

# Einführung

## „Die Neunte“, die Freude und das Glück

In meiner Familie wurde ich früh mit klassischer Musik konfrontiert. So lernte ich auch die Neunte Symphonie von Beethoven kennen. Ich hörte sie zum ersten Mal im Alter von etwa 14 Jahren und ich war sofort begeistert. Meine Eltern hatten damals 1954 schon einen Plattenspieler, auf dem man Schellackplatten abspielen konnte. Maximale Laufzeit einer Plattenseite: sechs Minuten. Für den Genuss klassischer Musik eigentlich völlig ungeeignet – von dem permanenten Rauschen ganz abgesehen. Trotzdem war mein größter Wunsch zu Weihnachten 1955 „die Neunte“ auf Schallplatten. Ich rechnete mir aus, wie oft ich die Platten wechseln musste, um die ganze, über eine Stunde dauernde Symphonie hören zu können.

Unter dem Weihnachtsbaum erwartete mich eine große Überraschung – ein unvergesslicher Moment des Glücks: Da lag für mich ein elektrischer Plattenspieler für Vinyl-Platten, den sogenannten Langspielplatten (LP). Ich wusste von dieser neuen Erfindung noch gar nichts. Die Laufzeit einer dieser neuen Platten betrug bis zu 30 Minuten pro Seite. Ich konnte den vierten Satz der Symphonie ohne Unterbrechung anhören!!!!<sup>1</sup>

Die „Ode an die Freude“, ein Gedicht von Schiller, das Beethoven in seiner letzten Symphonie vertont hat, konnte ich natürlich mitsingen:

---

*Freude, schöner Götterfunken,  
Tochter aus Elisium,  
Wir betreten feuertrunken,  
Himmlische, dein Heiligthum.  
Deine Zauber binden wieder,  
Was die Mode streng getheilt,  
Alle Menschen werden Brüder,  
Wo dein sanfter Flügel weilt.*

---

Obwohl ich den Text oft sang, habe ich damals nie über den Inhalt dieser Zeilen nachgedacht. Aber ich habe mich zu dieser Zeit in meinem Tagebuch gefragt, was das mit meinem Leben eigentlich soll? Warum war ich geboren, was sollte, was wollte ich auf diesem Planeten, wenn ich ihn doch nach ein paar Jahren wieder verlassen muss?

Diese Fragen haben mich sehr umgetrieben. Ich hatte damals niemanden, mit dem ich darüber sprechen konnte. Schließlich glaubte ich, für mich eine Antwort gefunden zu haben, und ich habe ihr eine Doppelseite meines Tagebuches gewidmet. In großen Lettern hielt ich fest:

Ich möchte glücklich werden!

Dass diese „Erkenntnis“ etwas mit der Ode an die Freunde zu tun haben könnte, ist mir damals nicht in den Sinn gekommen. Erst viele, viele Jahre später ist mir die inhaltliche Verwandtschaft aufgefallen. Ich bin heute überzeugt davon, dass mein Unbewusstes diesen Zusammenhang schon damals gesehen hat, dass ich hier zum ersten Mal eine besondere Fähigkeit der Menschen erfahren hatte: Wir können intuitiv Erkenntnisse haben und Zusammenhänge erkennen, deren Entstehen das bewusste Denken nicht erreichen. Das ist mir später noch öfter passiert und davon wird auch in diesem Buch zu berichten sein.

