

# PISA Redaktion

Waldstr. 17 • 77839 Lichtenau • Fon 07227-99 27 31 • Fax 07227-992732 • E-Mail [info@pisa-training.de](mailto:info@pisa-training.de)

## PISA-Internet-Studienbrief 12 Was ist Glück?

---

**Im Jahr 2007 wurde an einer Heidelberger Schule das Fach "Glück" eingeführt** (neben vielen anderen Themen wie Aufklärung, Toleranz, Ernährung, Drogen, Theater ...)

Der damalige Schulleiter Fritz-Schubert wollte Schülern den Spaß am Lernen zurückgeben und sie zu zufriedeneren Menschen machen.

Die Willy-Hellpach-Schule war die erste Schule in Deutschland mit diesem Schulfach; inzwischen hat sich die Idee verbreitet und es gibt eine Menge [Referenzschulen](#)<sup>1</sup> mit [Unterricht zum Glücklichein](#)<sup>2</sup>.

Die Idee hinter dem Schulfach "Glück":

- Die Schüler sollen mehr als die Qualifikation fürs Berufsleben mitnehmen
- und gern zur Schule gehen.
- In diesem Fach können sie Reflexionsvermögen aufbauen,
- etwas für ihre seelische und körperliche Gesundheit tun
- und eben lernen, was dazu gehört, wirklich glücklich zu sein.

All diese Dinge hatten in der Schule keinen Platz, weil die Zeit fehlt - so der Rektor.

**Aber: Schule kann und darf Spaß machen**

Im Fach "Glück"

- spielen die Schüler Theater mit einem Profi-Schauspieler.
- Ein Motivationstrainer hilft ihnen, positives Denken zu lernen und die guten Gefühle zu verstärken
- und ein Familientherapeut entwickelt mit ihnen eine Vorstellung vom "Ich" in der Gemeinschaft.

---

<sup>1</sup> <http://www.fritz-schubert-institut.de/home/standorte-des-schulfachs-gl%C3%BCck/>

<sup>2</sup> <http://fritz-schubert-institut.de/>

Konkret sieht das zum Beispiel so aus: Die Schüler sitzen im Klassenzimmer in Dreiergruppen zusammen. Jeder hat eine Postkarte ausgewählt - mit einem Motiv, das ihm gefällt. Die Betrachter versuchen, einen Zusammenhang zwischen Person und Bild herzustellen. Die Idee: Während sie sich in einen Menschen und seine Motive hineinversetzen, erhält der Mitschüler ein Bild von seiner Außenwirkung, das er vielleicht so noch gar nicht kennt.

- Gemeinsamer Sport ist ebenfalls Teil des Unterrichts,
- die Schüler lernen etwas über gesunde Ernährung,
- horchen bei Entspannungsübungen in ihren Körper hinein,
- sprechen über Philosophie,
- besuchen Kunstausstellungen.

"Wir versuchen, den Jugendlichen Instrumente an die Hand zu geben, die sie stabiler und selbstbewusster machen. Sie sollen lernen, sich in der Welt zu orientieren", sagt der Rektor.

**Forscher haben den Glücks-Unterricht untersucht** und stellen fest – es funktioniert. ABER sie sagen auch: **"Wenn, dann muss man's richtig machen"**

In der Heidelberger Schule arbeiten Profis am "Glück":

der Neurolinguist,

der Theaterwissenschaftler,

der Handwerker,

der Psychologen

und der Motivationstrainer - und alle Hand in Hand.

Sogar der prominente Erfolgscoach und fünfmalige Hockey-Weltmeister Bernhard Peters war im Lehrer-Stab.

Als "Glück light" ohne ein solches Team könne die Sache eine totale Enttäuschung sein, sagen Fachleute. Sie empfehlen sich langsam die nötigen Kompetenzen aufzubauen:

"Eines ist ganz klar - Glück muss man lernen. Es fällt einem nicht in den Schoß."

### **So viel zum Zusammenhang von Glück und Schule.**

Wer Glück empfindet, ganz bei sich selbst ist, dem gelingt das meiste. Auch das Lernen. Auch der Beruf. Auch Beziehung ...

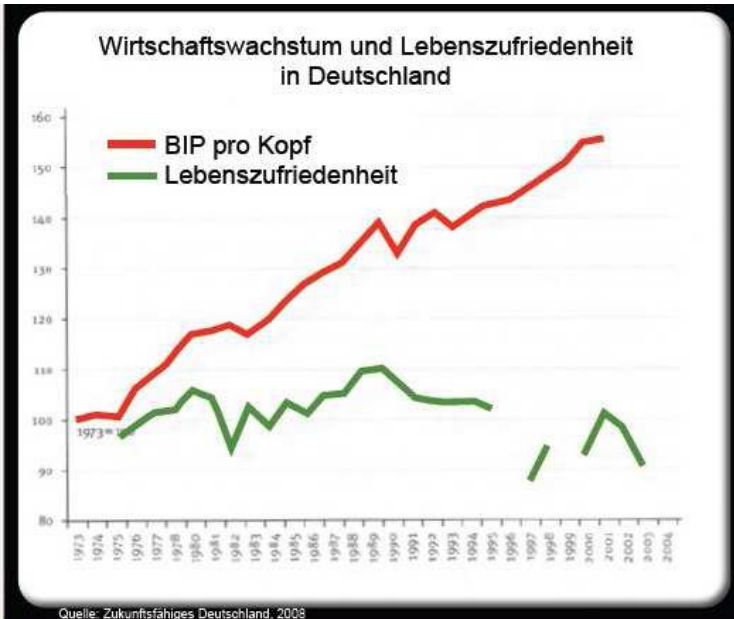
### **Aber was macht Menschen glücklich?**

**Ist es Wohlstand? Arbeit?**

**Der Zukunftsforscher Matthias Horx<sup>3</sup>** stellt fest, dass das BPI (Bruttoinlandprodukt) oder – anders gesagt – der Wohlstand nichts mit dem Glücksempfinden zu tun hat.

