

Macht Stiften/Ehrenamt glücklich?

Vortrag beim 7. Nürnberger Stiftertag am 29.3.2019

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel
www.ruckriegel.org

„Als ich zur Schule ging, wurde ich gefragt, **was ich** werden **möchte**, wenn ich groß bin.

Ich antwortete: „**glücklich**“.

Sie sagten mir, dass ich die **Frage nicht verstanden** hätte, und ich sagte ihnen, dass sie das **Leben nicht verstanden** hätten.“

John Lennon



Glücksbaustelle,
Maria Martin, FHWS Gestaltung,
Mainpost Würzburg

**Glücksforschung ist
interdisziplinär:**
Psychologie, Soziologie,
Wirtschaftswissenschaften (insbes.
Volkswirtschaftslehre und
Management-/Führungslehre)
Medizin, Neurobiologie

Welche **Fragen** stellen sich?

1. Was ist (eigentlich) Glück (Wohlbefinden)?
2. Was „**bringt**“ uns „**glücklich sein**“?
3. Was sind die **Quellen des Wohlbefindens**
- sog. „Glücksfaktoren“?

Die **Glücksforschung** beschäftigt sich mit dem
Wohlbefinden („**subjective wellbeing**“ im Englischen), also mit dem
„**Glücklichsein**“,

nicht aber mit dem
Zufallsglück, also dem „**Glück haben**“
(z.B. Lottogewinn).

Zwei Arten von **Wohlbefinden (subjective wellbeing)**

„**Emotionales**“ Wohlbefinden

Gefühlslage im **Moment**, wobei es im Wesentlichen auf das **Verhältnis** zwischen **positiven** und **negativen Gefühlen** im **Tagesdurchschnitt** ankommt. Hier geht es um das **Wohlbefinden**, das **Menschen erleben**, während sie ihr **Leben leben**.

(**Glücks-Test** „Emotionales Wohlbefinden“, www.ruckriegel.org)

„**Kognitives**“ Wohlbefinden

Grad der „**Zufriedenheit**“ mit dem Leben (Bewertung). Hier findet eine **Abwägung** zwischen dem, **was man will** (den **Zielen**, Erwartungen, Wünschen) und dem, **was man hat**, statt. Es geht also um das **Urteil**, das Menschen fällen, wenn sie ihr **Leben bewerten**, wobei es hier **entscheidend** auf die **Ziele** ankommt, die Menschen für sich **selbst setzen**.

(**Glücks-Test** „Kognitives Wohlbefinden“, www.ruckriegel.org)

Was ist eine **glückliche Person**?

Eine **glückliche Person**

erfreut sich häufig (leicht) **positiver Gefühle**

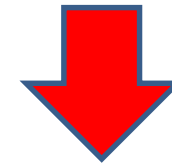
und erfährt seltener negative Gefühle im **Hier und Jetzt**

und sieht einen **Sinn in ihrem Leben**, verfolgt also **sinnvolle (Lebens-) Ziele**.

Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir den **Weg genießen**, der uns zu **einem lohnenswerten Ziel** führt.

in Anlehnung an Tal Ben-Shahar, Glücklicher, München 2007, S. 56 und S. 63

Wovon hängt unser Glück ab?



Gene
50 %

Äußere Faktoren
10 %

Innere Einstellung
40 %



Quelle: pixabay.com 163466



Quelle: KM Bayern
<https://www.km.bayern.de/eltern/meldung/6091/generalsaniertes-schulgebäude-der-staatlichen-berufsschule-i-landshut-eingeweiht.html>



Quelle: pixabay.com 163466

Welche **Fragen** stellen sich?

1. Was ist (eigentlich) Glück (Wohlbefinden)?
2. Was „**bringt**“ uns „**glücklich sein**“?
3. Was sind die **Quellen des Wohlbefindens**
- sog. „Glücksfaktoren“?

Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, **fühlt** sich nicht nur **subjektiv besser**, sondern

- hat auch **mehr Energie**,
- ist **kreativer**,
- stärkt sein **Immunsystem**,
- **festigt** seine **Beziehungen**,
- **arbeitet produktiver** und
- erhöht seine **Lebenserwartung**.

Sonja Lyubomirsky, *Glücklich sein*, Frankfurt 2008, S. 35f.

AOK Bayern

„Sind Sie glücklich?

Was ist eigentlich Glück und was macht uns glücklich?

