



Ein bisschen Glück kann beim
Glücklichsein helfen ...

GLÜCKSFORSCHUNG – WAS BRAUCHT DER MENSCH ZUM GLÜCKLICHSEIN?

Gib't's die Formel zum Glück?

Stellen wir uns vor, an jedem Tag würde eine Spur mehr Liebe, Wohlbefinden und Weisheit in unser Leben treten. Die Menschen würden vertrauenswürdiger miteinander umgehen. Klingt utopisch, aber genau das ist das Ziel der Glücksforschung. Dieses lange vernachlässigte Forschungsfeld boomt.

Wer sich heute in einer Buchhandlung nach einem Ratgeber zum Thema Glück erkundigt, kann aus rund 700 Titeln wählen. Gemeint ist dabei nicht das Glück im Sinne von einem Lottogewinn, sondern vielmehr die Lebenszufriedenheit. Der Ratgeber '77 Wege zum Glück' von Wolff Horbach erscheint in diesem Monat. Der Autor beschreibt den Begriff Glück als subjektives Gefühl, das im Kopf entsteht.

„DAS GLÜCK NICHT VON ANDEREN ERWARTEN...“

Im ersten Kapitel seines Buches geht es darum, sich von falschen Vorstellungen über Glück frei zu machen. Glück ist nach Aussage von Horbach nämlich lernbar. Er unterscheidet zwischen, kognitiven, mentalen, spirituellen und körperlichen Faktoren, die ausschlaggebend sind, um den Zustand des Wohlbefindens zu erreichen. Das Buch ist ein

umfangreicher Ratgeber, der 77 Wege zu einem glücklicheren Leben aufzeigt. Unter anderem beinhaltet das Buch einen Test, mit dem der Leser sein Glückspotential ermitteln kann. Außerdem empfiehlt der Autor, ein Glückstagebuch zu führen, denn nur wer sich seines Glückes bewusst ist, kann es auch genießen. Oberste Regel auf dem Weg zum Glück, sich vom Pessimismus verabschieden. Sein Appell an alle Glückssuchenden lautet: Das Glück nicht von anderen erwarten, sondern es selbst in die Hand nehmen. Mit anderen Worten: „Wenn du glücklich sein willst, dann sei es!“

JE AKTIVER, DESTO GLÜCKLICHER.

Klingt so einfach, aber dennoch, findet das Thema Glück in Deutschland noch immer wenig Beachtung. Das belegen auch Ergebnisse der World Values Survey: Weltweit steigt das Glück, in

Deutschland ist es jedoch eher rückläufig. In den USA hingegen, ist das Streben nach Glück ('Pursuit of happiness') sogar in der Verfassung verankert. An der Elite-Uni Harvard gibt es die beliebten Happiness-Kurse seit langem. In Deutschland hat lediglich eine Schule bisher nachgezogen. Ein mutiger, innovativer Schulleiter in Heidelberg erklärt das Glück zum Schulfach. Dabei bekam der Direktor der Willy-Hellpach-Schule, Ernst Fritz-Schubert, unter anderem Unterstützung von Theater- und Sportwissenschaftlern, denn: „Je aktiver ein Mensch ist, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass er auch glücklich ist“, erklärt der Soziologe und Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi. Deswegen ist die Erlebnispädagogik ein zentraler Bestandteil der Glückslehre. Nach einem Jahr Unterricht im Fach 'Wohlbefinden' zieht Schulleiter Fritz-Schubert ein

positives Fazit. Die Schüler seien sensibler und selbstbewusster geworden. Da ist es doch wünschenswert, dass das Beispiel aus Heidelberg, im wahrsten Sinne des Wortes, Schule macht.

Glück soll also erlernbar sein. Auf dem Weg in eine glücklichere Gesellschaft ist es ratsam, bei den Jüngsten zu beginnen. Es kommt drauf an, wo und wen man auf der Welt fragt, was die Menschen zum Glücklichsein brauchen. Die Antworten fallen dann höchst unterschiedlich aus. Wenn alle Grundbedürfnisse gestillt sind, was fehlt dem Mensch dann noch zum Glück? Mehr Geld, so eine der Kernaussagen der Glücksforschung, kann es nicht sein, denn Geld allein macht nicht glücklich.

