

MAX LUCADO

Glücklichsein
leicht gemacht

Eine Anleitung für ein besseres Miteinander
und ein zufriedenes Leben

Aus dem Englischen von Elke Wiemer

Inhalt

Kapitel 1: Der unerwartete Weg zur Freude	9
Kapitel 2: „Du bist der Größte, Rocky“	21
Kapitel 3: Macken	37
Kapitel 4: Der wunderbare Klang der zweiten Geige	49
Kapitel 5: Die hohe Kunst des Grüßens	63
Kapitel 6: Eine starke Position	75
Kapitel 7: Sie sind dran	90
Kapitel 8: Unwohlfühlbereich	104
Kapitel 9: Machen Sie den Mund auf	121
Kapitel 10: Fertiggemacht	133
Kapitel 11: Lass dich lieben und dann gib diese Liebe weiter	149
Der nächste Schritt: Die Glücks-Challenge	162
Fragen zum Nachdenken	171
Danksagung	227
Anmerkungen	229

Für Jim Barker

*25 Jahre lang hast du mir viel beigebracht, warst mein Pastor
und hast versucht, meinen Golfschwung zu verbessern.*

Zwei von diesen drei Dingen sind dir gelungen.

Danke, mein Freund.

Kapitel 1

Der unerwartete Weg zur Freude

Es ist sechs Uhr morgens, als der 92-jährige Johnny Barnes an einem Kreisel in Hamilton, der Hauptstadt der Bermudas, steht und den vorbeifahrenden Autofahrern zuwinkt. Er steht schon seit über zwei Stunden hier und er wird noch bis zehn Uhr hier stehen. Er bettelt nicht um Geld oder etwas zu essen. Er protestiert auch nicht, er klagt nicht, er streikt nicht und hängt nicht einfach nur herum.

Er macht die Menschen glücklich.

Er trägt einen Strohhut und einen grau melierten Bart. Er hat leuchtende Augen, strahlend weiße Zähne und dunkle, vom Wetter gegerbte Haut. Die Jahre haben seinen Rücken gebeugt und seinen Gang verlangsamt. Aber sie haben ihm nicht seine Freude genommen. Er winkt mit beiden Händen und ausgestreckten Armen. Dabei dreht er die Handgelenke, als würde er an einem Regler drehen.

Mit der rechten Hand wirft er einem Taxifahrer oder einem Pendler eine Kusshand zu.

„Ich liebe dich!“, ruft er. „Ich werde dich immer lieben! ... Hallo, meine Liebe. Ich liebe dich!“

Und sie lieben auch ihn! Die Einwohner nennen ihn den

„Mr Happy Man“ und fahren morgens extra dort vorbei, um ihn zu sehen. Wenn Johnny nicht dort steht, rufen die Menschen beim örtlichen Radiosender an, um sich nach ihm zu erkundigen. Wenn er aus Versehen ein paar Pendler übersieht, fahren die Menschen oft so lange im Kreisel, bis er ihnen zuwinkt.

Eines Morgens war eine schlecht gelaunte Frau fest entschlossen, ihn keines Blickes zu würdigen. Sie wollte an ihrer schlechten Laune festhalten. Aber sie sah doch in seine Richtung, und als er lächelte, lächelte sie zurück.

Und wieder einmal musste die schlechte Laune ins Gras beißen.

Johnnys Philosophie ist ganz einfach: „Wir Menschen müssen lernen, einander zu lieben. Eine der größten Freuden, die wir erleben können, besteht darin, anderen zu helfen.“¹

Würden Sie gern jemanden kennenlernen, der so ist und denkt wie er?

Oder noch besser: Wären Sie gern so wie er?

Wie lange ist es her, seit Sie zum letzten Mal ansteckende, unerschütterliche, unaufhaltsame Freude verspürt haben? Vielleicht sagen Sie jetzt: „So geht’s mir eigentlich immer.“ Dann haben Sie wirklich Grund zum Feiern. (Denken Sie in diesem Fall doch mal darüber nach, ob Sie dieses Buch nicht lieber jemandem geben sollten, der es besser gebrauchen kann.) Doch bei vielen, wahrscheinlich den meisten von uns lautet die Antwort: „Das ist schon eine Weile her. Früher war ich glücklich, aber das Leben hat seinen Preis.“

„Die Krankheit hat mich meine Gesundheit gekostet.“

„Die Wirtschaftskrise hat mich meinen Job gekostet.“

„Der Typ hat mir das Herz gebrochen.“

Und unser Glück gleich mitgeraubt. Freude scheint etwas so Zerbrechliches zu sein. Heute ist sie da, morgen kommt ein Sturm auf, und sie ist vom Winde verweht.

