

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Während die einen glauben, Glück hänge von Erfolg, Gesundheit, der Liebe für ein ganzes Leben, von Kindern, von Reichtum oder Berühmtheit ab, glauben andere überhaupt nicht ans Glück oder gehen davon aus, dass es sich im Leben entweder von selbst einstellt oder gar nicht, so wie es eben Glückspilze oder Pechvögel gibt.

All diesen Vorstellungen hält Jorge Bucay seine weit umfassendere Auffassung von Glück entgegen:

Ihm geht es nicht um die Analyse eines Gefühls, sondern um eine Lebenshaltung, die sich aus dem Inneren der Persönlichkeit heraus entwickelt. Sie hat mit der Frage nach dem Sinn unseres Daseins zu tun, und die Antwort liegt in der bewussten Erfahrung und Gestaltung des eigenen Lebens.

»Das Buch vom Glücklichsein« ist der letzte Band einer Serie von fünf Büchern, in der Jorge Bucay die Summe seiner persönlichen und therapeutischen Erfahrungen zieht: Ein Lebenswerk, das seinen Lesern hilft, sich selbst zu helfen.

Jorge Bucay, 1949 in Buenos Aires, Argentinien, geboren, stammt aus einer Familie mit arabisch-jüdischen Wurzeln. Aufgewachsen ist er in einem überwiegend christlichen Viertel von Buenos Aires. Er studierte Medizin und Psychoanalyse und wurde zu einem der einflussreichsten Gestalttherapeuten. Jorge Bucay ist im wahrsten Sinn des Wortes ein geborener Geschichtenerzähler. Sein großer internationaler Erfolg verdankt sich der Erfahrung und Kenntnis unterschiedlichster kultureller Einflüsse und seinem stupenden Wissen über den Menschen. Seine Bücher reflektieren alle diese Einflüsse und seine jahrelange therapeutische Erfahrung.

Lisa Grüneisen, 1967 geboren, arbeitet seit ihrem Studium der Romanistik, Germanistik und Geschichte als Übersetzerin. Sie übersetzte unter anderem Carlos Fuentes, Miguel Delibes, Alberto Manguel und Frida Kahlo.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fischerverlage.de

Jorge Bucay

Das Buch vom Glücklichein

Wege zu einem erfüllten Leben

Aus dem Spanischen
von Lisa Grüneisen

FISCHER Taschenbuch

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich der S. Fischer Verlag
zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.

Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen,
der Schutz unseres Klimas und der Natur
gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten
setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein,
die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation
des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.klimaneutralerverlag.de



Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, September 2020

Die spanische Originalausgabe erschien
2002 unter dem Titel »El camino de la felicidad«

© 2002 Jorge Bucay

The translation follows the edition

by Editorial Sudamericana, S. A., Buenos Aires 2002

Published by arrangement with the UnderCover Literary Agents

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© S. Fischer Verlag GmbH, Hedderichstraße 114,
Frankfurt am Main 2019

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen,
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN 978-3-596-70004-2

INHALT

Kursbuch	9
Die Allegorie von der Kutsche IV	13
Ein paar Worte zum Beginn	17
Die drei bisherigen Wege: Selbstabhängigkeit, Liebe und Trauer	23
1 Was ist Glück?	45
Sich auf die Suche nach dem Glück machen	47
Niemals aufgeben	54
2 Umwege	81
Unglück und Erwartungen	83
Vom Irrweg zur Konformität	91
3 Sich wieder auf den Weg machen	123
Die Sinnsuche	125
Die vier Glückstypen	146
4 Wohlergehen, Psychologie und Glück	167
Das Leben genießen	169
Therapie und ihre Grenzen	173
Glück und Spiritualität	195
Der Weg zum Glück	197
5 Und dann?	201
Die Theorie von den sich überlagernden Ebenen ...	203
Epilog	219
Bibliographie	221

I

Was ist Glück?

Sich auf die Suche nach dem Glück machen

Bei meinen Veranstaltungen, die ich als therapeutische Gespräche bezeichne und bei denen es vor allem um Veränderung geht, bitte ich die Anwesenden als Erstes, ihre Meinung zu äußern und zu sagen, was sie wirklich denken, insbesondere, wenn ich über Themen spreche, zu denen es die unterschiedlichsten Meinungen gibt.

Wenn du dort zwischen den anderen säßest, würde ich dich fragen:

Gibt es das Glück? Und wenn ja, was macht es aus?

