

## Was ist Glück? Gedanken zu einem BBC-Film<sup>1</sup>

- Glück ist ein positives Ereignis, an dessen Zustandekommen der „Glückliche“ nicht oder nur unwesentlich beteiligt ist. Er ist „Hans im Glück“, der zwar nicht für sein Glück, wohl aber dafür, wie er damit umgeht, verantwortlich ist. Beim Glück regiert die Kraft des Zufalls und nicht die des Willens. Deshalb „habe“ ich Glück und „mache“ es nicht – z.B. wenn ich bei einer Lotterie gewinne oder ganz knapp einem Unfall entgehe. Bei der Lotterie muss ich mich nur beteiligen, beim Fastunfall zufällig einen richtigen Schritt machen. „Glück gehabt!“ Ich habe auch das Glück, in einem der wohlhabendsten, kulturell bedeutsamsten Länder der Welt geboren zu sein. Und zwar zu einer Zeit, als dieses Land in einer Welt der Kriege und Krisen wie ein Paradies des Friedens wirkt. Um das genießen zu können, musste ich nicht einmal an einer Lotterie teilnehmen oder sonst irgendetwas tun: ich ´hatte´ dieses Glück einfach so durch die Geburt.
- Glück ist nicht unbedingt mit dem Glücksgefühl verbunden und schon gar nicht mit ihm identisch: Wer einem Verkehrsunfall knapp entgangen ist, der fühlt sich vielleicht irgendwie „froh“. Aber er ist zugleich zutiefst schockiert. „Glücklich“ ist er jedoch nicht.
- Das Glücksgefühl ist kein punktuellere Ereignis. Es ist eine Emotion, die – wie jedes echte Gefühl – uns im Innersten ergreift. Darum „hat“ auch kein Mensch ein Glücksgefühl, sondern man „fühlt“ sich oder „ist“ glücklich. Punktuell kann das Glücksgefühl die direkte Folge von Glücksereignissen sein. Voraussetzung: Das Ereignis kommt unerwartet: Wer im Lotto gewinnt, fühlt sich auch deshalb so glücklich wie „Hans im Glück“, weil er nicht wirklich gerechnet hat. Dieses Glücksgefühl nimmt in dem Maße ab, wie das Glücksereignis planvoll angegangen oder wiederholt wird. Spielernaturen kennen das: das zweite mal zu gewinnen, ist nicht so schön wie das erste Mal.
- Anders als das punktuellere Glückliche sieht das prozesshafte Glücksgefühl aus, das der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi in seiner Flow-Theorie beschreibt: es bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit. Es ist so etwas wie der Schaffensrausch, den wir in all den Handlungen erleben können, die uns fordern, die wir lieben und in denen wir einen hohen Perfektionsgrad erreicht haben.
- Glück kann man nicht machen, das Flowgefühl dagegen schon. Dafür bin ich auch ganz alleine verantwortlich.

---

<sup>1</sup><http://www.spiegel.tv/filme/bbc-how-make-better-decisions/>