---

<sup>3</sup> <http://www.horx.com/Biografie.aspx>



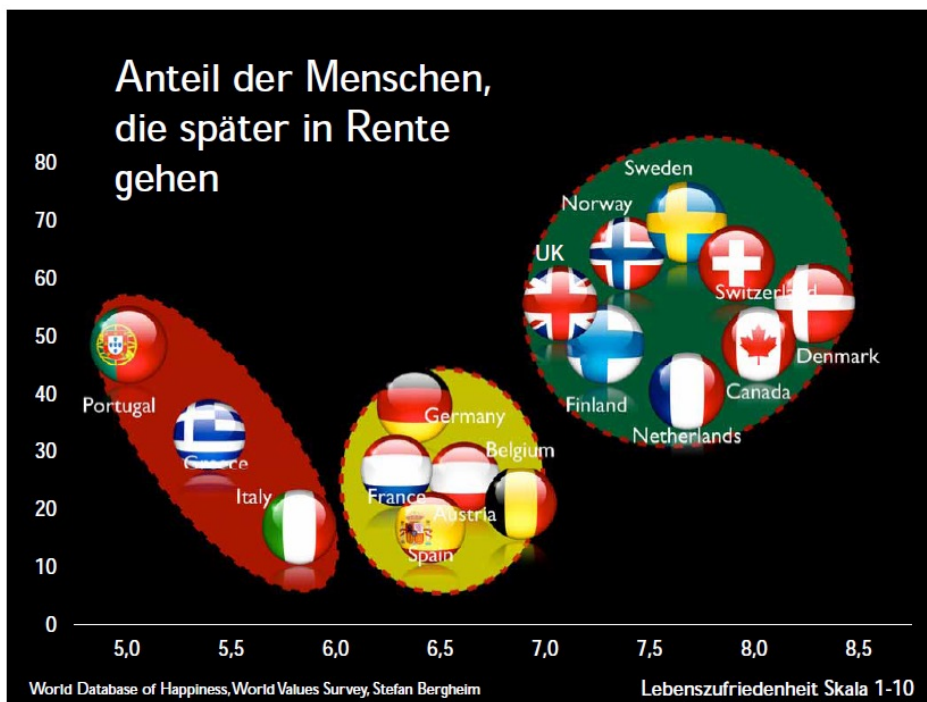
Dafür gibt es eine anschauliche Tabelle, die belegt: der Wohlstand in Deutschland ist gestiegen, die Lebenszufriedenheit hat abgenommen!

Wann sind Menschen glücklich? Welche Voraussetzungen machen Menschen glücklich? Der Wohlstand? Die Arbeitsplatzsicherheit? Oder sind es andere Werte?

Laut OECD ist es der Arbeitsplatzschutz nicht!

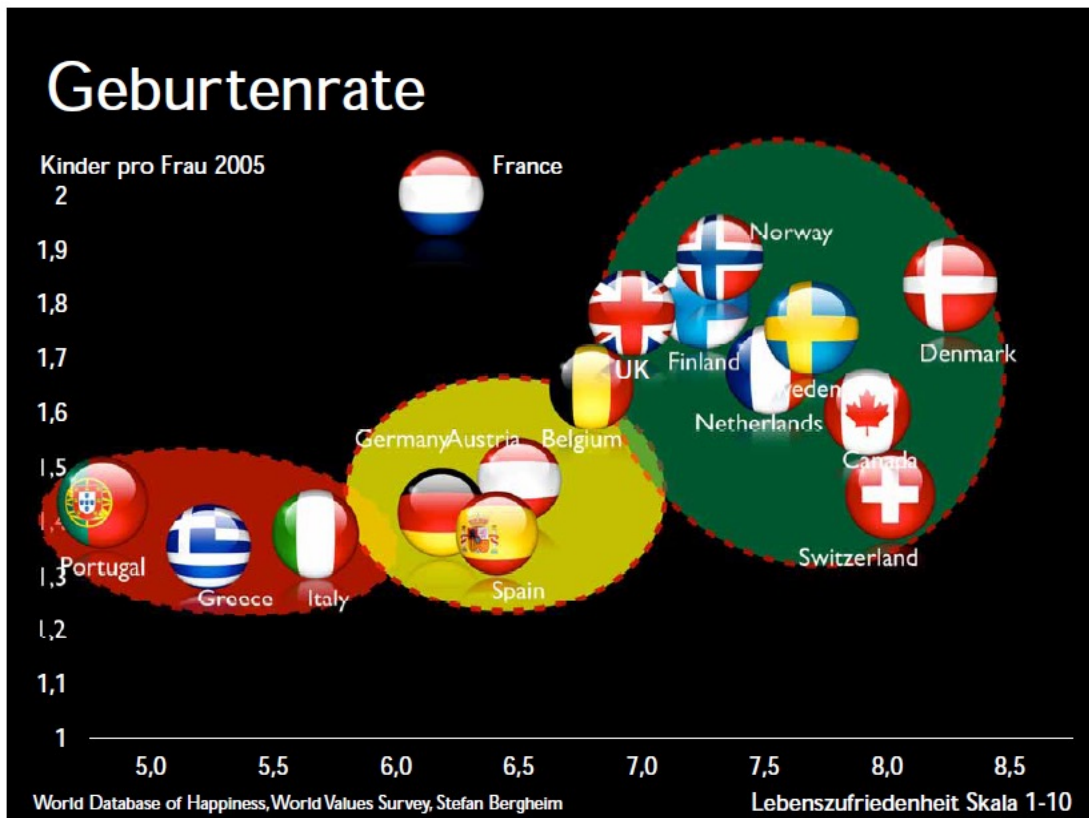
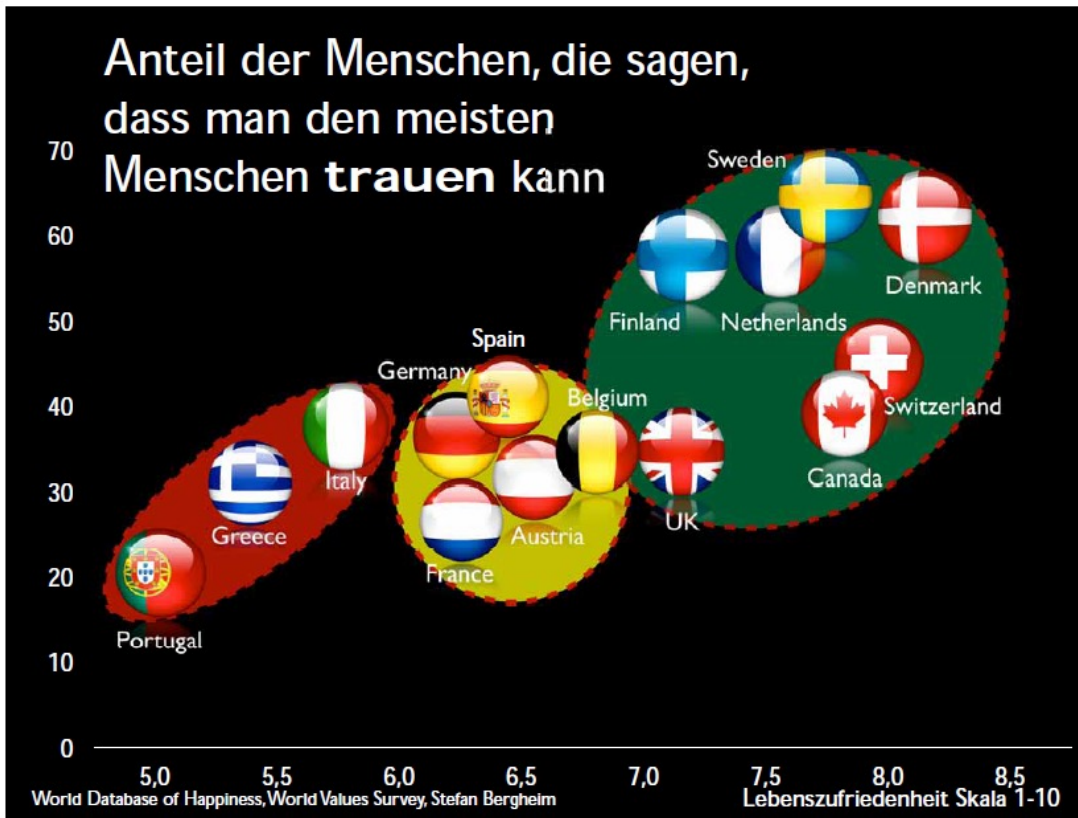
In Ländern mit der höchsten Sicherheit sind die Menschen am wenigsten glücklich – in Großbritannien (UK) mit der geringsten Arbeitsplatzsicherheit ist die Lebenszufriedenheit groß, wobei Deutschland mit großer Arbeitsplatzsicherheit mittelmäßig zufrieden ist und die Dänen mit einer mittleren Sicherheit sind die Zufriedensten.

