

dtv



Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit – wer wollte das nicht: glücklich sein? Aber gibt es bestimmte Glückskriterien, die für uns alle gelten, einen gemeinsamen Glücksnenner, der zur Erfüllung führen kann? Inwieweit hängt unser Glück von unserer Veranlagung, unserer »genetischen Disposition«, von äußeren Umständen, ja vielleicht sogar von einer »glücklichen Fügung« ab? Kann uns etwa ein Lottogewinn restlos glücklich machen oder geht es beim Glücksempfinden letztlich um eine innere Haltung, um unseren Blick auf die Dinge?

Dieses Buch liefert eine bunte Palette von Glücksangeboten – von antiken Philosophen wie Sokrates oder Epikur über die moderne Glücksforschung bis hin zu praktischen Ratschlägen und Übungen, die Sie im Alltag umsetzen können. Lassen Sie sich inspirieren und entscheiden Sie dann selbst, welche Zutaten zu Ihrem ganz persönlichen Glücksrezept gehören sollen. Willkommen auf einer Reise in die Welt des Glücks!

*Bettina Lemke* lebt als Übersetzerin und freie Lektorin im Süden Münchens und verbringt regelmäßig Auszeiten in ihrer zweiten Heimat Irland. Beim dtv ist von ihr ›Der kleine Taschenbuddhist‹ erschienen, außerdem hat sie die beiden Bücher von Khalil Gibran ›Der Traum des Propheten‹ und ›Der Gesang des Propheten‹ herausgegeben.

Bettina Lemke  
*Der kleine  
Glücksberater*



Deutscher Taschenbuch Verlag

Dieses Buch enthält einige traditionelle Meditationsübungen, die von Meditations- und Weisheitslehrern weitergegeben wurden. Grundsätzlich ist es ratsam, sich von einem erfahrenen Lehrer in die Meditation einweisen zu lassen. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Übungen und Empfehlungen ergeben.

**Ausführliche Informationen über  
unsere Autoren und Bücher  
finden Sie auf unserer Website  
[www.dtv.de](http://www.dtv.de)**



Originalausgabe 2011

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche,  
auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: Gerhard Glück

Satz: Bernd Schumacher

Druck und Bindung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34663-4



## Inhalt

Auf den Spuren des Glücks .....	9
Das Wort Glück .....	11
Von Glück und Unglück .....	12
Sokrates – Das eigene Gewissen .....	17
als Wegweiser zum Glück	
Die Weltdatenbank des Glücks .....	20
Platon – Glücklich ist, wer gerecht lebt.....	23
Glückszutaten .....	25
Der Energieschub für zwischendurch – .....	27
Die Lächelmeditation	
Epikur – Ausgewogenheit von Lust und Vernunft .....	31
Macht Geld glücklich? .....	35
Das Glück der Millionäre .....	36
Die Konsumlüge .....	37
Wenn die Messlatte nach oben rutscht .....	38
Von der Relativität des Glücks .....	39
Midas.....	40
Das eigene Glück gestalten.....	43
Optimismus fördern .....	44
Dem inneren Kritiker Paroli bieten.....	45
Das Glückstagebuch .....	48
Was andere Menschen glücklich macht.....	53
Tausend fantastische Dinge .....	53

Glücksmomente .....	59
Jeden Tag ein Stück vom Glück.....	62
Der Wert der Freundschaft .....	65
Der Idealfall: Vier bis zwölf Freunde.....	66
Ausrichtung auf andere .....	67
Das Helper's High – eine wirksame Glücksdroge ...	67
Die Welt mit einem Lächeln umarmen.....	71
Den Raum mit strahlender Präsenz füllen .....	72
Die Botschafter des Glücks .....	75
Bernhard von Clairvaux – Gönn dich dir selbst.....	79
Eine Glücksinsel finden.....	82
Die Atemmeditation .....	83
Die Achtsamkeitsmeditation .....	84
Der Körper als Glücksgenerator.....	87
Das Wunder der Musik .....	89
Inspirierende Videos .....	92
In der Einfachheit liegt die Kraft .....	94
Glückstests .....	96
Der internationale Glücksindex .....	102
Ländervergleich .....	103
Beispiel Dänemark .....	105
Der Kampf zwischen zwei Wölfen.....	107
Quellenverzeichnis.....	108
Weitere Leseempfehlungen .....	111
Dank.....	112

