

Leseprobe aus:

Eckart von Hirschhausen

Glück kommt selten allein ...



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf rowohlt.de.

Inhalt

PACKUNGSBEILAGE

Vorwort für Optimisten und Neugierige	10
Vorwort für Pessimisten und Kritiker	11
Gebrauchsanweisung: Glück kommt selten allein	13
✂ BASTELBOGEN: <i>Glückskompass</i>	18
Fachinformation: Kann man Glück wissenschaftlich untersuchen? Manfred Spitzer antwortet	23
Nebenwirkungen: Glück schützt vor Herzinfarkt und Depression	29
Zehn Warnsignale drohender Zufriedenheit	37

KAPITEL 0: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT MISSVERSTÄNDNISSEN

✂ BASTELBOGEN: <i>Anleitung zum sicheren Erfolg</i>	38
Sieben Dinge über das Glück, die Sie nie wissen wollten, aber eigentlich schon wissen	41
Das große Aber beim Aberglauben	47
✂ BASTELBOGEN: <i>Sternbilder</i>	50
Das hat er von dir	53
✂ BASTELBOGEN: <i>Lebenslotto</i>	57
Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an	61
Sei kein Frosch	67
Shit happens: Mal bist du die Taube, mal das Denkmal	73
✂ BASTELBOGEN: <i>Hedonimeter</i>	80
Anatomie des Jammerlappens	83



Schlechte-Laune-Kurzcheck	87
Gibt es ein glückliches Leben im Faulen?	89

KAPITEL 1: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT ANDEREN

Fotounrealismus	95
Partnerwahl im Restaurant	99
Politische Einstellung zwischen Glück und Gluck	103
Wer geht zuerst: Henne oder Hahn?	107
Glück in anderen Sprachen	112
Kinder, Kinder	115
Rote Kringel und Bekanntenkreise	121
Wie versponnen ist Ihr Glücksnetz?	124
Glück in der Liebe	129
Tauschen	134

KAPITEL 2: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM ZUFALL

Die Glücksgöttin mit der verunglückten Frisur	139
Lerne Waldhorn	145
Entscheidungshilfe	147
Volkskrankheit Zuvielitis	149
Glückskeksrezept	152
Wer schön ist, muss leiden	161
Frag nach Sonnenschein!	167
Weinbergschnecke	174
GLYKS mit Gimmick	175

KAPITEL 3: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM GENUSS

Zu wenig Glück im Blut?	179
Thank you for the Music!	185
Geh doch	189
Glück ist, wenn der Schmerz nachlässt	193
Das Glücksrezept	199
Lauf um dein Leben	201
<hr/>	
✂ BASTELBOGEN: <i>Die dunkle Seite</i>	207
<hr/>	
Let's Dance	209
Das Leben ist eine Suchmaschine	215
Kommt Glück mit dem Kommen?	221
Kleines Glück ganz groß	227
<hr/>	
✂ BASTELBOGEN: <i>Glückstagebuch</i>	233
<hr/>	
Lass das «Rauslassen»	237
Immer der Nase nach	241
Schokosong	244

KAPITEL 4: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM TUN

Alles im Fluss	249
Flow-Erlebnisse und Flow-Bremsen	250
Heiteres Berufungsraten	255
Der Gänsehauteffekt	261
Hergeben ist schwieriger als nehmen	269
Zeit ist Geld? Aber Geld keine Zeit	277
Bill, Boris und Bronze	287
<hr/>	
✂ BASTELBOGEN: <i>Mach Geld glücklich!</i>	291
<hr/>	
Für immer 17?	293
Thermos	300



KAPITEL 5: GLÜCK KOMMT SELTEN ALLEIN – ES KOMMT MIT DEM LASSEN

Mach dich nicht fertig!	305
Massive Glücksmomente	313
Glücksbestellungen im Universum	317
Es ist noch ein Speicherplatz in der Hölle Freitag	321
Alter Verwalter	327
Zukunft jetzt!	333
Stille halten	339
Nicht müde werden	347
Das glaubst du doch selbst nicht	349
La Mer	353

ZUGABEN

Die Pinguin-Geschichte	355
✂ BASTELBOGEN: <i>Hampelpinguin</i>	359
Gerufte Worte	362
Nachgedanken	365
Schönen Dank auch	373
Total subjektive Auswahl an Büchern über subjektives Wohlbefinden	376
Orte des Glücks	379
Happy End?	381
Erratum	383



Glück ist Erwartungsmanagement. Oft hält sich die Welt nicht an das, was man sich laut Prospekt versprochen hat. Die Situation ist aussichtslos – aber nicht ernst.



