

A stylized plant illustration composed of dotted lines. It features a main stem with several leaves, a large circular flower head at the top left, and a complex root system at the bottom. Three small decorative star-like motifs are placed along the stem: one at the top right, one near the flower head, and one near the roots.

Wurzeln schlagen

Sehr glückliche
Menschen
schlagen Wurzeln
im Glück

Dein Glück möchte Wurzeln schlagen

Dein Glück ist wichtig. Sehr, sehr wichtig. Es ist die Basis, aus der du sicheren Halt und Kraft ziehst. Ein Baum ist nur so stabil und kann nur so weit wachsen, wie auch seine Wurzeln in die Tiefe reichen.

Wenn du auf deine Fähigkeit, dich gut um dich zu kümmern und kleine Funken von Glück immer in dir zu finden, vertrauen kannst, dann verlieren auch Stürme, Dürren oder graue Tage ihre Bedrohlichkeit – und damit einen Großteil ihrer Macht über dich und dein Glück.

Gleichzeitig ist dieses Grundvertrauen auch die Basis dafür, wachsen zu können. Sicherlich kennst du Phasen aus deinem Leben, in denen deine Basis erschüttert wurde oder du mit Herausforderungen zu tun hattest. Jede dieser Phasen ist unglaublich wertvoll, denn wir gehen mit gestärkten Wurzeln aus ihr hervor. Bedenke: So schlimm diese Phase auch war, sie liegt hinter dir und jetzt gerade begibst du dich auf die aktive Reise zum Glück. Du gehst weiterhin Schritt für Schritt den Weg der Gestaltung deines erfüllten Lebens.

Während dieser Phasen jedoch hast du vermutlich all deine Kapazitäten darauf verwendet, der Herausforderung zu begegnen und weniger darauf, dich weiter zu entfalten. Wenn unsere Wurzeln gestärkt und stabil sind, können wir diesem Fundament auch bei Herausforderungen vertrauen und von hier aus weiterwachsen.

In diesem ersten Wachstumsschritt geht es also darum, deine Basis zu finden, zu stärken und dich in dir und deinem inneren Glück zu verankern. Dafür begeben wir uns auf die Spur des inneren Glücks und der Wege, die dich immer wieder zu ihm (zurück-)führen. Wir entdecken, wie du tatsächlich bei dir selbst und dem, was jetzt gerade wichtig ist, ankommst, dort Wurzeln schlägst und gut für dich sorgst. Und wir erproben, wie du Herausforderungen hilfreich begegnest und dafür nutzt, dich zu stärken, anstatt dich geschwächt zu fühlen.

Glück ohne Funkloch

Du sitzt am Strand – genauer: Am schönsten Strand, an dem du jemals warst. Das Wasser glitzert türkisblau, der warme Sand schmeichelt deinen Füßen und hier und da lugen bunte Muscheln hervor. Die angenehm frische Brise lässt die Baumkronen rauschen und weht den verheißungsvollen Duft von frischen Früchten von der Strandbar herüber. Neben dir sitzt dein Lieblingsmensch, in der einen Hand hältst du dein Lieblingserfrischungsgetränk.

Mit der anderen Hand bedienst du dein Smartphone. Dein Chef hat eine Frage zu deiner Kalkulation im Projekt »X Profit«. Nachdem du diese Frage endlich beantwortet hast (und in dir bereits eine Mischung aus Druck, Genervtheit und Widerwillen brodelt), wendest du dich rasch der Planung für den morgigen Tag zu. Es muss festgelegt werden, wohin es geht und wann ihr dafür losmüsst. In der Infobroschüre deiner Unterkunft erhältst du auch direkt die Preise und den Abfahrtsort. Na toll – für die Lieblingstour kommt ein ordentlicher Batzen Geld drauf. Aber du bist ja im Urlaub ... Du liest weiter und entdeckst, dass ihr dafür um sieben Uhr morgens an einem Busbahnhof sein müsst, der fünf Kilometer entfernt ist. Aber du bist doch im Urlaub!