*Meinen Eltern  
in Liebe und Dankbarkeit*





## **Gruß an die Morgendämmerung**

*Sieh diesen Tag!  
Denn er ist Leben, ja das Leben selbst.  
In seinem kurzen Lauf  
Liegt alle Wahrheit, alles Wesen deines Seins:  
Die Seligkeit zu wachsen,  
Die Freude zu handeln,  
Die Pracht der Schönheit,  
Denn gestern ist nur noch ein Traum,  
Und morgen ist nur ein Bild der Fantasie,  
Doch heute, richtig gelebt, verwandelt  
jedes Gestern  
In einen glückseligen Traum  
Und jedes Morgen in ein Bild der Hoffnung.*

*So sieh denn diesen Tag genau!  
Das ist der Gruß der Morgendämmerung.*

**KALIDASA (INDISCHER DRAMATIKER)**





## Auf den Spuren des Glücks



*Wenn wir einen dunklen Raum betreten  
und das Licht anmachen, spielt es keine Rolle,  
ob der Raum einen Tag, eine Woche oder  
zehntausend Jahre lang dunkel war – wir  
schalten das Licht an und er ist erleuchtet.  
Sobald wir mit unserem Potenzial zu lieben  
und glücklich zu sein, Verbindung auf-  
nehmen, wird es hell.*

SHARON SALZBERG



Bereits Thomas von Aquin hat gesagt »Das letzte Ziel des Menschen ist das Glück«. Doch eine allein selig machende, universelle Glücksformel kann und wird es wohl nie geben. Gerade in unserer heutigen modernen, individualistisch geprägten Gesellschaft dürften Glück und Erfüllung für jeden etwas anderes bedeuten. Gemeinsam ist uns allen sicherlich, dass wir uns zutiefst nach Glück und Zufriedenheit sehnen. Aber gibt es bestimmte Glückskriterien, die für uns alle gelten, einen gemeinsamen Glücksnenner, der zur Erfüllung führen kann? Inwieweit hängt unser Glück von unserer Veranlagung, unserer »genetischen Disposition«, und von äußeren Umständen, ja vielleicht sogar von einer

»glücklichen Fügung« ab? Kann Geld uns doch glücklich machen oder geht es beim Glücksempfinden letztlich um eine innere Haltung?

Dieses Buch möchte kein einfaches Glückspatent liefern, sondern vielmehr eine bunte Palette von Glücksangeboten aus Philosophie, Psychologie und Lebenshilfe präsentieren. So werden Sie hier einigen antiken Philosophen begegnen ebenso wie neueren Denkern oder modernen Glücksforschern. Lassen Sie sich ein bisschen treiben und von der einen oder anderen Anregung, die Ihrer persönlichen Glücksvorstellung am meisten entspricht, inspirieren – so als würden Sie hie und da kleine Glückshäppchen finden. Neben verschiedenen Glückstheorien enthält der *Der kleine Glücksberater* einige konkrete Ratschläge und praktische Übungen, die Sie im Alltag umsetzen können, sowie zwei Glückstests, die es Ihnen ermöglichen, Ihr eigenes Glücksniveau zu ermitteln.

Die Auswahl der Denker und Forscher, die sich über das Glück geäußert haben, sowie der praktischen Übungen in diesem Buch musste bei der Fülle des Materials, das es zum Thema gibt, in gewisser Weise nach dem »Glücksprinzip« erfolgen. So habe auch ich mich beim Schreiben und Zusammenstellen der Texte ein wenig treiben lassen, verweilte mal bei diesem Denker, mal bei jenem und wählte schließlich die Dinge aus, die mich im jeweiligen Moment am meisten ansprachen, inspirierten und faszinierten oder neugierig machten.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß auf unserer kleinen Reise in die Welt des Glücks.