Aber nichtsdestotrotz halten wir immer weiter danach Ausschau. Wir sehnen uns nach diesem Gefühl der Zufriedenheit und des Wohlbefindens. Laut Untersuchungen geben Menschen auf der ganzen Welt an, dass Glück ihr oberstes Lebensziel sei.² Das beliebteste Seminar in der dreihundertjährigen Geschichte der Universität Yale behandelte das Thema „Glück“.³ Die Titelblätter von Zeitschriften versprechen uns alles – von sexueller Erfüllung bis zu finanzieller Zufriedenheit. Und als ich den Begriff „Happy Hour“ gegoogelt habe, erhielt ich innerhalb einer Sekunde 75 Millionen Ergebnisse.

Werbefirmen wissen das auch ganz genau. In der Fernsehwerbung machen sie große Versprechungen: „Du willst glücklich sein? Dann kauf unsere Handcreme. Du willst Freude erleben? Dann schlaf auf dieser Matratze. Du willst ein wenig Vergnügen? Geh in dieses Restaurant, fahr jenes Auto, trage diese Kleidung.“ Fast jede Werbestrategie präsentiert uns eine fröhliche Person, selbst wenn es um Werbung für Medikamente gegen Blähungen und Verstopfung geht. Zunächst verzieht die Person das Gesicht, als sie sich hinsetzt, aber nach dem Gebrauch des betreffenden Produkts ist sie dann der glücklichste Mensch auf der Welt.

Glück – jeder sehnt sich danach.

Und jeder profitiert davon. Glückliche Menschen führen stabilere Ehen, ihre Scheidungsrate ist niedriger und die Leistungsfähigkeit höher. Sie sind auch gesünder, weil sie

ein stärkeres Immunsystem haben.⁴ Im Rahmen einer Untersuchung haben Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Glück und einem dickeren Geldbeutel festgestellt.⁵ Die Analyse von 25 Studien hat ergeben, dass glückliche Menschen auch effektiver führen als Pessimisten.⁶ Es zeigt sich also, dass alle vom Glücklichen profitieren.

Doch immer weniger Menschen finden das Glück. Nur ein Drittel der befragten Amerikaner gab an, glücklich zu sein. Die *Harris Poll Survey of American Happiness* wird nun schon seit neun Jahren durchgeführt, und während all dieser Zeit lag der höchste Wert bei 35 Prozent. Das bedeutet, dass gewissermaßen über zwei von drei Personen ständig eine dunkle Wolke hängt.⁷ Lächeln ist Mangelware. Manchen Schätzungen zufolge ist die Zahl krankhaft depressiver Menschen heute zehnmal so hoch wie noch vor hundert Jahren.⁸ Nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation WHO könnten Depressionen bis zum Jahr 2020 weltweit sogar die zweithäufigste Todesursache sein.⁹

Früher waren ältere Menschen glücklicher. Menschen, die die sechzig oder siebzig schon überschritten hatten, gaben an, zufriedener zu sein und das Leben mehr zu schätzen. Das hat sich geändert. Das Alter scheint nicht länger das gleiche Maß an Zufriedenheit mit sich zu bringen wie früher.¹⁰

Wie kommt das? Die meisten Menschen haben heute Zugang zu Bildung, und ob es nun um Medizin oder Technologie geht: Wir haben in allen Bereichen Fortschritte gemacht. Trotzdem können 66 Prozent der Bevölkerung keinen ausreichenden Grund finden, bei der Umfrage nach dem Glücklichen „Ja“ anzukreuzen.