Andererseits gehören die Dänen zu den Menschen, die am spätesten in Rente gehen – dennoch sind sie am glücklichsten – und schauen Sie mal, wo die Franzosen sind, die mit 62 in Rente gehen und dafür erbittert demonstrieren, dass das so bleiben soll:



**Was also sind Werte, die Menschen glücklich machen?**

Wir schauen uns wieder die Dänen an – ein glückliches Volk:



**Es sind offensichtlich nicht die materiellen Werte!**

## Was macht Menschen glücklich und zufrieden?

Die Herausforderung? Die Aufgabe? Das Ziel? Der Weg?



„Wer wirklich leben will, der fängt am besten gleich damit an;  
wer das nicht will, der kann's ja bleiben lassen, doch stirbt er dann.“

*W. H. Auden*

### Was ist ein gutes, ein erfülltes Leben?

Welche Faktoren bestimmen unser Glücksgefühl?

Sind wir glücklich, wenn wir reich sind, Macht haben?

Einen Sinn im Leben finden?

Oder macht uns Alkohol glücklich?

Sind es chemische oder elektrische Reize in unserem Glückszentrum im Gehirn?

Und ist es wirklich das Glück, nach dem wir unser ganzes Leben lang streben?

### Die Glücksforschung hat einige Antworten parat.

Einer der bekanntesten Glücksforscher ist [Mihaly Csikszentmihalyi](#).

(gesprochen: Mihai Tschik-sent-mi-hai)

Er hat Menschen eine programmierbare Uhr zugesteckt, die innerhalb von jeweils 2 Stunden zufallsgesteuert einen Signalton von sich gab.

Das war für die Versuchsperson das Zeichen dafür, aufzuschreiben, was sie in diesem Moment gerade tut, denkt, mit wem sie zusammen ist und wie sie sich dabei fühlt: wie stark, konzentriert und motiviert sie ist, wie hoch ihre Selbstachtung.

Forscher auf der ganzen Welt haben diese Untersuchung begleitet und ermittelt, wann Menschen ganz unterschiedlicher Kulturen in USA, Europa, Asien glücklich sind und wann nicht.

In den USA gab bei unterschiedlichen Befragungen regelmäßig ein knappes Drittel an, es sei „sehr glücklich“ und die knappe Mehrheit der Befragten war „ziemlich glücklich“. Bewohner kleiner, wohlhabender und politisch stabiler Länder (Schweizer, Iren, Dänen) waren in der Regel glücklicher als Bewohner von Ländern, die diesen Standard nicht erreicht haben (Griechen, Portugiesen), doch waren die ärmeren Iren glücklicher als die reicheren Japaner. Ja, die Iren – zwischenzeitlich waren sie sehr reich, sind wieder richtig abgestürzt – und? Finden sich damit ab ...

**Innerhalb einer Gesellschaft besteht nur ein geringer Unterschied zwischen der Finanzkraft des Einzelnen und seiner Zufriedenheit mit seinem Leben.**

Die glücklichsten Menschen auf der Welt sind die Schweizer. Und die Forscher führen das – nicht auf das Einkommen oder die gute Schokolade - vor allem auf die unmittelbare Demokratie zurück, die sich u. a. in den Volksabstimmungen in der Schweiz zeigt.

Die Milliardäre in den USA sind nur geringfügig glücklicher als Amerikaner mit mittlerem Einkommen. Und obwohl sich die inflationsbereinigten Einkommen der US-Amerikaner von 1960 bis 1990 verdoppelt haben, ist der Anteil der Personen, die sagen, dass sie „sehr glücklich“ seien, bei 30% konstant geblieben.

Untersuchungen, die gleichzeitig bei Lottogewinnern und bei Querschnittsgelähmten bzw. durch einen Unfall Erblindeten durchgeführt wurden, weil man wissen wollte, wie sich diese einschneidenden Erlebnisse im Leben eines Menschen auf sein Glücksgefühl auswirken, zeigen:

Im ersten Moment waren die Unterschiede wie erwartet riesig: Der Lottogewinner war extrem glücklich, der Querschnittsgelähmte außerordentlich deprimiert.

Aber schon nach wenigen Monaten bewegten sich die Kurven aufeinander zu und nach einem Jahr waren sie fast wieder da, wo sie auch vor dem einschneidenden Ereignis waren!

Woran liegt das?

Es scheint immer dasselbe zu sein:

**Wenn sich ein Mensch (reich oder arm, behindert oder nicht) mit einem Thema, einer Arbeit, einer Tätigkeit befasst, die ihn umfassend fordert, seine Aufmerksamkeit bündelt, ihn Zeit und Raum vergessen lässt – dann befindet er sich in einem Glückszustand.**

Das kann beim Joggen passieren, wenn man über etwas nachdenkt und plötzlich um sich schaut und im ersten Augenblick gar nicht weiß, wo man sich befindet und wie man dahin gekommen ist: Man befindet sich auf einem Waldweg, den man schon oft gelaufen ist – und muss sich dennoch erst ins Bewusstsein rufen, wo genau man ist.

Das kann auch bei einer anstrengenden Operation sein, bei der Reparatur eines Fahrrades oder eines Fernsehers, beim Unterrichten, beim Lesen eines Buches, bei der Erledigung als wichtig erkannter Hausaufgaben, die schwierig zu lösen sind, die man aber noch lösen kann.

**Wer ein Ziel in seinem Leben hat und dieses Ziel verfolgt, ist glücklicher als jemand, der keine Ziele hat oder Ziele hat, die ihn nicht fordern.**

Die meisten Menschen träumen davon, mit 55 genug Geld zu haben, um sich aus dem Berufsleben zurückzuziehen. Doch die meisten, die in diesem Alter aus dem Beruf ausscheiden und finanziell durchaus so gestellt sind, dass sie mit dem Geld, das sie haben und bekommen, gut leben können, sind unglücklich, weil ihnen auf einmal die Lebensziele abhanden gekommen sind.