„**Glückliche Menschen** sind **produktiver**,

haben ein **besser funktionierendes Immunsystem**

und sogar eine **höhere Lebenserwartung**.

Es lohnt sich also herauszufinden, was wir selbst zu unserem Glück beitragen können.

Im Vortrag erarbeiten wir Perspektiven, mit denen jeder in seinem (Berufs-) Alltag glücklicher werden kann.“

AOK Gesundheitsprogramm

Direktion Mittelfranken Region Nürnberg

Frühjahr/Sommer 2017

"Glück **senkt** den **Stresslevel** und **stärkt** die **Immunabwehr**.
Außerdem schütten glückliche Menschen **geringere Mengen**
des **Stresshormons Cortisol** aus, bekommen **seltener**
Diabetes, Bluthochdruck und **Herzinfarkte ...**

... So **leben** glückliche Menschen **länger** (ein „glückliches Leben“
korreliert, je nach herangezogener Studie, mit einer um 5-10
Jahre höheren Lebenserwartung), sie werden **seltener krank**,
erkranken weniger schwer und/oder werden **schneller**
wieder gesund.“

Tobias Esch, Die **Neurobiologie des Glücks** – Wie die **Positive Psychologie** die
Medizin verändert,

2. Auflage, Stuttgart u.a. 2014, S. 28

„Eine **Belastung**, die Wochen, Monate oder gar Jahre anhält (**chronischer Stress**, Anmerk. KR) **unterdrückt** die ... **Immunabwehr**.“

Manfred Schedlowski (Interview), Sport fördert das Immunsystem, in: Gehirn und Geist, Ausgabe 3/2019, S. 28

THEMA



Lebensmut

Angst überwinden – Lebensfreude finden



Deutsch perfekt

EINFACH
DEUTSCH
LERNEN

Deutsch perfekt

Wege zum Glück



„Etwas dafür zu tun, glücklicher zu werden, ist die **lohnendste Anstrengung** Ihres Lebens.“

Sonja Lyubormirsky, *Glücklich sein*, Frankfurt 2008

Oder anders: Etwas dafür zu tun, glücklicher zu werden, **stärkt Resilienz** beugt so gegen **Burnout** und **Depression** vor.

Welche **Fragen** stellen sich?

1. Was ist (eigentlich) Glück (Wohlbefinden)?
2. Was „**bringt**“ uns „**glücklich sein**“?
3. Was sind die **Quellen des Wohlbefindens**
- sog. „Glücksfaktoren“?

„... wichtig und bedeutsam ist **für uns alle das Gleiche:**
Wir versuchen unser **Leben so zu gestalten**, dass **wir glücklich sind.**

...

Deshalb lohnt es sich, danach zu suchen, ob es vielleicht etwas gibt,
das ... für alle Menschen gleichermaßen wichtig und bedeutsam
ist.“

Und das ist:

Das „Bedürfnis nach **Verbundenheit und Zugehörigkeit** einerseits
und das nach **Wachstum, Autonomie und Freiheit** andererseits“

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte, Göttingen 2015, S. 139f.

Glücksfaktoren im Einzelnen

- Gelingende (wertschätzende) / **liebevolle soziale Beziehungen** (Partnerschaft, Familie, Freunde, Nachbarschaft, Kollegen ...) – **Gemeinschaft** (Zuwendung und Fürsorge) ist ein **emotionales Grundbedürfnis**;

Goldene Regel (kulturübergreifend)

„Was man mir nicht antun soll, will ich auch nicht anderen Menschen zufügen“ Konfuzius, 6. Jhr. vor Christus
„Was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch“ Matthäus, 7,12

Was können Unternehmen tun? : Ethische und sozial kompetente Führung(-skräfte)

- **Physische** und **psychische Gesundheit** – **Gesundheitsschutz** (Hygiene und ärztliche Hilfe) ist ein menschliches **Grundbedürfnis**;

Was können Unternehmen tun? : Betriebliches Gesundheitsmanagement

- **Engagement** und **befriedigende Arbeit bzw. Aufgabe** (Arbeit, Nichterwerbs-Arbeit/Ehrenamt/Hobby/Muße) – Grundbedürfnis nach **sinnhaftem Tun** und **Wertschätzung/Anerkennung**;

Was können Unternehmen tun? : Sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung

