
Was bedeutet Glück im 21. Jahrhundert

Abschlussarbeit

Systemische Coachingausbildung 2024
beim Trainingsinstitut InKonstellation

vorgelegt von

Jbid Assadurian
aus Köln

Das wahre Glück ist: Gutes zu tun“
(Sokrates, griech. Philosoph, 479 v. Chr.-399 v. Chr.)

„In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks“
(Heinrich Heine, deutscher Dichter und Schriftsteller, 1797-1856)

„Dem Unersättlichen in jeglichem Genuss, wird selbst das Glück zum Überfluss“
(Ludwig Bechstein, deutscher Schriftsteller und Archivar, 1801-1860)

„Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“
(Albert Schweizer, deutscher Arzt, Theologe, Musiker und Philosoph, 1875-1965)

„Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich.“
(Hermann Hesse, deutsch-schweizerischer Schriftsteller, 1877-1962)

1	EINLEITUNG	4
2	DEFINITION VON GLÜCK, MESSMETHODEN, FORSCHUNGSSTAND	5
2.1	Was ist Glück und wie lässt es sich heute definieren?	5
2.2	Ist dauerhaftes Glück möglich - und warum wird es eher als Kontrasterlebnis gesehen?	6
2.3	Glück im digitalen Zeitalter - Haben sich die Forschungsmethoden mit der modernen Technologie erweitert? Lösungen und Medien	8
2.4	Wie forscht man Glück in der heutigen Zeit?	8
3	GLÜCK IN VERSCHIEDENEN KULTUREN	10
3.1	Wie wird Glück in verschiedenen Kulturen verstanden und was sagt die Geschichte?	10
3.1.1	Das unterschiedliche Glückverständnis aller Kulturen und die Unter- schiede zwischen kollektivistischen und individualistischen Gesellschaften ...	10
3.1.2	Wie wichtig war das Thema Glück im Leben der Menschen bis jetzt? ...	12
3.1.3	Welches Verständnis halten die antiken Philosophen von Glück?	13
4	GLÜCK ALS THEMA IM COACHING.....	15
4.1	Grundlagen des positiven Coachings.....	15
4.2	Gründe, warum Coaching zu jederzeit wichtig und sinnvoll ist	16
5	ZUSAMMENFASSUNG	19
6	LITERATURVERZEICHNIS	21

1. Einleitung

Der Wunsch nach Glück ist universeller Natur und verbindet alle Menschen unabhängig von Kultur, Herkunft oder sozialem Status. Wenn man auf die vergangen letzten Jahre/Jahrzehnte zurückschaut, wird einem immer bewusster, wieviel Beachtung das Thema Glück in der heutigen Zeit erlangt hat. Nicht nur im privaten Leben durch unzählige Glücksratgeber: innen, Glücks Coaches, Glücksseminare, Glückswebsites und Glückszeitschriften, sondern auch in Bereichen wie Politik, Wirtschaft, Forschung, Arbeitswelt und Schule nimmt das Thema Glück zunehmend Einfluss ein. Die sozialen Medien spielen dabei auch eine sehr wichtige Rolle. Glücklich zu sein ist nicht nur eine menschliche Sehnsucht, sondern mittlerweile zu einem sozialen Zwang geworden. Daher ist es umso wichtiger, sich mit der Glücksforschung kritisch zu befassen. Des Weiteren stehen wir im 21. Jahrhundert vor neuen Herausforderungen und Möglichkeiten, die in unsere Auffassung und das Erreichen von Glück massiv einwirken. Die unterschiedlichen Herangehensweisen und das Empfinden von Glück, die Notwendigkeit von Coaches und Therapeuten, so wie die kulturellen Unterschiede in der Wahrnehmung von Glück wird das Hauptthema dieser Arbeit.

2. Definition von Glück, Messmethoden, Forschungsstand

Wenn man an die Begrifflichkeit Glück denkt, weiß man zwar, wie es sich anfühlt, glücklich zu sein. Doch die Versuche es genau zu deuten bzw. zu erforschen ist weit- aus komplexer, als es uns erscheint. In diesem Kapitel wird kurz erklärt, was Glück ist und warum Glück so widersprüchlich ist.

2.1 Was ist Glück und wie lässt es sich überhaupt definieren?

Der Begriff Glück tritt erst seit dem 14. Jahrhundert im deutschen Sprachraum auf. Die Herkunft des Wortes ist jedoch unsicher, aber eine Vielzahl von Erklärungsansätzen soll im Deutschen Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm gelistet sein. Eine der vielen Deutungen besagt, dass sich das Wort Glück von dem mittelhochdeutschen Gelücke ableitet. Gelücke meint ursprünglich den zufälligen Ausgang einer Sache, der gut oder schlecht sein konnte und wurde oft im Sinne eines günstigen Verlaufs, überwiegend positiv verwendet. (Deutsches Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm, Stichwort Glück)

Die Brockhaus Enzyklopädie beschreibt Glück „als Komplexe Erfahrung der Freude angesichts der Erfüllung von Hoffnung, Wünschen, Erwartungen, des Eintretens positiver Ereignisse, Ein-Sein des Menschen mit sich und dem von ihm Erlebten. Glück beinhaltet sowohl günstige Fügung der Geschehnisse, des Schicksals (Glück haben) als auch den Zustand des Wohlbefindens, der -> Zufriedenheit mit dem eigenen Leben (glücklich sein). (Brockhaus Enzyklopädie 1989)

In der heutigen Zeit wird Glück ausschließlich mit positiven Emotionen und weitestgehend mit der Vorstellung von einem guten Leben in Verbindung gebracht. Die Suche nach dem Lebenssinn, nimmt immer mehr zu. [1]

Eine eindeutige Definition kann es zu dem Thema Glück jedoch nicht geben, da das Glücksempfinden (das Wohlbefinden eines jeden Einzelnen) immer subjektiv zu betrachten ist und Glück als solches nicht messbar ist, weil Glück ein schwankendes Gefühl ist. Deshalb misst man in der Glücksforschung ehe die Zufriedenheit. Viele Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle, wie beispielsweise der soziokulturelle,

spirituelle, wirtschaftliche, politische Hintergrund, der zusätzlich einen großen Einfluss auf unsere Wahrnehmung auf das Thema Glück, Glücklich sein, Zufriedenheit, hat. Um Glück ansatzweise definieren zu können, gibt es jedoch verschiedene Ansätze in Bereichen wie zum Beispiel der Philosophie, Theologie und Psychologie.

