

ein liebenswürdiger, breitschultriger Parkwächter namens Jim, der sporadisch aufspringt und in sarkastischem Tonfall ruft: »Ich bin so motiviert!« Er sagt, dass er von seinem Arbeitgeber, dem United States National Park Service, zur Teilnahme verpflichtet wurde. Als ich ihn jedoch frage, warum seine Organisation möchte, dass ihre Ranger bezahlte Arbeitszeit auf diese Weise nutzen, gibt er fröhlich zu, er habe »keinen blassen Schimmer«.

Die Predigt von Dr. Schuller nimmt derweil Fahrt auf. »Als ich ein Kind war, war es für einen Menschen unmöglich, den Mond zu betreten, es war unmöglich, ein menschliches Herz herauszuschneiden und es in die Brust eines anderen Menschen einzusetzen... das Wort ›unmöglich‹ hat sich als ausgesprochen dummes Wort erwiesen!« Er verliert nicht viel Zeit damit, weitere Beweise für seine Behauptung anzuführen, dass jeder die Wahl habe, zu scheitern oder nicht: Es ist offensichtlich, dass Schuller, Autor von *Entdecke deine Möglichkeiten – und lebe sie* oder *Harte Zeiten vergehen, starke Menschen bestehen*, Inspiration dem Argument um Längen vorzieht. Trotz allem ist er aber nur der Aufwärmer für die Hauptredner des Tages. Nach 15 Minuten schreitet er unter Beifall und Feuerwerk davon, die Fäuste siegessicher in Richtung Publikum geballt, das Abbild des positiv denkenden Erfolgsmenschen. Erst Monate später, als ich zu Hause in New York beim Morgenkaffee die Schlagzeilen lese, erfahre ich, dass die größte Kirche der Vereinigten Staaten, die ganz aus Glas erbaut wurde, Konkurs angemeldet hat – offenbar hatte es Dr. Schuller versäumt, dieses Wort aus seinem Vokabular zu streichen.<sup>2</sup>



Für eine Zivilisation, die so sehr auf das Streben nach Glück fixiert ist, erscheinen wir dabei bemerkenswert inkompetent. Eine der bekanntesten allgemeinen Erkenntnisse der »Glücksforschung« ist die Feststellung, dass die zahllosen Vorzüge des modernen Lebens nur wenig zur Verbesserung unserer kollektiven Stimmung beigetragen haben. Die unangenehme Wahrheit ist offenbar, dass ein höheres Wirtschaftswachstum<sup>3</sup> nicht zwangsläufig zu glücklicheren Gesellschaften führt, ebenso wenig, wie ein höheres persönliches Einkommen oberhalb eines bestimmten Grundniveaus die Menschen glücklicher macht.<sup>4</sup> Auch eine bessere Bildung ändert nicht viel, zumindest einigen Studien zufolge.<sup>5</sup> Dasselbe gilt für eine größere Auswahl an Konsumgütern<sup>6</sup> und für größere und schönere Wohnungen, deren Privileg vor allem darin zu bestehen scheint, dass sie mehr Raum zum Trübsalblasen bieten.<sup>7</sup>

Vielleicht braucht man nicht extra darauf hinzuweisen, dass Selbsthilfebücher, die moderne Apotheose des Strebens nach Glück, zu den Dingen gehören, die uns nicht glücklich machen. Die Forschung legt jedenfalls nahe, dass sie nur selten hilfreich sind.<sup>8</sup> Aus diesem Grund sprechen manche Selbsthilfe-Verleger untereinander von der »Achtzehn-Monats-Regel«, welche besagt, dass diejenigen, die am ehesten ein beliebiges Selbsthilfebuch kaufen, in den vorangegangenen 18 Monaten bereits ein Selbsthilfebuch gekauft haben – eines, das offensichtlich nicht all ihre Probleme gelöst hat.<sup>9</sup> Wenn man das Angebot an Selbsthilfebüchern mit nüchternem, unvoreingenommenem Blick betrachtet, ist das nicht sonderlich überraschend. Dass wir uns nach handlich im Buchformat verpackten Lösungen für das Problem des Menschseins sehnen, ist verständlich. Entfernt man jedoch die Verpackung, stellt man fest, dass die Botschaf-