## Das Wort Glück



*Es ist eins von den Wörtern, die ich immer geliebt und gern gehört habe. Mochte man über seine Bedeutung noch so viel streiten und rasonieren können, auf jeden Fall bedeutete es etwas Schönes, etwas Gutes und Wünschenswertes. Und dem entsprechend fand ich den Klang des Wortes.*

*Ich fand, dieses Wort habe trotz seiner Kürze etwas erstaunlich Schweres und Volles, etwas, was an Gold erinnerte, und richtig war ihm außer der Fülle und Vollwichtigkeit auch der Glanz eigen, wie der Blitz in der Wolke wohnte er in der kurzen Silbe, die so schmelzend und lächelnd mit dem GL begann, im Ü so lachend ruhte und so kurz, und im CK so knapp endete. Es war ein Wort zum Lachen und zum Weinen, ein Wort voll Urzauber und Sinnlichkeit; es war eins und rund, war vollkommen, es kam aus dem Himmel oder aus der Erde wie Sonnenlicht oder Blumenblick. Wie gut, wie glücklich, wie tröstlich, dass es solche Wörter gab! Ohne sie zu leben und zu denken, wäre Welke und Verödung, wäre wie Leben ohne Brot und Wein, ohne Lachen ohne Musik.*

HERMANN HESSE

## Von Glück und Unglück



*Auch das glücklichste Leben ist nicht ohne ein gewisses Maß an Dunkelheit denkbar, und das Wort Glück würde seine Bedeutung verlieren, hätte es nicht seinen Widerpart in der Traurigkeit.*

CARL GUSTAV JUNG



Ich wünsche jedem Menschen auf dieser Welt tiefes und dauerhaftes Glück. Dazu gehören nach meiner Glücksvorstellung Liebe, innere Gelassenheit, Heiterkeit, Freude, möglichst wenig körperliches Leid sowie Erfüllung in vielen Bereichen – um nur ein paar der Aspekte zu nennen. Aber es gibt auch eine Kehrseite der Medaille Glück. Auf ihr finden sich Gefühle wie Traurigkeit, Zweifel, Unlust, Ärger, Sorge und manches andere mehr, das vom Glück weit entfernt zu sein scheint. Und doch gehören all diese Dinge unabdingbar dazu. Denn nur wenn wir akzeptieren, dass auch das Unglück Teil des Menschseins ist, können wir das Glück, das wir erleben, erkennen und in vollen Zügen genießen.

Obwohl uns in vielen Fällen gerade schwierige Situationen, die uns fordern, ein Stück auf unserem Weg der persönlichen Entwicklung weiterbringen, zwingt uns die

Glücksideologie der modernen Gesellschaft manchmal fast dazu, glücklich zu sein oder zumindest so zu wirken. Dieses »Glück« ist allerdings in vielen Fällen nur ein oberflächliches. Es geht hier eher darum, ständig »gut drauf« zu sein. Damit will und soll man signalisieren, dass man mit den Anforderungen des Lebens gut fertig wird, alles »im Griff« hat und den Erfolg quasi auf Dauer für sich gebucht hat. Ist man bedrückt und lässt sich das auch noch anmerken, wird das häufig schon als Scheitern gewertet. Es ist allzu oft einfach »nicht angesagt«.

Der Psychoanalytiker und Philosoph Erich Fromm hat das in einem Interview einmal sehr treffend auf den Punkt gebracht:



*Die meisten Menschen geben vor, (...) dass sie glücklich sind, weil man nämlich, wenn man unglücklich ist (...) ein Misserfolg ist. So muss man also die Maske des Zufriedenseins, des Glücklichseins tragen, denn sonst verliert man den Kredit auf dem Markt, dann ist man ja kein normaler Mensch, kein tüchtiger Mensch. Aber Sie müssen sich doch nur die Menschen ansehen. Man muss doch nur sehen, wie hinter der Maske eine Unruhe, Gereiztheit, Ärger, Depressionen, Schlaflosigkeit, Unglücklichsein – das, was die Franzosen Malaise genannt haben – liegt (...). Das, was Freud das »Unbehagen in der*

