Christoph Koch

sternhagelglücklich

Buch

Von 100 Menschen werden 99 auf die Frage nach dem aktuellen Befinden antworten: »Es könnte besser sein.« Und auf die Frage, was ihnen zum Glück fehle, sofort Antworten parat haben. Doch macht mehr Geld, eine Weltreise oder Heiraten wirklich zufrieden und froh?

Wir alle wünschen uns ein glückliches Leben, wissen jedoch nicht immer, was dafür nötig ist. Wir jagen Glücksversprechen hinterher und treten am Ende doch auf der Stelle. Denn glücklicher als unsere Eltern und Großeltern sind wir nicht – Wohlstand hin, Wellness her.

Ist Glück am Ende eine Frage des Schicksals – oder kann man es tatsächlich beeinflussen? Erzeugen? Erlernen?

SPIEGEL-Bestsellerautor Christoph Koch hat sich auf die Suche nach dem Glück begeben. Bei Psychologen und Hirnforschern. Beim Sport und (gleich zwei Mal) vor dem Traualtar. Statt zum Supermarkt zu gehen, ist er gehüpft. Er hat Psychopharmaka geschluckt und für sein Experiment sogar im Lotto gewonnen. Was Glück außerdem mit Gießkannen, mit Schaukeln und mit dem Oktoberfest zu tun hat: Davon berichtet er in seinem zweiten Selbstversuch.

Autor

Christoph Koch, geboren 1974, arbeitete nach seinem Studium der Kommunikationswissenschaft bei jetzt.de, dem Jugendmagazin der *Süddeutschen Zeitung.* Inzwischen ist er festes Mitglied der *NEON-Redaktion* und schreibt als freier Autor für *Die Zeit, brand eins, GQ, Monocle* und den *Tagesspiegel.* Schreiben macht ihn nach eigenen Angaben glücklich, »aber erst, wenn der Punkt hinter den letzten Satz gesetzt ist.«

Christoph Koch

sternhagelglücklich

**Wie ich versuchte,
der zufriedenste Mensch
der Welt zu werden**

blanvalet

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*
für dieses Buch liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage
Taschenbuchausgabe November 2013 bei Blanvalet,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe
Random House GmbH, München
Copyright © 2012 Christoph Koch/Blanvalet Verlag
Dieses Werk wurde vermittelt durch
die Literarische Agentur Michael Gaeb.
Umschlaggestaltung: www.buerosued.de
lf · Herstellung: sam
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-38260-6

www.blanvalet.de

Inhaltsverzeichnis

November 7
Wie man mit einer einzigen Frage glücklicher wird
Warum wir immer reicher werden – aber nicht zufriedener
Was Sie in diesem Buch erwartet

Dezember 27
Warum heiraten auch unglücklich machen kann
Wie ein Glücksbote arbeitet
Wieso unsere Fernseher immer größer werden – und gleichzeitig immer kleiner

Januar 51
Wieso Sport glücklich macht – auch wenn wir uns das nie merken können
Wie wichtig es ist, wie eine Sache endet
Warum wir auch im Alter glücklicher sind, als wie vorher vermuten

Februar 75
Warum Arbeit glücklich macht, auch wenn man das Geld nicht braucht
Was Meditation mit Sackhüpfen zu tun hat
Wie (un-)glücklich ein Internet-Millionär ist, der alles verloren hat

März 101
Wie schwierig es sein kann, an nichts zu denken
Warum wir auf unsere Freunde neidischer sind als auf Fremde
Wozu Bücher über Meditation sich am besten eignen

April 123
Wie Gartenarbeit eine sterbende Stadt retten kann
Was Treibhäuser mit Kriminalität zu tun haben
Warum man manchmal auch Rückenschmerzen in Kauf nehmen muss, um glücklich zu sein

Mai 147
Wie Freiheit uns glücklich machen kann
Wie man Löwenlachen und Kreditkartenlachen lernt
Warum man das Glück versuchen, aber nicht erzwingen kann

Juni 169
Warum ein Lottogewinn nicht lange glücklich macht
Wieso das eine gute Nachricht ist
Weshalb wir im Restaurant nie das Gleiche bestellen sollten wie die anderen

Juli 191
Was man auf einem Glückskongress erfährt
Was Durchhaltevermögen mit Zufriedenheit zu tun hat
Warum Gesang sowohl glücklich als auch unglücklich machen kann

