

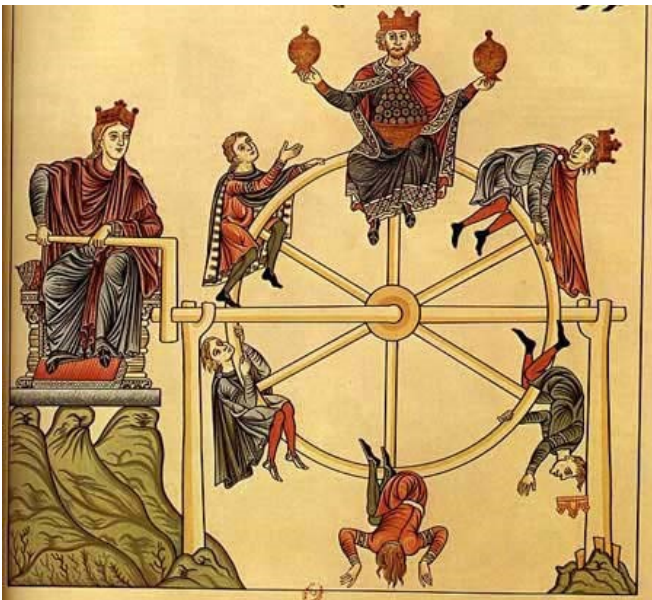
GLÜCK

Glück - semantisch betrachtet

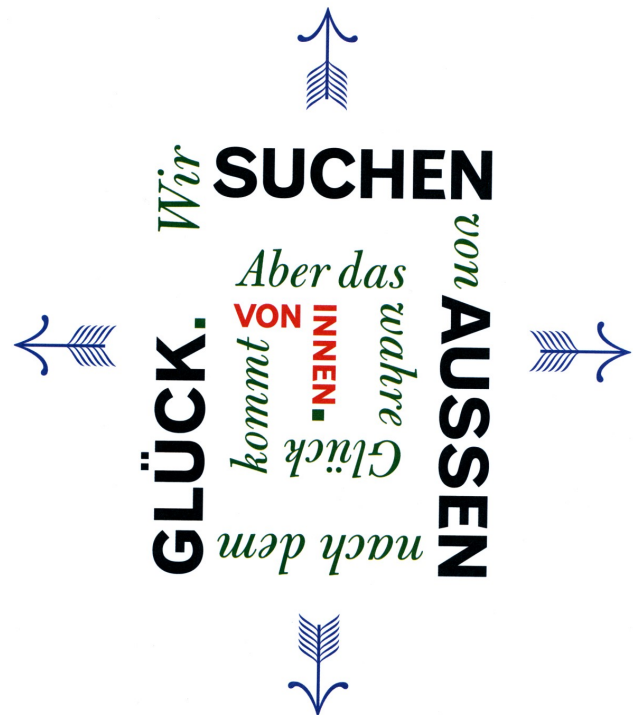
Das Wort „Glück“ (mhd. „glücke“, „gelücke“), das in der deutschen Sprache erst relativ spät belegbar ist, nämlich ab der Mitte des zwölften Jahrhunderts. Der Bedeutungshorizont ist sehr weit gespannt: „Schicksal“, „Geschick“, „Zufall“, „Gelingen“, „Heil“, „Seligkeit“, „Wonne“, „Erfolg“, „Entzücken“. Andere Sprachen gebrauchen verschiedene Wörter für Glück, um unterschiedliche Dimensionen zum Ausdruck zu bringen. Glück im Sinne des glücklichen Zufalls heißt griech. eutychia, lat. fortuna, engl. luck, frz. fortune. Glück im Sinne des Lebensglücks griech. eudaimonia, lat. felicitas, engl. happiness, frz. bonheur.

Im Deutschen dagegen werden zur Unterscheidung die Verben „sein“ und „haben“ ins Spiel gebracht. Man sagt: „Mein Kind ist mein Glück“ oder „Ich bin glücklich“, wenn man vom Gelingen seines Lebens und der entsprechenden Befindlichkeit redet, oder man sagt: „Glück gehabt“, wenn man ohne eigenes Zutun vor Schaden bewahrt worden oder auf vorteilhafte Umstände getroffen ist.

Beide Aspekte des Glücks sind aufeinander bezogen. Redewendungen weisen auf die Zusammenhänge hin. Der Spruch „Glück und Glas, wie leicht bricht das“ bringt in den Blick, dass der subjektive Beitrag zum Lebensglück jederzeit durchkreuzt werden kann durch nicht zu steuernde Ereignisse oder Tatsachen. Dabei ist es zunächst unerheblich, ob diese Ereignisse und Tatsachen höheren Wirkmächten oder innerweltlichen Ursachen zugeschrieben werden. Umgekehrt zielt der Satz „Den Tapferen hilft das Glück“ darauf ab, dass die unberechenbare oder unverfügbare Seite des Glücks doch dem mehr entgegenkommt, der sein Leben selbst in die Hand zu nehmen versucht.



