

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Stefan Klein**

**Einfach glücklich**

Die Glücksformel für jeden Tag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# Inhalt

**Einleitung** 7

**Kapitel 1: Was ist Glück?** 11

**Kapitel 2: Glück lernen** 33

**Kapitel 3: Die Gesichter des Glücks** 41

Die Energie der Vorfreude 42

Die Höhepunkte des Genusses 48

Der Zauber der Liebe 52

Die Wärme der Geborgenheit 59

**Kapitel 4: Was uns glücklich macht** 62

Abwechslung schaffen 65

Bewegung – mäßig, aber regelmäßig 70

Sich einer Arbeit hingeben 73

Die Sinne schulen 79

Beziehungen pflegen 88

**Kapitel 5: Was uns unglücklich macht –  
und wie wir es überwinden** 96

Die Fallen der Selbsttäuschung 97

Neid und Statusdenken 103

Der chronische Trübsinn 107

Der Ausweg: Eine neue Perspektive finden 114

**Kapitel 6: Die Rolle der Umgebung** 122

**Kapitel 7: Sechs Irrtümer über das Glück** 128

**Glossar** 139



# Einleitung

Für ein glückliches Leben tun wir alles – und schlittern dabei von einem Unglück ins nächste. Bittet man die Menschen in Deutschland, die Begriffe zu nennen, die sie am meisten faszinieren, steht «Glück» zusammen mit Liebe und Freundschaft ganz oben – weit vor Sex, Unabhängigkeit oder Erfolg im Beruf. Aber nur drei von zehn Deutschen nennen sich glücklich. So suchen viele von uns nach dem Glück «wie ein Betrunkener nach seinem Haus», so hat es der französische Philosoph Voltaire ausgedrückt: «Sie können es nicht finden, aber sie wissen, dass es existiert.»

In den letzten Jahren haben wir zu diesem Problem einen neuen Zugang gewonnen. Die Hirnforschung hat sich auf die Suche nach den guten Gefühlen gemacht. Erstmals lassen sich Empfindungen messen. Die Experimente offenbaren, wie in unseren Köpfen das Phänomen «Glück» entsteht – und sie eröffnen zugleich neue Möglichkeiten, Glücklichkeit zu lernen. Denn Glück, so stellte sich heraus, ist trainierbar. Nur machen die meisten Menschen bisher die falschen Übungen.

Von diesen Erkenntnissen und davon, was sie für unser Leben bedeuten, habe ich in meinem Buch «Die Glücksformel» berichtet. Darin habe ich mich bemüht, den neuesten Stand der Forschung über das Glück umfassend darzustellen. Wir alle wollen glücklich sein, aber nicht jeder interessiert sich im gleichen Maße für Forschungsergebnisse und die Einzelheiten, wie genau in Kopf und Körper die guten Gefühle entstehen. Darum baten mich viele Leser um ein weiteres Buch über das Glück: ob ich nicht eine Zusammenfassung geben könne, in der die praktische Anwendung der wissenschaftlichen Ergebnisse im Vordergrund steht – eine Glücksformel für jeden Tag?

Ihrem Wunsch komme ich gerne nach. Dieses Buch beschreibt, was Sie tun können, um öfter und intensiver Glück zu empfinden. Die Hintergründe finden sich darin stark gestrafft

## 8 Einleitung

wieder. Ganz ohne Wissenschaft geht es allerdings nicht, denn wer mehr Glücksgefühle empfinden möchte, sollte das Wesen dieser Regungen zumindest prinzipiell verstehen. Wer mehr wissen will, erfährt in Kästen Näheres zu einzelnen neurobiologischen Fragestellungen. Auf die Beschreibung von Experimenten und das Nennen von Quellen, wie sie in der «Glücksformel» zu finden sind, habe ich so gut wie ganz verzichtet. Dennoch beruht jede einzelne Anregung für Ihr Leben auf wissenschaftlichen Erkenntnissen; die meisten Empfehlungen ergeben sich aus Studien an sehr vielen Menschen. Das unterscheidet dieses Buch vom Großteil der Ratgeberliteratur, die sich am Menschenbild des Autors und dessen persönlicher Lebenserfahrung orientiert.