Der Psychologe und Hochschullehrer Daniel Kahneman gliedert das subjektive Wohlbefinden in eine emotionale und eine kognitive Komponente: „Das Wohlbefinden das Menschen erleben, während Sie ihr Leben leben“, ist die emotionale Komponente (experienced well-being) und das „Urteil, das sie fällen, wenn Sie ihr Leben bewerten“, ist die kognitive Komponente (evaluated well-being) – (Kahnemann 2012, S.487f).

Der Psychologe Philipp Mayring, der 1990 in einem Fragebogen 66 Personen nach Ihren Glücksdefinitionen in folgenden Kategorien 1. Erfüllende, zwischenmenschliche Beziehungen. 2. Zufriedenheit mit dem Leben. 3. Innere Ausgewogenheit, Selbstvertrauen. 4. Freude, Spaß, Hochstimmung. 5. Erfolg. 6. Freiheit, Unabhängigkeit) befragt hat, sieht allgemein das Definieren von Glück als problematisch an, da die Definitionsversuche nicht wirklich Glück definieren, sondern sich häufig auf Glücksfaktoren beziehen, also auf die Bedingungen von Glück. (Mayring und Rath 2013, S.558)

Weiterhin unterscheidet man zwischen Zufallsglück und Wohlfühlglück. Wobei die Glücksforschung sich heute verstärkt auf das Wohlfühlglück konzentriert. Das Zufallsglück beschreibt etwas, das einem zufällt (z.B. ein Lottogewinn), während das Wohlfühlglück angenehme Emotionen beinhaltet. „Man hat sein Glück selbst in der Hand“ wird im Allgemeinen oft suggeriert. Selbst in verschiedenen Sprachen wird begrifflich zwischen Zufallsglück und Wohlfühlglück unterschieden. Beispiele dazu: Im Deutschen gibt es nur den einen Begriff **Glück**. Während im Englischen zwischen **luck** und **happiness** und im Französischen zwischen **chance** und **bonheur** unterschieden wird. [2]

2.2 Ist dauerhaftes Glück möglich und warum wird es eher als Kontrasterlebnis gesehen?

Glück wird deswegen Glück genannt, weil es nicht von Dauer ist. Wenn wir ständig glücklich und zufrieden wären, würde schnell ein Gewöhnungseffekt entstehen, das uns das Glück als solches nicht mehr spüren und wertschätzen lässt. Gewöhnung ist

also kontraproduktiv für das Glück und lebt vom Kontrast. Wir streben oft nach Dingen, von denen wir annehmen, dass sie uns glücklich machen und nachdem wir diese dann erreicht haben, ist das Glücksgefühl von kurzer Dauer, weil wir uns an den Zustand gewöhnt haben (hedonistische Adaption). [3]

„Wir brauchen und gebrauchen Produkte, um zu sagen, wer wir sind und nicht sind, was unser Ideales Selbst ist, um Menschen in unserer Gemeinschaft einzubeziehen oder auszugrenzen, um uns zu trösten, um uns Selbstwertgefühle zu geben, um Status zu signalisieren“ (Karmasin 2008, S.122)

Die heutige Gesellschaft ist dem Konsumrausch, der durch die Medien (Werbung) in den letzten Jahrzehnten verstärkt wurde, immer mehr verfallen. Schneller, höher, weiter, mehr heißt die Devise. Doch macht uns nicht genau dieses Suchtverhalten und unbewusste Programmierung eher unzufrieden und unglücklich? Die Frage, die sich hier stellt, ist doch: Warum sucht der Mensch sein Glück im Außen (Materie) und nicht im Inneren (Geist/Seele)?

Wieso ist Werbung basierend auf das Thema Glück so wirksam und bedeutend? Da Glück eine tiefe Sehnsucht der Menschen anspricht, wird die Botschaft mit den verkauften Produkten und Dienstleistungen das Versprechen, glücklich zu werden, gleich mitverkauft. Der Druck sein eigenes Leben glücklich zu gestalten ist dadurch groß. Ein entscheidender Einfluss, dass die Suche nach Glück heute so bedeutend ist, liegt darin, weil dahinter die Suche nach Sinn und „das Glücklichsein“ steckt.

