

# Was ist Glück?

von [Harald Hutterer](#)

Zunächst ist es wichtig, zwischen Glück haben und glücklich sein zu unterscheiden. Im Englischen ist das einfach, da es zwei verschiedene Begriffe gibt: luck and happiness. Im Deutschen treten da leicht Missverständnisse auf.

Ursprünglich leitet sich Glück vom mittelhochdeutschen "Gelücke" ab und in weiterer Folge von "gelingen", das sich wiederum von "leicht" ableitet. Glück ist also ursprünglich das Gelungene, leicht Erreichte.

## Definitionen von Glück

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Glück zu definieren:

- Aus der Sicht der Psychologen ist Glück "eine extrem starke positive Emotion und ein vollkommener, dauerhafter Zustand intensivster Zufriedenheit".
- Eine andere Formulierung ist: die Empfindung der absoluten Harmonie unseres Bewusstseins. Diesen Zustand erlangen wir, indem wir völlig in unserem augenblicklichen Tun aufgehen, so dass alles um uns herum einschließlich der Zeit verschwimmt und keine Rolle mehr spielt. Wichtige Auslöser für Glücksgefühle sind etwa die Übereinstimmung von Erwartungen mit wahrgenommenen Umständen oder die harmonische Befriedigung von Bedürfnissen.
- Glück setzt sich aus folgenden Elementen zusammen: positive Gefühlslage, Abwesenheit negativer Gefühle und Zufriedenheit mit dem Leben als Ganzes.
- Völlige Glückseligkeit erreicht man, wenn man völlig im Jetzt verweilt, wenn die Gedanken stillstehen. Beispiele für Situationen, die einen in diese Richtung unterstützen sind etwa sexuelle Lust, intensives Naturerleben, gelungene Meditation.
- Psychologisches Wohlbefinden ist die Kombination sich gut fühlen und effizient funktionieren.

## Theorien des Glücks

Der Glücksforscher [Seligman](#) beschreibt drei Theorien des Glücks:

- Die hedonistische Theorie: „Glück ist eine Angelegenheit des individuelle Genusses“.
- Die Theorie der Sehnsüchte: „Glück ist eine Angelegenheit der Wünsche, die man hat“.
- Die Theorie der Liste der Ziele: „Glück besteht im Erreichen bestimmter Dinge aus einer Liste erstrebenswerter Ziele“.

Echtes Glück ist demnach eine Synthese dieser drei Theorien und besteht aus dem *angenehmen Leben* (Genuss, hedonistisch), dem *guten Leben* (Engagement, Erfüllung persönlicher Sehnsüchte) und dem *sinnerfüllten Leben* (Erreichen bestimmter Dinge aus einer Liste erstrebenswerter Ziele).

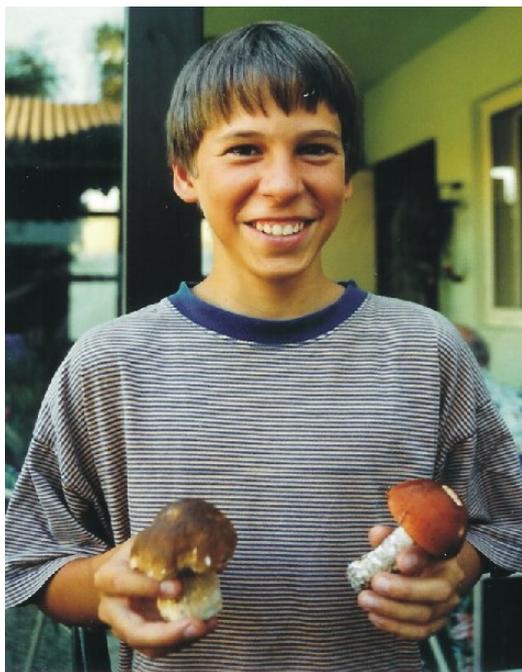
## Befriedigung von Bedürfnissen

Die Steigerung subjektiven Wohlbefindens und damit des Glücks kann man auch mit der Befriedigung von Bedürfnissen in Verbindung bringen. Um die Arten der Bedürfnisse verschiedener Menschen einzuordnen, kann man sich etwa der Hierarchie der Bedürfnisse nach [Maslow](#) bedienen. Maslow sagt, dass man sich den höheren Ebenen nur zuwenden kann, wenn die Bedürfnisse der untersten Ebenen befriedigt sind.

