

## GLÜCKSREZEPTE

„Seit 1972 nimmt Bhutan das Glück seiner Bewohner als Maßstab für die Entwicklung des Landes. Das glücklichste Land ist es aber nicht.“

## Soziale Sicherheit

Frieden, Sicherheit, politische Freiheit und die Deckung privater Grundbedürfnisse wie Bildung, Beschäftigung und Wohnen sind zentrale Rahmenbedingungen für persönliches Glücksempfinden.



Foto: Shutterstock (3)

## Materielle Sicherheit

Geld ist wichtig für Lebenszufriedenheit – aber weniger als oft vermutet. Ab einem bestimmten Einkommenslevel (in Deutschland rund 60.000 Euro/Jahr) steigt das Glücksempfinden nicht weiter.



Von Doris Neubauer / Delhi

„Be happy“ – diese Aufforderung könnte wie purer Hohn wirken. Bitter kalt ist es hier im Affenwald von Dharamkot im indischen Himalayagebiet. Dass die spärlich zusammengehaltenen Holzhütten nicht beheizt werden, tut sein Übriges. Klingt kaum nach idealen Voraussetzungen zum Glücklichein. Und doch bin ich es. Vipassana heißt diese „Kunst zu leben“. Meditation zehn Tage lang von 4.30 Uhr früh bis 21.00 Uhr, in sich gehen, schweigen. Es ist nicht das erste Mal, dass ich mich mit der Meditationsform beschäftige, die Siddharta Gautama Buddha als Weg zur Erleuchtung gelehrt hat und die übersetzt soviel heißt wie „die Dinge so zu sehen, wie sie sind“. Oder wie Vipassana-Lehrer S. N. Goenkas sagt: „Der Sinn des Lebens ist, aus dem Elend herauszukommen. Wenn du alle Negativität entfernst, (...) fühlst du dich friedlich und glücklich.“

## Bhutans Glück

Nicht alle finden ihr Glück im Affenwald. „Handymasten, überall Handymasten!“ Was in Mitteleuropa einer Beschwerde über zerstörte Landschaften gleich kommt, ist für eine Dorfbewohnerin im Königreich Bhutan Antwort darauf, was sie zum Glücklichein brauchen. Seit 1972 nimmt Bhutan das Glück seiner Bewohner als Maßstab für die Entwicklung und den Wohlstand des Landes. Auch die südamerikanischen Staaten Ecuador und Bolivien haben das Prinzip eines guten, sprich glücklichen Lebens in ihren Verfassungen verankert. Zu den glücklichsten Staaten der Welt zählen sie trotzdem nicht.

Glaubt man dem „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen, sind das Finnland, Dänemark, Norwegen und die Schweiz. Österreich liegt auf Rang zwölf der rund 160 Nationen, Deutschland drei Plätze weiter hinten. Aber sei es drum. „Vergleiche anzustellen, ist ein gutes Mittel, sich sein Glück zu vermiesen“, ließ der Psychiater und Bestseller-Autor François Lelord sein Alter-Ego Hector in „Hector's Reise“ als erste Lektion erfahren.

Das Leben ist ein „Glücksspiel“, bringt es Lisz Hirn in ihrem Buch „Vernünftige Wege zum Glück“ auf den Punkt: „Dass einem etwas glückt, das ist nicht selbstverständlich.“ Vielmehr wirkten tausende Faktoren auf unser Leben ein, die man kaum oder gar nicht beeinflussen könne. „Betrachtet man die Geschichte, so waren oft Mut oder Macht wichtiger als Glück“, erläutert die Philosophin und Künstlerin im Gespräch, „dass Glück als oberster Wert angestrebt wird, das ist eine neuere Erfindung.“ Erst seit dem 21. Jahrhundert herrscht eine regelrechte „Glückshysterie“, die Wis-



Foto: Poudom Basu/VII Mentor/For The Washington Post via Getty Images

Religion, Philosophie und alle Arten von Beratern beschäftigen sich mit den Ursachen für Zufriedenheit und Glück. Vielfältig sind die Erkenntnisse. Ein Erfahrungsbericht.

