

Wie man Menschen glücklich macht

Man kann Menschen glücklich machen: Kinder und Erwachsene. Und das ist gar nicht so schwer, wie es zunächst vielleicht klingen mag. Es gibt ein leichtes Mittel, sagt der Hirnforscher Gerald Hüther. Denn glücklich wird, wer so sein darf, wie er ist!

Der bekannte Wissenschaftler, dessen Bücher oft Bestseller sind, sagt das zunächst über Eltern im Gegenüber zu ihren Kindern. Aber ich finde, wir sollten diesen Gedanken ruhig viel grundsätzlicher hören, auch bezogen auf den Umgang von Menschen untereinander: Man wird eher glücklich, wenn man sein darf, wie man ist.

Oft machen wir Menschen es leider anders. Wir sagen zu unseren Kindern oder Enkeln: „Natürlich haben wir dich lieb, aber bitte: Zieh dich doch anders an; träum‘ doch so viel; Sorge für ein gutes Zeugnis.“ Das bringt oft eher Unzufriedenheit als Glück hervor. Auch Erwachsene können das gut, dieses Ansprüche Stellen aneinander.

Gerald Hüther mahnt: Menschen empfinden heute so viel Druck und erleben so viele Ansprüche von allen Seiten im Beruf oder Zuhause oder in der Schule, dass es oft eine große Befreiung sei, wenn man sein darf, wie man ist oder sein will.

Was das für ihn konkret bedeutet, sagt der Hirnforscher auch: Kinder, die noch spielen dürfen. Erwachsene, die nicht dauernd von anderen erzogen werden. Kleine und große Menschen, die einfach sein dürfen und sich nicht andauernd gegenüber anderen behaupten müssen. Glücklich wird, wer so sein darf, wie er ist. Erst einmal jedenfalls.

Im Grunde ist das schon eine alte biblische Einsicht. Kurz und bündig formuliert lese ich sie in Psalm 139: „Ich danke dir, Gott, dass ich so wunderbar gemacht bin!“ Für mich ist das einer der schönsten, weil ermutigendsten Bibelsätze überhaupt. Er erinnert an eine Einsicht, die allem Glauben zugrunde liegt: Vor jedem „Du musst“ steht bei Gott das „Du bist“: angenommen und wertgeschätzt mit deinen starken Seiten und schwachen Momenten, deinen Möglichkeiten und dem, was dir bisweilen unmöglich ist. So, wie wir sind, sind wir Gott recht! In biblischer wie neurologischer Hinsicht gilt: Es macht Menschen glücklicher, wenn sie empfinden: Ich darf sein, wie ich bin! Und ich kann doch jeden Tag anders, vielleicht auch besser werden. Aber eben nicht unter Druck oder weil die Liebe anderer davon abhängt. Das allein schon ist Glück: Zu wissen, man genügt!