August 213
Wie Medikamente wirken, die glücklich machen sollen
Warum man nicht »richtig streiten« kann
Wie man es schafft, eine Freundschaft zu erhalten

September 235
Wie das Internet Glück verbreitet
Wie schwierig Komplimente sein können
Warum Kinder weniger glücklich machen, als man annimmt

Oktober 263
Was ich in meinem Jahr auf der Suche nach Zufriedenheit gelernt habe
Wie stark man selbst beeinflussen kann, wie glücklich man ist
Warum die Suche nach Glück nicht im Geringsten egoistisch ist

Danksagung 281
Literaturverzeichnis 283
Hinweis 287

November

Wie man mit einer einzigen Frage glücklicher wird

Warum wir immer reicher werden – aber nicht zufriedener

Was Sie in diesem Buch erwartet

»Niemand in dieser Stadt ist glücklich –
außer den Verlierern. Schau mich an:
Mir geht es miserabel. Das ist der Grund,
warum ich reich bin!«

Hollywood-Agent Ari Gold in der TV-Serie »Entourage«

»Oh, fuck!« Jessica fällt die Gabel aus der Hand.

Die anderen Gäste, die ihre Pfannkuchen und Omelettes verspeisen, schauen neugierig zu unserem Tisch herüber. Crazy Germans!

»Ich meine natürlich … Ja! Ja! Tausendmal ja!« Jessica fällt mir um den Hals. Mein Puls normalisiert sich wieder. Sie hat Ja gesagt. Und den Heiratsantrag angenommen, den ich ihr gerade entgegengestammelt habe. Hier in der Wüste von Las Vegas, im »Peppermill«, der wahrscheinlich kitschigsten Frühstückslounge in den gesamten USA. Türkis, Pink und Lila sind die vorherrschenden Farbtöne, man sitzt unter künstlichen Kirschblüten, und im Hinterzimmer leuchten lodernde Kaminflammen mit LCD-Flachbildschirmen um die Wette. Der Zucker im riesigen Streuer ist knallbunt, die Bedienungen tragen zu viel Make-up, und aus dem Eingangsbereich hört man die Spielautomaten piepsen und klingeln. Trotz – oder vielleicht gerade wegen – dieses Bombardements der Geschmacklosigkeiten ist dieser Ort seit unserer ersten gemeinsamen Reise vor drei Jahren für uns ein besonderer. Denn auf jener Reise haben wir damals – spätestens genau hier! – nicht nur erkannt, dass wir gut zusammenpassen, sondern auch, dass wir uns oft für dieselben merkwürdigen Dinge begeistern können. Dass wir zum Glücklichsein kein Sternerestaurant brauchen und keine gedämpften Klassikklänge. Sondern nur einander – und eine gut gelaunte Bedienung, die unaufgefordert Kaffee nachschenkt und alle Gäste »Honey« nennt.

Glücklich bleiben!

Das mit dem Hochzeitsantrag hatte ich anders geplant. Nur leider waren die letzten vierundzwanzig Stunden offen gestanden die Hölle gewesen, und ich hatte ein paar kleinere Planänderungen vornehmen müssen. Die Schwierigkeiten hatten begonnen, als ich auf dem Flug nach Las Vegas bemerkte, dass ich meinen Führerschein zu Hause vergessen hatte. Nach ein paar hektischen Telefonaten hatte ich unseren Nachbarn so weit, dass er uns eine Kopie des Führerscheins in die Mietwagenzentrale faxte. Doch dort zeigte man sich unnachgiebig. »Kein Originaldokument, kein Auto«, sagte die Frau am Schalter und wandte sich wieder dem Studium ihrer strassbeklebten Fingernägel zu. Jessica, die damals noch ledige Frau an meiner Seite, hatte ihren Führerschein glücklicherweise dabei, aber eine unüberwindbare Abneigung gegen Autos mit Automatikschaltung. »Ich hab mal zehn Minuten in einem gesessen und beinahe einen Fußgänger umgefahren«, erklärte sie mir, als ich vorsichtig nach dem Grund forschte.

