

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





MANFRED LÜTZ  
WIE SIE UNVERMEIDLICH  
GLÜCKLICH WERDEN  
EINE PSYCHOLOGIE DES GELINGENS

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

In diesem Buch ist aus rein pragmatischen Gründen der Lesbarkeit in der Regel die männliche Sprachform gewählt worden, wofür ich Leserinnen um Verständnis bitte. Der Paartherapeut Jürg Willi konstruierte den Satz: »Wenn man/frau mit seiner/ihrem Partner/in zusammenleben will, so wird er/sie zu ihr/ihm in ihre/seine oder sie/er in seine/ihre Wohnung ziehen«, um deutlich zu machen, dass eine befriedigende Lösung des Sprachproblems nicht möglich ist. »Ich ziehe die einfache Sprache der zwar korrekteren, aber unübersichtlicheren vor.« Diese Auffassung teile ich.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte  
Papier *Munken Premium Cream* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage, 2015

Copyright © 2015 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Gute Botschafter GmbH, Haltern am See  
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-579-07099-5

[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

# INHALT

VORWORT ..... 11

## EINLEITUNG

WIE MAN ZUVERLÄSSIG EINEN EHESTREIT ORGANISIERT ..... 13

**1** GLÜCKSSUCHT  
DER GANZ NORMALE IRRSINN DES GLÜCKS ..... 19

1. Der Stoff, aus dem die Träume sind.....20
2. Der Hoeneß-Effekt.....24
3. Das Glückskartell .....27

**2** WAS IST GLÜCK?  
EINE KLEINE GESCHICHTE DES GLÜCKS ..... 31

1. Was die gescheitesten Menschen der Welt über das Glück dachten .....32
  - a) Philosophenglück: Platon, Aristoteles und meine Tante Cläre.....35
  - b) Der Kampf um die Lust: Zenon, Epikur und warum Glück Käse ist .....42
  - c) Aussteiger: Diogenes und Plotin – Glücklich vergammeln und glücklich verfaulen ... 46
  - d) Glückssucher: Augustinus, Thomas und das alte Mütterchen .....49
2. Wie das Glück in Unordnung geriet und wie ein merkwürdiger Junggeselle wieder für Klarheit sorgte .....56
3. Warum Hirnforscher sich nicht fortpflanzen sollten.....64

### **3** IST GLÜCK VERMEIDBAR? JA, UND WIE!.....69

1. »Sie lächeln so, was verdrängen Sie?« –  
Wie Psychotherapie unglücklich machen kann.....70
2. »Sie haben ein Problem, da hätt ich noch  
eins für Sie!« – Das Frau-Lot-Syndrom .....77
3. Wir streben nach dem Unerreichbaren  
und verhindern so die Verwirklichung des  
Möglichen – Das Utopiesyndrom .....82

### **4** WAS IST UNVERMEIDLICH? VON SONNENUNTERGÄNGEN UND ALDI-VERKÄUFERINNEN .....89

1. Von der Einmaligkeit des Lebens –  
Ein moderner Philosoph denkt tief nach .....90
2. Von den Grenzen der menschlichen Existenz –  
Tod, Leid, Kampf und Schuld .....94
3. Vom Wagnis des Glücks – Donnergrollen  
aus dem Lehrstuhl .....101

### **5** DER CLOU EINE KLEINE PSYCHOLOGIE DES GELINGENS.....105

1. Erfolgslehrer, Erfolgstrainer, Erfolgsoffer  
oder Abstürze mit Ansage .....106
2. Burkhard oder wie man Ost-Westfalen  
glücklich macht .....113
3. Die Wende oder eine Frage mit Sprengkraft .....115

## **DAS ULTIMATIVE GLÜCK WIE KANN MAN UNVERMEIDLICH GLÜCKLICH WERDEN?..... 119**

1. Glückspilz – Eine tödliche Krankheit?..... 120
2. Leiden – Über einen verzogenen Prinzen  
und einen brüllenden Pfarrer..... 128
3. Schuld – Über die Schuld eines Co-Piloten  
und das größte Schuldbekentnis aller Zeiten .... 141
4. Kampf – Über guten Kampf und zwei  
nachdenkliche Afrikaner..... 147
5. Tod – Über routinierte Fassungslosigkeit  
und die Pornografie des Todes ..... 153
6. Der Teufel ist los – Dschihadisten vor  
der Gretchenfrage..... 161