Heute, ca. sieben Jahrzehnte später, komme ich auf dieses Thema zurück: In diesem Buch möchte ich ausführen, dass durch Freude und

Glücklichsein nicht nur „alle Menschen Brüder werden“. Ich werde auch auf andere Aussagen Schillers zurückkommen, die er in seiner „Ode an die Freude“ so meisterhaft in Worte fasst:<sup>2</sup>

→ Wie wichtig Freunde oder (Ehe-)Partner dabei sind:

*Wem der große Wurf gelungen,  
eines Freundes Freund zu seyn;  
wer ein holdes Weib errungen,  
mische seinen Jubel ein!*

→ Wie wichtig der Glaube an einen Schöpfer ist:

*Ihr stürzt nieder, Millionen?  
Ahndest du den Schöpfer, Welt?  
Such' ihn überm Sternenzelt,  
über Sternen muss er wohnen.*

→ Dass Freude und Glück einer der wichtigsten Motivatoren sind:

*Freude heißt die starke Feder  
in der ewigen Natur.  
Freude, Freude treibt die Räder  
in der großen Weltenuhr.*

→ Dass Freude und Wohlbefinden die Kreativität der Forscher fördern:

*Aus der Wahrheit Feuerspiegel  
lächelt sie den Forscher an.*

→ Dass Freude eine wichtige Quelle für die Überwindung von Rache, Groll, Vergeltung und Reue darstellt:

*Groll und Rache sei vergessen,  
unserm Todfeind sei verziehn.*

*Keine Thräne soll ihn pressen,  
keine Reue nage ihn.  
Unser Schuldbuch sei vernichtet!  
ausgesöhnt die ganze Welt!*

Auf diese schon in der „Ode“ angesprochenen Themen werde ich zurückkommen und sie durch viele positive Eigenschaften ergänzen, die sich durch Freude, Glück und Wohlbefinden verstärken oder vermehren lassen. Allerdings werde ich mich nicht auf Dichterahnungen verlassen, werde nicht nur die Denker und Poeten, die Philosophen und Schriftsteller zu Worte kommen lassen, sondern ich werde mich vor allem auf die empirische Wissenschaft stützen. Welche Wirkungen der Freunde und des Glücklichseins können durch wissenschaftlich kontrollierte Versuche untermauert oder sogar bewiesen werden? Sie werden überrascht sein, welche Wirkungen die im Herzen getragene, tief empfundene Freude und das Glück auf Körper und Seele, auf Einstellungen und Verhalten haben.

Aber ich werde hier auch untersuchen, warum diese Erkenntnis so selten umgesetzt wird, warum es so viele Menschen gibt, die Glück und Freude offensichtlich eher zu vermeiden suchen. Um ein Bild aus der Mythologie der indigenen Völker Nordamerikas zu verwenden: Wir haben zwei Seelen (in der Geschichte der indigenen Völker: zwei Wölfe) in uns. Der eine ist auf Sorgen, Probleme, Kummer und seine oft aggressive Abwehr spezialisiert, der andere sieht die Schönheit der Welt, sieht die Liebe und die Freude, die wir auf Erden erleben dürfen. Es kommt darauf an, welchen „Wolf wir füttern“, welcher Seele wir mehr Beachtung schenken. Wir haben es in der Hand, die „richtige“ Seele in den Vordergrund unseres Bewusstseins zu rücken und damit glücklich zu sein.

## Sind wir unseres Glückes Schmid?

Viele Menschen, mit denen ich über dieses Buchprojekt gesprochen habe, sind sich sicher, dass ein glückliches, zufriedenes Leben etwas ist, dass man von seinem Schicksal oder einem höheren Wesen geschenkt bekommt, dass man „Glück haben muss“, um ein glückliches Leben zu führen. Doch Arthur Rubinstein, dieser bemerkenswerte Pianist und Denker, hat uns einen anderen Weg aufgezeigt: „Genieße das Leben, ohne Bedingungen zu stellen!“<sup>3</sup> Was für ein schöner Gedanke! Er erinnert uns daran, dass das Glück nicht in äußeren Umständen steckt, sondern in uns selbst – und genau das entspricht meiner Erfahrung.

Ich will damit nicht sagen, dass das Schicksal, in das man hineingeboren wird, dass die vielen glücklichen Umstände oder Schicksalsschläge keinen Einfluss auf das Glücksempfinden haben. Aber ich folge in diesem Punkt dem Zitat von Rubinstein und werde in diesem Buch aufzeigen, dass die zufälligen Umstände, denen wir im Leben begegnen, nur eine untergeordnete Rolle dabei spielen, wie wir das Leben empfinden.

