

DEEPAK CHOPRA
Die sieben Schlüssel zum Glück



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Mit der modernen Wissenschaft der Weisheit und Erfahrung von Jahrtausenden haben wir heute ungleich bessere Voraussetzungen, um glücklich in dieser Welt zu leben als die Menschen in früheren Zeiten. Deepak Chopra, der wie kein zweiter westliche Wissenschaft und östliche Weisheitslehren miteinander verknüpft, skizziert mit sieben Schlüsseln einen inneren Entwicklungsweg zu Heilung und einem glücklichen Leben. Darüber hinaus verweist Chopra auf eine hoffnungsvolle globale Perspektive. Glück wird unsere Welt heilen.

Autor

Dr. Deepak Chopra stammt aus Indien. Wie kein anderer verbindet er das Wissen des Westens mit der Weisheit des Ostens. Lange Zeit hat er in einem Krankenhaus gearbeitet. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe stellte er in den 80er Jahren fest, dass der westlichen Medizin gleichsam die Seele fehlt. Daher machte er sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Medizin, die ihn bald in den Grenzbereich von Wissenschaft und Glauben brachte, dem er sich auch heute noch mit Erfolg widmet. Seine mehr als 90 Bücher sind Bestseller: Sie wurden in 43 Sprachen übersetzt und insgesamt über 20 Millionen Mal verkauft. Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 21. Jahrhunderts.

Von Deepak Chopra sind bei Goldmann außerdem verfügbar:

Das Buch der Geheimnisse (21841)

Der dritte Jesus (21917)

Schöpfung oder Zufall? (mit L. Mlodinow, 34106)

Deepak Chopra

Die sieben Schlüssel zum Glück

Aus dem Englischen von
Michael Wallossek

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel:
»The Ultimate Happiness Prescription: 7 Keys to Joy and Enlightenment«
bei Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Random House, Inc. New York.
Die deutsche Erstausgabe erschien 2010
bei nymphenburger, München.

This translation is published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

9. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2012
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
© 2010 für die deutsche Erstausgabe nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München
© 2009 by Deepak Chopra
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
SB · Herstellung: cb
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-21989-6

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Für das Glück, das heilt.

Inhalt



Das höchste Glück

9

Der erste Schlüssel

Seien Sie sich Ihres Körpers bewusst

31

Der zweite Schlüssel

Finden Sie zu wahrer Selbstachtung

51

Der dritte Schlüssel

Entgiften Sie Ihr Leben

67

Der vierte Schlüssel

Verzichten Sie darauf, recht haben zu wollen

83

Der fünfte Schlüssel

Richten Sie Ihr Augenmerk voll und ganz
auf die Gegenwart

101

Der sechste Schlüssel

Erblicken Sie in sich selbst die Welt

117

Der siebte Schlüssel

Leben Sie für die Erleuchtung

131

Glück wird die Welt heilen

145

Dank

157

Anmerkungen

159

Das höchste Glück



Wozu leben wir? Wir leben, um in zunehmendem Maß Glück erfahren zu können. Glück ist für uns das Ziel aller Ziele. Viele Menschen haben den Eindruck, Glück rühre daher, dass wir erfolgreich sind, Reichtum anhäufen, uns guter Gesundheit erfreuen und uns mit unseren Lieben ebenso wie mit den übrigen Mitmenschen gut verstehen. Ein enormer gesellschaftlicher Druck suggeriert uns, solche Errungenschaften mit wahren Glück gleichzusetzen – eine Gleichung, die so allerdings nicht aufgeht: Erfolg, Wohlstand, ein guter Gesundheitszustand und erquickliche zwischenmenschliche Beziehungen sind das Nebenprodukt von Glück, nicht seine Ursache.

Wenn Sie glücklich sind, treffen Sie mit höherer Wahrscheinlichkeit Entscheidungen, die all diese Dinge herbeiführen. Entsprechendes gilt jedoch nicht im umgekehrten Sinn. Wir alle wissen, dass manche Men-

schen, auch nachdem sie es zu unglaublichem Reichtum und unwahrscheinlichem Erfolg gebracht haben, noch zutiefst unglücklich sind. Eine gute Gesundheit wiederum kann man fälschlicherweise für eine Selbstverständlichkeit halten und sie leichtfertig riskieren. Ferner kann es in der glücklichsten Familie vorkommen, dass durch eine völlig unvermittelt eintretende Krise das Familienglück schlagartig zunichtegemacht wird. Unglückliche Menschen sind nicht erfolgreich: Selbst noch so viel Geld und alle Erungenschaften der Welt können an dieser Gleichung nicht rütteln.

Darum wollen wir nun eine andere Perspektive einnehmen und einen Blick hinter die Kulissen vermeintlichen Glücks werfen: einen Blick auf jenes innere Glück, dessen jeder von uns teilhaftig werden will und das dennoch vielen von uns versagt bleibt.