FREUNDE MACHEN GLÜCKLICHER ALS DAS NEUE AUTO.

Ab einem gewissen Einkommen spielt Geld bei der Bewertung auf der Glücksskala keine

Rolle mehr. Konsumgüter führen nur zu einem kurzfristigen Glücksgefühl und die Ansprüche steigen nach jeder materiellen Glücksbefriedigung. Beispiel: Wenn wir uns ein neues Auto kaufen, freuen wir uns darüber und sind solange glücklich, bis wir uns daran gewöhnt haben und das Glücksgefühl verschwindet. Wir sind gelangweilt von den schönen Dingen, sobald sie nicht mehr neu sind. Um wieder ein Glücksgefühl zu verspüren, müssen diese dann noch toller, neuer, teurer oder größer sein. Das ist bei sozialen Kontakten anders. Diese lassen das Glücksbarometer immer wieder aufs Neue ansteigen. Zwischenmenschliche Beziehungen haben keinen Abnutzungseffekt. Zeit zu verbringen mit der Familie oder Freunden, erfüllt uns wesentlich mehr als Konsumgüter. Das bestätigt auch der Bremer Glücksforscher, Prof. Dr. Jan Delhey von der Jacobs University. Er betont jedoch, das persönliche Glücksempfinden sei nicht vollkommen von ökonomischen Umständen losgekoppelt. So sind Menschen in armen Ländern durchschnittlich unglücklicher als die in wohlhabenden Staaten.

ARBEITSLOSIGKEIT IST SCHÄDLICH

Wie sieht es aber eigentlich mit dem Unglücklichkeitsfaktor Arbeitslosigkeit aus? Denn diese beeinträchtigt unsere Lebenszufriedenheit enorm. Menschen, die sich nicht gebraucht und erfüllt fühlen, sind selbstverständlich auch unzufriedener mit ihrer Lebenslage.

Nicht das Einkommen sei entscheidend für das Glücksempfinden, vielmehr zählten der Austausch mit Kollegen und eine erfüllende Aufgabe. Das betrifft sowohl den Einzelnen als auch die Gemeinschaft. Hohe Arbeitslosigkeit in einem Land, hat demnach nicht nur negative Auswirkungen auf den Teil der Erwerbslosen, sondern auf die gesamte Gemeinschaft. Die Glücksforschung unterscheidet zwischen zwei Werten: die 'relative Position' sowie die 'absoluten Lebensbedingungen'. Ein Beispiel: Studenten gaben bei einer Befragung an, sie würden eher in einer Welt leben wollen, in der sie zwar absolut gesehen weniger Geld verdienen, aber deutlich mehr als der Durchschnitt, also relativ mehr. „Niemand steht gerne am unteren

Ende der Hierarchie“, so Prof. Dr. Jan Delhey. Aber wie glücklich fühlt man sich tatsächlich, wenn man zur 'Gesellschaftsspitze' dazu gehört? „Das ist das Problem bei diesen 'Was-wäre-wenn-Umfragen“, erklärt der Professor. Unsere subjektive Einschätzung des eigenen Glücks hängt immer auch damit zusammen, in welcher Welt wir leben, und wo wir uns im sozialen und materiellen Gefüge befinden. Dennoch, wer auf der Suche nach dem persönlichen Glück nur dem Geld hinterher läuft, ist auf dem Holzweg. Dass ausgerechnet ein Geldinstitut, die Deutsche Bank (db), sich der Glücksforschung widmet, erscheint da schon fast paradox, ist aber nicht ganz uneigennützig. Denn glückliche Menschen sind auch produktiver. Sie können besser mit Stress umgehen, sind belastbarer und im Umgang mit ihren Kollegen konstruktiver. Im deutschlandweiten Vergleich der db-Studie, landete Bremen im Mittelfeld. Das kleinste Bundesland belegte den 42. Platz von knapp hundert auf der Rangliste des Wohlfühlens.

Ein kleiner Trost für die Unglücklichen unter den Bremern: Das Glück liegt laut Studie sehr nahe. Hamburg landete nämlich auf den vorderen Plätzen. Erinnern wir uns da an den Autor Horbach, der behauptet, dass Glück erlernbar sei. So liegt es auch in der Möglichkeit eines jeden Bremers, das eigene Wohlbefinden zu steigern und die Glückswerte auf der Skala zu verbessern. Weltweit leben laut 'Welt Werte Vermessung' (World Value Survey) in Dänemark die glücklichsten Menschen. Als Richtwerte dienen der Untersuchung folgende Faktoren: Zufriedenheit, Vertrauen, Gesundheit, Arbeit, Geburtenrate und Einkommen.