# Für ein Mehr vom LÄCHELN

senschafter aller Richtungen beschäftigt. Die Ergebnisse dieser Glücksforschung werden in der „Erasmus-Universität von Rotterdam“ gesammelt und können via „World Database of Happiness“ online abgerufen werden.

„Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durchs Leid hindurch“, sagt der Psychologe Ed Diener. Man solle den Schmerz durchleben.“

## Glücks-Geburt

Die Komponenten des Glücks führen wohl unbestritten über die Selbstzufriedenheit. Besonders schädlich scheint das Vergleichsdenken.

Dabei steht nicht so sehr die physiologische Komponente, das Ausschütten der Glücksstoffe im Zentrum der Betrachtung. Vielmehr fragen sich Psychologen, Neurologen, Genetiker und Sozialforscher, wie es sein kann, dass manche Menschen glücklicher sind als andere.

Es liegt an den Genen, ist der Verhaltensgenetiker David T. Lykken überzeugt. Stimmt nicht, widersprechen andere Wissenschaftler, Glück wäre vielmehr von

Erwartungen, Lebensumständen oder Lebensalter abhängig. Letzteres hat die Soziologin Hilke Brockmann an der „Jacobs Universität“ in Bremen herausgefunden: Der erste Glücks-Höhepunkt läge demnach im Alter von 20, dann folge ein steiler Abstieg durch enttäuschte Hoffnungen und Erwartungen mit einem Tiefpunkt im Alter von etwa 40. Danach gäbe es einen langsamen, stetigen Anstieg sowie erneuten Höhepunkt vor der Rente. Auch der Schrift-

steller Lelord ist überzeugt, dass wir im Alter glücklicher werden, weil die Ausgesöhntheit mit dem Leben zunimmt.

## Das Alter und die Zufriedenheit

„Im Alter sind wir eher mit dem zufrieden, was wir haben. Wir haben mehr emotionale Stabilität, es ist nicht mehr so wichtig, was die anderen sagen, und wir kennen uns selbst besser. Dadurch haben wir keine unrealistischen Erwar-

tungen mehr.“ Wer nämlich ständig einer Vorstellung vom vollkommenen Glück oder unerreichbaren Idealen hinterherjagt, der kann nur unglücklich werden.

Das zeigt eine Großuntersuchung der „University of New South Wales“: Bei der Beobachtung von 9000 TeilnehmerInnen hat man herausgefunden, dass „Unglücksgefühle“ vor allem dann auftauchen, wenn die Menschen fernsehen, im Internet surfen oder auf Facebook gehen und das Gefühl vermittelt bekommen, öfter glücklich sein zu müssen.

„Mein Verdacht ist, dass die Wichtigkeit des Glücks mit der Individualisierungswelle zu tun hat“, so Lisz Hirn, „sobald ein Individuum die Möglichkeit hat, sich frei zu entfalten, haben wir alle Chancen und sind selbst schuld, wenn wir es nicht schaffen. Alles fällt auf dich zurück – nichts mehr auf den Zufall oder Fortuna.“

Dass diesem Druck nicht jeder standhält, erklärt wohl teilweise den Anstieg psychischer Erkrankungen in den Industrieländern. In Österreich etwa haben die Krankenstandsfälle aufgrund psychischer Erkrankungen in den letzten 10 Jahren aufs Ein- und eineinhalbfache zugenommen. Mitschuld ist das Gefühl, bei der Suche nach dem Glück gescheitert zu sein. Nicht zuletzt, weil sie mit ihren Entscheidungen hadern. Bei den vielen Möglichkeiten könnte diese ja die falsche gewesen und das wahre Glück verpasst worden sein. „Prinzipiell kann aber jeder glücklich sein“, gibt Diana



Foto: Shutterstock



Beziehungen

Gute soziale Beziehungen sind laut Forschern einer der wichtigsten Faktoren für Zufriedenheit. Paare sind meist glücklicher als Singles, Menschen mit guten Freunden zu friedener als Einzelgänger.



