

- Eine tugendhafte Lebensweise führe zum Glück, sagten die griechischen Philosophen *Sokrates* und *Aristoteles* (5./4. Jahrhundert vor Christus).
- Nur wer sein Leben gerecht und heilig geführt habe, gelange nach seinem Tod zu den Inseln der Seligen, so die Überzeugung *Platons* (5./4. Jahrhundert vor Christus)¹.
- Weniger heilig dachte *Epikur* (4. Jahrhundert vor Christus), der Glück, in Anlehnung an Aristippos, als das Erleben von Lust und die Abwesenheit von Schmerz definierte.
- »Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich«, sagte der deutsche Philosoph *Ludwig Feuerbach* (1804–1872).
- »Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss, glücklich zu sein«, so der britische Schriftsteller *Lawrence George Durrell* (1912–1990)

Glück ist ein Gefühl, es ist nicht diskutierbar. Lassen Sie sich inspirieren, was alles glücklich machen kann, aber treffen Sie letztendlich Ihre ganz subjektive Entscheidung, was in Sachen Glück für Sie das Richtige ist und welcher Denkweise Sie folgen wollen. Natürlich können Sie die unterschiedlichen Glücksphilosophien diskutieren, aber nicht das, was bei Ihnen das tiefe, warme Gefühl von »Angenommen« bewirkt.

Glücklichsein – kein Luxus, sondern Pflicht

Häufig diskutiere und philosophiere ich mit anderen Menschen, ob es denn nicht egoistisch sei, auf das eigene Glück zu schauen. Ich glaube, es wäre egoistisch, es *nicht* zu tun. Wir brauchen einen differenzierten Blick darauf, was jeden von uns im Kern zufrieden macht. Und das fängt ganz oben an – bei den Führungskräften, bei den Leadern aus Politik und Wirtschaft. Denn Fakt ist: Wenn Länder oder Unternehmen von Menschen geführt werden, die mit sich unzufrieden sind, dann baden es die Geführten aus. Denn unzufriedene Menschen glauben, andere beherrschen und schikanieren zu müssen, bis hin zum Machtmiss-

brauch. Sie ziehen ihr persönliches Glück dann aus dem Unglück der anderen, worunter wiederum nicht nur die Menschen leiden, sondern die komplette Wirtschaft.

Seit Jahren beobachte ich bei meiner Arbeit als Trainerin und Coach in Unternehmen von Allianz über General Electric bis ZDF, von internationalen Konzernen bis zum Kleinunternehmer, dass glückliche Chefs glückliche Mitarbeiter haben. Glückliche Mitarbeiter wiederum erleben weniger Stress und haben viel Motivation. Unternehmen mit glücklichen Mitarbeitern sind erfolgreicher. Ich erlebe, dass in diesen erfolgreichen Firmen die Menschen gesünder sind und ihr Leben genießen. Und die Zufriedenheit setzt sich fort: Glückliche Eltern haben glückliche Kinder. Glückliche Kinder werden motivierte Mitarbeiter und Chefs. Glück und (wirtschaftlicher) Erfolg hängen also direkt zusammen.

Länder wie Großbritannien haben erkannt, wie wichtig Glück für eine gesunde Wirtschaft ist. Seit Frühjahr 2011 messen nationale Statistiker nicht nur den Wohlstand anhand des Bruttoinlandsproduktes, sondern auch das Glück und (wirtschaftlicher) Erfolg bedingen einander. Wohlbefinden mit einem Well-Being-Index².

»Das Bruttoinlandsprodukt misst nicht die Gesundheit unserer Kinder, die Qualität ihrer Erziehung, die Freude, die sie beim Spiel haben. Es misst nicht unsere Weisheit, unsere Bildung, unser Mitgefühl und unsere Vaterlandsliebe. Es misst alles, außer dem, was das Leben lebenswert macht«, zitierte der britische Premierminister David Cameron bei der Präsentation des Index aus einer 40 Jahre alten Rede von Robert Kennedy³. Im Klartext: Wenn Sie heute einen Unfall haben, dann kurbeln Sie damit die Wirtschaft an, aber nicht Ihr Wohlbefinden.

