

Glück

ist eine Frage der Übung

Wir Deutschen haben in unserem Hirn noch den Jammerlappen, der versorgt uns mit negativen Botschaften, zum Beispiel: Heute ist nicht mein Tag. Ein Gespräch mit dem Glücksforscher, Arzt und Kabarettisten **Eckart von Hirschhausen**

Von Doris Weber

Eckart von Hirschhausen, woran erkennen Sie einen glücklichen Menschen?

Eckart von Hirschhausen: Kann man Glück messen? Ich würde erst mal sagen: am Gesichtsausdruck. Ich habe in meinem Buch auch ein Heliometer, nämlich einen Winkelmesser, mit dem man den Mundwinkel vermessen kann, um zu sehen, wie sehr mein Lächeln tatsächlich 'die Mundwinkel nach oben gezogen hat. Im Ernst, es gibt in der Glücksforschung ja Gesichtsausdrücke, die mit Gefühlen korrelieren. Das ist verrückterweise weltweit überall das Gleiche. Wenn man Ekel empfindet, wenn man Wut, Trauer empfindet oder auch wenn man glücklich ist, guckt man anders. Und deswegen können wir auch bei anderen Leuten so halbwegs von außen einschätzen: Ist das eigentlich ein glücklicher Mensch oder nicht?

Die zweite Methode ist, die Leute selber zu fragen: »Wie glücklich bist du?« Da gibt's internationale Vergleiche, auf einer Skala von 0 bis 10 schätzt man sich da ein. Und da merkt man zum Beispiel, dass die Deutschen in ihrer Selbsteinschätzung dummerweise nicht besonders zufrieden sind. Also wir sind beim Reichtum auf Platz vier, wir sind bei der Zufriedenheit auf Platz 35. Der dritte Weg, Glück zu messen, ist dann mit einem speziellen Röntgengerät, da kann man gucken, ob bestimmte Zentren im Gehirn aktiv sind. Zum Beispiel kann man zeigen, dass jemand, der gerade sehr viel Angst empfindet, natürlich weniger glücklich ist, und bei jemandem, der zum Beispiel über lange Zeit meditiert, sieht man auch im Hirnveränderungen. Da sieht man zum Beispiel, dass das Frontalhirn, also der Teil, der über unsere Wünsche, unser Wollen, unser Planen mitentscheidet, dass das trainierbar ist. Also die frohe Botschaft lautet: Glück ist eine Frage der Übung.

Wir sind jetzt ganz schnell beim Hirn gelandet. Glück entsteht im Stirnlappen. Und was ist mit dem Jammerlappen? Eckart von Hirschhausen: Ich habe als Kabarettist natürlich immer die Aufgabe, auch wissenschaftliche Dinge so auf den Punkt zu bringen, dass man nicht nur etwas lernt, sondern dabei auch Spaß hat. Deswegen habe ich gesagt: Wir Deutschen haben ein zusätzliches Hirnteil. Der Stirnlappen plant, der Seitenlappen vernetzt. Wir Deutschen haben den Jammerlappen, der verhindert. Der versorgt uns mit negativen Annahmen, zum Beispiel: Heute ist nicht mein Tag. Immer die anderen. Immer ich. Und meine Eltern sind schuld. Und diese Idee, dass Jammern einen Erkenntniswert hat, die ist auch sehr deutsch. Diese Idee, dass man durch Grübeln irgendwann schlauer wird. Grübeln führt nachweislich nur zu noch mehr Grübeln. Wir wissen heute aus der Forschung, wie Depression entsteht, dass negative Gedanken, also düstere Gedanken, in Ketten auftauchen. Und dass man dann gut daran tut, diese möglichst schnell zu unterbrechen, weil ein

doofer Gedanke die Tendenz hat, den nächsten doofen Gedanken sofort hinter sich her zu ziehen. Das wusste schon der römische Philosoph Marc Aurel sehr poetisch auszudrücken. Er sagte: »Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.« Das heißt, ich muss selber Licht in meine Gedanken lassen, damit es da nicht zu düster zugeht. Also nicht lange in den Wunden stochern. Nicht lange in negativen Gefühlen sich aufhalten.