Und vielleicht würde deine Antwort so oder so ähnlich lauten:

- *Das Wort Glück vereint die unterschiedlichsten Vorstellungen, Empfindungen und Gefühle in sich. Glück ist Teil des Lebens, Momente und Augenblicke, die sich im Laufe des Lebens eröffnen ...*
- *Glück ist kein dauerhafter Zustand. Allenfalls gibt es glückliche Momente. Ich erinnere mich noch, wie es war, als mein Kind geboren wurde. In diesem Augenblick war ich wunschlos glücklich. Aber als man mir später die Rechnung für die zwei Tage im Krankenhaus präsentierte, war es vorbei mit dem Glück.*
- *Glück ist etwas, das uns für einen kurzen Augenblick das*

Gefühl gibt, vollkommen zu sein. Es sind vielleicht nur wenige, flüchtige Momente im Leben, aber es lohnt sich, zu leben, um einen jeden zu genießen, wenn er sich einstellt.

- Glück heißt, die schönen Momente zu genießen und die schlechten gelassen hinzunehmen.*
- Im Laufe seines Lebens hat man unterschiedliche Ziele, und wenn man eines dieser Ziele erreicht, ist man glücklich. Ich zum Beispiel wünsche mir im Moment etwas ganz Bestimmtes; das wäre für mich das Glück.*
- Glück ist eine Erfindung von Politikern und Psychologen. In Wirklichkeit gibt es das Glück nicht, es ist nur ein Traum, dem wir nachjagen.*
- Glück heißt, sich auf den Weg zu einem Ziel zu machen, das wir mit Glück verbinden.*
- Glück heißt innere Ruhe. Und wie erreicht man die? Indem man hart an sich arbeitet.*
- Um glücklich zu sein, braucht es eine Therapie. Nur wenn man die Dinge klarsieht, kann man glücklich sein.*
- Glück heißt, Freude am Leben zu haben.*
- Glück heißt, Gott in allen Dingen zu entdecken.*
- Es sich gutgehen lassen, zufrieden sein und seine Liebsten um sich haben, vor allem die Familie.*
- Glück ist, wenn es einem an nichts fehlt und man keine Probleme hat.*
- Für mich ist Glück ein Gefühl. Ein Kind zu haben ist etwas sehr Greifbares. Entscheidungen zu treffen oder sich zu kümmern kann weniger greifbar sein, aber es macht dich glücklich.*
- In der heutigen Zeit bedeutet Glück, eine Million Dollar zu haben, eine Million Stunden, um sie auszugeben, und eine Million Freunde, mit denen man diese Freude teilen kann.⁴*

⁴ Womit wir bei der altvertrauten Glücksformel der 40er-Jahre-Filme angelangt wären: Gesundheit, Geld und Liebe.

Bleibt die Frage:

Ist eine dieser Definitionen richtig und sind die anderen es nicht?

Ist Glück die Summe all dieser Erklärungen?

Oder sind es einzelne Aspekte all dieser Definitionen, die das Glück ausmachen?

Diese Fragen werden wir in einem zweiten Schritt beantworten. Zuerst aber sollten wir versuchen, zu einem kleinsten gemeinsamen Nenner zu finden darüber, was wichtig ist und was nicht.

Der erste Schritt ist nicht, eine eigene Definition von Glück zu finden, sondern sich zunächst einmal darüber klarzuwerden, dass es wichtig ist, nach dieser Definition zu suchen.

Jeder Einzelne muss erkennen und akzeptieren, dass ihm diese Aufgabe bevorsteht. Wenn wir uns darin nicht einig sind, glaube ich nicht, dass es Sinn macht, wenn du dieses Buch weiterliest.

Sobald aber klar ist, dass eine solche Definition die Voraussetzung ist, damit wir wissen, worüber wir eigentlich reden, können wir den Weg in Angriff nehmen, den ich für den wichtigsten und bedeutendsten im Leben halte: den Weg zum Glück.

Wenn wir uns darin einig sind, möchte ich mir erlauben, die zu Beginn dieses Kapitels zitierten Aussagen in drei Grundhaltungen einzuteilen.

1) **Das Glück gibt es nicht; Glück ist nicht möglich.** Dies ist die Einstellung der *kompromisslosen Skeptiker*.

2) **Glück ist möglich, aber nur für kurze Momente.** Dies ist die Einstellung derjenigen, die ich *eingeschränkt positiv Denkende* nenne.

3) Das Glück existiert, und jeder kann das Glück finden. Das ist die Einstellung der *heillosen Optimisten*.