„Gesellschaften, die im Großen und Ganzen keine materiellen Mängel aufzuweisen haben, haben Sinnprobleme“ -Soziologe Manfred Priesching – 2006

Dank der positiven Psychologie (entstanden in den 1990er Jahren) aus der sich die heutige Glücksforschung entwickelt hat, war der amerikanische Psychologe Martin Seligman sehr bestrebt, in der Psychologie die Prävention für seelisch Gesundheit ins Zentrum der Erforschung zu rücken und sich nicht nur auf die psychischen Erkrankungen zu konzentrieren. Seiner Meinung nach sollte man eher den Fokus darauflegen, was die psychische Gesundheit fördert. Denn das Ziel der positiven Psychologie, die sich mit dem Thema Glück befasst, ist, die Menschen zu befähigen, die eigenen Stärken und Potentiale in sich zu entdecken und das Glückerleben zu fördern. [4]

2.3 Glück im digitalen Zeitalter – Haben sich die Forschungsmethoden mit der modernen Technologie erweitert?

Der rasante technologische Fortschritt und die Digitalisierung im 21. Jahrhundert haben einen großen positiven, wie auch negativen Einfluss bzw. Auswirkungen auf unser Glücksempfinden. Einerseits ermöglichen soziale Medien und digitale Plattformen eine ständige Verbindung und den Austausch von Glücksmomenten, sowie die erweiterten Möglichkeiten (größere Datenmengen, Recherchen im Internet, und Profil-Apps, personenbezogene Daten über körperliche und seelische Befindlichkeiten, tägliche Aktivitäten, persönliche Beziehungen, sprachliche Gewohnheiten etc.) für die Glücksforschung mit einzubeziehen. Andererseits kann das vermeintlich perfekte Leben anderer zu Unzufriedenheit und einem verzerrten Selbstbild führen. Das Gehirn kann nämlich zwischen wahr und unwahr in der Regel nicht unterscheiden. Man lebt in einer virtuellen Welt, die mit der realen Welt nicht mehr übereinstimmt. Studien zeigen, dass die Nutzung von sozialen Medien oft mit einer geringen Lebenszufriedenheit und einem höheren Stressniveau korreliert. Soziale Medien geben ein trügerisches Bild von Glück. Es werden oft nur die Dinge gepostet, die von der Gesellschaft erwünscht werden. Man stellt sich selbst als glücklich und perfekt dar, weil Glück und Erfolg dominieren. Die eigenen Gefühle werden verdrängt und hinter einem Vorhang von Likes und Shares versteckt. Der Fokus auf die wichtigen Dinge, die einen evtl. eher glücklich machen würden, fällt in den Hintergrund, da viele junge Menschen um jeden Preis bemüht sind, glücklich zu wirken. Somit werden gespaltene Charaktere erzeugt. (Freitas, Donna: The Happiness Effect: How Social Media is Driving a Generation to Appear Perfect at Any Cost. New York: Oxford University Press 2017)

2.4 Wie forscht man Glück in der heutigen Zeit?

Es ist nicht leicht über Glück zu forschen, weil Glück keine objektive, messbare Variable ist. Es gibt jedoch drei unterschiedliche Herangehensweisen bzw. Methoden, die häufig angewendet werden.

1. Methode: Bei der ersten Herangehensweise steht die allgemeine Beurteilung von persönlichem Lebensglück im Vordergrund (Veenhoven 2011). Diese Untersuchungen

finden im größeren Rahmen (weltweit) statt. Die Befragten werden in verschiedenen Lebensbereichen oder allgemein in ein Kategorienschema (sehr glücklich, glücklich, ziemlich glücklich) aber auch durch die Verwendung einer Punkteskala von 0 bis 10 untersucht und eingeordnet. Dadurch, dass es bei dieser Befragung wenig Messbestandteile (Items) gibt und diese zudem noch kaum miteinander vergleichbar sind, weil nicht das individuelle oder kulturelle Verständnis von Glück ermittelt wird, wäre hier der Begriff Zufriedenheitsforschung zutreffender als der Begriff Glücksforschung. Da man bei den Befragten die Lebenszufriedenheit forscht und nicht die kurz andauernden Glücksmomente. Somit werden die Daten von verschiedenen Ländern verglichen, um zum Beispiel die zufriedensten Nationen, aber auch um den historischen Wandel zu verschiedenen Erhebungszeitpunkte, aufzuzeigen. Die Untersuchung und der Vergleich zwischen verschiedenen sozialen Gruppen/Lebensbereichen, wie Beruf, Familie oder Gesundheit sollen aufzeigen, welche Faktoren einen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden haben.

2. Methode: Die zweite Herangehensweise befasst sich mit dem Subjektiven Wohlbefinden über Erinnerungen an erlebte Glücksmomente. Da unsere Gefühle flüchtig sind, kann man erlebtes Glück und erinnertes Glück nicht gleichstellen. Wir können über das erlebte Glück im Hier und Jetzt sofort und genau berichten, aber wenn das Ereignis länger zurückliegt, greifen wir auf unsere Intuition zurück, die wir mit dem Ereignis verbinden. Trotzdem hilft uns diese Methode ein differenziertes Bild des individuellen Glücksverständnisses zu bekommen.

3. Methode: Die dritte Herangehensweise versucht Glücksempfindungen zeitnah oder zeitgleich über einen bestimmten Zeitraum hinweg zu erfassen. Hierbei werden zwei empirische Methoden angewendet: Die Tagesrekonstruktionsmethode, engl. Day Reconstruction Method (DRM) und die Erfahrungsstichprobe, engl. Experience Sampling Method (ESM) [5]

3.1 Wie wird Glück in verschiedenen Kulturen verstanden und was sagt die Geschichte?

Glück wird von Menschen und den verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich wahrgenommen und verstanden. Selbst in der Geschichte hat Glück einen Wandel erfahren, was in diesem Kapitel einmal näher beleuchtet werden soll.

3.1.1 Das Unterschiedliche Glücksverständnis aller Kulturen und die Unterschiede zwischen kollektivistischen und individualistischen Gesellschaften.