Ich habe Menschen getroffen, die mit ihrem Verhalten mir und ihrer Umgebung vermittelten, dass sie ihr Leben genießen, oder die auf Befragen versicherten, dass sie glücklich sind, obwohl sie in Umständen lebten, die nicht dazu geeignet waren, Wohlbefinden, Erfüllung oder andere gute Gefühle auszulösen. Hier zwei Beispiele für solche Menschen:

1. In Kapstadt, Südafrika, habe ich ein Seminar für die Bewohner der riesigen Slums durchgeführt.<sup>4</sup> Dabei habe ich zwei dunkelhäutige, etwa 20-jährige Mädchen kennengelernt, die mit ihrer positiven, fröhlichen Stimmung die ganze Seminargruppe über mehrere Tage bei Laune gehalten haben. Ob die beiden Schwestern oder enge Freundinnen waren, habe ich sie nicht gefragt. Sie waren

beide behindert, hatten wahrscheinlich Kinderlähmung durchgemacht und konnten nur mit Krücken gehen. Dunkelhäutig, behindert, in Slums großgeworden und lebend: und trotzdem glücklich, das konnte ich mir bisher nicht vorstellen.

2. Das zweite Beispiel kennen Sie vielleicht: Stephen Hawking. Der weltberühmte Astrophysiker, bei dem im Alter von 21 Jahren ALS (Amyotrophe Lateralsklerose) diagnostiziert wurde. Die Ärzte prophezeiten ihm damals, dass er in einigen Jahren keinen Muskel mehr bewegen könne und wenige Jahre später daran sterben werde. Mit der ersten Diagnose hatten die Ärzte Recht, mit der zweiten nicht. Als er erfuhr, dass sein Kopf nicht betroffen sein würde, verlegte er sich aufs Denken. Von 1979 bis 2009 war er Inhaber des renommierten Lucasischen Lehrstuhls für Mathematik an der Universität Cambridge. Er lieferte bedeutende Arbeiten zur Kosmologie, zur allgemeinen Relativitätstheorie und zu Schwarzen Löchern und wurde auch durch seine Bücher weltberühmt<sup>5</sup>. Stephen Hawking behauptete in einem Interview 1993, dass er „heute glücklicher sei als vor seiner Krankheit“<sup>6</sup>.

Andererseits bin ich Multimillionären begegnet, die gesund sind, eine Familie haben, die sich alles leisten können und die trotzdem nicht nur keinen glücklichen Eindruck machten, sondern die es als eine Zumutung empfinden, wenn man sie ehrlich danach fragt, ob es ihnen gut geht. Ich werde hier keine konkreten Beispiele nennen. Ich würde Persönlichkeitsrechte verletzen. Die Betroffenen würden sich (zu Recht) beschweren. Auch Goethe war überzeugt: „Unser Herz allein macht unser Glück.“ Es ist fast so, als ob er uns zuruft, dass wir die Bedingungen für unser Glück selbst schaffen müssen. Das wahre Glück liegt in der Fähigkeit, unser Herz zu öffnen und das Leben in seiner Fülle zu genie-

ßen. In seinem Buch „Die Leiden des jungen Werthers“ schreibt Werther an seinen Freund Wilhelm:

.....  
„Ich könnte das beste, glücklichste Leben führen, wenn ich nicht so ein Tor wäre. So schöne Umstände vereinigen sich nicht leicht, eines Menschen Seele zu ergötzen, als die sind, in denen ich mich jetzt befinde. Ach so gewiss ist's, dass unser Herz allein sein Glück macht.“<sup>7</sup>  
.....

Müssen wir also in unserem Leben nur vermeiden, ein Tor zu sein und unser Herz empfänglich machen?

