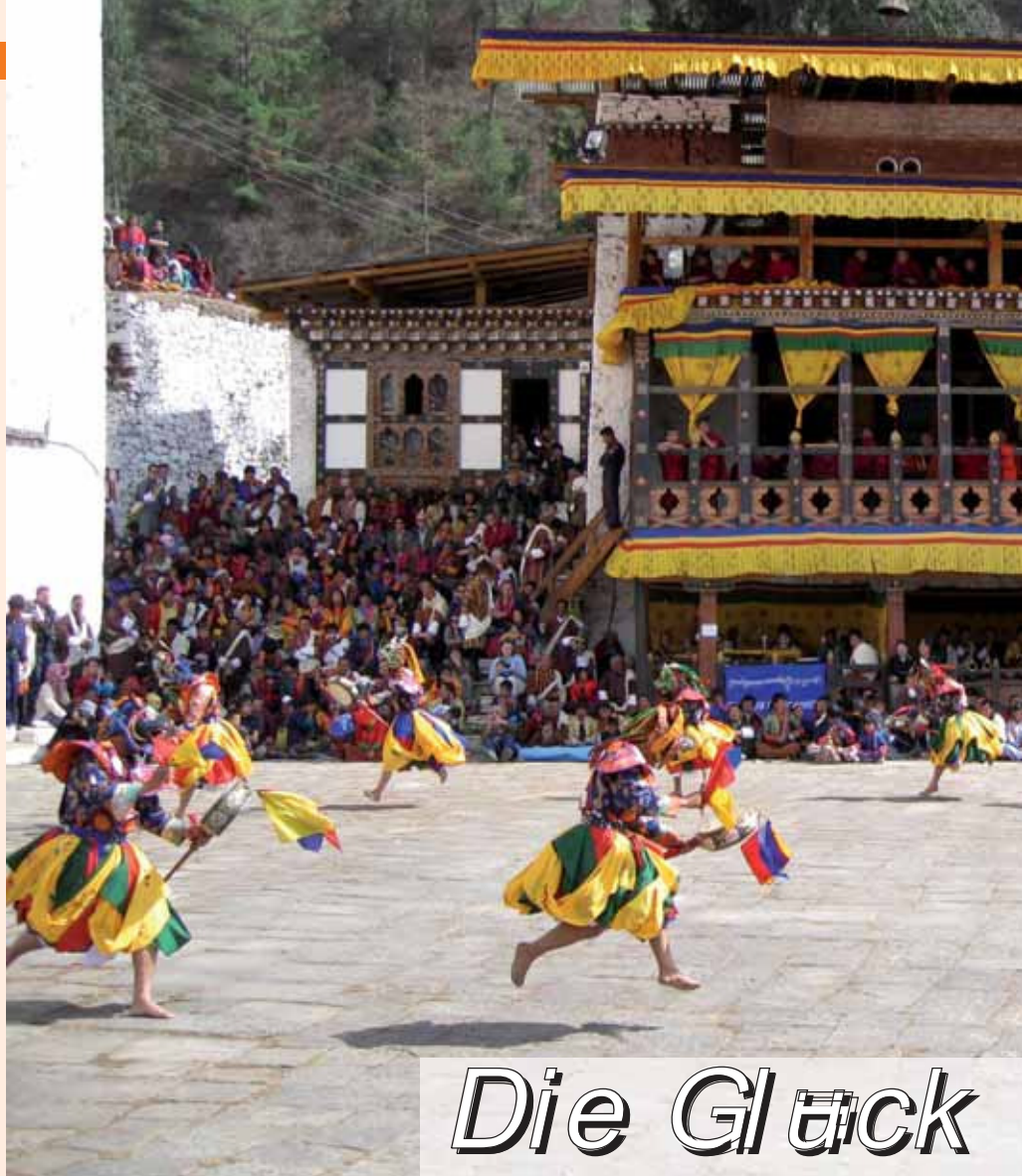


**„Handymasten, überall Handymasten!“ Was bei uns in Mitteleuropa nach einer Beschwerde über zerstörte Landschaften klingt, zaubert einer Dorfbewohnerin im Königreich Bhutan ein freudestrahlendes Grinsen auf ihr zerfurchtes Gesicht. Es ist ihre Antwort darauf, was sie zum Glücklichen sein brauche. Mit Papierwälzern voller Fragen wie dieser sind Interviewer alle paar Jahre acht Monate lang in den abgelegensten Dörfern des asiatischen Kleinstaats unterwegs, um nach Auswertung das in der Verfassung verankerte „Bruttonationalglück“ zu bestimmen. Seit 1972 nimmt Bhutan das Glück seiner BewohnerInnen als Maßstab für die Entwicklung und den Wohlstand des Landes her.**

