

NDR/ Red. U.Voss

JEDER IST SEINES GLÜCKES SCHMIED

Oder das Glück der Fülle

Feature

von

Jean-Claude Kuner

Autor:

Sprecher 1: (und: Mann im Flugzeug; Édouard; Mönch; Jean-Michel Professor):

Sprecher 2: (und: Hector:)

Sie:

Er:

**Atmo: Buchhandlung, Verkäuferin zeigt die Ratgeber-Bestseller
(darüber, ganz leise:)**

Er:

Es klopft an der Tür
und ich frag: "Wer ist hier?"
Ich bin's, das Glück,
tönt es leise zurück.
Das Glück, ich glaub' ich spinn'
mitten in der Woche d'rin.
Tut mir leid,
für das Glück hab' ich heut keine Zeit.
Ich muss noch soviel Dinge tun,
hab' keine Stund' mich auszuruhen.
Da lass' ich doch kein Glück herein.
Man kann nicht immer glücklich sein.

Das Glück kommt oft ganz unverhofft.
Doch wenn's mit meiner Zeit nicht klappt,
dann hat das Glück halt Pech gehabt.

(Atmo: Buchhandlung, darüber Titel)

Sie: **Jeder ist seines Glückes Schmied**
 Oder: das Glück der Fülle
 Ein Feature von Jean-Claude Kuner

Autor:

Klar - jeder Mensch auf dieser Welt strebt nach Glück. Das wussten schon die alten Griechen und ihre Philosophen zerbrachen sich die Köpfe über die Frage, was denn Glück überhaupt sei, wie man es erreichen und halten könne. Heute sind, so scheint es, alle Geheimnisse gelüftet. Glück ist lernbar, heißt die Botschaft.

(nimmt eines der Bücher in die Hand)

1. Sprecher:

Mihaly Csikszentmihalyi: „Flow – Das Geheimnis zum Glück“

(Autor beginnt zu zitieren, Text verschwindet unter Sprecher 2)

Autor:

Glück ist nichts, was von Zufällen abhängt, sondern etwas, das wir uns regelrecht erarbeiten müssen. Daher hat Glück auch immer etwas mit Anstrengung zu tun.

2. Sprecher:

Christophe André: „Einfach glücklich“

(wie oben)

Autor:

Glück ist etwas ganz Einfaches – man muss weder heilig noch weise sein, um es zu finden. Offenheit, ein bißchen Mut, Wachsamkeit und Gelöstheit, das ist alles, was es braucht ...

(Text wird weggeblendet)

1. Sprecher:

Dr. Rainer Tschechne: „Die Angst vor dem Glück“

(Autor liest vor sich hin)

Autor:

Hier finden Sie jetzt den Schlüssel, um die Weichen in Richtung Erfolg und Glück zu stellen.

O-Ton 01: Passant 2 in der Buchhandlung

Diese ganzen Glücksratgeber sind Blödsinn. Das lesen Leute, die seelisch erkrankt sind. Ich glaube nicht, dass man theoretisch Glück vermitteln kann.

(Autor liest ohne weggeblendet zu werden)

Autor:

Glücksgefühle sind lernbar!

Sprecher 2:

Stefan Klein: „Die Glücksformel“

Die Experimente offenbaren, wie in unseren Köpfen „Glück“ entsteht – und eröffnen zugleich neue Möglichkeiten, das Glückliche zu trainieren.

O-Ton 02: Passant 2 in der Buchhandlung

Diese ganzen Glücksratgeber sind Blödsinn. Sie verstärken das Unglück eher. Denn die behaupten ja, dass es einen Weg ins Glück gibt. Und du musst es nur verstehen. Das setzt einen unter Druck und macht unglücklich, weil man sich ständig vergleicht mit dem, was man da liest und glaubt, dass man das richtige Glück nicht hat. Es wird ein Mangel erzeugt, wie in der Werbung auch, und damit ein Bedürfnis.

Die Lektüre kann vielleicht unterhaltsam sein, Anregungen geben, vielleicht Inspiration für eine kurze Zeit. Aber schliesslich landen wir doch immer wieder auf dem eigenen Arsch!

O-Ton 02: Ernst 27.07

Man kann Glück sicher lernen, in dem Sinne, dass man sich und seine Reaktionen beobachten lernt, dass man sich auch geistig weiter entwickelt was Glücksmöglichkeiten betrifft.

Sprecher 1: Heiko Ernst, Chefredakteur „Psychologie heute“.

O-Ton 02: Ernst 27.07

Nicht indem man immer auf das Glück selbst schießt, sondern sich als Persönlichkeit entwickelt, indem man seine Fähigkeiten ausbaut und seine Talente nutzt. Also all das tut, um als Mensch zu wachsen. Auch unsere Berufung zu erkennen. Unsere Stärken zu erkennen, nicht unser Leben damit zu vergeuden Schwächen zu kompensieren, sondern ganz auf die Stärken zu setzen.

Das Glück direkt anzusteuern oder in einer Art von Technik erlernen zu wollen, das ist der falsche Weg. Weil Glück lässt sich auf direktem Weg schlecht anpeilen.

Autor:

Der Stapel mit Glücksliteratur kann sich sehen lassen. Der erfolgreichste unter den Do-it-yourself Philosophen ist Stefan Klein. „**Die Glücksformel**“ ist ein Buch vollgestopft mit Fakten. Klein erklärt, warum Glück und Unglück überhaupt existieren, wie in unserem Gehirn die guten Gefühle entstehen, wie man sie steuern und verstärken kann.

Ich lerne: alles, was uns am Leben erhält, macht Freude. Von Essen über Trinken bis hin zum Sex. Was uns aber schadet, das provoziert negative Emotionen, darunter Angst oder Wut.

Die positiven Gefühle sagen uns, was wir tun, die negativen, was wir lassen sollen.

So lehrte die Natur den Menschen das Überleben.

O-Ton 03: Heiko Ernst 24.17

In den letzten Jahrtausenden hat sich die kulturelle Evolution des Menschen so stark beschleunigt, dass wir uns eine Umwelt geschaffen haben, in die unsere Biologie nicht mehr hineinpasst. Sie ist uns über den Kopf gewachsen.

Wir sind auf Clans, auf kleine Gruppen, Familien ausgelegt und nicht auf anonyme Grossstädte, auf Millionengesellschaften, auf Medien, die uns mit Millionen anderer Menschen in Kontakt bringen. Das ist eine Gefahr für die Glücksmöglichkeiten. Weil wir die alten Mechanismen noch im Körper haben, zum Beispiel viel Fett und auf Vorrat zu essen. Und wir geraten sofort in eine Schiefelage, weil wir

ständig dazu verführt werden. Wir haben keine Bremse dafür, das war früher auch nicht notwendig. In der Steinzeit war ‚Nimm, was Du kriegen kannst‘ das oberste Gebot. Die Steigerungslogik, die uns evolutionär mitgegeben wurde, ist heute fatal.