- **Persönliche Freiheit** – Grundbedürfnis nach einem **Mindestmaß an Kontrolle** über unsere Umwelt (Selbstwirksamkeit/Verursacher von Ereignissen);

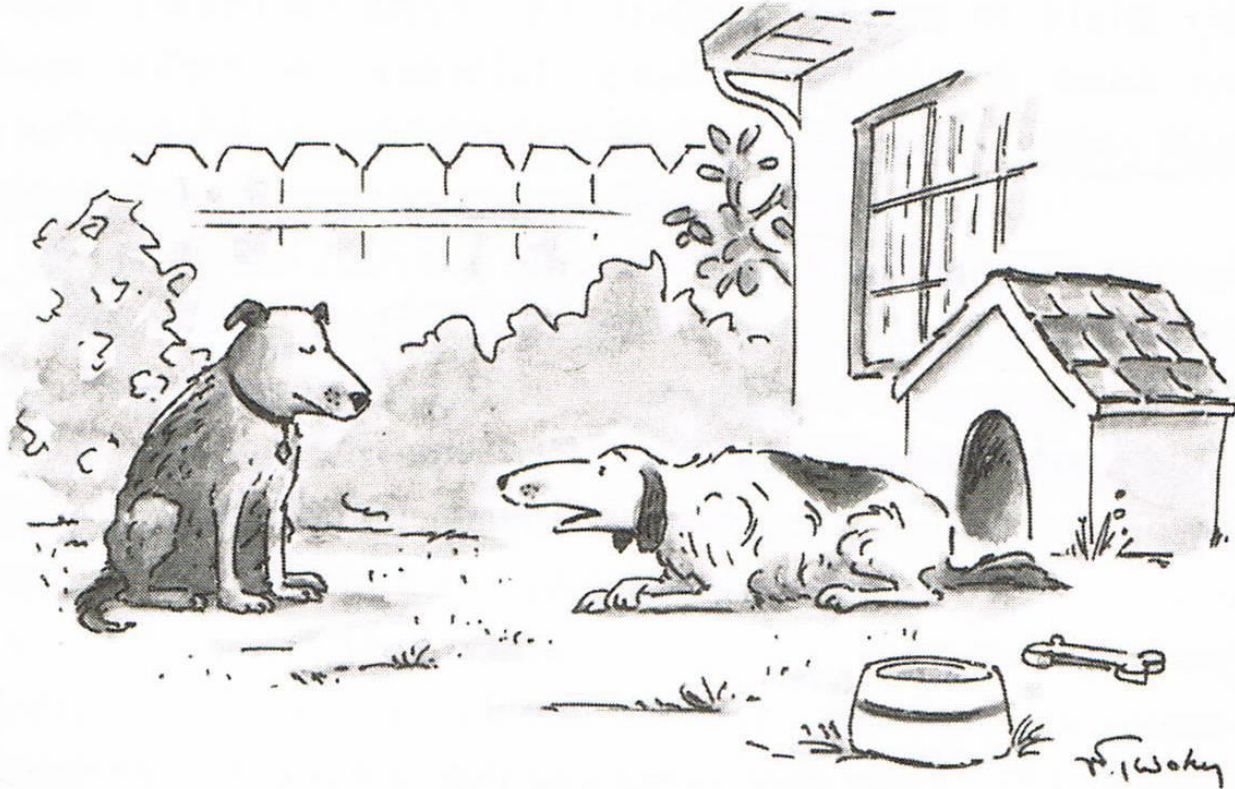
Was können Unternehmen tun? : Sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung

- **Innere Haltung** (im Hinblick auf Dankbarkeit, Optimismus, Sozialen Vergleich, Emotionsmanagement, ...) und **Lebensphilosophie** (Spiritualität, d.h. eine persönliche Suche nach einem/ dem (übergeordneten) Sinn des Lebens bzw. Religiosität);

Was können Unternehmen tun? : Betriebliches Gesundheitsmanagement (AOK Seminar Positive Psychologie: Innere Haltung)

- **Einkommen** zur Befriedigung der **materiellen (physischen) Grundbedürfnisse (gesellschaftliche Teilhabe)** und **Sicherheit**.

Was können Unternehmen tun? : Faires Vergütungssystem (Stichwort: „Compensation and Benefits“)



Ich habe alles: reichlich Futter und die eigene Hütte mit Garten.
Aber irgendwie bin ich trotzdem nicht glücklich.