Dein Lieblingsmensch fasst liebevoll deine Hand und deutet auf das Wasser. Eine Gruppe Delfine ist in einiger Entfernung gesichtet worden und – du hebst deinen Blick und entdeckst aus den Augenwinkeln eine ziemlich attraktive Person, genau der Typ, der deinem Lieblingsmenschen gut gefällt. Du grübelst über deine Strandfigur nach, die zu wünschen übrig lässt und dein misslungenes Fitness-Vorhaben. Dann erinnerst du dich, dass deine Haare nach einem Bad im Salzwasser immer unglaublich spröde und furchtbar aussehen und ... In dem Moment hörst du ein Raunen um dich herum: Man konnte zwei Delfine aus dem Wasser springen sehen!

Die hast du leider verpasst. Stimmt ja, du bist im Urlaub ...

So unangenehm diese Momente sind, sie sind deine Chance. Denn sie zeigen dir: Du kannst am schönsten Strand der Welt sitzen, mit deinem Lieblingsmenschen und dem köstlichsten Getränk in der Hand – doch wenn du das nicht wahrnimmst, oder auch nur kurz vergisst, verpasst du das Glück. Du kappst in diesen Momenten die Verbindung, schaltest auf Gedanken-Modus und begibst dich in ein Funkloch. Doch wenn du die Verbindung kappen kannst, dann bist es auch du, der sie wiederherstellen kann.

Wie erschaffen wir dieses Funkloch? Und wie verbinden wir uns wieder mit dem Glück?

Dem Funkloch auf der Spur

Das Funkloch entsteht, wie wir am Strand gesehen haben, durch viele *Auslöser*. Die dringliche Mail vom Chef. Den ersehnten Tagesausflug, der geplant werden muss. Die Erinnerung an unsere eigenen »Unzulänglichkeiten« durch die attraktive Person. Durch solche Situationen entwickelt sich häufig die Überzeugung, dass diese *Auslöser* tatsächlich die *Ursache* für unsere gekappte Verbindung zum Glück sind. Doch ist das so?

Stell dir vor, du wirfst einen Stein in einen stillen See und schaust den Wellen zu, die sich kreisrund ausbreiten. Der Auslöser dafür ist der Stein – doch es hätte viele Auslöser geben können. Ein Ring, eine Muschel, das »Liebesschloss«, von dir und deiner Ex-Liebschaft, das du von einer Brücke abgesägt hast, dein Handy. Doch ohne dich als Werfer wären diese Wellen nicht aufgetreten. Du bist in diesem Beispiel die Ursache, nicht der Stein.

Erforschen wir die Ursache des Funklochs. Um der Ursache des Funklochs auf die Spur zu kommen, entdecken wir vielleicht folgende Dinge, die dahinter stehen – und ohne die der jeweilige Auslöser überhaupt nichts bewirkt hätte: Den Druck, zu glauben, dass wir im Urlaub dem Chef eine Frage beantworten müssen (ja, dass wir überhaupt unsere Mails abrufen müssten!). Den Drang, alles, was geht, aus

dem Urlaub herauszuholen. Dem Vergleich, bei dem wir schlechter abschneiden und uns in Selbstabwertung verlieren.

Hier sind wir im Stein-und-Werfer-Gleichnis bereits bei der Hand angelangt, die den Stein wirft. Aber gibt es noch eine tiefere Ebene? Woher kommen diese nagenden, drängenden Stimmen, die rufen: »Hier noch nicht!«, »Jetzt noch nicht!«, »Ich sowieso nicht!«, »Weiter!«?

