

# **Glück**

Eine Schicksalsfrage?

Abschlussarbeit  
Ausbildung zum Systemischen Coach  
bei InKonstellation

Barbara Hölter

Januar 2024

## Vorwort

Warum das Thema Glück

Gefühlt war ich im Vergleich zu allen anderen Teilnehmenden in meiner Gruppe diejenige, die sich im Vorfeld zu der Ausbildung am wenigsten mit dem Thema Coaching und angrenzenden Themenbereichen beschäftigt hatte. Viele verfügen bereits über ein mehr oder weniger breites Vorwissen und greifen die Coaching-Ausbildung wahlweise als sinnvolle Ergänzung oder logische Konsequenz aus bereits vorhandenem Wissen auf. Ich dagegen habe mich eher unbedarft und maßgeblich durch Neugier getrieben für die Ausbildung entschieden und angemeldet – gepaart außerdem auch mit einer gesunden Portion Skepsis, ob der Ansatz für mich mit seinen unterschiedlichen Methoden und Ansätzen tatsächlich überhaupt passt.

Und dann hatte ich gleich im ersten Modul und unserer ersten echten Übung mit der Timeline ein so überwältigendes Erlebnis mit mir selbst, das mich zum einen von Skepsis zu tiefer Überzeugung gebracht hat und mich zum anderen nach wie vor so erfüllt, dass es mich seitdem nicht mehr losgelassen hat und ich einfach mehr darüber wissen wollte. Ich hatte meine Karten geschrieben, eher „emotionslos“, rational und ruhig – und wurde dann schon gleich bei meinem ersten Schritt auf die erste Karte von so intensiven Gefühlen überwältigt, wie weder ich noch meine Coach das jemals für möglich gehalten hätten. Die Tränen liefen – ich war völlig überwältigt – vor Glück und Dankbarkeit!

Eigentlich fragt der oder diejenige, die glücklich ist eher nicht nach dem Warum. Ich habe es bewusst getan – denn hätte man mich vor dieser Übung gefragt – ich hätte mich wahrscheinlich als er unglücklich oder zumindest unzufrieden bezeichnet, denn beruflich war ich gerade in einer Sackgasse und ohne klare Perspektive dazu, wie sich diese Situation alsbald ändern könnte.

Gleichzeitig hatte ich ein paar Module später in der Morgenrunde einen schlechten Tag erwischt. Das gesamte Weltgeschehen lastete gefühlt auf meinen Schultern und ich war weit entfernt von Glücksgefühlen und Flow. – Starke Amplituden!

Deshalb wollte ich mal „hingucken“ und „verstehen“ – und auf diese Reise möchte ich Euch mitnehmen – und freue mich, wenn auch Euch diese Reise/Abschlussarbeit ein bisschen „beglückt“!

## Was ist eigentlich Glück

Ich bin nicht allein mit dieser Frage.

Seit Jahrtausenden denken die Menschen bereits über das Glück nach, versuchen sich an Definitionen und sind auf der Suche, das Geheimnis von Glück zu ergründen und das Rezept zum Erlangen von Glück zu finden.

Für Aristoteles war Glück „das höchste Ziel des menschlichen Lebens“, erreichbar vor allem durch tugendhaftes Verhalten. Für Epikur ging es dagegen auch um Lust; Glückserleben ging für ihn unmittelbar mit der Befriedigung unerfüllter Bedürfnisse einher. Andere Stimmen vermuteten die Quellen des Glücks in der Nähe Gottes, in der Askese, im eigenen Denken oder manche sogar im Leiden.

Nicht weniger als 288 Arten des Glücks hat der römische Historiker Marcus Terentius Varro aufgezählt. Auch Diderot verwies darauf, die zahlreichen Traktate über das Glück seien stets nur die Geschichte des Glücks derer, die sie verfasst haben, weshalb es wohl so viele Definitionen für das Glück gebe, wie es Menschen gibt.

Jüngere Philosophen wie Arthur Schopenhauer oder Friedrich Nietzsche betrachteten das Thema etwas weniger euphorisch. So bedeutete nach Schopenhauer „glücklich zu leben, lediglich weniger unglücklich zu sein und damit erträglich zu leben“, während es nach Nietzsche maßgeblich nur darum ging, dem Schicksal zu trotzen und es in die eigenen Hände zu nehmen.