Sind die Gene vielleicht daran schuld? Nicht in dem Maße, wie man vielleicht meinen könnte. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge beeinflusst unser Erbgut bis zu 60 Prozent unserer Grundeinstellung. Selbst wenn diese Angabe stimmt, können wir unser Glücksempfinden immer noch zu einem großen Prozentsatz selbst durch Verhalten und Gedanken beeinflussen.¹¹

Also: Was ist los? Wie lässt sich angesichts dieser Zahlen die trübe Stimmung erklären? Die Antwort darauf ist zwar vielschichtig und komplex, aber folgender Gedanke spielt meines Erachtens eine Rolle: Wir verfolgen den falschen Ansatz.

Im Grunde verfolgen wir die gleiche Strategie wie die Werbebranche: mehr kaufen, schnellere Autos fahren, modischer gekleidet sein, mehr Alkohol trinken, auf den Ruhestand warten. Unser Glück hängt von dem ab, was im Schrank hängt, in der Garage steht oder als Trophäe im Regal, auf dem Konto ist, im Bett läuft, bei der Hochzeit an den Finger gesteckt wird oder zum Essen auf den Tisch kommt. Glücklich wird man, wenn man abnimmt, den Partner fürs Leben findet oder dem Sinn des eigenen Lebens auf die Spur kommt. Das ist der breite Weg zum Glück.

Doch obwohl er so vielversprechend aussieht, hält er doch nicht, was er verspricht.

Eine bekannte psychologische Studie hat ergeben, dass Menschen, die kürzlich in der Lotterie gewonnen hatten, auch nicht glücklicher waren als Menschen, die seit Kurzem aufgrund eines Unfalls unter körperlichen Einschränkungen litten. Die beiden Gruppen wurden gebeten anzugeben, „wie viel Freude ihnen Alltagsaktivitäten bereiten: Kleinig-

keiten, die Spaß machen, wie zum Beispiel eine Unterhaltung mit Freunden, fernsehen, frühstücken, über einen Witz lachen oder ein Kompliment bekommen. Als die Wissenschaftler die Ergebnisse analysierten, stellten sie fest, dass die Unfallopfer angaben, mehr Freude an diesen Alltagsaktivitäten zu haben als die Lotteriegewinner.“¹²

Selbst die Begeisterung über einen Lotteriegewinn lässt irgendwann nach.

Wenn sie mehr Geld zur Verfügung haben, macht das wirklich arme Menschen glücklicher, denn sie müssen sich nicht länger Sorgen darüber machen, ob sie genug zu essen, ein Dach überm Kopf und medizinische Versorgung haben. Doch wenn Menschen erst einmal zum gehobenen gesellschaftlichen Mittelstand gehören, bringen selbst große Geldbeträge – wenn überhaupt – kaum noch Freude.¹³ US-Amerikaner mit einem Jahreseinkommen von über zehn Millionen Dollar sind nach eigenen Angaben nur geringfügig glücklicher als die Personen, die für sie arbeiten.¹⁴ Ein Harvard-Dozent sagte einmal: „Wir glauben, Geld würde uns sehr lange sehr glücklich machen, aber in Wirklichkeit macht es uns nur kurze Zeit ein wenig glücklich.“¹⁵

Wir haben doch alle schon glückliche einfache Menschen und unglückliche Millionäre gesehen.

Es gibt noch einen anderen Weg zum Glück. Dafür braucht man allerdings keine Kreditkarte, keine Hypothek und keinen glücklichen Zufall. Man braucht auch keine Flugtickets und keine Hotelreservierung, keinen Uniabschluss, keinen Doktor- oder Adelstitel. Alter, Herkunft und Geschlecht spielen keine Rolle. Ein mildes Klima, blauer Himmel und

eine Botoxbehandlung sind ebenfalls keine Voraussetzungen. Sie haben kein Geld für den Psychologen, die Schönheits-OP oder eine Hormontherapie? Macht nichts. Sie müssen sich weder einen neuen Job suchen noch umziehen oder Ihr Aussehen verändern.

Aber Sie müssen vielleicht einen anderen Weg einschlagen.

Auf dem Schild zum breiten Weg steht: „Du wirst glücklich, wenn du etwas bekommst.“ Auf dem Schild zum weniger häufig eingeschlagenen schmalen Weg steht: „Du wirst glücklich, wenn du gibst.“

Gutes zu tun tut demjenigen gut, der es tut.

Studien belegen das.