Selbstbestimmung

Wer möglichst frei entscheiden und handeln kann, ist glücklicher. Etwas aus eigenem Antrieb zu tun, sorgt auch für größeres Engagement, bessere Leistungen und mehr Durchhaltevermögen.



„Lachen ist wichtig. Nicht den Fokus auf das legen, was nicht passt, sondern positive Emotionen bewusster zu erleben. (Marie Fröhlich)“

Grabowski Grund zur Hoffnung. „Glückliche Gefühle sind trainierbar, wie ein Muskel“, so die Glückstrainerin sowie Lebens- und Sozialberaterin, „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 oder dem Glück ein Stückweit nachhelfen. Kakao oder ein paar Minuten Sport etwa erzeugen genauso Glückshormone wie öfter an die frische Luft zu gehen oder viel Zeit mit der Familie zu verbringen.

Glückspolitik

„Spendiere beim Bäcker heute jemanden einen Kaffee“, steht auch auf einer der Glücksspiel-Karten des deutschen „Ministeriums für Glück und Wohlbefinden“. Hat man die Aufgabe erfüllt – lächelnd, versteht sich –, gibt man die Karte weiter. So soll diese durch ganz Deutschland wandern und möglichst viele glücklich machen. Das ist zumindest der Plan von Gina Schöler, die sich als selbsternannte Glücksministerin kein geringeres Ziel gesetzt hat, als Deutschland glücklicher zu machen. Was im November 2012 als Semesterprojekt an der Hochschule Mannheim entwickelt wurde, ist für die Kommunikationsdesignerin längst zu 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?

Eine Welt voller dauergrinsender Honigkuchenperle möchte das Glückstraining jedoch sicher nicht erzeugen. Im Gegenteil. „Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durchs Leid hindurch“, räumt der US-Forscher und Psychologe Ed Diener mit einem Missverständnis auf. Der wohl meist zitierte und bekannteste Wissenschaftler auf dem Gebiet der Glücksforschung empfiehlt, „den eigenen Schmerz anzuschauen und durchzuleben“.

Erst wenn wir uns eine leidvolle Erfahrung eingestehen, können wir sie überwinden. Selbst im Scheitern mögliches Glück zu erkennen, ist auch für die Philosophin Hirn ein wertvoller Input ihrer Fachrichtung, „denn die Vernunft eröffnet andere Perspektiven, mit Unglück umzugehen und etwas daraus zu gewinnen“.

Tatsächlich sind es oft nur ein paar Sekunden, in denen wir Meditierende in Dharamkot diesen Glücksmoment am eigenen Leib erfahren. Es ist ein Gefühl der Leichtigkeit, das mich an die indischen Affen erinnert, die über uns auf den Wellblechdächern toben. Absichtslos, spontan, frei – und sicher nicht dafür geeignet, es in einen Käfig zu sperren und festzuhalten!

Zwei Frauen haben sich als „Glücksministerinnen“ Österreichs ehrgeizige Ziele gesetzt: Den Menschen ein Aufblühen zu ermöglichen. Ein Gespräch über Glückstees und Wege zu echter Zufriedenheit.

„Happiness ist mehr als Glück“

Das Gespräch führte Doris Neubauer

Im Königreich Bhutan gibt es eine offizielle Position dafür; Deutschland hat seit 2012 ein gleichnamiges Kunstprojekt – jetzt wurde auch in Österreich ein „Ministerium für Happiness“ gegründet. Dort sitzen mit Ruth Langer und Marie Fröhlich gleich zwei Glücksministerinnen. Ein Interview mit Marie Fröhlich.

DIE FURCHE: Liebe Frau Glücksministerin ... ist das die richtige Anrede?

Marie Fröhlich: Glücksministerin stimmt schon, Happiness-Ministerin ist zu schwer auszusprechen. Uns geht es darum, Bewusstsein zu schaffen und Menschen Werkzeuge zu geben, mit denen sie sich „empowern“ können. Wir möchten ihnen zeigen, dass sie es selbst ein Stück weit in der Hand haben, für mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden in unterschiedlichen Lebenskontexten zu sorgen. Von der Schule über den Arbeitsplatz – generell sind wir für alle da, die etwas für sich und ihr Glück tun möchten.