In diesem großen Wust der unterschiedlichsten Ideen und Ansichten haben sich über die Jahrhunderte zwei differenzierende Ansätze bis heute breiten Raum verschafft.

Der eine Ansatz ist die sog. „hedonistische“ Theorie, die besagt, dass Glück mit positiven Emotionen und dem Erleben von Freude und Zufriedenheit verbunden ist. Der Blickwinkel liegt hier eher auf der Momentaufnahme und dem konkret gerade stattfindenden Glücksmoment.

"Habe ich gerade (im Hier und Jetzt) eine gute Zeit?"

Der Momentaufnahme des hedonistischen, dopamingeladenen Glücksgefühls wohnt inne, dass es allermeist nicht sehr nachhaltig ist. Unsere Freude, z. B. an neuen Dingen, einer Beförderung oder Gehaltserhöhung währt weist nicht sehr lang, wird schnell zu Normalität oder Selbstverständlichkeit und verlangt insofern immer wieder

nach Erneuerung, um uns wieder einen erlebbaren Glücksmoment und neue kurze Freude zu schenken.

Die Jagd nach dem Glück kann so schnell zu einem wesentlichen Lebensinhalt und kraftintensiven Kreislauf werden, der in der Psychologie und Glücksforschung als sog. „hedonistische Tretmühle“ benannt wird. Arbeiten und konsumieren, und arbeiten und konsumieren prägt allerdings unsere modernen Gesellschaften und ist deshalb nicht selten Lebensmodell vieler Menschen als kurzlebiger Schlüssel zum Glück.

Aber ist es dann wirklich das, wonach wir eigentlich suchen?

Der Begriff der „Tretmühle“ ist ja sicherlich nicht umsonst eher negativ besetzt und klingt nach Hamsterrad und inneren wie äußeren Zwängen -. Ist die Anhäufung vieler kleiner „Kicks“ wirklich erstrebenswert? Oder geht es nicht vielmehr um Glück als Geisteszustand?

Hedonistische Glücksmomente sind definitiv etwas Wunderbares – aber wohl doch eher nur als Ergänzung – das Salz in der Suppe sozusagen. Eigentlich geht es uns doch um eine nachhaltige Zufriedenheit, Erfüllung, und Wohlbefinden, eine Gemütslage für den Experten Umschreibungen finden wie Lebensglück (Robert Betz), „ein gelingendes“ (Manfred Lütz) oder „erfülltes Leben“ (Friedemann Schulz von Thun). Sie alle verbindet der Ansatz, ein als sinnstiftend erlebtes Dasein in einer Grundzufriedenheit und gewissem Maß an Optimismus zu führen.

Dafür gilt es dann allerdings, langfristiger zu denken.

Und hier kommt dann die andere, auf Aristoteles zurückgehende Theorie, die „eudaimonische“ Perspektive, ins Spiel, die betont, dass Glück mit einem sinnvollen und erfüllten Leben in Verbindung steht. Hier geht es maßgeblich um das langfristig angelegte Wohlbefinden:

"Ich habe das Gefühl, dass das Leben sinnvoll und grundsätzlich gut ist."

Es ist gekennzeichnet vom häufigen Auftreten positiver Gefühle und seltenerem Auftreten negativer Emotionen.

Trotz dieser Differenzierung und Fokus auf nurmehr zwei wesentliche Ansätze bleibt der Glücksbegriff inhaltlich allerdings immer noch sehr abstrakt und höchst individuell, wie es scheint, denn selbst wenn wir spontan eine Antwort auf die Frage haben sollten, was der eigene, höchstpersönliche Lebenssinn ist und ob mein Leben gut ist, heißt das nichts für alle anderen.

Kultur, Politik und gesellschaftliche Konventionen können Leitlinien sein, aber im Ergebnis muss doch jeder seine ganz eigene, höchstpersönliche und individuelle Antwort finden.

Wenn das Glück aber doch so ein elementares Menschseinsbedürfnis ist:

Muss es da nicht doch – zumindest auch - Faktoren geben, die für alle Menschen gleichermaßen oder zumindest für wesentliche Mehrheiten Geltung beanspruchen?

