



Neue Forschungen in Psychologie und Neurowissenschaft sehen in positiven inneren Einstellungen wesentliche Komponenten für ein glückliches Leben. Oliver Petersen fasst die Ergebnisse zusammen und zeigt Übereinstimmungen mit dem Buddhismus.

Westliche Glücksforschung auf neuen Wegen

von Oliver Petersen

Die Grundprämisse der buddhistischen Geistes-
schulung lautet: Alle Lebewesen streben nach Glück
und der Überwindung von Leiden. Dabei konzen-
trieren sich die Übungen hauptsächlich auf die Entwicklung
positiver Geisteshaltungen als Weg zu echtem Glück.

Die westliche Psychotherapie dagegen beschäftigte sich
bisher eher damit, die Störungen des Geistes – Neurosen,
Depressionen und Ängste – zu lindern. Publikationen zu
Themen wie Mitgefühl, Vertrauen und Freude als
Komponenten des Glücks waren selten. Seit einiger Zeit aber
gibt es einen Trend, der sich „positive Psychologie“ bzw.
„Glücksforschung“ nennt. Diese Forschung konzentriert sich
mehr auf die Stärken, Tugenden und Potenziale der
Menschen als auf ihre Defizite.

Ziel ist ein erfülltes Leben und psychische Gesundheit –
nicht nur die Überwindung eines akuten Krankheits-
symptoms. Dieser neue Forschungszweig profitiert sehr von
den neuen bildgebenden Verfahren der Neurowissenschaft
und dem Studium der Botenstoffe im Gehirn, die
Glückszustände quasi objektiv überprüfbar machen. Was das
endgültige Glück des Geistes auf den tiefsten Ebenen betrifft,
hat der Buddhismus sicher einen Vorsprung vor diesen
modernen Erkenntnissen. Auf den mehr gewöhnlichen
Ebenen können Buddhisten von diesen sehr konkreten
Untersuchungen etwas lernen.

Die psychologischen Erkenntnisse auf diesem Gebiet
näheren sich buddhistischen Vorstellungen an. Glaubte man
noch vor kurzem, die Neigung eines Menschen zu bestimmten
Emotionen sei weitgehend erbbedingt oder zumindest
frühkindlich konditioniert und beim Erwachsenen unverän-
derlich festgelegt, so spricht man jetzt von der „Neuro-
plastizität“. Das bedeutet, das Gehirn wird lebenslang durch
neue Erfahrungen und Gedanken geprägt und ist flexibel.
Wir haben offenbar mehr Einfluss auf unsere Gefühle, als wir
bisher dachten.

Glück ist eine Sache der Übung

Glück wird danach als die Summe unserer Gefühle und
Gedanken definiert. Da wir diese bewusst beeinflussen kön-
nen, ist das Glück keineswegs zufällig, sondern eher eine
Frage der Entschlossenheit und der kontinuierlichen Übung.
Gedanken und Emotionen sind nach neurowissenschaft-
lichen Erkenntnissen enger vernetzt, als man früher dachte.
Das macht man sich zu Nutze, indem man – ähnlich der ana-
lytischen Meditation im Buddhismus – die negativen Gefühle
zwar zunächst aufdeckt und akzeptiert, sie dann aber analy-
siert und ihnen positive Haltungen entgegensetzt.

Die Grundtugenden, die man an glücklichen Menschen
empirisch feststellen kann, entsprechen den Vorstellungen
der traditionellen Religionen. Es geht um Menschlichkeit,
Gerechtigkeit, Dankbarkeit, Freigebigkeit, Mäßigung, Mut,
Weisheit und Transzendenz. Charakterstärken wie
Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz und Fairness werden
ebenfalls genannt. Eine besondere Rolle für das
Glücksempfinden spielt die meditative Bewusstheit im
Augenblick, die man im Buddhismus Achtsamkeit nennt und
die in der Psychologie als „Flow“-Erlebnis bezeichnet wird.
Sie verhilft dazu, negative Einstellungen und unnützes
Grübeln zu verringern.

