LESEPROBE



(Die) Mär vom Glück

Warum wir nicht immer gut gelaunt sein müssen – und was die Forschung wirklich weiß

Martin Joachim

Prolog

Das Diktat der guten Laune

Es ist Montagmorgen, kurz nach neun. Im Büro hängt ein Abreißkalender, und der Spruch des Tages lautet: „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens." Stimmt. Gestern auch schon, und morgen wird es wieder stimmen. Darum geht es nicht. Es geht um den Ton.

Der Kollege an der Kaffeemaschine fragt, wie es dir geht. Erwartet wird ein „Super!" oder wenigstens ein „Läuft!". Wer ehrlich antwortet, „Ziemlich mittelmäßig, mein Rücken tut weh, und die Steuererklärung liegt auch noch da", hat eine Grenze überschritten. Du hast nicht gelogen. Du hast gestört.

Das Zeitalter der Hochstimmung

Du lebst in einer Zeit der organisierten guten Laune. Wer eine Buchhandlung betritt, wird von Titeln begrüßt, die versprechen, dass du in sieben Schritten, in einundzwanzig Tagen oder „endlich" glücklich wirst. Wer durch die sozialen Netzwerke scrollt, trifft auf Menschen, die den Sonnenaufgang auf einem Berg erleben, ihren Morgenkaffee aus einer Tasse mit Weisheitsspruch trinken und dabei aussehen, als hätten sie den Generalschlüssel zum Seelenfrieden gefunden. In der betrieblichen Weiterbildung lernst du, dass das Mindset den Unterschied macht, dass jede Krise eine Chance ist und Stress „eine Frage der Bewertung".

Die Botschaft ist so eingängig wie unbarmherzig: Glück ist eine Entscheidung. Eine tägliche Aufgabe. Wer glücklich ist, hat es richtig gemacht. Und wer es nicht ist? Der hat, so die stille Logik, nicht genug an sich gearbeitet.

Die Kehrseite des Lächelns

Hier beginnt das Problem. Mit dem Versprechen kommt die Schuld. Wer hadert, zweifelt, trauert oder einfach einen schlechten Tag hat, leidet in dieser Logik nicht an den Widrigkeiten der Welt, sondern an mangelnder seelischer Hygiene. Das ganz gewöhnliche Auf und Ab, mit seinen Launen, Sorgen und Phasen der Lustlosigkeit, wird zum Defizit, das sich beheben ließe, wenn man nur wollte.

Dabei verschwindet etwas Entscheidendes aus dem Blick: Vieles, was dich bedrückt, hat mit den Verhältnissen zu tun, in denen wir leben und arbeiten. Wo das Unglück als persönliches Versagen gilt, muss sich sonst niemand mehr rechtfertigen.

Das Paradox der Glücksjagd

Nun könnte man einwenden: Schaden kann das Streben nach Glück doch kaum. Wer will nicht glücklicher sein? Eben darin liegt die Pointe. Die Psychologin Iris Mauss und ihre Kollegen haben gezeigt, dass das stärkste Verlangen nach Glück sein Gegenteil begünstigen kann.1 Frauen, denen Glück besonders wichtig war, fühlten sich in ruhigen Zeiten, in denen man sich eigentlich freuen könnte, weniger glücklich. Und Frauen, denen man nahelegte, Glück sei besonders wichtig, reagierten auf eine heitere Stimmungsprobe im Labor weniger froh. Die Erklärung: Wer sich vornimmt, glücklich zu sein, misst jedes Gefühl am Ideal und stellt fest, dass es nicht reicht. Das ist, als würde man beim Genuss eines guten Essens ständig einen Bewertungsbogen ausfüllen. Der Appetit leidet.

Auch bei britischen Studierenden, denen Glück sehr viel bedeutete, kam Niedergeschlagenheit häufiger vor.2 Das beweist noch nichts, vielleicht jagen Menschen dem Glück vor allem dann nach, wenn es ihnen fehlt. Aber es passt ins Bild. Die Psychologin June Gruber und ihre Kollegen kommen in einem Überblick zum selben Ergebnis: Glück ist keineswegs immer gut.3 Es kommt darauf an, wie viel davon man spürt, in welcher Lage und mit welchem Motiv. Freude zur falschen Zeit kann ebenso schaden wie ein Glücksstreben, das alles andere an den Rand drängt. Die Botschaft ist unspektakulär und gerade deshalb brauchbar: Glück ist ein Gefühl unter vielen, kein Allheilmittel.