Vorwort

FÜR OPTIMISTEN UND NEUGIERIGE

Dieses Buch kann Sie glücklich machen. Es lässt sich in keine Schublade stecken. Da gehört es auch nicht hin. Es kann auf dem Wohnzimmertisch liegen, wo Sie ab und an in den Fotos blättern und sich inspirieren lassen. Es kann neben der Badewanne liegen, wo Sie sich gegenseitig die Witze und Glücksmomente vorlesen. Und es kann auf dem Schreibtisch liegen, denn dieses Buch ist auch ein Arbeitsbuch mit Übungen und Anregungen für den Alltag. Es ist halb und wird erst ganz, wenn Sie es vervollständigen, damit etwas anstellen und ruhig die Bastelbögen herausschneiden. Es ist ja keine Literatur. Auf mühselige Erklärungen wird verzichtet, denn was hilft einem die Philosophiegeschichte, wenn ich wissen möchte, wie ich im Alltag meinen Jammerlappen auswringen kann? Das Leben ist viel zu wichtig, um es ernst zu nehmen. Zum Glück wissen Sie das besser. Sonst wären Sie ja nicht Optimist und neugierig auf anwendbare Glücksforschung.

Sie werden mehr finden, als Sie für sich selbst brauchen – also geben Sie Ihr Glück an andere weiter. Und das Buch auch. Viel Spaß mit allem, was ich zusammengetragen habe. Und wenn nur eine positive Botschaft für Sie dabei ist, hat sich das Ganze doch schon gelohnt, oder?

Vorwort

FÜR PESSIMISTEN UND KRITIKER

Dieses Buch kann Sie enttäuschen. Es lässt sich in keine Schublade stecken. Es ist zwar wissenschaftlich fundiert, aber dafür viel zu leicht und zu persönlich geschrieben. Und dann noch diese ganzen Fotos, Zitate, Witze und Glücksmomente statt eines durchgehenden Textes mit Fußnoten. Das ist keine Literatur, nichts Halbes und nichts Ganzes. Sie werden bemerken, dass die Philosophiegeschichte, die Soziologie und die Grenzen der Begrifflichkeit unzureichend reflektiert werden. Und ständig tue ich so, als hätte das etwas mit Ihrem und meinem Leben zu tun. Und als sei die Welt kein Jammertal. Dabei wissen Sie es doch besser. Sonst wären Sie ja nicht Pessimist geworden. Das Thema Glück ist viel zu ernst, um es so albern abzutun. Es tut mir leid, ich kann nicht anders. Sie werden nicht finden, was Sie suchen. Aber behalten Sie das nicht für sich, erzählen Sie ruhig weiter, wie schlecht das Buch ist. Sonst erwischt es noch jemanden, der nicht ausreichend kritisch an die Sache herangeht. Und der würde womöglich Spaß daran haben. Und sollten Sie doch ein Licht am Ende des Tunnels erblicken, ist es wahrscheinlich ein entgegenkommender Zug. Ich hätte gerne eine positive Botschaft für Sie gehabt – aber vielleicht nehmen Sie auch zwei negative?





*Lernen aus der Geographie:
Nach Sorgenfrei führt kein direkter Weg.*

Gebrauchsanweisung: Glück kommt selten allein

Was du verstehst, setzt du für dich um. Was du nicht verstehst, gibst du als Ratschlag an andere weiter.

Alte Trainerweisheit

Stellen Sie sich vor, Sie selbst wären das Glück. Würden Sie dann gerne bei sich vorbeikommen?