Wir sind sozusagen Einwanderer aus der Steinzeit in eine Umwelt, die dafür nicht gemacht ist.

Atmo: Klinik, Rhythmus der Infusionsmaschinen

Sprecher 1:

Im Kopf entstehen die guten Gefühle.

Sprecher 2:

Dafür verantwortlich sind neben anderen chemischen Substanzen die Hormone Serotonin und Dopamin.

Sprecher 1:

Das körpereigene Opium lässt uns genießen.

Sprecher 2:

Ohne würde die Welt grau aussehen.

Sprecher 1:

Essen und Sex keine Freude bereiten.

Sprecher 2:

Es nichts zu lachen geben.

Sprecher 1:

Wenn in unserem Gehirn ein einziger Chemiecocktail an Hormonen und Botenstoffen unsere Emotionen bestimmt, dann könnte man das Gehirn auf der Suche nach dem Glück auch austricksen.

Sprecher 2:

Viele versuchen es mit den Glücksdrogen Ecstasy oder Kokain ...

Sprecher 1:

... andere mit Alkohol.

Sprecher 2:

Das setzt zwar eine Überproduktion an Glückshormonen im Gehirn frei, stösst den Konsumenten nach dem emotionalen Höhenflug aber in ein tiefes Depressionsloch

Sprecher 1:

... tiefer als bei der natürlichen Hormonausschüttung.

Sprecher 2:

Auch das Antidepressivum **Prozac** macht nicht glücklich.

Sprecher 1:

Nur weniger unglücklich.

Sprecher 2:

Der schnelle Weg zum Glück durch Austricksen des Gehirns ist versperrt.

(Atmo weg)

Autor:

Offensichtlich währt kein Glück ewig. Auch das der Hormone nicht.

Atmo: Sommeridylle auf dem Land; Vögel und surrende Fliegen; eine kleine Melodie auf dem Klavier; das Zitat wie ein vorbei ziehender Windhauch

Sie:

Denn glücklich zu sein, das ist ja der erste aller unsrer Wünsche, der laut und lebendig aus jeder Ader und jeder Nerve unsers Wesens spricht, der uns durch den ganzen Lauf unsers Lebens begleitet, der schon dunkel in dem ersten kindischen Gedanken unsrer Seele lag und den wir endlich als Greise mit in die Gruft nehmen werden.
H.v. Kleist, II/301f.

Musik: Die Klaviermelodie bleibt

Autor:

Glück ist kein Dauerzustand und keine Folge von angenehmen Zufällen.
Nichts, was man mit Geld erkaufen oder durch Macht bestimmen kann.
Und es hängt nicht von äusseren Ereignissen ab, sondern davon, wie wir deuten, was wir erleben.

(Atmo und Melodie kurz hoch)

Autor:

Was wenig zum Glück beiträgt sind persönlicher Reichtum, Bildung, Gesundheit oder grosser gesellschaftlicher Wohlstand. Als die grössten Feinde des Glücks gelten Nichtstun und das Gefühl der Hilflosigkeit.

O-Ton 04.1: Ernst 34.20

Es kann so sein, dass die Sucht nach Glück, die ständige Suche nach Glücksmöglichkeiten so anstrengend ist und so überfordert, dass wir darüber unglücklich sind, dass wir nicht glücklich sind. Das ist dieses Wohlstandparadox, dass uns in dieser Erlebnis- oder Freizeitgesellschaft droht.

Musik: „Herr Rossi hat ’nen Wunsch ...“, Tk.2

(die Musik wandert wie ein Theatervorhang von links nach rechts)

O-Ton 05: Bellebaum: Vorstellen und 33.35

Mein Name ist Alfred Bellebaum. Ich bin Jahrgang 31. Ich war Professor für Soziologie an der Universität in Koblenz und Honorarprofessor für Soziologie an der philosophischen Fakultät der Universität in Köln.

Autor:

Über Langeweile, Lebenssinn und Überdross hat er bereits geforscht. Dann stiess er während einer weinseligen Abendgesellschaft auf das Thema Glück und forderte die Gründung eines Instituts für Glücksforschung. Seine Wissenschaftskollegen fanden den Einfall mehr als kurios. Denn weder Soziologen noch Psychologen haben bisher das Glück als Forschungsgebiet ernst genommen.

O-Ton 06+06.1: Bellebaum sucht ein Buch, telefoniert

Autor:

Ein Institutsgebäude wird man in Vallendar vergeblich suchen. Das Institut ist Herr Bellebaum selbst. Er lebt in einem Seniorenheim mit Blick auf die schöne Rheinlandschaft. Vor wenigen Jahren verstarb seine Ehefrau und Mitarbeiterin. Zurecht könnte er sich auf sein Rentnersein berufen, doch der Professor wirkt mit ungebrochener Energie weiter in Sachen Glück. Mit Tagungen und zahlreichen wissenschaftlich anmutenden Publikationen zum Thema.

O-Ton 07: Bellebaum:

Um all diesen Schwierigkeiten mit Begriffsakrobatik und Gedankenaufwand zu entgehn, sage ich schlicht und einfach:

Glück ist das, was sich Menschen unter Glück vorstellen.

Punkt.

Ich sage immer etwas schnoddrig, ich hätte in den letzten zwölf Jahren eigentlich besser Golf spielen sollen, als mich über Kollegen zu ärgern oder über fehlendes Geld für den Buchdruck usw.

Ich kann nur für mich reden. Ich habe einen grösseren Durchblick gewonnen.

Aber ob ich deswegen glücklicher geworden bin?

Nein.

Autor:

Den Soziologen Bellebaum interessieren weniger individuelle Details als die Erforschung der gesellschaftlichen und sozialen Bedingungen, in denen Glück gedeiht.

O-Ton 08: Bellebaum:

Wir waren noch nie so wohlhabend wie heute. Warum sind wir heute alle so unglücklich?

Musik:Akkordeonfragmente J.Gréco: Sous le ciel de Paris

Atmo: Brandung, Möwen

(Er und Sie erzählen ihre Geschichte sehr leicht und liebevoll, wie im Dialog und manchmal durchaus mit einem Anflug von Ironie)

Er:

Es gibt einen Psychologen in Paris, Francois Lelord, der mit sich nicht besonders zufrieden ist.

(atmosphärisches Umfeld schaffen)

Hector:

Die Damen und Herren, die zu mir in die Sprechstunde kommen, haben Arbeit, keine richtigen Krankheiten, und auch kein richtiges Unglück erlebt. Und trotzdem sind diese Leute nicht glücklich. Sie

mögen ihr jetziges Leben nicht, und meinen, dass sie es nicht schaffen, all das zu sein, was sie sein wollen.

