aber auch angeboren, vor allem, was das Temperament betrifft.

### Eines Ihrer Bücher lautet: „Keine Angst vor dem Glück“ – worin liegen diese Ängste?

Eine wesentliche Angst ist der „Aberglaube“. Wir meinen, etwas gut machen zu müssen. Wenn wir etwas Positives erleben, dann müssen wir z. B. auf Holz klopfen. Das führt dazu, lieber im wunschlosen Unglück zu bleiben sowie zur fatalistischen Einstellung: Wozu soll ich mich anstrengen, ich kann es ohnedies nicht beeinflussen. Aber auch der Neid anderer hindert uns daran, unser Glück anzunehmen. Das bedeutet, es darf mir nicht zu gut gehen, sonst fürchten wir, dass uns die anderen neidig sind. Da bremsen wir uns dann selbst aus.

### Glück versus Zufall: Besonders zu Neujahr wünschen wir einander Glück mit Glücksbringern. Ist Glück etwas, das uns zufällig widerfährt?

Man muss das trennen. Im Englischen haben wir zwei Begriffe dafür: „Happiness“ – darunter versteht man das seelische Glück. Dieses ist steuerbar und wir können es selbst in die Hand nehmen.

Der zweite Begriff ist „Luck“ – das zufällige Glück, das uns zufällt. Im Deutschsprachigen wird das immer wieder vermischt. Denken wir an den Spruch: „Das Glück ist ein Vogerl!“

### Sie haben vor einigen Jahren eine Reise nach Bhutan unternommen. Die königliche Regentschaft hat dort festgelegt, dass statt des Bruttosozialprodukts das „Bruttonationalglück“ am wichtigsten für die Bevölkerung sein soll. Wie haben Sie die Menschen auf dieser Reise erlebt?

Ich habe die Menschen dort sehr zugewandt und freundlich erlebt, mit einem Strahlen im Gesicht. Ich habe in Bhutan unter anderem erfahren, dass die Menschen fernab von Industrialisierung ohne Maschinen nebeneinander auf dem Feld arbeiten, wobei sie bei jedem Arbeitsgang ein eigenes Lied singen. Die besondere Gemeinschaft der Menschen untereinander fällt auf. Diese scheint mehr als bei uns vorhanden zu sein. Es wird sehr im Sinne der Gemeinschaft gelebt. Auch haben die Menschen dort ein ganz anderes Tempo als bei uns im Westen. Trotz materieller Armut wirken sie sehr glücklich.

### Haben Sie Glückstipps für uns?

Es zahlt sich aus, sich mit dem Glück zu beschäftigen und herauszufinden: „Was macht mich glücklich, was tut mir gut?“ Und zu lernen, sein Leben selbst zu steuern und die Kunst zu erlernen, auf der inneren Bühne für sich selbst zu sorgen. Das bedeutet, sich Schutz, Geborgenheit, Gehalten- und Getragensein selbst geben zu können, um resistenter zu werden gegen das Außen und so von der äußeren Bühne unabhängiger zu werden.

### Haben Sie im Zusammenhang mit dem Glück so etwas wie ein Lebensmotto?

Das lebe ich einfach! Ich tue, was mir Freude bereitet. Ich bin glücklich verheiratet, habe drei Kinder und ein Enkelkind und meine Arbeit macht mir auch Freude.