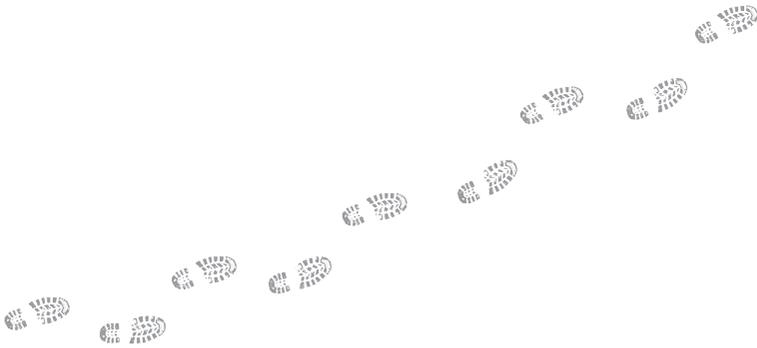


Henry Cloud

Auf der
Spur
des
Glücks



SCM Hänssler

Inhalt

Einleitung: Das Gesetz der Anziehung und die Spur des Glücks	9
Die Wissenschaft vom Glück	13
Wenn man die falschen Knöpfe drückt	15
Warum die Freude oft so kurz ist	16
Mathematik des Glücks	20
Gott will unser Bestes – und wir?	21
Glückliche Menschen sind Geber	27
Geben ist seliger als Nehmen	28
Das Leben eines Gebers	30
Glückliche Menschen tun etwas für ihr Glück	37
Glückliche Menschen warten nicht auf »irgendwann«	45
Glücklich im Jetzt	47
Machen Sie das Beste aus der Gelegenheit, die Sie <i>jetzt</i> haben	50
Das Leben genießen	53
Glückliche Menschen haben Ziele	59
Nicht jedes Ziel tut's	62
Was für Ziele passen zu mir?	64
Das große und das kleine Bild	68
Glückliche Menschen bringen sich voll ein	71
Voraussetzungen für »Flow-Erlebnisse«	72
Volldampf voraus!	75
Glückliche Menschen öffnen sich für andere	79
Warum es gemeinsam besser geht	84
Finden Sie Ihren eigenen Weg	87

Glückliche Menschen vergleichen sich nicht	89
Wie Männer Frauen sehen	93
Wie Frauen Männer sehen	94
Glückliche Menschen denken richtig	97
Achten Sie darauf, wie Sie denken	101
Gott ist größer als das Negative	106
Glückliche Menschen sind dankbar	107
»Was immer auch geschieht«	111
Leben heißt lieben. Danken auch	115
Glückliche Menschen haben Grenzen	119
Der Unterschied zwischen dominierend und frustriert	120
Behüten Sie Ihr Herz	122
Erfolgskontrolle der anderen Art	124
Was sollen Ihre Grenzen sein?	127
Glückliche Menschen vergeben	131
Warum Vergeben so wichtig ist	133
Nicht einfach vergessen	138
Warum können wir vergeben?	141
Glückliche Menschen haben eine Berufung	145
Entdecken Sie Ihre Berufung	146
Mit meinen Gaben anderen dienen	152
Glückliche Menschen haben Glauben	155
Beziehung ist der Schlüssel	158
Sich auf Gott einlassen	159
Vertrauen lernen	160
Auf Vertrauen gebaut	161
Was das Leben wirklich sinnvoll macht	163
Der Optimismus des Glaubens	167
Ein letzter Schritt	169
Anmerkungen	173

Die Wissenschaft vom Glück



Mein Mitmoderator unserer Radioshow *New Life Live!* strahlte vor Begeisterung, als ich eines Tages kurz vor Beginn der Sendung meinen Minicomputer hervorholte. »So was hab ich mir gerade auch zugelegt! Ich kann's gar nicht erwarten, es endlich zu benutzen! Ich hab gehört, die Dinger sind die reinsten Zauberkästen!«

»Wie meinst du das – ›ich kann's nicht erwarten‹?«, fragte ich ihn. »Wenn du das Ding schon hast, warum benutzt du es noch nicht?«