## **GLÜCK IST PERSÖNLICH WIE ICH DAS GLÜCKLICHSTE PAAR DER WELT KENNENLERNTE..... 169**

1. Glücksinflation..... 170
2. »Wir hätten dann gerne das Aschgrau«..... 173
3. Über Dummköpfe, Holzköpfe und  
Charakterköpfe..... 175

## **IST GLÜCK UNSTERBLICH? AUF DER SUCHE NACH DEM EWIGEN GLÜCK ..... 179**

1. Das unendliche Leben – Ein Albtraum..... 180
2. Warum man sich nie genug betrinkt..... 182
3. Selfies für die Ewigkeit ..... 185

## **DES RÄTSELS LÖSUNG EINE KLEINE ANLEITUNG ZUM GROSSEN GLÜCK ..... 187**





»Sei in diesem Augenblick glücklich, das genügt. Wir brauchen nicht mehr als den Augenblick.«

*Mutter Teresa*

»Von der Gelegenheit gilt dasselbe wie vom Glück: Man muss sie beim Schopf packen, sobald sie sich darbietet; sonst entschwindet sie gewöhnlich ohne Wiederkehr.«

*Giacomo Casanova*



## VORWORT

Es ist mein voller Ernst, dass man unvermeidlich glücklich werden kann. Und da es solche Wege gibt, die ausnahmslos jedem Menschen offenstehen, darf man darüber nicht schweigen. Als ich mein Buch »Irre« schrieb, zweifelten erst viele, dass es möglich sei, auf 185 Seiten die ganze Psychiatrie und Psychotherapie darzustellen. Und auch jetzt scheint der Titel scherzhaft übertrieben. Doch obwohl es im Folgenden auch humorvoll zugehen wird, der Titel ist ganz ernst gemeint.

Unvermeidlich glücklich werden! Wie also soll das gehen? In den Schriften der Völker gibt es unendlich viele Texte über das Glück. Und auch neuerdings überschwemmt eine Flut von Glücksbüchern das Land. Freilich scheint die Menschheit durch all das nicht wirklich glücklicher zu werden. Manches spricht sogar dafür, dass eine Gesellschaft umso unglücklicher ist, je mehr über das Glück geschrieben wird. Soll man also riskieren, das Unglück zu vermehren, indem man ein weiteres Buch zu diesem Thema in die Welt setzt? Doch das Glück ist ein Menschheitsthema, das jeden Einzelnen betrifft und dem man nicht einfach entfliehen kann, indem man sich wortreich mit Zweitwichtigem begnügt. Daher war dieses Buch unvermeidlich, denn ich bin tatsächlich der Überzeugung, dass eine Verbindung von Psychologie, Philosophie und spiritueller Tradition dem Glück ganz neue Horizonte eröffnet und zu erstaunlichen Ergebnissen führt.

Ich danke Professor Robert Spaemann, der dafür gesorgt hat, dass alles philosophisch seine Richtigkeit hat, und auch meinem Friseur, der streng darauf achtet, dass alles locker und allgemeinverständlich bleibt. Ein Buch darüber, wie jeder glücklich werden kann, muss jeder verstehen.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Manfred Lütz

### **Wie Sie unvermeidlich glücklich werden**

Eine Psychologie des Gelingens

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-579-07099-5

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Oktober 2015

### ZUM GLÜCK – EIN NEUER LÜTZ!

Der Psychiater und Psychotherapeut Manfred Lütz, Autor von »Irre! Wir behandeln die Falschen!«, schreibt ein fulminantes Buch über Glückssucht und anderen ganz normalen Irrsinn.

Er präsentiert die gesamte Geschichte der Philosophie locker und allgemeinverständlich als eine kleine Geschichte des Glücks. Vor allem aber weist er ganz ernsthaft Wege, wie man tatsächlich unvermeidlich glücklich werden kann. Eine steile These – Manfred Lütz belegt sie mit verblüffenden Geschichten und schlüssigen Argumenten – witzig, durchdacht und scharfsinnig.

Am Ende wundert man sich, warum so viele glückshungrige Menschen so lange auf so viel ›Glücksschrott‹ hereinfallen konnten.

»Wie Sie UNVERMEIDLICH GLÜCKLICH werden« ist ein unterhaltsames Aufklärungsbuch zum Selberdenken. Ein befreiendes Buch für jeden, der mehr Spaß am Leben haben will.



[Der Titel im Katalog](#)