Wir sollten das Glück nicht länger als etwas betrachten, das uns widerfährt, sondern als eine Kunst, die wir erlernen können. Lassen wir uns darauf ein – ohne Bedingungen, mit vollem Herzen! Vielleicht kann Ihnen dieses Buch dabei ein „Wegweiser“ sein.

## Warum schreibe ich ein Buch zum Thema Glück?

*Ich wäre heute nicht so glücklich,  
wenn ich gestern nicht so unglücklich gewesen wäre.*

Heinrich Pestalozzi<sup>8</sup>

Der „Todestrieb“<sup>9</sup> über den Freud schreibt, sollte man in Beziehung setzen zu seinem bösartigen Tumor im Gaumen. Das moralische Konzept von Kant<sup>10</sup> sollte man auf dem Hintergrund seiner Lebensumstände und seiner Disziplin sehen. Die Aphorismen von Nietzsche sollte man im Zusammenhang mit seiner Erkrankung interpretieren.<sup>11</sup> Jedes psychologische und philosophische Konzept, das sich auf das Leben oder diese Welt bezieht, ist auch von der individuellen Lebensgeschichte des

Autors abhängig und kann auch nur bezogen auf diese Geschichte vollständig verstanden und beurteilt werden.

Das heißt nicht, dass die Konzepte der erwähnten Autoren „nur“ subjektiv und damit falsch bzw. auf das eigene Leben nicht anwendbar seien. Man sollte sich aber der Entstehungsgeschichte bewusst sein und sie bei der Beantwortung der Frage berücksichtigen, in welchem Ausmaß die Ausführungen für einen persönlich relevant sein könnten.

Auch meine intensive Beschäftigung mit dem Thema Glücklichkeit hat mit meinem Schicksal zu tun. Zwar habe ich mich natürlich nach Kräften bemüht, in diesem Buch objektiv zu sein und Erkenntnisse zum Thema Glück darzustellen, die von meiner subjektiven Sichtweise unabhängig sind, aber sie bleiben subjektiv.

Meine persönlichen Erlebnisse, die ich in dieses Buch immer wieder einstreue, sollen das Dargestellte konkreter, nacherlebbarer machen. Ich wünschte mir, dass Sie sich in dem einen oder anderen Erlebnis wiederfinden, dass Sie meine Schlüsse nachempfinden und auf Ihr eigenes Leben beziehen können. So könnte ich vielleicht dazu beitragen, dass Ihr eigenes Leben in dem einen oder anderen Punkt glücklicher und zufriedener wird.

Das ist auch der Grund, warum ich mit meiner Lebensgeschichte beginne, denn ohne Zweifel hat sie etwas damit zu tun, dass ich dem „Glücklichsein“ einen so hohen Stellenwert einräume – und wie alle Geschichten, die ich hier erzähle, offenbart sie uns einiges über das Glücklichkeit, über Zufriedenheit und Freude.

### **Mein persönlicher Weg zu den Theorien des Glücks:**

Mit dem Thema Glück beschäftige ich mich inzwischen seit über 70 (!) Jahren.

In meiner frühen Jugend, an meinem siebten Geburtstag litt ich an immer schlimmer werdenden Schmerzen in der linken Hüfte. Ich humpelte nur noch.



1947, kurz nach dem Zweiten Weltkrieg, suchten meine Eltern mit mir zahlreiche Ärzte auf, bis wir schließlich auf Professor Max Lange in Bad Tölz trafen. Er war international anerkannt und als einziger überzeugt, eine Diagnose stellen zu können: „Knochentuberkulose“. Diese Diagnose stellte sich später als zu pessimistisch heraus; tatsächlich litt ich an einer weniger schweren Krankheit: an einer Hüftgelenksentzündung.

Die Therapie bestand damals (in beiden Fällen) darin, dass man das betroffene Bein ruhigstellte. Ich musste über Monate in seiner Klinik den ganzen Tag im Bett liegen, wobei ein Gewicht über Rollen am Bettende an meinem linken Bein zog, um so die Hüfte zu entlasten.

