

**SCORPIO**

Christophe André, Thomas D'Ansembourg,  
Isabelle Filliozat, Éric Lambin, Jacques Lecomte,  
Matthieu Ricard

# DAS GEHEIMNIS EINER GLÜCKLICHEN SEELE

POSITIVE PSYCHOLOGIE  
IN DER PRAXIS

Herausgegeben von Ilios Kotsou und Caroline Lesire  
Aus dem Französischen von Hanna van Laak

SCORPIO

# INHALTSVERZEICHNIS

Die französische Originalausgabe ist 2011 unter dem Titel *Psychologie positive: Le bonheur dans tous ses états* bei Éditions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Chase 184, CH-1233 Bernex, erschienen.

[www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

[info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte der Scorpio Verlag keinen Einfluss hat. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft, rechtswidrige Inhalte waren nicht erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.



© Copyright 2011 Éditions Jouvence

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe

© 2015 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlaggestaltung und Motiv:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Bildnachweis: siehe S. 141

Satz: BuchHaus Robert Gigler, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-95803-003-9

Alle Rechte vorbehalten.

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

## Einführung 12

*Ilios Kotsou und Caroline Lesire*

Ein Zen-Märchen voller Weisheit zu Beginn 17

## Positive Psychologie: Die Wissenschaft vom Glück? 23

*Ilios Kotsou und Caroline Lesire*

Die Ursprünge der Positiven Psychologie 24

Positive Emotionen fördern und teilen 26

Die drei Ebenen der Positiven Psychologie 27

## Übungen 29

**Die Lektionen des Glücks: Nicht ganz das, was Sie glauben ...** 33

*Christophe André*

Was ist das, Glück? 34

Warum ist das Glück kein rosaroter Luftballon? 35

Das Glück als tragische Erfahrung akzeptieren 36

Glück und unsere Sicht der Welt 37

Kann man lernen, Glück zu empfinden? 39

Sich glücklich machen? 41

Übungen 42

**Das Glück in der Familie** 47

*Isabelle Filliozat*

Unser Bild von Glück und Harmonie 48

Emotionen leben und die Scham eingestehen 48

Die Erziehung des Kleinkinds 50

Die Bildung der *persona* 52

Macht oder Liebe 52

Was ist die »Wahrheit«? 53

Zuhören können 54

Seine Wut ausdrücken können 55

»Warum soll ich den ersten Schritt machen?« 56

Die kindliche Ohnmacht überwinden 57

Die Eskalation des Konflikts vermeiden 58

Schlussfolgerung 60

Übung 62

**Das Glück in den Beziehungen** 65

*Thomas d'Ansembourg*

Zum inneren Frieden 66

Der Inspiration entgegen 67

Der bürgerschaftlichen Innerlichkeit entgegen 68

Übung 71

**Die sozialen Implikationen der Positiven Psychologie** 73

*Jacques Lecomte*

**In der Schule**

Kooperatives Lernen 74

Mitschüler als Tutoren 75

Die Empathie der Lehrer 77

**In der Arbeit**

Die Ethik des Unternehmens 78

Dienende Führung 80

**Im Gesundheitswesen**

Die Empathie der Ärzte 81

Die öffentlichen Gesundheitskampagnen 85

Empfehlungen für mehr geteiltes Glück 88

**Die Umwelt schützen, um sein Glück zu schützen 91**

*Éric Lambin*

- Besser ein positiver Diskurs als Panikmache 91
- Betrachtung der Natur 92
- Umweltveränderungen und neue Krankheiten 95
- Sicherheit der Umwelt 97
- Verhaltensänderungen 98
- Natur und menschliche Entwicklung in Einklang bringen 100
  
- Empfehlungen für eine Ökologie des Glücks 102

**Eine buddhistische Sicht des Glücks 105**

*Matthieu Ricard*

- Unser Glück hängt von dem der anderen ab 109
- Glück und Vergnügen 109
- Leid 111
- Die vier Wahrheiten des Leids 114
- Die Natur des Geistes betrachten 115
- Gefühle 116
- Begierde 118
- Hass 118
- Unwissenheit: Sich an das Ego klammern  
zerstört das Glück 120
  
- Übungen 124

**Schlussfolgerung: Kleine Schritte zu einer besseren Welt 128**

*Ilios Kotsou und Caroline Lesire*

- Ein Märchen zum Abschluss, um die Sanftmut  
des Geistes zu fördern 133
  
- Danksagung 135
- Der Verein Émergences 136
- Die Autoren 138
- Bildnachweis 141
- Anmerkungen 141