»Noch Fragen?« Die Dame am Mietwagenschalter sah kurz von ihren Nägeln auf. »Keine Autos mit Gangschaltung auf dem ganzen Parkplatz, nur Automatik.«

Eine Stunde und viele tiefe Atemzüge später rollten wir dennoch den Las Vegas Strip hinunter, vorbei an den leuchtenden Kasinofassaden – und mein Plan, nach dem Check-in im Hotel ein romantisches Restaurant aufzusuchen, Champagner zu bestellen und die Frage zu stellen, die ich schon die ganze Zeit unruhig in meinem Herzen getragen hatte, nahm wieder Form an. Allerdings nur so lange, bis der Reifen des Mietwagens platzte und wir mit einem immer langsamer werdenden »Katschunk-katschunk-katschunk« an den Straßenrand eierten.

Als uns ein mexikanischer Mechaniker später ein kleines Notrad montiert hatte, mit dem wir zumindest vorsichtig bis zum Hotel rollen konnten, waren wir mittlerweile seit rund

sechsunddreißig Stunden auf den Beinen – genervt, verschwitzt und müde. Denkbar schlechte Voraussetzungen, um auf die Knie zu fallen und sich um eine gemeinsame Zukunft zu bemühen.

Doch nun ist die Frage heraus, Jessica strahlt mich an, und ich bin so glücklich, wie es ein Mann nur sein kann, der gerade alles in die Waagschale geworfen – und gewonnen hat. Der Rest des Tages vergeht wie im Flug: Ringe kaufen, Kleid aussuchen – und auf dem Standesamt von Las Vegas die sogenannte *Wedding License* erwerben: die Lizenz zum Heiraten. Sechzig Dollar, zahlbar in Cash, hier ist Ihr Stempel, der Nächste bitte!

Als wir das Standesamt verlassen, kommt sofort ein Mann angelaufen, der uns in die nächstgelegene Hochzeitskapelle lotsen will. Er bekommt Provision für jedes geangelte Paar, wie wir später erfahren. Wir bedanken uns, sagen ihm freundlich, dass wir schon versorgt sind, und gehen weiter, da ruft er uns hinterher: »Stay happy – and keep loving each other!« Bleibt glücklich – und hört nicht auf, euch zu lieben!

Bleibt glücklich! Ist das eher ein frommer Wunsch – oder ein gut gemeinter Ratschlag? Gar eine Aufforderung, die wir gefälligst zu befolgen haben? Kann man glücklich werden – und wenn man es ist: glücklich *bleiben*? So wie man an Gewicht zu- und abnehmen kann? Krank werden kann oder gesund? Oder ist Glück eher ein Zustand, der einen unverhofft ereilt wie ein Schnupfen oder ein Lottogewinn? Den man nicht beeinflussen kann, sondern nur akzeptieren, als Schicksal oder Zufall?

Die Meinungen über diese Frage sind vielfältig: Während die einen sagen, manche Menschen seien ihr Leben lang glücklicher als andere, ganz einfach weil es bestimmte Gene gebe, die sie mit dieser Eigenschaft ausstatten, sind andere der Meinung, jeder Einzelne könne durchaus beeinflussen, wie glücklich er ist.

Ich selbst bin in dieser Frage noch unentschieden. Tenden-

ziell glaube ich eher an die These des Volksmunds, dass jeder seines eigenen Glückes Schmied ist. Dass wir also sehr wohl beeinflussen können, ob wir gut gelaunt oder mit hängenden Mundwinkeln durchs Leben gehen. Das ist aber auch eher ein diffuses Gefühl, vielleicht sogar Wunschdenken. Belegen kann ich es nicht.

Andererseits kenne ich auch Menschen, die immer schon und anscheinend von Geburt an glücklich waren – und ich habe von Studien gehört, die besagen, dass selbst Menschen, die im Lotto gewinnen oder durch einen Unfall querschnittsgelähmt sind, nach ungefähr einem Jahr wieder genauso glücklich sind, wie sie es vorher waren.

Um herauszufinden, ob ein Streben nach Glück überhaupt möglich ist, ob es Wege, Tricks und Geheimnisse gibt, die uns ein froheres, zufriedenes Leben schenken können, habe ich mich für dieses Buch auf eine »Probefahrt ins Glück« begeben: ein Jahr lang Rezepte ausprobiert, Ratschläge befolgt und mit Menschen gesprochen, die behaupten, Wege zum Glück zu kennen.