**VON DORIS NEUBAUER**

Die noch junge Demokratie im Himalaya ist damit nicht allein: Auch die südamerikanischen Staaten Ecuador und Bolivien haben das Prinzip eines guten, weil glücklichen Lebens (Indigenen-Sprache: „Sumak kawsay“) in ihren Verfassungen verankert. Doch zu den glücklichsten Staaten der Welt zählen diese Länder trotzdem nicht: Das sind Dänemark, Norwegen und die Schweiz, besagt zumindest der neueste „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen, die Menschen in rund 160 Nationen zum „persönlichen Glück“ befragt haben. Österreich rangiert immerhin auf Platz acht, unsere deutschen Nachbarn nur unter „ferner liefen“.

Doch „Vergleiche anzustellen ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen“, das ließ der Bestseller-Autor und Psychiater François Lelord seinen Alter Ego Hector schon vor zwölf Jahren als erste Lektion auf der Suche nach dem Glück erfahren. So wie der Londoner Seelenklempner, der in „Hectors Reise“ die Kinogeher verückt hat, beschäftigen sich Philosophen, Wissenschaftler und Glücksforscher seit jeher mit der Frage, was Menschen glücklich macht. Dabei geht es nicht um das schnelle Ausschütten der Glücksstoffe Endorphin, Oxytocin, Dopamin oder Serotonin. Nicht



## Die Glück

ein kurzfristiges Happiness-High steht im Zentrum der Forschung, sondern Glücklichen im Sinn des generellen subjektiven Wohlbefindens.

„Das langfristige persönliche Glück, also die Lebenszufriedenheit, ist von den äußeren Umständen wie Beziehung, Geld oder Bildung relativ unabhängig“, bestätigt Glückstrainerin Diana Grabowski. „Der Erfolg auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben hängt viel weniger von den Lebensumständen ab als von der Motivation, für sein Glück auch aktiv etwas zu tun“, so die Lebens- und Sozialberaterin. Sie spricht aus eigener Erfahrung: Eine Krebsdiagnose stellte das Leben der ehemaligen Marketingmanagerin auf den Kopf. „Ich habe mich auf die Reise zu mir selbst gemacht, wollte herausfinden, wie ich wieder zu meinem Glück und zu Gesundheit finden kann“, erklärt die gebürtige Deutsche. Über die positive Psychologie und die Glücks- sowie Gehirnforschung landete sie bei der Glückstrainerausbildung. Seither hilft sie Menschen in Graz, Berlin und Köln, Einfluss auf die eigenen Gefühle und damit positive Wirkungen auf das Leben selbst zu nehmen. Denn „prinzipiell kann jeder glücklich sein“, ist Grabowski von unserem

„Geburtsrecht“ überzeugt. Das sei kein Freibrief, untätig auf sein Glück zu warten – im Gegenteil. „Glückliche Gefühle sind trainierbar wie ein Muskel“, so die Expertin, „je öfter wir glückliche Gefühle erleben, desto schneller kommen wir immer wieder in glückliche Zustände. Es werden im Gehirn neue Synapsen geschaltet. Sogar negative Gefühle werden somit gehemmt. Um das zu erreichen, können wir gezielt die Wahrnehmung auf das Positive in unserem Leben ausrichten.“

„Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass Glück hauptsächlich von drei Faktoren bestimmt wird: zu 50 % von den Genen, zu 10 % von den Lebensumständen und zu 40 % von unserer persönlichen Einstellung“, wissen auch Margot Maaß und Siegfried Neubauer, die als „die Sinnstifter“ Unternehmen und Einzelpersonen in Sachen Glück beraten. Damit von Kindesbeinen an Glücksgewohnheiten etabliert werden können, haben sie in Kooperation mit dem Fritz-Schubert-Institut die Initiative „Schulfach Glück Österreich“ gegründet. „Ich habe in den vergangenen Jahren erlebt, was vielen jungen Menschen fehlt, wenn sie von der Schule in den Arbeitsmarkt eintreten: Le-