(Atmo weg)

Er:

Hector schliesst seine Praxis und begibt sich auf eine Reise rund um die Welt, um herauszufinden, was die Leute glücklich oder unglücklich macht.

Sie:

Er wird danach einen kleinen Roman schreiben, **Hector oder die Suche nach dem Glück**. Eine Geschichte über einen jungen Psychiater, der bedauert, dass er seine Patienten nicht glücklich machen kann.

Hector:

Ich will versuchen zu begreifen, was die Leute glücklich oder unglücklich macht. Wenn es denn eine geheime Glücksformel gibt, dann werde ich sie auf diesem Wege früher oder später gewiss entdecken.

(Atmowechsel)

Er:

Kurz vor seinem Flug nach China überrascht ihn eine gute Nachricht: Hector darf sich in die Business Klasse setzen. Er fühlt sich sehr glücklich, überraschend so komfortabel reisen zu können.

Sie:

Während des Fluges wird er seinen Nachbarn kennen lernen. Er ist ein Herr, der mit ernsthafter Miene Zahlenkolonnen liest.

Er:

Schon zu Beginn ihres Gesprächs möchte Hector ihn fragen, ob er glücklich sei.

Sie:

Vorsichtig setzt er seine Worte:

(Atmo – Innenraum Flugzeug)

Hector:

Wie komfortabel diese Sitze doch sind!

Mann im Flugzeug:

Pah, die lassen sich lange nicht so gut runterklappen wie die in der First Class.

Er:

Hector stellt fest:

Hector: (Selbstgespräch)

Obwohl wir beide in den absolut gleichen Sesseln sitzen und den gleichen Champagner trinken, macht mich dies glücklich, während mein Nachbar darüber unglücklich ist.

Sie:

Hector notiert:

Hector: (Laptop!)

Lektion 1: Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, um sich sein Glück zu vermiesen.

(Atmo Flugzeug weg)

O-Ton 09: Heiko Ernst 80.43+ 82.45

Vergleiche brauchen wir. Die Psychologie spricht von Auf- und Abwärtsvergleichen. Vergleiche sind ganz schlecht, wenn sie nur in

eine Richtung passieren, wenn wir uns ständig nur aufwärts vergleichen, werden wir nie zufrieden sein, weil es immer noch jemanden gibt, der noch glücklicher, erfolgreicher, schöner, besser ist als wir. Abwärtsvergleiche sind prima vista gut fürs Glück, weil es immer Menschen gibt, die noch unglücklicher dran sind. Der Mensch ist ein soziales Wesen, also ein vergleichendes Wesen. Wichtig ist, den Blick in beide Richtungen zu schärfen.

Autor:

Auch Heiko Ernst – diplomierter Psychologe - hat ein Buch über das Glück geschrieben.

O-Ton 10: Heiko Ernst 64.50+ 69.17

Natürlich gibt es in jedem Buch ein autobiographisches Element. Dass man als Mensch, der in der Nachkriegszeit aufgewachsen ist, in einer Zeit ständig wachsenden Wohlstands, dass man da sehr unterschiedliche Glücksvorstellungen und Momente im Laufe der Jahrzehnte erfahren hat. Was ist hängen geblieben, verworfen worden, was bleibt als Konstante?

Ich habe die 68er Bewegung als Student sehr genau mitbekommen, als hunderte von Therapien entstanden sind, die im Grunde genommen alle auf der Jagd nach dem Glück waren. Was hat das mit mir gemacht? Wie geht's weiter? Was bleibt und was kann man in Zukunft verwenden?

Autor:

Heiko Ernst nennt sein Buch **Das gute Leben - Der ehrliche Weg zum Glück.**

Er gibt dort keine Rezepte oder Anleitungen, der Autor beschreibt stattdessen einen komplexen und langfristigen Umgang mit dem Glück.

Glück ist für ihn das Resultat eines guten Lebens.

Sprecher 1:

Das Glück, ein gutes Leben geführt zu haben, ist nicht die Summe flüchtiger psychischer Zustände, sondern einer Lebensweise, die uns im Rückblick stolz und zufrieden macht.

(247/9)

Musik: It's a hap-hap-happy day (kurzer Refrain)

Sprecher 2:

Alle Lebewesen, wir alle streben nach Glück und möchten Leid vermeiden.

Dalai Lama, Der Weg zum Glück (11)

O-Ton 11: Bellebaum 53.44 + 35.01

Ein anderes Thema ist die kurzweilige Dauer von Glück. Verweile doch Du bist so schön, heisst es bei Goethe. Und irgendwo im Alten Testament heisst es: ich versuchte es mit dem Glück aber auch das ist Windhauch. Dass der Zustand nicht anhält.

(Atmo: Kinderspielplatz, sie toben herum)

O-Ton 12: KIDS 1: auf dem Spielplatz

Tom. Ich wünsche mir ein Boot, das ferngesteuert ist und ein Auto, das ferngesteuert ist.

Das würde Dich glücklich machen?

Ja!

(ein anderes Kind)

Und mich macht so glücklich, dass ich meinen Hasen, mein Trauertier bekommen habe. Meinen kleinen Hasen.

Wie heisst Du?

Alex. Ich wünsch mir ein Pferd, weil mich das sehr sehr glücklich macht und man viel mit ihm unternehmen kann und weil es einfach Spass macht.

Atmo: Hafen, Schiffshorn

Musik: Chinesische Pipa aus der Ferne

Er:

In einer chinesischen Stadt trifft Hector zum Abendessen seinen langjährigen Freund Édouard,

Sie

... mit dem er gemeinsam das Gymnasium besucht hat.

Édouard:

Ich muss hier achtzig Stunden pro Woche arbeiten, verdiene dabei aber sehr viel Geld.

Hector:

(ohne grosses Zögern) Und? Bist Du glücklich?

Édouard:

Wer so viel Arbeit hat, der hat keine Zeit, sich solche Fragen zu stellen. Im übrigen werde ich deshalb auch bald meine Arbeit hinwerfen.

Hector:

Jetzt gleich auf der Stelle?

Édouard:

Ich höre auf, wenn ich drei Millionen Dollar verdient habe. Dies ist in meinem Beruf gängige Praxis.

Hector:

(Selbstgespräch) Ob all die Leute, die viel arbeiten, um eines Tages mit drei Millionen Dollar aufzuhören, dann glücklicher sein werden?

(Atmo weg)

Er:

Hector erkundet die fremde Stadt auf der Suche nach weiteren Erkenntnissen.

Sie:

Bei einem Spaziergang in den Bergen findet er ein Kloster, und hofft dort, einen alten Mönch zu treffen, der interessante Dinge über das Glück zu erzählen hat.

(Atmo asiatisches Kloster)

Mönch:

Der erste grosse Irrtum ist zu glauben, Glück wäre das Ziel!