Wir werden nicht glücklicher

Es heißt, dass die Menschen früher glücklicher gewesen seien. Damals, als das Leben noch weniger hektisch war, man seine Nachbarn noch kannte und einem egal sein konnte, was am anderen Ende der Welt passierte. Diese Behauptung von der »guten alten Zeit« ist sicherlich nicht immer richtig und oft stärker aus Nostalgie gespeist als aus nachvollziehbaren Vergleichen. Aber die Zahl der Unglücklichen, die zum Beispiel an Depressionen leiden, nimmt unbestreitbar zu. Mehrere Studien haben gezeigt, dass es sich hierbei nicht nur um eine reine Zunahme von Diagnosen handelt. Depressionen werden nicht verstärkt

festgestellt, weil es etwa »modern« geworden ist, schon wegen der kleinsten Sorge zum Seelenklempner zu rennen – sondern weil tatsächlich immer mehr Menschen an den entsprechenden Symptomen leiden.

Gleichzeitig wurde »nach oben«, also in der Zahl sehr glücklicher Menschen, in den letzten fünfzig Jahren keinerlei Zuwachs verzeichnet.[1] Wir sind also nicht glücklicher als unsere Eltern oder Großeltern, auch wenn unser Lebensstandard, unser Durchschnittseinkommen und unsere Lebensumstände im Vergleich deutlich besser sind. Die Menschen (zumindest auf der Nordhalbkugel) erreichen nachgewiesenermaßen ein immer höheres Lebensalter, die durchschnittliche Körpergröße steigt langsam, aber stetig an, und die Ergebnisse unserer Intelligenztests fallen jedes Jahr ein klein wenig höher aus. Wir werden immer größer, reicher, älter und klüger – aber ausgerechnet in Sachen Glück treten wir auf der Stelle? Man kann es sich kaum vorstellen, aber es ist so.

Dabei ist der Wunsch, glücklich zu sein – oder zumindest ein kleines bisschen glücklicher zu leben als gerade in diesem Augenblick –, für die meisten von uns wohl der zentrale Antrieb für unser Tun.[2] Wir wollen Geld verdienen, um damit

---

[1] Zu diesem Ergebnis kommen sowohl Langzeitstudien der amerikanischen »General Social Survey«, des Gallup-Instituts, des Eurobarometers (ab 1975) sowie vergleichbare Studien in Japan. Fast überall stagniert in der Bevölkerung entwickelter Staaten die Zahl der Befragten, die sich selbst als sehr glücklich bezeichnen, seit Jahrzehnten bei etwa dreißig Prozent.

[2] Nach der bekannten Bedürfnispyramide des US-Psychologen Abraham Maslow müssen zuerst die Grundbedürfnisse wie Nahrung und Schlaf sowie Sicherheitsbedürfnisse wie Unterkunft und Schutz vor Gefahren gestillt sein. Danach folgen aber schon die drei Stufen, die allesamt mit dem Streben nach Glück zu tun haben: soziale Bedürfnisse (Familie, Freunde, Partnerschaft), danach Individualbedürfnisse (Status, Respekt, Anerkennung) und am Ende Selbstverwirklichung (Individualität und Talententfaltung).

Dinge zu kaufen, die uns glücklich machen sollen. Wir legen Wert auf unser Äußeres, um damit anziehend auf andere Menschen zu wirken, in deren Gesellschaft (oder in deren Bett) wir uns glücklicher wähnen. Wir glauben der Werbung, die uns in TV-Spots oder auf Plakatwänden verheißt, dass wir nur das richtige Waschmittel, Bier oder Auto kaufen müssen, um so glücklich leben zu können wie die Protagonisten der Reklamewelt. Wir fahren in den Urlaub, gehen ins Kino oder in ein Museum, um ein paar angenehme Stunden oder Tage zu verbringen, Schönheit zu genießen und am Ende ein wenig glücklicher in unseren Alltag zurückzukehren. Wir ziehen um, weil wir hoffen, dass uns die neue Wohnung oder gar die neue Stadt ein angenehmeres Leben beschert. Und: Wir heiraten, in dem Wunsch und Glauben, dass wir die richtige Person gefunden haben, die uns glücklich macht und mit der wir unser Glück teilen wollen.

