Mai 2019

*Ehrenamtliche Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ im Europa-Park*

**Glück hat, wer zufrieden ist – Die Psychologie eines gelingenden Lebens**

***Was ist Glück? Ist es die Abwesenheit von Unglück? Ist es Zufriedenheit, Gesundheit oder Geld, Freunde, Job oder Hobbys? Machen Kinder glücklich und helfen vielleicht Hufeisen, Schornsteinfeger oder Marienkäfer zum Glück. Liegt es am Partner, an den Genen, an den Eltern, an dem Chef, wenn wir Pechvögel sind oder sollten wir einfach nach Finnland ziehen, denn dort wohnen nach dem World Happyness Report 2018 die glücklichsten Menschen der Welt. Fragen über Fragen, die eine Antwort suchen. Am 16. Mai hat Volker Busch, promovierter Arzt, Neurowissenschaftler und Trainer aus Regensburg genau diese Fragestellungen im Rahmen von Marianne Macks ehrenamtlicher Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ beleuchtet und damit rund 450 Zuhörer restlos begeistert.***

Zwei Begriffe haben es ihm angetan. Sie heißen „Hedonia“ und „Eudaimonia“. Beide stehen für Glück und sind trotzdem so verschieden wie Feuer und Wasser. Hedonia ist das eigene, kurzfristige Glück. Ein gutes Essen, Sexualität, ein gewonnener Marathon, die Gehaltserhöhung – und speziell für Frauen: ein neues Paar Schuhe! Also ein Wohlgefühl, das genauso schnell wieder weg ist, wie es kommt. Schuld daran ist ein Stoff namens Dopamin. Ihn schüttet unser Gehirn aus, damit wir einen Augenblick lang glücklich sind. Leider verschwindet es sehr schnell wieder und damit unser Gehirn Dopamin wieder ausschütten kann, müssen wir uns steigern. Also noch ein paar Schuhe zu denen, die schon im Schrank stehen, ein noch schnelleres Auto, statt Ostsee muss es eine Weltreise sein. Denn Dopamin ist auch ein Antriebshormon und schon ist man in einer nicht endenden „Glücks- Spirale“, die auch „Hamsterrad“ heißen könnte. Selbst ein Lotto-Millionär ist nach knapp zwei Jahren genauso glücklich oder unglücklich wie vorher. Es ist still im Saal. Keine Frage, das Schweben auf Wolke sieben, frisch verliebt sein, ein Ziel erreicht haben und dann der Fall zurück in den Alltag - die Zuhörer kennen das zu Genüge.

Doch zum Glück gibt es „Eudaimonia“ - das Sinnesglück oder einfach Zufriedenheit mit unserem Leben. Doch wie erreicht man das? Diese Frage steht in die Gesichter der Zuhörer geschrieben. „Glück beginnt, wenn wir bei uns bleiben“, sagt der Neurowissenschaftler. Glück ist Realität ohne Erwartung. Glück ist einen schlechten Film zu erwarten und dann mit einem guten überrascht zu werden. Der Weg zum Glück heißt: ganz schnell raus aus der Erwartungshaltung und hin zum XS-Glück, anstatt dem XXL-Glück hinterher zu jagen. Glück ist, Ziele haben, die Richtung und auch eigene Werte zu erkennen und eine verantwortungsvolle Selbstverwirklichung. Ziele gibt es viele und für Volker Busch gibt es dabei keine Wertigkeiten. Ob Familie- oder Karriere, Kunst oder Geld und oft genug ändern sie sich im Laufe eines langen Lebens und dann muss man handeln. Was ist der Sinn in meinem Leben, wo ist mein Platz und wo will ich hin? Das sind Fragen, die sich jeder stellen sollte.

Viel Glück dagegen bringt der richtige Partner, das zeigen etliche Studien. Gute Beziehungen und richtige Freunde machen glücklicher und gesünder, wobei die Betonung auf „richtig und gut“ liegt. Doch der schlimmste Feind des Glücks ist Alkohol. Trinken bis zum Umfallen zerstört Beziehungen, Karriere und Gesundheit. Volker Busch bringt viele Beispiele und so wird den Zuhörern auf eine äußerst humorvolle Weise klar, dass auch dauerhaftes Glück eine Menge Eigenarbeit bedeutet. Ehrenamtliche Arbeit, etwas für andere Menschen tun, macht dagegen glücklich – ohne Frage und das sehen auch rund 450 Zuhörer und Volker Busch so. Denn hier wird kein Geld verdient, sondern Geld gespendet. Volker Busch referiert ohne jegliches Honorar und die Spenden der Zuhörer gehen über Marianne Macks Förderverein „Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien“ - an Kiju. Das ist die Abkürzung für den Ortenauer Kinder- und Jugendhospizdienst, der schwerstkranke, Abschied nehmende und trauernde Kinder begleitet und betreut. Marianne Mack bedankt sich von ganzem Herzen für das große Engagement von Volker Busch, für die Spenden der Zuhörer ist sie sehr dankbar.