Während in den USA das Streben nach Glück eine größere Relevanz hat als in anderen Ländern und sogar in der amerikanischen Verfassung als unveräußerliches Recht (Pursuit of Happiness) verankert ist, hat Glück hingegen in Russland eher einen geringen Stellenwert, weil dort das Leiden als Charakterbildung gesehen wird bzw. miteinbezieht. Doch alle Menschen, egal aus welchen Kulturen sie stammen, haben eines gemeinsam. Jeder strebt nach Glück, eine anthropologische Konstante, weil unser Gehirn auf die Erwartung einer Belohnung mit Endorphinen, die ein Glücksgefühl auslösen, reagiert. In einer Studie, wo über 123 Nationen geforscht wurde, hat aufgezeigt, dass eine positive Lebenserwartung von universellen Faktoren, wie zum Beispiel: Befriedigung von Grundbedürfnissen wie Nahrung und Wohnen oder soziale Bedürfnisse, wie Respekt und Zugehörigkeit, abhängt. (Diener und Oishi 2018) Enge, vertrauensvolle Beziehungen sind in allen Kulturen die wichtigste Voraussetzung für Glück, wobei die Vorstellung, wie Beziehungen aussehen sollten, unterschiedlich sind. Ein ausreichendes Einkommen, das die Grundversorgung sichert, wie auch eine sinnvolle und befriedigende Tätigkeit trägt nicht nur entscheidend zum Glück bei, sondern sorgt auch das wesentliche Wohlbefinden eines jeden Menschen. Positive Gefühle werden gegenüber negativen Gefühlen immer bevorzugt. In westlich, individualistischen Ländern und Gesellschaften, ist Glück sehr eng mit dem Erreichen seiner Ziele verbunden, also mit Erfolg und mit dem eigenen Selbstwertgefühl, das man daraus zieht. In Nordamerika zählt man daher beispielweise Glück als die Folge der eigenen Leistung. In kollektivistischen Gesellschaften (z.B. in Asien) hingegen, hat die Gesellschaft die höchste Priorität. Sich in die Gemeinschaft zu integrieren und an diese anzupassen, hat für den asiatischen Raum einen sehr hohen Stellenwert. Das persönliche Glück ist untrennbar mit dem Wohlbefinden der Familie, des Freundeskreises

oder anderen Gemeinschaften. Es ist daher nicht gewünscht, dass sich ein Individuum zu sehr in den Vordergrund stellt, welches dann sogar eine Rebellion gegen die Gemeinschaft darstellt. Das individuelle Glück bzw. die Suche danach, spielt daher keine so große Rolle und wird negativ bewertet, weil es egoistisch und selbstsüchtig erscheint. Nach diesem Verständnis geht man davon aus, dass individuelles Glück den sozialen Beziehungen eher schadet als nützt, wenn jemand seinen eigenen Erfolg oder sein eigenes Glück fokussiert. Glück wird als zwischenmenschliches Handeln gesehen, das auf gegenseitige Sympathie und Unterstützung basiert. Das Glück ist dann das Resultat von der Verwirklichung sozialer Harmonie. Hingegen in individualistischen Gesellschaften zählt sehr stark das persönliche Glück. Das Streben nach Glück ist demnach viel ausgeprägter als in asiatischen Ländern. (Suh, Oishi 2004)

„Jeder ist seines Glückes Schmied“ – Sprichwort in Deutschland

Diese Redewendung wird in Deutschland sehr häufig genutzt und zeigt uns, dass jeder selbst für sein Glück verantwortlich ist. In individualistischen Ländern ist das Streben nach Glück ausgeprägter als in asiatischen Ländern. Während bei den Amerikanern:innen Glück ein sehr intensives Gefühl ist und mit starken Emotionen verbunden ist, bringen die Chines:innen das Glücksgefühl mit Gleichgewicht und Ausgewogenheit von positiven und negativen Gefühlen in Verbindung, da Chines:innen positive Emotionen mit geringer Erregung, wie Ruhe und Zufriedenheit schätzen. Für den amerikanisch-europäischen Kulturraum stehen Positives und Negatives im Gegensatz, während es für den asiatischen Kulturraum als eine Ergänzung angesehen wird. (Uchida, Norasakkunkit, Kitayama 2004)

Bei einer Untersuchung wurden Wörterbücher aus 30 Ländern untersucht. Hierbei wurde festgestellt, dass in 24 dieser Länder (z.B. Japan, Korea, China, Russland) unter Glück vor allem das Zufallsglück („**good luck and fortune**“) verstanden wird (Diener und Oishi 2018). Wohingegen das Glück in den USA von Menschen aktiv angestrebt wird und vor allem auch erreichbar erscheint. (Diener und Oishi 2018)

Die Haltung spielt dabei eine sehr entscheidende Rolle, da in den westlichen Ländern jeder selbst für sein Glück verantwortlich ist. Man ist stolz auf das, was man sich hart erarbeitet hat. In den Ländern, wo Glück eher als Zufallsglück verstanden wird, wieder-

rum, ist eher ein Gefühl der Dankbarkeit die Folge, wenn man seine Ziele erreicht hat. Beide Formen existieren in den meisten Ländern gleichzeitig nur anders ausgeprägt.

3.1.2 Wie wichtig war das Thema Glück im Leben der Menschen bis jetzt?

Das Streben nach Glück liegt in der Natur des Menschen und hängt von unterschiedlichen Faktoren, wie Lebensbedingungen religiöse oder philosophische Strömung ab. Das Verständnis von Glück war jedoch in den verschiedenen Epochen der Geschichte sehr unterschiedlich. Denn Glück ist sehr eng mit dem Zeitgeist verbunden. Während das Wohlbefinden für unsere Zeit eine große Rolle spielt, meinte man damals auch im Leid Glück finden zu können, weil es einem Sinn dient. Das religiöse Verständnis, dass man im Leiden an dem Leiden Jesu teilhat und nach dem Tod ewige Glückseligkeit erlangt, herrschte durch viele Epochen hinweg. Man musste ein gottgefälliges Leben führen, um das jenseitige Glück erfahren zu dürfen, da das diesseitige Glück oberflächlich sei. In der Zeit der Aufklärung änderte sich diese Ansicht vom gottgewollten Schicksal des eigenen Lebens, da man von nun an für sich selbst und sein Glück verantwortlich war. Wobei mit Glück nicht das gleiche gemeint war wie heute. Das Glück wurde verstärkt vom Jenseits ins Diesseits verlagert. Das wirkte sich vor allem auch auf das politische Denken aus, wo das allgemein kollektive Glück eine wichtige Rolle einnahm. [Jeremy Bentham (1748-1832) „the greatest Happiness for the greatest Number“] Im 18. Jahrhundert dagegen, fand man Glück in der Melancholie, weil es tiefgründige Gefühle versprach als oberflächliche Heiterkeit.