»Sei einen Augenblick glücklich.  
Dieser Augenblick ist dein Leben.«

OMAR KHAYYAN

# EINFÜHRUNG

»Es gibt keinen Weg zum Glück,  
das Glück ist der Weg.«

ORIENTALISCHES SPRICHWORT



Die Welt, wie sie uns in den Medien meist vermittelt wird, scheint mehr von Unglück, gierigem und egoistischem Handeln, Angst und innerem Rückzug beherrscht zu sein als von positivem und altruistischem Verhalten. Es genügt schon, den Fernseher einzuschalten, eine Zeitung aufzuschlagen oder den Themen der Gespräche in einem Café zuzuhören, damit uns klar wird: Unsere Wahrnehmung der Gegenwart wird von Katastrophen, Kriegen, politischen Skandalen oder Finanzdebakeln, Aggressionen und Verbrechen aller Art beherrscht.

Es lässt sich nicht leugnen, dass all diese Dinge existieren, aber tragen wir zur Verbesserung der Welt bei, indem wir unseren Blick nur auf das richten, was schiefläuft? Warum messen wir dem, was nicht funktioniert, so viel Bedeutung bei? Hängt das damit zusammen, dass es in früheren Zeiten notwendig war, potenzielle Gefahrenquellen möglichst schnell zu identifizieren, um ihnen zu entkommen? Aber ist ein solches Verhalten

geeignet, die Entfaltung von Individuen, Gruppen und Institutionen zu gewährleisten?

Hat ein solcher auf das Negative fixierter Blick auf einem Planeten, der mit entscheidenden Herausforderungen in Hinblick auf die Verteilung der Ressourcen, soziale Gerechtigkeit und Achtung vor dem Leben konfrontiert ist, nicht möglicherweise eine kontraproduktive Wirkung insofern, als er uns individuell deprimiert und daran hindert, kollektiv zu handeln?

Infolgedessen besteht eine erste konkrete Umsetzung der Positiven Psychologie, die für jedermann zugänglich ist, darin, dass wir unseren Blick auch – und vor allem – auf all das richten, was gut läuft: Denken Sie zum Beispiel an all die solidarischen Initiativen, an die Anwandlungen von Großzügigkeit, die in unserer Gesellschaft gedeihen. Der nächste Schritt besteht dann darin, auch Taten folgen zu lassen, damit sie noch mehr Wirkung entfalten!

Auf den Seiten dieses Buches möchten wir Sie dazu einladen, die Positive Psychologie in Gesellschaft einiger Spezialisten dieser »Wissenschaft des Glücks« zu entdecken. Sie alle waren Teilnehmer an einem Gedankenaustausch im Rahmen eines Seminars, das im September 2010 in Brüssel zu folgenden Fragen organisiert wurde:

- ☼ *Was ist Glück?*
- ☼ *Ist es heute möglich, glücklich zu sein?*
- ☼ *Wie können wir unsere Fähigkeit/en, glücklich zu sein, fördern?*
- ☼ *Hat die Umwelt einen Einfluss auf unsere Wahrnehmung des Glücks?*
- ☼ *Ist das Glück ein »must«?*
- ☼ *Ist es möglich, individuelles Glück und kollektives Glück zu vereinbaren?*

Im ersten Kapitel führen wir Sie kurz in die Grundlagen der Positiven Psychologie ein.

Im zweiten Kapitel stellt **Christophe André** unsere vorgefassten Ideen über das Glück infrage und gibt uns einige konkrete Hinweise, wie wir das Glück fördern können.

Im dritten Kapitel führt **Isabelle Filliozat** ihre Gedanken zum Glück, insbesondere in der Familie, aus.

Anschließend hinterfragt **Thomas d’Ansembourg** unsere Beziehungen und erläutert, wie wir offener für andere werden, indem wir mehr bei uns selbst sind.

Der fünfte Beitrag von **Jacques Lecomte** zeigt, wie wirkungsvoll die Konzepte der Positiven Psychologie als Instrumente der gesellschaftlichen Veränderung eingesetzt werden können.

**Éric Lambin** erklärt uns anschließend, wie unser inneres Gleichgewicht und das des Planeten zusammenhängen.

**Matthieu Ricard** beleuchtet das Thema schließlich aus buddhistischer Sicht und unterstreicht dabei insbesondere die Bedeutung von Empathie und Mitgefühl für unser eigenes Wohlbefinden und das unserer Umgebung.