Um das herauszufinden hat neben den maßgeblich philosophisch geprägten Ansätzen auch die gezielte Glücksforschung in den letzten Jahren immer mehr an Stellenwert gewonnen.

Forschende in diesem Bereich untersuchen verschiedenste Initiale und Rahmenbedingungen, die bestimmen, wie glücklich eine Person oder eine gesellschaftliche Gruppe ist. Hierfür werden ökologische, psychologische und soziologische Aspekte herangezogen, um das Geheimnis des Glücks zu entschlüsseln. Und da Thema auch volkswirtschaftlich enorme Effekte erwarten lässt, sind zwischenzeitlich sogar die Ökonomen auf den Plan gerufen, das Glück „berechenbar“ zu machen.

Bereits seit den 1980er Jahren forscht das Wirtschaftsforschungsinstitut in Berlin, kurz DIW für die Politik zu alternativen Wohlfandsfaktoren. Ihre jährlich durch TNS Infratest, durchgeführte Umfrage „Leben in Deutschland“ gilt als eine der wichtigsten Zeitreihen für empirische Glücksforschung auf der Welt.

(Die letzte Frage in der Erhebung ist übrigens eine Skalenfrage; „Wie zufrieden sind sie gegenwärtig alles in allem mit ihrem Leben. – Skala von 1 bis 10.)

Ansonsten ermöglichen aber auch Studien wie der OECD-Index oder der Gallup Millennium World Survey einen länderübergreifenden Vergleich. Die UN bewertet mit seinem jährlich erscheinenden World Happiness Report die Lebenszufriedenheit der Menschen aus bis zu 150 Ländern. Aus seinen Informationen schließlich entsteht eine Rangliste der glücklichsten Länder. Im Jahr 2023 führte Finnland zum sechsten Mal in Folge die Liste an, direkt gefolgt von weiteren skandinavischen Ländern, während Deutschland aus den Top Ten auf nunmehr Platz 16 rutschte.

Liefere die Datensammlung und Statistik also tatsächlich Antworten?

Was macht den Unterschied – scheinen in den skandinavischen Ländern doch viele Faktoren für ein glückliches Leben erfüllt zu sein -?

Gibt es vielleicht so etwas wie eine „Glückskultur“?

Nach Auswertung der Experten, genießt in Skandinavien zumindest der Faktor „Beziehungen“ einen ganz besonders hohen Stellenwert. Da Menschen soziale Wesen sind, ziehen sie aus Beziehungen nachweislich ein Grundvertrauen und Gemeinschaftsgefühl. Der gesellschaftspolitische Ansatz in den Nordics zielt insoweit bereits seit Jahren dahin, ihre Bevölkerung gezielt zu ermutigen, stabile Beziehungen zu Familie, Freunden und auch innerhalb der Solidargemeinschaft aufzubauen und zu pflegen. Das hat laut Helena Schneider, Dozentin an der Internationalen Hochschule für Management (IU) München weitreichende Folgen für die Gesellschaft und das Individuum: „Dieses hohe subjektive Wohlbefinden führt zu einer besseren Gesundheit, einer höheren Lebenserwartung, besseren sozialen Beziehungen und zu mehr Produktivität in der Arbeit – insgesamt ein erstrebenswerter Gesamtzustand, der wiederum glücklich macht.“

Auch Dr. Robert Waldinger, Direktor der Harvard Study of Adult Development, ist überzeugt davon, dass Beziehungen den wesentlichen Unterschied machen. "Wir stellen fest, dass Menschen, die ein Netzwerk guter Beziehungen pflegen, die Stürme eher überstehen und eher glücklich sind."

Waldinger hat seine Definition eines guten Lebens auf den Punkt gebracht: "Sich mit Aktivitäten zu beschäftigen, die mir wichtig sind, mit Menschen, die mir wichtig sind."

Zwar gebe es natürlich noch andere Komponenten, wie wirtschaftliche und soziale Absicherung, finanzielles Auskommen etc.; sind diese Elemente allerdings abgedeckt, zeigt sich in allen Studien, dass Zufriedenheit ab einem bestimmten Einkommensniveau nicht mehr signifikant zunimmt, geschweige denn überproportional ansteige.