Gesunder Menschenverstand ist wertvoll. Doch wer sich auf der Suche nach Glück auf ihn allein verlässt, findet eher Verwirrung. Denn fast alles, was sich über kluge Lebensführung und den Umgang mit Gefühlen sagen lässt, wurde von einem weisen Menschen irgendwann schon einmal gesagt. Leider fand sich meistens auch ein anderer, der bald darauf und mit scheinbar ebenso guten Gründen das genaue Gegenteil behauptete. So bleiben wir ratlos: Soll man Abenteuer in der Liebe suchen? Oder bringt das vertraute Zusammensein mit einem Lebenspartner auf Dauer doch mehr Glück? Brauchen wir Arbeit, um zufrieden zu sein? Oder ist es Müßiggang, der das Leben lebenswert macht? Macht Geld glücklich? Ist Glück mehr als nur das Gegenteil von Unglück? Ist es erblich? Und was ist das höchste Glück?

Doch inzwischen hat sich die Spirale des Wissens weitergedreht. Die Erkenntnisse der Hirnforschung können wir heute als ein «Sieb» für Lebensweisheiten nutzen, um die besseren von den weniger guten Ratschlägen zu trennen. Viel althergebrachte Weisheit hat auch im Licht der neuesten Forschung Bestand. «Trägheit macht traurig», behauptete zum Beispiel der Kirchenlehrer Thomas von Aquin vor mehr als 700 Jahren; heute wissen wir, dass und wie uns die Natur für Tätigkeit mit Glücksgefühlen belohnt. Andere populäre Vorstellungen hingegen haben sich als haltlos oder sogar schädlich erwiesen – wie etwa der weit ver-

breitete Glaube, dass sich negative Gefühle wie Wut und Trauer verflüchtigen, wenn wir ihnen heftig Ausdruck verleihen.

Die neuen Einsichten über das Glück beruhen vor allem auf zwei überraschenden Entdeckungen, die den Hirnforschern in den letzten Jahren gelangen: Erstens sind in unseren Köpfen eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet – wir haben ein Glückssystem. So, wie wir mit der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle programmiert.

Zweitens kann sich auch das Gehirn eines erwachsenen Menschen noch verändern. Bis vor wenigen Jahren glaubten Wissenschaftler, dass das Gehirn, ähnlich wie die Knochen, spätestens am Ende der Pubertät ausgewachsen sei. Doch das genaue Gegenteil trifft zu: Wann immer wir etwas lernen, verändern sich die Schaltkreise in unserem Gehirn, neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden geknüpft. Besonders Emotionen bringen diese Umbauten in Gang. Darum können wir mit den richtigen Übungen unsere Glücksfähigkeit steigern. Glück kann man lernen!

Die Empfehlungen, die dieses Buch gibt, sollen Ihnen helfen, diese Anlagen besser zu nutzen. Dabei dreht sich vieles um Aufmerksamkeit für die eigenen Gefühle und Gedanken. Emotionen sind Signale der Natur, und wir sind gut beraten, sie ernst zu nehmen. Deshalb unterscheiden sich die Vorschläge in diesem Buch grundlegend von den Rezepten des so genannten positiven Denkens. Diese zielen darauf ab, sich selbst eine gute Stimmung einzureden. Glück hat aber wenig mit schönen Illusionen zu tun, sondern umso mehr mit der genauen Wahrnehmung der Wirklichkeit. Ebenso wenig geht es mir um Strategien für den Lebenserfolg: Das Thema dieses Buches ist nicht, mehr Glück zu *haben*. Es will Ihnen helfen, mehr Glück zu *empfinden*.