Abschließend gehen wir auf die globalen Implikationen dieses Ansatzes ein und auf unsere – individuelle wie kollektive – Verantwortung in Bezug auf die Welt, in der wir leben.

Jedem Kapitel geht ein Zitat voraus und im Anschluss folgen einige praktische Übungen oder Empfehlungen.

Dieses Buch will Denkanstöße geben, aber zugleich Aufforderung zum Handeln sein: Die Transformation speist sich zwar aus Bewusstwerdung, aber sie wird nur in jeder unserer konkreten Verhaltensweisen Wirklichkeit.

Viel Freude beim Entdecken!

*Ilios Kotsou und Caroline Lesire*





## EIN ZEN-MÄRCHEN VOLLER WEISHEIT ZU BEGINN



AM FUSSE EINES BERGES lebte ein sehr geschickter Steinmetz. Er war äußerst begabt darin, den richtigen Stein auszuwählen, ihn zu gewinnen und ihn gekonnt zu bearbeiten. Trotz seiner harten Arbeit war er jedoch nicht sehr wohlhabend und konnte nur mit Mühe für den Unterhalt seiner Familie sorgen. Das hinderte ihn jedoch nicht daran, ein fröhlicher Mensch zu sein und jeden Morgen lächelnd und pfeifend zu seiner Arbeit aufzubrechen.

Eines Tages ließ ihn einer der reichsten Händler der Stadt, der von seiner Kunstfertigkeit gehört hatte, zu sich kommen, um eine Arbeit in Auftrag zu geben. Während dieser Arbeit hatte der Steinmetz reichlich Zeit, um den verschwenderischen Wohlstand des Mannes zu ermessen ... und er begann ihn heimlich zu beneiden. »Warum gelingt es mir nur mit Mühe, meine Frau und meine zwei Kinder zu ernähren, obwohl ich so hart arbeite, während dieser untätige

Kaufmann umgeben von Brokat, erlesenen Gerichten und Konkubinen lebt?«

Am nächsten Tag hatte unser Steinmetz sein Lächeln verloren. Mit hängenden Schultern ging er in die Berge, um seine Steine zu suchen. »Ich wäre so viel glücklicher, wenn ich das Leben dieses Kaufmanns haben könnte«, dachte er bei sich. Unterwegs kam er an der Grotte eines alten Einsiedlers vorbei, der seit langer Zeit in den Bergen lebte und seine Gedanken hörte. »So soll es sein«, sagte der weise Alte und schnippte mit den Fingern.

Am nächsten Tag erwachte unser Steinmetz in den Brokatgewändern des Kaufmanns. Er verspeiste die köstlichsten Gerichte, bis er nicht mehr konnte, wandelte durch die verschiedenen Räume seines Anwesens und verspürte sodann in heller Aufregung über sein Glück Lust, durch die Stadt zu spazieren, um sein neues Leben noch mehr auszukosten.

Er schlenderte nicht lange umher, als er unversehens angeschrien, gestoßen und dann an den Straßenrand geschubst wurde. In Träumereien über sein neues Leben versunken hatte unser Steinmetz den Tragsessel des Präfekten aufgehoben, der im Dorf eine Inspektionsrunde drehte. Der Präfekt war sehr ungehalten und ließ ihm hundert Stockhiebe verabreichen, um ihn Respekt zu lehren. »Oh!«, sagte sich der Steinmetz, »ich bin nicht sehr viel wert, wenn ein einfacher Präfekt so mit mir umspringen kann. Wie viel glücklicher wäre ich an seiner Stelle.«

Der alte Weise hörte ihn, schnippte mit den Fingern, und unser Steinmetz fand sich als Präfekt wieder. Er genoss diese neue Position, das Ansehen und die Reichtümer des Mandarin-Palastes, als er kurz darauf zum Kaiser gerufen wurde. Dieser ließ den Präfekten, angestachelt von einigen seiner

Kurtisanen, wissen, dass er in Ungnade gefallen sei, weil er nicht genug zur königlichen Schatzkammer beigesteuert hatte.

Der neue Präfekt wurde abgelöst und an die fernen Grenzen des Reichs geschickt, um die Barbaren zu bekämpfen. »Was für ein Unglück«, dachte sich der Steinmetz, »Kaiser, das würde mich wirklich glücklich machen.«

Gesagt, getan: Der alte Weise schnippte mit den Fingern, und der Steinmetz fand sich auf dem Thron des Kaisers wieder. Als er die Verbotene Stadt entdeckte, traute unser Steinmetz seinen Augen nicht. Es gab so viele Wunderwerke darin, dass er nicht wusste, wohin er blicken sollte. Seine Kurtisanen senkten den Kopf, wenn er vorbeiging, und seine geringsten Wünsche wurden erfüllt, bevor er sie äußern konnte. »Ich bin der mächtigste Mann auf der Welt«, dachte der Steinmetz auf dem Gipfel des Glücks bei sich.