DIE FURCHE: Woher kommt diese Faszination fürs Glück?

Fröhlich: Wir kommen beide aus dem Trainingskontext. Ruth Langer hat Erfahrungen im Train-the-Trainer-Bereich, ich im betrieblichen Gesundheitsmanagement. In beiden Gebieten haben wir uns mit den Belastungen der Menschen an ihren Arbeitsplätzen beschäftigt und nach etwas gesucht, womit man diese mildern kann. Unabhängig voneinander sind wir der „Positiven Psychologie“ von Martin Seligman begegnet und haben uns entschieden, den Lehrgang zu besuchen.

DIE FURCHE: Was ist das Besondere an dieser wissenschaftlichen Lehre?

Fröhlich: Das PERMA-Modell ist die Basis für unsere Arbeit. P steht für positive Emotionen, E für Engagement, R für Relationship, M für Meaning und dem einen Sinn geben, was man tut, A für Achievement. Das sind die Schlüsselfaktoren, die Seligman als Basis für den neuen Wissenschaftszweig definiert hat. Mittlerweile gibt es wissenschaftliche Belege, wie diese fünf Faktoren das Aufblühen eines Menschen und das Gelingen des Lebens ermöglichen. Eines der großen Themen ist, seine eigenen Stärken einzubringen. Das ist so viel effizienter und macht mehr Freude, als dauernd Schwächen ausgleichen zu müssen. Das PERMA-Modell hilft uns in unserer Arbeit und hat zur Idee geführt, gemeinsam das Unternehmen „Ministerium für Happiness“ zu gründen.

DIE FURCHE: Warum Happiness statt Glück?

Fröhlich: Happiness hat für uns mehr Facetten als Glück. Seligman hat als Zentrum der Forschung zwei Elemente definiert, das Werte- und das Wohlfühlglück. Letzteres sind kurze Erlebnisse wie ein warmer Tee im Winter. Werteglück hingegen ist das, was tiefer geht: Dankbarkeit, Beziehungen, Sinn ... Beides zusammen ist mehr als Glück. In Happiness ist dieses Mehr enthalten.

DIE FURCHE: In Deutschland gibt es schon seit 2012 das „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“.

Fröhlich: Wir bewundern, was Gina Schöler als Vorreiterin mit der Idee des Ministeri-



Foto: © 2018 Ministerium für Happiness

ums gemacht hat. Unser Ziel ist dasselbe: Bewusstseinsbildung und aktiv etwas fürs Leben und Wohlbefinden der Menschen zu tun. Wir freuen uns, wenn es künftig Möglichkeiten der grenzübergreifenden Zusammenarbeit gibt. Noch ist das Pflänzchen allerdings zu jung, schließlich sind wir erst am 20. März auf den Markt gekommen. DIE FURCHE: Immer wieder wird das Modell des „Bruttonationalglücks“ des Königreichs Bhutan ins Spiel gebracht. Braucht es diese Messung auch in Österreich?

Fröhlich: Bhutan hat natürlich andere Bausteine, anhand derer das Bruttonationalglück gemessen wird: Zugang zu Schulbildung, Essen, die Gemeinsamkeit steht im Vordergrund, weil die Dörfer so weit voneinander entfernt sind. Die Inhalte sind also mit einem Land wie Österreich nicht zu vergleichen. Wir leben in einem der sichersten und reichsten Länder der Welt. Trotzdem begrüßen wir eine solche Messung. Sie ist eine Ist-Analyse, mit der man gut arbeiten kann. Man kann prüfen, ob man auf einem guten Weg ist, seine Ziele zu erreichen und unterstützend eingreifen.

„Es stimmt, es gibt den Druck zum Glücklichen. Deshalb ist es wichtig, zu sensibilisieren, was Glück ist, und mit Halbwahrheiten aufzuräumen. Hier kommen Wohlfühl- und Werteglück ins Spiel.“

DIE FURCHE: Betrachtet man den World-Happiness-Report sieht es in Sachen Glück für Österreich allerdings düster aus: Vor ein paar Jahren lagen wir auf Platz 8, heute sind wir auf Rang 12 abgefallen.