Camerons Bemühung stand ganz im Sinne des britischen Philosophen Jeremy Bentham, der bereits vor über 200 Jahren überzeugt davon war, »dass die beste Gesellschaft diejenige ist, in der Menschen am glücklichsten sind, und die beste Politik darin besteht, das größtmögliche Glück zu befördern«⁴.

Glückliche Menschen haben viele Vorteile – auch für die gesamte Gesellschaft. Sie sind gegenüber psychischen Erkrankungen besser gewappnet, können besser mit Schicksalsschlägen umgehen, sind gesünder und haben eine höhere Lebenserwartung.

Das buddhistische Königreich Bhutan, gelegen am Rand des Hima-

layas, hat das Glück der Bevölkerung sogar gleich in seiner Verfassung festgeschrieben und sagt: »Wenn die Regierung nicht in der Lage ist, das Volk glücklich zu machen, dann hat die Regierung keine Existenzberechtigung.«⁵ Das sind starke Worte, die heute leichter denn je umzusetzen sind. Denn mittlerweile ist ziemlich gut erforscht und belegt, was Menschen glücklich macht. Das Wissen ist da, und es ist unsere Aufgabe, es so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen.

»Glück« als Schulfach

Wie schön, dass wir bereits bei den ganz jungen Menschen damit beginnen: 2007 nahm eine Heidelberger Schule das Schulfach »Glück« in den Stundenplan auf. Der Grund: »Ein glücklicher Mensch ist ein wirksamer Gestalter seines Lebens, der für sich Sinn gefunden hat und achtsam mit sich, seinen Mitmenschen und der Natur umgeht«, sagt Ernst Fritz-Schubert, der das Fach als Oberstudiendirektor an seiner Willy-Hellpach-Schule auf den Weg brachte.⁶ Je früher wir diesen Charakterzug fördern, desto besser sei es.

In Deutschland sind es heute rund 100 Schulen in Bayern, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Hessen und Berlin, die die Youngsters befähigen wollen, sich selbst zu hinterfragen und oberflächliche Happiness von echtem Glück abzugrenzen. In den USA und Großbritannien lernen die Schüler »Social and Emotional Learning«, in Indien stellte im vergangenen Jahr der Dalai Lama selbst das neue Unterrichtsfach »Glück« vor, in dem rund eine Million Schüler in Delhi meditieren, spielen und diskutieren – und dabei Glück erforschen und erfahren sollen.

Anders ausgedrückt: Wer mit sich und seinem Leben unzufrieden ist, der hat regelrecht die Pflicht, sich das offen daliegende Wissen um Lösungen anzuschauen, wie er aus seinem Schlamassel herauskommen kann. Das hat absolut nichts mit der in Verruf geratenen Selbstoptimierung zu tun. Kein Mensch »muss« sich optimieren oder das Beste aus sich machen. Jeder darf so bleiben, wie er ist – solange es nicht auf Kosten der anderen geht. Sich darauf zu berufen, dass man »nicht an sich arbeiten müsse«, ist so lange richtig, wie andere Menschen von der dauerhaften schlechten Laune, dem destruktiven Verhalten und den damit verbundenen Kollateralschäden verschont bleiben. Da aber in der Regel

die »toxischen« Menschen auf ihr Umfeld abfärben, dürfen wir schon diskutieren, wie umfassend manche Mitmenschen ihre tief sitzende Unzufriedenheit mit sich und dem Leben ausdünsten dürfen – und wo wir im Sinne eines wertschätzenden Miteinanders dazwischengehen sollten.

Ich meine damit nicht den Kollegen M., der gestern mal einen schlechten Tag hatte und vor sich hinstarrte im Meeting so überhaupt nichts Produktives beitragen wollte. Oder die Nachbarin Z., die heute unter dem südlich von München herrschenden »Föhn« leidet und deshalb genervt die auf der Straße spielenden Kinder anfaucht.

Es geht nicht um »immer
himmelhochjauchzend«.