Wer im Winter auf Mallorca Urlaub macht und dort nur noch auf Frührentner trifft und darauf wartet, dass Glücksgefühle erkennbar werden und vielleicht auf einen selbst überspringen, der sieht sich getäuscht.

Da kann er schon eher Glücksgefühle am heimischen Stammtisch erkennen, wo sich die Schwarzarbeiter nach Feierabend treffen und ihren Lebenszielen hinterher jagen – auch wenn das Lebensziel darin besteht, mit 55 Jahren den Winter auf Mallorca zu verbringen.

### **Flow:**

Wissenschaftler nennen das Gefühl, sich intensiv mit einer Sache zu beschäftigen, „flow“. Es ist das Gefühl, das man aus Momenten kennt, in denen sich unser Denken, unser Fühlen und unser Wollen im Einklang miteinander befinden.

**Im Flow-Zustand ist man konzentriert, entrückt, setzt seine Fähigkeiten voll ein, sieht den Erfolg seiner Arbeit wachsen.**

Das kann beim Bergsteigen sein, beim Fensterputzen, beim Hausaufgaben-Machen, beim Aufräumen, am Fließband, im Operationssaal, beim Lesen eines Studienbriefes, beim Tennis, beim Theaterspielen und beim Theaterzuhören.

**Wichtig ist,  
dass die Tätigkeit, die man ausübt, einen fordert - aber nicht überfordert!**

Fühlt man sich unterfordert, erlahmt die eigene Aktivität und man reagiert eher frustriert.

**Doch am Ende einer fordernden Tätigkeit steht das Glücksgefühl:**

Man ist stolz auf die erbrachte Leistung. Deutlich sieht man das bei Sportlern, die gerade eine herausragende Leistung vollbracht haben, auf die sie sich Stunden, Tage und Wochen konzentriert vorbereitet haben.

Auch in den Trainingsphasen erlebten sie „flow“, das Glücksgefühl kommt nach erbrachter Leistung, baut sich aber schon in der Vorbereitungszeit auf.

**Lehrer** kennen dieses Gefühl nach einer erfolgreichen Unterrichtsstunde, wenn Schüler wirklich begriffen und mit Begeisterung gearbeitet haben,

**Eltern** kennen das Glücksgefühl, wenn sie mit ihrem Kind eine Phase gemeinsamer Aktivität hinter sich gebracht haben und feststellen, dass sie ein tolles Kind haben,

**Schüler** kennen dieses Gefühl der befriedigenden Befreiung, wenn sie eine schwierige Hausaufgabe mit dem richtigen Ergebnis abgeschlossen haben.

**Kleinkinder** erleben das, wenn ihnen zum ersten Mal nach vielen Bemühungen die Schleife gelungen ist und

**Erzieherinnen** erleben immer wieder Momente des Glücks, wenn die ihnen anvertrauten Kinder auf einmal zu Lösungen kommen, sprachlich, intelligent, im Verhalten, ... die sie ihnen nicht zugetraut hätten ...

Man erkennt das Glücksgefühl am besten bei Kindergartenkindern, die konzentriert „arbeiten“ und auf einmal Formen zuordnen, Mengen erfassen oder ihren eigenen Namen schreiben können, Experimente erfolgreich abschließen und deren Erkenntnisse mit einem tiefen erleichterten Seufzer kommentieren - diese Kinder strahlen auf uns aus und zeigen uns eine Welt vor unserer Haustür, die wir nur ein bisschen weiter zu öffnen brauchen.

Da stellt sich doch die Frage:

**Kann man einen Menschen dazu erziehen, dass er glücklich ist?**

Dem wollen wir auf den Grund gehen.

## **Kinder sind kleine Wissenschaftler**

Die Forscherin Gisela Lück stellte die Frage: „Wann sind unsere Kinder glücklich?“ und gibt die Antwort: **Glücklich sind sie, wenn sie begeistert an einer Sache arbeiten. Also, folgert sie, sind unsere Kinder unglücklich, wenn sie sich langweilen.**

### **Luft ist nicht nichts**

Kinder 'begreifen', dass Luft existiert, indem sie ein umgestülptes Glas in eine Wasserschüssel tauchen und dabei den Luftdruck spüren. So wird die Alltagsvorstellung vom Nichts durch eine naturwissenschaftliche Deutung der Existenz von Gas ersetzt.

Kinder lieben naturwissenschaftliche Experimente. Sie müssen allerdings

- ungefährlich sein,
- immer gelingen,
- aus dem Alltagsleben stammen,
- vermittelbar sein,
- von den Kindern selbst durchgeführt werden können und
- sie dürfen nicht länger als 20 Minuten dauern.

Dann können sie das weitere Leben positiv beeinflussen.

Frau Lück hat herausgefunden, dass von 1.345 Studienanfängern für Chemie 22% ihren entscheidenden Anstoß zum Studium vor der Grundschulzeit erhalten haben!

Und sie hat herausgefunden, dass etwa 50% der Kinder aus zwei Tagesstätten sich noch nach einem halben Jahr an Details aus den Versuchen erinnern konnten. Weil sie bei der Durchführung der einfachen Experimente einfach glücklich waren – und nicht gelangweilt.

Was lernen wir daraus?



### **Dem Kind die Welt erklären:**

Zum Beispiel:

Wo kommt das Wasser in der Küche her, wo geht es hin?

Warum singen die Vögel erst wenn es hell wird?

Man muss einem Kind beim Entdecken der Welt helfen und ihm dabei **Liebe und Struktur** zusichern:

- Man muss ihm zeigen, dass man es immer liebt, auch wenn es gerade nicht liebenswert ist, was man auch durchaus sagen kann – wichtig ist, dass die Liebe als Grundsicherheit da ist.
- Und man muss ihm Grenzen setzen!
- Man darf die Naturphänomene nicht verkindlichen, aber man sollte die Wissenschaft vereinfachen: Wenn ein Teelicht unter einem kleinen Glas schneller erlischt als unter einem großen Glas, dann wird das Kind von allein auf die Lösung kommen.
- Und beachten sollte man den Unterschied zwischen intuitivem und kulturellem Wissen (Elsbeth Stern → Studienbrief 9).

### **Ein glückliches Leben**

ist ein Leben

- nach Grundsätzen, die der eigenen Weltsicht nahe kommen
- und nach Regeln, nach denen man sich gerne richtet.

### **Regeln, nach denen man sich richten könnte,**

sind die nachfolgenden Anmerkungen, die im Wesentlichen auf die Erkenntnisse bekannter Philosophen und die Lebenserfahrung der Autoren zurückgreifen.