Wissenschaftlich verbrieft ist, dass dieser Wunsch zumindest in Sachen Ehe erfüllt wird. Denn es besteht tatsächlich ein Zusammenhang zwischen der Frage, wie glücklich man ist, und ob man einen Ehering trägt. Denn egal welche der zahlreichen Studien zu diesem Thema man analysiert: Die Gruppe der Verheirateten hat stets die höchsten Werte auf der Glücksskala. Mit einigem Abstand folgen die unverheirateten Paare, dann die Singles, schließlich die getrennt Lebenden und die Geschiedenen.[3] Oft wird deshalb behauptet, dass Heiraten der sicherste Weg zum Glück sei. Man kann es aber auch genau andersherum sehen und wie der Psychologe und Anthropologe Daniel Nettle fragen: »Könnte es nicht auch sein, dass Glück-

[3] Bei den Witwen und Witwern ist es etwas komplizierter bzw. je nach Einzelfall unterschiedlich: Manche von ihnen sind glücklicher als Singles, andere wiederum unglücklicher als die Geschiedenen. Ich persönlich vermute, dabei spielt eine Rolle, wie lange die betreffende Person schon verwitwet ist und wie glücklich ihre Ehe war – aber auch, wie viel Vermögen der bzw. die Verstorbene hinterlassen hat.

lichsein der sicherste Weg zur Ehe ist?« Eine Langzeitstudie aus Deutschland gibt ihm recht: Vierundzwanzigtausend Teilnehmer wurden dort über einen Zeitraum von fünfzehn Jahren beobachtet: Diejenigen, die im Lauf dieser Zeit heirateten, waren vorher schon glücklicher gewesen als die anderen.

Natürlich war dies nicht der Grund für mich, um Jessicas Hand anzuhalten[4], aber unsere Blitzhochzeit in Las Vegas ist die erste Glückshypothese, die ich am eigenen Leib überprüfen kann. Macht Heiraten wirklich glücklich? Der erste Eindruck: ein ganz klares Ja. Vom Adrenalinrausch des Antrags über die wilde Shoppingtour durch Juwelier- und Modeläden bis zu den Anrufen bei Verwandten und engen Freunden wirkten die Vorbereitungen wie die fröhliche, aufgekratzte Variante des Glücklichseins. Die Hochzeitszeremonie selbst bringt dann eher ein feierlicheres, ernsthafteres Glücksgefühl.

Den Elvis-Imitator, den man in jeder Vegas-Kapelle dazubuchen kann, damit er die Braut zum Altar führt und anschließend drei Wunschlieder spielt, haben wir vorsorglich weggelassen. Statt »Love Me Tender« oder »Blue Suede Shoes« erklingt der feierliche Hochzeitsmarsch, als wir gemeinsam mit zitternden Knien auf den gut gelaunt schmunzelnden Reverend zugehen. Ich bin bis in die Haarspitzen voll mit einem Glück, das sich aus vielen einzelnen Empfindungen zusammensetzt: aus dem Gefühl der Sicherheit zum Beispiel, die große Liebe gefunden zu haben. Aus der Freude darüber, dass wir den Mut haben, uns aneinander zu binden. Aus der Vorfreude auf die gemeinsame Zukunft. Aber auch aus meiner Freude über Jessicas Freude. Über ihren überraschten Blick, als sie unsere zwei Trauzeugen sieht. Zwei Freunde, die heimlich nach Las Vegas

---

[4] Ebenso wenig sollten übrigens Steuervorteile der Grund für eine Eheschließung sein. Zumindest für Freiberufler heißt Heiraten ohnehin eher Steuernachteil – denn alles wird viel komplizierter. Aber dazu mehr in meinem nächsten Buch: »Ich bin dann mal beim Steuerberater – Wie ich ein Jahr lang versuchte, die Briefe des Finanzamts zu verstehen«.

gekommen waren und bereits unbemerkt in der ersten Bankreihe der Kapelle Platz genommen hatten, während der Reverend uns in seinem kleinen, vollgestopften Büro die letzten Instruktionen gab. »Wollen Sie die Trauung mit Gott oder ohne?«, hatte er beispielsweise gefragt und uns mehrfach ermuntert, nicht nervös zu sein, sondern den Moment einfach zu genießen.

