



Neues Jahr, neues Glück

Foto: Weibold

**Sollte das Glück tatsächlich ein Vögel sein, dann ist davon auszugehen,
dass es für ein gelungenes Lebensglück einen Schwarm Vögel braucht – zumindest einen kleinen**

VON KLAUS BUTTINGER

Das alte Jahr liegt hinter uns, die Hoffnung, dass das neue mehr Glück ins Leben spült, lebt erst wenige Tage. Jetzt heißt es schnell sein, um dem Glück auf die Spur zu kommen, denn es soll ein Vögel sein, das schnell von Ast zu Ast hüpfert und so flink die nahrhaften Krümel stieglitz, äh stibitzt wie der Spatz die Speisereste vom Tisch auf der Terrasse.

Aber stresst es uns nicht auch, dem Glück hinterherzuhopsen wie ein Sperling? Sollte man sich im Geiste nicht vielmehr das Bild der Enten, Möwen und Schwäne aufmachen, die geduldig im Wasser dümpeln in der Hoffnung, dass noch ein Brotstück glücklich in

ihre Richtung geflogen kommt? Schwer zu sagen. Es läuft wohl darauf hinaus, dass man sich fragen muss, ob das Glück in der Einzahl oder der Mehrzahl tatsächlich das Leben verschönert.

Das Glück als einzelnes Federvieh geht zurück auf den Sänger Karl Kratzl (1852–1904), der den gleichnamigen alten Wiener Spruch in das Lied „Das Glück is' a Vögel" goss. Darin heißt es: „Das Glück is' a Vögel, gar liab, aber scheu. Es lässt sich schwer fangen, aber fortglog'n is' glei'“. Im Lied wird das Herz zum Käfig für das Glück, das nur drinnen bleibt, wenn man drauf schaut.

Tatsächlich ist das Glück von kurzer Dauer, wenn man es als flüchtige Emotion definiert, als Zustand, der nach der Erfüllung ei-

ner Erwartung entsteht. Dabei wird jener Gehirnbereich stimuliert, der den Botenstoff Dopamin ausschüttet. Die Folge ist ein kurzes Hochgefühl, ein aufflackerndes Streichholz, das aber rasch abbrennt – und an dem man sich auch die Finger verbrennen kann. Legale und illegale Drogen nutzen diesen chemischen Weg zum scheinbaren Glück und können rasch in die Abhängigkeit führen (siehe Interview auf Seite 2).

Langfristiges Glück oder Wohlbefinden speist sich aus anderen Quellen – und damit sind wir bei der Mehrzahl. Schauen wir glücklichen Spatzen zu, die (Achtung: Randwissen) laut Heinrich Steinfests Fantasythriller „Das Leben und Sterben der Flugzeuge“ die eigentliche führende Spezies auf dieser

Welt sind. Jedenfalls nehmen unsere Spatzen ein ausgiebiges Bad im Sand, tschilpen laut vor Wonne und stauben davon, um mit den Damen oder Herren des Herzens ausgiebig zu zwitschern, zu schnäbeln und vielleicht in die Federn zu hüpfen.

Anderntags muss sich so mancher Spatz aufplustern und mit einem Kontrahenten streiten, mit dem er dann doch wieder gemeinsam fliegt. Hin und wieder lassen sie Federn, um zu erkennen, dass das Glück immer auch ein wenig Unglück braucht, damit man weiß, was ein Glück ist. Das wussten die Spatzen schon lange vor Friedrich Torberg, der seiner Protagonistin, der Tante Jolesch, diesen Satz in den Mund legte:

»Weiter auf Seite 2



Glück ist, wenn sich jemand um einen kümmert.

Foto: Weibhold

Neues Jahr, neues Glück

»Fortsetzung von Seite 1

„Gott soll einen hüten vor allem, was noch ein Glück ist.“ Diese abgeklärte Sicht auf das Glück erkennt die täglich neue Chance, dass sich das Füllhorn der Fortuna über einen ergieße. Freilich mag man schon verzweifeln, wenn der Glücksvogel nur dem Nachbarn zufliegt. Aber vielleicht kann der das Glück besser locken. In seinem Garten stehen vielleicht wilde Hecken voller schmackhafter Beeren, an denen sich der Spatz labt, worin er

sich versteckt, woraus er frech keckert und der bösen Katze kann einmal auf den Kopf machen kann.

Das Glück ist ohne die Freiheit, wo es sich niederlässt, nicht vorstellbar. Als Erben der Flugsaurier bewohnen unsere (Glücks-)Vögel ihren Luftraum länger als der Mensch seine kargen Hütten. Vielleicht ist der Neid auf diese Freiheit die Triebfeder der Vogelfänger, aber das mögen – geschütztes Kulturgut hin oder her – angehende Vogel doktorInnen in ihren Diplomarbeiten untersuchen.

