

Die Suche nach dem Glück



„Wenn ich diese Beförderung bekomme“ erzählte Ulrich seinem Freund, „dann bin ich glücklich.“ Und er tat vieles dafür. Er bildete sich weiter, knüpfte die richtigen Kontakte und stellte seine Leistung unter Beweis, so dass es mit der Beförderung klappte. Ulrich schwelgte im Glück. Doch dann wünschte er sich etwas anderes. Mehr Freizeit, nicht nur an die Karriere denken, wenn ihm das gelänge, dann wäre er glücklich.

„Was ich brauche, um mein Glück zu finden ist eine Familie. Einen liebevollen Mann und ein Kind.“ sagte Sabine. Und tatsächlich, sie lernte ihren Traummann kennen und gründete mit ihm eine Familie. Sie war glücklich. Dann kam der Punkt an dem Sabine sich mehr Selbstverwirklichung wünschte. Wieder in die Arbeit gehen, sich beweisen und etwas erreichen. Wenn sie das noch machen könne, dann wäre ihr Glück perfekt.

Martin wünschte sich nichts so sehr wie einen richtig tollen Sportflitzer. Und so jobbte er neben seinem Studium und sparte jeden Cent, bis er dann ins Autohaus ging und seinen Traumwagen erwarb. Martin war überglücklich. Dann kam der Zeitpunkt wo ihm nur ein tolles Auto nicht mehr reichte. Sich die Welt anschauen, mit dem Rucksack durch die Lande ziehen und richtig viel erleben. Wenn er das machen könnte, dann wäre er glücklich.

Man könnte jetzt an diese Geschichten noch viele weitere anhängen und alle würden sie zum gleichen Ergebnis kommen. Die Suche nach dem Glück ist eine neverending Story. Denn es ist diese Suche die uns Menschen immer wieder antreibt und motiviert. „Wenn ich das noch erreicht habe, dann bin ich glücklich. Jetzt muss ich nur noch das schaffen, dann habe ich alles zu meinem Glück,“ Und so weiter, und so weiter.

Gibt man in Google das Wort „Glück“ ein, erhält man momentan 88.300 000 Ergebnisse und in sämtlichen Buchläden füllen inzwischen Lebensberater für den Weg zum Glück die Regale. Ein deutliches Zeichen dafür, wie wichtig uns diese Thema ist. Wir wollen ein glückliches Leben führen und dafür sind wir bereit eine Menge zu investieren. Doch wie es im Leben nun mal so ist. Den Zustand des dauerhaften Glücks hat noch keiner wirklich erreicht. Doch woran liegt das?

Zunächst einmal stellt sich die Frage, was Glück überhaupt bedeutet. Betrachten wir das Wort „Glück“ also zunächst mithilfe des Metamodells der Sprache aus dem NLP. Das Wort „Glück“ in sich bedeutet ja erstmal gar nichts. Glück ist nicht greifbar, man kann es nicht anfassen oder es vor sich sehen, wie man z.B. einen Stuhl anfassen oder sehen kann. Somit gibt jeder Mensch dem Wort Glück eine andere Bedeutung, wie wir schon oben bei Ulrich, Sabine und Martin gesehen haben. Doch Glück ist auch keine Beförderung, Familiengründung oder Auto an sich. Sondern es ist der Zustand, bzw. die Emotion die wir mit dem Erreichen dessen verbinden.

Genauer gesagt: Wenn Martin den Sportwagen endlich besitzt, fühlt er sich glücklich. Er hat also eine Emotion die sich für ihn so gut anfühlt, dass er es als Glück oder glücklich sein beschreibt. Diese Emotion entsteht im Belohnungszentrum unseres Gehirns, welches dann aktiviert wird, wenn wir z.B. ein Ziel erreicht und dadurch ein Bedürfnis gestillt haben. Durch die Freisetzung des Neurotransmitters Dopamin wird unser Belohnungszentrum dann aktiviert und es kommt zu einem Rausch guter Gefühle, sprich zu einem Glücksrausch. Dies insbesondere dann, wenn das Ergebnis besser ist als erwartet oder wenn die Aufgabe schwierig war und uns vorher Stress bereitet hat. In solchen Fällen werden wir dann von unserem Gehirn mit einem regelrechten Feuerwerk von Glücksgefühlen, Erleichterung und wohliger Zufriedenheit belohnt.