Alljährlich feiern die Menschen im „Glücksstaat“ Bhutan das „Paro-Fest“.  
FOTO: QAYYAQ /PIXELIO.DE

# sbringer

benskompetenz, Eigenverantwortlichkeit, Freude an der Leistung. Und manche stellen sich auch die Frage nach dem Sinn im Leben, Themen also, die wir mit dem „Schulfach Glück“ stärken wollen“, so Maaß über ihre Intention. Seit dem Schuljahr 2009/10 steht das Glück mittlerweile an über 130 Schulen in Österreich und Deutschland auf dem Lehrplan. Mit Erfolg! Denn laut einer Heidelberger Studie aus dem Jahre 2012 wirkt sich das Fach „Glück“ positiv auf das Selbstwertgefühl

der SchülerInnen aus. Doch auch LehrerInnen profitieren. Maaß: Sie begeben sich selbst auf die Suche, was Glück für sie bedeutet, und werden so zu Schatzsuchern, nicht nur bei ihren Schülern.“ Dass bei all diesem Glückstraining der

Spaß nicht zu kurz kommt, dafür liefert das Glückspiel des „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“ den besten Beweis: „Spendiere beim Bäcker heute jemanden einen Kaffee“, steht auf einer der Karten, die mit QR Codes versehen sind. Hat man die Aufgabe erfüllt – mit einem Lächeln, versteht sich –, wird die Karte an eine andere Person weitergegeben. So soll diese durch ganz Deutschland wandern und möglichst viele Menschen glücklich machen. Das ist zumindest der Plan von Gina Schöler, die sich als selbst ernannte Glücksministerin kein geringeres Ziel gesetzt hat, als Deutschland glücklicher zu machen. Was im November 2012 als Semesterprojekt an der Hochschule Mannheim als Kampagnenidee entwickelt wurde, ist für die junge Kommunikationsdesignerin längst zur Beruf(ung) geworden. Seither gibt sie bei Workshops, Seminaren, Aktionstagen und „Happynings“ weiter, was sie als Glücksministerin gelernt hat, und ermuntert, sich Fragen zu stellen: Was will ich? Was brauche ich? Was macht mich glücklich?

„Herauszufinden, was das eigene Glück ausmacht, ist der erste wichtige Schritt“, bestätigt auch Glückstrainerin Grabowski: „Glück ist ganz individuell und bedeutet für jeden etwas anderes. Für den einen ist die Familie sein größtes Glück, ein anderer findet sein Glück im Gefühl des ‚Einsseins‘ mit der Natur und wieder jemand anders ist glücklich, weil er oder seine Berufung lebt und einer sinnerfüllten Arbeit nachgeht.“ Und für die Dorfbewohnerin im abgeschiedenen Osten von Bhutan kommt das Glück in Form von Handymasten ...

## „SCHULFACH GLÜCK“

Das Weiterbildungsprogramm „Schulfach Glück“ vermittelt Pädagogen inhaltliche und didaktische Grundlagen zur Durchführung von Unterricht, der die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen gezielt fördert: mit Lebenskompetenz und Lebensfreude zu einem gelingenden Leben. Details zum Lehrgang, der am 24. Oktober 2014 startet, unter [www.schulfachglueck.at](http://www.schulfachglueck.at)

Schulworkshop „Glück“. FOTO: MINISTERIUM FÜR GLÜCK UND WOHLBEFINDEN



Eine Schlange, die sich nicht häutet, stirbt. Friedrich Nietzsche



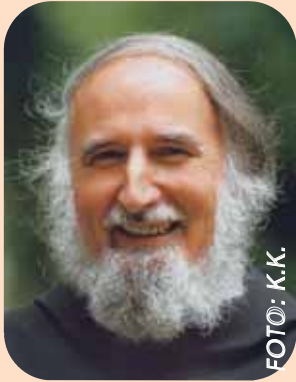


FOTO: K.K.