(Atmo weg)

Er:

Das wird der einzige Satz sein, den Hector mit auf den Weg bekommt.

Sie:

Etwas enttäuscht notiert er:

Hector: (Laptop)

Lektion Nr. 2: Viele Leute sehen ihr Glück nur in der Zukunft.

Lektion Nr. 3: Es ist ein Irrtum zu glauben, Glück wäre das Ziel.

O-Ton 13: Heiko Ernst 88.50

Glück ist ein legitimes Ziel. Nur ich kann es in den seltensten Fällen direkt anpeilen. Glück ist das Nebenprodukt eines gelingenden, eines guten Lebens.

(Atmo: Kinderspielplatz, sie toben herum)

O-Ton 14: KIDS 1: auf dem Spielplatz

Darf ich noch was sagen? Also ich wünsch mir einen Hund. Aber meine Mama lässt es nicht zu.

Autor:

Was Kinder glücklich macht, Eltern oder Großeltern, Vorstellungen und Erwartungen verändern sich während eines Lebens. Glück im Materiellen zu suchen ist eine fehlgeleitete Suche, darin sind sich Forscher wie Ratgeberverfasser einig.

O-Ton 15: Bellebaum 20.29

Was der Mensch erreicht hat, tritt mit der Zeit in den Hintergrund der Aufmerksamkeit. Was man hat, hat man und das reisst einem nicht unbedingt vom Stuhl.

O-Ton: Werbung, Produktvielfalt, Glücksversprechen – Bacardi!

Autor:

Sobald unsere Bedürfnisse erfüllt werden, beginnen wir neue zu entwickeln. Die chronische Unzufriedenheit mit den nicht erfüllten Bedürfnissen ist ein wesentliches Hindernis auf dem Weg zum Glück.

Auch Wohlstand macht nicht zwangsläufig ‚happy‘. Ein Mindestmass ist allerdings Voraussetzung für ein glückliches Leben und eine glückliche Gesellschaft.

Der Wohlstand hat uns vor allem eines erlaubt: die Beschäftigung mit dem Positiven und damit auch mit dem Glück.

O-Ton 16: Ernst: 15.25 ff.

Steigender Wohlstand schafft natürlich auch Probleme. Wir haben gelernt, dass wir glücklich sein können, und haben sehr hohe Ansprüche an das Glück. Wenn wir sehr hoch zielen und es verfehlen, dann denken wir, wir bleiben hinter den Möglichkeiten zurück, und das macht unzufrieden. Das andere ist, dass die Überfütterung, eine Überausstattung an Glücksmöglichkeiten auch

Entscheidungsstress verursacht. Sie alle auszuschöpfen sind Grenzen gesetzt. Und diese Grenzen nicht anzuerkennen macht unglücklich. Das grössere Auto, der längere Urlaub, die schönere Frau, der schönere Körper diese neuen Fernsehsendungen, wo Menschen ihr Glück im Äusseren suchen, auch in der Verbesserung ihres Äusseren bis hin zu grotesken Operationen. Das alles verursacht Stress und macht, wenn es nicht perfekt gelingt, unglücklich.

Atmo: Spielcasino Las Vegas

Autor:

Auch der Staat denkt über das Glück seiner Bürger nach. In den USA ist das Glück sogar ein in der Unabhängigkeitserklärung verbrieftes Recht jedes Amerikaners – die *pursuit of happiness*. Keiner weiss dort, was das genau meint, und doch liegt dieses Grundrecht den Glückserwartungen der Nordamerikaner zu Grunde und unterscheidet es von unseren Vorstellungen.

O-Ton 17: Bill Bryson I/31.15 (auf Englisch)

Sprecher 2:

Die Glückszusage ist einer der kuriosesten Sätze der Politik. Meiner Ansicht nach hat er nie viel bedeutet. Nirgends in der 200-jährigen Geschichte Amerikas konnte ich entdecken, dass der Staat je wirklich versucht hat, aktiv etwas für das Glück des Einzelnen zu unternehmen.

O-Ton 18: Bellebaum

Zitat: Finden kann man sein Glück nur dann, wenn man es zuvor erfindet. Dieser Satz hat mich unter anderem deshalb fasziniert, weil auch totalitäre Regime Glück versprechen, und weil in diesem Zusammenhang Pol Pot, Hitler, Stalin usw. Millionen von Menschen ihr Leben haben lassen müssen und gequält worden sind. Weil der Mensch offensichtlich in der Lage ist, Glücksvorstellungen zu

erfinden, und darunter auch solche, die mit Leid und Tod verbunden sind.

Autor:

Amerika hat einen geradezu gigantischen Wirtschaftskomplex um das **Glück** aufgebaut. Hollywood, Beauty-Farm und Fitnesscenter, Shopping und Las Vegas – alles dient dazu Glück und Spass zu produzieren.

Gute Laune, wohin man blickt.

Über die Filmindustrie und die Medien werden diese amerikanischen Glücksvorstellungen globales Exportgut. Think positive und Du hast Erfolg.

Und mit dem Erfolg kommt der Reichtum.

O-Ton 19: Bill Bryson I/33.45 (auf Englisch)

Sprecher 2:

Amerikaner setzen ganz sicher materiellen Reichtum gleich mit Glück. Es gibt immer mehr Menschen, die reich werden ohne am Ende des Tages sagen zu können, warum sie das eigentlich tun. Ausser, dass alle anderen es auch tun.

Autor:

Der amerikanische Erfolgsautor Bill Bryson lebte 20 Jahre in England und betrachtete nach der Rückkehr in seine Heimat das Glückstheater der US-Amerikaner mit grosser Skepsis.

O-Ton 20: Bryson

Sprecher 2:

Während der Geschichte der gesteigerten Produktivität in den westlichen Industrienationen der letzten 50 Jahre hat

das in Europa zu mehr Urlaub geführt, während Amerikaner noch immer kaum welchen bekommen.

Verbringen sie nun einen ihrer kostbaren freien Tage, dann muss irgendetwas Aufregendes passieren. Ein Strandausflug mit anschließendem Tee wie in England reicht nicht mehr aus für einen gelungenen freien Tag. Der Anspruch an die Freizeit ist riesig. Da muss es mindestens eine wahnwitzige Achterbahnfahrt sein, die einen das Fürchten lehrt.

Musik: liebliche Spieluhr, in ihrer Fröhlichkeit penetrant und nervend

Atmo: Bar

O-Ton 21: Passant 3 (auf Englisch)

(darüber:)

Sprecher 2:

In Kalifornien muss alles Spass machen. Und wenn man nicht glücklich ist, dann hat man ein Problem. Gerade habe ich herausgefunden, dass meine Schwester Prozac einnimmt. Einfach deshalb, weil sie sich nicht richtig glücklich fühlt! Das hat mich etwas erschreckt. Denn es kann kein Glück ohne Unglück geben. Wenn man nichts zum vergleichen hat, dann verliert doch das Glück seine Bedeutung. Immer glücklich zu sein ist doch krank. Das wäre auch entsetzlich langweilig, weil es keine Abwechslung, keine Variation im Leben mehr geben würde.