ten solcher Werke meistens banal sind. *Die sieben Wege zur Effektivität* rät im Wesentlichen dazu, sich zu überlegen, was einem im Leben am wichtigsten ist, und es dann zu tun; *Wie man Freunde gewinnt. Die Kunst, beliebt und einflussreich zu werden* rät seiner Leserschaft, angenehm statt unausstehlich zu sein und die Menschen häufig mit Vornamen anzusprechen. *Fish!*, eines der erfolgreichsten Managementhandbücher der letzten Jahre, das dabei helfen soll, Glück und Produktivität am Arbeitsplatz zu steigern, schlägt vor, die fleißigsten Mitarbeiter mit kleinen Spielzeugfischen zu belohnen.

Wenn die Botschaften konkreter werden, neigen Selbsthilfegurus oft dazu, Behauptungen aufzustellen, die sich nicht mehr auf seriöse Forschungsergebnisse stützen – wie wir noch sehen werden. Beispielsweise gibt es keine Hinweise darauf, dass man seine Wut loswird, wenn man sie abreagiert, oder dass man seine Ziele eher erreicht, wenn man sie sich vor Augen führt.<sup>10</sup> Man mag von den länderspezifischen Erhebungen zum nationalen Glück, die inzwischen regelmäßig veröffentlicht werden, halten, was man will, doch ist es auffällig, dass die »glücklichsten« Länder nie diejenigen sind, in denen sich die meisten Selbsthilfebücher verkaufen, und auch nicht diejenigen, in denen Psychotherapeuten am häufigsten konsultiert werden. Die Existenz einer florierenden »Glücksindustrie« reicht also eindeutig nicht aus, um landesweites Glück zu erzeugen. Es ist vielmehr zu vermuten, dass sie die Lage eher verschlimmert.

Allerdings ist die Wirkungslosigkeit moderner Glücksstrategien tatsächlich nur ein kleiner Teil des Problems. Es spricht einiges dafür, dass die ganze Vorstellung vom »Streben nach Glück« von vornherein fehlerhaft ist. Wer sagt denn, dass Glück überhaupt ein legitimes Ziel ist? Die Reli-



gionen haben es nie besonders hervorgehoben, zumindest nicht, was diese Welt betrifft; auch in der Philosophie wird es keineswegs einhellig befürwortet. Evolutionspsychologen wiederum würden darauf hinweisen, dass die Evolution nur ein geringes Interesse daran hat, dass wir glücklich sind, solange wir nicht so lustlos oder traurig sind, dass wir den Willen zur Fortpflanzung verlieren.

Selbst wenn man davon ausgeht, dass Glück ein lohnenswertes Ziel ist, hat das Ganze einen bösen Haken, denn offenbar schmälert das Streben nach Glück die Chancen, es jemals zu erreichen. »Fragen Sie sich, ob Sie glücklich sind«, bemerkte der Philosoph John Stuart Mill, »und Sie hören auf, es zu sein.« Es hat den Anschein, als könne man das Glück bestenfalls aus dem Augenwinkel erahnen, aber nicht direkt ansehen. (Wir neigen dazu, uns viel häufiger daran zu erinnern, dass wir in der Vergangenheit glücklich waren, als dass wir uns bewusst sind, in der Gegenwart glücklich zu sein.) Erschwerend kommt hinzu, dass sich das, was Glück eigentlich ist, unmöglich in Worten definieren lässt; selbst wenn man es könnte, käme man vermutlich auf so viele verschiedene Definitionen, wie es Menschen auf diesem Planeten gibt. All das verleitet zu der Schlussfolgerung, dass »Wie können wir glücklich sein?« schlichtweg die falsche Frage ist – dass wir uns ebenso gut damit abfinden könnten, niemals eine Antwort zu finden, und uns stattdessen mit etwas Produktiverem beschäftigen sollten.

Aber gibt es vielleicht noch eine dritte Möglichkeit, außer sich vergeblich um Lösungen zu bemühen, die offensichtlich nie funktionieren, oder einfach aufzugeben? Nachdem ich mehrere Jahre lang als Journalist über das Gebiet der Psychologie berichtet hatte, wurde mir schließlich klar, dass es eine solche Möglichkeit geben könnte. Ich erkannte, dass die