Ein weiterer großer Irrtum ist zum Beispiel, dass Wut raus lassen die Wut weniger macht. Das Gegenteil ist richtig. Jedes Mal, wenn ich mich aufrege und ärgere, schüttet mein Körper eine ganz Reihe von Stresshormonen aus. Danach fühle ich mich zwar kurzfristig erleichtert. Was ich aber in Wirklichkeit gelernt habe, ist, mich das nächste Mal noch mehr und noch leichter aufzuregen. Das heißt, dieses Rauslassen ist tatsächlich so ein psychologischer Irrtum.

Ich kann mir vorstellen, dass die Menschen, die ihre negativen Gefühle, ich spreche lieber von Befindlichkeiten, ungefiltert rauslassen, dass die sich selbst auch auf die Dauer negativ erleben. Das macht langfristig doch eher unglücklich?

Eckart von Hirschhausen: Ja, auf alle Fälle. Also in meinem Buch kommt selten allein« habe ich wirklich noch mal gründlich recherchiert, über fünf Jahre: Was ist tatsächlich die aktuellste psychologische Forschung? Und der große Wert der positiven Psychologie - so heißt diese Forschung - hat nichts mit positiv denken zu tun, muss ich noch mal klarstellen, das ist wirklich wissenschaftlich fundiert -, also der Wert der positiven Psychologie ist, zu erkennen, dass zum Beispiel auch viele Menschen durch Schicksalsschläge nicht gebrochen werden, sondern daran wachsen. Und wenn man sich mal in seinem eigenen Bekanntenkreis umschaute, ist es ja auch immer wieder erstaunlich und auch wirklich berührend zu sehen, wie Menschen unglaublichem Pech oder auch Schicksalsschlägen, mit Verlusten, Trauer, Krankheit, Unfällen, mit all dem, was das menschliche Leben auch an Tragik bietet, auf eine erstaunliche Art und Weise zurechtkommen. Wir haben ein Immunsystem. Und das Verrückte ist, je stärker der Einschlag, desto stärker ist die Gegenreaktion. Das heißt, die großen Dinge, vor denen wir so große Angst haben, sind gar nicht die, die uns aus der Bahn werfen, sondern es ist die Summe der vielen kleinen negativen und stressigen Momente, die uns viel stärker auszehrt und zermüht.

Ich hänge immer noch - vielleicht typisch deutsch - am Unglück. Mir kommt jetzt der Gedanke: Unglück muss nicht bedingt das Gegenteil von Glück sein?

Eckhart von Hirschhausen: Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Und das unterstütze ich sehr. Ursprünglich ist Glück in der deutschen Sprache auch nicht nur das Wort für Positives, sondern dürr das Auf und Ab des Schicksals. Glück ist Talent zum Schicksal. Das ist eine schöne Definition. Und auch philosophisch ist da sehr viel dran: »Unvermeidlich glücklich wird man erst, wenn man sich mit dem Unvermeidlichen anfreundet, hat Karl Jaspers gesagt. Und das ist eben der Grundirrtum bei diesen Positiven Denkern, die irgendwie alles durch die rosa Brille sehen wollen, das funktioniert nicht. Salopp gesagt: Shit happens, mal bist du die Taube, mal bist du das Denkmal. gibt das Böse auf der Welt. Warum es das geben muss, das weiß Gott oder weiß der Geier, und ich hoffe inständig, es sind zwei verschiedene Instanzen. Aber wirklich glücklich ist man im Nachhinein, wenn ich das Gefühl habe, ich bin auch mit einer schwierigen Situation klargekommen. Das heißt, die Leute, die praktisch nie Widerstände in ihrem Leben hatten, die sind nicht besonders glücklich, weil sie auch nicht das Gefühl haben, sie hätten wirklich zu ihrem Glück etwas beigetragen oder geleistet.

Und ein bisschen einen Knacks zu bekommen im Leben ist auch wichtig, denn dann werde ich sensibler, auch für die Nöte von anderen. Ich werde weniger urteilen, auch mir selber gegenüber. Ich unterscheide besser zwischen den Freunden, die es wirklich gut mit mir meinen, und den Schönwetterfreunden. Und das ist der Wert der Krise. Das ist auch der Wert der aktuellen, wirtschaftlichen Krise, dass Menschen sich plötzlich wieder erinnern: Mensch, mein Leben nur von materiellen Dingen und vom Arbeitsplatz und von äußeren Faktoren so abhängig zu machen ist glücksstrategisch auf keinen Fall besonders sinnvoll. Wenn wir uns sehr Ober äußere Leistungen oder Geld definieren, ist klar, dass das uns einsam machen wird. »Glück kommt selten allein« habe ich mein Buch genannt, weil der größte, verlässlichste Glücksfaktor die Menschen in meiner Umgebung sind. Meine Großeltern haben im Weltkrieg Hab und Gut verloren, ihr Leben nicht, dafür waren sie sehr dankbar. Und sie wussten, es lohnt sich, in zwei Dinge zu investieren, nämlich in Herz und in Hirn. Lern was Anständiges, Bildung kann dir keiner wegnehmen. Und zweitens: Verbringe viel Zeit mit Familie, mit Freunden, mit Menschen, die dir wichtig sind, denn das ist das, was bleibt.