Die Perspektive umzudrehen überrascht. Automatisch fällt uns vieles ein, was wir tun können, um dem Glück eine Freude zu machen, damit es eher zu uns kommt. Und in welchen Ecken unseres Lebens wir besser noch aufräumen, für den Fall, dass das Glück über Nacht bleiben will. Eigentlich wissen wir schon viel übers Glück. Gleichzeitig widersprechen die Ergebnisse der Glücksforscher oft unseren intuitiven Annahmen: Schönheit macht traurig und lange Ladenöffnungszeiten unzufrieden. Viele alte Freunde machen glücklicher als Familie und Kinder. Und die Jugend ist nicht die schönste Zeit. Das Beste, was dieses Buch erreichen kann: Sie ändern gar nichts in Ihrem Leben, fühlen sich aber besser damit. Doch das will ich Ihnen nicht versprechen.

Vielleicht haben Sie gute Gründe, genau so zu sein, wie Sie sind, von denen wir beide keine Ahnung haben. Mit Glückstipps ist es so ähnlich wie mit Diättratgebern. Wenn etwas



wirklich funktionieren würde, wäre der Markt nicht voll davon!

Glück kommt selten allein. Und wer glücklich ist, bleibt selten allein. Dabei kann uns auch Alleinsein sehr glücklich machen. Glück ist paradox. Je mehr wir es jagen, desto weiter entfernt kommt es uns vor. Im Ernst: Wie soll dich das Glück finden, wenn du ihm ständig hinterherrennst?

Dieses Buch ist auch paradox. Es ist das Resultat meiner jahrelangen Recherche und meines täglichen Scheiterns. Es enthält jede Menge wissenschaftlicher Studien und genauso viele persönliche Geschichten. Ich habe die meisten der Tipps, die ich brauchbar fand, an mir selbst ausprobiert. Und bleibe dabei – alle Rezepte, die einem das schnelle Glück versprechen, ganz schnell zu vergessen. Wenn es eine Glücksformel gibt, dann die, dass Glück sich nicht auf eine Formel bringen lässt. Es gibt schon sehr viele schlüssige Bücher übers Glück – und deshalb habe ich ein unschlüssiges geschrieben. Denn manchmal vergessen wir vor Gewissenhaftigkeit und Vollständigkeit, über die Widersprüche des Lebens zu lachen, besonders wir Deutschen.

Wer gerade eine Münze auf der Straße gefunden hat, antwortet auf die Frage «Wie glücklich sind Sie mit Ihrem Leben?» deutlich zufriedener. Glückliche Menschen sind gesünder. Eine der günstigsten Maßnahmen, viele Deutsche gesünder zu machen, wäre also, einen Teil der Krankenkassenbeiträge auf die Straße zu werfen statt aus dem Fenster. Die Crux: Sobald wir uns daran gewöhnen, jeden Tag eine Münze zu finden, lässt die beglückende Wirkung rasch nach. Wir gewöhnen uns daran, so wie wir uns an fast alles gewöhnen. Wir leben in einem der reichsten Länder der Welt, sind aber im Glück nie über das Mittelmaß hinausgekommen.

Ich habe viele Glücksbücher gelesen, wahrscheinlich zu viele. Und durch viele habe ich mich gequält. Ich dachte oft: Warum soll ausgerechnet die Beschäftigung mit freudigen Gefühlen so mühsam sein? Die Wissenschaftler haben tatsächlich viele spannende Dinge in den letzten Jahren herausgefunden –

und direkt oder zwischen den Zeilen werden Sie die großen Strömungen der Glücksforschung in diesem Buch in lauter kleinen Geschichten wiederfinden oder kennenlernen. Aber viele der Geschichten widersprechen sich, denn: Genau der Widerspruch, das Paradoxe, das Nicht-Verstehbare finde ich das Spannendste am Glück. Und Sie ja vielleicht auch. Unser Verstand hat die Dinge lieber eindeutig und sortiert. Der eleganteste Ausweg, über Widersprüchen nicht zu verzweifeln, ist, über sie zu lachen! Dieses Buch kann Sie erheitern und ernüchtern zugleich. Glück ist Erwartungsmanagement. Und der Weg dahin ist eine Enttäuschung über all die Irrwege, wo wir es nicht finden werden.

