

Buchvorstellung: Holger Wohlfahrt - Wie man glücklich wird und dabei die Welt rettet

30.11.2019 | 12:18 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 1)

Wie man glücklich wird und dabei die Welt rettet

von Dr. phil. Holger Wohlfahrt

HOLGER WOHLFAHRT

Wie man **glücklich** wird
und dabei die Welt rettet

Wegweiser zum Glück



window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

Wegweiser zum Glück

Was ist Glück und wie erreichen wir einen glücklichen Seinszustand? In der Regel bedeutet glücklich sein, sich im Hier und Jetzt gut zu fühlen. Wir sprechen vom Glück in schönen, lustvollen Momenten, in Augenblicken des Genusses, Spaßes und Vergnügens oder gar dem Rausch der Ekstase, der sich in einem kurzzeitigen Gefühlshoch bemerkbar macht, in einer hormonellen Explosion, die ein Feuerwerk positiver Emotionen bedingt. Es ist eine Form von Glück, die der mit dem Nobelpreis für Literatur ausgezeichnete Mathematiker und Philosoph Bertrand Russell (1872-1970) in seinem Buch „Die Eroberung des Glücks“ als „primitiv“ und „animalisch“ bezeichnet. Das wiederum bedeutet, dass das Streben nach Glück, weit vielschichtiger ist und in allen Zeiten anderen Gesetzmäßigkeiten unterworfen war.

Das Glück des Zufalls ist das sogenannte Schicksalsglück, das sich jeder Mensch ersehnt, weil wir es in der einen oder anderen Form kennen und es sich gut anfühlt. Es sind die äußeren Umstände, die Menschen in eine für sie vorteilhafte Situation versetzen. Unerwartetes, Unverhofftes, oft auch Unwahrscheinliches, das einfach so passiert und für Freude sorgt. Da das Glück des Zufalls immer Wahrscheinlichkeiten sprengt, lässt es sich rational nicht fassen. Der menschliche Verstand versucht meist dennoch, selbst für die absonderlichsten Glücksfälle, Erklärungen zu finden. Eine besonders originelle, wenn aus heutiger Sicht befremdliche Erklärung für das Glück Einzelner, fand der Autor im antiken Rom. Dort ging man davon aus, dass Fortuna, die Glücksgöttin, manipulierbar sei, denn sie sei als Frau von besonders männlichem Auftreten angetan. Nun das sei dahingestellt und entspricht nicht mehr unserem Zeitgeist. Aber interessant ist es auch deshalb, weil es veranschaulicht, wie sehr sich unser Blick im Laufe der Zeit verändert hat.

Aber auch wer sich voller Fleiß um ein großes Ziel bemüht, sollte sich klar machen, wonach er strebt. Andernfalls dürfte die Enttäuschung im Fall des Scheiterns noch größer sein, denn Fleiß alleine verspricht kein Glück. Mit Fleiß lässt sich lediglich die Wahrscheinlichkeit minimieren, dass man böse Überraschungen unvorbereitet erlebt. Für den wahren Fortschritt auf dem Weg das Geheimnis des Glücks zu ergründen, wird vor allem das Schicksalsglück benötigt. Doch auch der fleißigste Mensch der Welt kann Pech haben und daher erfolglos bleiben und somit ist das schicksalhafte Glück nicht erklärbar, nicht berechenbar und auch nicht planbar. Möglicherweise ist es Teil eines höheren, eines vielleicht göttlichen Plans oder tatsächlich nur eine beliebige Spielart des sich willkürlich vollziehenden Weltenlaufs. Die Frage wird wahrscheinlich nie allgemeingültig zu beantworten sein. Es ist eine Tatsache, dass das äußere Glück schlicht und ergreifend nicht beeinflussbar ist. Allerdings liegt es an uns, wie wir damit umgehen. Daher kann auch das Schicksalsglück großen Einfluss auf die anderen Formen des Glücks haben, um die es in dem Buch vorrangig geht. Der Autor hat sich mit den Theorien von Philosophen, Weisheitslehrern, Psychologen, Psychiatern, Theologen, Wirtschaftswissenschaftlern und Politikwissenschaftlern verschiedenster Länder und Epochen auseinandergesetzt. Viele Definitionen der Beschreibung des einen Weges zum Glück kreuzen sich, gelegentlich überlagern sie sich, doch manches Mal widersprechen sich die Erkenntnisse. Genau darüber hat Holger Wohlfahrt umfassend recherchiert und legt hier ein hoch aktuelles Buch voller fundierter Aussagen vor.