Letztlich tragen zum gesamten Glücks-Hoch einer Hochzeit aber auch so banale Dinge bei wie die Freude, dass die Organisation geklappt hat. Dass vom Führerschein-Horror bis zum Papierkram alles überstanden ist, dass die Limousine, die uns abholen soll, pünktlich kommt und die Überraschungsgäste da sind. In meinem Glücksrausch nestle ich zum falschen Zeitpunkt den Ring an Jessicas Finger und lehne mich viel zu früh vor, um sie zu küssen. »Noch nicht! Noch nicht!«, bremst mich der Reverend streng. Dann muss er selbst lachen.

Nach der Zeremonie werden draußen in der Sonne von Nevada noch schnell ein paar Fotos geschossen, dann werden wir auch schon wieder vom Gelände der Hochzeitskapelle komplimentiert. Das nächste Brautpaar wartet schließlich schon. Ebenso wie die nächste Erkenntnis: dass das Glück nämlich noch wächst, wenn man es teilen kann. Denn wären unsere Freunde Silke und Flori nicht als Trauzeugen angereist, würden Jessica und ich jetzt alleine auf der Straße stehen – zwischen einem Burger King und einem Billigmotel, das auf einer großen Tafel mit der Anzahl seiner Sexfilmkanäle wirbt. Nicht unbedingt romantisch. Aber so ist es nun mal: Egal wie sehr einen die Hochzeit berührt – für den Rest der Welt ist es nur ein ganz normaler Dienstag. Autos hupen – aber nicht unseretwegen, sondern weil der Idiot vor ihnen nicht losfährt. Für die Menschen um uns herum ist alles wie immer. Umso schöner, dass wir noch jemanden dabeihaben, mit dem wir diesen besonderen Tag feiern können. Es ist fast ein wenig so, als spiegelte sich das Glück in den Menschen, mit denen man es teilt, und strahlte sogar noch verstärkt wieder auf einen selbst zurück.

Als ich mich später etwas intensiver mit dem Thema Glück beschäftige, stelle ich fest, dass diese Erkenntnis alles ist, nur nicht neu. Schon Aristoteles ging davon aus, dass für ein glückliches Leben (das er »eudaimonia« nannte) das Glück anderer Menschen und ein »Leben in der Verflochtenheit« nötig seien. Geteiltes Glück sei die geistige Voraussetzung für das Erreichen gemeinsamer Ziele und gleichzeitig die Voraussetzung, um andere zu verstehen oder sich mit ihnen identifizieren zu können. Von den vielen Denkern, die in den nachfolgenden Jahrhunderten darauf aufbauten, formulierte es wohl niemand so prägnant wie Albert Schweitzer, der schrieb: »Das Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.«

Die vielen Wege zum Glück

Doch welche anderen Rezepte gibt es für ein glückliches Leben – abgesehen davon, die richtige Person zu heiraten und allein schon dieses Glück mit anderen zu teilen? Die Reihen der Ratschläge, der Studien, der Ratgeberbücher und Fernsehsendungen, die sich dem Thema widmen, sind endlos. Es gibt die Theorie von der »Bestellung beim Universum« und den Büroseufzer: »Ich brauch dringend Schokolade – die macht ja glücklich!« ProSieben sendet den »Glücksreport«, und die neugegründete Zeitschrift »happinez«, die sich selbst als »Mindstyle Magazine« bezeichnet, rät unter anderem: »Flüstern Sie sich heute mehrmals zu: Ich liebe das Leben, und das Leben liebt mich.« Und sie empfiehlt als Glücksrezept, sich mit den Fingern auf die »13 Entspannungspunkte Ihres Körpers« zu klopfen, bis ein »Pop-up« erscheint – ein Gefühl, das angeblich so plötzlich auftaucht wie ein Werbefenster im Internet.

Jeder scheint andere Tipps aus dem Hut zu zaubern, wenn es darum geht, wie ein zufriedenes Leben am besten zu erreichen

sei. Selbst die antiken Philosophen hatten mehr als eine Meinung dazu: Während Aristoteles oder Stoiker wie Seneca davon ausgingen, dass man Glück durch geistig-philosophische Tätigkeit, durch Tugendhaftigkeit und Verantwortungsbewusstsein erreiche, setzten hedonistische Glücksphilosophen wie Epikur eher auf individuelle und körperlich-sinnliche Lust.

