

# 8 Hürden für ein glückliches Leben

## Teil II. Der Wunsch, immer das Beste zu kriegen!

Das klingt doch gut und einmal ehrlich, wer möchte nicht „das Beste kriegen“!

Bestes Einkommen & Lebensstandard, den tollsten Lebenspartner, die klügsten Kinder, schönstes Haus, bestes Essen, bester Sex usw. Das macht auch glücklich, aber eben nicht auf Dauer. Denn sonst müssten die reichsten Menschen auch die glücklichsten sein. Ist aber nicht so! Geld, Status und Macht und die Möglichkeit sich immer das Beste zu leisten sind keine Garantie für Lebensqualität. Sonst wären alle Millionäre und Prominenten und nur diese glücklich.

Doppelt so viel von etwas haben, heißt nicht dass wir doppelt so glücklich sind. Das hat ja bekanntlich nicht nur der Herr Jedermann leidvoll erfahren müssen. Aber, damit das auch klar ist, Geld ist nicht per se übles Teufelswerk. Nur die ständige Gier nach immer mehr vom Besten macht uns nicht besonders glücklich.

Die glücklichsten Menschen der Welt leben..., folgt man dem Happy Planet Index, den die New Economics Foundation veröffentlicht..., zurzeit in Costa Rica. Westliche Industrieländer kommen bei der Untersuchung schlecht weg. Platz 72 für Österreich. Platz 150 für die USA.

Forscher gehen davon aus, dass der Erwerb von schönen Dingen – ab einem gewissen Wohlstandsniveau – gar nicht zufrieden machen kann. Dies hat mit einer seltsamen menschlichen Eigenschaft zu tun. Wir erfreuen uns an dem erworbenen Gut oder dem höheren Einkommen. Danach pendelt sich die Zufriedenheit aber schnell wieder auf dem Ausgangsniveau ein. Warum? Wir gewöhnen uns ausgesprochen schnell an das, was wir haben und die Ansprüche wachsen weiter. Das weiß jeder, der sich ein größeres, schnelleres Auto gekauft hat. Man(n) hat sich schnell daran gewöhnt. Weniger geht jetzt ganz schwer.

Unerwünschter Nebeneffekt: Wir müssen uns noch mehr anstrengen, noch mehr arbeiten und haben noch weniger Zeit für uns und das was uns gut tut. Schlimmer noch: Jetzt wird die Neuerwerbung zur Sorgenquelle. Die Angst vor dem Verlust setzt ein. Und diese Angst fällt häufig sogar größer aus als die zuvor erlebte Zufriedenheit mit dem Zugewinn.

Mihaly Csikszentmihalyi, einer der bekanntesten Glücksforscher unserer Zeit, behauptet: „Sucht man nach dem Zusammenhang zwischen Geld und Glück, so findet man zunächst einmal – nichts“. Glücklich ist lt. Csikszentmihalyi derjenige, der bereit und in der Lage ist, sich für ein lohnendes Ziel auch anzustrengen. Beinahe alles, was Menschen ausgesprochen glücklich macht, muss geübt werden. Oder es bedarf zumindest eines gewissen Maßes an Zuwendung, Aufmerksamkeit und Pflege um ein Glücksgefühl zu entwickeln. Passiver Konsum geht demnach ausgesprochen selten mit starken Glücksgefühlen einher. Sich für ein Ziel anzustrengen und es schließlich auch zu erreichen, dagegen schon.

### Wichtige Fragen an uns:

*Was sind meine wichtigsten Werte und Motivatoren in meinem Leben!  
Was gibt mir Energie und Kraft? Was hält mich in Balance?*