Hortus Deliciarum der Herrad von Landsberg (1175). Die Inschrift: Wie das Rad sich dreht, so ändert sich die Welt in ihrem Lauf. Glücksräder waren eine Weltdeutung: sie weisen auf die Veräglichkeit von Erfolg und Macht hin oder auf die Ironie der Launenhaftigkeit des Schicksals.



Die Chemie der Euphorie

Was passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir uns glücklich fühlen? Die Glücksforscher gehen davon aus, dass es im Gehirn ein Lustzentrum gibt, eine Ansammlung von Neuronen im Mittelhirn. Sie werden aktiv, wenn etwas passiert, das besser ist als erwartet. Dann stoßen sie den Glücksstoff **Dopamin** aus. Wenn Dopamin im Nucleus accumbens ankommt, produzieren die dortigen Neuronen opiumähnliche Stoffe - wir fühlen uns euphorisch, glücklich. Das Dopamin im Frontalhirn führt dazu, dass unser Gehirn besser funktioniert: Wir werden aufmerksamer, verarbeiten die Informationen des unerwarteten Ereignisses und lernen, was gut für uns ist.

Unser Gehirn ist nicht dafür gebaut, dauernd glücklich zu sein. Aber es ist süchtig danach, nach Glück zu streben. Bei besonders glücklichen Menschen überschwemmt das ventrale Tegmentum, das im obersten Teil des Hirnstammes liegt, Körper und Gehirn mit Glücksstoffen. Besonders wirksam heizen körperliche Berührungen dem Glückszentrum ein: Wenn sie länger als 20 Sekunden dauern, werden der Glücksstoff Oxytocin und körpereigene **Endorphine** ausgeschüttet.

Glückstraining fürs Gehirn: Wer die Welt mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher. Denn gute Gefühle sind kein Zufall, sondern die Antwort unseres Gehirns und Körpers auf einen Reiz. Gezielt Situationen und Erlebnisse zu suchen, die man als schön und positiv empfindet, macht auf Dauer glücklich. Für die einen ist das Sport, für die anderen Zusammensein mit Freunden, Kochen oder Reisen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg glücklicher zu werden.

Flow

Glückserfahrung stellt sich vorwiegend dann ein, wenn wir in einen Zustand der Selbstvergessenheit hineinkommen, indem wir in einer Sache selbst so aufgehen, dass wir gar nicht mehr über uns nachdenken. Man schaut nach einiger Zeit auf die Uhr und realisiert auf einmal, dass man sich jetzt zwei Stunden mit einer Sache beschäftigt und gar nicht gemerkt hat, wie die Zeit verfliegen ist: dass man vielleicht gedacht hat „Schade, dass das schon wieder vorbei ist“ und in diesem Zustand gar nicht über sich reflektiert hat, in einem Zustand der Selbstvergessenheit war, der gleichzeitig interessanterweise das Merkmal der Selbstgewissheit in sich trägt. Keiner würde sich in dem Moment fragen, ob sein Leben einen Sinn hat, sondern er würde einfach sagen „Es ist schön“.

Mihaly Csikszentmihalyi hat dafür den Begriff „Flow“ geprägt. Er steht für das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. Wenn wir im Flow sind, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in diesen Augenblicken in Übereinstimmung. Während wir der Tätigkeit nachgehen, spielen für uns weder die Zeit, noch wir selbst eine Rolle und das Handeln geht mühelos vonstatten.

Viele Tätigkeiten können Flow erzeugen. Bei einer genaueren Analyse fand Csikszentmihalyi folgende Bestandteile, die flow-erzeugenden Aktivitäten gemeinsam sind:

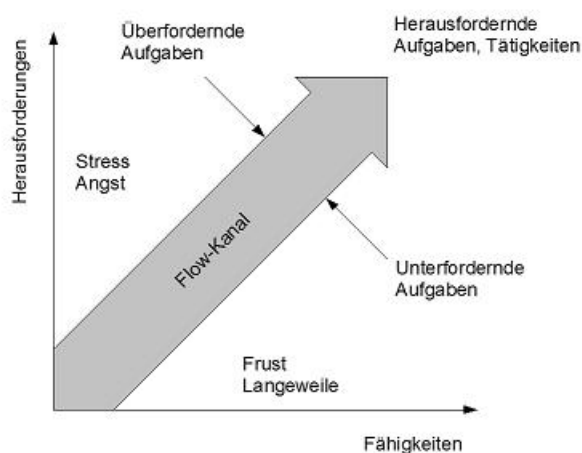
- Positive Erfahrung mit den ausgeübten Handlungen
- Aufgabe und Fähigkeiten stehen im Einklang
- Zufriedenstellendes Endergebnis
- Stete Kontrolle über die Aktionen
- Klare Fokussierung auf das Geschehen
- Keine Ablenkungen oder Behinderungen auf dem Weg zum Ziel
- Inhalte können gut erlernt bzw. leicht und schnell aufgenommen werden

Diese Bestandteile gelten für alles im Leben: für die Arbeit, das Hobby, die Sportaktivitäten, unsere Partnerschaft oder den Freundeskreis. Für dauerhafte Zufriedenheit spielen Wachstum bzw. Weiterentwicklung eine wesentliche Rolle.