Sollte man besser gar nicht nach dem Glück fragen? Sind nur die Unwissenden, die Kinder, die geistig Armen glücklich? Das ist zum Glück auch Quatsch. Doch eins nach dem anderen. Wir haben ja noch ein paar Seiten Zeit. Aber nur wenn Sie wollen.

Was auch immer Sie von dieser Geschichten- und Ideensammlung halten, es stimmt nicht alles. Also zumindest nicht für Sie. Wären Sie mit allem, was ich geschrieben habe, einer Meinung, hätte es das Buch ja gar nicht gebraucht. Sie müssen es nicht von vorne nach hinten lesen. Sie müssen es überhaupt nicht lesen, sondern können sich einfach mit den Fotos vergnügen. Dieses Buch ist zum Ausprobieren. Lauter Glücksprobchen. Ein Gute-Laune-Lesebuch, was nicht automatisch gute Laune verspricht, aber Ihnen viele scheinbar gerechtfertigte Gründe für schlechte Laune nimmt. Und wenn Sie etwas finden, was nicht zu Ihnen passt, schauen Sie mal in Ihrer Umgebung – vielleicht passt es da jemandem. Bei den anderen sehen wir eh viel leichter, was ihnen wirklich noch zu ihrem Glück fehlt.

Ich bin Bühnenkünstler und da eher in meinem Element als im stillen Kämmerlein. Das sage ich nur, damit Sie sich nicht wundern, dass ich Sie direkt mit «SIE» anspreche, als würden Sie vor mir im Theater sitzen. Und wenn es manchmal so klingt, als würde ich von oben herab sprechen – das ist nur die Bühne. Wir treffen uns nach der Vorstellung im Foyer –



auf Augenhöhe. Und wenn das Buch in dieser Form Ihnen manchmal zu persönlich wird, dann rede ich nicht von Ihnen – dann meine ich Ihren Nachbarn. Oder mich selbst. O. k.? Einige werden sich tatsächlich in diesem Buch wiederfinden. Denn die Zuschauer meines Abendprogramms schreiben in der Pause immer viele Postkarten: «Ich war richtig glücklich, als ...» Die Zitate in den Sprechblasen sind alle echt. Bessere hätte ich nicht erfinden können. Unfrisierte Gedanken aus über 500 000 Köpfen und Herzen. Zum Schmunzeln, zum Nachdenken, zum Nachmachen. Herzlichen Dank für alle, die auf diesem Weg persönliche Glücksmomente mit uns teilen. Glück kommt selten allein. Aber erst recht nicht, wenn wir auf das Glück der anderen schießen. DAS Glück zu suchen ist Quatsch – DAS gibt es nicht. Aber wenn Sie IHREM Glück auf die Schliche kommen, ist das womöglich besser, als es klingt. Und wer weiß, vielleicht halten Sie einen Schlüssel dazu schon in der Hand.

Vorsicht, dieses ist kein Selbsthilfebuch. Denn ein Selbsthilfebuch hilft auch, ohne dass man es liest – von selbst. Dieses Buch ist eher Hilfe vor der Selbsthilfe.

Mir hat mal eine wohlmeinende Freundin ein Buch geschenkt: «Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags». Ich habe es in eine Ecke gelegt und geschaut, ob es von selbst hilft. Dann habe ich kurz geblättert und verstanden: Für das Buch ist es energetisch besser, in einer anderen Ecke zu liegen. Hat aber auch nichts gebracht. Später habe ich mir noch zwei andere Bücher gekauft, die hießen «Einfach aufräumen» und «Nie wieder suchen».

Wenn ich ehrlich bin: Momentan wüsste ich von keinem der drei Bücher, wo genau es sich befindet.

Klar muss sich etwas ändern, aber wer fängt damit an: ich oder die Welt?

Dazu einer meiner Lieblingswitze:

Ein Funkgespräch zwischen einem US-Marinefahrzeug und kanadischen Behörden vor der Küste Neufundlands.

Amerikaner: Bitte ändern Sie Ihren Kurs um 15 Grad nach Norden, um eine Kollision zu vermeiden.

Kanadier: Ich empfehle, Sie ändern IHREN Kurs 15 Grad nach Süden, um eine Kollision zu vermeiden.