Doch wer Epikur nur als genusssüchtigen Hedonisten darstellt, dem es ausschließlich um körperliche Freuden und schnelle Befriedigung der Bedürfnisse ging, tut ihm unrecht. So schrieb er in einem Brief an seinen Freund Menoikeus: »Es ist unmöglich, ein lustvolles Leben zu führen, ohne dabei auch vernünftig, edel und gerecht zu leben. Und es ist ebenso unmöglich, vernünftig, edel und gerecht zu leben, ohne dabei lustvoll zu sein.« Es gibt also mindestens ebenso viele Glücksrezepte wie unterschiedliche Kekssorten in einem der gigantischen Supermärkte von Las Vegas.

Natürlich kann niemand jeden Glücksratschlag ausprobieren – schon allein, weil es scheint, als kämen täglich fünf neue dazu. Ich habe mir für dieses Buch aber vorgenommen, zumindest von den Glücksrezepten, die mir sinnvoll erscheinen, so viele wie möglich auszuprobieren. Und damit es am Ende keine Tränen gibt: Nein, die »Bestellung beim Universum« ist nicht darunter. Meine Leidensbereitschaft und meine Toleranz für Quatsch haben Grenzen.

Trotzdem soll das Spektrum der Dinge, die ich dem Realitätstest unterziehe, möglichst breit sein: alte Weisheiten und moderne Theorien, fernöstliche Ideen und modern-pragmatische, Langzeitversuche und einmalige Experimente, Abstraktes wie Meditation und Handfestes wie Psychopharmaka. Ein Jahr lang will ich versuchen, an verschiedenen Schrauben zu drehen, um herauszufinden, wie ich mein Leben glücklicher und zufriedener leben kann – wenn es irgendwie geht, am Ende sogar »sternhagelglücklich«. Denn das ist es doch, was sich jeder von uns wünscht.

Wenn ich Menschen von meinem Unterfangen erzähle, möglichst viele Glückstrategien und -tipps ausprobieren zu wollen, um so glücklich wie möglich zu werden, sagen viele: Was für ein Unsinn! Du machst doch schon einen extrem zufriedenen Eindruck! Was zwei Dinge beweist: dass sie mich nicht so gut kennen, wie sie glauben. Und dass ich ein ganz passabler Trickser und Schauspieler bin. In Wirklichkeit bin ich nämlich ein muffliger Miesepeter, dessen Inneres man sich am besten so vorstellt wie den kleinen, rundlichen alten Mann in dem Animationsfilm »Up!«, der einfach seine Ruhe und mit niemandem etwas zu tun haben möchte. Wenn die internationale Jugend in der Sprachschule nebenan auf Spanisch und in siebzehn anderen Sprachen an der Tischtennisplatte und aus dem Fenster heraus ihrer Lebensfreude laut Ausdruck verleiht, würden sich sicherlich viele mit ihnen freuen. Andere würden statt der Lebensfreude immerhin die optischen Reize der Südländerinnen zu schätzen wissen. Bei mir kommt nur eins an: Lärm.

Wenn das Telefon klingelt, freue ich mich nicht wie andere Menschen, dass jemand mit mir sprechen will. Ich denke: Wer will denn *jetzt* schon wieder was?! Wenn etwas gut läuft, wenn etwas geklappt hat, wenn ich ein Lob bekomme, freue ich mich etwa vier Sekunden lang darüber. Dann denke ich darüber nach, was ich als Nächstes tun muss.

Ich bin lieber drinnen als draußen, meckere lieber, statt zu loben, und bin leider viel zu oft neidisch auf die Erfolge meiner Mitmenschen. Aber zu diesen schönen Eigenschaften und ihren Auswirkungen auf das Lebensglück später mehr.

Das Happy-o-Meter

Für fast alles, was uns umgibt, existieren objektive Einheiten und geeichte Messgeräte. Wie kalt es in einem Raum ist, können wir an einem Thermometer ablesen (es sei denn, wir sind in den USA, wo uns die verrückten Amerikaner erst noch Rechenaufgaben abverlangen, bevor wir erfahren, wie viel Grad Celsius sechsundneunzig Grad Fahrenheit sind). Wenn wir wissen wollen, ob der Rasenmäher hinter unserem Haus oder das Düsenflugzeug am Himmel lauter ist, können unsere Smartphones dies mittlerweile aufs letzte Dezibel genau messen.

