



## Was ist Glück?

06.07.2015 ~ RABEA GANZ

**J**eder wünscht es sich, doch die wenigsten behaupten es wirklich zu haben: Glück. Dabei ist es häufig nur eine Frage der Wahrnehmung. Wir erklären Ihnen, was Glück eigentlich ist und wie Sie Ihr persönliches Glück finden können.



Bild: thinkstock

Es gibt Anleitungen zum Glücklich sein, manche Menschen behaupten das Glück gepachtet zu haben, andere wünschen Sie hätten es. Doch im Grunde muss zunächst eine Frage beantwortet werden, um dem Phänomen auf die Spur zu kommen: Was ist Glück?

"Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen

des Lebens annimmt.", definierte der französische Schriftsteller Maurice Barrès (1862 - 1923) einst den Begriff "Glück". Im Buthan wurde das Glück sogar zum wichtigsten Staatsziel ernannt. So sagte der König Buthans in den 70er Jahren: "Das Bruttonationalglück ist wichtiger, als das Bruttoinlandprodukt."

### Was ist Glück?

Das subjektiv beeinflussbare und wargenommene Glück in einer Definition als objektive Sache zu beschreiben ist schier unmöglich. Doch versuchten bereits in der Antike Menschen das "Glück" und seine Hintergründe zu erfassen.

So schrieb beispielsweise Aristoteles ein Buch, das sich mit der Glückseligkeit beschäftigt, die "Eudaimonia". In dieser schrieb er: Glückseligkeit ist "das vollkommene und selbstgenügsame Gut und das Endziel des (menschlichen) Handelns." Zuvor behauptete Platon, dass der Mensch nur glücklich sein kann, wenn die drei Teile der menschlichen Seele, Vernunft, Wille und Begehren im Gleichgewicht sind.

### Glück ist nicht gleich Glück

In der heutigen Glücksforschung werden zwei Glücksarten unterschieden: das Lebensglück und das Zufallsglück.

Einfluss auf das **Lebensglück** haben Faktoren wie Familie, Liebe, Beruf, Finanzen und Freizeit. Aspekte, die Sie teils selbst beeinflussen können, und teils von der Gesellschaft abhängig sind.

Das Lebensglück kann aber auch eine Art des Wohlfühlens sein, das einem ein glückliches Gefühl gibt. Zum Beispiel wenn man sich wirklich Zuhause fühlt, einen tollen Freundeskreis hat oder mit seiner Familie sorgenfrei lebt.

**Ein anderer Ansatz:** Persönlichkeitspsychologische Glückskonzepte beschreiben das Lebensglück als "harmonischen Zusammenwirken aller Gefühle einer gut organisierten Persönlichkeit". Sodass auch wenn sich Lebensumstände (Familie, Arbeit etc.) wandeln, das persönliche Lebensglück relativ unverändert bleibt. Lebensglück wird hier folglich als stabile Persönlichkeitseigenschaft gesehen.

Das **Zufallsglück** lässt sich, wie der Name schon sagt, nicht beeinflussen. Das Zufallsglück ist das ganze Leben lang von Bedeutung und kommt plötzlich und unerwartet. Heinrich Heine dichtete zum Zufallsglück folgende Zeile: "Es küsst dich rasch und flattert fort."

### Einige Glücksfaktoren

Im Allgemeinen beeinflussen Glücksfaktoren das persönliche Lebensglück. Drei dieser Faktoren sind:

#### Finanzen

Weltweit glauben Menschen, dass Sie glücklicher werden, wenn Ihr Einkommen steigt. Und es ist tatsächlich nicht abzustreiten, dass Geld einen Teil der Sorgen, die man im Alltag hat, in Luft auflösen kann. Die Miete kann abgebucht, die Versicherung bezahlt und der Kühlschrank gefüllt werden - folglich die Körper- und Sicherheitsbedürfnisse nach Maslow erfüllt werden. Doch was durch Geld unbefriedigt bleibt sind die sozialen Bedürfnisse. So sagt man im Volksmund: "Freunde kann man nicht kaufen." - und so macht Geld allein sicherlich nicht glücklich.

#### Arbeit

In der heutigen Arbeitswelt steigen die Anforderungen, gleichzeitig werden die Arbeitsbedingungen schlechter. Arbeit bedeutet im allgemeinen Sicherheit. Doch wenn Sie in einem gewissen Maß auf Sicherheit verzichten können, werden Sie bald merken, dass Sie Freiheit gewinnen. Seien Sie zudem ehrlich und teilen Sie ihre Bedürfnisse der Umwelt mit: Sie möchten nur 32 Stunden die Woche arbeiten? Dann fragen Sie Ihren Chef, ob die Möglichkeit besteht. Mehr als "Nein" sagen kann er im Prinzip nicht. Und ganz ehrlich: Wollen Sie in einem Unternehmen arbeiten, das Sie wegen der Mitteilung eines Bedürfnisses gleich kündigt? Wohl kaum. Doch eins ist dabei wichtig: Bleiben Sie fair und realistisch!

#### Persönliche Freiheit

Die persönliche Freiheit wird durch gesellschaftliche Verpflichtungen stark beeinflusst, doch muss man sich davon nicht lenken lassen. Denn ob Sie mit 30 schon eine Familie gründen, mit 35 Ihr erstes Haus bauen und mit 40 Ihr zweites Auto kaufen, entscheiden nur Sie. Wenn Sie mit 45 Ihr Hobby zum Beruf machen wollen, dann tun Sie es. Wenn Sie mit 60 Ihr Haus verkaufen möchten, um mit einem Boot um die Welt zu segeln, dann kann Ihnen das keiner verbieten. Nur Sie bestimmen Ihr Leben - doch allzu häufig vergessen wir dies.

Weitere Glücksfaktoren können das soziale Umfeld, familiäre Bedingungen und Gesundheit sein.

[Sind Sie wunschlos glücklich? Finden Sie es in unserem Selbsttest heraus.](#)

### Tipps zum Lebensglück

- **Geben Sie dem Glück eine Chance:** Wenn Sie eine offene und offensive Haltung gegenüber dem Leben einnehmen, stellen sich häufiger unerwartete Ereignisse ein, die ihre Leben zum Positiven wenden können.
- **Machen Sie sich frei von gesellschaftlichen Normen:** Wenn Sie Etwas nicht mehr wollen (Ihren aktuellen Beruf ausüben, ihrem Hobby nachgehen etc.), dann überlegen Sie, wie Sie Ihre Situation ändern können und setzen Sie es um.
- **Lernen Sie über Ihre Missgeschicke oder Ihr Pech zu lachen,** dann werden Sie merken, dass Sie auch schwierige Situationen besser meistern.
- **Suchen Sie nicht nach der Liebe,** wenn es an der Zeit ist wird sie bei Ihnen anklopfen. Genießen Sie in der Zwischenzeit die Geborgenheit Ihres Freundeskreises. Wer weiß, was sie sonst alles verpassen?

### Was Sie interessieren könnte



[So beeinflussen Sie Ihr Glück](#)



[Was bedeutet eigentlich ... normal?](#)



[Grant-Studie zum Glück: Das macht zufrieden!](#)