Der Antrieb dafür kommt aus unserer tiefen Sehnsucht, glücklich zu sein und Unglück zu vermeiden. Da dieses Bedürfnis in all unsere anderen Bedürfnisse eingewoben ist, ist der Wunsch, glücklich sein zu wollen, in keiner Weise falsch – er ist es nicht, den wir über Bord werfen sollten! Was jedoch ein genaueres Hinschauen wert ist, wenn wir in verlässlicher Verbindung zum Glück stehen möchten, ist:

- Wo suchen wir das Glück – und können wir es dort finden?
- Wie suchen wir das Glück – und kann es uns auf diese Weise überhaupt begegnen?

Wo ist der Ort des Glücks?

Den Ort, an dem wir das Glück suchen, entdeckte bereits Michael Fordyce, der von mir hochverehrte Glückspionier der 1970er-Jahre während einer Datenauswertung, die die Geheimnisse sehr glücklicher Menschen enthüllen sollte.³ Ich lade dich nun ebenfalls zu der Aufgabe ein, die auch er damals einer Reihe von Personen stellte. Vervollständige einmal den folgenden Satz:

»Ich werde glücklich sein, wenn ...«

Wie du dir vorstellen kannst, erhielt er jede Menge unterschiedliche Antworten. Von »... wenn er endlich um meine Hand anhält.« über »... wenn ich das Studium abgeschlossen habe.« oder »... wenn ich finanziell abgesichert bin.« bis hin zu »... wenn die Rockets das nächste Spiel gewinnen.« Vielleicht ähnelt deine Antwort ja der einen oder anderen. Was all diese Antworten gemeinsam haben, sind zwei Dinge:

Wo das Glücklichein gesucht wird, ist
in der Zukunft und
in äußeren Umständen oder anderen Menschen.

Hedonistische Tretmühle nennt die Wissenschaft dieses Phänomen,⁴ sein Glück an das Eintreten bestimmter äußerer Bedingungen in der Zukunft zu knüpfen. Das Problem daran ist nicht das Wort »hedonistisch«, das für das Genießen schöner Momente steht. Das Problem ist die »Tretmühle«, die bereits ein vergebliches Abstrampeln und Hinterherjagen andeutet. Dieses Hinterherjagen können wir in uns selbst entdecken, wenn wir unserem Gedankenhamsterrad lauschen.

Kommen wir durch die Tretmühle dem Glück näher?
Die Antwort ist sehr klar: nein.

Wir verpassen durch die ständige Rastlosigkeit nicht nur das jetzige Glück, das um uns herum und in uns aufblüht, sondern wir glauben auch Versprechungen aus der Tretmühle, die niemals eintreten werden.

Sowohl die Wissenschaft als auch deine Erfahrung zeigen: Bei jedem schönen Ereignis steigt dein Glücksempfinden an. Der Genuss dieser vergänglichen Momente, das Auskosten dieser schönen Augenblicke, ist sehr, sehr wichtig und wunderbar. Aber weil sie vergehen, sind sie es nicht, die uns langfristiges Glück bringen können. Tatsächlich entdeckten auch Forscher, dass das Glücksempfinden nach überraschend kurzer Zeit wieder auf sein vorheriges Ausgangsniveau zurücksinkt. Das gilt für das Stück Schokoladenkuchen genauso wie für den Lotteriegewinn,⁵ die Hochzeit oder die Geburt des ersten Kindes.⁶

Mehr noch: Weil wir uns so sehr daran gewöhnt haben, in der Zukunft zu suchen, verpassen wir sogar das schönste Ereignis direkt vor unserer Nase oder wir nehmen es nur kurz und oberflächlich wahr – und sind in Gedanken wieder ganz woanders. Denn die Tretmühle läuft einfach weiter, unabhängig davon, was wir gerade Schönes erleben (könnten).

Was ist diese Tretmühle denn nun genau?