Es gibt Menschen, die sind wirklich unglücklich. Es gibt arme Menschen, die sich keine Bildung leisten, die nicht am öffentlichen Leben teilnehmen können, weil es zu teuer ist, die keine Freundschaft pflegen können, weil sie einfach kein Geld haben, ihre Freunde mal eben auf ein Bier einzuladen. Es gibt Menschen, die von Krankheit, von Tod betroffen sind oder deren Ehe gerade scheitert. Es gibt wirklich Menschen, die unglücklich sind.

Eckart von Hirschhausen: Die gibt es. Und ich will das auch überhaupt nicht kleinreden. Ich habe Respekt davor. Ich weiß, es ist wichtig, das Leid zu sehen, das Leid anzuerkennen. Und der nächste Schritt ist dann aber auch, loszulassen von der Idee, dass ich deswegen nicht glücklich sein könnte. Arbeitslosigkeit ist ja auch ein Vorteil, nämlich: Ich habe plötzlich Zeit. Menschen zeigen doch gerne, was in ihnen steckt. Das heißt, jemand, der arbeitslos wird, verliert die Struktur in seinem Leben, verliert dieses Gefühl Ich werde gebraucht. Das liegt aber maßgeblich daran, dass wir Arbeit sehr eng definieren, nämlich als bezahlte Arbeit. Wenn wir in einem Sozialstaat leben, der uns auf kleinem Niveau, aber immerhin das Überleben sichert, würde ich, wenn ich arbeitslos wäre, gucken, ob ich gebraucht werde auf einer anderen Ebene, sei es nachbarschaftlich, sei es in irgendeiner Form. Ich würde meine Fähigkeiten, die ich habe, die jeder Mensch hat, irgendwo nutzen, egal, ob das jetzt bezahlt wird oder nicht. Denn viel wichtiger, als Zeit zu haben, ist, das Gefühl zu haben: Ich habe einen Sinn, ich habe ein Wozu. Und dann erträgt man jedes Wie. Und Menschen, die krank sind, haben oft eine verblüffende Gelassenheit, sie wissen: Ich habe noch eine begrenzte Zeit zu leben, aber diese Zeit nutze ich intensiv. Als Arzt habe ich häufig erlebt, wie Menschen, angestoßen durch eine Krankheit, praktisch die Augen geöffnet und gesagt haben: Das ist mir wichtig, das will ich jetzt noch erleben. Das will ich tun. Diesen Menschen möchte ich nahe sein. Mit denen will ich nichts mehr zu tun haben.« Und das ist eine Intensität, die man ö erleben kann, die viele Gesunde, die mehr oder minder achtlos durch ihr Leben tappen, gar nicht erreichen. Das zeigt, ob etwas gut oder schlecht ist, können wir letzten Endes für uns selber ganz schwer beurteilen. Dazu müssten wir Gott sein, das sind wir nicht. Wir müssten unser eigenes Schicksal sozusagen von oben betrachten. Und weil wir das nicht können, müssen wir uns darüber auch nicht ständig den Kopf zerbrechen. Das ist ja auch eine große Erleichterung, die man in Religion, Spiritualität oder Glauben findet, dass man weiß: Letzten Endes ist meine Sicht auf die Welt begrenzt, und wer weiß, wofür es gut ist.

Eine Ihrer Botschaften in Ihrem Buch lautet: Kein anderer Mensch ist dafür da, mich glücklich zu machen. Wir sind für unser eigenes Glück ständig.