Amerikaner: Dies ist der Kapitän eines Schiffs der US-Marine. Ich sage noch einmal: Ändern SIE IHREN Kurs.

Kanadier: Nein. Ich sage noch einmal: SIE ändern IHREN Kurs.

Amerikaner: Dies ist der Flugzeugträger «USS Lincoln», das zweitgrößte Schiff in der Atlantikflotte der Vereinigten Staaten. Ich verlange, dass Sie Ihren Kurs 15 Grad nach Norden ändern, oder es werden Gegenmaßnahmen ergriffen, um die Sicherheit dieses Schiffes zu gewährleisten.

Kanadier: WIR sind ein Leuchtturm.

Echot v. Jinnell



DER GLÜCKSKOMPASS DURCHS BUCH UND DURCHS DICKICHT DES GLÜCKS

Glück ist eigentlich ein ziemlich unglücklicher Begriff. Obwohl wir sonst so eine präzise Sprache haben, verwirrt sie uns ausgerechnet beim höchsten der Gefühle. Im Englischen gibt es Luck, Pleasure und Happiness. Und so habe ich versucht, auch im Deutschen die verschiedenen Sorten des Glücks etwas auseinanderzuhalten. Es sind jetzt fünf geworden:

Das Glück des Zufalls, des Genusses und der Selbstüberwindung. Dazu kommen noch die Freuden der Gemeinschaft und das, was ich Boh-ey-Glück nenne, die erhabenen Momente. Und ein Kapitel mit den Grundlagen. Das klingt vielleicht kompliziert, macht aber auf dem Weg die Sache viel einfacher. Vertrauen Sie mir, ich bin Arzt. Eins nach dem anderen, die Dosis macht das Gift, und zu viel Glück ist auch nicht gut.

Der Kompass dient nur zur groben Orientierung, damit wir uns nicht zu rasch verrennen. Auf dem Kompass sind die Sorten des Glücks gleich groß, im wirklichen Leben nicht unbedingt. Die Landschaft ist ja auch etwas anderes als eine Landkarte. Und ich kenne Ihre Maßstäbe nicht!

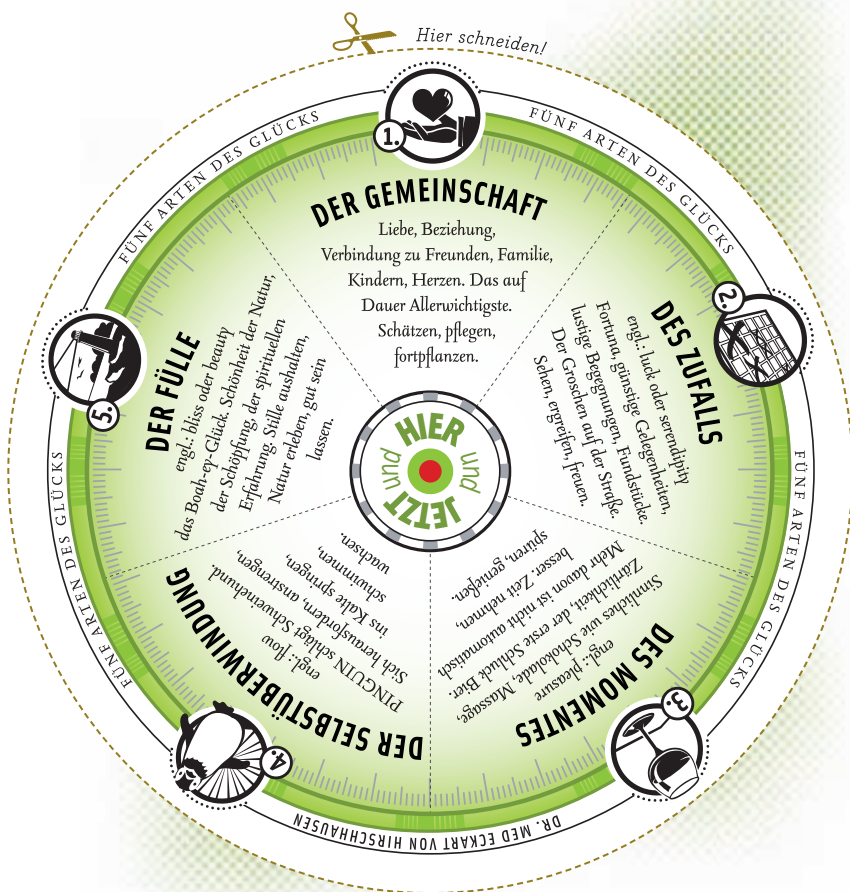
In welche Richtung Sie anfangen zu gehen, ist dem Kompass egal. Glück gibt es in jeder Richtung, in einem und außerhalb. Rechts und links. Oben und unten. In diesem Buch fange ich mit den einfachen Freuden der Gemeinschaft an und höre mit den erhabenen Freuden des Alleinseins auf.

