

Glücksforschung – worauf es wirklich im Leben ankommt¹

Nürnberg, Oktober 2019

“Glück ist das letzte Ziel menschlichen Handelns.”

Aristoteles

"Glücklich zu sein ist das wichtigste Ziel der Menschen überall auf der Welt."

Bruno S. Frey, Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung - Kompakt, verständlich, anwendungsorientiert, Wiesbaden 2017, S. V²

Übersicht

1. Was ist Glück?
2. Glück und Wirtschaftswissenschaften
3. Was bringt Glücklichkeit?
4. Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?
5. Was kann jeder selbst tun, um glücklich(er) zu werden?

Die Glücksforschung (Happiness Research) ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen ("Positive Psychologie"), Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten. Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem Subjektiven Wohlbefinden, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück (z. B. Lottogewinn).

¹ Zu den Implikationen für Unternehmen siehe Karlheinz Ruckriegel, Positive Leadership, Nürnberg, November 2019 (www.ruckriegel.org), zu den Implikationen für die Politik, derselbe, Glücksforschung und Behavioral Economics – Zum „Neuen Denken“ in den Wirtschaftswissenschaften, Nürnberg, November 2019 (www.ruckriegel.org).

²Vertiefend ebenda, S. 1-4.

1. Was ist Glück?

Wann sind wir glücklich? Wir sind glücklich, wenn wir uns wohlfühlen mit unserem Leben, wenn wir das Gefühl haben, dass das Leben, das wir führen gut und erfüllend ist.

Wohlbefinden ist ein Zeichen dafür, dass unser Leben gut läuft. Subjektives Wohlbefinden ist der zentrale Indikator für ein gutes Leben, für eine hohe Lebensqualität.

„Glück ist eine „Nebenwirkung“ eines gelingenden Lebens.“

Eckart von Hirschhausen, in: Was uns Glücklich macht, GEOkompakt, Nr. 58, 2019, S. 152

Subjektives Wohlbefinden hat zwei Ausprägungen, und zwar das „emotionale“ und das "kognitive" Wohlbefinden.

Mit emotionalem Wohlbefinden ist die Gefühlslage im Moment gemeint, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt (Anhaltspunkt: das Verhältnis sollte im mindestens 3:1 betragen). Hier geht es um das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben.

Beim kognitiven Wohlbefinden geht es hingegen um den Grad der „Zufriedenheit“ mit dem Leben (Bewertung). Es findet eine Abwägung zwischen dem, was man will (den Zielen, Erwartungen und 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. Ziele sollten realistisch und sinnhaft sein.

Emotionales und kognitives Wohlbefinden sind gleichermaßen wichtig, denn beide beeinflussen sich gegenseitig.

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.

Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen mit / in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

2. Glück und Wirtschaftswissenschaften

Die Wirtschaftswissenschaften beschäftigen sich ganz grundsätzlich mit der Frage, wie man knappe Ressourcen so einsetzen kann, damit man die angestrebten Ziele bestmöglich erreichen kann (Nutzen). Unsere knappen Ressourcen sind letztendlich unsere Zeit.

Das Materielle ist Mittel zum Zweck, nicht Zweck an sich. Ziel ist ein gelingendes, glückliches, zufriedenes Leben. Wohlbefinden (happiness) ist ein Zeichen dafür, dass unser/ es in unserem Leben gut läuft.

Es geht um eine effiziente Zeitverwendung (-allokation) für ein glückliches, zufriedenes, gelingendes Leben - dem - ökonomisch gesprochen – aus der Zeitverwendung resultierenden „Nutzen“ („utility“).³

„Es ist die generelle Tendenz, der Zeit mehr Priorität einzuräumen, die den Unterschied macht.“

Ashley Whillans, Zeit macht glücklich, Harvard Business Manager, August 2019, S. 42

1974 hat Richard Easterlin gezeigt, dass der Beitrag des Materiellen zu unserem Subjektiven Wohlbefinden aufgrund von Anpassung und Vergleich begrenzt ist (sog. Easterlin-Paradoxon). Dies war der Ausgangspunkt der modernen ökonomischen Glücksforschung. Für seine Arbeiten auf dem Gebiet der Glücksforschung erhielt der Ökonom Angus Deaton (Princeton University) 2015 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften.

„Heute besteht weitgehend Konsens, dass die bisher vorwiegende Ausrichtung der Wirtschafts- und Gesellschaftspolitik auf materielle Aspekte verfehlt ist. ... Der Staat soll die Grundlagen für ein gutes Leben schaffen, und über die Bestimmungsgründe des Glücks informieren.“

Bruno S. Frey, Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung – Kompakt, verständlich, anwendungsorientiert, Wiesbaden 2017, S. 2 und V.

Die Erkenntnisse der Glücksforschung vom begrenzten Wert des Materiellen für unser Subjektives Wohlbefinden können auch viel zur Nachhaltigkeitsdiskussion beitragen.

