

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

In Zeiten des Wandels

Inhalt Heft 128

- Wandel aktiv gestalten
- Sinn und Glück finden
- Haltung ändern, Neues einüben
- „Mental Load“ daheim teilen
- Erziehung und Beratung
- Gesund und resilient bleiben
- Abenteuer Alter meistern

Ist Sinn das neue Glück?

Martina Nohl widmet sich dem kleinen und dem großen Glück.



Dr. Martina Nohl
ist Essenz- und Laufbahncoach,
Autorin und Inhaberin der Platt-
form „Kompetenz für Coachs“.
www.essenz-finden.de

Was ist eigentlich Glück? Die amerikanische Wohlbefinden- und Resilienz-Forscherin Carol Ryff hat ein Modell des psychischen Wohlbefindens definiert, das aus sechs Faktoren besteht:

- Autonomie
- persönliches Wachstum
- Lebenszweck
- Selbstakzeptanz
- Beherrschung
- positive Beziehungen

Sprich, wenn wir unser Leben relativ frei gestalten können, uns weiterentwickeln dürfen im Job und im Privatleben, unseren Lebenszweck (Lebensziel, *Purpose*, persönlichen Sinn) gefunden haben, uns selbst in Ordnung finden, ein Gefühl von Kontrolle über unser Leben haben und eingebettet sind in ein gutes soziales Netz, dann sind wir vermutlich glücklich.

Dimensionen des Sinns

Die Sinnforscherin Tatjana Schnell beschreibt in ihren Forschungsarbeiten vier Dimensionen des Sinns, die meines Erachtens nach große Ähnlichkeiten zur psychologischen Definition des Wohlbefindens haben:

- Kohärenz: Habe ich ein Leben, das sich gut und stimmig anfühlt?
- Orientierung: Weiß ich, wie ich mein Leben gestalten und welchen Weg ich gehen will?
- Bedeutsamkeit: Habe ich einen Platz in der Welt? Werde ich geschätzt und leiste ich meinen Beitrag?
- Zugehörigkeit: Bin ich aufgehoben in einer Gemeinschaft und sehe mich als Teil des großen Ganzen?

Wenn wir diese Fragen weitgehend positiv beantworten könnten, dann wäre unser Leben sinnvoll und dann hätten wir ein gutes Wohlbefinden. Wir sehen, es scheint eine große Schnittmenge zwischen Sinn und Glück zu geben. Doch lassen Sie uns genauer hinschauen.

Vergnügen und materielle Dinge

Seit dem 4. Jahrhundert vor Christus versteht man unter dem hedonistischen Glück – das ich hier „kleines Glück“ nenne –, Vergnügen zu maximieren und Leid zu minimieren. Zu Vergnügen zählen körperliche Freuden (etwa Genuss beim Essen, Massagen, Sex) und geistige Freuden (z. B. Konzert- oder Museumsbesuch, ein Buch, ein gutes Gespräch). In der westlichen Kultur wird diese Art von Glück oft als das einzige Glück beschrieben. Vielleicht, weil es das leichter verfügbare Glück ist?

Unser Wirtschaftssystem baut darauf auf, uns zu suggerieren, dass bestimmte Dinge uns glücklich machen. Die Werbeindustrie greift auf immer raffiniertere neuropsychologische Mechanismen zurück und verführt uns, damit wir das beworbene „Ding“ mit dem Bedürfnis dahinter gleichsetzen. Wir kaufen demnach immer Bedürfnisbefriedigungen.

Hedonismus als Hamsterrad

Wir alle streben danach, viele dieser Bedürfnisbefriedigungs-Momente in unserem Leben zu haben. Merkmal dieses kleinen Glücks ist allerdings, dass es recht schnell vorbei ist, sprich dass es sich „abnutzt“, weil die Befriedigung nicht lange anhält. Bald verfallen wir wieder in unseren tendenziell unzufriedenen und unbefriedigten Ausgangszustand, oder, wie noch näher erklärt wird, auf unser individuelles Glücks-Level. Dann muss die nächste Sache her und wir benötigen immer mehr oder etwas

Wir brauchen ein tiefes Verständnis dafür, was uns im Leben wirklich berührt, erfreut und unser Herz aufgehen lässt.

noch Intensiveres, um diesen befriedigenden „Glücks-Kick“ zu spüren.

Erich Fromm beschrieb in seinem Werk „Haben oder Sein“, dass die meisten Menschen in der westlichen Welt ihr Leben lang versuchen, viele Dinge und vor allem viel Geld anzuhäufen. Der Gedanke ist, dann damit unbegrenzt das tun zu können, was einen glücklich macht. Hier trägt die Suche nach dem hedonistischen Glück zu einer Verzögerung bei, sich mit anderen Formen des dauerhafteren Glücks auseinandersetzen. Wir sind ja erst mal damit beschäftigt, immer mehr Ressourcen in Form von Geld und Sicherheit aufzubauen. Diese wollen wir als potenzielle Glücksmöglichkeiten anhäufen ... Leider bleiben viele von uns ganz bei diesem ersten hedonistischen Streben nach „mehr, toller, besser“ hängen. Sie haben nie das Gefühl, genug zu haben und zu sein. Somit können sie nicht zum nächsten Schritt kommen und so leben, wie sie eigentlich leben wollen und das tun, was sie von ganzem Herzen tun wollen.