Sprecher 1:

Zweitausend Pharmakologen und Biochemiker erhielten 178 n.F. (= nach Ford) Forschungsbeiträge aus öffentlichen Mitteln. Sechs Jahre später wurde das ideale Rauschmittel bereits fabrikmässig hergestellt.

Ein halbes Gramm genügt für einen halbfreien Tag, drei Gramm für eine dunkle Ewigkeit auf dem Mond. Und wenn sie zurückkehren, sind sie bereits über den Abgrund hinweg, stehen auf sicherem Boden täglicher Arbeit und Unterhaltung

{Aldous Huxley, Schöne Neue Welt}

S.59

O-Ton 22: Heiko Ernst 32.37

Permanentes Glück ist glaube ich so das Abschreckendste, was man sich vorstellen kann. Eine der ersten grossen Karikaturen auf diesen Mechanismus hat ja Aldous Huxley geschrieben in seinem Roman SCHÖNE NEUE WELT. Es gibt die Glücksdroge Soma. Im Grunde ist das die Hölle auf Erden.

Glück ist ein Kontrasterlebnis. Glück letztlich kann nur genossen werden vor dem Hintergrund auch von Unglück oder Nicht-Glück.

Musik: Alberta Hunter: „Wrap your troubles in dreams, dream your troubles away ... „

Sprecher 2:

Wäre man über einen Erfolg oder eine bestimmte Leistung andauernd glücklich, befände man sich also im ständigen Zustand des Glücklichseins, so würde sich dies negativ auf die Motivation auswirken, kontinuierlich neue Fertigkeiten zu entwickeln, innerlich an sich zu arbeiten und Fortschritte zu machen.

Dalai Lama, Glücksregeln für den Alltag

(100)

Musik: Atmo Meer, Möwen, Schiffe

Er:

Hector auf seiner Suche nach dem Glück reist von China weiter in den Südpazifik, wo er seinen Freund Jean-Michel besuchen wird.

Hector:

In diesem Land voller Not und Armut werde ich das Glück vielleicht besser begreifen. Und Lektionen in Sachen Unglück bekommen.

Er:

Jean-Michel ist ein Freund früherer Tage. Er hatte Medizin studiert und sehr bald seine Heimat verlassen, um in einem armen Land, wo es kaum Ärzte gab, zu arbeiten.

Hector:

Bist Du glücklich?

Jean-Michel:

Die Frage stelle ich mir gar nicht, da ich eine Arbeit mache, die ich liebe, und die nützlich ist.

(Atmo weg)

Sie:

Ein Abenteuer droht, das Hector weitere Erkenntnisse auf seiner Suche nach dem Glück bringen wird.

Er:

Er wird aus Versehen entführt und fast umgebracht und wie durch ein Wunder gerettet.

Sie:

Jetzt wird mit seinen Freunden seine Rettung ausgelassen gefeiert.

Er:

Hector notiert:

Hector: (Laptop)

Lektion Nr. 4: Glück ist, wenn man einen Beschäftigung hat, die man liebt.

Lektion Nr. 5: Glück ist, wenn man spürt, dass man anderen nützlich ist.

O-Ton 23: Ernst 90.00+18.50

Das ist die soziale Komponente von Glück, das ist neben der Arbeit, Geniessen können, und der Liebe ebenfalls ein Essential von Glück. Bertrand Russell hat einmal gesagt, das Unglück entsteht aus zuviel Selbstzentriertheit, wenn wir uns zu sehr mit uns selbst beschäftigen, können wir nicht glücklich sein auf Dauer. Die logische Folge daraus ist, sich auch anderen zuzuwenden.

Glücklich sind wir auf Dauer nur, wenn unser Sozialleben glücklich gestaltet ist. Freundschaft, Liebe, Zuwendung, Anerkennung, Respekt. Wenn uns das entgegengebracht wird, wenn wir das auch selbst geben können.

Sprecher 1:

Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Albert Schweitzer

Atmo: Strasse

Autor:

Passantenreaktionen auf die Frage was sie glücklich macht.

O-Ton 24: Passant 1

Uff Wahrscheinlich würde ich in jedem Lebensabschnitt eine andere Antwort geben. Früher war meine Standardantwort die von Freud: Dass der Mensch glücklich werde, ist im Schöpfungsplan

nicht vorgesehen. Heute weiss ich, dass Glück vor allen Dingen ein mitmenschliches Phänomen ist.

Die Liebe. Andere Menschen.

Wenn man zurückgeliebt wird, weiss man, was wirkliches Glück ist.

Man kann es nur nicht festhalten.

Glück ist immer auf Messers Schneide. Bedroht. Das macht das Glück so anstrengend. Und wenn es Normalität wird, ist es vielleicht auch kein Glück mehr.

O-Ton 25: Passantin 4:

Mich würde im Moment rundum glücklich machen, den richtigen Mann zu treffen, in den ich richtig verliebt wäre und umgekehrt. Und wenn ich wieder eine für mich befriedigende Arbeitsperspektive aufgebaut hätte. Etwas, was mir Spass macht, was ich gut kann, und wovon ich auch noch gut leben kann.

Mich würde aber gar nicht glücklich machen, wenn nur ich glücklich bin und niemand anderen daran teilnehmen lasse.

Autor:

Ein zu eifriger Glaube an Statistiken kann unglücklich machen.

Sprecher 1:

2001 gab es Untersuchungen, die zeigten, dass fast 90% aller Menschen Kinder als Garanten von Lebensqualität, Sinn und Glück ansehen – dabei gibt es zur Genüge Beispiele kinderlos glücklicher Menschen.

Sprecher 2:

In einigen Untersuchungen wird behauptet, die glücklichsten Jahre lägen zwischen 35 und 45, weil dann Glückserwartung und Glückserleben nahe beieinander liegen. Andere ergaben, dass Paare glücklicher sind als Singles.

Autor:

Was sich dahinter verbirgt, ist der Hinweis auf das existentielle Bedürfnis des Menschen nach sozialen Bindungen. Die

anerkanntermassen wichtigste Quelle des persönlichen Glücks. Ein gemütlicher Abend im Kreise von Freunden kann dazu führen, dass das Gehirn Glückshormone produziert. Liebe und Sex sowieso.

O-Ton 26: KIDS 3: auf dem Spielplatz

Wie heisst Du denn?

Julienne!

Was macht Dich denn glücklich?

Dass ich Freunde habe.

Und noch was?

Ja, dass ich mit Phine Donnerstags immer zu Karate gehe.