Es sind anerkannte Positionen, die man teilen kann, aber nicht muss.

Es sind also Vorschläge, wie man mit seinem Leben im Alltag umgehen kann.

**Und dieser Teil enthält nichts, was Sie lernen müssten, er soll Ihnen nur Vergnügen bereiten!**

Die Oberbegriffe sind nicht nach Wichtigkeit, sondern alphabetisch geordnet.

### **Suchen Sie sich einfach die Gedanken aus, die Ihnen am nächsten sind.**

Vielleicht können Sie nur einfach ein bisschen nachdenken über eine Position, die Ihnen nicht vertraut ist. Oder daran Gefallen finden – und die eine oder andere Überlegung sinnvoll in Ihren Alltag integrieren. Oder sie ändern. Und die Liste natürlich ergänzen!

### **Egoismus:**

Egoismus ist das natürliche Bedürfnis des Menschen, so gut wie möglich für sich selbst zu sorgen. Aufgeschlossene Menschen brauchen für ein angenehmes Lebensgefühl im Alltag aber die Sicherheit, dass sie einen Teil dazu beitragen, dass die Welt insgesamt besser wird. Man kann damit anfangen, seine selbstsüchtigen Interessen auf alle auszudehnen, die um dasselbe Lagerfeuer sitzen. Auf diese Weise dient man auf sinnvolle Weise seinen eigenen Interessen.

*Wer in sich selbst verliebt ist, hat wenigstens den Vorteil, dass er nicht viele Nebenbuhler erhalten wird.* (Georg Christoph Lichtenberg)

*Eigenliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanze.* (Oscar Wilde)

*Doch das ist ewig wahr: Wer nichts für andere tut, tut nichts für sich.* (Goethe)

*Ach Kronenkranich, plärr nicht so!  
Du bist doch nicht allein im Zoo!* (Robert Gernhardt)

### **Eigenverantwortung:**

Gib anderen oder den Umständen nicht die Schuld für Unheil, das dir widerfährt. Wer keine Einsicht in eigene Fehler nimmt, kann aus ihnen auch nichts lernen.

*Von Natur besitzen wir keinen Fehler, der nicht zur Tugend, keine Tugend, die nicht zum Fehler werden könnte.* (Goethe).

*Anderen an seinem Unglück die Schuld geben ist ein Zeichen von Dummheit, sich selbst die Schuld geben ist der erste Schritt zur Einsicht; weder anderen noch sich selbst die Schuld geben ist ein Zeichen von Weisheit!* (Epiktet)

Ansonsten lebe man sein Leben so, wie es Chamfort empfiehlt:

*Genieße dein Leben und Sorge dafür, dass andere ihr Leben genießen, ohne dir selbst oder ihnen zu schaden.*

Oder auch:

*Folge deinen persönlichen Neigungen, aber mit dem angemessenen Respekt vor dem Polizisten an der nächsten Ecke.* (Somerset Maugham).

*Nicht: Es muss etwas geschehen, sondern: Ich muss etwas tun!*  
(Hans Scholl, deutscher Student, Widerstand gegen das NS-Regime)

### **Erster Eindruck:**

Der erste Eindruck ist oft richtig. Weil der andere noch keine Gelegenheit gehabt hat, sich auf dich einzustellen.

*Doch der den Augenblick ergreift, das ist der rechte Mann!* (Goethe)

### **Feiertage:**

Ein vernünftiger Mensch zieht sich an Feiertagen wie Weihnachten, Neujahr, Ostern oder Pfingsten in seine vier Wände zurück und erledigt die Dinge, zu denen er sonst nicht kommt: Briefe schreiben, aufräumen, meditieren, lesen, mit Geistesverwandten Gespräche führen, während die Blutsverwandten gemeinsam fernsehen.

*Der Fleißige hat die meiste Freizeit.* (Cyril Northcote Parkinson)

*Feiertage = Atempause der Seele.* (Walter Nenzel, dt. Schriftsteller)

*Wenn alle Tag' im Jahr gefeiert würden, so würde Spiel so lästig sein wie Arbeit: Doch seltnere Feiertage sind erwünscht.* (William Shakespeare)

### **Feind:**

Gracián sagt zwar: *Es taugt jeder zum Feind, nicht jedoch zum Freund.*

Dennoch gilt auch hier:

*Man kann nie zu vorsichtig in der Wahl seiner Feinde sein!* (Oskar Wilde).

Deshalb sollte man es nur in Ausnahmefällen zu einem endgültigen Bruch kommen lassen.

*Kluge Leute lernen auch von ihren Feinden.* (Aristoteles)

*Eine gescheitete Frau hat Millionen geborener Feinde - alle dummen Männer.*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

*Unsere Feinde kommen in ihren Urteilen über uns der Wahrheit näher als wir selbst.*

(Francois de la Rochefoucauld)

### **Geld:**

Verleihe Geld nur an echte Freunde und betrachte es als Geschenk.

Ansonsten sei vorsichtig, dass kein Vergeltungsnotstand eintritt und Freunde zu Feinden werden, weil sie gute Taten nicht ausgleichen können und dies dann intellektuell vor sich rechtfertigen müssen, indem sie dich erniedrigen.

*Was der liebe Gott vom Gelde hält, kann man an den Leuten sehen, denen er es gibt.*

(Peter Bamm)

*Die besten Dinge im Leben sind nicht die, die man für Geld bekommt.* (Albert Einstein)

*Was ist Geld? Geld ist rund und rollt weg, aber die Bildung bleibt.* (Heinrich Heine)

Dazu passt:

*Es gibt nur eins, was auf Dauer teurer ist als Bildung, keine Bildung.* (John F. Kennedy)

**Glück:**

Glück kann man nur selbst erwerben. Du kannst einen anderen Menschen nicht glücklich machen. Glücklich ist, wer sich gewissenhaft selbst treu ist und ein Leben führt, in dem die angenehmen Dinge die unangenehmen überwiegen.

*Alle Menschen sind Demokraten, wenn sie glücklich sind.* (Gilbert Keith Chesterton)

*Die Menschheit wird erst glücklich sein, wenn alle Menschen Künstlerseelen haben werden, das heißt, wenn allen ihre Arbeit Freude macht.* (Goethe)

Glück ist Genuss. Sinnliche Genüsse sind ein Teil des Glücks.

*Wer keine Begierden mehr hat oder sie unterdrückt, ist dabei, einen schnellen Tod zu sterben.* (Theo Kars)

*Der zum Glück bestimmte Mensch braucht sich nicht zu beeilen.* (Chinesische Weisheit)

*Glück ist ein Maßanzug. Unglücklich sind meist die, die den Maßanzug eines anderen tragen möchten.* (Karl Böhm)

**Jammern:**

Jammern bedeutet Stillstand und führt zu geistiger Lähmung. Es verhindert das Suchen nach der Ursache und verringert die Chancen, Maßnahmen zu ergreifen, die neues Glück bringen.