»Irgendwas ist nicht in Ordnung, ich hab schon 'nen Termin beim Service. Als ich den Computer zu Hause ausgepackt hatte, wollte er einfach nicht hochfahren. Da muss ich ihn halt gleich reparieren lassen.«

»Das ist aber komisch«, sagte ich. »Dass ein nagelneuer Computer noch nicht mal hochfährt, das gibt's eigentlich nicht. Was hast du denn gemacht?«

»Na, ich hab die Tasten da unten gedrückt, erst einzeln und dann zusammen. Hab's x-mal versucht, aber das Ding hat überhaupt nicht reagiert.«

»Echt komisch«, sagte ich. »Aber warum hast du diese Tasten gedrückt? Das sind die Maustasten. Hast du auch die hier oben in der Ecke versucht?«

»Oh, die hab ich noch gar nicht gesehen.« Er schaute mit zusammengekniffenen Augen auf die Taste. »Was macht die?«

»Schau her«, sagte ich. Ich drückte die Einschalttaste und der blaue Startbildschirm erschien, die vertrauten Soundeffekte erklangen und mein Freund starrte mich ungläubig an. »Was hast du da gemacht?«, fragte er.



»Ich hab das Ding eingeschaltet«, erwiderte ich. »Wenn man das macht, funktioniert es gleich besser.«

Was haben der neue Computer meines Kollegen und das Glück gemeinsam? Nun, eine ganze Menge.

Die Forschung ist dabei, etwas sehr Wichtiges über das Glück zu lernen: *Wir sind dazu verdrahtet, glücklich zu werden, aber bei unseren Versuchen, das Glück einzuschalten, drücken wir ständig die falschen Tasten.*

Wie oben schon erwähnt, hat sich die Psychologie über hundert Jahre lang meist nur dort für das Glück interessiert, wo es durch Abwesenheit glänzte. Ihr Interesse galt vor allem unseren Wunden, Schmerzen, Depressionen und Ängsten: »Warum leiden wir und was kann der Doktor daran ändern?« Und wie die Forschung zeigt, hat die Psychologie dabei einen ganz guten Job gemacht. Wir wissen heute, wie man Depressionen, Angstzustände, Süchte und andere Dinge behandelt, und die Ergebnisse sind vielversprechend. Wenn Sie eines dieser Probleme haben, gibt es Hilfe für Sie, und ich kann Ihnen nur wärmstens empfehlen, kompetente psychologische und psychiatrische Hilfe zu suchen. Ich möchte, wenn ich hier über das Glück schreibe, nicht den Eindruck erwecken, dass ich meine Augen vor den sehr realen Schmerzen und Nöten im Leben verschließe.

Aber wie ist das mit der Sonnenseite des Lebens? Gibt es mehr im Leben, als nicht depressiv oder unglücklich zu sein?

Die Menschen sind so verdrahtet, dass sie dann, wenn sie »die richtigen Knöpfe drücken«, glücklicher werden.

Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass gerade so, wie ein Computer funktioniert, wenn man ihn richtig einschaltet, wir Menschen glücklicher werden, wenn wir »die

richtigen Knöpfe drücken«. Unser Gehirn beginnt dann, chemische Stoffe abzusondern, die unser Wohlbefinden und unse-

re Gesundheit heben, ja, wir verdienen buchstäblich mehr Geld, unsere Beziehungen werden besser, unsere Ehen erfüllender und unser Leben länger und alles in allem fühlen wir uns besser und, ja, glücklicher. Und das Tolle ist, das wir inzwischen eine ganze Menge darüber wissen, wo genau diese »Einschalttasten« liegen und wie man sie richtig betätigt.

Wenn man die falschen Knöpfe drückt

Leider wissen wir oft nicht, wo die richtige Einschalttaste ist, und so drücken wir die falschen, in der Hoffnung, nur einen Klick vom Glück entfernt zu sein. Wir schauen uns Talkshows im Fernsehen an, in der Erwartung, dass die Experten, die da interviewt werden, die Antworten haben, die wir brauchen. Oder wir glauben, dass wir dann, wenn wir diese Diät ausprobieren oder jenem Illustriertenartikel folgen oder dieses Produkt kaufen, das die Werbung so anpreist, ins Land des Glücks gelangen werden. Wir sind nur einen Klick entfernt von dem großen Ziel... oder?