Die Anregungen darin sollen vor allem eine Kraft freisetzen, die zu den stärksten des Menschen gehört – Ihre Phantasie. Denn wie wir gute Gefühle empfinden, ist uns angeboren. Doch jeder Mensch füllt diesen Rahmen anders aus, hat seine eigenen Bedürfnisse und Vorlieben. Je nach Erziehung, Erbanlagen und

## **10** Einleitung

Lebensgeschichte mag der eine Opern, der andere Rockmusik. Sein Glück zu finden bedeutet deswegen auch, sich selbst kennen zu lernen und mit seinem Alltag ein wenig zu experimentieren: Es gibt sechs Milliarden Menschen und sechs Milliarden Wege zum Glück. Dieses Buch möchte Sie dabei unterstützen, den Ihren zu finden.

## Kapitel 1: Was ist Glück?

Lehnen Sie sich einen Moment zurück und lassen Sie Ihre Phantasie schweifen. Was kommt Ihnen beim Wort «Glück» als Erstes in den Sinn? Ein romantisches Wochenende mit dem oder der Liebsten, ein Kneipenabend mit Freunden? Vielleicht ein Strandspaziergang bei stürmischem Wetter, wenn Gischt durch die Luft weht?

Oder doch eher der Sechser im Lotto, der Ihnen hilft, sich all die lang gehegten Wünsche zu erfüllen: das Haus mit Garten, das knallrote Coupé, ein Urlaub auf Tahiti?

Auf all diese Vorstellungen passt der Begriff Glück, und doch geht es um zwei grundverschiedene Dinge: Während eines harmonischen Abends mit Freunden oder Familie *sind* wir (hoffentlich) glücklich; knacken wir den Jackpot, *haben* wir Glück. Und wie jeder Leser von Klatschspalten weiß, kann man jede Menge Glück haben, ohne sich dabei im Geringsten glücklich zu fühlen. Der Lottogewinner, dessen Leben aus der Bahn gerät, ist schon Legende.

Die Volkswisheit kennt den Unterschied sehr wohl, wir finden ihn im Märchen vom Hans im Glück veranschaulicht: Hans hat Glück, weil ihn sein Dienstherr überreich entlohnt. Aber durch den Goldklumpen, den er nun mit sich herumträgt, fühlt er sich auch innerlich geradezu beschwert. Erst als er einen miesen Tausch nach dem anderen abschließt, also eigentlich eine Pechsträhne durchmacht, gewinnt er seine glückliche Stimmung zurück.

### Glück haben und glücklich sein

Immer wieder geraten wir in Versuchung, *Glück haben* mit *glücklich sein* zu verwechseln: Wir sehnen uns nach freudigen Empfindungen und glauben, ihnen durch günstige Umstände näher zu kommen. Damit berauben wir uns oft genug der Chance, wirklich Glück zu empfinden. Denn wir ernten keine guten Gefühle,



sondern meist nur Frustration, wenn wir darauf warten, dass glückliche Begebenheiten auf uns herabregnen wie die Goldmünzen auf das Sterntaler-Mädchen. Es muss kein Lotteriegewinn sein, den wir ersehnen; genauso können wir insgeheim darauf warten, dass endlich der richtige Partner unseren Weg kreuzt oder dass ein Headhunter uns einen phantastischen Job anbietet.

Die deutsche Sprache trägt das Ihre zu diesem Denkfehler bei, indem sie keinen Unterschied zwischen dem inneren Empfinden und äußeren Umständen macht. Die meisten anderen europäischen Sprachen trennen da sauber, das Englische etwa in «happiness» und «luck». Doch das ist nichts im Vergleich zum Sanskrit, der Sprache des alten Indien: Sie kennt ein gutes Dutzend Worte für die verschiedenen Weisen, Glück zu empfinden.