*Unheil beklagen, das nicht mehr zu bessern ist, heißt das Unheil nur umso mehr vergrößern.* (William Shakespeare)

*Vielleicht gibt es schönere Zeiten, aber diese ist die unsrige.* (Jean Paul Sartre)

*Du wirst es nie zu Tücht'gem bringen  
bei deines Grames Träumerein,  
die Tränen lassen nichts gelingen:  
Wer schaffen will, muss fröhlich sein.*  
(Theodor Fontane)

*Klage nicht zu sehr über einen kleinen Schmerz; das Schicksal könnte ihn durch einen größeren heilen!* (Christian Friedrich Hebbel)

*Statt zu klagen, dass wir nicht alles haben, was wir wollen, sollten wir lieber dankbar sein, dass wir nicht alles bekommen, was wir verdienen.* (Dieter Hildebrandt)

*Man muss selbst handeln und nicht herumjammern.* (Leo N. Tolstoi)

### **Liebe:**

Nicht Liebe macht blind, sondern die Verliebtheit. Sie ist eine Stichflamme. Liebe dagegen ist die dauerhafte und beglückende Entscheidung für einen Menschen, dessen Qualitäten, Eigenheiten und Fehler man kennen und schätzen gelernt hat.

*Wer in sich selbst verliebt ist, hat wenigstens den Vorteil, dass er nicht viele Nebenbuhler erhalten wird.* (Georg Christoph Lichtenberg)

*Wer Menschen nicht lieben kann, ist unfähig, sie zu führen.* (Heinrich Binder)

*Das Glück ist nur die Liebe, die Liebe ist das Glück.* (Adelbert von Chamisso)

*Die meisten Menschen brauchen mehr Liebe, als sie verdienen.*  
(Marie von Ebner-Eschenbach)

*Kinder, die man nicht liebt, werden Erwachsene, die nicht lieben.* (Pearl S. Buck)

*Liebe mich dann, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am meisten.* (Autor/in unbekannt)

### **Lob:**

*Lob ist eine gewaltige Antriebskraft, dessen Zauber seine Wirkung nie verfehlt.*  
(Andor Foldes).

*Lobe schriftlich, tadle mündlich.*

*Anerkennung braucht jedermann. Alle Eigenschaften können durch totale Gleichgültigkeit der Umgebung zugrunde gerichtet werden.* (Karl Leberecht Immermann)

*Es ist besser Ehrungen zu verdienen und nicht geehrt zu sein, als geehrt zu sein und es nicht zu verdienen.* (Mark Twain)

### **Lügen:**

Lügen sind die Waffen der Schwachen.

So wenig lügen wie möglich. Und niemals Menschen anlügen, die dir vertrauen.

Auch Notlügen sind Lügen – und noch dazu oft tyrannisch, weil man sich anmaßt, darüber zu entscheiden, ob ein anderer die Wahrheit verkraftet oder nicht.

Lügen kommen nicht allein. Wenn du jemanden bei einer Lüge erwischst, kannst du davon ausgehen, dass das kein Einzelfall bleibt.

*Wer die Wahrheit verrät, verrät sich selbst. Es ist hier nicht die Rede vom Lügen, sondern vom Handeln gegen Überzeugung.* (Novalis)

### **Luxus:**

Ein glückliches Leben führt der, der frei und gesund lebt, Geld, Raum und Zeit hat, eine sinnvolle Arbeit ausübt und liebt und geliebt wird. Er schafft sich nur Dinge an, die diese Umstände verbessern. Alles Überflüssige wird ihm zur Last.

*Als ich jung war, glaubte ich, Geld sei das Wichtigste im Leben; jetzt wo ich alt bin, weiß ich, dass es das Wichtigste ist.* (Oscar Wilde)

*Ich mag es gerne leiden, wenn auch der Becher überschäumt.* (Friedrich Schiller)

### **Meinungen aufzwingen**

Keiner mag es, wenn man ihm ungefragt Essen in den Mund schieben will oder die Lektüre eines Buches aufzwingen möchte.

Wenn du jemanden überzeugen willst, so äußere beiläufig deine Meinung und verstecke deine Ideen wie Ostereier: Leicht zu finden – und der Finder ist überzeugt davon, dass es seine eigene Leistung/Idee war.

*Dichter Dorlamm lässt nur äußerst selten  
andre Meinungen als seine gelten.  
Meinung, sagt er, kommt nun mal von mein,  
deine Meinung kann nicht meine sein.  
Meine Meinung - ja, das lässt sich hören!  
Deine Deinung könnte da nur stören.  
Und ihr andern schweigt! Du meine Güte!  
Eure Eurung steckt euch an die Hüte!  
Lasst uns schweigen, Freunde! Senkt das Banner!  
Dorlamm irrt. Doch formulieren kann er.*  
(Robert Gernhardt)

*Der Mensch hat zwei Beine und zwei Überzeugungen: eine, wenn's ihm gut geht, und eine, wenn's ihm schlecht geht. Die letztere heißt Religion.* (Kurt Tucholsky)

### **Menschen ändern sich nicht:**

Sie können aber bestimmte Verhaltensweisen und Vorstellungen mindern oder stärken.

*Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.* (Konfuzius)

*Ich kann freilich nicht sagen, ob es besser werden wird, wenn es anders wird;  
aber so viel kann ich sagen, es muss anders werden, wenn es gut werden soll.*  
(Georg Christoph Lichtenberg)

### **Misserfolg:**

Viele Misserfolge erweisen sich – ein Jahr später aus der Rückschau betrachtet, als wichtige Weichenstellung zum Erfolg.

*Wenn man im Leben keinen Erfolg hat, braucht man sich deshalb nicht ohne weiteres für einen Idealisten zu halten.* (Henry Miller)

*Hast du die Lösung oder bist du selbst das Problem?*

*Entschlossenheit im Unglück ist immer der halbe Weg zur Rettung.*  
(Johann Heinrich Pestalozzi)

*Es ist falsch, wenn man sagt, der Erfolg verderbe den Menschen. Die meisten Menschen werden durch den Misserfolg verdorben.* (Karl Popper)

*Man muss ins Gelingen verliebt sein, nicht ins Scheitern.* (Ernst Bloch)

### **Misstrauen:**

Blindes Misstrauen ist ebenso falsch wie blindes Vertrauen.

Einerseits:

*Unser Argwohn rechtfertigt den Betrug des anderen* (La Rochefoucauld),

andererseits:

*Man macht sich vertrauenswürdig, indem man jemandem vertraut* (Seneca).

*Wer selbst misstrauisch ist, verdient der viel Vertrauen?* (Goethe)

Da es den meisten Menschen schwerfällt, das in sie gesetzte Vertrauen zu enttäuschen, kann man in Kleinigkeiten prinzipiell vertrauen. Ansonsten vertraue deiner Lebenserfahrung.