© Mike Twohy

Richard Layard, Die glückliche Gesellschaft, Frankfurt 2005, S. 42

Geld und Zeit – wo liegt das zentrale Problem?

„Es gibt eine **finale Zeitfalle**, in die wir tappen, wenn wir Waren kaufen. Unsere **Anschaffungen** können uns die **verfügbare Zeit** rauben, die wir mit unseren **Freunden und Angehörigen** verbringen könnten, indem sie uns „**zwingen**“, mehr zu arbeiten ...“

Elizabeth Dunn/ Michael Norton, **Happy Money** – so verwandeln Sie **Geld in Glück**, Kulmbach 2014, S. 89 f.

Prinzipien für glückliches Geldausgeben

(„Warum man sich darauf konzentrieren sollte, sein **Geld** lieber **anders auszugeben, statt mehr zu verdienen.**“ Dunn/Norton, S. 11)

1. **Erfahrungen** sind besser als Dinge/Sachen: Erlebnisse kaufen
2. **Weniger** ist mehr (seltener Genuss versus Gewohnheit): Sich etwas besonderes gönnen – Gewohnheiten in seltenere Genüsse verwandeln
3. **Zeit kaufen**, Freiheit kaufen (z.B. langes Pendeln vermeiden)
4. Sofort bezahlen, später konsumieren (**Ver-/Überschuldung vermeiden**)
5. In **andere** investieren (Ehrenamt/ Spenden/Stiften)

Elizabeth Dunn, Michael Norton, Happy Money: So verwandeln Sie Geld in Glück, Kulmbach 2014

Manager Magazin online , So macht Geld richtig glücklich (Interview mit Michael Norton) vom 17.11.2014

Süddeutsche Zeitung, Erlebnisse machen glücklicher als Geld (Interview mit Elizabeth Dunn) vom 16.1.2015

The Wall Street Journal online , Can Money Buy You Happiness? vom 10.11.2014

„Ehrenamtliche Tätigkeit ... ist verbunden mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven Stimmung.“

(„volunteering ... is associated with higher levels of life satisfaction and positive moods“)

The value of giving: Volunteering and well-being, in: **OECD**, How is Life? 2015 – Measuring well-being, Paris 2015, S. 189.

Warum steigert eine **ehrenamtliche Tätigkeit** das **subjektive Wohlbefinden**?

- schafft **Sinn** (sinnvolles Tun),
- bietet **Alternativen** bei Ausscheiden aus dem Arbeitsleben,
- wirkt **Stress** in Zeiten persönlicher Krisen entgegen,
- ermöglicht soziale **Interaktionen** und liefert soziale **Unterstützung**,
- erhöht das **Selbstvertrauen**.

The value of giving: Volunteering and well-being, in: **OECD**, How is Life? 2015 – Measuring well-being, Paris 2015, S. 216.

Was sagt die **Empirie** für Deutschland?

(OECD, a.a.O., S. 217)

Ohne Ehrenamt

Mit Ehrenamt

Lebenszufriedenheit (0-10)

Lebenszufriedenheit (0-10)

7,0

7,3

Gefühlsbilanz (% der
Anwortenten mit mehr
positiven als negativen
Gefühlen)

Gefühlsbilanz (% der
Anwortenten mit mehr
positiven als negativen
Gefühlen)

77,0

85,3

Worauf kommt es an?

„Die **Lebenszufriedenheit** lässt sich am leichtesten dadurch **steigern**, dass man seine **verfügbare Zeit besser nutzt**. ... Dass **Zeit** eine letztlich **begrenzte Ressource** ist, ist die **zentrale Tatsache unseres Lebens**.“

Daniel Kahneman: Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012, S. 492 und 506

„Wer **weniger auf sein Geld** und **mehr auf seine Zeit** achtgibt, kann beide Ressourcen so austarieren, dass er dabei glücklicher wird.“
Elizabeth Dunn/ Michael Norton, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück; Kulmbach 2014, S. 100

Zur weiteren Vertiefung

Karlheinz Ruckriegel

Zehn **Video-Clipps** zu „**Glücksrezepten**“ auf **Nordbayern.de**
(<http://www.nordbayern.de/rezepte-zum-gluecklichsein-1.6904643>)
Interview zur **Glücksforschung** am 29.9.2017 auf ARD alpha-Forum
(<https://www.youtube.com/watch?v=KJ276vq1bm0>)

AOK Bayern

Gesundheitskompetenz stärken (auf der Grundlage der Positiven
Psychologie)

[https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/meine-gesundheitskompetenz-
staerken/](https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/meine-gesundheitskompetenz-staerken/)

Erinnerung

Willst Du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah,
Lerne nur das Glück ergreifen,
Denn das Glück ist immer da.