Optimismus und der Glaube an die Möglichkeit von
Glück lassen das Positive überhaupt erst erkennen und wert-
schätzen. Untersuchungen haben gezeigt, dass nicht
Reichtum, Attraktivität, Jugend, Intelligenz oder das Wetter
wesentliche Faktoren für das Glück sind, sondern Harmonie,
Empathie mit seinen Mitmenschen sowie Gemeinschaft,
Engagement, kreative Aktivität, Sinn und Werteorientierung.

Die Sicht, die man auf ein Erleben einnimmt, spielt die
Hauptrolle – ganz in Übereinstimmung mit der buddhisti-
schen Philosophie von der Leerheit, die besagt, dass alles von
der Interpretation des Geistes abhängig und nichts von sich



Christof Spitz

aus gut oder schlecht ist. Der Dalai Lama sagte einmal, man könne „um ein Problem so lange herumgehen, bis man es positiv sieht.“ Selbst leidhafte Ereignisse haben danach das Potenzial, zu unserer inneren Entwicklung beizutragen: Das Akzeptieren von Schmerz, Trennung und Leid steigert die Fähigkeit des Ertragens. Schwierigkeiten können zu nachhaltigem Glück führen, das wichtiger ist als kurzzeitige Annehmlichkeiten, die ständig suchartig gesteigert werden müssen.

Allerdings sind auch äußere Faktoren – wie ein sicherer Arbeitsplatz, Gesundheit, eine angenehme Umwelt, Freiheit und ein gewisser Wohlstand als mitwirkende Umstände nicht zu unterschätzen. Armut, politische Unfreiheit, ungesunde Umweltbedingungen sind hinderlich. Buddhisten können von der Glücksforschung lernen, die wünschenswerten körperlichen und sozialen Umstände ihren meditativen Bemühungen hinzuzufügen. Es steht außer Zweifel, dass nicht nur die geistige Einstellung sich auf die Gesundheit auswirkt, sondern dass auch umgekehrt körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung, Schlaf, befriedigende körperliche Beziehungen, etc. den Geist positiv beeinflussen.

Eine Konsequenz dieser wissenschaftlich fundierten Ergebnisse wäre, bereits Schulkinder den Weg zum Glück zu lehren – vorrangig vor der reinen Wissensvermittlung. Tatsächlich gibt es bereits Schulen, etwa in Heidelberg und London, welche die Kunst des Lebens auf den Lehrplan gesetzt haben. Das ist auch dringend erforderlich, wenn man sieht, wie viele Kinder in den Industrienationen unter Depressionen, Angstzuständen und psychischer Unruhe leiden.

Je früher sie lernen, Probleme konstruktiv und gewaltlos zu lösen und Toleranz zu üben, umso mehr wird diese Kraft ihnen im Leben zur Verfügung stehen und sich auf die Gesellschaft auswirken. Nicht die perfekte akademische Ausbildung, sondern das Säen positiver Samen und die Förderung der Lern- und Kommunikationsfähigkeit sollten nach Ansicht der Wissenschaftler im Vordergrund stehen. Eine schlechte Atmosphäre erzeugt Stress und Angst und blockiert die Denkfähigkeit.

Auch ökonomisch würde sich die Berücksichtigung

der Erkenntnisse der Glücksforschung positiv auswirken. Glückliche Menschen sind leistungsfähiger, gesünder und erfolgreicher. Die Möglichkeit, selbstständig arbeiten zu können, und der Eindruck, von gerechten, kommunikativen, selbstkritischen und als Vorbild wirkenden Vorgesetzten angeleitet zu werden, schafft zufriedene und damit leistungsbereite, loyale Mitarbeiter.

Es ist dringend geboten, die Ergebnisse der Glücksforschung umzusetzen – auch angesichts der egozentrierten und wettbewerbsorientierten Ausrichtung unserer Gesellschaft. Fordert doch der Dalai Lama schon lange eine „Kultur des Mitgefühls“. ▀



Tipps zum Lesen:

- ★ Thomas Hohensee, *Glücklich wie ein Buddha. Sechs Strategien, alle Lebenslagen zu meistern.* Kreuz Verlag 2003
- ★ Stefan Klein, *Die Glücksformel oder wie die guten Gefühle entstehen.* Rowohlt 2003
- ★ Matthieu Ricard, *Glück.* Droemer/Knauer 2009
- ★ Martin E.P. Seligman/ Siegfried Brockert, *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben.* Lübbe 2005