Der maßgeblich verallgemeinerbare Faktor für erhöhtes Glücks- oder Zufriedenheitsempfinden scheint demnach tatsächlich in Beziehungen zu anderen Menschen zu liegen.

Im Ergebnis scheint der Weg zum Glück also durch zwei wesentliche Faktoren bestimmt zu sein:

### **Individueller Lebenssinn und gutes Beziehungsmanagement.**

Klingt ja eigentlich ganz einfach.

Aber ist wirklich jeder Mensch in der Lage, glücklich zu werden?

Ist Glück vielleicht sogar erlern- oder trainierbar?

Tatsächlich geht man in der Glücksforschung davon aus, dass etwa 50 Prozent des Glücksvermögens angeboren, heißt genetisch veranlagt ist, etwa 10 Prozent von den persönlichen Lebensumständen wie Sicherheit, Gesundheit, Schönheit oder Reichtum abhängen, wir aber um die 40 Prozent selbst durch bewusstes Verhalten steuern oder zumindest beeinflussen können. Der für das Glücksempfinden wesentliche Aspekt, ob wir eher optimistisch oder pessimistisch auf das Leben blicken, ist allerdings auch in Teilen wieder genetisch bedingt, denn es ist das Gen SLC6A4, welches als Botenstoff dafür verantwortlich zeichnet, das Glückshormon Serotonin in unsere Zellen weiterzuleiten; und dieses Gen gibt es in zwei Arten, einer Kurz- und einer Langform. Die Langform ist dabei der aktivere Bote: Wer sie besitzt, wird besser mit Serotonin versorgt und sieht sein Leben und die Welt daher eher positiv. Das kürzere Gen ist dagegen „bequemer“ und macht ihre Träger damit etwas anfälliger für Pessimismus.

Ansonsten ist das Gehirn mit seinen 80 Milliarden Nervenzellen die zentrale, für die großen Emotionen zuständige Stelle in unserem Körper und mit seinem sog. Belohnungs- und Motivationssystem auch maßgeblich verantwortlich dafür, dass wir Glück überhaupt empfinden können. Dieses „Lustzentrum unsers Hirns“ hatte James Olds, Psychologe an der University of Michigan, bereits Ende der 1950er-Jahre entdeckt.

In allem Pragmatismus lassen sich unsere Emotionen ansonsten rein körperlich auf einen schlicht chemischen Prozessablauf reduzieren. Denn wenn wir etwas positiv Überraschendes erleben, werden die Neuronen in unserem Mittelhirn stimuliert, stoßen den Glücksstoff Dopamin aus und leiten ihn ins untere Vorderhirn sowie ins Frontalhirn weiter. Im Vorderhirn treibt das Dopamin dann wiederum die dortigen Neuronen dazu an, opiumähnliche Stoffe zu produzieren – die uns entsprechend

euphorisch machen. Im Frontalhirn schließlich führt das Dopamin dazu, dass unsere Aufmerksamkeit geschärft und ein bewusstes Empfinden von Glück stattfindet. So schließlich lernen wir mit jedem dieser Impulse, was konkret uns guttut.

Glück scheint also tatsächlich „erlern- oder trainierbar“ zu sein, vorausgesetzt, dass die chemische „Versuchsreihe“ sauber bis zum Ende durchläuft. Allerdings braucht es die richtigen Impulse, um diesen Prozess in Gang zu setzen. Und ohne konkret als Auslöser geeignete Positiv-Erfahrungen wird das nicht gelingen.

### **Was kann ich also tun?**

Aus der Philosophie, Gehirn- und Glücksforschung nehmen wir mit, dass es das höchstpersönliche sinnerfüllte Leben ist sowie soziale Beziehungen jedweder Art, die Glück „gelingen lassen“. Glück hängt also maßgeblich davon ab, ob man der Mensch ist, der man sein will und ob man ein für das persönliche Glücksempfinden ausreichend tragfähiges Beziehungsgeflecht unterhält.

Es gilt also, sich aufzumachen und Klarheit für das eine und im Bedarfsfall Impulse für das andere zu gewinnen.

Je näher wir im IST sind zu unserer Wunschvorstellung, desto mehr Chancen auf Positiv-Erfahrungen als auslösendem Faktor für Glücksgefühle in unserem persönlichen „Versuchslabor Gehirn“ werden sich ergeben.