Aber:

*Wer damit anfängt, dass er allen traut, wird damit enden, dass er einen jeden für einen Schurken hält.* (Christian Friedrich Hebbel)

*Wer durch des Argwohns Brille schaut, sieht Raupen selbst im Sauerkraut.*  
(Wilhelm Busch)

*Es ist beschämender, seinen Freunden zu misstrauen, als von ihnen getäuscht zu werden.*  
(François de la Rochefoucauld)

**Mitleid:**

Biete deinen Rat und deine Hilfe nur dann anderen Menschen an, wenn du die damit vorhandenen Probleme auch auffangen kannst und dazu bereit bist.

Beachte die Gefahren des (→)Vergeltungsnotstands (→ Geld) und der eigenen Überforderung.

Ansonsten sei mitleidig dort, wo dir Unglück persönlich und direkt begegnet.

Und stelle dir drei Fragen:

- + Hättest du in derselben Situation andere um Hilfe gebeten?
- + Ist er wirklich so hilfebedürftig wie er scheint?
- + Ist er Opfer eines unglücklichen Umstands, auf das er keinen Einfluss hatte?

Wenn eine Antwort auf eine dieser drei Fragen nein ist, solltest du dir eine Hilfe gründlich überlegen.

*Wenn einer die Toten bemitleidet, so muss er auch die noch nicht Geborenen bemitleiden.*  
(Seneca, Vom glückseligen Leben)

*Mitfreude, nicht Mitleiden macht den Freund.* (Friedrich Nietzsche)

**Rache:**

Ein vernünftiger Mensch nimmt keine Rache, sondern ergreift allenfalls Gegenmaßnahmen. Mit ein wenig Geduld erledigt sich das Problem von selbst, denn die meisten Menschen bestrafen sich selbst.

*Der besiegte Feind gleicht selten jenem, den es zu besiegen galt. Er erinnert einen an das Elend, das man selber erlitten hat.*  
(Manes Sperber)

*Setz dich ans Ufer des Flusses und warte, bis die Leichen deiner Feinde vorbeitreiben!*  
(chinesisches Sprichwort)

**Religion:**

*Ich dank es dem lieben Gott tausendmal, dass er mich zum Atheisten hat werden lassen.*  
(Lichtenberg)

*Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft ist blind.* (Albert Einstein)

*Das ist es, was ich an der (...) Religion nicht ertragen kann: ihre Weigerung und Unfähigkeit, unzählige seit Menschengedenken existierende, aber längst sinnlos gewordene Gebote und Vorschriften abzuschaffen oder zumindest zu reformieren.*  
(Marcel Reich-Ranicki)



### **Selbstbewusstsein:**

*Ob Sie glauben, dass Sie es können oder ob Sie glauben, dass Sie es nicht können, Sie haben Recht!*“ (Henry Ford)

### **Selbstmord:**

Wer sich nach gründlicher Überlegung umbringt, ist zu dem Schluss gekommen, dass die angenehmen Dinge des Lebens die unangenehmen nicht aufwiegen und dass dieser Zustand sich weiter verschlechtert. Das kann ein vernünftiger Schluss sein, aber:

*Man darf das Schiff nicht an einen einzigen Anker und das Leben nicht an eine einzige Hoffnung binden.* (Epiktet)

*Harre aus im Unglück; denn oft hat schon, was im Augenblick als Unglück erschien, zuletzt großes Glück gebracht.* (Euripides)

### **Sinn des Lebens:**

Nur der Mensch fragt nach dem Sinn des Lebens. Und auch nur dann, wenn er unglücklich ist. Daraus folgt: Frage nicht nach dem Sinn des Lebens, sondern nach den Ursachen deines Unglücks.

Und wenn dir das nicht genügt: Dann sieh den Sinn deines Lebens darin, die Summe des Glücks auf der Welt ein bisschen zu erhöhen und mehr Glück in die Welt zu bringen, als es ohne dich geben würde.

*Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.* (Samuel Butler)

### **Sprache:**

Hinter klaren Formulierungen steckt klares Denken. Bleibe kurz und bündig, einfach und klar.

*Dunkelheit und Undeutlichkeit des Ausdrucks ist allemal ein sehr schlimmes Zeichen.* (Arthur Schopenhauer)

*Die Katzen halten keinen für eloquent, der nicht miauen kann.* (Marie von Ebner-Eschenbach)

*Den Stil verbessern, das heißt den Gedanken verbessern.* (Friedrich Nietzsche)

### **Unangenehme Dinge:**

erledigt man so schnell wie möglich. Das Leben klart auf und der Druck im Magen verschwindet. Und die schwarzen Gedanken morgens zwischen 3 Uhr und 4 Uhr hören auf.

*Wer - wo auch immer - führt, muss den Menschen, die ihm anvertraut sind, reinen Wein einschenken, auch wenn das unangenehm ist.* (Roman Herzog)

### **Unglück:**

Bei jedem Unglück nimm den Standpunkt ein, den du voraussichtlich in einem Jahr dazu hast: Das relativiert das Ganze.

Und stell dir vor, was außerdem hätte passieren können.

Das erhält die Spannkraft und damit die Handlungsmöglichkeiten.

*Im Grunde ist jedes Unglück gerade nur so schwer, als man es nimmt.*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

*Ein Mann aus dem tiefen Binnenland unternahm die erste Schiffsreise seines Lebens. Während eines ungeheuren Sturms blieb das Schiff auf einer Sandbank sitzen. Der Mann war glücklich und erleichtert und hielt für seine Rettung, was in Wahrheit das größte Unglück war.* (nach Äsop)

*Harre aus im Unglück; denn oft hat schon, was im Augenblick als Unglück erschien, zuletzt großes Glück gebracht.* (Euripides)

*Es gibt zwei Arten von Malheur:*

*Unser eigenes Pech und das Glück der anderen.* (Hans Küng)

### **Tiere:**

Es gibt keinen einzigen Grund, die Misshandlung von Tieren weniger hart zu bestrafen als die Misshandlung von Kindern.

*Tiere sind die besten Freunde. Sie stellen keine Fragen und kritisieren nicht.* (Mark Twain)

### **Unrecht eingestehen:**

Niemand ist unfehlbar. Auf Dauer zahlt es sich immer aus, seine Schuld offenherzig einzugestehen – so schnell wie möglich. Die Erinnerung an Fehler verflüchtigt sich, die an unangenehme Charakterzüge nicht.

*Noch nie war einer glücklich, welcher Unrecht tat.* (Euripides)

### **Vaterlandsliebe:**

Sein Vaterland liebt, wer das an den Pranger stellt, was in seinem Land nichts taugt. Ansonsten ist ein vernünftiger Mensch ein Weltbürger, der Freiheit, Demokratie und Wohlstand weltweit verteilen möchte – derzeit wäre ein weltweiter Gleichstand/Wohlstand auf dem Niveau der Schweiz von 1969 möglich. Weltbürger fühlen sich stärker den Geistesverwandten als den Stammes- oder Blutsverwandten verbunden – es sei denn, Letztere teilen seine Auffassung.

