



Foto: Trinergy International

Experte Dr. Roman Braun

„Das größte Glück ist die Freude, das krassste Gegenteil das Leid“

INTERVIEW. Selbst im Schmerz kann man zufrieden sein, so lange dieser einen Sinn hat, weiß Autor und Psychologe Roman Braun.

Montag ist Weltglückstag. Braucht es den?

Es ist gut, dass wir uns damit auseinandersetzen. Wir waren nämlich schon glücklicher. Die letzten drei Pandemie-Jahre haben an unserem Glücksniveau gezerrt. Es täte den Menschen gut, wenn sie

sich wieder etwas von den Problemen ab- und ihren Möglichkeiten des Glücks zuwenden.

Wie definieren Sie Glück?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. So gibt es zwei Glückskompassse: einen kurzfristigen, der ist im Hier

und Jetzt, der unterscheidet zwischen Lust und Unlust bzw. Schmerz. Habe ich mir z. B. einen Schiefer eingetreten und hole ihn raus, ist der Schmerz vorbei, und ich bin froh. Der zweite Kompass unterscheidet zwischen Sinn und Sinnlosigkeit, ähnlich

wie es Psychiater Viktor Emil Frankl meint. Vereinfacht gesagt, sind wir glücklich, wenn beide Kompassse erfüllt sind, wobei der langfristige immer den kurzfristigen schlägt. Denn Menschen, die eine schmerzvolle Phase durchmachen, aber im Rahmen einer für sie sinnvollen Sache, sind meist dennoch glücklich.

Was braucht es zum Glück?

Wohlbefinden und das Gefühl eines sinnvollen Lebens. Laut Viktor Frankl erträgt „der Mensch jedes Wie mit dem richtigen Wozu. Und ein Wozu, das trägt, beinhaltet immer ein für wen.“ Also

braucht es zum Glück immer auch „den anderen“.

Machen wir uns oft selbst unglücklich?

Es kann sein, dass wir alte Muster leben und dadurch auf einen Weg kommen, der für uns nicht sinnvoll ist. Wenn wir da längere Zeit unterwegs sind, haben wir das, was Viktor Frankl „das Leiden am sinnlosen Leben“ genannt hat. Unglücklich kann man auch sein, wenn man sich stark über den weiblichen Anteil in uns, dem Ying-Anteil, definiert. Diesem Anteil ist es lieber, wenn unser emotionaler Raum gefüllt ist – also man ist lieber

unglücklich, als gar nichts zu spüren.

Was machen dauerhaft glückliche Leute anders?

Es sind die guten Taten. Dass ich etwas auch für andere tue. In unserer egozentrischen Welt wird uns oft das Gegenteil erzählt, dem ist aber nicht so. Auch wichtig: Dankbarkeit und Meditation.

Kann ich Glück kaufen?

Wir sind zutiefst soziale Wesen. Selbst gemachtes Glück, Glück durch Dinge, die ich mir kaufe oder leiste, das geht nicht gut. Das nennt sich hedonistisches Hamsterrad und ist eine

Sackgasse. Das neue Auto macht mich messbare 20 Tage glücklicher. Dann hat man darin den gleichen Streit mit dem Partner wie im alten Pkw – und die gleiche Unzufriedenheit.

Das Gegenteil von Glück?

Das krassste Gegenteil ist Leid. Und meine Definition von Leid ist sinnloser Schmerz. Wir ertragen Schmerz, wenn er uns sinnvoll erscheint. Geburten etwa: Diese Schmerzen sind nicht Leid, das ist Hingabe – Schmerz, der Sinn hat. Also ist das Gegenteil von Glück Leid und das größte Glück die Freude. scho

**Kronen
Zeitung**