

NOBUKO NAKANO

LUCKY PEOPLE

Wie du das Glück in dein Leben lässt

NOBUKO NAKANO



**Impulse für mehr Vertrauen,
Mut und Leichtigkeit**

*Aus dem Englischen
von Dr. Gabriele Würdinger*

 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel *UN NO II HITO*,
bei SUNMARK PUBLISHING, INC., Tokyo, Japan.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

SHINPAN KAGAKU GA TSUKITOMETA »UN NO II HITO«

© Nobuko Nakano, 2023

German translation rights arranged with
SUNMARK PUBLISHING, INC.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo
and Vicki Satlow of The Agency, srl., Milano

Umschlag: buxdesign GbR, München
Umschlagmotiv: Illustration Carla Nagel
Innenillustration: aura studio/stock.adobe.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34879-4

www.koesel.de

INHALT

PROLOG: Was haben Lucky People gemeinsam?	7
1 LUCKY PEOPLE stellen sich selbst in den Mittelpunkt	19
2 LUCKY PEOPLE sind überzeugt von ihrem Glück	49
3 LUCKY PEOPLE leben in Harmonie mit anderen	79
4 LUCKY PEOPLE setzen ihre eigenen Maßstäbe für Glück	111
5 LUCKY PEOPLE beten	133
EPILOG: Lucky People entwickeln ein Lucky Brain	151
Literaturhinweise	155
Über die Autorin	159



Was haben Lucky People gemeinsam?

Is dir schon einmal aufgefallen, dass es Menschen gibt, die das Glück auf unerklärliche Weise immer auf ihrer Seite haben? Dass es also Menschen gibt, die *Lucky People* sind? Bei ihnen scheint sich alles wie von selbst zu fügen, und wenn du ihnen begegnest, kommt dir unwillkürlich der Gedanke: *Was für ein Glückspilz!*

Glück beschäftigt uns ständig, oft ohne, dass es uns bewusst ist. Vielleicht bemerkst du unterwegs im Auto, dass jede Ampel grün ist, und denkst: *Glück gehabt!* Oder du erwischst im Supermarkt genau die Schlange, in der es besonders schnell vorangeht, und nimmst dieses kleine Glück für einen kurzen Moment bewusst wahr. Vielleicht hast du auch schon einmal einen bedeutenden Preis bei einem Wettbewerb gewonnen und freust dich darüber. Gleichzeitig beschleicht dich allerdings ein beunruhigender Gedanke: Was, wenn du damit dein Glück jetzt endgültig »aufgebraucht« hast? Wahrscheinlich kennst du auch Zeiten, in denen du dir wünschst, etwas mehr Glück zu haben.

Vielleicht glaubst du, dass sich Glück und Unglück nicht beeinflussen lassen und dass diejenigen, die nicht so viel Glück im Leben haben, nichts daran ändern können. Doch die Vorstellung, dass es außerhalb unserer Kontrolle liegt, wie viel Glück wir haben, möchte ich infrage stellen. Man denke etwa an Kōnosuke Matsushita, den Gründer der Matsushita Electric Housewares Manufacturing Works, aus der der heutige Weltkonzern Panasonic hervorging. In Japan ist Matsushita als »Gott des Managements« bekannt und zugleich ein Beispiel für einen Menschen, der außergewöhnlich viel Glück im Leben hatte: Ohne Vermögen oder Beziehungen gelang es ihm, einen kleinen Betrieb zu einem Weltkonzern auszubauen.

Bei Einstellungs- und Auswahlverfahren stellte Matsushita immer dieselbe Frage: »Haben Sie Glück?« – und heuerte nur diejenigen an, die mit Ja antworteten. Er war davon überzeugt, dass Menschen, die sich selbst für vom Glück begünstigt halten, in schwierigen Situationen seltener aufgeben oder den Mut verlieren. Ihr Selbstvertrauen und ihre Zuversicht, dass sich letztlich alles fügen werde, ermöglichte ihnen seiner Meinung nach, Probleme entschlossen anzugehen und zu überwinden. Er verstand Glück nicht als etwas Vorherbestimmtes oder Angeborenes, sondern als etwas, das von der inneren Haltung und den Verhaltensmustern eines Menschen abhängt. Dass Lucky People bestimmte Denkweisen und Verhaltensmuster teilen, war für ihn der Beweis, dass Glück bis zu einem gewissen Grad in unserer Hand liegt. Daraus folgerte er, dass sich das eigene Glück steigern lässt, wenn man sich diese Denk- und Verhaltensmuster zur Gewohnheit macht: Man sollte das Gehirn darauf trainieren können, Glück anzuziehen.