Eckart von Hirschhausen: Ja. Die romantische Liebe ist eine maßlose Überforderung der Menschen. Ich habe kürzlich mit Richard David Precht gesprochen, der über die Liebe ein neues Buch geschrieben hat. Und da waren wir uns sehr einig, dass sich diese romantischen Ideale, wie sie uns Filme und Romane vermitteln, sehr hartnäckig in uns festgesetzt haben. In jedem Schlager heißt es doch, wenn man nur einmal den Richtigen getroffen hat, ist man für den Rest des Lebens glücklich. Und jeder denkt, ich bin der einzige Depp, der daran scheitert, alle anderen kriegen das hin. Das ist nicht so. Das ist eine maßlose Überforderung. Das ist Quatsch, dass wir in der Liebe alle Bedürfnisse mit einem Menschen gleichzeitig finden können. Und deswegen ist diese Überforderung, einen Menschen dafür verantwortlich zu machen in dem Sinne: Mach mich glücklich. Und wenn du's nicht schaffst, dann bist du nicht der Richtige«, der sicherste Weg ins Unglück.

Ich habe mal ein Ehepaar gefragt: "Wie habt ihr es geschafft, dreißig Jahre verheiratet zu sein?" Und sie sagten: »Wir pflegen unsere Beziehung mit kleinen Ritualen. Wir gehen regelmäßig in das Restaurant, wo wir uns kennengelernt haben. Da gibt's Kerzenlicht, Pianomusik, gutes Essen. Ich gehe immer Dienstag, er geht Donnerstag." - Und da ist ein kleines Rezept fürs Glück versteckt.

Ein Philosoph hat einmal gesagt: »Ein glücklicher Mensch ist in der Lage zu verzeihen, zu vergeben. sich selbst und anderen.«

Eckart von Hirschhausen: Das ist sehr wahr und sehr tief, glaube ich. Wer ständig urteilt, über sich und andere, ist immer in Trennung. Und Glück ist ja auch ein Gefühl von Gemeinsamkeit, von Einswerden, nämlich dass die verschiedenen Ebenen von Körper, Geist und Seele übereinstimmen und nicht in der Trennung sind, nicht im Urteilen sind. Der einzige Moment, wo ich weiß, wie es mir geht, ist eben hier und jetzt. Die meisten Menschen verbringen die Zeit in ihrem Kopf in Sorge vor den Dingen, die nie eintreffen werden, also in Angst. Die Angststörung ist die Verschiebung auf der Zeitachse in die Zukunft. Oder die Depression, das ist die Verschiebung in die Vergangenheit. Das heißt, ich hadere ewig über Dinge, die ich nicht mehr ändern kann, und bin ewig im Geiste in der Vergangenheit verhaftet. Und auch das entfernt mich von dem einzigen Moment, wo ich glücklich sein kann, nämlich jetzt.

Ihr Buch ist das Resultat Ihres täglichen Scheiterns, behaupten Sie. Heißt das: Auch Scheitern gehört zum Glück?

Eckart von Hirschhausen: Ja, wenn man sich mal anschaut, wer künstlerische Dinge von bleibendem Wert geschaffen hat, dann waren das in den allerseltensten Fällen besonders glückliche Menschen. Im Gegenteil. Ganz viel von der Musik, die zum Beispiel Jahrhunderte überdauert hat, ist oft aus persönlichem Leid entstanden. Wenn man sich heute noch trösten kann mit einer Kantate von Bach oder der »Matthauspassion«, dann liegt das auch daran, dass Bach selber extreme Schicksalsschläge zu verkraften hatte, den Tod seiner Kinder, seiner Frau, er musste ganz viele persönlich schwere Verluste hinnehmen, die er aber verarbeitet und überwunden hat in der Musik. Und das hört man. Das ist bis heute tröstlich.

Das heißt, Glück ist auf keinen Fall als Dauerzustand erträglich oder wünschenswert. Genauso wie auf eine verrückte Art und Weise auch ein ewiges Leben todlangweilig wäre, im wahrsten Sinnes des Wortes, denn so eine Ewigkeit wird lange, gerade nach hinten raus. Und dadurch, dass eben der Moment kostbar wird, können wir überhaupt erst über Glück und Unglück entscheiden.

Glück kommt selten allein. Es kommt mithin lassen. Das ist ein Zitat von Ihnen. Heißt das: dem Glück gar nicht hinterher jagen, einfach nichts tun? Sie lehnen die große Dichterin Hilde Domänen: "dem Wunder die Hand hinhalten ", aber mehr auch nicht.

