

## Glücksformeln

### Autorin:

Gibt es einen Schlüssel zum Glück, den man nur finden muss? – Seit jeher beschäftigen sich Menschen mit dieser Frage. Nun kommt ein Film in die deutschen Kinos, „Glücksformeln – vom Suchen und Finden eines Lebensgefühls“, der glückliche Menschen zu Wort kommen lässt und in dem Wissenschaftler über ihre Erkenntnisse aus der Glücksforschung sprechen. Zum Beispiel Professor Ed Diener von der Universität Illinois, er spricht nicht vom Schlüssel zum Glück, denn dann gäbe es ja nur *einen* passenden. Er sagt, es ist wie bei einem Kochrezept:

*“You have to have different ingredients to make good food. One food can’t make something delicious.”*

### Autorin

Man braucht verschiedene Zutaten für ein gutes Gericht. Eine allein ergibt kein köstliches Mahl. – Zu diesen verschiedenen Zutaten gehören innere Dinge und äußere Dinge. Zum Beispiel Wohlstand. Die Glücksforscher haben weltweit festgestellt: Zufriedenheit geht einher mit Wohlstand. Jedoch gilt nicht: Je reicher ein Mensch, umso glücklicher ist er auch. Andere Zutaten wirken sich viel stärker auf das Lebensgefühl aus: gute Beziehungen und eine gute Arbeit. Aber nicht die Arbeit, mit der man reich wird, sondern die Aufgabe, die einem Spaß macht. Und die von anderen geschätzt wird. Fehlen gute Beziehungen und eine gute Aufgabe, ist ein Mensch unglücklich, selbst wenn er Millionär ist. Zu den *inneren* Zutaten gehört vor allem die positive Lebenshaltung. Es gibt zwar, so haben die Glücksforscher festgestellt, Menschen, die vom Typ her glücklicher sind als andere. Das ist genetisch bedingt. Aber, das Glücksgen ist ein weiches Gen. Harte Gene bestimmen zum Beispiel die Augenfarbe, Haarfarbe, sie sind unveränderbar, aber ein weiches Gen bleibt ein Leben lang formbar. Darum kann man eine positive Lebenshaltung lernen. Professor Diener sagt:

*“Sometimes the best way to be happy is to say: Ye, maybe I should be more grateful. Ye, maybe I should be more optimistic.”*

### Autorin

Manchmal ist der beste Weg, glücklich zu werden, an positiven Eigenschaften zu arbeiten, sich selbst zu sagen: Ich will dankbarer sein, optimistischer werden. Dankbarkeit macht offen für andere. Man sieht, wer einem im Leben alles geholfen hat, die Eltern, Freunde. Optimismus bewahrt einen in schwierigen Zeiten, die jeder Mensch erlebt. Und die Frage ist: Wie kann man dann noch glücklich sein? – Zunächst muss man anerkennen: Arbeitslosigkeit oder ein Todesfall machen einen bis zu einem gewissen Grad unglücklich. Aber die Kunst des Glücks ist, in solchen Zeiten das Gute nicht zu vergessen: die Partnerin, die Arbeit hat; die Menschen, die einen lieben.

Andere Menschen zu haben, auf die man sich in der Not verlassen kann, ist wichtig fürs Glücksgefühl. Noch wichtiger ist, so hat es die positive Psychologie entdeckt, etwas für andere zu *tun*.

Dr. Timothy Sharp vom Happiness Institute Sidney sagt:

*“But if I really wanna be happy, fulfilled, satisfied and successful, I also need to think about other people. Other people measure.”*

### **Autorin**

Um wirklich glücklich, erfüllt und erfolgreich zu sein, muss ich auch an andere denken. Andere Menschen zählen. – Wer nicht mit einer solchen Haltung geboren wurde, sagt Dr. Sharp, der sollte daran arbeiten. Denn sie schützt uns vor Stress, Depression und Krankheit. Und fördert unsere Lebenszufriedenheit und unser Wohlergehen.

Grundsätzlich fördert jede Spiritualität dieselben Prinzipien wie die positive Psychologie, stellt Dr. Sharp fest. Denn in allen großen Religionen geht es um mehr als nur um mich. Alle großen Religionen sagen: Tue anderen, was du möchtest, das sie dir tun sollen. Tue Menschen Gutes! – Also: Wie wird man glücklich? Suchen Sie etwas, das Sie am Leben wirklich lieben. Und konzentrieren Sie sich nicht nur auf sich. Anderen helfen, Dinge für andere tun, das kann Sie glücklich machen.