*Kultur« genannt hat. Aber es ist gar nicht das Unbehagen in der Kultur. Es ist das Unbehagen in der bürgerlichen Gesellschaft, die den Menschen zum Arbeitstier macht (...). Ich glaube, es ist eine allgemeine Fiktion, die die Menschen miteinander teilen, dass der moderne Mensch glücklich sei.*



Auch der Philosoph Wilhelm Schmid zeigt, dass die Menschen heute unter dem Anspruch leiden, nach außen hin glücklich sein zu müssen. Er vertritt die Haltung, dass es gute *und* schlechte Tage geben muss und wir nur dann wirklich glücklich sein können, wenn wir diese Wahrheit verinnerlichen und uns von dem künstlichen Zwang befreien, den wir uns selbst auferlegt haben.



*Ich halte am meisten von einem Glück der Fülle, das der Polarität des Lebens Rechnung trägt, also die positiven und negativen Seiten des Lebens umfasst. Heute allerdings orientiert man sich eher am »Wohlfühlglück«. Das Wohlfühlglück ist freilich abhängig von einzelnen Momenten, nichts von Dauer (...). Es liegt am Leben selbst, dass es zwischen Positivität und Negativität schwankt (...). Das Dumme am modernen Glücksbegriff ist, dass er das Negative ausschließt. Dieser Glücksbe-*

*griff macht die Menschen systematisch unglücklich – und das beunruhigt mich. (...) Erst wenn ich begreife, dass zum Positiven immer auch Negatives gehört, muss ich nicht mehr den Eindruck haben, dass ich aus dem Leben herausfalle, wenn es momentan keinen Spaß macht, vielleicht sogar Schmerz bereitet. Und aus der Kontrasterfahrung kommt erst die Fähigkeit zu wirklichem Genuss.*



Lassen wir uns also nicht von den Glücksgeboten unserer Zeit beeindrucken, sondern stehen wir zu unseren Launen, unserer zeitweiligen Verstimmtheit, unseren Sorgen und Zweifeln, zur »Polarität des Lebens«. Ich für meinen Teil möchte meine melancholischen Momente jedenfalls nicht missen – ich erlebe dabei eine Tiefe, die ich in meinen heiteren Glücksmomenten nur äußerst selten erfahre.

Wenn ich Ihnen in diesem Buch also Anregungen für das Glück vorstelle, dann sollten Sie diese stets vor dem Hintergrund betrachten, dass jede Gefühlslage ihre Berechtigung hat und wir viele positive Erfahrungen weit intensiver wahrnehmen können, wenn wir die Kehrseite des Lebens ebenfalls zulassen.





*Wenn wir all unser Unglück auf einen gemeinsamen Haufen legten und dann jeder davon einen gleich großen Teil wieder an sich nehmen müsste, so würden die meisten Menschen zufrieden ihr eigenes Unglück zurücknehmen und davongehen.*

SOKRATES





## Sokrates – Das eigene Gewissen als Wegweiser zum Glück

Sokrates (ca. 469–399 v. Chr.) war davon überzeugt, dass es allgemeingültige Maßstäbe für das tugendhafte Handeln gibt, die auf Erkenntnis und Wissen beruhen. Mittels der Vernunft kann ihm zufolge jeder die ewigen, unveränderlichen Normen erkennen und mit ihrer Hilfe das Glück erreichen – egal welchen gesellschaftlichen Status er hat. Wie andere antike Philosophen verwendet auch Sokrates den Glücksbegriff der »Eudaimonie« (*Eu* = gut; *Daimon* = Dämon, Geist). Demnach können Menschen zum Glück gelangen, wenn sie einen guten Daimon haben, einen Geist beziehungsweise eine mahnende Stimme des Gewissens, die sie zu einer rechtschaffenen Lebensführung, geprägt von tugendhaftem Verhalten, anleitet. Gut gesinnt ist der Daimon wiederum denjenigen, die rechtschaffen handeln. Das eine bedingt also das andere. Verhält sich der Mensch tugendhaft, hat er einen wohlwollenden Daimon und ist somit glücklich.