Johann Wolfgang von Goethe, 1827

Literaturempfehlungen

- Heinrich Bedford-Strohm**, Glück und Glaube - Die Ratschläge eines Glücksforschers im Lichte der Bibel, Sonntagsblatt - Evangelische Wochenzeitung für Bayern vom 3.2.2013
- Tal Ben-Shahar**, Glücklicher - Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden, München 2007
- Andrew E. Clark, Sarah Flèche, Richard Layard, Nattavudh Powdthavee, George Ward**, The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course, Princeton 2018
- Gaelle Bustin, Jordi Quoidbach**, Werden Sie Gefühlsprofi, in: Gehirn & Geist, Titelthema „Gefühle lesen – so steigern Sie Ihre emotionale Kompetenz“, Nr. 8/2018, S. 12-22
- Elizabeth Dunn, Michael Norton**, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück, Kulmbach 2014
- Daniela Blickhan, D. John, A. Scheider**, Persönliche und berufliche Krisen meistern: Interventionen der Positiven Psychologie als Bereicherung für Stressmanagement-Kurse, in: Fehlzeiten-Report 2017: Krise und Gesundheit - Ursachen, Prävention, Bewältigung, Berlin/Heidelberg 2017, S. 205 – 214
- Tobias Esch**, Der Selbstheilungscode - Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit, Weinheim 2017
- Barbara Fredrickson**, Die Macht der guten Gefühle – wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Frankfurt 2011
- Michaela Brohm/ Wolfgang Endres**, Positive Psychologie in der Schule, 2. Auflage, Weinheim 2017
- Bruno S. Frey**, Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung - Kompakt, verständlich, anwendungsorientiert, Wiesbaden 2017.
- Bruno S. Frey**, Claudia Frey Marti, Glück – Die Sicht der Ökonomie, Zürich 2010
- Achim Haug**, Das kleine Buch von der Seele – Ein Reiseführer durch Psyche und ihre Erkrankungen, München 2017
- Harvard Business manager**, Einfacher Entscheiden – So treffen Sie die richtige Wahl, Edition 3/2016
- Daniel Kahneman**, Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012
- Sonja Lyubomirsky**, Glücklich sein, Frankfurt 2008/2018
- OECD Better life index (Homepage)
- Karlheinz Ruckriegel**, Happiness Research – eine Abkehr vom Materialismus, Schriftenreihe der TH Nürnberg, Sonderdruck Nr. 38, Mai 2007
- Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforschung auf den Punkt gebracht, Nürnberg, Dezember 2016
- Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforschung - Erkenntnisse und Konsequenzen für die Politik, in: Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.), Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum - State of the Art, Lengerich 2017, S. 132-146
- Karlheinz Ruckriegel**, Interview zur Glücksforschung, ARD alpha Forum, gesendet am 29.9.2017 (20.15-21.00)
- Karlheinz Ruckriegel**, Rezepte zum Glücklichein, Video-Clip-Reihe auf Nordbayern.de (<http://www.nordbayern.de/rezepte-zum-gluecklichsein-1.6904643>)
- Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforschung – eine ökonomische Begründung für eine Abkehr vom Materialismus, Nürnberg, März 2018
- Karlheinz Ruckriegel, Günter Niklewski, Andreas Haupt**, Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung, Freiburg 2014
- Karlheinz Ruckriegel, Christian Ruckriegel, Eva-Regina Ruckriegel**, Glückliche/ zufriedenen Mitarbeiter - eine in jeder Hinsicht "entscheidende" Herausforderung für Führung in Zeiten der Digitalisierung, in: Christian Bär, Thomas Grädler und Robert Mayr (Hrsg.), Digitalisierung im Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Recht, Wiesbaden 2018, S. 235-258.
- Jeanne Rubner, Peter Falkai**, Das Glück wohnt neben dem Großhirn – wie der Kopf unsere Gefühle steuert, München 2017
- Emma Seppälä**, Der Trick mit dem Glück, München 2016
- Richard Thaler**, Misbehaving: Was uns die Verhaltensökonomie über unsere Entscheidungen verrät, München 2018