1. Glück der Gemeinschaft. Alles, was mit Liebe, Freundschaft und Familie zu tun hat. Es ist für die meisten das Herzstück des Glücks und das größte Tortenstück. Die wichtigste Quelle des Glücks – und des Unglücks.

2. Glück des Zufalls. Der Glücksfall ist im engeren Sinne keine dauerhafte Quelle, denn Lottogewinner sind nach zwei Jahren nicht besser drauf als vor dem Gewinn. Und alle, die nicht gewinnen, sind nach dem Lottospielen noch ärmer dran.

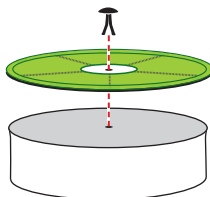
GLÜCKSKOMPASS

Glück gibt es in jeder Richtung!



ANLEITUNG:

- 1.) Kompass ausschneiden
- 2.) Eine leere Dose mittig lochen
- 3.) Mit einer Flügelklammer befestigen
- 4.) Finde Dein Glück – in jeder Richtung!



«... als mein Freund mir nach 4,5 Jahren das erste Mal sagte, dass er mich liebt.»

«... als ich vom Notarzt erfahren habe, dass mein Mann nicht sterben würde, sondern einfach zu viel getrunken hatte.»

«... als ich morgens aufwachte, mit meiner Frau tollen Sex hatte und sie danach mindestens genauso sehr liebte.»

«... als meine Frau trotz Schnarchens wieder ins Bett zurückgekehrt ist (nach Wochen!) – und das aus Liebe, wie ich einfach vermute!»

Der Einfluss äußerer Lebensumstände wird maßlos überschätzt.

3. Glück des Momentes. Der Genuss. Wer nicht genießt, wird ungenießbar. Aber wenn etwas gut ist, mehr davon ist nicht unbedingt besser. Genuss wird durch Intensität gesteigert, nicht durch Menge. Ein Glas Rotwein am Abend ist herrlich, drei Tetrapak über den Tag nicht. Ein Stück Schokolade genossen ist schöner als eine ganze Torte verschlungen. Ein Wellness-Wochenende ist besser als drei Wochen nur Massage. Nichts gegen Sex, aber 24 Stunden am Tag?

4. Glück der Selbstüberwindung. Anhaltende Zufriedenheit kommt nicht nur im Moment sondern hinterher, zum Beispiel nach konzentriertem Tun, dem FLOW. Erfüllte statt totgeschlagene Zeit. Innerer Schweinehund überwunden, stolz drauf. Der Kaiserschmarrn schmeckt auf der Hütte besser als im Tal!

5. Glück der Fülle. Die überwältigenden Dinge des Lebens, über die man schwer schreibt, aber die das Leben erst vollständig machen. Stille, Natur, Musik. Glückseligkeit und Gänsehaut.

Natürlich überschneiden sich die Kompass-Kategorien in komplexen Fällen. Ein Beispiel, was es nicht einfacher macht, aber spielerischer: Das Liebesspiel kann Glück der Gemeinschaft stiften und zerstören, wenn eine Zufallsbekanntschaft dazwischenfunkelt. Es kann genussreich sein oder Selbstüberwindung. Oft ist man währenddessen sehr glücklich, aber im glücklichsten Fall auch noch hinterher. Und wer aufhört zu rauchen, darf nach dem Sex auch einfach schweigen oder Musik hören. Alles klar? Los geht's.