Er vernachlässigte sein Volk und erging sich in den kaiserlichen Vergnügungen, bis man ihn wissen ließ, dass vor den Toren des Palasts ein Aufruhr drohte. Das Land litt unter einer nie dagewesenen Dürre, und das Volk, das von den übermäßigen Steuern für den Unterhalt seiner Führer niedergedrückt wurde, war von einer Hungersnot bedroht. Der Steinmetz begriff, dass die Sonne, die sein Reich verdorrte, mächtiger war als er.

Kaum hatte er diesen Gedanken gehabt, da thronte er schon majestätisch am Himmel. Von dort aus konnte er der ganzen Erde seine Macht auferlegen: eine Landschaft wärmen oder verbrennen, streicheln und erleuchten, was immer ihm gefiel. Niemand konnte sich ihm widersetzen. Bis zu dem Tag, da etwas sich vor ihn schob. Die Sonne konnte scheinen, so stark sie wollte, die Wolke verfinsterte sie und machte sie

dann ganz blind. Da wünschte sich unser Steinmetz, er möge diese Wolke sein. Der Weise schnippte mit den Fingern, und der zur Wolke gewordene Steinmetz spielte mit der Sonne und vergnügte sich damit, ganze Kontinente zu überfluten. Bis zu dem Tag, da er unvermittelt angestoßen wurde. Er versuchte zwar zu widerstehen, wurde jedoch alsbald von einem Windstoß davongetragen, der ihn in alle Himmelsrichtungen warf. Wieder hatte er seinen Meister gefunden. »Das hier ist ohne jeden Zweifel das Mächtigste und Unangreifbarste im ganzen Universum«, sagte er sich.

Durch die Gunst des Weisen zum Wind geworden, amüsierte er sich damit, mit den Wolken zu spielen, die Kopfbedeckungen der Würdenträger des Reichs davonzutragen oder jungen Mädchen die Schirme aus der Hand zu reißen. Bis zu dem Moment, da er etwas Hartes, Festes vor sich spürte.

So viel er auch blies, stieß und stürmte, das Gebirge blieb ungerührt und bewegte sich nicht. »Warum habe ich nicht schon früher daran gedacht?«, wunderte sich der Steinmetz. »Aber natürlich, diese Ruhe, diese Majestät, diese Macht: Das ist die wahre Verkörperung ewiger Harmonie und ewigen Glücks.«

Der alte Weise schnippte noch einmal mit den Fingern. Berg geworden lebte unser Steinmetz in der Seligkeit der Unsterblichen. Er konnte die Sonne ebenso ignorieren wie den Regen oder die gewaltigsten Winde. Eine ganze Weile lang genoss er dieses Glück ... bis zu dem Augenblick, als er ein leichtes Unwohlsein verspürte. Ein leichtes Kratzen, einen Juckreiz, der schnell unerträglich wurde. Als er durch die Wolken nach unten blickte, sah er ein winziges Menschlein, einen erbärmlichen Sterblichen, der einen Vorschlaghammer in der Hand hielt ... es war ein Steinmetz.

Als unser Steinmetz an diesem Abend nach dieser langen Reise wieder am Fuß des Berges anlangte, bewunderte er die Landschaft, als sähe er sie zum ersten Mal. Er wanderte lächelnd nach Hause, betrachtete dankbar seine Frau und seine Kinder und machte sich fröhlich pfeifend an die Arbeit.



## POSITIVE PSYCHOLOGIE: DIE WISSENSCHAFT VOM GLÜCK?

*Ilios Kotsou und Caroline Lesire*



Unter Positiver Psychologie versteht man die Untersuchung der Bedingungen und Prozesse, die zur Entfaltung und zum optimalen Funktionieren von Individuen, Gruppen und Institutionen beitragen.<sup>1</sup> Obgleich man sie oft mit einer »Psychologie des Glücks« in Verbindung bringt, weil sie sich mit den Bedingungen befasst, die es ermöglichen, das zu leben, was Aristoteles als »höchstes Gut« bezeichnete, geht es ihr nicht darum, unsere Kenntnisse über das Leiden und die Mittel zu seiner Linderung beiseitezuschieben. Tatsächlich lenkt die Positive Psychologie unsere Aufmerksamkeit darauf, dass es neben den individuellen und kollektiven Problemen ein sinnerfülltes Leben voller Potenziale gibt.<sup>2</sup>