Vom Glück des Tüchtigen spricht der Volksmund schon lange, allerdings recht unkonkret. Meinte er das Glück der rechtlosen Mägde und Knechte, die nur zu Feiertagen ein Zipfelchen davon erhaschen konnten, während sich der Krösus nebenan das Glück täglich erkaufen konnte? Wie dem auch sei: Die Vögel geben uns auch hier ein Vorbild, das man nur sehen muss. Wenn Gänse oder Kraniche gen Süden ziehen, fliegen sie in kraftsparender, solidarischer V-Formation. V wie Verbundenheit.

Glück ist, die einen Dinge zu unterlassen und andere zu pflegen

Seit fünf Jahren leitet Katharina Glück die Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen.

■ OÖNachrichten: Ihr Name verleiht zur Frage: Wie definieren Sie Glück?

Katharina Glück: Am ehesten als anhaltendes Gefühl der Zufriedenheit mit seinem Leben.

■ Ist dieses Glück eine Frage der richtigen Gehirnchemie?

Auch. Im Wesentlichen sind vier Neurotransmitter für Wohlgefühl und Zufriedenheit zuständig: Dopamin für Belohnung und momentanes Glücksgefühl, für das kurze Glück, Serotonin für Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Dann die Endorphine, körpereigene Opiate, die zum Beispiel nach dem Sport für ein kurzes Glücksgefühl sorgen, als Runner's High bekannt. Wichtig ist auch noch das Bindungshormon Oxytocin, das ausgeschüttet wird, wenn man gute, nähere Beziehungen hat und sich sicher und geliebt fühlt. Sind diese Neurotransmitter zu wenig verfügbar, kann das Glücksempfinden beeinträchtigt oder unmöglich sein.

■ Lässt sich Glück mittels Psychopharmaka herstellen?

Wenn es, wie bei einer Depression, zu einer verminderten Verfügbarkeit dieser Neurotransmitter kommt, dann ist das Glücksempfinden einfach nicht möglich. Dann sind Antidepressiva wie Serotonin-Wiederaufnahmehemmer sinnvoll, damit man wieder Freude empfinden und positiv denken und fühlen kann. Dann



Foto: Weibhold

können sich langsam wieder Glücksgefühle einstellen. Illegale Substanzen wie Opiate und Dopamin freisetzende Substanzen wie Kokain und Amphetamine führen zu kurzen, intensiven, rauschhaften Glücksgefühlen – und daher sehr schnell zu einer Abhängigkeit.

■ Inwiefern spielt in der Wiederherstellung von Glücksgefühlen die Psychotherapie eine Rolle?

Psychotherapie kann sehr hilfreich sein, weil es viele Verhaltens- und Betrachtungsweisen gibt, die das Glücksgefühl unterstützen, und andere, die kontraproduktiv sind. Das heißt, es gibt Verhaltensweisen, die sollte man unterlassen, und andere, die sollte man pflegen. Aber auch wie wir denken, bewerten und uns in Beziehungen verhalten, hat Einfluss auf unser Lebensglück.

■ Zum Beispiel?

Man sollte sich gut um seine Beziehungen kümmern. Man sollte versuchen, das Glas eher halb voll als halb leer zu sehen. Man sollte sich um seine Gesundheit kümmern, um langfristig glücklich sein zu können. Man sollte sich nicht mit anderen Menschen vergleichen, das macht in der Regel eher unglücklich. Andererseits gibt es Verhaltensweisen, die immer wieder Glücksgefühle verschaffen, zum Beispiel im Sport. Man denke nur an eine Bergtour, man fordert sich, und wenn man

dann auf einem Gipfel steht, ist man glücklich. Auch Achtsamkeit, Meditation und Dankbarkeit können zum Glücksempfinden beitragen.

■ Jeder ist seines Glückes Schmied – stimmt das?

Nur teilweise, weil es ganz viele Aspekte unseres Lebens gibt, für die wir nichts können, die schicksalhaft sind. Wo auf der Welt und in welche Familie wir geboren werden, in welche soziale Situation, welche Ausbildung uns zuteilwird, welche Gene wir mitbekommen, welche Talente und Fähigkeiten uns gegeben sind, all das ist Schicksal und beeinflusst unser Lebensglück massiv.

■ Das heißt, das Lebensglück liegt nicht ausschließlich in unserer Hand?

Gerat sicher nicht.

■ Was ließe sich tun, um glücklicher ins neue Jahr zu gehen?