*Ich diene meinem Vaterland, aber ich liebe meine Frau.*

(Gustav Heinemann; 3. Bundespräsident)

### **Vergeltungsnotstand:**

Die Natur drängt zum Ausgleich. Sorge auch in deinem Leben für Ausgleich.

Das bedeutet auch, dass du jemandem nur dann einen Gefallen tun darfst, wenn du auch bereit bist, von ihm einen Gefallen zu empfangen.

Wer keine Gelegenheit zum Ausgleich bekommt, verwandelt dich in seiner Vorstellung nach und nach zu seinem Feind.

Ansonsten kennt das Leben zwei Kreisläufe: Einen großen (du tust etwas Gutes und irgendwann kommt es von ganz anderer Seite aus zurück) und einen kleinen (der Kreis deiner Freunde und Verwandten: hier vermeide den Vergeltungsnotstand).

*Alles regelt sich nach dem Gesetz des Gegensatzes, das zugleich ein Gesetz des Ausgleichs ist.* (Theodor Fontane)

### **Versager:**

Der Wert eines Menschen hängt nicht von seiner Körperkraft, seiner Intelligenz, seiner Schönheit, seinen Fertigkeiten oder von anderen angeborenen Dingen ab, sondern davon, wie er seine Gaben benutzt.

*Die Anzahl der Flaschen ist in allen Berufen gleich hoch.* (Anette Schavan)

### **Verlust:**

Wenn man einen Menschen verliert (durch Tod oder Trennung), ist das schlimmer als wenn man eine Sache verliert. Eine Frau, die drei Mal im Leben eine Art Totalverlust erlitten hatte (Inflation, Krieg, Vertreibung) berichtete ihren Enkeln, dass sie drei Mal in ihrem Leben die Chance bekommen hatte, völlig neu anfangen zu dürfen.

Verliert man einen wichtigen Partner, ist man auch hier ganz auf sich selbst zurückgeworfen und muss sich neu in eine veränderte Welt einpassen.

Verlässt einen ein Partner gegen den eigenen Willen, kann es helfen, die gescheiterte Beziehung zu analysieren und sich auf die Konflikte zu konzentrieren, die man mit dem ehemaligen Partner hatte. Um dann herauszufinden: Es ist so besser als vorher.

Wenn du selbst die Trennung herbeigeführt hast und nach einiger Zeit das Gefühl hast, dass das ein Fehler war, prüfe dich gründlich: Geht es dir zurzeit nur nicht gut und siehst du deshalb die Vergangenheit in einem rosigeren Licht?

Menschen ändern sich nicht wirklich und das, was dich früher am Partner gestört hat, wird dich auch zukünftig wieder stören. Richte deinen Blick nach vorn.

*Das Schicksal nimmt nichts, was es nicht gegeben hat.* (Seneca)

### **Wenig aufheben:**

Wer regelmäßig radikal alles entsorgt, was er nicht regelmäßig braucht, wird süchtig nach diesem Gefühl der Freiheit: Er kann das Leben sorgloser genießen.

*Der Besitz macht uns nicht halb so glücklich, wie uns der Verlust unglücklich macht.*

(Jean Paul)

## Das hilft weiter

(eine sehr persönliche Auswahl):

- *Mihaly Csikszentmihalyi: Lebe Gut! Wie Sie das Beste aus Ihrem Leben machen. dtv-Taschenbuch.*  
Für Menschen, die sich intensiv mit der Glücksforschung auseinandersetzen und Schlüsse für ihr eigenes Leben ziehen wollen. Anspruchsvoll und verständlich.
- *Peter Fenske: Das kleine Buch vom Lernen. AOL-Taschenbuch.*  
Für Menschen ab Klasse 4, die das Lernen lernen wollen. Verblüffend einfach.
- *Theo Kars: Philosophie für Nonkonformisten. Kleine Anleitung zur Lebenskunst. Beck-Verlag.* Ein Streifzug durch die Erkenntnisse philosophischer Lebenskünstler. Nachvollziehbar mit kleinen Einschränkungen.
- *Richard Layard. Die glückliche Gesellschaft. Kurswechsel für Politik und Wirtschaft. Campus.* Ein Wirtschaftswissenschaftler analysiert die Glücksfaktoren und zeigt Wege zum Glück.
- *Gisela Lück: Leichte Experimente für Eltern und Kinder, Herder Taschenbuch.*  
Für Eltern, Erzieher und Lehrerinnen, die das naturwissenschaftliche Verständnis frühzeitig wecken und fördern möchten. Gut verständlich.
- *Peter Singer: Wie sollen wir leben? Ethik in einer egoistischen Zeit. DTV.*  
Wer für sich selbst die Frage beantworten möchte, warum er lebt und welche Aufgabe er auf dieser Welt hat – und darauf eine nichtreligiöse Antwort sucht. Anspruchsvoll und gut verständlich.
- *Gerhard Winkler: Anders bewerben. 100-mal Rat vom Bewerbungsberater. Smartbooks,* Ein Ratgeber für Arbeitslose. In Wahrheit aber ein Lebenshilfe-Buch der besseren Art. Für Schüler, Eltern, Lehrer, Buchhändler, Urlauber, Menschen mit Schlafstörungen, Arbeitslose, Jobbesitzer, Rentner – sogar für Politiker.
- *Richard Powers: Das Echo der Erinnerung. Fischer-Verlag.*  
Ein spannender Wälzer über ein Geschwisterpaar, bei dem der Bruder bei einem Unfall seine Erinnerung teilweise verloren hat und in der Schwester eine fremde Person sieht, die die Stelle seiner Schwester eingenommen hat. Drumherum USA heute mit allen Merkwürdigkeiten und zum Schluss ein fulminantes Krimi-Ende, völlig unerwartet.
- *Paul Auster: Brooklyn-Revue. Rowohlt-Verlag.*  
Soap Opera vom Feinsten. Nathan Glass kommt nach Brooklyn, um zu sterben. 60, geschieden, Lungenkrebs. Und erfindet sich neu, indem er auf das reagiert, was ihm widerfährt. Ein optimistisches Buch.
- *Wolf Schneider: Glück. Eine etwas andere Gebrauchsanleitung. Rowohlt-Verlag.*  
Das schönste Buch. Wolf Schneider schreibt, wie Menschen gerne lesen. Er schöpft souverän aus seinem Wissen und arbeitet wie der Fisch im Wasser in der deutschen Sprache. Sein Fazit: „Einsam und ziemlich sinnlos rast unser blauer Planet durchs All, aber wir haben ihm etwas abgeluchst, was die Saurier nicht kannten und die Lurche nicht kennen: ein Lachen, ein Küssen, ein Jubeln, ein Ja.“