Heute sind wahre Glücksjunkies auf der Jagd nach dem ultimativen Gefühls-Kick. Verantwortlich für die Momente akuter Euphorie sind vornehmlich die sogenannten Glückshormone. Vor allem sind hier sicherlich Oxytocin, Endorphin, Serotonin und Dopamin zu nennen. Alle vier Hormone wirken dabei nie isoliert von anderen chemischen und auch physikalischen Prozessen im Gehirn. Dieses Zusammenspiel ist derart kompliziert, dass es nur schwer verständlich ist. Selbst der versierteste Experte muss stark vereinfachen, um in seinen Erklärungen halbwegs nachvollziehbar zu bleiben. Doch der genaue Wirkmechanismus der hormonellen Botenstoffe ist nicht nur hochkomplex, sondern auch noch lange nicht in allen Details geklärt. Vereinfachend kann nach jetzigem Forschungsstand aber gesagt werden: Oxytocin, auch als Kuschel-, Treue- oder Bindungshormon bezeichnet, sorgt vor allem für gute Gefühle bei jeder Form von Zärtlichkeit, Endorphin wirkt schmerzstillend und euphorisierend, Serotonin macht zufrieden

und Dopamin weckt das Begehren und die positive Erwartung.

Glaube kann bekanntlich Berge versetzen - besonders der Glaube an die eigene Tatkraft. Man spricht in der Soziologie und Psychologie in dem Zusammenhang auch von „selbsterfüllender Prophezeiung“.

Vielleicht ist die seit der Antike verbreitete Annahme, dass mutige Menschen besonders oft vom Glück begünstigt werden, aber auch nur ein Phänomen der Wahrnehmung. Wer mutig voranschreitet, ist wohl meist ein positiv denkender, von einem tiefen Urvertrauen beseelter und von sich selbst überzeugter Zeitgenosse. Anders als ein nervöser Zögerer und Zauderer, der womöglich dazu neigt, überall Gefahr, Bedrohung und Unglück zu suchen und dann auch zu finden, sieht er in den Dingen zunächst das Machbare, die Chancen und auch das Gute. Selbst gelegentliche Niederlagen und Rückschläge werfen ihn nicht aus der Bahn, er definiert sie kurzerhand zu Erfolgen um oder nimmt sie als Anlass, etwas Neues zu wagen – so lange, bis ihm das Glück tatsächlich gewogen ist. Vielleicht erscheint es daher nur so, als ob der Wagemutige mehr äußeres Glück hätte als der Zauderer.

Doch allen Wegen ist eines gemeinsam. Ihnen ist gemeinsam, dass sie nie enden. Dem aufmerksamen Leser ist wahrscheinlich längst aufgegangen, dass das, was als vermeintliches Glück in der Ferne winkt, eine Fata Morgana ist, die sich stets auflöst, wenn man ihr nur nahe genug kommt. Im letzten Kapitel wurde es verdeutlicht: Das Glück lässt sich nicht einfach so finden, schon gar nicht erobern oder erzwingen.

Im Gegenteil, die übereifrige Suche nach dem Glück steht ihm nur allzu oft im Wege. Schon der altchinesische Weise Laotse hatte dies erkannt. Er schrieb: „Vollkommenes Glück ist das Nichtvorhandensein des Strebens nach Glück.“

Dieses Buch ist ab dem 10.12.19 erhältlich im Buchhandel und unter mail@reichel.de ab sofort zu bestellen.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben

Kommentar von Maria Schönfeld Mai 2020

Ein wunderbares Buch und ein wunderbarer Kommentar dazu. Vielen Dank für beides!