Dieses Buch beruht auf der Annahme, dass sich Glück kultivieren lässt. Ich bin unabhängige Wissenschaftlerin und Neuro-

wissenschaftlerin. Ich habe Neurologie an der Graduate School of Medicine der University of Tokyo studiert und meine Forschung bis 2010 am Saclay Nuclear Research Centre in Frankreich fortgesetzt. Auf den ersten Blick scheint sich Zufallsglück kaum für wissenschaftliche Forschung zu eignen und für eine Wissenschaftlerin ein ungewöhnliches Thema zu sein. Dennoch habe ich auf Grundlage meiner neurowissenschaftlichen Ausbildung untersucht, welche Denkweisen und Verhaltensmuster Lucky People ausmachen und wie man ein Lucky Brain, ein »auf Glück ausgerichtetes Gehirn«, entwickeln kann. Ich bin davon überzeugt, dass ein genauer Blick auf wissenschaftliche Erkenntnisse auch Phänomene verständlich machen kann, die zunächst unwissenschaftlich erscheinen, und dass sich dabei unerwartete, verborgene Zusammenhänge zeigen.

Lucky People sagen oft Dinge wie: »Sag dir selbst, dass du Glück hast oder du dich glücklich schätzen kannst« oder auch: »Schreibe deine Träume, Ziele und Wünsche auf, hänge sie gut sichtbar auf und sie werden Wirklichkeit« oder »Sei anderen Menschen dankbar«.

Solche Aussagen beruhen meist auf persönlicher Erfahrung und haben kaum eine wissenschaftliche Grundlage. Dennoch scheinen diese Menschen viel Glück im Leben zu haben. Warum ist das so? Wie wird man zu einer Lucky Person? Welche Menschen haben das Glück auf ihrer Seite? In diesem Buch gehe ich diesen Fragen auch aus wissenschaftlicher Perspektive nach.

»Survival of the Luckiest« – Das Überleben derer mit dem größten Glück

Wer ist für uns eine Lucky Person? Ist es jemand, der finanziell abgesichert ist oder einer Tätigkeit nachgeht, die er liebt? Vielleicht jemand, der ein langes gesundes Leben führt oder sein Leben mit einem geliebten Menschen teilt? Jemand, der tun kann, was er möchte? Jede Person hat ihre eigene Vorstellung davon, was Glück ausmacht. Aus wissenschaftlicher Sicht jedoch ist ein anderer Begriff entscheidend: Überleben.