Melancholie als das Glück, traurig zu sein. -> Victor Hugo

Diese Tiefe an Emotionen war eine Stimmungslage, die kultiviert wurde. Besonders bei Künstlern und Intellektuelle gaben sich der Melancholie hin, aus der sie ihre Kreativität, ihre Werke und Gedanken entwickelten. Glücklich zu sein hingegen galt als ein oberflächliches Gefühl, das verhinderte, sich tiefgehend mit seiner Umwelt und dem Leben auseinanderzusetzen. Erst als sich die Lebensbedingung im 19. Jahrhundert verbesserten, gewann auch die Frage nach Glück immer mehr an Bedeutung, da die Menschen in früheren Zeiten noch mehr mit Armut, Krankheit und ums Überleben kämpften. Hingegen im 20. Jahrhundert wiederum geriet das Thema Glück in den

Hintergrund angesichts einer Welt, die von zwei Kriegen beherrscht wurde. Erst in den 1980er Jahren wurde die Glücksforschung, ausgehend von der Psychologie in den USA, zu einem vielbeachteten Forschungszweig und gewann somit wieder mehr an Aufmerksamkeit. Die heutigen ökonomischen, gesellschaftlichen und politischen Gegebenheiten im 21. Jahrhundert bieten ganz andere Anknüpfungspunkte, da die Lebensbedingungen von reichen Industrienationen meistens so gut sind, dass das Glücksstreben nicht auf eine gute Versorgung abzielt, sondern auf die Frage nach Sinn.

3.1.3 Welches Verständnis hatten die antiken Philosophen von Glück?

Einer der ersten Philosophen, der sich mit dem Thema Glück auseinandersetzte, war Demokrit (459-ca. 380 v.Chr.). Er war der Ansicht, dass das Glück in der Seele wohnt und nicht im Wohlstand. Seiner Auffassung nach erreicht man Zufriedenheit oder Wohlgestimmtheit durch Mäßigung und Zurückhaltung. Man solle nicht über das grübeln, was man nicht hat oder diejenigen beneiden, die mehr haben, sondern sich über das freuen, was man hat. Die Lebenskunst drücke sich in einer heiteren Gelassenheit aus und eine solche Haltung könne man erlernen. (Braun S.66)

Platon (428/27-348/47 v.Chr.) sah auch einen engen Zusammenhang von Glück und Tugendhaftigkeit. Das Ziel war, das richtige Handeln und die Übereinstimmung mit sich selbst, unabhängig von dem Urteil anderer. Seinem guten Geist folgen, im Sinne von Eudaimonia. (Mayring und Rath 2013, S.14.f) Doch das vollendete Glück erreiche man nur erst nach dem Tod, auf der Insel der Glückseligen. An diesen Ort würden nur wenige Philosophen hingelangen, die dem Schlechten widerstehen könnten. (Meck 2003, S.40)

In seiner Glücksphilosophie (Nikomachische Ethik) definiert Aristoteles (384-322 v.Chr.) Glück auf dreifache Weise:

- 1. Glück heißt, tugendhaft tätig zu sein, gut und richtig zu leben.**
- 2. Glück wird um seiner selbst willen angestrebt, es trägt also sein Ziel in sich.**
- 3. Ein glückliches Leben ist ein vollendeter Zustand, der nichts weiteres benötigt.**

Dabei versteht Aristoteles unter Glück nicht nur ein vorübergehendes Wohlgefühl, sondern eine Dauerhaftigkeit. Freundschaft hat für Aristoteles einen sehr hohen Stellenwert. Kinder, Frauen und Sklaven als Nichtpersonen hielt er für eher nicht glücksfähig. Für ihn galt, dass ein tugendhaftes Verhalten die Einsicht voraussetzt, die bei Kindern noch nicht vorhanden ist. (Mayring und Rath 2013)

Auch Epikur (341-270 v.Chr.) beschäftigte sich intensiv mit dem Thema Glück. Für ihn fand das Glück im Diesseits statt, weil er nicht an das Jenseits glaubte. Man brauchte keine Angst vor den Göttern und Machthabern zu haben. Viel wichtiger sei es, die Erfüllung im Jetzt zu finden. Die Frage wie der einzelne Mensch sein Glück erreichen konnte, beschäftigte ihn dabei sehr. Ein angstfreies Dasein und die Entfaltung des eigenen Lebens waren für ihn die Voraussetzungen für das Glück. Nichts auf das Morgen zu verschieben war sein Motto. Eine auf Vernunft begründete Daseinsfreude stand dem unbegrenzten Hedonismus entgegen. Er sagte für das Glück brauche man nicht mehr als ein Gerstenkuchen und einen Krug Wasser (Cederström 2019, S12). Der Verzicht bzw. das Maß aller Dinge halten, waren Eigenschaften, die auch wichtig waren, um mehr Glück zu gewinnen. [6]