Die Sensoren nicht abstellen

Wenn die gute Laune nicht liefert, was sie verspricht, was ist dann mit den unangenehmen Gefühlen? Sie sind keine Konstruktionsfehler deines Gehirns. Angst meldet Gefahr. Skepsis hindert dich daran, jedem zu glauben, der dir ein todsicheres Geschäft anbietet. Trauer zeigt, was dir wichtig war. Wut verrät, wo eine Grenze verletzt wurde.

Man kann das mit einem Rauchmelder vergleichen. Er ist laut, nervt und sorgt selten für gute Stimmung. Aber niemand käme auf die Idee, ihn auszubauen, weil der Piepton die Atmosphäre stört. Wer die Warnsignale dauerhaft übertüncht, mit Affirmationen, Dauerlächeln oder Ablenkung, kappt die Verbindung zur Wirklichkeit.

Das heißt nicht, dass jedem Missmut ein tiefer Wahrheitsgehalt innewohnt. Manchmal ist ein schlechter Tag einfach ein schlechter Tag, und der Rauchmelder ging an, weil jemand Toast anbrennen ließ. Die Kunst besteht darin, ein Gefühl ernst zu nehmen, ohne ihm zu gehorchen.

Was dieses Buch will

Dieses Buch ist kein Anti-Ratgeber, der stattdessen das Schlechte schönredet. Es plädiert weder für Zynismus noch für Wehleidigkeit. Es schaut sich an, was die Forschung wirklich weiß, ohne Zuckerguss und ohne Schwarzmalerei. Das Bild, das dabei entsteht, ist überraschend entlastend. Zufriedenheit lässt sich messen, aber sie ist keine beliebig formbare Knetmasse. Sie hat Grenzen, die mit Genen, Geld und Gesellschaft zu tun haben. Und sie ist trotzdem nicht unbeeinflussbar: Schlaf, Beziehungen und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, spielen eine Rolle, nur eben eine andere und bescheidenere, als der Ratgeber verspricht.

Der Weg dahin hat fünf Stationen. Zuerst geht es um die Frage, woher das Glücksversprechen kommt, was die Wissenschaft eigentlich meint, wenn sie von Glück spricht, und warum die Sieben von zehn kein Grund zur Sorge ist. Dann um die Grenzen: Gene, Gewöhnung, Körper, und wie schlecht Menschen vorhersagen, was sie glücklich macht. Danach um die großen Lebensmythen von Geld, Zeit, Kindern und Zufall. Es folgen die anderen Menschen, die dich stärken und manchmal quälen, der Umgang mit den eigenen Gefühlen und die Frage, was sich vom Glück lernen lässt und was Verkaufsmasche ist. Am Ende steht die Frage, was ein gutes Leben ausmacht, wenn nicht ständig gute Laune.

Ein Wort zur Vorsicht

Wer seit Wochen niedergeschlagen ist, keine Freude mehr empfindet, schlecht schläft oder sich grundlos erschöpft fühlt, hat kein Haltungsproblem. Das ist kein schlechter Tag, den man mit Disziplin wegarbeitet. Dahinter kann eine Erkrankung stecken, und die gehört in ärztliche oder therapeutische Hände. Dieses Buch ist keine Therapie. Wer in einer akuten Krise ist, erreicht die TelefonSeelsorge kostenlos und rund um die Uhr unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123.

Kurz gesagt

Das Glück, das du dir täglich verordnen sollst, ist weniger ein Zustand als ein Versprechen mit eingebauter Schuld. Vielleicht ist das Beste, was du tun kannst, zuerst einmal aufzuhören, dich ständig zu fragen, ob du glücklich genug bist.

Kapitel 1

Eine kurze Geschichte der Glücksversprechen

Stell dir vor, du stöberst auf dem Flohmarkt und findest ein zerlesenes Taschenbuch. Der Umschlag ist vergilbt, auf dem Titel steht Die Kraft positiven Denkens. Erschienen 1952. Du blätterst. Zehn Regeln, liest du. Stell dir jeden Morgen vor, wie du Erfolg hast. Wiederhole dir Bibelverse. Hör auf, dir Sorgen zu machen, denn die meisten Hindernisse, schreibt der Autor, seien rein geistiger Natur.

Du klappst das Buch zu und denkst: Das kenne ich. Das stand letzte Woche auf Instagram.

