

# Denken macht glücklich!

von Christa Spannbaue

Ein Streifzug durch die Philosophie der Lebenskunst



Dass Denken glücklich macht, mag beinahe provokant klingen – sind heutzutage doch viele Menschen genau vom Gegenteil überzeugt, nämlich dass das „Zu-viel-Denken“ die Ursache für ihre Probleme sei. Es ist aber nicht das Denken an sich, das uns am Glück hindert, sondern der Inhalt unserer Gedanken. Tatsächlich sind es unsere negativen Überzeugungen, unser Grübeln, unsere Sorgen, die uns das Leben schwer machen. Wäre es daher nicht an der Zeit, sich in einem Denken zu schulen, das ein gutes und gelingendes Leben fördert? Eine Fülle von Impulsen und Anregungen dazu finden wir bei den großen Philosophen dieser Welt.

## Epikur - Die Kunst des guten Lebens

„Wir müssen uns in den Dingen üben, die glücklich machen“, empfahl Epikur vor mehr als 2.000 Jahren. Er kannte wohl auch schon im antiken Griechenland Menschen, die sich beim Glücklichen ungeschickt anstellen und ständig Gründe dafür finden, warum es ihnen so schlecht geht.

Im Zentrum von Epikurs Philosophie stand die Erforschung der Grundbedingungen für ein glückliches Leben. Hierfür unterschied er unsere Gedanken und Handlungen in solche, die angenehme Gefühle fördern und solche, die Schmerzen verursachen. Erstere solle man bewusst wählen, so sein praktischer Ratschlag, und letztere so gut es geht meiden. Wer aber jetzt meint, Epikur wäre ein Hedonist und Befürworter eines ausschweifenden Lebensstils gewesen, wird beim Studieren seiner Weisheiten schnell eines Besseren belehrt. Die Wurzel höchsten Glücks ortete er nämlich in der „Ataraxia“ – also in jener unerschütterlichen, heiteren Seelenruhe, die dann eintritt, wenn wir zu einem vernunft- und maßvollen Lebensstil finden. In der Unvernunft hingegen und der daraus resultierenden Unruhe sah er die Hauptursachen für das Leiden der Seele.



Menschen dabei helfen, ihren frühen Prägungen und tief verwurzelten Denk- und Handlungsmustern auf die Spur zu kommen. Wir alle haben familiäre oder gesellschaftliche Überzeugungen übernommen, manche auch durch bestimmte

## Nur wer sich selbst durchschaut, kann sich verändern.

Wie sehr wir unserem Lebensglück selber im Weg stehen, beschrieb auch der österreichische Psychologe Paul Watzlawick: In seinem Kultbuch „Anleitung zum Unglücklichsein“ macht er auf pointierte Weise deutlich, dass wir uns mit unseren negativen Gedanken immer wieder erfolgreich Gruben auf dem Weg zum Glück graben. Wer sich also die Grundlagen für ein gutes und glückliches Leben schaffen will, sollte zuallererst die eigenen Einstellungen und Gedanken erforschen – um sich dann zu fragen: Welche meiner Überzeugungen tun mir gut und münden in erfolgsversprechendem Verhalten? Und welche treiben mein Unglück voran und bedingen mein Leiden an der Welt?

### Sokrates - Erkenne dich selbst!

Ein anderer Grieche – Sokrates – war ebenfalls davon überzeugt, dass das, was wir denken und glauben, einen wesentlichen Einfluss auf die emotionale und körperliche Gesundheit hat. Deshalb ging er regelmäßig auf den Marktplatz und stellte dort durch beharrliches Nachfragen die Überzeugungen seiner Mitbürger auf den Prüfstand. „Erkenne dich selbst!“ – in dieser Aufforderung des Orakels von Delphi erblickte Sokrates den wesentlichen Schlüssel zu persönlichem Wachstum. Denn nur wer sich selbst durchschaut, kann sich verändern, kann alte, eingefahrene Überzeugungen loslassen und sich neue, glücksfördernde Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Verhalten aneignen.