4. Glück als Thema im Coaching

Heutzutage ist es eine Herausforderung einen glücklichen Zustand auf direktem Weg zu erreichen, da man nicht einfach so z.B. glücklich, ängstlich oder hungrig ist. Meist sind es Empfindungen, also Signale unseres Körpers auf gewisse Kontextbedingungen, auf eine reale oder eingebildete Bedrohung. Emotionen geben Auskunft über den Befriedigungsgrad unserer Bedürfnisse. Werden diese „bewusstseinsfähig“ sprechen wir von Gefühlen. Negative Emotionen weisen auf einen Mangel hin, also ein frustriertes Bedürfnis. Laut Gunther Schmidt gibt es keine negativen Emotionen, da jede Emotion, auch wenn wir sie als unangenehm empfinden, eine wichtige Botschaft über unseren Zustand vermittelt und schon allein deshalb nützlich ist. In allen Coachingbereichen geht es schlussendlich darum, Konflikte zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen konstruktiv zu lösen, die Nachrichten der Gefühle zu entschlüsseln und möglichst geeignete und sozial verträgliche Wege zu finden, die eigenen Bedürfnisse in möglichst hohem Maße umzusetzen. Man kann also nicht direkt daran arbeiten glücklich zu sein. Jedoch ist es möglich Fähigkeiten zu erlernen, die es ermöglichen diesen gewünschten Zustand leichter und öfter zu erreichen. [7]

4.1 Grundlangen des positiven Coachings

Coaching soll dem Klienten dabei helfen „über sich hinauszuwachsen“ und gewohnte Muster seines Denkens, Fühlens und Handelns nicht nur zu hinterfragen, sondern auch zu erweitern und ggf. zu optimieren. Das Heraustreten aus dem Gewohnten soll dazu dienen, der Welt neu zu begegnen. Dabei hilft positives Coaching sehr im Coachingprozess, einen veränderten Fokus und eine wachstumsorientierte Herangehensweise, basierend auf der Wissenschaft der positiven Psychologie, einzubringen. Das Positive Coaching ist hierbei als eine Ergänzung zum lösungsorientierten Verfahren des systemischen Coachings zu betrachten.

Definition:

„Positive Coaching ist ein wissenschaftsbasiertes, klientenzentriertes und stärkenfokussiertes Verfahren, welches Theorien und Methoden der Positiven Psychologie zur Anwendung bringt und zum Ziel hat, persönliches Wachstum zu befördern über den Prozess der Problemlösung hinaus.“

(Dr. Judith Mangelsdorf S.5ff Positive Psychologie im Coaching)

Im positiven Coaching geht es nicht nur darum, den Menschen bei der Erarbeitung von Schritten zur Lösung zu begleiten, sondern vielmehr mit jedem Schritt Richtung Lösung auch näher an ihr Potenzial zu führen und gleichzeitig über sich hinaus wachsen zu lassen. Dabei ist es wichtig den Prozess freudvoller, tiefgehender und nachhaltiger zu gestalten. Die kognitiv-behavioralen und lösungsorientierten systemischen Verfahren sind traditionsgemäß die erfolgreichsten Methoden (Palmer und Whybrow 2017). Neben diesen klassischen Ansätzen halten seit Neuestem die Erkenntnisse und Ansätze der Positiven Psychologie Einzug in die Coachingpraxen. Der bedeutendste Vertreter dieses Ansatzes ist Prof. Robert Biswas-Diener (2010), der die drei Kerneigenschaften des Positive Coaching formulierte. Diese sind wie folgt:

- Wissenschaftsfundierung
- Wachstumsorientierung (positiver Fokus)
- Nutzung positiver Emotionen

4.2 Acht Gründe, warum Coaching zu jederzeit wichtig und sinnvoll ist

Wie wäre die Welt, wenn wir uns alle mal coachen lassen würden, altes loslassen, blinde Flecken wahrnehmen und persönlich dadurch wachsen würden? Bestimmt wäre die Welt eine bessere, denn Coaching ermöglicht nicht nur Raum zur Selbstreflektion, sondern trägt auch zu unserer Persönlichkeitsentwicklung enorm bei. Es geht dabei um viel mehr, als nur Ziele und Lösungen für Probleme in kurzer Zeit zu erreichen. Der Mensch ist stetig im Wandel, was seine Entwicklung angeht. Dies braucht Pflege und Begleitung. Mal geht es im Leben um Abgrenzen, mal ums Umpflügen, dann wieder ums Anbauen und Ausmisten. So kann Coaching zur Lebens -und zur Berufseinstellung werden, bei der Probleme und Ziele keine zwingende Voraussetzung mehr sind. Im Folgenden werden 8 Gründe genannt, warum Coaching sinnvoll und wertvoll für alle Menschen sein kann.

1. Ordnung: Coaching sortiert

Im Hamsterrad gefangen! Wer kennt das nicht? In einer schnelllebigen Zeit fällt es uns immer schwerer Erlebnisse, Gedanken, Gefühle und die eigenen Entscheidungen zu sortieren und diese zu verarbeiten. Coaching kann dabei eine innere Inventur sein, aber auch ein Aufräumen. Je öfter man sich coachen lässt, desto vertrauter ist einem das eigene Innere. Das Sortieren wird immer leichter. Vielen Menschen hilft es ihre

eigenen inneren Strukturen zu entwickeln, indem Sie mit jemanden sprechen, der einfach nur aufmerksam und achtsam zuhört.

2. Zielfindung: Coaching gibt dem inneren Kompass eine Richtung

Da Ziele selten klar und eindeutig sind, gilt es diese herauszuarbeiten. Dabei spielen oft Fragen eine Rolle, wie: Was will ich wirklich? Welche Kriterien lege ich bei Zielkonflikten an? Jeder kennt die Situation, wenn man sich wieder im Kreis dreht. Wie gut es dann einem oft tut, eine kleine Kursänderung oder auch ein Umdrehen in Betracht zu ziehen. Manchmal geht es auch nur darum, Ziele loszulassen, die einem nicht guttun. Dann braucht es jemanden, der einen selbst immer wieder als Kapitän:in auf das eigene Schiff holt.