Und hast Du jeden Tag Glück?

Nein. Nicht immer.

Und wie heisst Du?

Phine.

Was macht Dich glücklich?

Mich macht glücklich mein Leben und meine Freunde.

Und was macht Dich an Deinem Leben so besonders glücklich?

Mit Freunden schwimmen gehen.

Evt. Musik: Judy Garland: Come on get happy ...

Sprecher 2:

Wir haben keine Alternative zu Mitgefühl, dem Erkennen menschlicher Werte und der Einheit der Menschheit: Das ist der einzige Weg, um dauerhaftes Glück zu erreichen.

Ich glaube, dass die Übung von Mitgefühl und Liebe die allumfassende Religion ist.

Dalai Lama, Der Weg zum Glück

18

O-Ton 27: Ernst 18.50

Also diese Wechselseitigkeit von sozialen Gefühlen, eine mehr oder weniger gut gestaltete Beziehung zu anderen Menschen, ist eine der zentralen Konstanten von Glücksempfindungen überhaupt.

(Musik: Judy Garland: Come on get happy ...)

O-Ton 28: Bellebaum 98.30

Glück ist auch, wenn jemand alles los ist, was ihm Mühe bereitet. Das ist unser Hans im Glück. Der braucht gar nichts. Ein schönes Bild Das für unser Alltagsleben und für ganze Gesellschaften aber keine Rolle spielt. Wir müssen ja arbeiten! Und unseren Lebensunterhalt bestreiten.

Autor:

Die Frage, ob Glück mehr mit äusseren Zuständen zu tun hat oder ganz aus uns selbst heraus geschaffen werden kann, hat die Philosophen seit jeher beschäftigt.

Sprecher 1:

Der biblische Hiob, all seiner irdischen Güter beraubt, kämpfte gegen Gott für sein Recht auf Glück im Diesseits.

Sprecher 2:

Epikur suchte das Glück in den Sinnesfreuden, ...

Sprecher 1:

... während sich der Hans im Glück aus dem Märchen von allem Besitz befreite.

Sprecher 2:

„So glücklich wie ich gibt es keinen Menschen unter der Sonne!“

Sprecher 1:

Und damit entdeckte, dass das Glück nicht nur ganz in ihm selbst, in seinem Inneren lag, sondern auch in der eigenen Macht.

Autor:

Jeder ist seines Glückes Schmied.

O-Ton 29: Ernst 4.24 + 27.07

Es gibt diese Dialektik von Innen und Aussen, dass man also auch dem unscheinbaren äusseren Glück abgewinnen kann durch eine innere Haltung. Es gibt da auch Grenzen. Ein gewisses Mass an äusseren Bedingungen brauchen wir, z.B. Geld oder Förderungen oder andere Menschen, die unser Glück machen. Aber wir brauchen eben auch das Innere, diese innere Haltung, dieser Blick, der das Glück erkennen kann.

Das Auge für das Glück. Das müssen wir uns antrainieren.

Autor:

Die Psychologen, bisher eher für das Unglück zuständig, haben kürzlich das Positive im Menschen entdeckt. Seit wenigen Jahren gibt es einen neuen Wissenschaftszweig: die *Positive Psychologie*. Dort werden Eigenschaften untersucht, die die Religionen längst zu ihrem Repertoire zählen und die uns nun – neu verpackt - zur Glücksmehrung verschrieben werden: Mitmenschliche Güte, Solidarität, Verzeihen und Vertrauen.

O-Ton 30 + OT Auhagen Sich-Vorstellen: Auhagen

Sie fragen mich, wo die Grenze zur Religionsstiftung ist ... ich muss sagen, auf diese Idee bin ich noch gar nicht gekommen. Im übrigen würde ich das gar nicht so schlimm finden. Denken wir mal so, dass Gedanken an Glauben, an Sinn des Lebens, an positive Konzepte wie Tugenden und Stärken, die gehören zur Positiven Psychologie und sie sind natürlich auch Inhalte von Religion.

Autor:

Dr. Ann Elisabeth Auhagen forscht als Psychologin an der Freien Universität Berlin und ist Herausgeberin des Buches **Positive Psychologie – Anleitung zum besseren Leben.**

Sie glaubt an Gott.

Positive Psychologie ist eine neue Strömung. Sie wendet sich dem Positiven zu. Sie möchte ausdrücklich das Positive im Leben von Menschen vermehren. Wie kann unser Leben gut und positiv sein?

O-Ton 31: Ernst 6.48

Natürlich hat die Zentrierung auf das menschliche Unglück paradoxerweise dieses Unglück auch befördert. Wenn man allzu intensiv nach Problemen sucht, dann findet man sie auch und beschäftigt sich fast ausschliesslich damit. Insofern war das schon eine Korrektur innerhalb der Wissenschaftspsychologie, den Blick zu weiten: es gibt im Menschen auch positive Möglichkeiten und die können befördert werden, ja nützlich sein, die können produktiv sein.

O-Ton 32: Auhagen

Die positive Psychologie hat natürlich mit Glück zu tun, denn sie will ja das Gute mehren, und Glück empfinden wir als etwas Gutes, etwas Positives.

Die Frage nach einem glücklichen Leben ist natürlich insofern eine ganz schwierige, weil wir alle ein anderes Leben haben und da gibt es ganz verschiedene Ansätze.

(ereifert sich) Die Entscheidung, nicht aufs Unglück sich immer zu fokussieren, sondern sich auf das Positive zu konzentrieren – das die uns schon sehr viel glücklicher machen kann.

Das ist eine Entscheidung und braucht Übung. Man kann sich nämlich am Tag immer wieder erwischen, wie man in ganz negative Gedankenschleifen kommt: ach es ist alles so furchtbar! Und das sind Sachen, die stehen dem Glück natürlich entgegen.

Eine Sache, die sehr glücklich macht, ist wenn man nicht nur Lebenssinn, sondern einen spirituell-religiösen Hintergrund hat.

Musik

Sprecher 2:

So lange Ärger und Zorn unseren Charakter bestimmen, gibt es keine Möglichkeit für andauerndes Glück.

Um Frieden, Gelassenheit und wahre Freundschaft zu erlangen, müssen wir Ärger möglichst minimieren sowie Güte und Warmherzigkeit kultivieren.

Dalai Lama, Der Weg zum Glück (13)

Autor:

Alte Weisheiten des Ostens finden ihre Bestätigung in den neueren Hirnforschungen.

Sprecher 2:

Das Ausleben von Ärger und Wut.

Sprecher 1:

Es bringt nicht, wie bisher angenommen, Entlastung für den Menschen, sondern bewirkt das Gegenteil.

Sprecher 2:

Wutausbrüche steigern die Wut, Tränen verstärken die Traurigkeit

Sprecher 1:

und befreien uns keineswegs von psychischem Druck.