³ “Traditionally, when economists talk about happiness or satisfaction, they use a technical term, “utility,” whose central role in both economics and philosophy goes back to the time of Thomas Jefferson--in particular, to the introduction of the “utilitarian” approach in philosophy associated with Jeremy Bentham, an approach that has had a strong influence on economics.” Ben Bernanke, The Economics of Happiness, Vortrag an der University of South Carolina am 8.5.2010, S. 2, Fußnote 1

Ein Nachlassen des Strebens nach immer mehr Materiellem ist danach kein Verzicht, sondern ein Gewinn, da unsere knappe Ressource Zeit sinnvoller (glücksbringender) eingesetzt werden kann.

Eine Relativierung des Materiellen - auch und gerade aus einer rein ökonomischen Perspektive - führt zu einer Schonung und Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen für uns und für künftige Generationen.

Dies steht auch im Einklang mit der Nachhaltigkeits-Strategie der EU:

Am 15./16. Juni 2006 hat der Rat der Europäischen Union (die Staats- und Regierungschefs der EU) eine „erneuerte EU-Nachhaltigkeitsstrategie“ beschlossen.

In seiner Beschlussfassung schreibt der Rat der Europäischen Union einleitend unter Ziffer 1:

„Nachhaltige Entwicklung bedeutet, dass den Bedürfnissen der heutigen Generation dergestalt Rechnung getragen werden sollte, dass die Fähigkeit künftiger Generationen, ihre Bedürfnisse zu befriedigen, nicht gefährdet wird. Nachhaltige Entwicklung ist ein im Vertrag festgelegtes übergeordnetes Ziel der Europäischen Union, das für alle Politikbereiche und Maßnahmen der Union maßgebend ist. ... Sie strebt eine kontinuierliche Verbesserung der Lebensqualität („quality of life“ in der englischen Fassung, Anmerk. KR) und des Wohlergehens („well-being“ in der englischen Fassung, Anmerk. KR) auf unserem Planeten für die heute lebenden und für die künftigen Generationen an.“ (Rat der Europäischen Union, Vermerk des Generalsekretariats für die Delegationen, Überprüfung der EU-Strategie für nachhaltige Entwicklung – Die erneuerte Strategie, 10917/06 vom 26.6.2006, S. 2)

3. Was bringt Glücklichkeit?

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.

Die medizinische Forschung zeigt, dass glückliche Menschen weniger krank werden, denn ihr Immunsystem ist nicht so belastet. Auch die Lebenserwartung von glücklichen Menschen steigt deutlich um fünf bis zehn Jahre.

Unter „Meine Gesundheitskompetenz stärken“ bietet daher auch die AOK Bayern - auf der Grundlage der Positiven Psychologie, einem zentralen Teilgebiet der interdisziplinären Glücksforschung - Kurse und Seminare an.

4. Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?

Die Glücksforschung hat eine Reihe von Glücksfaktoren herausgearbeitet.

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle soziale Beziehungen (Partnerschaft,⁴ Familie, Kinder, Freunde, Nachbarschaft, Arbeitskollegen, ...). Wir Menschen sind das sozialste Wesen auf dieser Erde. Gemeinschaft (Zuwendung und Fürsorge) ist ein emotionales Grundbedürfnis.⁵ Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk erfahren Wertschätzung und können besser mit Stress und unerwarteten Problemsituationen umgehen. Das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit kann Ängste und Stressfaktoren abschwächen.⁶

Was macht nach den Erkenntnissen der Beziehungsforschung eine dauerhaft glückliche (Liebes-) Beziehung (Partnerschaft) aus?⁷

- gegenseitige Zuwendung/neigung (Zuhören mit voller Aufmerksamkeit; Austauschen von Gefühlen, Tageserlebnissen, Aufgaben; Großzügigkeit bei Zeit und Geld, Körperkontakt,

⁴ Hier ist der Unterschied zwischen „Verliebtsein“ (auch romantische Liebe genannt) und „Liebe“ (auch kameradschaftliche Liebe genannt) bedeutsam. Verliebtsein ist aus rein neurobiologischen Gründen immer nur vorübergehend möglich: „Der Reiz des Neuen, der diesen Dopaminschub auslöst, ist nicht von Dauer. Was die Liebe anbelangt, so ist der Verlust der leidenschaftlichen Romantik unvermeidlich. Dann müssen wir uns entscheiden. Wir können zu einer Liebe übergehen, die auf der alltäglichen Wertschätzung des Partners im Hier und Jetzt gründet, oder wir können die Beziehung beenden und nach einer neuen Achterbahn (d.h. sich neu verlieben, Anmerk. KR) suchen. Sich für den Dopaminschub (d.h. eines sich neu Verlieben, Anmerk. KR) zu entscheiden, kostet wenig Mühe, allerdings geht dieser bald zu Ende, so wie ein Schokoriegel schnell verspeist ist. Dauerhafte Liebe verschiebt den Schwerpunkt von der Erwartung auf die Erfahrung, von der Fantasie, in der alles möglich ist, auf den Umgang mit der Realität und all ihren Unvollkommenheiten. Dieser Übergang ist schwierig zu meistern, und üblicherweise neigen wir dazu, uns für einen möglichst einfachen Ausweg aus einer schwierigen Situation zu entscheiden. Deshalb enden viele Beziehungen, wenn der Dopaminschub und die anfängliche Romantik enden.“ Daniel Lieberman, Michael E. Long, Ein Hormon regiert die Welt – Wie Dopamin unser Verhalten steuert – und das Schicksal der Menschheit bestimmt, München 2019, S. 29.