FREIHEITEN IN DER LEBENSPLANUNG SIND ENTSCHEIDEND FÜR GLÜCK.

Dabei ist festzuhalten, dass die beiden ersten Faktoren rein subjektive Werte sind. Die Freiheit, seine Lebensplanung selbst zu bestimmen, ist eine Grundvoraussetzung, um glücklich zu sein. Gleichzeitig auch ein Grund, warum Länder der westlichen Welt deutlich besser abschneiden. Dort, wo Korruption herrscht, sind die Werte auch weitaus



Das Glück wächst überall, man muss nur die Augen offen halten ...

tig, die eigenen Möglichkeiten mit seinen Ansprüchen in Einklang zu bringen.

Beobachtet man Pinguine im Zoo-Gehege, wirken sie unbeholfen wie sie durch ihre künstliche Welt wackeln. Sieht man sie jedoch unter Wasser, bewegen sie sich dynamisch und tauchen anmutig durch die Tiefen. Blieben sie also an Land und versuchten es den Vierbeinern gleich zu tun, wäre ihr Wert auf der Glücksskala wohl eher niedrig. Auf die Frage nach seinem persönlichen Wert auf der Glücksskala antwortet der Bremer Glücksforscher Jan Delhey selbstbewusst: „Eine Neun. Bei mir macht das die Kombination aus einem intakten Familienleben, dem Wunschberuf und einem harmonischen Freundeskreis aus. Der finnische Soziologe Erik Allardt hat dazu eine wunderbare Formel kreiert: Haben + Lieben + Sein = Glücksempfinden.“

Dennoch, ein allgemeingültiges Rezept zum Glückseligsein wird es niemals geben. Aber hin und wieder zu lächeln, schadet niemandem, denn jedes Lächeln bringt auch ein Quäntchen Glück in jedermanns Alltag. Lächeln bedeutet auch immer eine positive Einstellung zum Leben. Das Leben bejahend und im Hier und Jetzt zu leben, kann ein weiterer Schritt auf dem Weg zum Glück sein. Das hat auch schon John Lennon passend ausgedrückt: „Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen.“ Wenn wir versuchen jeden Tag eine Nuance liebevoller mit unseren Mitmenschen umzugehen, können wir aus unserer angeborenen Glückszahl auf der Skala vielleicht irgendwann eine glatte Zehn machen.

schlechter als in Ländern mit einer integrierteren Regierung. Das erklärt also, warum in Dänemark so viele Glückspilze leben. Vertrauen in einen stabilen, unbestechlichen Staat ist für die meisten Menschen wichtiger als das Einkommen. Nur in einem Umfeld, in dem sich die Menschen frei entfalten können, sind die Menschen auch in der Lage, ihr Glück selbst in die Hand zu nehmen.

HABEN + LIEBEN + SEIN = GLÜCKSEMPFINDEN

Wer hätte übrigens gedacht, dass Glück angeboren ist, und demnach ein gewisses Glücksgen existiert? Zumindest die Glücksforschung ist davon überzeugt. Menschen sollen genetisch vorprogrammiert sein, was ihren Wert auf der Skala betrifft. Bei dieser Messung handelt es sich jedoch um einen subjektiven Wert, bei der die Probanden ihren Glückswert von eins, für unglücklich, und zehn, für sehr glücklich, angeben. Jemand, der mit einer angeborenen 6,5 zur Welt kommt, kann vielleicht eine sieben erreichen, eine acht oder neun wird es jedoch nie werden. Davon sollte sich aber niemand entmutigen lassen, denn dies steht im deutlichen Widerspruch zu Wolff Horbachs Aussage, dass Glück erlernbar sei. Denn rein theoretisch hat jeder die Möglichkeit, glücklich zu sein. Mag sein, dass unsere Gene unser persönliches Wohlbefinden beeinflussen, die Allmacht darüber haben sie jedoch nicht. Auch deswegen, ist es besonders wich-