Eudaimonia als sinnvolles Leben

Nachhaltige Zufriedenheit, das wissen wir eigentlich alle, kommt niemals von materiellem Wohlstand oder jederzeit verfügbarem Genuss. Also: Wäre es nicht möglich, das kleine Glück nicht so hoch zu hängen und direkt auf das große Glück zuzugehen? Um dazu anzuregen, möchte ich das Konzept der „Eudaimonia“ vorstellen: Es ist zur gleichen Zeit wie die Idee des Hedonismus entstanden. In dem von Aristoteles geprägten Begriff steckt der Begriff des „Daimon“, der das Wahre und Göttlichste bedeutet.

Die Griechen glaubten, dass jeder Mensch einen inneren Daimon besitzt. Diesen sollten wir finden und ins Leben bringen. Das ist der „innere Genius“, den wir ja auch im Essenz-Coaching suchen. Eudaimonia beschreibt demnach den tiefen Sinn des Wohlbefindens, der Gelassenheit und des Glücks. Dieser Sinn strahlt von der Erfahrung aus, dass unser Leben Bedeutung hat. Wir wissen dann, wozu wir hier sind und dass wir uns verbunden fühlen mit uns selbst und anderen.

Eudaimonia könnte sich anstrengender anfühlen als das eher kurzfristige hedonistische Vergnügen. Denn es erfordert Selbsterkenntnis: Aristoteles sah dies als ein Leben in Übereinstimmung mit den eigenen Tugenden. Er behauptete, dass die Menschen ständig danach streben sollten, ihr Potenzial auszuschöpfen und ihr bestes Selbst zu sein, was zu einem größeren Sinn und Zweck führt.

Dazu brauchen wir ein tiefes Verständnis dafür, was uns im Leben wirklich berührt, erfreut und unser Herz aufgehen lässt. Das geht über unsere kurzfristigen, oft materialistisch geprägten Wünsche hinaus. Viele Menschen scheuen vor der Auseinandersetzung mit Glück auf dieser Ebene zurück. Denn es könnte ja sein, dass sie bisher im Leben auf das falsche Pferd gesetzt haben, sprich auf die weniger hilfreiche Art von Glück.

Wenn wir unser Leben im „Autopilot-Modus“ fahren, übernimmt unser Unterbewusstsein die Steuerung. Und dieses ist wie ein Kind, es mag keinen Gratifikationsaufschub. Dieser lässt sich verdeutlichen mit einem bekannten Experiment: Ein Kind darf nach einer halben Stunde Wartezeit, dem Belohnungsaufschub, zwei Marshmallows essen. Doch nur dann, wenn es ihm gelingt, das eine vor ihm liegende Marshmallow nicht sofort aufzuessen. Gar nicht so leicht, da zu widerstehen und abzuwarten!

Für das große Glück müssen wir demnach manchmal kleine Glücks-Momente opfern. Dann etwa, wenn wir für die Weiterbildung lernen und deswegen gerade nicht ins Kino gehen können. Oder wenn wir sparen, um uns einen Traum zu verwirklichen und uns deswegen dieses Paar Schuhe nicht kaufen.

Den eigenen Glücks-Level erhöhen

Müssen wir uns zwischen dem großen und dem kleinen Glück entscheiden? Ein interessantes Forschungsergebnis verweist auf die „hedonistische Tretmühle“, der zufolge man nach einer hedonistischen Glückserfahrung, etwa einem tollen Essen oder einem Geldgewinn, recht schnell wieder zum individuellen Glücks-Level zurückkehrt.

Die amerikanische Psychologieprofessorin Sonya Lyubomirsky hat drei Komponenten skizziert, die diesen Glückslevel bestimmen. Nach ihren Berechnungen sind 50 Prozent unseres individuellen Glück-Sollwerts, auch Setpoint genannt, genetisch bedingt. Weitere 10 Prozent sind das Ergebnis von Umständen, die außerhalb unserer eigenen Kontrolle liegen, etwa wo wir geboren wurden und wer unsere Eltern sind. 40 Prozent des eigenen Glück-Setpoints können wir hingegen selbst gestalten. Diese Chance ergreifen leider bisher nur wenige Menschen.

Wenn wir diesen Glücks-Level dauerhaft steigern wollen, kann uns mehr „Eudaimonia“ helfen. Sinnvolle Aktivitäten wie die Ausübung eines Hobbys oder eines Ehrenamts können erst mal mehr Mühe erfordern als hedonische Aktivitäten, bei denen wir uns ja gerne bedienen oder berieseln lassen. Doch während es mit hedonischen Aktivitäten zunehmend schwieriger wird, ein echtes Glücksgefühl hervorzurufen, wird das mit Aktivitäten, die auf das größere Glück abzielen, immer effektiver.

Meines Erachtens nach geht es darum, das „richtige“ Glück zur passenden Zeit auszuwählen: Ein kleiner hedonistischer Glücksschub, wenn wir gestresst von einer Auseinandersetzung im Job nach Hause kommen, wie ein Bad oder ein leckeres Essen, mit dem uns jemand verwöhnt, können Wunder wirken. Aber wollen wir nicht lieber lernen, unsere Stimmung dauerhaft nach oben zu beeinflussen und damit unseren gesamten Glücks-Level unabhängig von äußeren hedonistischen „Belohnungen“ zu heben? Dann wird es Zeit, dass wir uns näher mit dem eudaimonischen Glück vertraut machen. Und dann führt ein sinnvolles Leben tatsächlich zu dauerhaftem Glück.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Gelingende Partnerschaft

Redaktionsschluss: 15. August 2024

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.