Denn auch bei dem innerlichen Glücksempfinden, um das es in diesem Buch geht, handelt es sich keineswegs immer um dasselbe Gefühl. Das Kribbeln im Magen, wenn wir verliebt sind, und die wohlige Entspannung bei einer Massage, die rauschhafte Verzückung beim Sex und der Genuss, nach einer schweißtreibenden Stunde Sport ein kühles Bier zu trinken, fühlen sich nicht nur unterschiedlich an. Es sind tatsächlich verschiedene Gefühle, die in unseren Körpern und Hirnen mit jeweils bestimmten Zuständen einhergehen.

Diese Gesichter des Glücks sollten wir kennen lernen. Nur dann können wir uns diesen Empfindungen bewusst öffnen und unser Leben so führen, dass sie sich möglichst oft einstellen. Gelingt uns das, wird das Glücksempfinden von einem Zufallsgast, der gelegentlich vorbeikommt oder auch nicht, zu einem guten Bekannten, den wir gezielt einladen können.

Bevor wir uns allerdings die einzelnen Nuancen des Glücks genauer anschauen, sollten wir zunächst der Frage nachgehen, was der gemeinsame Kern all dieser Gefühle ist – und warum es sie überhaupt gibt.

## Das Glück entspringt dem Körper

Man hat Ihnen ein Kompliment gemacht, jemand hat Ihnen Blumen geschenkt, oder Sie genießen einfach nur ein sehr gutes Essen? Ganz gleich, was Sie freut – in Ihrem Körper hat sich ein angeregter Zustand eingestellt. Es lohnt sich, einmal darauf zu achten, denn viele der Veränderungen dabei kann man spüren.

Wenn Sie glücklich sind, pulsiert das Blut etwas schneller in Ihren Adern. Bei den meisten Menschen trennen drei bis fünf Herzschläge pro Minute das Glück vom Normalzustand. Ihre Hauttemperatur steigt um etwa ein Zehntel Grad, weil sich die Durchblutung verbessert. Wenn Sie sich gut fühlen, entspannen sich die Muskeln an den Gliedmaßen und werden geschmeidiger. Sogar Ihre Finger zittern jetzt anders, nicht so eckig, etwas weicher als sonst. Diesen Unterschied werden Sie allerdings höchstens dann bemerken, wenn Sie einen Faden in eine Nadel fädeln wollen. Hinzu kommen wichtige Vorgänge, die wir gar nicht direkt spüren können: Freude verschiebt auch das Gleichgewicht der Hormone.

Und noch bevor Sie selbst oder die Menschen in Ihrer Umgebung auch nur den Anflug eines Lächelns wahrnehmen, hat sich auch im Gesicht einiges getan. Der Jochbeinmuskel, der die Mundwinkel nach oben zieht, hat sich ein wenig angespannt. Der Augenringmuskel, der Lachfalten hervorbringt, hat sich ebenfalls leicht zusammengezogen. Dafür ist der Augenbrauenmuskel, der das Gesicht bei Ekel, Trauer und Furcht verzieht, jetzt nicht im Einsatz.

So sieht das Glück aus. Wie alle Gefühle nimmt es seinen Ausgang ebenso sehr im Körper wie im Gehirn. Denn Wohlbefinden entsteht erst dann, wenn das Gehirn die richtigen Signale von Herz, Haut, Muskeln empfängt und deutet. Ohne unseren Körper wären wir zum Glücklichsein außerstande.

Dieser Gedanke mag zunächst irritieren. Kein Zweifel, manche Glücksempfindungen, etwa beim Essen oder bei der Liebe, verdanken wir leiblichen Genüssen beinahe in Reinform. Was aber geschieht, wenn wir uns an einen fröhlichen Abend mit Freunden erinnern oder uns auf eine Urlaubsreise freuen? In sol-

chen Momenten des Glücks ist unser Körper auf den ersten Blick gar nicht beteiligt. Vielmehr scheint unsere Phantasie, also unser Geist, die Hauptrolle zu spielen. Doch das ist eine Täuschung: Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen allein lassen uns keine Emotionen erleben. Erst wenn sie sich mit den richtigen Körpersignalen verbinden, können wir Freude empfinden. Denn aus diesen Signalen konstruiert das Gehirn die Wahrnehmung leiblichen Wohlbefindens. Versuchen Sie einmal, mit verspannten Muskeln und Angstschweiß auf der Stirn glücklich zu sein!