Im Rahmen einer Studie wurde bei den Probanden ein MRT gemacht. Während sie in dem Untersuchungsgerät lagen, sagte man ihnen, sie sollten einen Teil ihres Vermögens einer wohltätigen Organisation spenden. Man konnte feststellen, dass nun die Bereiche ihres Gehirns starke Aktivität zeigten, die auch dann aktiv sind, wenn wir Vergnügen erleben, wie Essen oder Sex. Wenn wir also etwas spenden, um anderen zu helfen, setzt das Dopamin frei.¹⁶ (Wäre das nicht ein neuer Slogan für einen Spendenaufruf?)

Bei einer anderen Studie fanden Sozialpsychologen heraus, dass überdurchschnittlich glückliche Menschen acht Gemeinsamkeiten haben. Bei zweien davon geht es darum, anderen zu helfen. Glückliche, zufriedene Menschen „verbringen viel Zeit mit Familie und Freunden und pflegen und genießen diese Beziehungen“. Und „sie sind oft die Ersten, die Kollegen oder Fremden ihre Hilfe anbieten“.¹⁷

Sie sehnen sich nach mehr Lebensfreude? Tun Sie jemand

anderem etwas Gutes. Erst heute habe ich ein schönes Beispiel dafür erlebt. Ich traf mich mit einem Mann und seiner Tochter, um die Beerdigung seiner Frau bzw. ihrer Mutter zu planen. Patty war zu ihren Lebzeiten ein völlig selbstloser Mensch gewesen. Wir dachten darüber nach, wie viele Kinder sie wohl in den Arm genommen oder unterrichtet hatte, wie viele Windeln sie gewechselt und Personen sie ermutigt hatte. Wenn sie einen angelächelt hatte, war das, als würde die Sonne aufgehen.

Vor drei Monaten hatte sie einen Schlaganfall erlitten, nach dem sie nicht mehr sprechen konnte und teilweise gelähmt war. Nach dem Krankenhausaufenthalt ging sie in die Reha. Sie war zu diesem Zeitpunkt so niedergeschlagen, dass sie nicht mehr essen wollte und unter Schlafstörungen litt. Eines Abends hatte ihre Tochter eine Idee: Sie half ihrer Mutter, sich in einen Rollstuhl zu setzen, und schob sie von Zimmer zu Zimmer, immer auf der Suche nach Menschen, die Ermutigung brauchten. Und es dauerte nicht lange, bis sie fündig wurden.

Patty konnte zwar nicht sprechen, aber sie konnte die Menschen berühren und für sie beten. Also tat sie beides. Sie streichelte andere Patienten über den Arm und legte ihnen dann die Hand aufs Herz und neigte den Kopf. Sie verbrachte den Rest des Abends damit, von einem zum anderen zu gehen, sie zu berühren und für sie zu beten. An jenem Abend bekam sie wieder Appetit und verbrachte eine friedliche Nacht.

Was Jesus gesagt hat, trifft es genau: „Es liegt mehr Glück im Geben als im Nehmen“ (Apostelgeschichte 20,35). Denn wenn man gibt, tritt gewissermaßen ein positiver Bume-

rangeffekt ein: Das Glück kommt zu uns, wenn wir es verschenken.

Das ist eine sehr gute Nachricht. Auf unsere Erbanlagen haben wir keinen Einfluss. Auf das Wetter, den Verkehr oder die Regierung unseres Landes haben wir keinen oder nur sehr begrenzten Einfluss. Aber die Anzahl von lächelnden Menschen auf diesem Planeten können wir steigern. Wir können den Wut-Pegel in unserem Ort senken. Sie, ja, Sie können dazu beitragen, dass Menschen besser schlafen, mehr lachen, summen und nicht nörgeln, erhobenen Hauptes gehen und nicht zu Boden starren. Sie können die Last anderer Menschen leichter machen und ihnen den Tag versüßen. Und seien Sie nicht überrascht, wenn Sie selbst dabei neue Freude entdecken. Genau darum geht es nämlich in diesem Buch: um den unerwarteten Weg zur Freude.

Und Jesus von Nazareth steht schon bereit, um Sie dabei zu begleiten.

Man hat Jesus vieles vorgeworfen, aber nie, dass er ein schlecht gelaunter, egoistischer Zeitgenosse war. Die Menschen stöhnten nicht, wenn er auftauchte. Sie suchten nicht das Weite, wenn er den Raum betrat.

Er nannte sie beim Namen.