Ebene	Beschreibung	Beispiele
<b>5</b>	<b>Selbstverwirklichung</b>	Ausschöpfen des eigenen Potenzials, der eigenen Natur treu sein
<b>4</b>	<b>Bedürfnis nach Achtung</b>	Stärke, Erfolg, Tüchtigkeit, Anerkennung, Prestige, Status, Bedeutung, Respekt, Selbstbestätigung, „differenziert sein von anderen“
<b>3</b>	<b>Soziale Bedürfnisse</b>	Zuneigung, Abneigung gegen Einsamkeit / Ablehnung, Kommunikation, Kontakt, Akzeptanz der eigenen Person, Geborgenheit, Sorgen und Umsorgen, „dazu gehören“
<b>2</b>	<b>Sicherheitsbedürfnisse</b>	Stabilität, Zuverlässigkeit, Ordnung, Freiheit von Angst / Bedrohung, Schutz der Existenz, des Arbeitsplatzes und Eigentums, Altersvorsorge, Gesundheit
<b>1</b>	<b>Körperliche Bedürfnisse</b>	Durst, Hunger, Sexualität, Schlaf, Bedürfnis nach Bewegung / Anregung / Ruhe, Schutz vor Witterung

## Eigenschaften von Glück

Auf den Internetseiten des deutschen [Glücksarchivs](#) werden die Eigenschaften von Glück als aktuelles Glückserleben so beschrieben:



- Extrem positive Emotion, größte Freude, Begeisterung, Entzücken
- Höhere Sensibilität, Wachheit, Bewusstheit, Schärfung und Öffnung der Sinne
- Positive Sicht, selektive positive Wahrnehmung und Erinnerung
- Von abstrakten 'idealen' Vorstellungen begleitet (Schönheit, Einklang, Harmonie, Frieden, Einheit, Tiefe, Freiheit, Sinn, Unendlichkeit etc.)
- Gesteigertes Selbstwertgefühl, Selbstzufriedenheit, positives Selbstkonzept
- Soziale Aufgeschlossenheit, Zugänglichkeit, Freundlichkeit, Extraversion
- Spontaneität, schnelle Entschlossenheit, Flexibilität
- Produktivität, schöpferische Kraft, Kreativität

## Glück und materieller Wohlstand

In vielen Untersuchungen (z.B. Richard Layard, Die glückliche Gesellschaft) wurde übereinstimmend festgestellt, dass das Glück mit dem Einkommen nur über eine beschränkte Strecke ansteigt. Sobald die Grundbedürfnisse befriedigt sind, entsteht durch mehr Wohlstand nur mehr wenig bis gar kein Zuwachs an Glück. In den USA hat man festgestellt, dass innerhalb von 30 Jahren, in denen sich das durchschnittliche Einkommen mehr als verdoppelt hat, die Zahl der Menschen, die sich als sehr glücklich bezeichnen zurückgegangen ist (35 % -> 30 %). Es ist sogar der Anteil jener gesunken, die mit ihrer finanziellen Lage „ganz zufrieden“ sind (42 % -> 30 %)

Das Streben nach immer mehr Wohlstand und vor allem nach dem damit verbundenen Status (im Vergleich zu anderen) führt für viele in ein echtes Suchtverhalten. Damit entsteht ein dauerhafter Zustand der Unzufriedenheit, in dem kein nachhaltiges Glück entstehen kann.

Untersuchungen haben auch gezeigt, dass das Anstreben nicht materialistischer Ziele das Glück wesentlich stärker beeinflusst als das von materialistischen Zielen, und zwar in beide Richtungen.

## Wirtschaft und Glück

Je glücklicher die Menschen in einer Gesellschaft sind, desto besser funktioniert ihr individuelles und gemeinschaftliches Leben unter anderem in folgenden die Wirtschaft betreffenden Bereichen:



- Sie leisten in ihrem Beruf bessere Arbeit. Sie befinden sich im Flow und alles geht ihnen mit Leichtigkeit von der Hand.
- Sie schaffen an ihren Arbeitsplätzen ein gutes Klima, das sich auf den Erfolg des Unternehmens, der Behörde etc. sehr förderlich auswirkt.
- Sie finden als junge Menschen und als Arbeitslose leichter die ideale Beschäftigung, da sie aktiv ihre Berufung, den Sinn ihres Lebens suchen oder bereits gefunden haben und umsetzen.