An diesen Erkenntnissen der klassischen Philosophen knüpft heute die kognitive Verhaltenstherapie an und erreicht damit beachtliche Heilungserfolge bei Angststörungen, Depressionen und posttraumatischen Belastungsstörungen. Methoden wie der „sokratische Dialog“ konnten bereits vielen

Lebenserfahrungen selbst erworben – aber diese Überzeugungen stimmen nicht immer mit der Realität überein, und oft tun sie uns alles andere als gut. Durch aufmerksames Nachfragen kann uns der „sokratische Dialog“ dabei unterstützen, solche Denkfehler zu enttarnen und den Raum für neue Sichtweisen eröffnen.

### Glücksimpuls

Du kannst den ‚sokratischen Dialog‘ auch mit dir selbst, also ohne ein fragendes Gegenüber, führen – und zwar in Form von abendlichen Tagebuchaufzeichnungen, bei denen du den Tag Revue passieren lässt. Der postmoderne Philosoph Michel Foucault nannte dies „die Königsübung der Selbsterkenntnis“. Stelle dir regelmäßig am Abend folgende Fragen und schreibe auf, was dir dazu einfällt:

- *Welches Verhalten, welche Gedanken, welche Emotionen taten mir und anderen heute gut – und welche haben mich eher behindert und könnten noch verbessert werden?*
- *Was ist mir heute gelungen, und woran gilt es noch zu arbeiten?*
- *Was habe ich heute gelernt, und welche meiner neuen Einsichten habe ich erfolgreich umgesetzt?*

Du wirst sehen: Mithilfe dieser Selbstbefragung wirst du unglücksfördernde Gedanken und Überzeugungen bald entlarven und sie durch weisere Erkenntnisse ersetzen können.

## Pythagoras – Think positive!

Auch Pythagoras entwickelte vor mehr als 2.500 Jahren eine wirksame Methode der geistigen Selbsterbauung. Der griechische Philosoph war nicht nur ein mathematisches Genie, dessen Lehrsatz noch heute fast jeder Schüler im Schlaf aufsagen kann – er war auch eine weise, charismatische Führungspersönlichkeit mit zahlreichen Anhängern. Im Zentrum seiner Lehren standen eine disziplinierte, bescheidene und ethische Lebensführung sowie körperliche und geistige Erziehung. Als Hilfestellung entwickelte Pythagoras kurze Leitsätze, die uns heute als die „Goldenen Verse“ überliefert sind. Seine Anhänger, heißt es, hätten diese positiv formulierten Lebensregeln täglich rezitiert und durch häufige Wiederholung (das sogenannte „Memorisieren“) tief in sich verankert, wodurch auch ihr Geist von negativen Gedanken gereinigt wurde.

Die zeitgenössische Psychologie spricht in diesem Zusammenhang von „Psychohygiene“. Und die Neurowissenschaft hat längst bewiesen, dass diese „kognitive Umstrukturierung“ tatsächlich möglich ist: Aufgrund der Formbarkeit unseres Gehirns können wir jederzeit negative Prägungen mit neuen positiven Erfahrungen überschreiben, pessimistische Glaubenssätze durch optimistische ersetzen und den inneren Kritiker dazu bringen, uns Mut zuzusprechen. Auch wenn die antiken Philosophen noch nicht wissen konnten, **wie** genau

## Glücksimpuls

Wie wäre es, wenn du dir eigenes „Glücks-Handbuch“ zulegst? Trage darin motivierende und stärkende Zitate ein, die dir unterwegs begegnen und gut gefallen. So kannst du sie jederzeit nachlesen oder an den Kühlschrank heften. Und vielleicht willst du manche dieser Zitate sogar auswendig lernen? Dann hast du sie immer gleich parat, wenn du in schwierigen Situationen Mut und positiven Zuspruch brauchst.

## Neuropsychologie – Glücksspuren im Gehirn legen

Wie aber können wir alte Glaubenssätze, eingeschlossene Gewohnheiten und fast automatisch ablaufende Reaktionen ändern, die uns nicht gut tun? Da unser Gehirn aus evolutionären Gründen über eine ausgeprägte Negativitätstendenz verfügt und negative Erfahrungen viel schneller und länger verankert, braucht es unsere beständige Unterstützung, um positive Geisteszustände zu fördern. Die moderne Neuropsychologie stellt uns hierfür erstaunlich effektive Instrumente zur Verfügung, um positive Erfahrungen zu stärken und negative in den Hintergrund treten zu lassen.