Wichtig ist, sich selbst so zu nehmen, wie man ist, die Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch zu stecken und sich auch über kleine Schritte und Erfolge zu freuen. Beziehungen pflegen, Streit und Konflikte bereinigen, nichts schwelen lassen. Glücksbooster sind genug Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung, Sport, frische Luft, Natur. Außerdem könnte es hilfreich sein, sich bewusst zu machen, wie gut es uns in Österreich trotz aller Unsicherheiten und weltweiter Krisen geht, und dafür auch dankbar zu sein.

Langversion im Podcast: mystikundgeist.podjogee.io

MYSTIK
UND GEIST
ERSCHEINT IN
KOOPERATION
ZWISCHEN

OÖNachrichten



Katholische Kirche
in Oberösterreich

#95

Zuletzt in
„Mystik & Geist“
erschienene
Themen:

94
Die Geschichte
der Wunschzettel

93
Friedhof 2.0

92
Nur keine Panik

Dem Glück auf der Spur

Stellen wir uns Folgendes vor: Wir werden in ein Labor geführt. Dort treffen wir auf einen Menschen, dessen Gesichtsausdruck ein Wohlgefühl widerspiegelt. Er ist an eine Maschine angeschlossen, die es ermöglicht, diejenigen Gehirnzentren zu reizen, die ein angenehmes Empfinden auslösen. Die Technik erlaubt es, diesen Glückszustand bis zum Lebensende aufrechtzuerhalten. Wollten wir mit dieser Person tauschen? Also unser bisheriges Leben aufgeben und uns ins Labor setzen, um in den Genuss dieser angenehmen Empfindungen zu kommen?

Wenn man nicht zu tauschen bereit ist, dann steht man vor der Aufgabe, sein Leben zu führen. In einem wortwörtlichen Sinn: ihm eine Richtung zu geben; uns auf etwas, das uns sinnvoll erscheint, auszurichten und unser Leben auf diese Erwartungen und Ziele hin zu gestalten. Darum geht es uns dann in unserem Leben. Der Mensch hat nicht das Glück der Tiere, sich auf seine Natur, seinen Instinkt verlassen zu können.

Lebensführung und Lebenskunst

Wir müssen unser Schicksal selbst in die Hand nehmen. Leben geht insofern nicht von selbst. Im Volksmund heißt es: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Das Sprichwort macht klar: Leben ist eine Frage des Handwerks oder, wie die Griechen und Römer es formuliert haben, eine Frage der Kunst. Und der Mensch: ein Lebenskünstler?

Kunst kommt bekanntlich von Können. Aber das sei falsch, belehrt uns Nestroy, denn wenn Kunst von Können kommt, dann wäre es keine Kunst! Also: Wir können unser Leben nicht einfach so herstellen. Es gibt Zwischenfälle, Unvorhergesehenes etc. Was heißt das für das Glück?

Glück ist nicht gleich Glück

Hier hilft ein Zerlegen in verschiedene Nuancen: Es gibt das Empfindungsglück. Das lässt sich am leichtesten erreichen: Wenn mir kalt ist, dann nehme ich ein heißes Fußbad. Aber so einfach ist das Leben nicht. Außer, wir wollen das Schicksal des Menschen im Labor teilen. Es gibt auch das Zufallsglück und das Gegenteil: Pech gehabt! Das entzieht sich der Planbarkeit. Außerdem kennen wir auch so etwas wie ein Erfüllungsglück: wenn etwas gelingt, auf das man einige Zeit verwendet hat und das einem wichtig ist. Jetzt ist es geschafft! Gilt das auch für einzelne Lebensphasen? Für das Leben im Ganzen?



„Glück stellt sich eher nebenbei ein, wenn wir uns um etwas bemühen. Gute Beziehungen etwa, die sind nicht einfach machbar.“

Glück ist nicht gleich Glück

Viele gehen davon aus, dass das Glück eine Tür ist, die nach innen aufgeht. Also rennen sie direkt darauf zu, um sie aufzustößen. Was aber, wenn die Tür nach außen aufgeht? Dann bekomme ich sie nicht auf. Was möchte das Bild deutlich machen? Ich blockiere mich, wenn ich auf Glück aus bin. Eher stellt sich Glück nebenbei ein, wenn wir uns um etwas bemühen. Gute Beziehungen etwa, die sind nicht einfach machbar. Aber wir können dazu etwas beitragen.

Vielleicht ist es dann auch sinnvoller zu fragen: Was macht ein gutes Leben aus? Hilft es nicht schon, dass man sich davon überzeugt, nicht alles planen, herstellen und machen zu können? Es gibt auch Entsetzliches, das einem widerfahren kann. Und: Manches ergibt sich einfach.



Michael Hofer ist Professor für Philosophie an der Katholischen Privat-Universität Linz.

Foto: privat