Wir tappen in hundert Denkfallen. Zum Beispiel diese:

- Wenn ich nur ein bisschen mehr Geld verdienen würde, wäre ich glücklich.
- Wenn ich nur die Frau/den Mann meines Lebens finden und heiraten könnte, wäre ich glücklich.
- Wenn ich diese Beförderung bekäme, wäre ich glücklich.
- Wenn ich endlich ein eigenes Haus hätte, wäre ich glücklich.
- Wenn ich in der Stadt XY wohnen könnte, wäre ich glücklich.
- Wenn ich diesen neuen Elektroherd (Auto, Computer, was auch immer) hätte, wäre ich glücklich.

- Wenn ich endlich mein Meisterdiplom (meinen Doktor, was auch immer) hätte, wäre ich glücklich.
- Wenn ich zehn Kilo abnehmen könnte, wäre ich glücklich.
- Wenn ich schön wäre, wäre ich glücklich.
- Wenn wir in dieses andere Viertel ziehen könnten, wäre ich glücklich.
- Wenn ich reich wäre, wäre ich glücklich.
- Wenn ich berühmt wäre, wäre ich glücklich.

Die Forschung wie die alten Weisheiten der Religion zeigen uns, dass viele dieser Dinge durchaus ihren Wert haben, aber dass keines von ihnen uns *auf Dauer* glücklich machen kann. Das ist das, was ich mit den »falschen Knöpfen« meine. Das meiste von dem, was wir wirklich brauchen, um uns besser zu fühlen, liegt sozusagen vor unserer Nase, aber oft wissen wir nicht, wo der richtige Knopf ist, und so drücken wir weiter die falschen.

Warum die Freude oft so kurz ist

Es gibt mindestens drei Gründe, warum das neue Haus, die Beförderung, die neue Beziehung, das größere Bankkonto und all die anderen Dinge in der obigen Liste uns nicht dauerhaft glücklich machen.

Grund Nr. 1: Unsere äußeren Umstände haben nicht die Macht, uns glücklich zu machen

Wenn Sie die Liste oben durchgehen, werden Sie sehen, dass alle diese Wünsche (und noch viele andere) mit unseren äußeren Umständen zu tun haben. Es sind »Zustände«, in denen wir uns befinden, wie: reich oder arm, mit Dokortitel oder

Glückliche Menschen haben Ziele

Ihr strahlendes Gesicht an jenem Freitag werde ich nie vergessen. Um das zu verstehen, müssen wir allerdings zurückgehen zu dem Sonntagabend davor. Ich hatte gerade angefangen, mich jeden Sonntagabend mit meinen beiden Töchtern (sie waren damals sechs bzw. acht) zusammzusetzen und sie nach ihrem »Ziel für die Woche« zu fragen: Was wollten sie in der kommenden Woche machen, das sie in ihrem Leben wachsen und »weiterkommen« lassen würde?

Dieser Abend war etwas Besonderes, weil ich die ganze Woche unterwegs sein und erst am Freitag wieder zurückkommen würde. Ich sagte den beiden also, dass ich gespannt war, wie sie sich schlagen würden, während ich fort war. Als ich sie fragte, was sie in dieser Woche schaffen wollten, antwortete meine Jüngste, Lucy: »Papa, ich werd' zehn Bücher lesen, während du fort bist!«

»Nein, Lucy«, sagte ich, »ein Ziel muss realistisch sein. Zehn Bücher – das schaffst du nie im Leben. Wähle dir ein Ziel, das du auch schaffen kannst. Wie wär's mit fünf Büchern?« Sie müssen dazu wissen, lieber Leser, dass Lucy damals gerade erst lesen gelernt hatte; sie war noch in der Phase, in der jeder Satz Arbeit ist, und wenn es gar zu schwierig wurde, legte sie das Buch oft wieder hin. Schon fünf Bücher waren ein mehr als kühnes Ziel und an zehn war überhaupt nicht zu denken.