## Glück und Berufung

Menschen, die ihre Berufung gefunden haben und in idealer Weise umsetzen, sind automatisch glücklich, haben Charisma und sind völlig authentisch sie selbst. Diesen Menschen geht alles leicht von der Hand. Sie sind dabei, sich selbst zu verwirklichen, das Potenzial ihres Seins voll auszuschöpfen.

Menschen, die nach ihrer Berufung suchen, "suchen nach einer Betätigung, nach einem Wirken, bei dem sie Spuren in der Welt hinterlassen, bei dem sie physisch, mental, sozial/emotional und spirituell gefordert sind und zwar weder überfordert noch unterfordert. Diese Lebensaufgabe oder Berufung entsteht aus der Einzigartigkeit jedes Menschen". Dieses Zitat stammt von [Alexander Kaiser](#), einem Pionier des Berufungcoachings.

Die eigene Berufung ist für alle Menschen ein Mosaik aus den Bausteinen ihrer Fähigkeiten, Neigungen, Talente, Abneigungen und allem, was ihnen auf dem bisherigen Lebensweg widerfahren ist. Es erfordert eine ganzheitliche Einbeziehung ALLER Bausteine.

### Sozialkapital und Glück

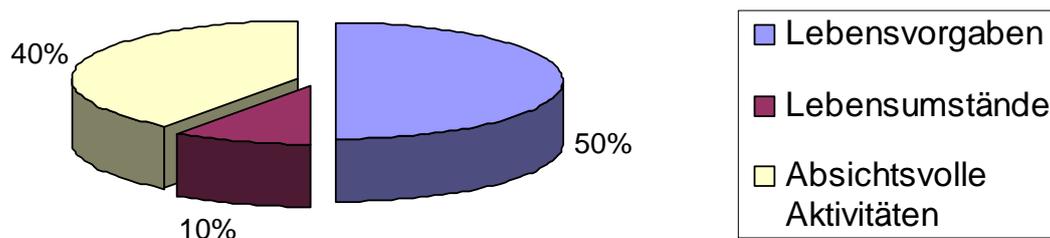
Die Theorie des Sozialkapitals ist ein moderner soziologischer Forschungsgegenstand, der federführend von Weltbank und OECD betrieben wird.

Das Sozialkapital eines Menschen ist ein Maß für seine Lebenszufriedenheit, für sein Glück und besteht in der Qualität seines Systems an Beziehungen. Man unterscheidet dabei drei Ebenen: die Mikroebene der echten Nahebeziehungen (Familie, sehr gute Freunde), die Mesoebene der guten Beziehungen zu Gruppen, Vereinen und Freunden und die Makroebene (Region, Staat, Menschheit).

Das spannende neueste Ergebnis dieser Forschungen besagt nun, dass zur Errechnung des Sozialkapitals die Personenanzahlen in den drei Ebenen miteinander zu multiplizieren sind. Das bedeutet, dass ein Mensch ohne Nahebeziehungen ein Sozialkapital von NULL hat. Wenn jemand nur eine Nahebeziehung hat, so lebt er sehr gefährlich: wenn er diesen Menschen durch Tod, Trennung oder auch nur Zerwürfnis verliert, steht er vor einem Abgrund. Umgekehrt bietet das Aufbauen von Nahebeziehungen einen mächtigen Hebel, das Sozialkapital und damit das Glück äußerst wirkungsvoll zu steigern.

### Das Glück bestimmende Faktoren (nach Sheldon und Lyubomirsky)

Die amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky hat mit ihrem Team in einer groß angelegten Meta-Studie festgestellt, dass sich die Determinanten für das persönliche, andauernde Glück in drei Kategorien unterteilen lassen: Lebensvorgaben (Set Point), Lebensumstände (Circumstances) und absichtsvolle Aktivitäten (Intentional Activities). Diesen weist sie unter Berufung auf zahlreiche Studien einen jeweiligen Anteil am andauernden Glück des Menschen von 50%, 10% und 40% zu (siehe Diagramm).



