

Das Streben nach Glück? Oder wie merkt man, dass man es hat...

Wer kennt das nicht – eine Woche voller Dinge, die erledigt werden wollen. Pflichten, Vorsätze, der Versuch, es allen recht machen zu wollen etc. Und dabei sehnen sich die meisten Menschen in Deutschland einfach nur nach Glück. Aber wie passen glücklich sein und Zeitmangel zusammen?

Was ist es bei Ihnen? Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihr Glück?

Im Jahr 2009 hatten gemäß Statistischem Bundesamt knapp zehn Prozent der Erwerbstätigen überlange Arbeitszeiten von mehr als 48 Stunden pro Woche. 4,3% oder 1,7 Millionen der Erwerbstätigen gaben in der Befragung an, dass sie normalerweise sogar 60 Stunden pro Woche und mehr arbeiten. Dabei ist zu berücksichtigen, dass fast jeder zweite Selbstständige von überlangen Arbeitszeiten betroffen ist und rund 40 % der Führungskräfte. Jede fünfte Führungskraft ist sogar mehr als 60 Wochenstunden im Dienst.

Daneben will der Haushalt und die täglichen Einkäufe erledigt werden oder die Baustelle am Eigenheim bedarf einer persönlichen Betreuung. Außerdem sind die Deutschen in zahlreichen Netzwerken aktiv. Die Pflege von Business-, Online- und Sozialen Netzwerken benötigt Zeit, natürlich neben dem Treffen von Kollegen, Bekannten und Freunden. Und dann waren da noch die Hobbys, PC- und Konsolen-Spiele, Musik, Bücher sowie diverse Sportarten. Manche tragen Ihren Perfektionismus und den Leistungsanspruch des Jobs sogar mit in den Sport und trainieren für den nächsten Marathon.

Hatten Sie bis hier hin schon Zeit für Ihre Partnerschaft, Partnersuche oder Ihre Familie?

Die Definition von Glück ist ebenso vielschichtig, wie der Wochenablauf des Menschen: „Die Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens“ schließt die Empfindungen vom momentanen Glücksgefühl bis zu anhaltender Glückseligkeit ein. Glück kann uns aber auch als ein äußeres Geschehen begegnen, z. B. als glücklicher Zufall oder als eine zu Lebensglück verhelfende Schicksalswende.

Das Wort „Glück“ bedeutet im sprachlichen Ursprung „Art, wie etwas endet/ gut ausgeht“. Glück war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. Voraussetzung für den Beglückten war weder ein bestimmtes Talent noch eigenes Zutun. Dagegen behauptet der Volksmund eine Verantwortung des Einzelnen für die Erlangung von Lebensglück in dem Ausspruch: „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Die Fähigkeit zum Glücklichein hängt in diesem Sinne außer von äußeren Umständen auch von individuellen Einstellungen und von der Selbstbejahung in einer gegebenen Situation ab.

Medizinisch bleibt es bei der Suche nach Glück ebenso vielschichtig: Forschungsergebnisse der Neurowissenschaften haben inzwischen wichtige Einsichten in die biologischen Grundlagen von Glücksgefühlen erbracht. Bedeutenden Einfluss auf Glücksempfindungen haben nachweislich Endorphine, Oxytocin sowie die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, zum Beispiel bei der Nahrungsaufnahme, beim Geschlechtsverkehr oder beim Sport.

Auch die Wechselbeziehungen zwischen Leib und Seele, zwischen Körper und Geist, spielen für das Glücksempfinden eine maßgebliche Rolle. Ein glückhaft gesteigertes Lebensgefühl spiegelt sich messbar in bestimmten Körperfunktionen: Das Herz schlägt etwas schneller, die Haut wird aufgrund verbesserter Durchblutung etwas wärmer und feuchter, ihr elektrischer Widerstand sinkt. Und diese Körpersignale spielen keineswegs eine nachgeordnete Rolle für das Glückserleben: Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen allein

lassen uns keine Emotionen erleben. Erst wenn sie sich mit den richtigen Körpersignalen verbinden, können wir Freude empfinden. Denn daraus konstruiert das Gehirn die Wahrnehmung leiblichen Wohlbefindens.

Außerdem gehen freudige, ängstliche und abwehrende Emotionen des Körpers den von der Großhirnrinde erzeugten bewussten Gefühlen voraus. Intuition beruht also auf „vorbewusster“ (unbewusster) Erfahrung. Zusammengefasst: Manchmal weiß der Körper mehr als der Verstand oder gemäß Blaise Pascal: „Das Herz hat Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“

Hören wir auf unser Herz! Was macht uns denn wirklich glücklich?

Erwiesen ist, dass Glück nicht in Stresssituationen entstehen kann. Die Stresshormone bewirken die Anpassungsreaktionen des Körpers bei besonderen Belastungen. Wobei die eigentliche Funktion der Stresshormone in der Menschheitsgeschichte das Freisetzen der Energiereserven des Körpers als Vorbereitung auf eine bevorstehende Flucht oder einen Kampf ist.

Bei Stress – wie schwerer körperlicher Arbeit, Lärm, Leistungssport, psychischen und geistigen Belastungssituationen (Angst vor Verlust, Tod, Versagen oder Gesichtsverlust) oder schweren Krankheiten – werden Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin freigesetzt und die Ausschüttung von Cortisol stimuliert. Außerdem erzeugen hohe Arbeitsbelastung und extremer Freizeitstress die Ausschüttung von Stresshormonen.

Das bringt uns dazu, dass wir unser Glück in Bezug auf unseren Stresslevel in jedem Fall selbst beeinflussen können und sollten!

Auch die Medien haben das Streben nach Glück für sich entdeckt: Wenn man „Glück“ googelt, erhält man 25.800.000 Ergebnisse, bei Amazon werden einem 70.490 Bücher zu diesem Thema empfohlen. Darüber hinaus hat die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens Einzug in die spezifische Forschung und Beratung unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen, philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten gehalten.

Unsere Art des Lebens zeigt in vielen Bereichen den Bedarf auf, sich Unterstützung zu suchen. Aber warum vertrauen so viele Menschen beim Thema Glück auf Suchergebnisse? Bei rechtlichen Fragen, medizinischen Problemen oder der Steuererklärung nehmen die Meisten die Hilfe eines Spezialisten in Anspruch – ganz selbstverständlich und ohne Zweifel an der Notwendigkeit. Und warum handeln wir anders bei unserem eigenen Lebenszweck – unser persönliches Glück zu finden? Hier vertrauen Menschen vor allem dem Zufall, dem Schicksal, dem Universum oder diversen - oftmals nicht spezialisierten - Autoren. Wohl wissend, dass es Mut kostet, sich Unterstützung zu suchen, ist es dennoch ein Ausdruck von Stärke.

Glück bleibt in der Definition ein sehr vielschichtiges und subjektiv erlebtes Gefühl. Wer sich aber professionelle Unterstützung nimmt und das Streben nicht aufgibt, kann sich seiner individuellen Lebensvision annähern, seinen Stresslevel reduzieren und glücklich sein.

Nutzen Sie Ihr Leben und finden Sie Ihr persönliches Glück!