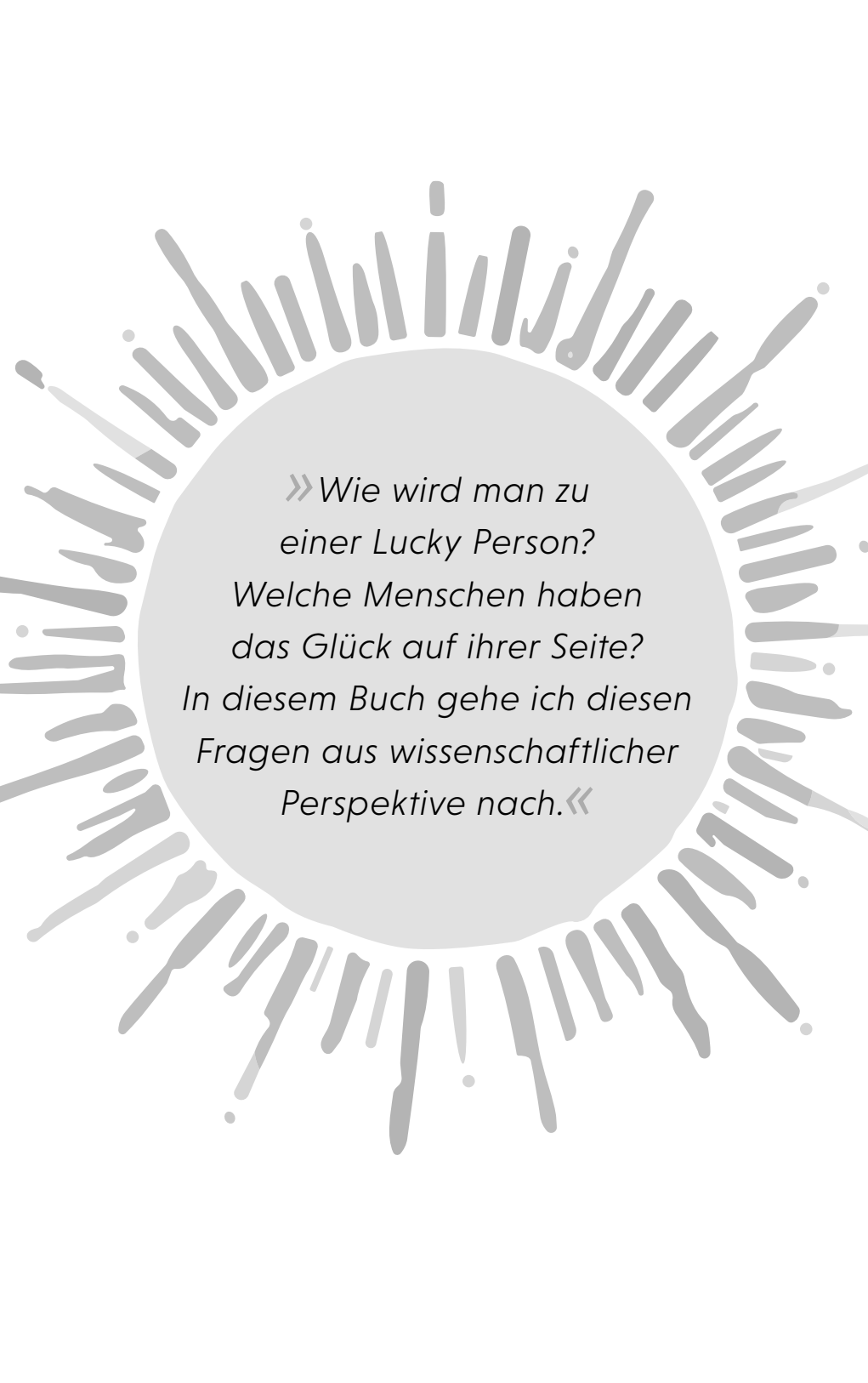
Charles Darwin wurde bei der Entwicklung seiner Evolutionstheorie von der Idee des »Survival of the Fittest«, des »Überlebens der am besten Angepassten« geleitet – also davon, dass sich diejenigen Organismen durchsetzen, die am besten an ihre Umwelt angepasst sind. Ein bekanntes Beispiel ist der Hals der Giraffe: Tiere mit längerem Hals können weiter in die Ferne sehen, sich besser vor Feinden schützen und leichter an die Blätter hoher Bäume herankommen. Giraffen mit langen Hälsen sind somit das Ergebnis der Umwelt, in der sie leben. Das Konzept »Überleben derer mit dem meisten Glück« folgt hingegen einer anderen Logik. Es stammt aus der neutralen Theorie der molekularen Evolution und besagt, dass diejenigen überleben, die Glück haben. Die Giraffen, die überlebt haben, hatten also zufällig das Glück, einen langen Hals zu haben.

Warum Giraffen tatsächlich lange Häse haben, ist bis heute nicht abschließend geklärt. Wäre dies allein auf das »Überleben der am besten Angepassten« zurückzuführen, müsste es fossile Belege für eine allmähliche Verlängerung ihres Halses geben. Solche Zwischenstufen wurden bislang jedoch nicht gefunden. Dennoch gilt das »Survival of the Fittest« weiterhin als die plausibelste Erklärung.

Wie lässt sich dann der Fall des Mondfisches erklären? Dieser Fisch legt bis zu 270 Millionen Eier auf einmal ab, von denen lediglich ein oder zwei überleben und sich fortpflanzen können. Gemäß der Theorie vom »Überleben der am besten Angepassten« ist der überlebende Fisch besser an seine Umwelt angepasst als die übrigen 269 999 999 Eier. Nach dem Konzept »Überleben derer mit dem meisten Glück« hingegen ist dieser eine Fisch schlicht derjenige, der mehr Glück hatte als die anderen. Es erscheint wenig wahrscheinlich, dass von so vielen Eiern nur ein oder zwei genetisch zum Überleben geeignet sind; plausibler ist, dass hier Glück eine entscheidende Rolle spielt. Betrachtet man das Phänomen jedoch im größeren Zusammenhang – also das Überleben der Art über sehr lange Zeiträume –, bleibt das »Überleben der am besten Angepassten« die überzeugendste Erklärung. Über kürzere Zeiträume, etwa innerhalb eines Menschenlebens, oder in kleineren Populationen hingegen greift eher das Prinzip des »Überlebens derer mit dem meisten Glück«.