Es geht also um die Fragen

Welche Bedeutung gebe ich meinem Leben?

Welche Werte sind mir wichtig?

Welche Talente habe ich?

Martin Seligman als einem der frühen Wissenschaftler im Bereich der Glücksforschung hat dazu das sog. PERMA-Modell entwickelt; für ihn gehören unabdingbar folgende Komponenten zum Glücklichsein dazu.

P - „Positive Emotionen“

E - Engagement

R - Relationship (Beziehungen)

M - Meaning (Sinn/Sinnhaftigkeit) und

A - Accomplishment (Verwirklichung)



„Glück ist eine Lebenseinstellung und beginnt mit einer Entscheidung“ sagt auch Domonique Bertolucci in ihrem Buch „Der Happiness Code“. Ohne aktives Zutun, Selbstreflektion, Veränderungsbereitschaft, die Frage wer ich bin, und was erwarte ich vom Leben, Antworten darauf, woraus ich in meinem bisherigen Leben Glück geschöpft habe und den Mut, das richtige Leben für mich zu leben wird es nicht gehen. Für sie macht es zudem einen großen Unterschied, ob man mit den Umständen glücklich ist oder mit sich selbst.

Ich muss also auf mich schauen. Ganz individuell.

Denn glückendes Leben ist etwas Höchstpersönliches. „Niemand anderes kann so glücklich werden, wie ich es war, wie ich glücklich bin und wie ich glücklich sein werde.“ schreibt Manfred Lütz in seinem Buch „Wie Sie unvermeidlich glücklich werden“.

Es geht also um Stärkenfindung, Selbstfürsorge und Bewusstmachung eigener Ressourcen – und damit viel Potential für wunderbare Coachingprozesse! Gerade die Ansätze der Positiven Psychologie mit ihrem Fokus auf positive Emotionen liefert hier mit ihren Methoden extrem wertvolle Ansätze.

Aber ich kann auch ohne Unterstützung von außen Vieles tun.

Ich kann Kleinigkeiten in meinem Alltag anpassen, die auf mein persönliches „Glückskonto“ einzahlen können.

Nachdem das Glück so höchstpersönlich ist, sind es auch die Wege dorthin, aber aus den vielen Studien, Ratgebern, und Aufsätzen der Forschenden lassen sich folgende Impulse zusammenfassen:

- Sich bewusst Zeit einplanen für die Dinge, die „erfüllen“, in den persönlichen Flow kommen lassen
- „Kraftorte“ finden/aufsuchen
- Spaziergehen und Zeit in der Natur verbringen
- Bewegung, Sport, (Lach-)Yoga –am besten draußen an der frischen Luft
- Bewusste Pausen – am besten in der Natur und ohne Handy
- Guter und ausreichender Schlaf
- Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Ein Dankbarkeitstagebuch führen

- sich abends bewusst machen, was man tagsüber gut gemacht hat
- das Glück auch in kleinen Dingen sehen und erleben lernen
- Lesen
- Tagträumen
- Musik machen, laut singen, herumtoben
- Ein bisschen Verrücktheit wagen
- jeden Tag eine Minute lang sein Spiegelbild anlächeln
- In Beziehung zu anderen treten (durch kleine Aufmerksamkeiten, Grüßen, Anlächeln, Danke sagen, nette Komplimente, Kurznachrichten, kleine Geschenke, Einladungen usw.)
- Verantwortung übernehmen
- Ein Ehrenamt überdenken

Willy Legrand, Professor an der IU Bad Honnef und Nachhaltigkeitsforscher empfiehlt darüber hinaus, es gezielt mit „Urban Gardening“ zu versuchen, da diese Aktivität neben dem aktiven Tun in und mit der Natur auch noch auf den Klimaschutz und das ökologische Gewissen einzahlt.

Und auch Ernährung kann einen Unterschied machen: So können zum einen besondere Lebensmittel, die Tryptophan enthalten, wie z.B. Käse, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse oder Getreide gezielt die Serotoninbildung ankurbeln.

Aber auch schon das Kochen an sich und insbesondere das gemeinsame Essen mit unseren Lieben oder in sonstiger Gesellschaft trägt maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei – zählt es doch maßgeblich auf unser glücksbringendes „Beziehungskonto“ ein.