Es ist noch gar nicht so lange her: Erst in den letzten paar Jahren haben Psychologen und Gehirnforscher verstärkt ernsthafte Anstalten unternommen, Glücksforschung zu betreiben. Zuvor hat man sich, ähnlich wie die Innere Medizin auf der Behandlung von Erkrankungen beruht, im Bereich der Psychologie fast ausschließlich darum gekümmert, Unglück zu kurieren. Doch vergleichbar damit, wie in den letzten Jahren das Interesse an Wellness und an Vorbeugung dramatisch gestiegen ist, hat nun auch das Interesse am Thema Glück stark zugenommen.

Erstaunlicherweise bleibt auf diesem neuen Feld einer positiven Psychologie eine Frage ganz besonders umstritten: die Frage, ob es tatsächlich in der menschlichen Bestimmung liege, glücklich zu sein. Vielleicht rennen wir ja alle nur einer Illusion hinterher; einem bloßen Ausbund unserer Fantasie, aufrechterhalten und immer wieder genährt durch gelegentliche Glücksmomente, aus denen indes niemals ein stabiler und dauerhafter Zustand zu werden vermag. Oder verfügen womöglich manche Menschen über eine genetische Prädisposition zum Glücklichsein? Bei den Betreffenden würde es sich demzufolge dann lediglich um einige wenige Glückspilze handeln, denen jene Erfahrungen erspart bleiben, die der Rest von uns erlebt; Erfahrungen, die bestenfalls eine gewisse Zufriedenheit auf niedrigem Niveau beinhalten. Einige Experten behaupten, Glück stelle sich per Zufall ein, quasi als emotionaler Überraschungsgast, der ebenso schnell wieder verschwinde, wie er aufgetaucht sei – vergleichbar mit einer Geburtstagsüberraschungsparty, die keine bleibende Veränderung hinterlässt, sobald die Party vorüber ist.

Führende Forscher auf diesem neuen Feld einer positiven Psychologie, insbesondere Professor Sonja Lyubomirsky, Ed Diener und Martin Seligman, warteten mit einer sogenannten Glücksformel auf. Diese Forscher haben drei Faktoren ermittelt, die sich in einer einfachen Gleichung quantitativ erfassen lassen:

$$G = S + L + W^1$$

oder

$$\text{Glück} = \text{Sollwert (Set Point) +} \\ \text{Lebensbedingungen + Willensaktivität}$$

Da diese Glückstheorie große Verbreitung und sehr viel Zuspruch gefunden hat, wollen wir uns eingehender mit ihr befassen. Anschließend werde ich Ihnen zeigen, dass man freilich auf einem anderen Weg besser ans Ziel gelangt. Die Glücksformel trägt zwar dazu bei, uns die richtige Richtung zu weisen, doch erfasst sie die Thematik nicht tief greifend genug, um das eigentliche Geheimnis des Glücklichseins enthüllen zu können.

Der erste Faktor in der Glücksformel, S, bezeichnet den Sollwert des Gehirns. Dieser besagt, wie glücklich Sie von Natur aus sind. Unglückliche Menschen verfügen über eine Gehirnfunktion, die Situationen als Problem interpretiert. Im Unterschied dazu kommt bei glücklichen Menschen eine Gehirnfunktion zum Tragen, die in der gleichen Situation eine günstige Gelegenheit erkennt. Ausgangspunkt dafür, ob wir das Glas als halb voll oder als halb leer ansehen, ist das Gehirn. Aufgrund der Art und Weise, wie die Einstellung dieses Sollwerts zustande kommt, unterliegt dieser im Lauf der Zeit keinen starken Schwankungen. Den Angaben der genannten Forscher zufolge ist der Sollwert zu rund 40 Prozent für die Glückserfahrung ausschlaggebend

und offenbar zumindest teilweise genetisch vorbestimmt. Falls Ihre Eltern unglücklich waren, besteht eine erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass auch Sie unglücklich sind. Einflüsse aus der Kindheit müssen ebenfalls mit in Betracht gezogen werden.

Das kindliche Gehirn verfügt über Neuronen, die das Gehirn der im Umfeld des Kindes lebenden Erwachsenen widerspiegeln. Im Kindesalter spielen diese sogenannten Spiegelneuronen für das Erlernen neuer Verhaltensweisen eine wesentliche Rolle, so die Theorie. Kleine Kinder brauchen, um etwas Neues zu erlernen, keineswegs ihre Eltern nachzuahmen. Es genügt, wenn sie die Eltern beobachten, und schon wird das neuronale Feuerwerk bestimmter Gehirnzellen die betreffende Aktivität widerspiegeln. Zum Beispiel beobachtet ein Baby, das gerade vom Stillen entwöhnt wird, wie die Eltern essen. Wenn sie nach Nahrung greifen und sie zum Mund führen, leuchten bei den Eltern bestimmte Gehirnareale auf. Die bloße Beobachtung dieser Aktivität führt dazu, dass im Gehirn des Kleinen – bei Anwendung modernster bildgebender Verfahren – die gleichen Areale aufleuchten. Auf diese Weise lernt das gerade erst sich ausformende Gehirn des Kindes ein neues Verhalten, ohne für diesen Lernprozess je einzig und allein auf das Ausprobieren angewiesen zu sein.