Er hörte sich ihre Geschichte an.

Er beantwortete ihre Fragen.

Er besuchte ihre kranken Verwandten und half ihren kranken Freunden.

Er fing Fische mit Fischern, aß mit ganz gewöhnlichen Menschen wie du und ich und sagte Dinge, die andere aufbauten und ermutigten. Er nahm an Hochzeiten teil. Bei

einer davon wurde ihm sogar die Verantwortung für die Weinkarte übertragen. Er ging zu so vielen Feiern, dass man ihm vorwarf, er treibe sich mit unanständigen Menschen und fragwürdigen Gestalten herum. Tausende kamen, um ihm zuzuhören. Hunderte folgten ihm nach. Sie schlossen ihre Läden und hängten ihren Job an den Nagel, um bei ihm zu sein. Sein erklärtes Ziel war: „Ich bin gekommen, um das Leben zu bringen, mit Freude und Überfluss“ (Johannes 10,10 nach der englischen Übertragung *The Voice*). Jesus war glücklich und will, dass wir es auch sind.

Als die Engel das Kommen des Messias ankündigten, verkündeten sie „eine gute Nachricht, über die im ganzen Volk große Freude herrschen wird“ (Lukas 2,10; NGÜ), und keine „schlechte Nachricht, die das ganze Volk belasten wird“. In der Bibel kommen Begriffe wie *Freude, Glück, Vergnügen, feiern, fröhlich sein, lachen, jubeln, sich freuen, Segen* mehr als 2700-mal vor.¹⁸ Es ist Gott also offenbar wichtig, dass wir uns freuen.

Das soll jetzt kein Aufruf zu naiver oder oberflächlicher Fröhlichkeit sein. Jesus sprach auch unverblümt über Sünde, Tod und das, was im menschlichen Herzen vor sich geht. Aber er tat es voller Hoffnung. Er brachte den Menschen des 1. Jahrhunderts Freude. Und er will auch den Menschen unserer Zeit Freude bringen und hat dazu einige Botschafter angeworben: Sie und mich.

Aber das ist keine leichte Aufgabe. Menschen können ausgesprochen launisch, unbeständig und dickköpfig sein. Und hier spreche ich nur vom Ehemann meiner Frau! Wenn wir der Freude auf die Spur kommen wollen, die entsteht, wenn man Freude *verschenkt*, brauchen wir einen Plan. Wir

brauchen eine Anleitung. Kein Wunder, dass in der Bibel so oft davon die Rede ist, wie man Freude findet: indem man sie teilt. Im Neuen Testament steht über 50-mal der Ausdruck „einander“. Dabei geht es um ganz praktische Grundsätze, wie man wahres Glück findet. Ich habe diese Verse in zehn Punkten zusammengefasst:

1. Ermutigt einander (1. Thessalonicher 5,11).
2. Erträgt einander (Epheser 4,2).
3. Interessiert euch füreinander und für das, was der andere tut (Philipper 2,4).
4. Grüßt einander (Römer 16,16).
5. Betet füreinander (Jakobus 5,16).
6. Dient einander (Galater 5,13).
7. Nehmt einander an (Römer 15,7).
8. Ermahnt einander (Kolosser 3,16).
9. Vergeben einander (Epheser 4,32).
10. Liebt einander (1. Johannes 3,11).

Schlagen Sie den Weg dieser „einander“-Bibelstellen ein und nehmen Sie das Glücks-Projekt in Angriff. Ich glaube, Sie werden das entdecken, was die Bibel uns lehrt und auch die Wissenschaft bestätigt: Gutes zu tun tut demjenigen gut, der es tut.

Sie und ich leben auf einem Planeten, auf dem schrecklich viel Einsamkeit herrscht. In jedem Büro sitzen Menschen mit einem gebrochenen Herzen. Andere sind durch Entmutigung schier gelähmt. Diese Welt sehnt sich verzweifelt nach einer Gemeinschaft der Freundlichkeit. Wir können nicht jedes Problem in unserer Gesellschaft lösen,

aber wir können ein paar Menschen zum Lächeln bringen.
Und wer weiß: Wenn Sie Ihr Fleckchen auf dieser Welt ein
bisschen heller machen und ich meines, bricht vielleicht
eine stille Revolution der Freude aus.