## Öffne dich ganz bewusst für die kleinen Freuden des Lebens.

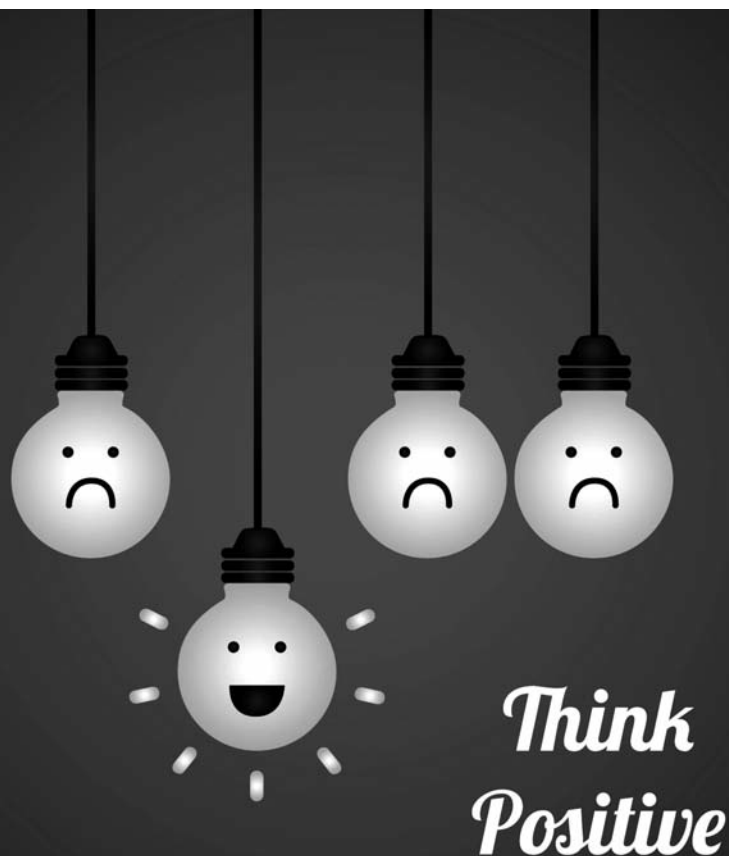


dies im Gehirn funktioniert, so wussten sie doch, **dass** es funktioniert – und gaben den Menschen verschiedenstes geistiges Handwerkszeug für ein gelingendes Leben in die Hand.

Der buddhistische Neuropsychologe Rick Hanson empfiehlt zum Beispiel den folgenden Dreierschritt: Eine positive Erfahrung machen – sie anreichern – und dann tief in sich verankern. Es ist wie beim Feuermachen, erklärt Hanson: Erst zündet man das Feuer an – dann legt man Holz aufs Feuer, damit es gut brennt – und schließlich wärmt man sich am Feuer. Was er damit meint, ist, sich ganz bewusst für die kleinen und großen Freuden des Lebens zu öffnen und diese mit allen Sinnen so oft und so lange wie möglich in sich aufzunehmen. Durch diese Fokussierung auf die erfreulichen Dinge des Lebens legen wir Glücksspuren in unserem Gehirn, die unsere Zufriedenheit und Lebensfreude stetig stärken.

## Aristoteles – Werde, was du bist!

Ein gelingendes Leben, darauf weist Aristoteles hin, zeichnet sich aber nicht nur durch angenehme und positive Empfindungen aus. Es kommt auch darauf an, wie wir mit Schwierigkeiten und Problemen umgehen. Ob wir solchen Herausforderungen mit Zuversicht und Hoffnung begegnen oder uns von ihnen entmutigen und schwächen lassen, trägt ganz entscheidend zu unserem Lebensglück bei. Aristoteles sieht es daher als unsere Aufgabe, gerade in Zeiten der Prüfung das Beste und Höchste unseres Wesens zur Erfüllung zu bringen. Wie alles in diesem Universum nach Vervollkommnung strebt, streben auch wir Menschen nach Selbstverwirklichung und finden dadurch zur „Eudaimonia“, zur Glückseligkeit.



*wohl tun, vielmehr werde ich, mit steter Rücksicht auf meine Mitmenschen, mein Streben ganz auf das allgemeine Beste richten.*“ Mit diesen Worten formulierte Marc Aurel das Leitbild des empathischen Menschen, der immer das Wohl aller im Auge behält und dementsprechend handelt. Wer diese Verbundenheit erkannt hat, begreift sich als Weltenbürger, als Teil der globalen Menschheitsfamilie und kann daher gar nicht anders, als sich tatkräftig für die Welt einzusetzen. Er weiß: Alles, was ich tue – aber auch das, was ich unterlasse –, hat Auswirkungen aufs Ganze und damit auch auf mich selbst.