An Affen ist das Modell in Versuchsreihen bereits praktisch überprüft und dann in der Theorie auf den

Menschen ausgeweitet worden. Es liefert eine physikalische Erklärung für ein derart geheimnisvolles Phänomen wie die Anteilnahme, das Mitgefühl – mit anderen Worten für die Fähigkeit, das zu empfinden, was jemand anderes empfindet. Manche Menschen verfügen über diese Fähigkeit, andere dagegen nicht. Bei einigen engelsgleichen Menschen ist die Anteilnahme so groß, dass sie es kaum ertragen können, wenn jemand anderes leidet. Untersuchungen mithilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) und der Computertomografie (CT) lassen darauf schließen, dass der Gehirnfunktion in Zusammenhang mit der Anteilnahme ganz entscheidende Bedeutung zukommt. Die Neuronen eines Kindes spiegeln die Emotionen der Erwachsenen in seinem Umfeld wider. Dies bringt das Kind dazu, tatsächlich das zu empfinden, was seine Eltern empfinden. Ist das Kind von unglücklichen Erwachsenen umgeben, wird sein Nervensystem daher aufs Unglücklichsein programmiert, noch bevor es selbst überhaupt Grund dazu gehabt hat, unglücklich zu sein.

Warum aber erlernt nicht jedes Kind, Anteil zu nehmen? Weil die Entwicklung des Gehirns ein unglaublich komplexer, niemals gleich verlaufender Prozess ist. In unserer Kindheit wurden alle möglichen Gehirnfunktionen gleichzeitig programmiert, und bei einigen von uns wurde dabei der Anteilnahme lediglich eine unbedeutendere Rolle zugeordnet – eine durchaus beunruhi-

gende ungleiche Verteilung, die vor dem Glückserleben nicht haltmacht.

Wenn man sieht, dass das Gehirn für das Glück eine SollwertEinstellung aufweist, die sich auf die genetischen Voraussetzungen und auf die Kindheitseinflüsse zurückführen lässt, könnte man daraus nun vorschnell folgern, diesbezüglich seien uns die Hände gebunden. Diese Schlussfolgerung zu ziehen wäre allerdings ein fataler Fehler. Denn weder beim Gehirn noch bei den Genen haben wir es mit einer festgeschriebenen Struktur zu tun. Vielmehr unterliegen beide jede Minute Ihres Lebens einem Prozess, in dem sie sich unablässig verändern und entfalten. Neue Erfahrungen nehmen nach wie vor auf die genetische Ebene Einfluss. Aufgrund jeder Entscheidung, die Sie treffen – so auch der Entscheidung, glücklich sein zu wollen –, werden chemische Signale an das Gehirn und durch das Gehirn gesendet. Und jedes dieser Signale trägt dazu bei, dass sich das Gehirn von Jahr zu Jahr weiter ausstaltet.

Im großen Ganzen hat die Forschung gezeigt, dass der Sollwert des Gehirns vor allem durch die drei nachfolgend genannten Faktoren verändert werden kann:

Pharmazeutische Substanzen: Sie üben eine stimungsaufhellende Wirkung aus. Ihr Effekt hält allerdings nur kurzfristig an und ist mit Nebenwirkungen verbunden.

Kognitive Therapie: Sie verändert das Gehirn, indem sie uns hilft, unsere einschränkenden Überzeugungen zu modifizieren beziehungsweise uns von ihnen zu lösen. Wir alle haben Geschichten im Kopf, die wir uns immer wieder selbst auftischen und die zum Auslöser für Unglückserfahrungen werden. Die immer wiederkehrende Wiederholung derselben negativen Überzeugungen (ich bin ein Opfer; ich werde nicht geliebt; das Leben ist ungerecht; mit mir stimmt etwas nicht; und dergleichen mehr) schafft bestimmte Nervenbahnen. Diese verstärken die Negativität, weil daraus gewohnheitsmäßig ausgeprägte Denkmuster werden. Derartige Überzeugungen können durch andere ersetzt werden, die nicht einfach nur positiver sind, sondern zugleich der Realität näherkommen. (Mag ja sein, dass ich früher ein Opfer gewesen bin, doch das muss nicht so bleiben. Ich kann Liebe finden, wenn ich an geeigneteren Orten danach suche, etc.) Durch die Veränderung wirklich grundlegender Überzeugungen kann bei der Behandlung von Patienten, deren Leben von negativen Überzeugungen beherrscht wird, auf die chemischen Vorgänge im Gehirn ebenso wirkungsvoll Einfluss genommen werden wie durch das Verordnen von Medikamenten. Zu dieser Feststellung sind Psychologen gelangt.

Meditation: Sie führt in vielerlei Hinsicht zu positiven Veränderungen im Gehirn. Still dazusitzen und in sich zu gehen hat erstaunlich weitreichende körperliche