Die Tretmühle, die ständig den »Kanal Glück« blockiert, äußert sich in unablässigem, sprunghaftem, rastlosem, suchendem Denken. Wir mögen sie »unsere Gedanken« nennen, und natürlich gibt es individuelle Nuancen. Der eine findet seinen Traumstrand auf einer kleinen Insel in der Ostsee, der andere an einem österreichischen Bergsee. Aber der zugrunde liegende Mechanismus, das Sehnen und danach Streben – die Tretmühle – ist der Gleiche. Das Erleben einer konstanten Gedankenflut ist bei jedem gleich. Unsere starke Identifikation mit ihr und der feste Glaube an sie sind gleich. Und das, was sie uns erzählt, ist im Kern das Gleiche: »Du bist hier, das ist das Ideal, und der Abgleich sieht gar nicht gut aus, mein Freund.«

Das ist es, was Gedanken tun: Sie analysieren (den Ist-Zustand), projizieren (das Ideal), vergleichen (den Ist-Zustand mit dem Ideal) und ziehen Bilanz (in der Regel: »Das sieht gar nicht gut aus, mein Freund.«). Was hinzukommt, ist: Das Ideal, das sie uns vorsetzen, ist nur im besten Fall ein wirkliches Ideal. In der Regel ist es von allerlei Selbstzweifeln und ungeprüften Glaubensmustern geprägt.

Unsere Gedanken, die tatsächlich ein sehr hilfreiches, grundlegendes Werkzeug sind, mit dem wir viel vollbracht haben, dienen uns nicht länger. Sie sind vollkommen außer Kontrolle geraten. Dieses Gedankenhamsterrad ist die Maschinerie, die fortwährend das »Hier noch nicht!«, »Jetzt noch nicht!«, »Ich sowieso nicht!«, »Weiter!« ausspuckt. Tatsächlich klinken wir uns mit genau dieser rastlosen Gedankenflut aus dem Funkkanal des jetzigen Momentes aus, dem einzigen Ort, an dem es Glück überhaupt geben kann.

Fazit: Wenn es also etwas gibt, das unablässig mit Steinchen bis Brocken um sich wirft, in der Hoffnung, dass diese Wellen erzeugen, dann ist es das Gedankenhamsterrad. Es ist die Ursache dafür, dass wir auf bestimmte Auslöser im Außen reagieren – und sehr viele schöne Dinge, wie den stillen See vor uns, einfach verpassen.

Wie man sich vorstellen kann, erzeugt das Gedankenhamsterrad einiges an Lärm, wenn wir ihm unsere Aufmerksamkeit schenken – und genau hier können wir niemals das Glück finden. Genau hier sind wir im Funkloch.

Deine Verbindung beginnt mit deinem Ausstieg

Glück ist möglich. Genauso, wie die Wissenschaft nachgewiesen hat, dass alle Mühe mit der hedonistischen Tretmühle vergeblich ist, zeigt sie ebenso, dass es möglich ist, langfristig glücklicher, energiegeladener und mit mehr Wohlbefinden zu leben.⁷ Es ist möglich, das eigene Glücksniveau dauerhaft anzuheben. Wäre es nicht so, dann gäbe es dieses Buch nicht. Wäre es nicht so – und würdest du es nicht auch tief in dir drin zumindest für möglich halten –, würdest du diese Zeilen hier nicht lesen.

Was ist also der allererste, grundlegende Schritt? Werfen wir dazu einen erneuten Blick auf die Forschung von Fordyce, der seine Probanden dazu aufforderte, den Satz »Ich werde glücklich sein, wenn ...« zu vervollständigen. Dabei wollen wir uns vor allem auf die Antworten *sehr* glücklicher Menschen fokussieren. Bei diesen entdeckte Fordyce eine erstaunlich andere Haltung zum Glück und den Bedingungen, unter denen es auftritt: Diese Menschen strichen den Satz »Ich werde glücklich sein, wenn ...« einfach durch und schrieben: »Ich bin jetzt glücklich.«

