



Wie wir das Glück finden

Der Mensch ist ein Leben lang auf der **Suche nach dem Glück**.
Wie wir es finden und wann uns die Suche danach unglücklich macht.

Foto: imago-images/Westend61

Sina Wilke

Ich will jetzt täglich joggen gehen, damit ich fitter werde! Ich hoffe, ich finde bald einen besseren Job, der alte füllt mich nicht aus! Ich muss unbedingt dieses Problem lösen! Es wäre schön, wenn ich bald einen neuen Partner fände! Der Mensch ist auf der Suche, ein Leben lang. Nach Gesundheit, Sicherheit, Anerkennung. Nach Liebe, Lösungen und Sinn. Leistungssportler streben nach immer neuen Rekorden, Wissenschaftler forschen jahrzehntelang für Erkenntnisse, und die Seefahrer im 15. und 16. Jahrhundert riskierten ihr Leben auf der Suche nach unerforschten Wegen und Ländern. Wieso?

„Es ist etwas Urmenschliches, dass wir nach etwas suchen, das uns zufriedenstellt“, sagt die Hamburgerin Dorothee Salchow (47), Trainerin und Coach für Positive Psychologie. Denn letztlich habe jede Suche stets ein Ziel: „Es geht uns allen darum, uns wohlfühlen. Wir suchen nach Antworten danach, wie wir ein Leben leben können, in dem wir Glück verspüren.“

Die Suche des Menschen ist also am Ende eine Glückssuche. Das erkannten schon die antiken Philosophen. „Alle Menschen wollen glücklich sein“, sagte Aristoteles, und: „Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns.“

Eine Umfrage in den USA zeigte, dass

nur ein Prozent der Befragten niemals über Glück nachdachte. In der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung ist „pursuit of happiness“ denn auch seit Jahrhunderten verankert. Und die Vereinten Nationen haben das Streben nach Glück als grundlegendes menschliches Ziel anerkannt.

Wie diese Suche aber aussieht, ist individuell. Einige Menschen streben nach einem hohen Einkommen. Andere wollen unbedingt den Mount Everest besteigen oder einen Partner finden, mit dem sie eine Familie gründen können. Aber funktioniert das? Stellt



Glück durch Bestleistung: Eliud Kipchoge lief beim Berlin Marathon 2022 Weltrekord.
Foto: dpa

sich Glück über diese Dinge ein? „Wenn das dahinterstehende Bedürfnis gestillt wird, kann es funktionieren, dass man zum Beispiel im Geld oder der Bestleistung sein Glück findet“, bestätigt Dorothee Salchow.

Die Suche nach Glück kann auch unglücklich machen

Dabei sei es wichtig zu wissen, dass hinter dem Streben nach dem Oberflächlichen immer etwas anderes steht: die Suche nach Sicherheit etwa oder Anerkennung. Deshalb wüssten Menschen, „die auf uns zufrieden wirken, meistens ziemlich genau, was sie sich erfüllen müssen, um sich glücklich zu fühlen“, sagt Salchow. Warum suche ich so dringend nach einer Partnerin? Möchte ich nicht allein sein? „Wenn man sich das Bedürfnis dahinter klar macht, werden die Optionen größer und man ist nicht mehr so festgelegt“, erklärt Salchow. „Vielleicht kann ich mir Geselligkeit dann auch mit einem Freundeskreis erfüllen.“

Hohe und sehr konkrete Ansprüche an die Glückssuche dagegen führen leicht ins Unglück. Wissenschaftler haben gezeigt, wie Suchende auf diese Weise unter Zeitdruck gerieten: „Ich habe doch so viel vor, aber ich schaffe das alles gar nicht!“ Die Glücksvorsätze können dann so groß und die Suche so verbissen sein, dass etwas passiert, was

garantiert unglücklich macht: Nicht das Positive gerät in den Fokus, sondern das Negative – wo bin ich ungenügend, was habe ich nicht erreicht?

Die Selbstoptimierung kann uns zu Getriebenen machen

„Unzufriedenheit entsteht in dem Delta zwischen dem Ist-Zustand und dem erwünschten Zustand“, weiß Dorothee Salchow. Der bekannte Glücksforscher Daniel Gilbert aus den USA betont: Je verbissener und genauer die Vorstellung davon ist, wie das persönliche Glück zu sein hat, desto größer ist die Gefahr, es nicht zu finden – weil die Suche eng wird und man die Chance verpasst, dem Glück zufällig zu begegnen. Denn wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass man sich in eine blonde, jüngere, sportliche Frau verliebt, mit ihr in eine Penthouse-Wohnung in der Hauptstadt zieht und zwei Kinder bekommt, erst einen Jungen, dann ein Mädchen?