Schwieriger wird es mit dem Glück. Hier gibt es weder eine überprüfbare Einheit noch präzise Messinstrumente. Nicht dass zahlreiche Wissenschaftler nicht alles versucht hätten, um selbige zu entwickeln. Sie analysierten Gehirnströme, um herauszufinden, in welchen Regionen bei positiven Emotionen mehr Aktivität zu beobachten war. (Im linken präfrontalen Kortex.) Sie zählten, wie oft Menschen blinzeln. (Wenn wir glücklich sind, seltener, als wenn wir unglücklich sind.) Sie maßen die elektrischen Signale, die die Muskeln in unserem Gesicht erzeugten. (Wenn wir lächeln, wird der Zygomaticus major in unseren Wangen aktiviert, bei Sorgen oder Ärger der Corrugator supercilia auf unserer Stirn.) Meines Wissens gibt es noch keine Studie, die versucht hat, das Glücksniveau in einem Unternehmen mit der Anzahl der verkauften Schokoriegel in der Firmenkantine zu korrelieren – aber sollte jemand für so etwas einen Forschungsetat übrig haben, kann er sich jederzeit gerne an mich wenden.

Ganz gleich welche Maßnahmen die Forscher anwendeten, um das Glück der Versuchspersonen zu messen: Am Ende kamen sie fast immer zu dem Ergebnis, dass das genaueste Messgerät ein sehr einfaches, wenn nicht gar banales war. Statt sie zu verkabeln, ihren Hautwiderstand oder die Tätigkeit ihrer Schweißdrüsen zu messen, erwies es sich als am hilfreichsten,

die betreffende Person möglichst zeitnah zu fragen, wie glücklich sie war – zum Beispiel auf einer Skala von eins bis zehn.

Ich habe mir an dieser Erkenntnis ein Beispiel genommen: Wenn ich also in diesem Buch feststelle, dass mich Tätigkeit X glücklich macht, Tätigkeit Y jedoch nicht, dann basiert dies auf meinem zutiefst subjektiven Eindruck in jenem Moment. Und nicht auf einem Labortest, der nachweist, dass in meinem Blut dieses oder jenes Hormon nach Tätigkeit X höher konzentriert war als nach Tätigkeit Y.[5]

Der Knopf ohne Wirkung

Noch viel spannender als die Frage, wie man Glück messen kann, ist jedoch eine andere: Können wir beeinflussen, wie glücklich wir sind?

Jeder von uns kennt Menschen, die auch dann noch gute Laune haben, wenn eine Sturmböe gerade ihren Regenschirm zu einer Schultüte am Stiel umgedreht hat und der Regen ihnen waagerecht ins Gesicht klatscht. Die glücklich und ausgeglichen sind, selbst wenn es in ihrem Leben gerade drunter und drüber geht. Die eine Kündigung abschütteln wie ein Hund das Wasser in seinem Fell und noch in der verkorkstesten Urlaubsreise etwas finden, worüber sie aus vollem Herzen lachen können.

Gleichzeitig gibt es Menschen, bei denen auch eine extrem gute Nachricht sofort von Selbstzweifeln, Unzufriedenheit oder Antriebslosigkeit geschluckt wird wie eine Bowlingkugel von

---

[5] Darüber hinaus bin ich der festen Überzeugung, dass sich andauernd in den Arm piksen und sich Blut für solcherlei Untersuchungen abnehmen zu lassen definitiv nicht glücklich macht und somit das Ergebnis eher verfälschen als validieren würde.

blanvalet

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Christoph Koch

Sternhagelglücklich
Wie ich versuchte, der zufriedenste Mensch der Welt zu werden

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
2 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-442-38260-6

Blanvalet

Erscheinungstermin: Oktober 2013

Von einem, der auszog, das Glück zu finden

Von 100 Befragten werden 99 auf die Frage, wie es geht, antworten: »Es könnte besser sein.« Und auf die Frage was ihnen zum Glück fehle, sofort Antworten haben. Doch macht mehr Geld, macht eine Familie wirklich glücklich? Christoph Koch hat sich auf die Suche begeben: bei Psychologen und Hirnforschern. In Indien und im Altersheim. Beim Sport und (zweimal!) vor dem Traualtar. Statt zum Supermarkt zu gehen, ist er gehüpft. Er hat Psychopharmaka geschluckt und für sein Experiment sogar im Lotto gewonnen. Und kommt zu erstaunlichen Ergebnissen.

Der Titel im Katalog