

Dr. Dr. Katharina Ceming ist außerplanmäßige Professorin für Fundamentaltheologie an der Universität Augsburg und arbeitet seit 2011 als Publizistin und Dozentin. Ihre intensive Auseinandersetzung mit philosophischen Fragen und Themen spiegelt sich in ihren Veranstaltungen wider, die vor allem der Frage nachgehen, was ein gutes Leben ausmacht und wie es gelebt werden kann. Mehr über ihre Arbeit unter www.quelle-des-guten-lebens.de



WAS MACHT UNS WIRKLICH GLÜCKLICH?

Waren Sie heute schon glücklich? Wenn ja, dann haben Sie vermutlich etwas Schönes oder Erfreuliches erlebt. Doch bedeuten allein solche Glücksmomente bereits, dass man ein glückliches Leben führt?



Wenn wir heute von Glück reden, dann meinen wir in erster Linie ein schönes Gefühl, das in uns auftaucht und das durch bestimmte Ereignisse oder Erfahrungen ausgelöst wird. Es ist mit Freude und Erregung verbunden. Doch leider sagen diese Glücksmomente noch nicht allzu viel darüber aus, ob wir wirklich glücklich sind.

Das mag Sie jetzt vielleicht irritieren. Aber es besteht ein Unterschied darin, ob wir Erfreuliches und Angenehmes erleben, ob wir es uns gut gehen lassen, etwas genießen oder ob wir wirklich glücklich sind. Letzteres hat nämlich mit einer Gestimmtheit dem Leben gegenüber zu tun, die wir mit einem anderen Begriff umschreiben

können: Zufriedenheit. Sie speist sich maßgeblich aus einer Haltung, die wir dem Leben gegenüber einnehmen. Diese Zufriedenheit hängt gar nicht so sehr vom Erleben dieser Glücksmomente ab.

Glücksmomente vergehen oft rasch
Die freudigen Glücksmomente haben nämlich zwei entscheidende Nachteile, wenn es um so etwas wie ein Langzeitglück geht. Zum einen sind sie zeitlich begrenzt, und zum anderen gewöhnen wir uns recht schnell an sie. Aus diesem Grund ver-

fliegt zum Beispiel die Freude an einem neuen Kleidungsstück, von dem wir überzeugt waren, sein Besitz würde uns richtig glücklich machen, auch so schnell. Um dieses verflogene Glücksgefühl wiederherzustellen, kaufen wir wieder etwas. Doch auch hier verebbt das Glücksgefühl relativ bald. Die amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky bezeichnet dieses Phänomen als hedonistische Adaption. Hedone ist das griechische Wort für Freude oder Lust. Wir gewöhnen uns an dieses Lustempfinden. Und sobald wir uns daran gewöhnt haben, macht es uns leider nicht mehr richtig glücklich.

Um herauszufinden, was glückliche von weniger glücklichen Menschen unterscheidet, untersuchten Psychologen Menschen, die sich selbst als zufrieden bezeichneten. Dabei stellten die Forscher fest, dass diese Menschen sozial sehr verträglich, mental gesund und selten allein sind. Sie haben ein ausgeglichenes Naturell und pflegen gute familiäre, partnerschaftliche und freundschaftliche Bindungen. Ferner führen sie ein aktives und selbstbestimmtes Leben, das sie mögen.

Es sind nicht so sehr die äußeren Umstände, die dazu führen, dass zufriedene Menschen ihr Leben als ein gutes Leben wahrnehmen, denn auch ihnen widerfahren unerfreuliche und unangenehme Dinge. Ihnen gelingt es nur stärker, das Positive in den Blick zu nehmen. Das hat nichts damit zu tun, dass man sich die Realität schönredet, sondern dahinter verbirgt sich die Fähigkeit, sich nicht in destruktive Gedankenmuster zu verheddern. Diesen Menschen gelingt es, neue Perspektiven und Chancen zu erkennen.

Dass ein geglücktes Leben viel mit unserer ganz persönlichen Haltung zu tun hat, davon waren bereits die alten griechischen Philosophen überzeugt. Sehr oft sind es nämlich unsere Meinungen oder Überzeugungen über etwas, das uns das Leben schwer macht. Aus diesem Grund hielten die großen Denker der Antike die Selbstreflexion für eines der wichtigsten Instrumente. Wer sein eigenes Tun und seine Meinungen anschaut, über sie nachdenkt, kann – wenn er geübt ist – erkennen, wo das Problem liegt und dieses gegebenenfalls verändern. Für die alten Philosophen führte deshalb ein Weg zum Lebensglück über das (Nach-)Denken.