Fröhlich: Für uns ist die politische Entwicklung in Österreich eine Erklärung. Im Moment führt diese vom Sozialstaat weg, in dem wir gelebt haben. Da kommen Ängste hoch. Auf anderen Seite sehen wir immer stärkeres Stressempfinden: Die Arbeitsbedingungen werden schlechter, und die Abgrenzung zwischen Beruf und Freizeit fehlt.

Darüber hinaus werden wir immer stärker mit negativen Informationen konfrontiert. Wenn ein Österreicher im Sport den 2. Platz belegt, gibt es kein „Hurra“ in den Medien, sondern es wird geschrieben, er habe den „1. Platz verpasst“. Die Menschen merken nicht mehr, wie stark solche negativen Formulierungen ihr Denken beeinflussen. Hier muss man schon bei Kindern und Jugendlichen so wie deren Umgang mit Medien ansetzen. DIE FURCHE: Apropos: Ihr habt ein spezielles Glücksprogramm für Schulen entwickelt. Wie sieht das aus?

Fröhlich: Die Schule ist neben Stress und Burnout am Arbeitsplatz unser zweiter Schwerpunkt. Im Programm „PERMA for kids“ möchten wir wieder die Begeisterung fürs Lernen wecken und das Modell so anwenden, dass die Potenziale der Kinder gefördert werden, sie innovativer und kreativer werden. Als Folge entsteht Selbstbewusstsein und durch eigene Erfolgserlebnisse gestärkt, fällt das Lernen leichter. Das Ganze ist bereits in der Praxis erprobt: Wir arbeiten beide als ehrenamtliche Lernhelfer bei der „Wiener Lerntafel“, wo vor allem Kinder mit Migrationshintergrund Nachhilfeunterricht bekommen. In diesem Zusammenhang haben wir PERMA-Trainings für die Lernhelfer durchgeführt.

DIE FURCHE: Mittlerweile hat man den Eindruck, dass man Glück nicht nur lernen kann, sondern „muss“.

Fröhlich: Wir empfinden diesen Zwang nicht. Wenn „Sonnentor“ einen neuen Glückstee auf den Markt bringt, finde ich das eher lustig. Aber es stimmt, es gibt den Druck. Deshalb ist es wichtig, dafür zu sensibilisieren, was Glück ist und mit Halbwahrheiten aufzuräumen. Hier kommen wieder Wohlfühl- und Werteglück ins Spiel. Dass das Streben nach materiellen Gütern sicher nicht glücklich macht, sofern alle Grundbedürfnisse abgedeckt sind. Dass Geben glücklicher macht, als ständig Neues zu kaufen. Dass die Menschen viel zu viel in Zukunft oder Vergangenheit denken und das Hier und Jetzt aus den Augen verlieren.

DIE FURCHE: Was wären denn Ihre drei großen Glückstipps?

Fröhlich: Positive Emotionen leben steht weit oben. Wir sind beide auch als Humorberaterinnen tätig, und Lachen ist eine wichtige Aktivität. Nicht immer den Fokus auf das zu legen, was nicht passt, sondern so viele positive Emotionen wie möglich bewusst zu erleben und mitzugestalten. Ruth nennt es: dafür zu sorgen, dass es dir persönlich am besten geht. Dieser gesunde Egoismus ist entscheidend. Dazu gehört auch ein gutes Beziehungsnetzwerk, das gepflegt werden muss. Für uns zählt außerdem dazu, sich Ziele zu setzen, für die wir brennen – beruflich wie privat. Um Martin Seligman zu zitieren: „Etwas, das größer ist, als du selbst.“

DIE FURCHE: Was bedeutet für Sie Glück? Fröhlich: So vieles. Das größte Glück ist derzeit, dass das Ministerium pünktlich an den Start gehen konnte. Wir arbeiten seit August daran, und die Zeit war arbeitsintensiv. Mit dem Ministerium haben wir uns unser persönliches Glück erfüllt. Unsere große Vision: In Österreich das Leben ein bisschen schöner zu gestalten.