3. Zielerreichung: Coaching macht erfolgreich

Denkt man zu groß oder zu klein? Es sind oft die eigenen Ansprüche, die Erfolg ermöglichen oder auch verhindern. Da ist es oft kein Wunder, wenn widersprechende Verhaltensweisen genau das sabotieren, was man ja eigentlich so gerne erreichen will. Durch bewusstes Wahrnehmen unserer negativen Gedanken und Glaubenssätzen, diese anzunehmen und loszulassen, lässt uns unsere gestiegene mentale Kraft immer mehr spüren.

4. Feedback: Coaching öffnet neue Fenster

Je weniger blinde Flecken wir haben, desto klarer unser Selbstbild. Coaching ist auch eine gute Gelegenheit, die Rückmeldungen von anderen zu reflektieren oder auch aktiver zu suchen. Gleichzeitig stärkt Coaching das Selbstbild, wenn im Mittelpunkt nicht nur die Frage steht „Wer bin ich?“, sondern auch „Wer will ich werden?“ Schranken können fallen, sobald wir uns nicht mehr selbst begrenzen.

5. Altes loslassen: Coaching schafft den Boden für eine neue Saat

„Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit gehabt zu haben“ – Ein Satz, der eine äußerst heilsame Wahrheit beinhaltet. Denn die künftigen Möglichkeiten liegen auch in der Neubetrachtung der eigenen Vergangenheit. Die Reflexion über die Vergangenheit ist deshalb vor allem dann hilfreich, wenn die bisherige Betrachtungsweise selbst beschränkt.

6. Neues entstehen lassen: Coaching lässt neue Samen aufgehen

Wir neigen oft dazu, bisherigen Vorlieben zu folgen, immer die gleichen Wege zu gehen und auch ähnliche Gedanken zu denken. Doch Neues entsteht oft nur dort, wo wir noch nie gewesen sind. Demnach ermutigt bzw. regt Coaching an, etwas Neues auszuprobieren und widersprüchliche Emotionen und Gedanken anzunehmen. Denn wenn Neues entsteht, ist das Alte ja noch vorhanden und kann nicht einfach ausgeschaltet werden. Gutes Coaching ist deshalb immer ein motivierendes Framing für Veränderung, weil es das Licht am Ende des Tunnels andeutet und zugleich auch das Durchhaltevermögen stärkt. Veränderung macht mehr Spaß mit einer prozessualen Begleitung. Bedauerlicherweise lässt sich dabei ein gefühlter glücklicher Zustand nicht beibehalten, so sehr man auch danach strebt. Das Glück muss immer wieder neu errungen werden, da es nur aus dem Unterschied zum Vorherigen geboren wird. Umgekehrt heißt das, dass es gleichermaßen möglich ist, eine als unglücklich erlebte Situation aus eigener Kraft zu verlassen. Deshalb ist die Entwicklung eigener Handlungsideen und -impulse ein zentrales Ziel des Coachings. (Carl Auer, Carmen Kindl-Beilfuß, S.59)

7. Entwicklung: Coaching lässt reifen

Ein reflexionsorientiertes Coaching hat immer eine narrative Komponente. Die eigene Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft werden neu interpretiert. Das Bewusstsein wird dadurch gestärkt und wächst nachhaltig, so dass wir immer mehr Perspektiven gewinnen und differenzierter in unserer Wahrnehmung, so wie auch flexibler in unseren Verhaltensweisen werden. Das ist dann die Basis, das Fundament dafür, dass wir mit schwierigen Situationen und vor allem mit uns selbst, einen viel entspannteren Umgang erleben dürfen. Kleine und große Krisen können so viel produktiver verarbeitet werden.

8. Sinn: Coaching trägt zu einer besseren Welt bei

Reflektierende Menschen kommen früher oder später auch zum Sinn, den sie dem Leben geben wollen.

Viktor Frankl: "Those who have a why to live can bare almost any how" (1992)

Die die ein Warum in Ihrem Leben haben (Ihren Sinn kennen), können fast jedes Wie ertragen.

Die kleinen und die großen Despot: innen und Tyrann: innen dieser Welt werden diesen Punkt nie erreichen. Deshalb ist Coaching immer auch Prävention vor Machtmissbrauch. Es schützt nicht nur die Unternehmen, sondern auch die Gesellschaft vor schädlichen Verhaltensweisen, die aus Zwängen oder engem Denken entstehen. Es lohnt sich nicht nur für die, die sich coachen lassen, sondern auch für alle anderen. [8]