## Glück ist für Pater Anselm Grün ...

... im Einklang sein mit mir selbst. Dankbar zu sein für mein Leben. Und Glück bedeutet: mein Leben fruchtbar werden zu lassen für andere Menschen. Glück kann man nicht direkt anstreben. Je mehr die Leute glücklich sein möchten, desto weniger sind sie es. Glück erlebe ich, wenn ich mich einlasse auf die Arbeit, auf die Menschen. Dann spüre ich, dass etwas aufblüht. Und das macht glücklich. Glücklich ist nicht der, der ständig um sich kreist, sondern der, der sich vergessen kann, weil er sich für etwas Größeres hingibt, für ein Werk oder für einen Menschen, den er liebt.

Die Griechen haben drei Worte für Glück: eutyche, das ist das zufällige Glück, das einem in den Schoß fällt. Dann eudaimonia, das meint die gute Beziehung zum Seelenbegleiter und zur eigenen Seele. Glücklich ist nur der, der mit seinem innersten Selbst in Berührung ist und den Reichtum seiner Seele entdeckt. Und das dritte Wort ist makarios. Das ist den Göttern auf dem Olymp vorbehalten, die sich nicht vor den Menschen rechtfertigen müssen, die innerlich frei sind. Dieses Wort hat Jesus uns in den 8 Seligpreisungen zugesprochen. Da zeigt er uns realistische Wege auf zu einem gelingenden Leben und zum wahren Glück. Denn Glück ist immer Ausdruck des gelungenen Lebens.

### WEITERFÜHRENDE LINKS:

Glückstrainerin Diana Grabowski,  
[www.gluecklichundgesund.com](http://www.gluecklichundgesund.com),

Schulfach Glück, Margot Maaß und Siegfried Neubauer, [www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at),

Ministerium für Glück und Wohlbefinden,  
 Gina Schöler, [www.ministeriumfuerglueck.de](http://www.ministeriumfuerglueck.de)



**VORTRÄGE**  
 mit Glückstrainerin  
 Diana Grabowski:

**Messe „gesund & glücklich“**,  
 Messe Klagenfurt, Messeplatz 1

**Sa, 15.11.2014, 17.00 Uhr, Halle 3**  
**OG, Vortragsbühne 1:** Finde Dein Ding  
 – Erkenne Deine Bestimmung und lebe sie!

**So, 16.11.2014, 11.00 Uhr, Halle 3 OG, Vortragsbühne 1:** Ideenhel-  
 den – wie Vielseitigkeit zum Glück verhilft

Foto: Uschi Dreiuicker/Pixelio.de

Glück ist eigentlich nur  
 der WILLE zum Glücklichsein.

*Georg Christoph Lichtenberg*

# Interview mit Bhutans Ex-Premier Jigme Y. Thinley: „Jeder strebt nach Glück“



Bhutans Ex-Premier Jigme Y. Thinley (links) stellte sich den Fragen von „gesund & glücklich“-Chefredakteur Rolf Bickelhaupt.

FOTOS: MARION LIEBHARD

**Der bis 2013 amtierende Ministerpräsident des Königreichs Bhutan Jigme Y. Thinley, Mitbegründer des dort verfassungsmäßig garantierten „Rechts auf Glück“, spricht mit dem Magazin „gesund & glücklich“ über Glück sowie den negativen Auswirkungen des „grenzenlosen“ materiellen Wachstums.**

**INTERVIEW:  
ROLF BICKELHAUPT**

Bhutan ist reich an landschaftlichen und kulturellen Reizen, wird verantwortungsvoll regiert und behutsam modernisiert. Und das Königreich hat etwas einzig Artiges in seiner Verfassung festgeschrieben: das „Bruttonationalglück“. Wie ist es dazu gekommen?

Anfang der 1970er Jahre hatte sich der damalige, erst 17-jährige König Jigme Singye Wangchuck Gedanken darüber gemacht, was überhaupt wichtig ist im Leben. Seine Gedankengänge nahm er zum Anlass, sich rund zwei Jahre in seinem Lande umzuschauen, um die Lebensbedingungen kennenzulernen. Danach war er nicht ganz so glücklich mit der Entwicklung des Landes. Und er hat festgestellt, dass alle Menschen nach Glück streben würden. Daraufhin war es seine Intention, dass das Königreich auch für das Glück seiner Bürgerinnen und Bürger verantwortlich sein sollte. 1974

schließlich prägte der König den Begriff „Bruttonationalglück“.

**Würden Sie bitte mit Ihren Worten dieses „Bruttonationalglück“ kurz beschreiben.**

Glück ist ein geistiger Zustand, der nur durch die Befriedigung von materiellen, kulturellen und spirituellen Bedürfnissen erreicht werden kann. Das Erreichen einer solchen ausgewogenen und nachhaltigen Entwicklung ist für mich ein wichtiger Ansatz.