Nach Sokrates ist der Daimon eine Instanz, die sich nur dann meldet, wenn die Absicht oder das Handeln eines Menschen in eine falsche Richtung führt, der Tugendhaftigkeit also nicht mehr entspricht. Er ist sozusagen wie eine innere Stimme, die uns warnt, falls wir Gefahr laufen, vom rechten Weg abzukommen und unser Glück zu verfehlen. Lassen wir uns von dieser Stimme leiten und hören auf un-

ser Gewissen, das sich als kritische Instanz im Laufe unseres Lebens entwickelt und uns bei all unseren Entscheidungen unterstützt, können wir ziemlich beruhigt sein. Denn wenn wir nicht von Zweifeln oder Gewissensbissen geplagt werden, sondern im Gegenteil im Einklang mit uns selbst und von der Richtigkeit unseres Tuns und Wollens überzeugt sind, können wir eine große innere Zufriedenheit, ja sogar Glücksgefühle erleben.

Der Ansatz Sokrates' kann uns nach wie vor als Leitfaden für richtiges und »glückliches« Handeln dienen. Tun wir nämlich etwas, das unserer tiefen ethischen Überzeugung widerspricht, stürzen wir uns in einen inneren Konflikt; wir stören sozusagen unsere »gute Beziehung zur eigenen Seele«, wie es Anselm Grün einmal so treffend formuliert hat. Damit geraten wir in eine Zerrissenheit, die uns aus der Balance bringen kann.

Wir sollten uns bei unseren Entscheidungen nicht von den Urteilen fremder Autoritäten wie etwa Staat und Kirche oder von den Meinungen anderer Menschen abhängig machen, sondern mithilfe der eigenen Vernunft und Urteilsfähigkeit unserer eigenen Überzeugung verpflichtet bleiben. Ob es dabei notwendig ist, so weit zu gehen wie Sokrates, sei dahingestellt. Er vertrat seine Vorstellung vom tugendhaften Handeln nämlich überaus konsequent. Nach seiner Auffassung sollte man eher in Kauf nehmen, dass einem Unrecht widerfährt, als dass man selbst unrecht handelt. So weigerte sich zum Beispiel der Philosoph, der wegen Gottlosigkeit und seines angeblich verderblichen Einflusses auf die Jugend angeklagt war und zum Tode durch den Schier-

lingsbecher verurteilt wurde, aus dem Gefängnis zu fliehen. Er wusste zwar, dass seine Richter im Unrecht waren, wollte sich aber nicht selbst eines Unrechts schuldig machen, indem er floh, und nahm so das Urteil gelassen hin.

Aus seiner Verteidigungsrede während des Prozesses ist das folgende Zitat überliefert:

»Nun aber ist es Zeit fortzugehen, für mich, um zu sterben, für euch, um zu leben: Wer aber von uns dem besseren Los entgegengeht, das ist allen verborgen, außer Gott.«







## Die Welt Datenbank des Glücks

Moderne Glücksforscher versuchen der Frage auf den Grund zu gehen, warum manche Menschen glücklicher sind als andere. Fest steht, dass viele unterschiedliche Aspekte dazu beitragen, wie glücklich jemand ist.

Der Soziologieprofessor Ruut Veenhoven von der Erasmus-Universität in Rotterdam hat eine Glücksdatenbank, die *World Database of Happiness*, erstellt, in der Tausende von Studien und Umfragen über das Glück versammelt sind (Internetadresse: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>). Unter anderem finden sich hier Studien, die zeigen, welche Faktoren sich positiv beziehungsweise negativ auf das subjektive Glücksgefühl von Menschen auswirken. Hier ein paar interessante, zum Teil überraschende Ergebnisse:

-  Verheiratete Menschen sind der Statistik zufolge glücklicher als unverheiratete. Untermauert wird dies zusätzlich durch die Tatsache, dass verheiratete Männer sieben Jahre länger leben als unverheiratete; bei Frauen beträgt die längere Lebenserwartung circa vier Jahre, wenn sie verheiratet sind.
-  Kinder zu haben macht nicht glücklicher. Der Mythos vom großen Glück der Eltern hält sich in unserer Ge-