Unter Lebensvorgaben bzw. Set Point versteht sie physische und genetische Voraussetzungen. Den Lebensumständen, wie Einkommen und Gesundheit, spricht sie bloße 10% Einfluss auf das persönliche dauerhafte Glück zu. Das erklärt sie durch die Tendenz, sich an neue (bessere) Lebensumstände anzupassen und auf Dauer zu gewöhnen. Momentane mitunter enorme „Glücks-Boosts“ würden nur von kurz- bis mittelfristiger Dauer sein. Die Erfüllung der Grundbedürfnisse (Wohnmöglichkeit, Kleidung, Nahrung...) nehmen die Wissenschaftler von diesem Konzept jedoch aus. Als eine der wichtigsten Einflussgrößen auf das Glück nennen sie die absichtsvollen Aktivitäten, „die breite Palette von Dingen, die Menschen in ihrem täglichen Leben tun und denken können.“ Sie beschreiben weiter:

„Lebensumstände passieren dem Menschen und absichtsvolle Aktivitäten beschreiben die Art, wie er mit diesen Umständen umgeht.“

Wer sich durch den eigentlich geringen Einfluss der Lebensumstände zu sehr bedrängt fühlt, empfindet sich als fremdbestimmt und nimmt eine Opferrolle ein. Sich selbstbestimmt in den laut Studie wesentlich bedeutungsvolleren absichtsvollen Aktivitäten zu engagieren, lässt einen die Opferrolle ablegen. Selbstbefähigung und steigendes Selbstwertgefühl und auch verbesserte Gesundheit sind der Lohn, wenn man sich so für das eigene Glück engagiert.

Set Point. Der Set Point wird genetisch festgelegt und ist im Wesentlichen eine Konstante. In gewissem Sinne stellt er das Niveau des Glückes dar, das eine Person wahrscheinlich erfahren wird, wenn alle weiteren Faktoren im Modell gleich null sind. Der Set Point ist nicht wirklich ein Set Point, sondern eher ein vorgegebener Bereich.

Lebensumstände. „Lebensumstände“ bezieht sich auf die demographische Variablen, wie Alter, Familienstand, Beschäftigungsstatus und Einkommen. Sie beziehen sich auch auf geographische und Kontextvariable, wie Haus, Wohnort und Region, in denen man lebt, die Bequemlichkeiten, die man genießt und den Besitz, den man hat. Alle diese Beispiele haben eine wichtige Eigenschaft gemeinsam - sie neigen dazu, verhältnismäßig statische und beständig zu bleiben, Teil des „Hintergrundes“ des Lebens einer Person zu werden. Menschen passen sich verhältnismäßig schnell positiven Änderungen der Lebensumstände an genau wegen ihres statischen Charakters.

Absichtsvolle Aktivitäten. „Aktivitäten“ beziehen sich auf absichtsvolle Bemühung und auf Verpflichtung im Dienste bestimmter gewünschter Zielsetzungen oder Erfahrungen.

Wegen ihres absichtsvollen Charakters sind Aktivitäten gegen die Effekte der Anpassung beständiger. Das heißt, kann man Aktivitäten absichtlich so verändern, dass sie fortwährend neue Erfahrungen und Resultate liefern. In der Tat können manche absichtsvolle Aktivitäten (wie Meditation oder Pausieren, um Segen zu zählen) dazu dienen, direkt der Anpassung zu begegnen. Veränderungen von Aktivitäten verursachen mehr mannigfaltige Erfahrungen und weniger hedonistische Anpassung, im Verhältnis zu Änderungen der Umstände.

Gelegentliche Handlungen der Freundlichkeit sind eine das Glück erhöhende Verhaltensstrategie, die temporäre positive Stimmungen und langfristiges Wohlergehen verstärkt. Die Praxis der Dankbarkeit ist mit negativen Gefühlen inkompatibel und kann daher Gefühle des Neides, des Zornes oder der Habsucht verringern.

#### Mögliche Moderatoren der Effekte von Aktivitäten

Wählen einer Aktivität. Die Rolle des Zusammenpassens von Person und Aktivität. Nicht alle Aktivitäten werden einer bestimmten Person helfen, glücklicher zu werden. Menschen haben dauerhafte Stärken, Interessen, Werte und Neigungen, die sie prädisponieren, mehr von gewissen Aktivitäten zu profitieren als von anderen.

Die Rolle der Bemühung. Das Durchführen einer Aktivität erfordert mindestens zwei unterschiedliche Arten der Bemühung – erstens, die Bemühung, die benötigt wird, um die Aktivität zu beginnen und zweitens die Bemühung, die benötigt wird, um die Aktivität wirklich durchzuführen und beizubehalten. Ein wichtiger Faktor, der den Effekt der Aktivität auf das Glück beeinflusst, betrifft den Umstand, wie man die Aktivitäten variiert. Die Aktivitäten eines Menschen sollten tatsächlich erfreulich und für viele lohnende „Flow“-Erfahrungen förderlich bleiben. Ein anderer Faktor ist das Timing der Aktivität; wenn man

die Aktivität zu häufig oder nicht häufig genug oder zu den falschen Zeiten ausführt, dann kann sie ihre Wirksamkeit verlieren.