Es gibt noch eine weitere Position, die ich jedoch nicht in die Liste aufnehmen. Es ist die Einstellung jener, die ich die *unerträglich affektierten Klugscheißer* nenne. Nach dem Glück befragt, sagen sie Dinge wie:

- *In gewisser Weise ist diese Art der Fragestellung, die auf die Begrifflichkeit und das Wesen des Glücks abzielt, eng verbunden mit einem Übergang des Eigenwilligen oder Zufälligen hin zum Fassbaren oder Unfassbaren, zu Räumen, die das Ich in einem bestimmten Moment bewusst oder unbewusst betritt und die sich in einer Verwirrung des eigentlichen Wesens manifestieren.*

Mit den Ersten befasste ich mich nicht weiter, weil sie dieses Buch sowieso nicht lesen, und falls doch, wären sie nicht bereit, wegen dem, was ich sage, ihre Meinung zu ändern.⁵

Über die Letzten (die nicht in der Liste vorkommen) möchte ich mich auch nicht weiter auslassen, aus zwei Gründen: Zum einen, weil ich gestehen muss, dass ich selbst einmal diesen Pfad beschritten habe und der Geruch der Scheiße immer noch an meinen Schuhsohlen klebt. Was den zweiten Grund betrifft, möchte ich Giovanni Papini zitieren, der über seine

⁵ Ich werde nie vergessen, wie ich einmal aus dem Mund der wunderbaren Tita Merello, der vielleicht besten Tangosängerin in der Geschichte Argentiniens, einen Satz hörte, der mir in der Seele weh tat.

Auf die Frage, ob sie glücklich sei, hauchte Tita (sprach hier der Mensch oder die Kunstfigur, die sie war?), die Hand in die Hüfte gestützt, das Gesicht halb zur Seite gewandt und den Journalisten über ihre nackte Schulter hinweg ansehend:

»Wovon reden Sie, junger Mann? Das Glück ist nur ein Mythos.«

zweite Ehefrau sagte: »Ich möchte nicht über sie sprechen. Ein Wort reicht nicht aus, und zwei wären schon zu viel für sie.«

Dieses kompromisslose Ausschlussverfahren ist gar nicht so drastisch, wie es scheint, denn die beiden restlichen Positionen machen wenigstens 90 Prozent all dessen aus, was die Menschen über das Glück glauben.

Dennoch gibt es bei genauerer Betrachtung einen großen Unterschied zwischen beiden Positionen, begonnen mit einer ganz einfachen Feststellung:

Glücklichsein ist nicht gleich glücklich sein.

Glück im Sinne der Gesamtheit aller als glücklich empfundenen Momente ist mit Anstrengung verbunden: Man versucht, die guten, frohen Zeiten zu verlängern, jeden Tag mehr schöne Momente zu haben, nach diesem erfüllenden Zustand zu streben und immer öfter glücklich zu sein. Glücklich zu sein, ohne dabei aus dem Blick zu verlieren, dass es nur Augenblicke sind, in denen man glücklich ist. Wenn es uns gelingt, diese Momente festzuhalten, so könnte man beinahe die »falsche Vorstellung« bekommen, das sei es nun, das *Glücklichsein*. Bis uns ein harter Rückschlag wieder auf den Boden der Tatsachen zurückbringt.

Es sind dieselben Leute, für die Glück auch heißt, schmerzliche Momente, wenn sie sich nicht verhindern lassen, geduldig zu ertragen. Für sie ist das Glück an erfüllte, herrliche Momente gebunden, die man zu bewahren versucht; man will nicht zulassen, dass etwas sie trübt. Oder man geht noch einen Schritt weiter und glaubt, dass die traurigen Momente der Preis für die anderen, glücklichen Momente sind.

Davon auszugehen, dass es einen Zustand vollkommenen Glücks gibt, ist hingegen eine völlig andere Sichtweise. Das

Glück ist hier ein mehr oder weniger dauerhafter Zustand, der losgelöst von den Launen der »faktischen Welt« ist, auch wenn nicht ganz klar ist, wo genau sich dieses Glück befindet und wie man es erreicht.

Die meisten Menschen scheinen eher dem ersten Konzept zuzustimmen, während das zweite oft als naiv, wenn nicht gar als verlogen empfunden wird.

Die meisten Menschen, die angeben, in ihrem Leben einigermaßen glücklich zu sein, sagen, dass man nicht dauerhaft glücklich ist, sondern allenfalls für eine gewisse Zeit. Mit Mühe und Not kann man sie bestenfalls zu der Aussage bewegen, dass es »besondere Glückspilze« gibt, deren Glückssphasen länger andauern.

Dieses Konzept bestätigt die Aussagen all derer, die viele freudige, glückliche Momente haben und nur sehr wenige unangenehme, traurige. Die erklären, glücklich zu sein, und dies durch eine Art »emotionalen Mittelwert« rechtfertigen.

Ich persönlich glaube nicht, dass das Glück in besonders schönen Momenten zunimmt oder in leidvollen Phasen zwangsläufig völlig verschwindet.

Meiner Meinung nach haben diejenigen, für die das Glück aus einzelnen Augenblicken besteht, noch nicht verstanden, dass auch die schlechten Momente Bestandteil eines großen Ganzen sind, innerhalb dessen es möglich ist, wirklich glücklich zu sein.

