

Wir Glückssucher

Vom Mythos Glück zum aktiven Handeln

Was bewegt Menschen? Eine Frage, die mich persönlich, beruflich und zu diesem Artikel bewegt. In meiner Arbeit als psychologischer Coach berate ich Menschen in Krisen und bei ihrer Suche nach Sinn und Glück.

Der Wunsch nach einem glücklichen, zufriedenen Leben bewegt viele Menschen. Glück ist etwas, von dem wir häufig glauben, dass es uns passiert: "Wenn ich doch nur einen liebevollen Partner, einen sicheren Arbeitsplatz, nicht mehr diese Rückenschmerzen oder einmal sechs Richtige im Lotto hätte.. dann wäre ich glücklich." So oder ähnlich lauten die Wünsche, die uns in die Irre führen. Denn nichts von alledem macht uns dauerhaft glücklich. Das Glück, das uns passiert wie ein Lottogewinn, ist ein flüchtiger Zustand, an den wir uns mit der Zeit gewöhnen und dann wieder genauso zufrieden oder unzufrieden sind wie eh und je.

Die empirische Glücksforschung zeigt, dass unser Glücksempfinden nur zu 10 Prozent durch Lebensumstände, also ob wir arm, krank, gesund, reich oder attraktiv sind, beeinflusst wird. 50 Prozent unseres Glücksempfindens sind uns genetisch mitgegeben, also ob wir eher heiter oder melancholisch veranlagt sind. Aber 40 Prozent unseres Lebensglücks haben wir selbst in der Hand. So groß ist der Anteil, mit dem wir durch eigenes Handeln aktiv unser Glück gestalten können.

Diese ermutigende Aussage der Glücksforschung deckt sich durchgehend mit meiner eigenen Lebens- und Berufserfahrung. Denn vor dem Glück steht die Entscheidung dazu, glücklich sein zu wollen. Wir wählen täglich aufs Neue, wie wir die Welt sehen und erleben wollen. Die Welt ist grausam und die Welt ist phantastisch. Wir entscheiden, wohin wir den Schwerpunkt legen. Das bedeutet nicht, reale Bedrohungen zu ignorieren und in Traumwelten zu leben. Glückliche Menschen schauen nicht weg, sie engagieren sich in der Welt, aber sie richten ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Seiten des Lebens und sie erfreuen sich daran. Um nicht falsch verstanden zu werden: glückliche Menschen sind weder oberflächlich noch setzen sie sich eine rosarote Brille auf. Ganz im Gegenteil, glückliche Menschen haben häufig die Tiefe des Lebens durchschritten, existenzielle Krisen gemeistert und sind daran gewachsen.

Meiner Erfahrung nach ist die Entscheidung, ein glücklicheres Leben zu führen, eine Entscheidung zum aktiven Handeln. Menschen, die ihrem Leben mehr Sinn, Tiefe und Zufriedenheit geben wollen, machen sich

tatsächlich auf den Weg. Im Coachinggespräch finden wir gemeinsam heraus, welche "Glücksaktivitäten" zu ihnen und ihrem Leben passen und wie sie sie Schritt für Schritt umsetzen können.

So ist es für manche Menschen die wichtigste Aktivität, ihre Lebensträume zu verwirklichen. Dafür müssen sie manchmal Hürden überwinden, ihr Ziel fest im Blick halten und sich nicht von Rückschlägen entmutigen lassen.

Ein weiterer und wichtiger "Glücksbringer" ist die Pflege unserer Beziehungen und sozialen Kontakte, die ehrliche Freude an den Erfolgen unserer Mitmenschen, die Anerkennung und Bewunderung für die Leistung oder Einzigartigkeit eines Menschen, der uns nahe steht. Oder auch Dankbarkeit zu fühlen und zu äußern für das, was uns in Beziehungen geschenkt wird.

Auch in der Arbeit können wir unser Glück finden, indem wir im Beruf oder in der Freizeit Tätigkeiten ausüben, bei denen wir einen "Flow" erleben, das Gefühl, ganz mit einer Aufgabe zu verschmelzen und Zeit und Raum zu vergessen.

Sich auf sein Glück zuzubewegen, bedeutet manchmal auch über den eigenen Schatten zu springen. Wir können nicht glücklich sein mit "offenen Rechnungen" im Herzen. Erst wenn wir denen, die uns absichtlich oder unabsichtlich verletzt haben, vergeben, sind wir befreit, uns wirklich glücklich zu fühlen. Die Vergebung ist für viele Menschen eine der schwersten Glücksaktivitäten, aber dafür um so wirksamer.

Und selbstverständlich ist auch die Bewegung im ursprünglichen Verständnis eine wichtige Glücksaktivität. Es muss kein Hochleistungs- und nicht einmal ein Ausdauersport sein. Manche Menschen, zu denen ich selbst auch gehöre, finden ihr Bewegungsglück im täglichen Waldspaziergang.

Viele Menschen gestalten ihr Glück auch durch die aktive Ausübung ihrer Religion, der Mitarbeit in ihrer Gemeinde, durch ein spirituelles Leben oder durch Meditation.

Wenn Sie sich entscheiden, noch glücklicher leben zu wollen, entscheiden Sie sich für Bewegung: Für Bewegung mit dem Verstand, mit dem Herzen, mit dem Körper, für die Bewegung auf andere zu und mit anderen.

Ich wünsche Ihnen viel Glück dabei!

Ina Wohlgemuth, Dipl.-Psych. und Coach