Was die Weisen aus Ost und West seit Jahrtausenden lehren, wird heute durch die neuesten Erkenntnisse aus Physik, Biologie und Ökologie bestätigt: *„Jedes Atom ist mit jedem Atom in diesem Universum verbunden“*, erkannte der deutsche Quantenphysiker Hans-Peter Dürr. Und die moderne Glücksforschung hat bereits bestätigt, wie sehr es uns selbst glücklich macht, wenn wir das Glück anderer fördern. Indem wir anderen helfen, helfen wir uns selbst.

Ein Weiser unserer Tage, der 14. Dalai Lama, schenkt uns hierfür eines der besten Rezepte: *„Wenn du glücklich sein möchtest, übe dich in Mitgefühl.“*

*Alles was du tust oder unterlässt, hat Auswirkungen aufs Ganze.*

Mit dieser Überzeugung wurde Aristoteles zum Ahnherrn des humanistischen Gedanken: *„Werde, was du bist!“* Indem wir uns mit Hilfe der Vernunft selbst erkennen, finden wir zu jener ursprünglichen Güte, die in jedem Menschen angelegt ist. *„Alles, was von Natur aus ist, trägt etwas Göttliches in sich“*, betont der große Denker – und ruft damit auf, eine Haltung dem Leben gegenüber zu finden, die das Gute in uns, die Tugenden und das Gemeinwohl stärkt. Wie kann das gelingen? Aristoteles vergleicht das Einüben solch einer ethischen Grundhaltung mit dem Üben eines Instruments: So wie ein Musiker durch beharrliches Üben immer besser wird, so können auch wir durch tägliche Praxis die Güte in uns fördern und stärken.

### Marc Aurel – Vom Glück der Verbundenheit

*„Alles ist wie durch ein heiliges Band miteinander verflochten“*, erkannte der römische Philosoph Marc Aurel in seinen *„Selbstbetrachtungen“*. Die Vorstellung eines kosmischen Lebensnetzes, in dem alles auf dieser Welt miteinander verwoben und voneinander abhängig ist, findet man nicht nur in buddhistischen Schriften, sondern auch bei den antiken, westlichen Philosophen.

*„Denke ich also nur daran, dass ich ein Teil eines solchen Ganzen bin, so werde ich mit allem, was sich ereignet, zufrieden sein. Sofern ich aber mit den mir gleichartigen Teilen in enger Verbindung stehe, werde ich nichts gegen das Gemein-*

### infos & literatur

*Mag. Christa Spannbauer*

*Jg. 1963, studierte Literatur- und Kulturwissenschaft in Würzburg und Dublin und war eine zeitlang persönliche Assistentin des Benediktinermönchs und Zenmeisters Willigis Jäger. Seit 2010 lebt sie als Autorin und freie Journalistin in Berlin. In ihren Publikationen und Vorträgen beschäftigt sie sich mit den Fragen der Lebenskunst und zeigt die Alltagstauglichkeit der Weisheitswege aus West und Ost für den modernen Menschen auf. In ihrem neuesten Buch (s.u.) beleuchtet sie gemeinsam mit der Philosophin Katharina Ceming, wie gutes Leben gelingen kann.*



*Kontakt: [www.christa-spannbauer.de](http://www.christa-spannbauer.de)*

#### Weiterlesen:

- **Denken macht glücklich. Wie gutes Leben gelingt**  
*von Christa Spannbauer & Katharina Ceming (Europaverlag, 2016)*
- **Philosophie der Freude** von Epikur (Insel Verlag, 2015)
- **Selbstbetrachtungen** von Marc Aurel (Insel Verlag, 2003)
- **Die goldenen Verse des Pythagoras.**  
*Lebensregeln zur Meditation (Verlag Heilbronn, 2005)*
- **Nikomachische Ethik** von Aristoteles (Reclam 1986)

#### Web-Links:

- [www.street-philosophy.de](http://www.street-philosophy.de) • [www.sinndeslebens24.de](http://www.sinndeslebens24.de)