Manche Leute behaupten, diese psychologische Richtung würde das Leben »in Rosarot« malen oder zu einer Nabelschau aufrufen, tatsächlich gilt ihr Interesse jedoch gleichermaßen Individuen wie interpersonellen Beziehungen, Organisati-

onsfragen und sozialen oder auch politischen Problemen. Es handelt sich im Übrigen nicht um ein neues Allheilmittel. Wie Sie im Verlauf dieser Seiten feststellen werden, sind die grundlegenden Prinzipien der Positiven Psychologie Jahrtausende alt, und viele von uns praktizieren Positive Psychologie im Alltagsleben, ohne sich dessen bewusst zu sein! Sie stellt in unseren Augen eine Quelle der Hoffnung dar, und das werden wir im gesamten Verlauf dieses Buches verdeutlichen.

## DIE URSPRÜNGE DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE

Die Begründer der Positiven Psychologie sind in erster Linie die humanistischen Psychologen Carl Rogers und Abraham Maslow. In den 1960er-Jahren formulierte Carl Rogers das Konzept vom »optimalen Funktionieren der Persönlichkeit«.<sup>3</sup> Abraham Maslow<sup>4</sup> wiederum interessierte sich besonders für die Potenziale seiner Patienten und nicht nur für ihre Störungen. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde psychische Gesundheit im Großen und Ganzen *ex negativo* definiert, also als Fehlen von Symptomen oder sichtbaren Verhaltensstörungen. Unter dem Einfluss insbesondere dieser Vorgänger schlug die Positive Psychologie eine positive Definition vor: Psychische Gesundheit bezeichnet einen Zustand des Wohlbefindens, in dem das Individuum fähig ist, seine Ressourcen zu mobilisieren, um seine Schwierigkeiten zu bewältigen, sich zu entfalten und einen positiven Beitrag zum Funktionieren der Gesellschaft zu leisten. Diese Ressourcen sind vor allem Empathie, Kreativität, Dankbarkeit, Gerechtigkeitssinn, Optimismus und Verzeihen.

Die Arbeiten der Positiven Psychologie zeigen uns, dass man oft bessere Ergebnisse erzielt, wenn man auch die Stärken,

Qualitäten und Ressourcen eines Individuums, eines Kollektivs oder auch einer Gesellschaft miteinbezieht, anstatt sich nur auf die pathologischen Aspekte zu beschränken. Wenn wir uns ausschließlich auf das konzentrieren, was nicht funktioniert, dann laufen wir Gefahr, unsere Offenheit und unsere Kreativität zu beschneiden, ja diese Haltung selbst kann zu einem Problem werden. Einstein sagte übrigens zu diesem Punkt, dass man ein Problem nicht mit der gleichen Denkweise lösen könne, die es hervorgebracht habe.

Heute beschäftigen sich unter dem Eindruck von Forschern wie Martin Seligman,<sup>5</sup> Barbara Fredrickson,<sup>6</sup> Sonja Lyubomirsky<sup>7</sup> oder Daniel Gilbert<sup>8</sup> zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten mit der Frage, was Glück ist, wie man es messen kann, was Individuen glücklich macht und sie befähigt, besser in der Gesellschaft zu leben, widerstandsfähige Organisationen zu schaffen, Konflikte kreativer zu lösen oder nachhaltiger mit ihrer Umwelt umzugehen.

Zu Maslows Zeiten standen nur wenige standardisierte Messinstrumente zur Validierung dieser Begriffe zur Verfügung. Heute tragen moderne Methoden dazu bei, diese Fragen zu beantworten oder wichtige intuitive Annahmen zu bestätigen, die nie validiert wurden. Beispielsweise zeigen uns die Fortschritte in den Neurowissenschaften, dass das Gehirn eines Erwachsenen im Gegensatz zu dem, was man früher glaubte, seine Plastizität bewahrt, das heißt, dass es sich noch verändern und bis zum Lebensende entwickeln kann.

Untersuchungen über die Neuroplastizität des Gehirns, die insbesondere an Meditierenden durchgeführt wurden, haben gezeigt, dass ein regelmäßiges mentales Training einen messbaren Einfluss auf das Gehirn und das Immunsystem hat, aber auch auf die Wahrnehmung und Akzeptanz von Schmerz.