

Was ist Glück?

Für jeden ist Glück etwas anderes. Für den einen bedeutet Glück, die Seeluft bei einem Strandspaziergang zu schnuppern, für den nächsten, verliebt zu sein, und für wieder einen anderen, einen erfolgreichen Geschäftsabschluß feiern zu können. Philosophen, Poeten und Marketingstrategen gehen der Frage nach, was Glück eigentlich sei. Sind wir schon glücklich, wenn uns kein Unglück widerfährt? Sollten wir uns bereits glücklich schätzen, wenn wir materiell alles Nötige haben? Wie können wir die schönen Augenblicke, die für uns Glück bedeuten, festhalten? Und was ist das größte Glück?

In den letzten Jahren haben sich Hirnforscher damit beschäftigt, wie die guten Gefühle entstehen, die uns glücklich machen. Sie entdeckten, daß in unserem Gehirn ein „Glückssystem“ existiert, eigene Schaltkreise, die für die Empfindungen von Freude, Lust und Begeisterung eingerichtet sind. Diese Schaltkreise sind ausbaubar. Auch im Erwachsenenalter können sich noch neue Nervenverbindungen in unserem Gehirn entwickeln, die die Fähigkeit erhöhen, gute Gefühle zu erleben.

Das bedeutet: Wir können unser Empfinden von Glück bewußt beeinflussen. Wir können den Umgang mit unseren guten Gefühlen trainieren!

Es bleibt die Frage, was genau uns glücklich macht. Menschen verschiedener Kulturen sind in ganz unterschiedlichen Situationen glücklich. Uns allen gemeinsam ist, daß wir nach etwas Besserem streben. Der Buddhismus postuliert sogar ein „Recht auf Glück“ und ist davon überzeugt, daß der eigentliche Sinn des Lebens im Streben nach Glück besteht. Mit der modernen Gehirnforschung trifft sich der Buddhismus in der Aussage, daß Glück weniger durch äußere Umstände bedingt werde. Glück sei vielmehr durch die Schulung des Geistes und des Gewahrseins erreichbar. Mit einer gewissen inneren Disziplin könnten wir unsere Lebenseinstellung umwandeln und damit unser Empfinden von Glück verstärken.

Wissen Sie, was sie glücklich macht? Können Sie sich vorstellen, daß Ihr Glück eher durch Ihre eigene Geisteshaltung als durch äußere Ereignisse bestimmt wird? Wären Sie bereit, in diesem Sinne die Verantwortung für Ihr Glück zu übernehmen?

Innenen Frieden zu erlangen, vom dem dauerhaftes und somit erfüllendes Glück abhängt, unterscheidet sich in nichts von irgendeiner anderen Aufgabe im Leben. Wir müssen seine Ursachen und Bedingungen erkunden und sie dann sorgfältig pflegen.

Wenn wir wirklich glücklich sein möchten, gelingt uns dies nur durch Tugendhaftigkeit: Sie ist der einzige Weg zum Glück. Wir sollten hinzufügen, daß die Grundlage der Tugendhaftigkeit, ihre Voraussetzung, die ethische Disziplin ist.

Wahres Glück zeichnet sich durch inneren Frieden aus und entsteht im Zusammenhang mit unseren Beziehungen zu anderen. Es ist folglich von moralischem Verhalten abhängig. Dieses wiederum besteht aus Handlungen, die das Wohlergehen anderer berücksichtigen. Wenn wir also glücklich werden wollen, müssen wir unsere Reaktion auf negative Gedanken und Gefühle zügeln. Wir sprechen hier nicht von der Erlangung der Buddhaschaft oder von der Vereinigung mit Gott. Wir erinnern uns nur daran, daß unsere Interessen und unser zukünftiges Glück eng mit denjenigen der anderen verbunden sind, und wir lernen so, uns entsprechend zu verhalten.

Dalai Lama, Goldene Worte des Glücks