Autor:

In der Kontrolle der negativen Emotionen liegt eines der Glücksgeheimnisse.

Sprecher 2:

Wir tun damit nicht nur etwas Gutes für die uns umgebende Umwelt sondern auch für unsere Gesundheit.

Sprecher 1:

Wer seine negativen Emotionen unter Kontrolle hält, vermeidet die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, das auf Dauer das Immunsystem schwächt.

O-Ton 33: KIDS 2: auf dem Spielplatz

Ich bin die Geraldine. Mich macht es am glücklichsten, dass ich Eltern hab.

Also ich bin der Ole. Und ich wünsch mir noch einen Vogel, dass ich kleine Vogelbabies bekomme. Ich brauch ein Weibch ... äh ein Männchen brauch ich noch.

Musik: Rossi Tk.5: „Für Tierliebhaber da Du ja suchst Dein Glück!“

O-Ton: Werbung/Soap Opera

Autor:

Die Medien lenken die Glücksvorstellungen der Masse. Die Botschaft ist immer die gleiche: Glück ist machbar! Wer nichts dafür tut, ist selber schuld.

Meist handelt es sich um äusserlich sichtbares Glück.

Für das kleine innere Glück ist kein Platz!

O-Ton: Werbung/Soap Opera

Autor:

Wer konsumiert, wird glücklich. So heisst die Botschaft der Werbung. Eine Reise in die Südsee, eine neue Espressomaschine, das schnellere Auto.

Immer mehr. Immer aufregender. Immer glücklicher.

O-Ton 34: Bellebaum 20.29

Wenn man die Wahl hat zwischen 30 Wurstsorten, dann fragt man sich irgendwann mal: geht es nicht auch einfacher?

Sprecher 2:

Untersuchungen des amerikanischen Psychologen Daniel Gilbert haben gezeigt, dass das Gehirn sehr gut darin ist, emotionale Fehlprognosen zu stellen über das, was uns in der Zukunft glücklich oder unglücklich machen wird.

Sprecher 1:

Eine viel zitierte Untersuchung fragte, wem es wohl besser als vorher ergehen werde: einem Lottogewinner oder dem, der nach einem Unfall an einen Rollstuhl gefesselt ist?

Sprecher 2:

Die zu erwartende Antwort war klar – aber falsch.

Sprecher 1:

Die Befragung bei tatsächlich Betroffenen ergab, dass sowohl der Lottogewinner wie der Behinderte nach Ablauf einer gewissen Zeit zu dem ursprünglichen Zufriedenheitsgrad zurückkehrten.

Sprecher 2:

Also genau so glücklich oder unglücklich waren wie zuvor.

O-Ton 35: Ernst 40.44 (+ 41.40)

Es sind nicht alle Menschen gleich glücksbegabt. Das einmal vorausgesetzt, dass wir tatsächlich unterschiedliche Level von Glückschancen haben, zeigt sich, dass dieser Pegel zwar veränderlich ist, aber nach einer gewissen Zeit sich wieder einpendelt auf diesem individuellen Niveau.

Auf grosse Populationen bezogen hat sich gezeigt, dass Ausschläge nach unten oder oben in der Glücksskala in der Regel von uns über- oder unterschätzt werden.

Musik: John Hartmann: „Sometimes I am happy, sometimes I am blue,,

Atmo: Amerika

Er:

Hector reist in das Land, das die meisten Psychiater besitzt. Seine Freunde Alan und Agnès wohnen ganz nahe beim Meer in einem der schönsten Teile dieser Stadt, die so gross ist wie ein kleines Land.

Sie:

Hector wird an der Universität, wo Agnès arbeitet, einen Professor aufsuchen, der ein weltberühmter Spezialist für das Glück ist.

Professor: (Atmo Uni o. ä.)

Nun ja, das Glück, verflücht, da zerbricht man sich schon den Kopf, wenn man es bloss definieren will. Ist es Freude – aber nein. Also ist Glück vielleicht Vergnügen? Aber auch das hält nicht unbedingt lange an. Na ja, meine Kollegen haben sich letztendlich auf den Begriff >subjektives Wohlbefinden< geeinigt.

Puh, wie trist und platt das klingt.

Er:

Der Professor wird Hectors Liste ganz durchlesen und dabei vor sich hin kichern.

Professor:

Das ist ja spassig. Sie haben fast alle Determinanten des Glücks zusammengetragen. Jedenfalls die, zu denen man Forschungen betreibt. Ich könnte Ihnen zu jeder einzelnen Lehre zwei Dutzend Studien raussuchen

Wissen Sie, ich werde Ihnen drei Fragen stellen. Zunächst bitte ich Sie, über den Abstand zwischen Ihrem gegenwärtigen Leben und dem, das Sie gerne führen würden, nachzudenken.

Hector:

(überlegt) Ich bin mit meinem Leben recht zufrieden und will vor allem, dass es lange so weitergeht wie jetzt.

Professor:

Dann denken Sie jetzt über einen anderen Abstand nach: den zwischen Ihrem gegenwärtigen Leben und der besten Lebensphase in Ihrer Vergangenheit.

Hector:

Ich habe schöne Erinnerungen an meine Jugend, aber dennoch scheint mir mein Leben heute interessanter zu sein.

Professor:

Dritte Frage, dritter Abstand. Denken Sie über den Abstand zwischen dem nach, was die anderen haben, und dem, was Sie selbst haben.

Hector:

Ich kenne genug Leute, die reicher oder berühmter sind als ich. Ich habe aber nicht den Eindruck, dass sie auch glücklicher sind. Also ist es mir einigermassen schnurz.

Professor:

Na schön, ich finde, dass Sie ziemlich glücklich sein müssen. Ich habe nämlich einen Kollegen, der gezeigt hat, dass die Summe dieser drei Abstände – zwischen dem, was man hat, und dem, was man gern hätte, zwischen dem, was man heute hat, und dem, was man früher schon mal hatte, sowie zwischen dem, was man hat, und dem, was die anderen haben – na ja, dass eben dieser

durchschnittliche Abstand sehr viel mit dem Glück zu tun hat. Je geringer er ausfällt, desto glücklicher ist man.

Dank vieler Studien und Berechnungen kann man zeigen, dass jemand, der sich mit anderen vergleicht und sich dabei gar nicht so übel findet, den keine Geldsorgen und Gesundheitsprobleme plagen, der Freunde und eine intakte Familie hat und eine Arbeit, die er liebt, der gläubig ist und seine Religion praktiziert, der hin und wieder eine kleine Wanderung macht und bei alledem in einem Land lebt, das nicht von allzu üblen Typen regiert wird und wo man sich um einen kümmert, wenn es einem schlecht geht, nun ja, dass bei so jemand, die Chancen, glücklich zu sein, enorm in die Höhe schnellen.