Eckart von Hirschhausen: Hilde Domin hat das Gedicht genannt: "Nicht müde werden. Nicht müde werden, sondern dem Bewunderer leise, wie einem Vogel die Hand hinhalten. "Was ich daran so schön finde, ist dieses Bild: Ich kann die Hand öffnen, ich kann die Hand hingeben, ob der Vogel kommt, ob das Wunder kommt, ob wir, theologisch gesprochen, Gnade finden, das liegt nicht in unserer Hand. Und deswegen muss ich mir darüber auch nicht den Kopfzerbrechen. Aber mein Job ist, die Hand hin zu halten und *den* Teil zu machen, den ich kann. Das heißt, was wir tun, aktiv, bestimmt maßgeblich darüber mit, was wir erleben und was sozusagen die Welt und bietet. Und als Gedankenspiel kann man sich auch mal folgendes vorstellen: Wenn ich selber das Glück wäre, würde ich dann gerne bei mir vorbeikommen? Das heißt, wenn ich mich im Geist mal aus meinem eigenen Leben, aus dieser Betroffenheit rauskatapultiere und mal von außen auf mich gucke, habe ich sofort ganz klar: Ach, Mensch, von dieser Perspektive aus betrachtet ist das, was du da treibst, eigentlich ziemlicher Unsinn. Und dieses oder jenes könntest du an Hindernissen noch wegräumen, dann würde sich das Glück leichter tun, dich zu finden.

Ihre Botschaft lautet: Augen auf für die kleinen Dingen des Lebens, die komischen Dinge auch. Von sich selbst absehen, nicht immer grübeln London schauen, was das Leben so bietet. Dazugehört Selbstbewusstsein. Ich muss mich auch selbst gut fühlen oder mit mir selbst gut leben können. Ich muss mir selbst etwas wert sein. Dann mache ich mich auf den Weg.

Eckart von Hirschhausen: Ja. Dieser Begriff des Selbst ist sehr wahrscheinlich auch schon wieder eine Quelle von Unglück, nämlich diese Idee: sei einfach du selbst dann bist du glücklich. Also: Sei einfach du selbst, das kann man nicht jeden wünschen. Von mir selber weiß ich, ich bin ja sehr unterschiedlich über den Tag, ich bin mit unterschiedlichen Leuten zusammen. Vormittags, nachmittags und nachts bin ich sozusagen, in Ausführungszeichen, auch ein anderer Mensch. Das heißt, es gibt gar kein wahres Selbst, sondern es gibt verschiedene Momente, es gibt verschiedene Zustände, es gibt verschiedene Zusammenhänge, Kontexte, in denen ich stehe. Wir haben viele Gedanken, wir haben viele Möglichkeiten, wir können über das Gras auf der Wiese des Nachbarn neidvoll erblassen, wir denken: Ach, das Gras auf seiner Seite ist immer grüner als bei mir. Und das wird auch stimmen, denn wenn man vor lauter Neid auf den Nachbarn und seine Wiese schaut, verdorrt die eigene Wiese, weil man diese gießen muss. Und der Glückstipp ist wirklich: sich nicht zu sehr vergleichen. Nicht denken: oh der kann das besser, die hat längere Beine, der hat die bessere Position und so weiter. Sondern zu gucken: Wie kann ich meine Wiese zum blühen bringen.

Es ist schön, wenn man selber ein bisschen unabhängiger wird von diesem ständigen Vergleichen. Das geht schon beim Körper los. Es gibt so viele Frauen, die sich fertig machen, weil sie keinen perfekten Körper haben.

Weil sie älter werden, weil sie zu dick sind, zu dünn, weil sie nicht mehr so jung sind und so weiter....

Eckart von Hirschhausen: Ja. Ja. Und in der Psychotherapie gibt es einen sehr schönen Unterschied zwischen den Dingen, die man Probleme nennt, und Einschränkungen. Am Alter wird man nichts ändern. Also diese Idee der ewigen Jugend oder Anti –Aging ist totaler Unsinn, es ist eine echte Verkaufsmaschinerie ohne irgendeinen medizinischen Hintergrund. Beine –liebe Frauen, die dieses Gespräch jetzt lesen-haben die richtige Länge, wenn beide auf die Erde kommen.

Also man vergleicht sich mit Frauen, die auf Werbeplakaten sind, das ist unsinnig. Männer tun das nicht im gleichen Maße. Männer gehen lieber in die Sauna, gucken sich dort um und denken: komm, so schlimm hat uns doch gar nicht getroffen. Weil man in der Sauna Menschen ungeschminkt sieht, so wie Gott sie schuf und wie McDonald sie formte.

Mehr über Publik-Forum:

<http://www.publik-forum.de>