»Nein, Papa«, sagte sie. »Ich will zehn lesen.«

»Lucy ... nein. Lies fünf, das schaffst du, das wird dir Spaß machen.«

»Nein, Papa«, schoss sie zurück. »Ich lese *zehn!*«

»Also, gut«, erwiderte ich, meine Angst hinunterschluckend, dass das Scheitern ihres Projektes sie schwer enttäuschen und ihr das Zielesetzen vielleicht für den Rest des Lebens verleiden würde. Eines der Probleme eines Vaters, der Psychologe ist, ist ja, dass er sich bei jeder Lebensäußerung seiner Sprösslinge fragt, welche Folgen sie für die nächsten zwanzig Jahre haben wird. Eine Missetat – und er sieht vor seinem geistigen Auge, wie sie als Erwachsene im Gefängnis landen. Aber gut, wenn es sein musste ... »Ich bin schon ganz gespannt!«, sagte ich, in einem so ermutigenden Ton wie möglich.

Ich machte meine Reise. Als ich am Freitagabend durch die Haustür kam, rannte Lucys Schwester, Olivia, auf mich zu und rief: »Papa! Lucy muss dir was sagen!«

»Ja? Was ist das?« Was mochte da passiert sein?

»Ich habe vierzehn Bücher gelesen!«, rief Lucy aus. Sie strahlte wie ein Honigkuchenpferd.

»Waaas?«, fragte ich. Ich verstand die Welt nicht mehr. »Vierzehn? Ich kann's nicht glauben, das ist ja der Hammer!«

Wir feierten an diesem Abend ein rauschendes Fest. Für Lucy war es ein echter Durchbruch. Heute, ein Jahr später, ist sie eine richtige Leseratte. Sicher nicht nur wegen dieser einen Woche, aber diese Woche war ohne Zweifel ein Wendepunkt und etwas, von dem wir alle lernen können. Sie zeigte etwas, das die Forschung wieder und wieder bestätigt: *Sich Ziele setzen und sie erreichen ist gut für uns*. Die Bibel drückt es so aus:

*Langes Warten macht das Herz krank, aber wenn
Träume wahr werden, herrscht Leben und Freude.
(Sprüche 13,12)*

Wenn wir uns Ziele setzen und unseren Träumen Beine machen und sie erreichen, tut uns das gut. Ein Leben ohne

Ziele ist ein graues, lustloses Leben. Und die Wissenschaftler versichern uns, dass nicht nur das Erreichen unserer Ziele uns Freude bringt, sondern bereits ihr aktives Erstreben. Die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky drückt es so aus: »Menschen, die auf etwas hinarbeiten, das für sie persönlich wichtig ist – ob es das Erlernen einer neuen Fertigkeit ist, der Wechsel in einen anderen Beruf oder die Erziehung der Kinder zu anständigen Menschen –, sind viel glücklicher als Menschen, die keine großen Träume und Ambitionen haben. Hinter jedem glücklichen Menschen steckt ein Projekt.« Und weiter: »Der Prozess des Hinarbeitens auf ein Ziel, das Sich-einbringen in eine Aktivität, die wertvoll ist und einen fordert, ist genauso wichtig für das Wohlbefinden wie das Erreichen dieses Ziels.«¹¹

Lucy war, wie ich später hörte, die ganze Woche Feuer und Flamme gewesen. Sie stand früher auf, um Zeit zum Lesen zu haben, und abends nahm sie sich die Zeit für das nächste Buch. Sie war ein Mädchen mit einer Mission, voller Motivation. Es ging nicht nur um den Freitag, sie war die ganze Woche voller Energie.

Den Sprint dieser einen Woche kann man natürlich nicht ein ganzes Leben lang durchhalten. Das Leben ist kein Sprint, sondern ein Marathonlauf. Aber was wir über Ziele wissen, sagt uns, dass sowohl die Hundert-Meter-Läufe der kurzfristigen Ziele als auch der Marathonlauf unserer Lebensziele uns zufriedener und gesünder machen. Sie geben uns etwas, in das wir uns mit unserer Leidenschaft und unseren Stärken ganz einbringen können. Sie bringen unser Leben in Bewegung, was bereits ein Glücksfaktor für sich ist. Sie geben ihm Struktur und Richtung. Sie helfen uns, unsere Zeit und Energie einzuteilen, und schenken uns hundert andere Dinge, die das Leben schöner machen.