Und noch etwas zählt zu den inneren Faktoren, die für die Zufriedenheit zuträglich sind. Das ist der Bereich von Spiritualität und Glauben. Spiritualität meint zunächst ganz weit gefasst das Engagement für einen höheren, nicht materiellen Wert. Glauben ist enger mit einer religiösen Dimension verbunden. Allerdings trägt ein Glauben nur dann zum Lebensglück bei, wenn er aus einem tiefen inneren Bedürfnis erwachsen ist, also nicht von außen verordnet wird und wenn er positive Züge trägt. Menschen, die ein strafendes Gottesbild haben, sind nicht wirklich glücklich.

Einfluss äußerer Faktoren

Dass wir die äußeren Faktoren beim Thema Glück nicht vernachlässigen dürfen, zeigt der World Happiness Report der Vereinten Nationen. Die ersten fünf Plätze belegen nordeuropäische Industrienationen. Dänen, Schweizer, Isländer, Norweger und Finnen gehören zu den zufriedensten Menschen. Wir Deutschen haben es immerhin auf den 16. Platz gebracht. Und die Zufriedenheit im Land wächst. Was zeichnet die ersten fünf Länder aus?

Eine gute öffentliche Versorgung, Vertrauen und Ehrlichkeit als gesellschaftliche Werte, das staatliche Gesundheitssystem und eine als gerecht empfundene Einkommensverteilung tragen dort zum Wohlbefinden erheblich bei. Es ist nicht so sehr die Höhe des eigenen Einkommens, sondern das Gefühl, fair entlohnt zu werden, das zufrieden macht.

Vielleicht kann man sagen, gute äußere Faktoren sind die Rahmenbedingung für ein zufriedenes Leben, die in Zusammenspiel mit der richtigen inneren Haltung und einer guten genetischen Disposition dazu führen, dass wir glücklich sind. Wer die kleinen Glücksmomente des Alltags wahrnehmen und genießen kann, ohne sein Lebensglück von ihnen abhängig zu machen, wer soziale Kontakte pflegt, ohne einen ökonomischen Nutzen damit zu verfolgen, wer ein selbstbestimmtes Leben führt, eigene Interessen und Sehnsüchte verwirklicht, ohne egoistisch über die Bedürfnisse der anderen hinwegzutrampern, der hat gute Chancen, sein Leben als geglück zu erfahren. •

Lesetipp



EIN INSPIRIERENDER AUSTAUSCH MIT GROSSEN DENKERN ÜBER DIE KUNST DES GUTEN LEBENS

Wie gelingt ein gutes Leben? Und wie kann uns das Denken darin unterstützen? Das sind die Fragen, die letztlich jeden von uns umtreiben – und es sind die grundlegenden Fragen jeder alltagstauglichen Philosophie. In ihrem erfrischend lebensnahen Brevier zeigen Katharina Ceming und Christa Spannbauer auf, wie wir eine positive Geisteshaltung einüben und kultivieren können. Um den Lesern die Schätze westlicher und östlicher Philosophie nahezubringen, müssen diese in unser Denken

und unsere Sprache übersetzt werden, eine Aufgabe, die die Autorinnen mit ebenso viel Kenntnis der Materie wie mit sprachlicher Leichtigkeit meistern. Begegnungen unter anderem mit Diogenes und Seneca, Aristoteles und Mark Aurel, Laotse, Konfuzius und Buddha, Arthur Schopenhauer und Immanuel Kant, Erich Fromm und Hannah Arendt, Jean-Paul Sartre und Simone de Beauvoir, Viktor Frankl und Martin Buber.

Sie erhalten dieses Buch unter anderem bei der Govi-Versandbuchhandlung, Postfach 5240, 65727 Eschborn (Telefon 06196 928-250), beziehungsweise über den Govi-Onlineshop (versandkostenfrei innerhalb Deutschlands), den Link finden Sie unter www.aponet.de.

Katharina Ceming, Christa Spannbauer:
Denken macht glücklich. Wie gutes Leben gelingt; Europa Verlag (2016), 184 Seiten, 12,99 € (D), ISBN: 978-3-9589-0049-3

Einzelne Glücksmomente sagen nichts darüber aus, ob wir glücklich sind. Entscheidend ist langfristige Zufriedenheit.