Die Rolle der sozialen Unterstützung. Soziale Unterstützung ist ein anderer wichtiger Faktor, der Veränderungen im Glück bewirkt. Die gewollten Aktivitäten durchzuziehen kann hart sein und die Aufgabe kann einfacher gemacht werden, wenn andere „im gleichen Boot“ sind.

Die Rolle der gewohnheitsmäßigen Aktivität. Aktivitäten wie „Beibehalten einer optimistischen Aussicht über die Zukunft“, „Zeit mit den Dingen verbringen, die zählen“ oder „ein sinnvolles Lebensziel verfolgen“, können neues Glück in der Tat erhöhen und aufrechterhalten. Wir müssen zwischen zwei unterschiedlichen Arten von Gewohnheiten unterscheiden – erstens, Gewohnheit, regelmäßig eine potenziell vorteilhafte Aktivität einzuleiten, und zweitens, die Gewohnheit, sie jedes Mal in gleicher Weise einzuführen. Die zweite Art der Gewohnheit trägt die Gefahr der Anpassung.

### **Empfehlungen zur Erlangung von Glück**

*Empfehlungen für Glück (nach Sheldon und Lyubomirsky):*

*„Glückssuchern kann geraten werden, neue Aktivitäten zu finden, um sich darin zu engagieren – vorzugsweise Aktivitäten, die zu ihren Werten und Interessen passen. Sie sollten aus dem Einleiten der Aktivität eine Gewohnheit machen, während sie gleichzeitig die Weise, in der sie die Tätigkeit angehen, variieren und auf das optimale Timing der Tätigkeit abzielen. Leuten könnte geraten werden, es zu vermeiden, ihr Glück auf die Herstellung bestimmter Umstände oder den Erwerb von Objekten zu gründen (z.B. ein Luxusauto kaufen, kosmetische Chirurgie zu vereinbaren, oder nach Kalifornien ziehen), weil sie dazu neigen werden, sich an solche beständigen Faktoren zu gewöhnen. Jedoch wenn man sich erinnern kann, den Gegenstand oder Umstand zu schätzen oder sich aktiv damit zu beschäftigen (d.h. Innehalten, um den neuen Mercedes zu würdigen oder den Vorteil des Wetters in Kalifornien zu nutzen), dann können beständige Gegenstände und Umstände schließlich möglicherweise doch nicht beständig sein, aus einer phänomenologischen Perspektive.“*

Glück kann bzw. muss also aktiv hergestellt werden und entsteht nicht einfach passiv, durch das Wegfallen von Unglücklichsein, Schmerz oder Stress. Nach einem solchen Wegfall sind wir bestenfalls in einem neutralen Zustand, aber damit noch nicht glücklich.

Dem Willen zum Glück fällt demnach eine bedeutende Rolle zu. Dabei zeigt sich eine überraschende Übereinstimmung zwischen der antiken Philosophie des Buddhismus und den modernen Neurowissenschaften, die alle behaupten: Glücksgefühle sind eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen, die durch Wiederholungen und Gewohnheiten trainiert werden können.

Aufgrund von empirisch erhobenen Erkenntnissen kann man allgemeine Empfehlungen zur Erlangung von Glück abgeben:

- Verweile mit hoher Achtsamkeit im Jetzt, konzentriere dich völlig auf die Sache oder dein Gegenüber.
- Vermeide „Ja, aber“- und „Wenn, dann“-Fallen: vermiese Dir gute Momente nicht durch die Suche nach dem Haar in der Suppe. Mache Belohnungen nicht ständig von Erfolgen in der Zukunft abhängig.

- Vermeide im Beruf und in der Freizeit Unterforderung und Überforderung, dann geht alles leicht von der Hand und du befindest dich im [Flow](#) und steigert dein Selbstwertgefühl.
- Pflege gute und enge Beziehungen zu anderen Menschen, in denen du auf einer tiefen Ebene mit ihnen kommunizierst.
- Konzentriere Dich auf das, was du genießt. Pflege Rituale des Genusses und vermeide Dauerberieselung und Übersättigung.
- Tue so, als ob Du glücklich wärst, und Du wirst es sein. Lächeln, Tänzeln, Tanzen und andere geeignete körperliche Aktivitäten unterstützen Glücksgefühle.
- Nimm dich nicht zu ernst, lache über dich selbst.
- Glück muss man sich erarbeiten, aber es lässt sich nicht erzwingen.