Doch was würde passieren, wenn wir diesen Glückszustand dauerhaft herbeiführen könnten? In einem Tierversuch gab man Ratten die Möglichkeit das Belohnungszentrum ihres Gehirns durch einen entsprechenden Hebel elektrisch zu aktivieren. Die Ratten aktivierten bis zu tausendmal in der Stunde den Hebel, zeigten kein Interesse mehr an Nahrung und starben irgendwann vor Erschöpfung.

Gäbe es also wirklich die Möglichkeit, das Glück dauerhaft zu finden, würden wir uns dann überhaupt noch motivieren um neue Ziele zu erreichen. Würden wir dann noch in der Früh aufstehen oder lieber gleich im Bett bleiben und weiter in der der Emotion von Glückseligkeit schwelgen? Vielleicht würden wir uns auch an diesen Zustand gewöhnen. Und das könnte dann vergleichbar sein mit jeden Tag Kaviar. Stellen wir uns mal vor, wir müssten nun bis zum Lebensende jeden Tag Kaviar essen. Was würde uns dann alles entgehen und wann würde er uns regelrecht zum Hals raushängen?

Betrachten wir noch einmal die Beispiele von oben, dann können Ulrich, Sabine, Martin und mit ihnen auch wir alle uns wohl glücklich schätzen, dass die Suche nach dem Glück wohl auf alle Ewigkeiten eine neverending Story bleiben wird.

Denn die Suche nach glücklichen Momenten ist auch ein großer Motivator. Ohne sie würden wir uns keine Ziele stecken, würden uns um nichts bemühen und würden uns auch nicht mehr weiter entwickeln. Der Wunsch nach Weiterentwicklung bewegt viele Menschen dazu, eine NLP-Ausbildung zu absolvieren. Und oft ist es dann so, dass sie nach einer gewissen Zeit bemerken, dass sie sich oft glücklich fühlen und dies dann in vollen Zügen genießen, dass es aber auch vollkommen in Ordnung ist, wenn man sich mal traurig fühlt oder wütend ist. Denn auch diese Emotionen gehören zu unserem Leben und lassen uns die glücklichen Momente oft umso intensiver genießen.

Tipps zum Artikel

Der Weg zum Glück über: Nicht immer glücklich sein wollen

Haben wir einmal akzeptiert, dass wir den Zustand ewigen Glücks in diesem Leben nicht erreichen werden, können wir dazu übergehen Befriedigung tiefer zu erleben. Hierzu ein paar Anregungen:

Strebe Erfahrungen anstatt Belohnungen an

Die Gleichung Erfahrung=Glück ist es, die uns Anstrengungen wie den Aufbau eines Unternehmens, die Erziehung von Kindern, die Freizeit in Weiterbildungen zu verbringen und dergleichen schätzen lässt. Erfahrungen bringen oft mehr Sorgen als Glück in sich, bergen aber eine Wandlungskraft, die uns die Welt mit anderen Augen sehen lässt.

Gewinne die Überzeugung, dass man gar nicht immer glücklich sein will

Wahrscheinlich wird ein dauerglücklicher Mensch am Ende faul und desinteressiert und würde die ganze Welt als gegeben betrachten. Außerdem zeigt uns die Chemie, dass Mixturen, die uns hemmungslose Freude bringen – wie z.B. Heroin, lebensvernichtende Kraft haben, weil sie den Rest unseres Seins irrelevant erscheinen lassen.

Genieße die Freiheit, nicht laufend glücklich sein zu müssen

Wer nicht vom Glück besessen ist, muss auch nicht dauernd versuchen es sich zu erkaufen. Glückjäger vergessen gerne, dass das gute Gefühl welches wir mit einem neue Flachbildfernsehr oder Kaschmir-Pullover verbinden, nur von sehr begrenzter Dauer ist. Oder waren unsere Vorfahren dauerhaft unglücklich weil sie ohne Smartphone auskommen und ihren Kaffee noch von Hand aufbrühen mussten?

Buchtipps zum Artikel: Wenn du mehr darüber erfahren willst, wie unser Gehirn funktioniert und uns unser Belohnungszentrum gerne da eine oder andere Schnippchen schlägt, ist das Buch: „Ich suchte das Glück und fand die Zufriedenheit“ von Hans-Otto-Thomashoff eine Empfehlung von mir.

Viele glückliche Stunden wünscht dir

Tanja