Der Gedanke, dass letztlich nur die vom Glück Begünstigten überleben und man selbst daran nichts ändern kann, kann entmutigend sein. Das eine überlebende Mondfischei verdankt dies einer Vielzahl günstiger Umstände: Es begegnet keinem Fressfeind, kann sich gegen Bedrohungen behaupten und findet ausreichend Nahrung. Das lässt Glück wie ein Schicksal erscheinen, das sich unserer Kontrolle entzieht – als hätte jedes einzelne Ei eine von Anfang an festgelegte Portion Glück und nur diejenigen mit dem größten Glück würden überleben. So wirkt es, als hätte das einzelne Ei keinen Einfluss auf sein eigenes Glück.

Gilt das auch für uns Menschen? Gibt es keine Hoffnung darauf, unser Glück durch eigenes Handeln zu beeinflussen und bleibt uns nichts anderes übrig, als uns unserem Schicksal zu



*»Wie wird man zu
einer Lucky Person?
Welche Menschen haben
das Glück auf ihrer Seite?
In diesem Buch gehe ich diesen
Fragen aus wissenschaftlicher
Perspektive nach.«*

fügen? Das glaube ich nicht. Ich denke, dass Glück wie Unglück zufällig und unparteiisch verteilt sind, aber dass wir zumindest proaktiv das Beste daraus machen können.

Die Zufälligkeit des Glücks

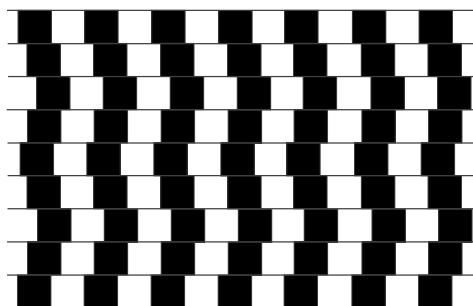
Warum haben wir Glück? Um das zu verstehen, lohnt sich ein Blick auf ein einfaches mathematisches Modell, die sogenannte »zufällige Irrfahrt«, auch Random-Walk-Modell genannt. Stell dir vor, du wirfst eine Münze. Bei Kopf machst du einen Schritt nach vorn, bei Zahl einen Schritt zurück. Was geschieht, wenn du die Münze 10 000-mal wirfst und das Ergebnis in ein Koordinatensystem einträgst? Am Ende wirst du so gut wie nie genau bei null stehen. Meist befindest du dich 200 bis 300 Schritte vor oder hinter dem Ausgangspunkt. Ebenso kommt es praktisch nie vor, dass alle 10 000 Würfe nur Kopf oder nur Zahl ergeben.

Ähnlich verhält es sich mit dem Glück. Das Random-Walk-Modell hilft zu erklären, warum manche Menschen rückblickend den Eindruck haben, sie hätten ständig Glück oder Pech gehabt. Wir neigen dazu, anzunehmen, dass sich Glück und Unglück im Laufe des Lebens in etwa die Waage halten. Betrachtet man das Leben als eine solche Irrfahrt, zeigt sich, dass sich über die begrenzte Zeitspanne eines Lebens meist eine gewisse Tendenz in die eine oder andere Richtung ergibt. Diese fällt jedoch in der Regel nicht extrem aus. Nur bei sehr wenigen Menschen verschiebt sich das Gleichgewicht so stark ins Negative oder Positive, dass das jeweils andere nahezu nicht mehr vorkommt.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht neigen wir dazu, längere Phasen negativer Ereignisse als Pech und aufeinanderfolgende

positive Ereignisse als Glück zu deuten. Für unser Gehirn wirkt bereits eine Serie von fünf positiven Ereignissen zu geordnet, um zufällig zu sein, obwohl sie es ist. Solche Abfolgen können noch länger andauern, doch unser Gehirn tut sich schwer, sie als bloßen Zufall zu akzeptieren. Selbst bewusste Versuche, die Situation rational zu betrachten, ändern wenig an dem Eindruck, dass sich eine Tendenz in die eine oder andere Richtung abzeichnet. Diese Art fehlerhaften Schlussfolgerns wird als »Fehlschluss« oder »kognitive Verzerrung« bezeichnet.

