Glück ist Glückssache

Glück kann man gestalten: Ob wir glücklich sind, hängt auch davon ab, wie wir uns verhalten und wie wir denken. Trotzdem investieren viele Menschen ihre Energie in Materielles – ohne jedoch glücklicher zu werden.

«Es gibt keinen Weg zum Glück», sagte Buddha, «glücklich sein ist der Weg.» Was simpel klingt, ist alles andere als einfach: alles annehmen, wie es ist, sich am Positiven freuen und ganz im Moment leben.

Oft haben wir jedoch das Gefühl, das Glück liege in der Zukunft: Wenn wir die nächste Stufe der Karriereleiter erklommen, die nächste Reise gemacht, das neue Auto gekauft oder den Traumpartner gefunden haben. Haben wir das erreicht, währt der Moment des Glücks aber nur kurz: Bereits ist der nächste Wunsch geboren, der uns treibt – und uns zu Getriebenen versklavt.

Für Buddha war klar, dass das ein Trugschluss ist. Denn weltliches Glück ist vergänglich – das Glück liegt jenseits dieser Welt, tief in uns. Tief in uns, mehr oder weniger bewusst, ist unser Streben nach dem, was wir für Glück halten. Alle Menschen streben nach Glück und Wohlbefinden. Das ist so omnipräsent, dass die Vereinten Nationen sogar einen Tag dafür auserkoren haben: den internationalen Tag des Glücks am 20. März.

Der Coach und Theologe Stefan Gerber beleuchtet in seinem Buch «Glück finden hier und jetzt» die verschiedenen Facetten von Glück. Er ermuntert dazu, das Hamsterrad durch das Windrad zu ersetzen. Was es damit auf sich hat, erklärt er im Interview.

Stefan Gerber, die Frage nach dem Glück ist ein Dauerbrenner. Was unterscheidet in Ihren Augen Ihr Buch von anderen Glücks-Ratgebern?

Es ist als Dialog geschrieben: Ich gebe Anstösse zum Nachdenken und praktische Tipps, so dass man es gleich anwenden und ausprobieren kann.

Wird das gemacht?

Ja. Auch wenn Nachdenken Arbeit bedeutet. Aber das Schöne ist: Man kann lernen, glücklich zu sein; man kann sein Glück gestalten.

Sind Arbeit und Freizeit im Gleichgewicht, ist das schon mal der Anfang des Wegs ins Glück?

Ja. Das Leben besteht jedoch aus mehr als dem ständigen Seilziehen zwischen Arbeit und Freizeit. Es geht um einen ganzheitlichen Blick auf unser Dasein. Das zeige ich sinnbildlich am Windrad: Eine sinnerfüllte Tätigkeit ist eines der drei Rotorenblätter. Weitere sind ein erfülltes Liebes- und Familienleben sowie ein reiches Sozialleben. Und damit das Windrad gut dreht, braucht es eine starke Nabe, im übertragenen Sinne ein starkes Selbst, welches zu sich selber Sorge trägt.

mehr als

Sie werden im Buch zum Mathematiker und fassen Glück in eine Formel. Lässt sich berechnen, wie glücklich man ist?

Nein, natürlich nicht. Tatsächlich war ich zuerst skeptisch, als ich bei der Positiven Psychologie von dieser Glücksformel las. Sie geht davon aus, dass das Glück zwar zur Hälfte in den Genen und zu zehn Prozent in den Lebensumständen liegt, aber zu vierzig Prozent, also fast zur Hälfte, vom eigenen Gestaltungswillen abhängt, nämlich darin, wie wir denken und wie wir uns verhalten. Und nur ein Zehntel ist von den Lebensumständen abhängig. Paradoxerweise investieren viele Menschen ihre Energie genau in diesen Zehntel: Sie wollen mehr verdienen, eine bessere Wohnung haben, luxuriöse Ferien machen. Aber dadurch werden sie nicht glücklicher.

Das ist nichts Neues.

Genau. Das sagt einem der gesunde Menschenverstand, wenn man mal innehält und nachzudenken beginnt. Es ist ganz einfach, aber vielleicht gerade darum eine Herausforderung, es umzusetzen.

Umsetzen heisst, sein Glück zu gestalten. Zum Beispiel, indem man mit den Gedanken und Gefühlen bewusst umgeht. Wie setzt man das um?

Es beginnt damit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und die Muster zu erkennen, die hinter dem eigenen Verhalten liegen: die Nabe des Windrads, von dem ich gesprochen habe. Dann erkennt man, wie sinnvoll es ist, nicht immer sofort und wie ein Getriebener zu reagieren, wenn man kritisiert oder verletzt wird, sondern die Gefühle setzen zu lassen und aus einer gewissen Distanz heraus zu handeln. So verändert sich das Verhalten – und das macht nicht nur einen selber, sondern auch die Menschen ringsum glücklicher.

Sie fordern Ihre Leserschaft auf, das Hamsterrad durch das Windrad zu ersetzen. Wind steht für göttliche Energie. Ist Ihr Buch ausschliesslich für religiöse, spirituelle Menschen?