Wer auch im Schlechten das Gute sieht, wird sehr wahrscheinlich auch in schwierigen Momenten glücklicher sein.

Es ist auch nicht sehr sinnvoll, als Wiedergutmachung für zuvor erlittenes Leid Glück zu erwarten. Besser wäre es, seine

Realität so zu gestalten, dass man auch unabhängig von zuvor durchlebten schlechten Zeiten glücklich sein kann (denke nur an die Geschichte von den Schuhen, die zwei Nummern zu klein sind, die ich in *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte* erzählte⁶).

Die Wahrheit ist, dass die Suche nach dem Glück in uns angelegt ist, ganz gleich, ob wir darum wissen oder nicht und ganz gleich, wie wir sie benennen. Nennen wir sie den Wunsch nach Wohlbefinden, den Weg zum Erfolg oder das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung: Diese Suche ist ein unverzichtbarer Teil unseres Lebens.

Und mit der Vorstellung, die jeder von uns von ihr hat, beginnt dieser Weg. Wenn man es will. Oder wenn einem kein anderer Ausweg mehr bleibt.

6 Frankfurt a. M., Fischer Taschenbuch Verlag 2007.

Niemals aufgeben

*Voller Hoffnung auf der Suche
nach dem Weg, den die Träume
der Sehnsucht verhiessen ...*

Aus dem Tango »Uno«,
Mariano Mores und Enrique Santos Discépolo

Darum geht es in groben Zügen beim Glücklich- oder Unglücklichsein. Es geht darum, was wir aus unseren Träumen machen.
Denn wir alle haben Träume:

eigene und geliehene Träume
bescheidene und großartige Träume
wichtige und vergessene Träume
schreckliche und wunderbare Träume

Unser Leben ist voller Träume.

Aber träumen ist das eine. Das andere ist, was wir aus unseren Träumen machen.

Deshalb lautet die Ausgangsfrage, genau wie im Tango, was wir aus dieser Suche voller Hoffnungen machen, die die Träume unseren Sehnsüchten verhiessen.

Ein **Traum** an und für sich ist keine große Sache: die Vorstellung von etwas, das attraktiv, wünschenswert oder mit eigener oder fremder Energie aufgeladen ist. Ein Bild, das sich uns in der Welt des Imaginären offenbart.

Nicht mehr und nicht weniger.

Wenn mich ein Traum in seinen Bann zieht, wenn ich zu denken beginne »wie schön wäre es, wenn ...«, kann dieser Traum zu einer **Phantasie** werden.

Es ist nicht länger ein Traum, den ich träume, während ich schlafe. Eine Phantasie ist ein Traum, den ich im Wachzustand

träume; ein Traum, dessen ich mir bewusst bin, den ich mir vergegenwärtigen und den ich sogar teilen kann. Das »Wie schön wäre es, wenn ...« ist das Zeichen dafür, dass der Traum näher gerückt ist.

Wenn ich mir nun erlaube, diese Phantasie auszuprobieren, wenn ich sie überziehe wie eine Jacke und schaue, wie sie mir steht, wenn ich mich im inneren Spiegel betrachte, um zu sehen, wie ich darin aussehe ... Dann wird die Phantasie zum **Gedankenspiel**. Und ein Gedankenspiel ist so viel mehr als eine Phantasie, denn nun denke ich nicht mehr daran, wie schön es wäre, wenn, sondern »Das würde mir gut gefallen«. Denn nun gehört die Vorstellung mir.

Im Gedankenspiel mache ich mir die Phantasie, das erträumte Bild zu eigen.

Ein Gedankenspiel ist wie ein Samenkorn: Wenn ich es hege und pflüge, wird daraus vielleicht ein **Ziel**. Und ein Ziel ist viel mehr als ein Gedankenspiel; aus dem »Wie schön wäre es, wenn ...« ist ein »Ich will« geworden. An diesem Punkt geschieht etwas mit mir. Ich merke, dass das, was ich will, ein Teil von mir geworden ist.

Der **Traum** hat sich vom anfänglichen Moment des Unbewussten, Bildhaften weiterentwickelt bis hin zu dem Augenblick, in dem er zum **Ziel** wurde, ohne deshalb seinen ursprünglichen Inhalt zu verlieren.

Doch damit ist die Geschichte der Träume nicht zu Ende, im Gegenteil: Dies ist der Punkt, an dem alles beginnt.

Wir haben so viele Ziele und Wünsche; doch diese dienen nur dazu, dass man das nötige Maß an Energie entwickelt, um den Prozess einzuleiten, der zur **Handlung** führt. Denn was würde aus unseren Wünschen und Zielen, wenn sie nie zur