Ein bekanntes Beispiel ist die sogenannte Münsterberg-Täuschung: Leicht versetzte schwarze und weiße Rechtecke liegen zwischen parallelen horizontalen Linien und lassen diese schräg erscheinen. Wir können sie kaum anders wahrnehmen. Derselbe Mechanismus, der bei optischen Täuschungen wirkt, beeinflusst auch, wie unser Gehirn die Ereignisse unseres Lebens deutet. Mit anderen Worten: Ob wir etwas als Glück oder Unglück erleben, hängt von der Wahrnehmung unseres Gehirns ab, und eine Deutung, die sich auf den bloßen Anschein stützt, kann täuschen.



Wie wir Glück wahrnehmen

Um uns herum ereignen sich, von uns unbemerkt, unzählige Glücks- und Unglücksfälle. Stell dir zum Beispiel vor, jemand hat auf deinem Arbeitsweg, einen Umschlag mit 5000 Euro verloren. Zufälligerweise wachst du an diesem Tag früher auf und beschließt, deine gewohnte Route etwas zu ändern: Du steigst eine Station früher aus, um ein bisschen mehr Bewegung zu bekommen. Hättest du die übliche Route genommen, hättest du den Umschlag vielleicht gefunden, zur Polizei gebracht und das Geld später beansprucht, falls sich die Person, die das Geld verloren hat, nicht gemeldet hätte. Ohne es zu bemerken, hättest du dieses Glück aber nicht, weil du einen anderen Weg gegangen bist.

Umgekehrt hättest du auf deinem gewohnten Weg vielleicht Pech gehabt. Du wärest vielleicht einer Person begegnet, auf die du nicht treffen wolltest, oder über einen Stein gestolpert und hingefallen. Doch weißt du nicht einmal, dass du diesem Unglück entgangen bist, weil du einen anderen Weg genommen hast. Wir nehmen meist nur sichtbare günstige und ungünstige Geschehnisse wahr und bezeichnen sie als Glück oder Unglück. In Wirklichkeit sind wir jedoch, ohne es zu merken, laufend unzähligen glücklichen und unglücklichen Fügungen ausgesetzt.

Warum also scheinen manche Menschen vom Glück verwöhnt zu sein, während anderen offenbar das Pech an den Fersen klebt? Vereinfacht gesagt liegt es daran, dass Lucky People mehr aus dem Glück machen, das allen gleichermaßen zukommt, mehr Unglück von sich fernhalten und mehr Pech in Glück verwandeln. Bei Unlucky People verhält es sich umgekehrt: Das Glück entgleitet ihnen leicht, sie halten eher am Unglück fest und schaffen es nicht, es zum Guten zu wenden.

Betrachtet man Menschen, die als Glückspilze gelten, genauer, lassen sich gemeinsame Verhaltensmuster, Denkweisen und Haltungen erkennen. Mit anderen Worten: Lucky People sind nicht einfach vom Glück begünstigt, sondern diejenigen, die es ergreifen und Unglück durch ihr Verhalten und ihre Einstellung abwenden. Wie funktioniert das? Warum gelingt es ihnen, Glück anzuziehen und Unglück zu vermeiden?

Ähnlich verhält es sich mit unserer Vorstellung von Lebensglück oder Glück im Sinne von Zufriedenheit: Wir neigen dazu, zu glauben, dass reiche Menschen glücklicher sind, obwohl es vermutlich eher so ist, dass glückliche Menschen leichter zu Wohlstand gelangen. Tatsächlich hat ein Forschungsteam der University of Florida gezeigt, dass sich für glückliche Menschen häufiger Gelegenheiten ergeben, Geld zu verdienen. Ein ähnlicher Zusammenhang lässt sich zwischen Zufallsglück und den Denk- und Verhaltensmustern von Lucky People beobachten. So achten Menschen, die als Glückspilze gelten, in vielerlei Hinsicht gut auf sich selbst. Sie gehen sorgsam mit sich um und halten an ihren eigenen Werten fest, ohne sich übermäßig von anderen oder der allgemein vorherrschenden Meinung beeinflussen zu lassen. Zugleich sind sie anderen gegenüber meist rücksichtsvoller als der Durchschnitt, sind nicht ständig auf ihren eigenen Vorteil bedacht und bemühen sich stattdessen, in Einklang mit anderen zu leben. Insgesamt führen sie ein gutes Leben. Man könnte sagen, dass sie Glück haben, *weil* sie ein gutes Leben führen.

Überraschenderweise lassen sich viele der Denk- und Verhaltensmuster, die Lucky People gemeinsam haben, wissenschaftlich erklären. Das gilt auch für das laute Aussprechen von »Ich habe Glück«, für das Aufschreiben und sichtbare Aufhängen von Wünschen, Zielen und Träumen sowie dafür, ande-