Mit meiner Arbeit gerate ich oft zwischen Stuhl und Bank: Menschen, die gleich das Weite suchen, wenn von Gott die Rede ist, sind meine Botschaften zu spirituell. Und für die Religiösen sind sie zu wenig fromm. Ich versuche es allen schmackhaft zu machen, sehe mich als Brückenbauer zwischen diesen zwei Haltungen. Natürlich: Ich bin Theologe und sehe die Welt durch diese Brille. Um die Frage zu beantworten: Letztendlich geht es um Sinnhaftigkeit im Sein und Tun. Sie geht alle Men-

mobils ergonomic BY MEPHISTO

SCHMERZENDE FÜSSE?
NICHT MEHR!

MOBILS-SCHUHE MIT
RUNDUM SOFT-POLSTERUNG

1 **RUNDUM SOFT-POLSTERUNG**
Gegen Druck- und Scheuerstellen.

2 **SOFT-AIR TECHNOLOGIE**
Für moosweiches Auftreten.

3 **COMFORTEMP KLIMAFUTTER**
Für natürlich-gesundes Fußklima.

4 **WECHSEL-FUSSBETT**
Auch für individuelle Einlagen.

Für kostenlose Informationen Coupon ausschneiden und senden an:
MOBILS INTERNATIONAL, B.P. 50060, 57400 SARREBOURG
info@mephisto.com

Vorname
Name
Straße
PLZ/Ort
E-Mail

SH

www.mobilsshoes.com

schen an – unabhängig von ihrer Weltanschauung.

Als wichtigen Glücksfaktor erwähnen Sie Dankbarkeit. Muss man fürs Glück bescheiden und demütig sein?

Bescheiden muss man nicht sein; denn man kann auch für grosse Dinge dankbar sein. Ein bisschen Demut hingegen braucht es schon: annehmen, dass man nicht alles selber machen kann. Ob man sich dabei auf göttliche Energie beruft oder auf Menschen, die einem aus der Klemme helfen, ist Ansichtssache. So oder so ist Dankbarkeit der Königsweg ins Glück. So kann man sich jeden Abend drei Dinge überlegen, für die man dankbar ist. Das verändert den Fokus. Dadurch verändert sich die Art der Gedanken – und etwas geschieht im Herzen.

Also Alltags-Glück

Das Glück ist nah. Ist man dafür offen, findet es einen. In seinem Buch gibt Stefan Gerber Tipps und Anregungen, wie man es im täglichen Leben erfahren kann. Er ermuntert uns im Sinne von Buddha dazu, den Moment bewusst zu erleben, also voll und ganz in der Gegenwart zu verweilen und diese zu geniessen: die Pause, das schmackhafte Essen, das Zusammensein mit Freunden, den Besuch im Theater.

Zwar bedeutet es eine Anstrengung, sich Zeit zu nehmen, um über sich selber nachzudenken. Diese Arbeit jedoch lohnt sich, kann das Reflektieren doch helfen, die eigene Spur zu erkennen und allenfalls Anpassungen anzubringen. Mögliche Fragen: Was gibt und was raubt mir Energie? Welche Stärken und Möglichkeiten habe ich – und lebe ich sie aus? Schlafe ich genug, bewege ich mich angemessen, ernähre ich mich ausgewogen? Auch ist es wertvoll, sich bewusst zu werden, was im Kopf abgeht. Erkennt man negative Gedanken und Grübeleien, kann man sie neutral, von aussen anschauen – und vielleicht die Hintergründe aufdecken und sie allenfalls als Irrtum entlarven.

Ein weiterer Schlüssel zum Glück ist Dankbarkeit. Diese kann man kultivieren, indem man sich fragt, was einem – einfach so – geschenkt wird. Und sich Zeit nehmen, den Eltern, der Partnerin oder dem Partner sowie Verwandten und Freunden einen Dankesbrief zu schreiben. Glück kann sich auch in der Liebe zeigen. Ganz von alleine kommt es meistens nicht. Eine Liebesbeziehung braucht Pflege, indem man sich für die Partnerin oder den Partner Zeit nimmt: für Gespräche, für Spaziergänge, Ausflüge, einen gemeinsamen Tee, fürs Kuscheln. Schaut man die Person an seiner Seite mit liebevollem und grosszügigem Blick an, erkennt man deren Stärken, kann man inneres Glück erfahren.

Weiter hilft es, die Vergleiche mit anderen zu lassen. Denn es wird immer Menschen geben, die mehr haben und mehr können als wir. Sich also freuen über die eigenen Talente und über den eigenen Wohlstand.

Alle Menschen suchen Anerkennung. Ist man selber spendabel mit ehrlich gemeintem Lob, beglückt man andere – und letztendlich auch sich selber.

Stefan Gerber: Glück finden hier und jetzt. Verlag Adonia

Marcel Friedli

www.friedlitexte.ch