

Wetz | Das Glück

[Was bedeutet das alles?]

Franz Josef Wetz

Das Glück

Ein Provisorium

Reclam

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK Nr. 14496

2024 Philipp Reclam jun. Verlag GmbH,

Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen

Gestaltung: Cornelia Feyll, Friedrich Forssman

Druck und Bindung: Esser printSolutions GmbH,

Untere Sonnenstraße 5, 84030 Ergolding

Printed in Germany 2024

RECLAM, UNIVERSAL-BIBLIOTHEK und

RECLAMS UNIVERSAL-BIBLIOTHEK sind eingetragene Marken

der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart

ISBN 978-3-15-014496-1

Auch als E-Book erhältlich

[www.reclam.de](http://www.reclam.de)

# Inhalt

Bausteine des Glücks	7
Rezepte und Konzepte	7
Ökonomie und Glück	10
Freiheit und Glück	13
Natur des Glücks	16
Kultur des Glücks	20
Eine Glücksformel	23
Baustellen des Glücks	29
Verschleierte Hintergründe	29
Jeder ist seines Glückes Schmied?	32
Fuckup Nights	34
Sanfte Glücksverweigerung	37
Das Glücksspiel	39
Das Gegenteil einer Chance	41
Scheitern in Würde	45
Irgendetwas fehlt immer	47
Moralisches Glück	51
Glückliche Moral	53
Wahres und falsches Glück	56
Außengrenzen	61
Baumängel des Glücks	64
Binnengrenzen	64
Spielverderber Vorfreude	65
Hasenjagd	68
Verdorbener Fisch	72
Verführerische Schokolade	73
Vergängliches Glück	76

Macht Geld glücklich?	77
Übertriebenes Feingefühl	81
Die große Liebe	84
Ausbrüche aus dem Alltag	87
Wo du nicht bist, dort ist das Glück	89
Fernweh – Heimweh	90
Melancholie des Gelingens	93
Muße ohne Muse	95
Fragwürdiges Altersglück	97
Wie viel Glückstalent hat der Mensch? Ein Ausblick	100
Anmerkungen	107

# Bausteine des Glücks

## Rezepte und Konzepte

Das Glück hat Konjunktur: Gemäß einem Beschluss der UN-Hauptversammlung wird seit 2013 am 20. März jedes Jahres der Weltglückstag begangen. Der Welt-Glücks-Report berichtet regelmäßig über den Stand des Glücks weltweit. Seit Jahren belegen skandinavische Länder die ersten Plätze; die deutschsprachigen Länder liegen unter den ersten 25 von ungefähr 140 Nationen. Seit 2007 bieten einige Schulen das Fach Glück an, inzwischen rund 150, Tendenz steigend. Es gibt zahlreiche kulturelle Angebote zum modernen Glücksprojekt – eine unübersichtliche Anzahl an Glücksratgebern und eine Reihe von Ausstellungen wie etwa »Körperwelten. Anatomie des Glücks« in Heidelberg und Amsterdam.

Doch es klingt zu schön, um wahr zu sein: Lassen sich die mannigfaltigen Glücksversprechen tatsächlich ohne Wenn und Aber uneingeschränkt einlösen? Oft heißt es: Alles wird gut. Man muss es nur ernsthaft wollen. Jeder kann einen wesentlichen Beitrag zum eigenen Glück leisten. Denn für die Gestaltung seines Daseins ist man hauptsächlich selbst verantwortlich. Ob privat oder beruflich – das Glück hängt zu einem erheblichen Teil von einem persönlich ab. Den Schlüssel zum Glück trägt jeder in sich. Jeder ist seines Glückes Schmied. Denn das Glück ist vor allem eine Frage individueller Wahl. Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Schon eine positive Grundeinstellung genügt. Diese lässt sich trainieren. Man kann lernen, glücklich zu sein, hört man oft.

Daher sei es ratsam, ein *Dankbarkeitstagebuch* oder *Tagebuch der positiven Gewohnheiten* zu führen. Tägliche Übungen können das subjektive Wohlbefinden vermehren. Einfache Techniken, regelmäßig angewandt, lassen das Leben aufblühen. Sie erhöhen das persönliche Glücksniveau und lassen das positive Lebensgefühl zur Gewohnheit werden. Dazu gehört ein positiver Tagesausblick am Morgen, in dem man sich kurz vergegenwärtigt, was heute alles auf einen zukommt und welche persönlichen Stärken zum Gelingen des Tages beitragen können. Am Abend könnte man sich dann in Erinnerung rufen, was schön an dem Tag war und welche mentalen und emotionalen Stärken dabei halfen, den Tag zu einem schönen, glücklichen Tag zu machen.

Außerdem empfehlen Glückstagebücher diverse Übungen mit Schwerpunktsetzungen: Montags könnte man besonders achtsam sein und etwa die Mahlzeiten bewusster einnehmen. Dagegen möge man sich dienstags in Dankbarkeit üben. Die Mittwochse seien dem Optimismus gewidmet, und donnerstags könnte man anderen viele kleine Freuden bereiten, mehr Komplimente geben, noch freundlicher sein als sonst. Natürlich versprechen solche Tagebücher, erst dann positive Gewohnheiten aufzubauen und das Wohlbefinden zu steigern, wenn sie längere Zeit geführt werden.

Die Plastizität unseres Gehirns ermöglicht es, Gewohnheiten in der Verbindung mit positiven Gefühlen umzusetzen. Neuroplastizität bezeichnet die Fähigkeit, durch wiederholt gemachte Erfahrungen neue Hirnstrukturen auszubilden. Unser Gehirn ist also bis zu einem gewissen Grade formbar. Positive Erlebnisse und Gedanken hinter-