Du hast recht. Das Versprechen ist alt. Nur die Verpackung wechselt.

Ein Pastor und sein Bestseller

Der Autor hieß Norman Vincent Peale und war Pastor in New York. Sein Buch erschien im Oktober 1952 und stand 186 Wochen auf der Bestsellerliste der New York Times, 48 davon auf Platz eins. Millionen Menschen kauften es. Seine Botschaft war schlicht: Gott ist die Kraftquelle, Gebet heilt Körper und Seele, und Glück ist eine Entscheidung.4 Wer sich Erfolg bildlich vorstellt und sich täglich Mut zuspricht, so Peale, bekommt ein besseres Leben.

Beachte den letzten Gedanken. Glück als Entscheidung. Das ist, siebzig Jahre später, genau der Satz, den man im Büro am Abreißkalender liest.

Das Recht, es zu versuchen

Dabei hat Peale das Rad nicht erfunden. Schon die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 nennt unter den unveräußerlichen Rechten das Streben nach Glück.5 Achte auf das Wort: Streben. Thomas Jefferson versprach keine Zufriedenheit, sondern die Chance, sie zu suchen. Irgendwo auf dem Weg wurde aus dem Recht, es zu versuchen, die Pflicht, es zu finden.

Selbst ist der Mann

1859 erscheint in London ein Buch mit einem Titel, der zum Programm wird: Self-Help, Hilfe zur Selbsthilfe. Autor ist Samuel Smiles, die Botschaft einfach. Wer fleißig, sparsam und ausdauernd ist, bringt es zu etwas, ganz gleich, wo er herkommt.6 Im ersten Jahr gehen rund 20.000 Exemplare über den Ladentisch, bis zu Smiles’ Tod 1904 mehr als eine Viertelmillion. Historiker nennen das Buch die Bibel der strebsamen Mittelschicht.

Von Glück ist bei Smiles kaum die Rede, es geht um Erfolg und Charakter. Aber die Denkfigur steht: Es liegt an dir. Der Umkehrschluss liegt nahe, und er wird die

Ratgeber der nächsten anderthalb Jahrhunderte begleiten. Wer es nicht schafft, hat zu wenig gewollt.

Heilen mit Gedanken

Im 19. Jahrhundert tut sich in Amerika noch etwas anderes. Ein Heiler aus Maine, Phineas Parkhurst Quimby, behandelt seine Patienten mit Gesprächen und behauptet, Krankheit sei im Kern ein falscher Gedanke. Aus seinem Umfeld wächst die Bewegung des New Thought, des „neuen Denkens“. Eine seiner Patientinnen, Mary Baker Eddy, gründet später die Christian Science.7

Die amerikanische Autorin Barbara Ehrenreich liest darin eine Gegenbewegung. Der strenge Calvinismus hatte die Menschen zu ständiger Selbstprüfung angehalten, und im 19. Jahrhundert waren viele daran erschöpft. Das positive Denken versprach Erlösung von dieser Last. Nur die Gedankenpolizei blieb im Kopf sitzen. Sie fahndete jetzt nicht mehr nach Sünde, sondern nach Negativität.7

Ein halbes Jahrhundert später kommt aus Frankreich die berühmteste Formel dieser Tradition. Émile Coué, Apotheker aus Troyes, eröffnet 1910 in Nancy eine Praxis und lässt seine Patienten einen einzigen Satz sprechen: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“ Morgens und abends, etwa zwanzigmal, mit einer Schnur voller Knoten zum Mitzählen. Seine Methode wird in den zwanziger Jahren zur Mode. 1923 reist er durch Amerika, die Zeitungen schreiben über ihn.8 Als der Boston Herald später nachfragt, sind die meisten der angeblich Geheilten zu ihren alten Leiden zurückgekehrt.

Coué selbst war bescheidener als die meisten, die ihm folgten. Er soll gesagt haben, er habe nie einen Menschen geheilt. Die Menschen heilten sich selbst.

WEITERLESEN

(Die) Mär vom Glück



Glück ist kein Dauerzustand und schlechte Laune kein persönliches Versagen. Das Buch prüft Glücksrezepte und Optimierungsversprechen an der Forschung – klar, unterhaltsam und entlastend.

Bei Amazon.de bestellen

ISBN 978-3-605-07768-4

Quellennummern verweisen auf das vollständige Quellenverzeichnis des Buches.

© 2026 Martin Joachim · mindcontent.de