Selbstverständlich deutet diese Art der Antwort zum einen darauf hin, dass sich diese Menschen bereits ein wirklich erfülltes Leben geschaffen haben. Gleichzeitig zeigt sie aber auch, dass sie dem Glück nicht mehr hinterherlaufen. Dieser Satz bringt auf den Punkt, wo das Glück ist: Glück kann niemals in der Zukunft liegen. *Der einzige Ort, an dem wir glücklich sein können, ist genau hier und genau jetzt.*

Was wäre also, wenn das Glück mit dem Innehalten beginnt – und sich nur daraus zu deinem erfüllten Leben entfalten kann? Was wäre, wenn der erste Schritt der ist, dich für das Glück zu entscheiden und aus dem Gedankenhamsterrad auszusteigen?

Glück braucht deine Aufmerksamkeit

Das hebräische Wort für »Aufmerksamkeit« bedeutet wörtlich »sein Herz auf etwas setzen«. Wenn du dein Herz auf das Glück setzt, ändert das alles.

*Das ist der erste Schlüssel:
Glück braucht deine Aufmerksamkeit.*

Für sehr lange Zeit vielleicht haben wir unser Herz auf das Gedankenhamsterrad gesetzt. Wir haben unsere kostbare Aufmerksamkeit in die Tretmühle investiert, die uns niemals ans Ziel bringen konnte. Doch was ändert sich, wenn wir unser Herz auf das Glück setzen? Immerhin wollten wir auch mithilfe der Tretmühle das Glück erreichen.



Mache deine Glückserfahrung: Glücksausrichtung

Ich lade dich zu einem kleinen Experiment ein. Setz dich dafür bequem hin und stelle dir selbst die folgende Frage:

»Wo werde ich das Glück finden?«

Vielleicht kommen automatisch ein paar Antworten in der Art auf, in der du sie gerade gelesen hast. Unabhängig davon: Wo bist du mit deiner Aufmerksamkeit? Und: Wie fühlt sich das an?

Lass die Frage dann los und lockere ganz bewusst deine Schultern ein kleines bisschen. Stelle dir dann die folgende Frage:

»Wo entdecke ich Glück jetzt gerade?«

Beobachte wieder, was auftritt. Wo bist du mit deiner Aufmerksamkeit jetzt? Und: Wie fühlt sich das an?

Wenn du magst, halte ein paar deiner Beobachtungen in deinem Notizbuch fest, bevor du weiterliest.

Die erste Frage »Wo werde ich das Glück finden?« war eine Frage im Treitmühlen-Modus. Hier haben wir unsere Aufmerksamkeit weiterhin auf unsere Gedanken gerichtet. Denn eine Frage, die sich an die Zukunft richtet, kann man nur mit Gedanken beantworten. Vielleicht hast du sogar automatisch gedacht »Ja, natürlich hier und jetzt!«, weil du es vorher gelesen und für plausibel befunden hast.

Doch – *warst* du dadurch auch im Hier und Jetzt? *Warst* du mit dem Glück tatsächlich in Kontakt? Oder hast du das Gedankenhamsterrad weiterrattern hören »... Das hat sie doch gerade geschrieben. Was für eine blöde Frage. Natürlich nur hier und jetzt ...« Wenn du mit dem Glück in Kontakt gekommen bist, dann dadurch, dass du den Gedanken *genutzt* hast – und ausgestiegen bist.

Die zweite Frage hingegen »Wo entdecke ich Glück jetzt gerade?« ist eine viel direktere Einladung, tatsächlich am richtigen Ort danach zu suchen. Diese Frage ist deshalb eine Frage, mit der wir die Treitmühle leichter verlassen können. Sie ist eine Frage, mit der wir unser Herz tatsächlich auf das Glück setzen.

*Unser Herz auf das Glück zu setzen, bedeutet im Kern,
uns dafür zu öffnen, dass es genau jetzt schon da sein
könnte. Es bedeutet, aus dem Gedankenhamsterrad
auszusteigen, das Funkloch zu verlassen – und
in Verbindung zu gehen.*
