



NEA SOPHIA

Lehrbrief

Nummer: E 21 1
Fachbereiche Philosophie / Psychologie

Das Märchen vom Glück

Mit Literatur über das Glück, glücklich sein, glücklich werden, glückliches Leben und das „Recht zum Streben nach Glück“ (Verfassung der USA) kann man mehrere große Bibliotheken füllen. Mit den Ratgebern und Coaches zum Thema Glück, kann man die größten Stadien füllen. Und würde

man sämtliche Ratschläge zum Glück mit Ton und Bild aufnehmen, wären es sicher Zettabyte an Daten. (bevor sie es nachsehen: es sind 1 Trilliarde Byte, also eine 1 mit 21 Nullen).

Doch was bedeutet es eigentlich „glücklich“ zu sein? Ist es nicht dieser euphorische Zustand, der durch die übermäßige Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphine, Dopamin, etc.), ausgelöst wird? Ist es nicht dieses flüchtige Gefühl, das uns natürlich sehr euphorisiert, aber auch regelmäßig dazu führt, dass wir anschließend in ein Tief fallen? Kaum lässt dieses Glücksgefühl nach, sind wir auch schon wieder auf der Suche und der Jagd nach dem nächsten Glücksmoment, nach dem nächsten „Kick“, nach der nächsten besseren Anschaffung, nach dem noch verrückteren Urlaub, nach einem neuen Partner oder einer neuen Partnerin oder im Job nach dem nächst größeren Abschluss mit einem noch bekannteren Kunden, dem größeren Dienstwagen, der luxuriöseren Dienstreise, usw. Und wenn das nicht zeitnah gelingt, bekommt man sehr schnell das Gefühl des „unglücklich“ seins.

Man muss eben auch wissen, dass diese Hormone, die für das Glückshoch verantwortlich sind, ebenfalls eine große Rolle bei Suchterkrankungen spielen.

Die Jagd nach Glück und Glücksmomenten (Glückshormonen) ist also vergleichbar mit einem Suchtverhalten. Deswegen sehen wir Heerscharen und Generationen wie Getriebene durch die Welt hasten, um ihren nächsten Glücksschub zu bekommen, ohne jemals dauerhaft „glücklich“ in deren Verständnis zu sein, da es ja biologisch ausgeschlossen ist.

Darüber hinaus macht diese Gier und das permanente Verlangen nach Glück uns leicht manipulierbar und ausnutzbar.

Die Marketing-Maschinerie beherrscht diese Klaviatur der Glücksversprechen ausgezeichnet und lockt uns von einem „Glückshoch“ zum nächsten.

Was schließen wir daraus?

Das Glücksgefühl ist keinesfalls verantwortlich für ein emotional gutes und erfolgreiches Leben.

Wenn man auf Dauer emotional ein gutes Leben führen will, muss das Ziel ein anderes sein.

All unser Bestreben sollte auf die Erlangung der ZUFRIEDENHEIT ausgerichtet sein.

Was bedeutet das nun? Lassen Sie uns erst mal auf die Bedeutung des Wortes ZUFRIEDENHEIT schauen.

Ganz sachlich gesehen, wird in der Psychologie Zufriedenheit ganz allgemein mit der Übereinstimmung von Erwartungen und den tatsächlichen Ereignissen - dem konkret Erlebten - beschrieben.

Allgemein versteht man unter Zufriedenheit den Zustand der innerlichen Ausgeglichenheit und des Wohlbefindens, bei dem man mit seinen Lebensumständen und seinen Leistungen einverstanden ist, und über die die Fähigkeit verfügt, mit nicht zufriedenstellenden Situationen ernsthaft innerlich gelassen umgehen zu können.

Die Erlangung von Zufriedenheit hängt demnach stark mit unseren Erwartungen und Zielen zusammen.

Ergo sollte das grundsätzliche Ziel sein, ein hohes Maß an Zufriedenheit zu erlangen, um über ein Grundlevel an „wohlfühl-Hormonen“ zu verfügen, von denen aus man gerne die „Glückshochs“ mitnehmen kann, ohne sie unbedingt zu benötigen und ohne anschließend in ein emotionales Tief zu fallen. Um ein hohes Maß an Zufriedenheit zu erlangen, bedarf es einem intelligenten Erwartungsmanagement und damit der damit verbundenen Weisheit, realistische Ziele zu setzen (realistische Erwartungen zu haben) und mit den Ergebnissen seiner Handlungen sowie den unbeeinflussbaren Ereignissen richtig umzugehen. Das kann und sollte man lernen.

So, und nur so kann man selbst, können unsere Nächsten und die Gesellschaft, auf die wir auch wirken, auf Dauer ein emotional gutes Leben führen.

Heißt das, dass wir uns keine hohen Ziele mehr setzen und uns nichts außergewöhnliches mehr wünschen dürfen? Sollen wir auf Fortschritt verzichten, und uns, die Gesellschaft und die Technik nicht mehr weiterentwickeln?

Eindeutig: NEIN, das heißt es nicht! Im Gegenteil.

Zufriedenheit ist nicht zu verwechseln mit bescheidener Genügsamkeit im heutigen Sinne.

Da man ausschließlich im Hier und Jetzt zufrieden Leben kann, aber keiner von uns weiß, wie die persönlichen, gesellschaftlichen und umweltbezogenen Umstände in der Zukunft sein werden, müssen wir gleichzeitig entspannt, ohne Stress und Druck die Zukunft weiter gestalten, um auch in ihr zufrieden leben zu können.

Zufriedenheit bedeutet vom ewigen Druck und der Sucht nach Glücksmomenten befreit leben zu können.

Zufriedenheit bedeutet weniger manipulierbar zu sein.

Zufriedenheit bedeutet unabhängiger zu sein.

Zufriedenheit bedeutet daher innerliche Freiheit.

Zufriedenheit bedeutet innere Ruhe.

Zufriedenheit bedeutet Ausgeglichenheit.

Zufriedene Menschen sind entspannter.

Zufriedene Menschen haben den „Frieden“ in sich.

Zufriedenheit ist die beste Basis, um seine Möglichkeiten in Ruhe und besonnen ausschöpfen zu können. Nicht nur getriebener „Passagier“ zu sein.

Also wählen Sie ihre Ziele und Bedürfnisse mit viel Weisheit. Denken Sie darüber nach, was Sie wirklich brauchen, um zufrieden zu sein. Überlegen Sie, ob ihre Wünsche die Wünsche sind, die Sie wirklich selbst haben, oder sind es Wünsche, die Sie glauben haben zu müssen, weil sie dann in der Gesellschaft anerkannt sind. Was übrigens auch eine sehr starke Motivation sein kann.

Und wenn Sie überlegt haben, überlegen Sie nochmal. Das hilft. Und nehmen Sie sich Zeit.

Das Thema Zufriedenheit ist damit natürlich nicht annähernd ausreichend beschrieben. Und wir werden noch viel zu diesem Thema bringen und anbieten.

Aber für das Erste sollten wir doch zufrieden sein ;)

Ich möchte diesen Lehrbrief mit dem Titel eines deutschen Volksliedes von Johan Martin Miller aus dem Jahr 1776 abschließen:

„Was frag' ich viel nach Geld und Gut, wenn ich zufrieden bin.“

In diesem Sinne verbleibe ich Ihr

Karl von Freygeist