5. Zusammenfassung

Wie man merkt, ist Glück im 21. Jahrhundert ein vielschichtiges Thema, das durch technologische Entwicklung, gesellschaftliche Veränderungen und kulturelle Unterschiede geprägt wird. Das Thema Glück gewinnt in unseren Zeiten immer mehr an Bedeutung, da es zahlreiche Wissenschaftler, Forschungen und Studien gibt, die sich damit beschäftigen, wie Menschen mehr zur Zufriedenheit gelangen. Die Methoden und Interpretationen der Ergebnisse sollten immer kritisch betrachtet werden, da Glück nur sehr schwer wissenschaftlich fassbar ist. In all dem Glücksstreben geht oft unter, dass Glück zwar wichtig ist, aber nicht das Wichtigste. Viel bedeutsamer ist Sinn. Für ein erfülltes Leben braucht es die ganze Vielfalt der Emotionen. Das Glück der Fülle, wie es der Philosoph Schmid nennt. Das bedeutet, dass man das Leben in seiner ganzen Vielfältigkeit und Gegensätzlichkeit annimmt, zu dem Gelingen und auch das Misslingen gehört, Wohlgefühl und auch der Schmerz. In einem Zeitalter des Transhumanismus (vierte industrielle Revolution), wo das Menschliche (Werte/Moral/Anstand/Selbstbestimmtheit) nach und nach immer mehr in den Hintergrund gerät und die Menschheit momentan vor enorm schwierigen Herausforderungen steht (die Ersetzbarkeit durch die KI), suchen immer mehr Menschen nach dem Sinn und Halt ihres Lebens, da wir vor gewaltigen, wirtschaftlichen und politischen Umbrüchen stehen, die das Schicksal und das Glücks – und Zufriedenheitsgefühl der Menschheit massiv bestimmen wird. Demzufolge spiegelt die zunehmende Inanspruchnahme von Coaches und Therapeuten den Wunsch nach Orientierung und Unterstützung in einer komplexen Welt wider. Die Fachleute helfen dabei, persönliche Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und individuelle Wege zum Glück zu finden. Ein Grund für die gestiegene Nachfrage liegt in der zunehmenden Entfremdung und dem Gefühl der Überforderung, die viele Menschen in modernen Gesellschaften empfinden. Bedeutet dies, dass Menschen nicht mehr allein glücklich sein können? Während früher Familie, Freunde und Gemeinschaften als Hauptquelle der Unterstützung dienten, haben sich diese Strukturen und Systeme geändert. In einer globalisierten Welt leben viele Menschen weit entfernt von ihrer Familie und den traditionellen sozialen Netzwerken. Ein Coach oder Therapeut kann hier eine wertvolle Rolle spielen, indem er professionelle Unterstützung und eine objektive Perspektive bietet. Trotz der wertvollen Unterstützung durch Fachleute ist es wichtig, dass Individuen ihre eigene Fähigkeit zur Selbstfindung und Autonomie entwickeln. Ein guter Coach oder Therapeut fördert diese Selbständigkeit, anstatt eine dauerhafte Abhängigkeit zu schaffen. Langfristiges Glück

hängt davon ab, dass Menschen lernen, mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen und ihre eigenen Ressourcen zur Bewältigung von Herausforderungen zu stärken. Die Auffassung von Glück variiert stark zwischen verschiedenen Kulturen. Die Unterschiede spiegeln sich in den Werten, Lebensweisen und Prioritäten der Menschen wider. In der westlichen Welt wird Glück oft mit individuellem Erfolg, Wohlstand und persönlicher Freiheit gleichgesetzt. Der Fokus liegt hier vielmehr auf der Erfüllung persönlicher Wünsche und der Maximierung positiver Erfahrungen. Diese hedonistische Sichtweise hebt die Bedeutung von materiellem Wohlstand und persönlichem Wachstum hervor. In vielen östlichen Kulturen, insbesondere im Buddhismus und Hinduismus, wird Glück als Zustand des inneren Friedens und der Harmonie betrachtet. Es geht weniger um äußeren Erfolg und mehr um die Entwicklung innerer Qualitäten wie Mitgefühl, Dankbarkeit und Gelassenheit. Der Daoismus beispielsweise lehrt, im Einklang mit der Natur und dem Universum zu leben, während der Buddhismus die Überwindung des Egos und die Befreiung von Begierden als Weg zum Glück erachtet. Trotz unterschiedlicher, kultureller Ansätze teilen alle Menschen den Wunsch nach einem erfüllten und glücklichen Leben. Indem wir die verschiedenen Wege zum Glück verstehen und wertschätzen, können wir einen ganzheitlichen Ansatz für unser eigenes Glück entwickeln und die Vielfalt menschlicher Erfahrungen anerkennen. Die bedingungslose Liebe, Dankbarkeit, Empathie und mehr Bewusstheit, ist meines Erachtens der Schlüssel dafür, die bestehenden Mängel und Hindernisse in unserem Leben zu überwinden bzw. zu bekämpfen, um ein erfülltes, glückliches und sinnhaftes Leben zu führen.

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die Glücklichen sind“ – Francis Bacon

6. Literaturverzeichnis

- [1] Alfred Bellebaum und Hettlage (Hg): Glück hat viele Gesichter. Annäherung an eine gekonnte Lebensführung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften 2010, S 31-56.
- [2] Wilhelm Schmidt: Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Frankfurt a.M. und Leipzig: Insel 2007
- [3] Matthias Binswanger: Die Tretmühlen des Glücks. Wir haben immer mehr und mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? Freiburg i.Br: Herder, aktualisierte Neuauflage 2019.
- [4] Die Webseite der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie gibt einen Überblick über die Forschungen und Forscher/innen der Positiven Psychologie <http://www.dgpp-online.de>
- [5] Ruut Veenhoven: World of Database of Happiness <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl> – Fachzeitschrift “Journal of Happiness Studies. “An Interdisciplinary Forum of Subject Well-Being” werden Forschungen und die angewendeten Methoden aus verschiedenen Disziplinen vorgestellt und diskutiert. <http://www.springer.com/journal/10902>
- [6] Meck, Sabine: Vom guten Leben. Eine Geschichte des Glücks. Darmstadt: Primus 2003.
- [7] <https://stefangros.at/glueck/glueck-im-coaching> – 27.08.2024
- [8] <https://changelement-magazin.de/mindset/8-gruende-warum-coaching-sich-immer-wieder-lohnt/> - 14.9.2024

Die wichtigsten Bücher, die als Grundlage meiner Recherchen für diese Arbeit dienen:

- [9] **Annegret Braun – GLÜCK?** – Klare Antworten aus erster Hand – UVK Verlag München 2023
- [10] **Judith Mangelsdorf – Positive Psychologie im Coaching** (Positive Coaching für Coaches, Berater und Therapeuten – Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020