

# IHR GLÜCK ZÄHLT

ANSICHTSSACHE. Glücklich leben? Kann doch jeder ganz einfach lernen! Zumindest behaupten das zig Ratgeberbücher. Während die Happiness-Industrie boomt, warnen Experten aber: Blindes Streben nach Glück kann ganz schön nach hinten losgehen. *Denn schließlich gibt es das Patentrezept nicht.*

TEXT Ursula Neubauer

**F**ühlen Sie sich gerade glücklich? So richtig glücklich? Ja? Gratulation! Nein? Oh, dann haben Sie wohl was falsch gemacht. Keine Sorge, dieser Satz ist natürlich nicht ernst gemeint – aber er zeigt gut, wie in etwa die Rechnung einiger Glücksratgeber aussieht: Wenn man nur positiv genug denkt, passiert auch Positives.

Doch so einfach ist das nicht, sagen neue Studien und weiß auch Philosophin Vera Schrade aus ihrer Coachingpraxis. Zu ihr kommen immer mehr Menschen, die auf ihrer Suche nach dem Glück immer unglücklicher wurden.

Eine Klientin um die 30 zum Beispiel hatte sämtliche Glücksratschläge aus Selbsthilfebüchern und Seminaren befolgt, trotzdem war ihr Negatives widerfahren. Sie war über die Maßen enttäuscht und verzweifelt und ortete die Schuld bei sich: „Vielleicht habe ich noch nicht positiv genug gedacht?!“ Und wenn das Glücksstreben einmal solche Auswirkungen hat, wird es problematisch. Denn Menschen brauchen Unglück, um Glück fühlen zu können, meint Vera Schrade: „Negatives gehört zum Leben dazu – wenn man das immer ausblendet oder umdeutet, kann man den Bezug zu seinen echten Gefühlen und zur Realität verlieren.“

**DAS EINE RICHTIG GIBT'S NICHT.** Wie sich also lösen von einem übertriebenen Glücksdiktat, das manchmal den Anschein erweckt, als könne man mit ein paar Übungen und gezielter Vorstellungskraft einfach und schnell das wahre, große Glück finden? „Indem man die Idee davon aufgibt“, erklärt Kathrin Oswald-Wöber, Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Psychotherapeutin. „Wir müssen uns klarmachen: Es gibt kein Patentrezept. Glück hängt immer von der Erwartungshaltung der Menschen ab und davon, wie sie Erlebnisse, Gedanken und Gefühle bewerten. Es ist ein relatives Empfinden.“ Während also der eine zufrieden ist, wenn er schmerzfrei ist, können einen anderen scheinbare Banalitäten aus der Bahn werfen.

Glück hängt auch nicht von äußeren Faktoren ab, sagt Vera Schrade: „Wenn jemand keine so tollen Rahmenbedingungen hat, er aber die Realität sieht und überlegt, was er aus der Situation machen kann, kann er sehr zufrieden und glücklich sein.“

**INDIVIDUELL DRAUFSCHAUEN.** Wieder mehr Empathie, also Einfühlungsvermögen, für sich selbst zu entwickeln und seine Gedanken weniger einer perfekten Glücksidee unterzuordnen, empfiehlt daher die Philosophin. Denn: „24 Stunden am Tag happy zu sein, ist nicht möglich.“

Aber laut Psychotherapeutin Kathrin Oswald-Wöber kann es spannend sein, seinen persönlichen Erwartungen wieder mehr auf die Spur zu kommen. Welche Ansprüche habe ich an mich? Darf ich auch scheitern? Muss ich Positives wirklich suchen oder ist es vielleicht einfach da? Was hat in meinem Leben in Bezug auf das Glückliche funktioniert und was nicht? Kann ich eine negative Situation akzeptieren oder sie zum Anlass nehmen, mich neu zu orientieren? Fragen wie diese können Anstoß sein, eine entspanntere Sichtweise auf seine ganz individuelle Art von Glück zu finden.

## „Glücksratschläge brauchen eine gesunde Portion Skepsis.“

Buchtipps



**WARUM GLÜCK ALLEIN NICHT GLÜCKLICH MACHT.** Vera Schrade räumt mit dem Glücksdiktat auf, Irisana-Verlag, €15,50.