Es ist wichtig und legitim, dass wir auch unglücklich sein dürfen, dass wir nach einem Schicksalsschlag eine Trauerphase haben, dass wir eine Zeit brauchen, um Liebeskummer zu verwiden, dass wir uns einigeln und muffig sein dürfen, wenn wir beruflich Ärger hatten oder Niederlagen einstecken mussten. Es wäre unsinnig zu fordern, jeder müsse immer himmelhochjauchzend unterwegs sein.

Trauer, Wut, Traurigkeit oder Melancholie sind die andere Seite der Gefühlspalette, und ohne sie könnten wir das Glück auch gar nicht genießen. Es ist der Kontrast zwischen Hochs und Tiefs, der ein echtes tiefes Glück ausmacht. Es sind die ersten Sonnenstrahlen nach dem Gewitter, die uns mehr berühren als die 30 Tage Dauersonnenschein.

Ich spreche stattdessen von den Berufsnörglern, den Dauer-Unglücklichen und den Giftzwergen, die auf Kosten der anderen im vermeintlichen Unglück baden. Es ist noch gar nicht so lange her, als in den Städten und Dörfern der Müll und die Exkremate einfach auf der Straße landeten. Epidemien haben damals die Einwohner dahingerafft, bis die Gemeinschaft eine Müllabfuhr und eine regelmäßige Reinigung ins Leben rief. Manche Menschen meinen, ihren Seelenmüll anderen einfach vor die Füße kippen zu dürfen, obwohl wir längst mentale »Reinigungen« kennen und nutzen könnten.

Wir wissen heute: Lachen ist ansteckend. Glück ist ansteckend. Aber auch Unglücklichsein ist ansteckend. Unglückliche Chefs haben unglückliche Mitarbeiter, die wiederum unglückliche Kinder haben und so weiter. Es ist also höchste Zeit, dass wir unseren Glücksgenerator anwerfen und schauen, wie wir uns selbst – und damit andere – glücklicher machen können.

Glücksdiskussion – doch eine Luxusfrage?

Unbestritten führen wir in der Glücksdiskussion auf unserer persönlichen Ebene aber auch eine Luxus-Diskussion. Denn sich die Zeit zu nehmen, darüber zu sinnieren, was uns glücklich macht, das schaffen wir nur, weil es uns im Kern bereits gut geht. Menschen, die einen harten Überlebenskampf um Wohnung, Essen, Kleidung und körperliche Sicherheit führen müssen, haben überhaupt keine Zeit und keinen freien Kopf, sich um Annehmlichkeiten wie den Sinn des Lebens zu kümmern. Erst wenn unsere Grundbedürfnisse befriedigt sind, wenden wir uns Themen wie Erfüllung und Glück zu.

Wir dürfen also schon einmal sehr glücklich darüber sein, dass wir überhaupt die Muße und Gelegenheit haben, über das Glück nachdenken zu können. Wenn Sie sich mit Ihrer persönlichen GlüXX-Factory beschäftigen wollen, ist offenbar in Ihrem Leben schon ziemlich viel ziemlich gut gelaufen.

Das empfinden Sie gerade ganz anders? Sie haben sich die *GlüXX-Factory* besorgt, weil Sie gerade sehr unglücklich sind? Dann haben Sie die wichtigste Grundlage für eine Verbesserung bereits geschaffen: Sie sind aktiv geworden, Sie haben die Dinge in die Hand genommen. Nun geht es darum, Impulse aus dem Buch auch wirklich umzusetzen. Das heißt: Nicht nur lesen, sondern tun.

Die GlüXX-Zutaten und ihre sechs Kategorien

Die GlüXX-Factory ist kein »Fließband« für persönliches Glück und persönlichen Erfolg, das linear abgearbeitet wird. Nein, es ist eher eine gut durchdachte Manufaktur, ein magisches Labor, in dem Sie glücksstiftende Zutaten aus sechs Kategorien mischen und damit eine starke, selbstbewusste und glückliche Persönlichkeit werden. Wir streben mit all den Impulsen kein sattes, selbstzufriedenes Glück an, sondern innere Zufriedenheit, die uns neugierig hält, hungrig hält, und damit langfristig glücklich.

Das Buch ist anhand der sechs GlüXX-Factory-Kategorien und deren Zutaten aufgebaut (siehe Abbildung 1). Einiges davon kennen Sie vielleicht