Ich hatte keine Schmerzen, aber ich durfte und konnte mich fast nicht bewegen. Bad Tölz war von unserem Wohnort München etwa 60 Kilometer entfernt. Meine Eltern hatten 1947 kein Auto und die Züge waren meist überfüllt, so dass auch der versprochene, wöchentliche Besuch meiner Mutter nicht immer möglich war. Ich war sehr einsam, langweilte mich den ganzen Tag über Wochen und Monate. Ich konnte mich nur mit mir selbst, mit meinen Gedanken beschäftigen.

Es gab zu meiner Unterhaltung kein Radio, das Fernsehen war noch nicht verbreitet. Als einziges Spielzeug hatte ich drei Puzzle, die alle drei auf meinem Nachtschisch Platz hatten und die ich immer zusammensetzte, wenn ich meine Mutter erwartete – und ich war bitter enttäuscht, wenn mir die Schwester die Nachricht brachte, dass meine Mutter nicht kommen konnte, da sie – mal wieder – nicht in den überfüllten Zug hineingekommen war. Ich weinte mich an solchen Tagen in den Schlaf.

Die Bedingungen in dem Krankenhaus waren mit heutigen Kliniken nicht zu vergleichen. Das Bett war entsetzlich unbequem und es viel mir immer wieder schwer, eine erträgliche Lage zu finden, in der trotzdem mein linkes Bein in der richtigen Stellung war, um mit den Gewichten entlastet zu werden. Ich durfte auch nicht aufstehen, um auf die Toilette zu gehen. Ich brauchte immer die Hilfe einer Schwester und es war mir sehr peinlich, wenn „etwas“ neben der Bettpfanne landete. Das Essen widerstand mir oft. Ich wusste als

Kind noch nicht, was ein Würgereiz ist und klagte daher immer über Halsschmerzen – aber man fand natürlich keine Entzündung in meinem Hals. Viel später kam meine Mutter auf die Idee, dass ich keine Halsschmerzen hatte, sondern mir nur einfach schlecht war.

Bei einer der vielen Untersuchungen lernte ich einen jungen Soldaten kennen, der im Krieg an seinem rechten Arm verletzt wurde. Eine Kugel hatte den Knochen in seinem Oberarm zerfetzt. Professor Lange hatte ihm versprochen, dass er seinen Arm retten könnte, indem er Knochen aus dem Oberschenkel in den Arm transplantieren würde. Michael, so hieß der junge Mann, konnte sich im Krankenhaus frei bewegen und besuchte mich – wenn auch aus meiner Sicht viel zu selten – an meinem Krankenbett. Wir wurden Freunde, obwohl er mit seinen fast zwanzig Jahren viel älter war als ich.

Michael musste mehrfach operiert werden. Die Operationen misslangen immer wieder. Ich hoffte und litt mit ihm bei jedem Eingriff. Ich weiß noch, dass er vor einer erneuten Operation, dem letzten Versuch entsetzliche Angst hatte. Er wusste, wenn auch diese misslänge, müsste sein rechter Arm amputiert werden. Seine Angst übertrug sich auf mich. Auch ich hatte Angst davor, operiert zu werden, obwohl das nie zur Diskussion stand.

Nachdem auch diese Operation von Michael fehlgeschlagen war, beging er Suizid. Er stürzte sich vom obersten Stockwerk in den Hof der Klinik, wobei er sich vorher noch die Pulsadern aufgeschnitten hatte. Ich erlebte einen ersten für mich schrecklichen Verlust.

Ich erzähle das hier so ausführlich, um deutlich zu machen, dass ich schon als Kind erfahren habe, was es heißt, unglücklich zu sein. Ich habe extreme Langeweile, Trauer und letztlich auch Existenzangst in einem Alter kennengelernt, in dem man solche Gefühle nur schwer verarbeiten kann. Das war wohl auch der Grund, warum für mich einige Jahre später, als ich schon gesund war und in die Pubertät kam, auf die mir