Kein Flow entsteht, wenn...

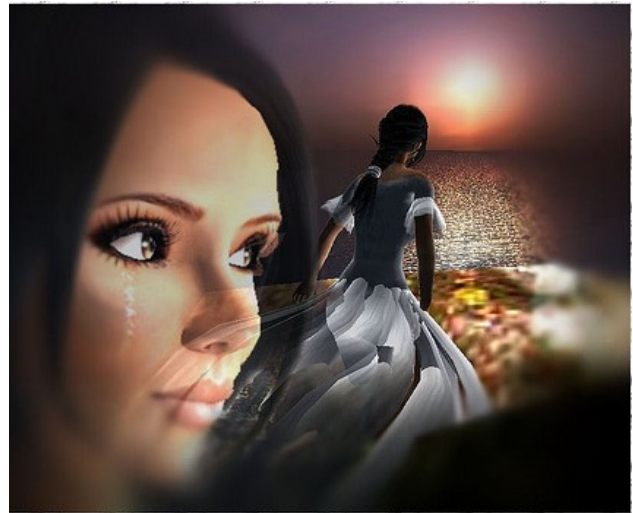
- Langweile aufkommt
- Aufgabe nicht lösbar ist
- die Herausforderung zu hoch oder zu niedrig ist
- der Weg zum Ziel zu lang und/oder das Ende nicht erkennbar ist
- Transaktionen zu keinem (befriedigenden) Ergebnis führen
- keine Erfahrung gewonnen wird
- Lerninhalte fehlen

vorzeitiger Abbruch der Handlungsintention durchgeführt wird



Glück als Transzendenzerfahrung

Im erfüllten Moment eines glücklichen Augenblicks leuchtet in der Lebenswirklichkeit plötzlich und unerwartet eine höhere Wirklichkeit auf. Eine Dimension unbedingten Sinns bricht in die Lebensführung des Menschen mit all ihren Kontingenzen herein. Im Augenblick dieses Glücks weiß der Mensch sich aufgehoben in einer ihm wohlwollend zugewandten, guten Wirklichkeit. Er erlebt sein eigenes Leben als ein gutes und gelingendes Leben. Der Mensch erwacht in diesem Moment erst eigentlich zur Wirklichkeit, die das, was er sich selbst unter dem Glück vorgestellt hat, immer schon überbietet und damit sein Streben nach Glück in ein neues Licht rückt [...]. Die Erfahrung des erfüllten Augenblicks ist ein Moment existenzieller Tiefe, es tut sich dem Menschen eine Einsicht auf, die sein Leben betrifft und ihn zutiefst ergreift. In dieser existenziellen Tiefe liegt das Bindeglied, in dem das Augenblicksglück für das Streben des Menschen nach Glück bedeutsam wird. In der Erfüllung eines Augenblicks erfährt der Mensch, dass diese Erfüllung anderer Art ist, als dies seinen Vorstellungen entspricht.



Dieser Überbietungscharakter des Augenblicksglücks hebt, so könnte man meinen, das menschliche Streben aus. Denn es scheint ja geradezu die Pointe des erfüllten Augenblicks zu sein, dass sich in ihm etwas anderes ereignet als das, was der Mensch erstrebt. Zweifelsohne liegt hier eine der großen Paradoxien des Glücks vor. Aus einer religiösen Perspektive ist aber genau dies der entscheidende Punkt. In der Überbietung des eigenen Strebens erfährt der Mensch, dass das Glück immer mehr ist, als er selbst zu realisieren vermag. In diesem Moment weiß sich der Mensch berührt, angesprochen und angezogen von einer Wirklichkeitsdimension, die ihn unendlich übersteigt. Es stellt sich jener Bezug zur Unendlichkeit ein, der dem Menschen seine Weltoffenheit gegenwärtig macht. Er erahnt, dass das Gelingen seines Lebens mehr ist als die Realisierung seiner Wünsche, er fühlt, dass sein Leben gut ist ohne sein Zutun. Der Mensch erfährt in existenzieller Tiefe, dass sein Glück größer ist als er selbst, größer als seine Pläne, seine Wünsche, sein Handeln - und genau das verwandelt sein Streben selbst. Die Erfahrung des erfüllten Augenblicks ist ein entscheidender Motor für das unabschließbare Streben des Menschen nach Glück. In die Selbstbestimmung seines Lebens bricht eine andere Dimension ein, ein Sich-bestimmen-Lassen auf Gutes hin.

J. Lauster, Gott und das Glück. Das Schicksal des guten Lebens im Christentum. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh 2004, S. 174 f.