Wer seinen Speisen zudem noch mehr Bedeutung beimisst als die bloße Nahrungsaufnahme hat automatisch jeden Tag mehrmals Gelegenheit, bewusst Genuss und Wohlbefinden zu erleben.

Glück liegt oft in den kleinen Dingen. Wir müssen Sie nur sehen, wahrnehmen und entsprechend wertschätzen! - Letzteres ein für uns in der Coaching-Ausbildung insbesondere mit Timo Schlage über die Maße gut gelernter Methodenteil! 😊

Neben dem vielen Tun gibt es aber auch Gedanken oder Umstände, die wir tunlichst vermeiden sollten: Sich oder eine bedingende Rahmenbedingung vergleichen zum Beispiel. Schließlich wird man immer jemanden finden, der vermeintlich erfolgreicher, hübscher, glücklicher, wohlhabender oder sonst etwas ist als man selbst; schon

deshalb, weil man sich die Vergleichspersonen oder Muster ja subjektiv entsprechend aussucht. Schon Hektor in einem der großen eher belletristisch angelegten Bestseller zum Thema Glück „Hektors Reise oder die Suche nach dem Glück“ schrieb als Lektion Nr. 1 in sein Heft: „Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen“

Allein der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht als uns selbst kann manchmal Wunder wirken, ist er doch in der Lage ist, uns Demut und Wertschätzung für das zu lehren, was wir tatsächlich schon haben oder sind.

### **Fazit**

"Egal, wie schwierig unsere Situation sein mag: Wir haben immer eine gewisse Entscheidungsfreiheit und die Möglichkeit, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen. Allein diese Perspektive zu verinnerlichen und sich immer wieder daran zu erinnern, macht einen großen Unterschied."

Thomas Bonath, Psychotherapeut

Also keine Schicksalsfrage!

Wir haben es aufgrund der in Teilen genetischen Vorprägung zwar nicht vollständig, aber doch zu einem Gutteil selbst in der Hand, wie glücklich wir leben. Vieles liegt an uns, in uns und dem, was wir daraus machen.

Wir müssen es nur tun!

Neben dem „Erarbeiten“ höchstpersönlicher Glücksmomente, dem „Hinterfragen in Eigenregie“ und einem bewussten Umgang mit Beziehungen kann zudem ein guter Coachingprozess insbesondere im Hinblick auf den Blick auf die höchstpersönlichen Ressourcen unterstützen.

Coaching kann insoweit einen wesentlichen Beitrag leisten, Glücksmomente zu schaffen ebenso wie Lebensglück, nachhaltige Zufriedenheit und Erfüllung.

Was für eine schöne Botschaft für uns (angehende) Coaches!

## Quellenverzeichnis

- Robert Waldinger/Marc Schulz – The good life - und wie es gelingen kann, 2023
- Stefan Klein, Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen, 2002
- Olaf Pessler; Markus Kästle, Aggregatzustände der Seele - Glück-Angst, CD, 2013
- Francois Lelord, Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück, 23. Auflage 2005
- Manfred Lütz, Wie Sie unvermeidlich glücklich werden – Eine Psychologie des Gelingens, 1. Auflage 2015
- Robert Betz, Willkommen im Reich der Fülle, 11. Auflage 2014
- Friedemann Schulz von Thun, Erfülltes Leben – Ein kleines Modell für eine große Idee, 2. Auflage 2021
- Constantin Schreiber, Glück im Unglück – Wie ich trotz schlechter Nachrichten optimistisch bleibe, 1. Auflage 2023
- Florian Langenscheidt, Langenscheidts Handbuch zum Glück, 2012
- Christiane zu Salm, Dieser Mensch war ich - Nachrufe auf das eigene Leben, 2013
- Domonique Bertolucci, Der Happiness Code, 2012
- <https://ministeriumfuerglueck.de/> - Gina Schöler, „Glücksministerin“
- <https://willylegrand.com> – Willy Legrand, Professor IU Bad Honnef und Nachhaltigkeitsforscher
- <https://worldhappiness.report/>
- <https://maikevandenboom.de/maike-van-den-boom/> - Maïke van den Boom