Dorothee Salchow rät: „Mein Tipp ist: Lern dich selber kennen, um zu wissen, wonach du strebst. Dann kann es sein, dass du auf etwas anderes stößt als erwartet, was dich aber trotzdem glücklich macht.“ Die Suche des Menschen hat also zwei Seiten: Sie treibt uns einerseits an, bestärkt durch die Neugier. Sie lässt sich uns entwickeln, verbessern, verstehen. Sie kann uns aber auch zu Getriebenen machen, auf der nie enden wollenden Suche nach dem Besser und dem Mehr.

Noch mehr Geld. Ein noch besserer Partner. Ein noch größeres Haus. „Diese ständige Selbstoptimierung, das Verbleiben im Außen macht uns nicht glücklich. Deshalb suchen wir weiter, streben nach Wohlbefinden“, sagt Dorothee Salchow, und: „Wer nicht weiß, was ihn ganz persönlich glücklich im Leben macht, wird nicht ankommen.“

Diese fünf Dinge machen glücklich

Was Menschen allgemein glücklich macht, ist gut erforscht. Die positive Psychologie hat dafür ein Modell aus fünf Säulen entwickelt, die ein zufriedenes Leben ausmachen. Das PERMA-Modell steht für:

Positive Emotions: das regelmäßige Erleben von positiven Gefühlen wie Spaß, Liebe, Genuss, Dankbarkeit oder Stolz

Engagement: dass wir uns mit unseren Stärken in die Welt einbringen und diese ausleben



„Mein Tipp ist: Lern dich selber kennen, um zu wissen, wonach du strebst. Dann kann es sein, dass du auf etwas anderes stößt als erwartet, was dich aber trotzdem glücklich macht.“

Dorothee Salchow
Trainerin für positive Psychologie

Relationships: Stabile, positive Beziehungen sind laut Dorothee Salchow „Faktor Nummer eins, damit wir uns wohlfühlen.“

Meaning: Die eigene Sinnhaftigkeit gestalten: Was ist mir wirklich wichtig?

Accomplishment: Die eigenen gesteckten Ziele erreichen – große, aber auch kleine. Was habe ich heute schon geschafft, was ist mir gut gelungen?

Doch warum gelingt es einigen Menschen offenbar spielend, die Perma-Fak-

toren zu leben und anderen nicht? „Wir wissen, dass es Menschen gibt, die von ihrer Persönlichkeitsstruktur mit mehr Optimismus ausgestattet sind als andere“, erklärt Dorothee Salchow. „Es fällt ihnen leichter, positive Dinge wahrzunehmen und Positives zu erwarten.“ Auf diese Weise gelangen sie in eine Aufwärtsspirale positiver Emotionen, die dann zu mehr Ressourcen, Kreativität und Offenheit führt, sodass sie auch bessere Bindungen aufbauen und auf das Gute in ihrem Leben schauen.

„Das Glück steckt zu 50 Prozent in den Genen. Zu 10 Prozent wird es von Lebensumständen beeinflusst – auf die wir keinen Einfluss haben. Und 40 Prozent sind machbar“, erklärte einmal der Glücksforscher Bernd Hornung.

Wie man Glück lernen kann

„Die gute Nachricht ist: Man kann Optimismus erlernen“, sagt Dorothee Salchow. Dabei hilft wieder ein Blick auf das Perma-Modell: Was macht mir Spaß? Was war heute gut, worüber habe ich mich gefreut, wofür bin ich dankbar? Was sind meine Stärken, und wie setze ich sie richtig ein? Wie kann ich wichtige Beziehungen pflegen? Liegen mir meine Tätigkeiten am Herzen, macht es für mich Sinn, was ich tue? Welche Ziele kann ich mir setzen, die ich wirklich erreichen kann?

Das sind Fragen, die beim Streben nach Glück helfen. Und da dieses subjektiv ist, kann nur jeder sie für sich selbst beantworten. Die Suche geht also weiter.



„The pursuit of happiness“ ist in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung festgeschrieben – der Film „Das Streben nach Glück“ greift das Thema auf. Foto: picture-alliance/ dpa