### Glück muss man sich erarbeiten (wenn man will)

Dafür braucht man einerseits innere Energie, andererseits sind Anstöße sehr wertvoll. Beides liefern uns Krisen, Schwierigkeiten und sogar Schicksalsschläge. Diese sogenannten negativen Phänomene sind unsere kostbarsten Lehrmeister, wenn wir sie als solche erkennen und dankbar annehmen. Sie reißen uns aus dem gewohnten Trott heraus und geben uns so Gelegenheit, uns neu zu orientieren. Auf diesem Weg kann das Glück aus dem "Unglück" entstehen.

### Das Glück liegt im JETZT

Eine Möglichkeit, den Kern des Wegs zum Glück zu formulieren (in Anlehnung an [Eckhart Tolle](#)):

*JA zu sagen zu dem was ist, in jedem Augenblick, führt zu innerem Frieden, Befreiung, Glück, Erlösung, Erleuchtung.*

*NEIN zu sagen zu dem was ist, führt zu einer ständigen Kampfhaltung gegenüber dem Leben. Und das bedeutet Leiden.*

*NEIN bedeutet erdrückende Enge.*

*JA ist Weite - offener friedvoller Raum, in dem alles geschieht - alle Angst verlöscht - das JETZT, die strahlende glückselige Essenz unserer Existenz.*

---

### Zitate zum Glück

*Alle Menschen wollen glücklich sein. Das Glück hängt von uns selbst ab. - Aristoteles (384 - 322 v. Chr.)*

*Das letzte Ziel des Menschen ist das Glück / Ultimus finis hominum est beatitudo - Thomas von Aquin (1225 - 1274)*

*„Alles ist gut. Alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick.“ - Dostojewski in "Dämonen"*

*Das Glück entflieht uns, wenn wir hinter ihm herrennen. In Wahrheit kommt das Glück von innen. - Mahatma Gandhi (1869 - 1948)*

*Die Tür zum Glück geht nach außen auf - wer sie »einzurennen« versucht, der verschließt sie nur. - Søren Kierkegaard (1813 - 1855)*

*Wir brauchen nicht mehr Geld, wir brauchen nicht mehr Erfolg oder Ruhm, wir brauchen nicht den perfekten Körper oder nicht einmal den perfekten Partner – genau jetzt, in diesem Augenblick, haben wir ein Bewusstsein, das die vollständige Grundausrüstung darstellt, um vollständiges Glück zu erlangen.* - Aus: „Die Regeln des Glücks“ von S.H. dem **Dalai Lama** und **Howard C. Cutler**

*Unglück wird zum Glück, wenn man es bejaht.* - **Hermann Hesse** (1877 - 1962)

*Das Glück ist ein Schmetterling. Jag ihm nach, und er entwischt dir. Setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder.* - **Anthony de Mello** (1931 - 1987)

*Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust.* - **Leo N. Tolstoi** (1828 - 1910)

*Wie schwimmen, reiten, schreiben oder Golf spielen kann das Glück erlernt werden.* – **Boris Sokoloff**

*Gottes Wille ist es nicht nur, dass wir glücklich sein sollen, sondern dass wir uns selbst glücklich machen sollen.* – **Immanuel Kant** (1724 - 1804)

---

## Weiterführende Links

[Glücksarchiv](http://www.gluecksarchiv.de/index.htm)

<http://www.gluecksarchiv.de/index.htm>

[Glücksnetz](http://www.gluecksnetz.de/)

<http://www.gluecksnetz.de/>

[Wikipedia: Glück](http://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BCck)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BCck>

[Authentic Happiness](http://www.authentic-happiness.com/)

<http://www.authentic-happiness.com/>

[Ganzheitlichkeit, Spiritualität und Glück](http://www.heartsopen.com/)

<http://www.heartsopen.com/>

[The Happiness Show](http://thehappinessshow.com/index.html#top)

<http://thehappinessshow.com/index.html#top>

[World Database of Happiness](http://www1.eur.nl/fsw/happiness/)

<http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>

[Über Flow](http://www.kommdesign.de/texte/flow.htm)

<http://www.kommdesign.de/texte/flow.htm>