Das Glück entspringt also mindestens ebenso sehr unserem Körper, Armen und Beinen, Herz und Haut, wie unseren Vorstellungen und Gedanken. Deshalb täten wir gut daran, den Körper viel ernster zu nehmen, als wir es gewohnt sind.

### **Gefühle kann man nicht erzwingen**

Aber warum können wir dann nicht unserem Körper befehlen, Glück zu empfinden, so, wie wir absichtlich die Hand heben, um uns am Kopf zu kratzen? Diese ärgerliche Tatsache hängt mit der Architektur unseres Gehirns zusammen. Für die Steuerung simpler Körperfunktionen und damit auch für Gefühle sind nämlich Nervenbahnen zuständig, auf die das Bewusstsein kaum Einfluss hat.

Das menschliche Nervensystem zerfällt in zwei Teile, die weitgehend getrennt voneinander arbeiten: Man unterscheidet das willkürliche vom unwillkürlichen Nervensystem. Das willkürliche Nervensystem steuert die meisten Muskeln, die unsere Knochen bewegen. Über seine Leitungen laufen die Befehle, wenn ich meinen Zeigefinger abknicken will, um diesen Text weiterzutippen.

Das unwillkürliche (oder autonome) Nervensystem dagegen regelt die grundlegenden Funktionen des Organismus. Es steuert Wachen und Schlaf, kontrolliert den Herzschlag und lässt uns vor Scham erröten. Und da wir auf das unwillkürliche Nervensystem kaum Einfluss haben, wie es der Name schon sagt, können wir nicht einfach beschließen, glücklich zu sein. Von diesem Teil des Nervensystems hängen all jene unbewussten Regungen

des Körpers ab, aus deren Wahrnehmung das Gehirn die guten Gefühle erzeugt. Deshalb können wir auf direktem Weg unsere Emotionen kaum verändern. Wir müssen schon raffinierter vorgehen.

### **Macht Lächeln froh?**

Der Volksmund ist überzeugt: Ein Lächeln reicht, um einen Griesgram in gute Laune zu versetzen. Das klingt plausibel. Wenn Gefühle auf Körperzustände zurückgehen, liegt der Umkehrschluss nahe, dass man nur den Körper beeinflussen muss, um ein Gefühl zu wecken. Können wir uns also wirklich mit Hilfe unserer Gesichtsmuskeln in eine glückliche Stimmung bringen? Die Antwort lautet: Theoretisch ja, praktisch eher nicht.

Denn ob Lächeln froh macht, hängt von der Art ab, wie wir das Gesicht verziehen. Der amerikanische Forscher Paul Ekman hat unzählige fröhliche Mienen untersucht und notiert, welche Gesichtsmuskeln jeweils in Aktion traten. So entdeckte er 19 verschiedene Arten des Lächelns.

18 davon sind nicht echt, aber nützlich. Sie dienen uns als Maske. Es gibt ein Lächeln, mit dem wir peinlich berührt nach einem schlechten Witz Höflichkeit zeigen; ein Lächeln, hinter dem wir Angst verbergen; eine gute Miene, die wir zum bösen Spiel machen. Ohne diese Signale würde menschliches Miteinander kaum funktionieren. Mit Freude allerdings haben sie wenig zu tun.

Nur eine Weise des Lächelns ist echt. Wenn nicht nur die Mundwinkel nach oben wandern, sondern wir zudem die Augen etwas zusammenkneifen und Lachfalten in den Augenwinkeln erscheinen, drückt unser Gesicht Glück aus. Dann hat sich der Augenringmuskel zusammengezogen. Ekman nannte dieses Mienenspiel «Duchenne-Lächeln», zu Ehren des französischen Wissenschaftlers, der als Erster diesen Muskelstrang untersuchte.