Das Problem einer nur auf materielle Bedürfnisse ausgerichteten Entwicklung ist, dass sie lediglich körperliche Bedürfnisse in den Vordergrund stellt, was dann auf die Kosten der geistigen Entwicklung geht.

**Und wie wurde das „Bruttonationalglück“ von den bhutanischen Menschen angenommen?**

Nachdem der König beschlossen hatte, das Glück seiner Landsleute zur Maxime seines Handelns zu machen, hat sein Volk sogar darauf bestanden, dass dieses „Bruttonationalglück“ als Ziel in die Verfassung aufgenommen werden sollte. Ich finde, dieses Ziel gehört in eine Verfassung, wo doch jeder nach dem Glück strebt. Oder was meinen Sie, Rolf?

**Ja Jigme, natürlich bin auch ich von dieser Idee fasziniert!**

Anlässlich der UNO-Millenniumsgipfel in New York 2010 werden Sie in diversen Medien dahingehend zitiert, dass „die weltweite Konzentration auf materielle Werte ‚gefährlich und dumm‘ sei“. Was macht ‚materielle Werte‘ denn so gefährlich?

Die Welt ist getrieben von den maßlosen Steigerungen des Bruttoinlandsproduktes mit dem damit verbundenen grenzenlosen materiellen Wachstum. Die negativen Auswirkungen davon sind vielerorts sichtbar, wie es die vielen derzeitigen Konflikte in der Welt zeigen. Der große Irrtum ist der Glaube an das grenzenlose materielle Wachstum. Die Ressourcen sind limitiert, und man stößt jetzt schon an Grenzen, was das Problem fast aller Konflikte ist.

**So viel ich recherchieren konnte, sind bei Ihnen in Bhutan die materiellen Werte derzeit nicht besonders ausgeprägt. Doch kann sich das ändern? Oder ist die buddhistische Spiritualität mit ihren Werten in Bhutan so stark, dass es dazu nicht kommen wird?**

Ich glaube schon, dass unser ‚Bruttonationalglück‘ mit seinem ganzheitlicheren Bezugsrahmen am Leben erhalten werden kann. Wesentlicher Schwerpunkt dies zu erreichen ist zum einen Erziehung und Bildung und zum anderen das aktive Leben unserer einzigartigen Kultur und unserer buddhistischen Werte. Es gilt die Vorteile aufzuzeigen gegenüber dem herkömmlichen ‚Bruttoinlandsprodukt‘, einem ausschließlich durch Geldflüsse bestimmten Maß.

Wobei ich ausdrücklich betone, dass alle Religionen, ob es das Christentum, der Islam oder der Buddhismus ist, das Beste für die Menschen in den Vordergrund stellen. Das grenzenlose materielle Wachstum ist aber genau das Gegenteil, es erzeugt im Gegensatz zum ‚Bruttoinlandsprodukt‘ Hass, Neid und andere negative Gefühle.

**Und zu guter Letzt: Wie fühlen und empfinden Sie selbst Glück?**

Für mich liegt der Schlüssel zum Glück in gesunden Beziehungen. Beginnend innerhalb der Familie, im sozialen Umfeld. Das gibt Sicherheit, ein gutes Gefühl. So kann ich auch meinen Nachbarn oder mein Nachbarland letztendlich als Freund sehen und nicht aus Angst überall Gefahr und Feinde vermuten.

(Dieses Interview wurde im Vorfeld der TEDx-Konferenz in Klagenfurt geführt. Siehe auch [www.tedxklagenfurt.com](http://www.tedxklagenfurt.com)).

## ZUR PERSON:



Der am 9. September 1952 geborene Jigme Yoser Thinley war von 2008 bis 2013 Ministerpräsident des Königreichs Bhutan und dort Mitbegründer des „Nationalen Glücks-Index“, auch „Bruttonationalglück“ genannt. Heute leitet er das Zentrum für den Nationalen Glücksindex (GNH).

**Kontakt:**  
Tel. +975 17123111  
eMail [jigthin@gmail.com](mailto:jigthin@gmail.com)  
Internet [www.gnhbhutan.org](http://www.gnhbhutan.org)