Und ein weiterer wichtiger Punkt ist, wenn ich das noch hinzufügen darf, dass das Glück auch von der Sicht der Dinge abhängig ist.

(Atmo weg)

Sie:

Hector notiert.

Hector: (Laptop)

Lektion Nr. 6: Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.

O-Ton 36: Ernst 91.15

Glück ist sehr stark eine Frage der Optik, der Sichtweise der inneren Haltung. Die Sichtweise kann natürlich durch äussere Umstände beeinträchtigt werden. Wir können buchstäblich blind für das Glück sein, weil Umstände so bedrückend sind. Aber es gelingt im Normalfall immer wieder sich frei zu machen von äusseren Umständen, um zu erkennen, dass ich die Dinge so betrachten kann, dass ich glücklich werden kann damit.

Das ist eine Frage der Selbsterziehung, auch der Selbsterziehung des Blickes.

Autor:

Das Beispiel vom halbleeren oder halbvollen Glas.

Menschen mit optimistischer Haltung genesen schneller. Eine Untersuchung des Jahres 2003 belegte den Zusammenhang zwischen positivem Denken und einem guten Immunsystem.

O-Ton 37: Ernst 84.38

Das Glück am Wegesrand zu erkennen ist ein Teil der Lebenskunst. Aus den Kleinigkeiten Glück zu schlagen, das ist der Kern von Lebenskunst.

Atmo: Sommertag auf dem Land, Vogelgezwitscher, ein Pferd trabt vorbei

Autor:

Wer aktiv lebt und weiss, was ihn glücklich macht, kann seines Glückes Schmied werden.

Sich realistische Ziele setzen und Schwierigkeiten erfolgreich überwinden sind zudem lebenslange Glücksgaranten.

O-Ton 38: Ernst 34.20

Das ist das grösste Glück, was man überhaupt empfinden kann. Das Leistungsglück. Das Glück, etwas überwunden zu haben. Diese Überwindungsprämie Glück - das Meistern von Widerständen.

Musik: Enrico Macias: „Une chanson ... on ne peut pas etre heureux à l'infinie ...“

Atmo: Kirchenglocken, Paris

Er:

Hector ist wieder zurück von seiner Suche nach dem Glück. Sie hat seine Art zu arbeiten sehr verändert. Neben Psychotherapie und Pillenrezepten hat er eine neue Methode hinzugefügt.

Hector:

Ich erzähle meinen Patienten von vielen Begebenheiten, die mir auf meiner Reise widerfahren sind.

Sie:

Aber er wird die Geschichten nie zu Ende erzählen.

Hector:

Ich bitte die Leute, das Ende der Geschichten selbst zu finden.

Das bringt sie zum Nachdenken. Und manche werden, wenn sie das nächste Mal kommen, sagen, sie hätten eine Hürde überwunden und etwas Wichtiges begriffen

Sprecher 1:

Das Glück der Fülle ist das eigentlich philosophische Glück, nicht abhängig von blossen Zufällen und momentanen Empfindungen, vielmehr eine immer aufs Neue zu findende Balance in aller Polarität des Lebens, nicht unbedingt im jeweiligen Augenblick, sondern durch das ganze Leben hindurch: nicht nur im Gelingen, auch Misslingen; nicht nur Erfolg, auch Misserfolg; nicht nur Lust, auch Schmerz.

Autor:

Der Berliner Philosoph Wilhelm Schmid, der in seinem Buch **Mit sich selbst befreundet sein** über Lebenskunst und damit auch über Glück nachdenkt.

Sprecher 1:

Dieses Glück ist nichts Besonderes, nichts Spektakuläres ... Das Glück der Fülle erfordert nicht, dass jeder Tag die Fülle bringt ... Vor allem aber ist das erfüllte Leben ein Leben in der Fülle des Sinns. Fülle des Sinns bedeutet für das Selbst, sich voll entfalten zu können und auf diese

Weise Glück zu erfahren Nicht immer ist das zugehörige Bewusstsein im jeweiligen Moment präsent, daher ist das Glück der Fülle zuweilen erst in der Erinnerung erfahrbar: mit dem Blick aus der Distanz, dem sich das ganze Leben zur Kohärenz fügt, mit all den lichten Stellen und Schattierungen, die den Reichtum des erfüllten Lebens zwischen Geburt und Tod ausmachen.
380 ff.

Musik: Don Williams: „Pretend you are happy when you are blue ... „
(darüber:)

O-Ton 40: KIDS 4:

Und wie heisst Du?
Bernhard.
Was macht Dich glücklich?
Wenn ich in der Natur bin.

Absage

Titel: Jeder ist seines Glückes Schmied
Oder: das Glück der Fülle
Ein Feature von Jean-Claude Kuner

Es sprachen:

Technische Realisation:

Regie: der Autor

Redaktion: Ursula Voß

O-Ton KIDS 5:

Ich bin's nochmal, der Martin. Mich würde glücklich machen, wenn meine Mama Arbeit hat. Sonst könnten wir nicht weiter in der Wohnung wohnen.

Produktion: Norddeutscher Rundfunk 2005

GLÜCK - Literaturliste

François Lelord

Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück

Piper Verlag, München 2004

Wilhelm Schmid

Mit sich selbst befreundet sein

Suhrkamp Verlag, Frankfurt 2004

Ludwig Marcuse

Philosophie des Glücks

Diogenes Verlag, Zürich 1972

Ann Elisabeth Auhagen

Positive Psychologie

Beltz Verlag, Weinheim 2004

Mihaly Csikszentmihalyi

Flow – Das Geheimnis zum Glück

Klett-Cotta, Stuttgart 2004

Christophe André

Einfach glücklich

List Verlag, Berlin 2004

Alfred Bellebaum (Hrsg)

Glücksforschung – Eine Bestandsaufnahme

UVK Verlagsgesellschaft, Konstanz 2002

Alfred Bellebaum (Hrsg)
Quellen des Glücks – Glück als Lebenskunst
Ergon Verlag, Würzburg 2004

Dalai Lama
Glücksregeln für den Alltag
Herder Verlag, Freiburg 2004

Dalai Lama
Der Weg zum Glück
Herder Verlag, Freiburg 2002

Stefan Klein
Die Glücksformel
Rororo, Reinbek b. Hamburg 2003

Dr. Rainer Tschechne
Die Angst vor dem Glück
Langen Müller Verlag, München 2003

Bertrand Russell
Eroberung des Glücks
Suhrkamp Verlag, Frankfurt 1970

Paul Watzlawick
Anleitung zum Unglücklichsein
Piper Verlag, München 1983

Heiko Ernst
Das gute Leben - Der ehrliche Weg zum Glück
Ullstein Verlag, Berlin 2004

Anselm Grün

Das kleine Buch vom wahren Glück

Herder Verlag, Freiburg 2001