⁵ In seinem Buch "Eine Naturgeschichte der menschlichen Moral" (Berlin 2016) beschäftigt sich Michael Tomasello, Direktor am Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig, mit den evolutionsgeschichtlichen Gründen für die Entstehung von Moral. Nach den Befunden von Tomasello hat sich bereits der Frühmensch vor rund 400.000 Jahren eine kooperative Moral angeeignet. Damals hat eine Veränderung der Ökologie die Frühmenschen vor die Alternative gestellt, gemeinsam mit anderen auf Nahrungssuche zu gehen oder zu verhungern. Diese kooperative Moral beruhte auf Zusammenarbeit und gegenseitiger Hilfe. Und es ging um eine Verpflichtung zur gerechten Verteilung der gemeinsam erworbenen Nahrung, um gegenseitige Achtung und Fairness. Eine kooperative Moral findet sich allerdingst nicht bei Menschen mit soziopathischen Zügen. „Der Mangel an normaler Empathie ist der Kern der Soziopathie. ... es fehlt ihnen vielmehr an einem wesentlichen Teil ihrer Menschlichkeit. Aus diesem Grund ist Soziopathie eine der schwersten mentalen Störungen.“ Lance Dodes, Soziopathie, in: Bandy X. Lee (Hrsg.), Wie gefährlich ist Donald Trump? – 27 Stellungnahmen aus der Psychiatrie und Psychologie, Gießen 2018, S. 108. „Ob der Entwicklungsstillstand, der diese Form von Pathologie typischerweise kennzeichnet, nun angeboren, erworben oder eine Kombination aus Natur und Umwelt sein mag, so ist sein Ergebnis jedenfalls die enge und unflexible Charakterstruktur, bei der das Erkenntnisvermögen unter primitive Triebe (nach Macht, Sex und Verherrlichung) subsumiert wird.“ Elizabeth Mika, Wer lässt sich auf Trump ein? Tyrannei als Triumph des Narzissmus, in: Bandy X. Lee (Hrsg.), Wie gefährlich ist Donald Trump? – 27 Stellungnahmen aus der Psychiatrie und Psychologie, Gießen 2018, S. 332.

⁶ Vgl. Dominik H. Enste, Theresa Eyerund, Lena Suling, Anna-Carina Tschörner, Glück für Alle? Eine interdisziplinäre Bilanz zur Lebenszufriedenheit, Berlin 2019, S. 97.

⁷ Vgl. im Einzelnen hierzu John Gottmann, Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe, 7. Auflage, Berlin 2014.

Unterstützung durch Zuspruch/Komplimente und Tat; Gemeinsamer Sinn für Humor; für den anderen etwas tun, was einem wirklich schwer fällt),

- Denken und Handeln im „Wir-Gefühl“ (nicht im „Ich-Gefühl“),
- gegenseitige Akzeptanz (Bereitschaft, die Erfahrungen, Emotionen und Träume des anderen wirklich zu respektieren – „gleiche Augenhöhe“),
- positive Illusionen (man sieht die Charakterzüge des Partners in einem dauerhaft glanzvolle(re)m Licht) und
- Aufregung im Alltag (Ausbrechen aus der Routine des Alltags und immer wieder Neues, Spannendes, Aufregendes unternehmen).

Ganz grundsätzlich gilt es bei sozialen Beziehungen die "Goldenen Regel" der Ethik zu beachten:

„Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“

Ein weiterer Glücksfaktor ist unsere psychische und physische Gesundheit. Es lohnt sich also, gezielt etwas für die Gesundheit zu tun (Konsum- und Ernährungsverhalten, Bewegung).

Eine bedeutende Rolle beim Glücklichein spielen auch Engagement und eine erfüllende Tätigkeit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach sinnhaftem Tun und

Wertschätzung/Anerkennung. Erwerbstätigkeit kann dies (und sollte dies am besten auch) erfüllen.⁸ Glücksfördernd ist aber auch das Ehrenamt. Studien zeigen, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven Stimmung verbunden ist. Dies beruht darauf, dass Ehrenamt Möglichkeiten schafft, um

- sich zu engagieren,
- etwas Neues anzupacken,
- Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen,
- an der Verbesserung von gesellschaftlichen Problemlagen mitzuwirken,
- eigene Projekte zu verwirklichen,
- Kenntnisse und Fähigkeiten einzubringen und zu vermitteln,
- Netzwerke mit Gleichgesinnten aufzubauen,
- Sich fortzubilden und geistig fit zu halten.⁹

⁸ Vertiefend hierzu Karlheinz Ruckriegel, Positive Leadership, Nürnberg, November 2019 (www.ruckriegel.org).

⁹ seniorTrainerin – Erfahrungswissen für Initiativen, Engagiert im Gemeinwesen, ohne Ort, Jahr und Seitenangabe.

Auch brauchen wir ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Wir haben ein Grundbedürfnis nach einem Mindestmaß an Kontrolle über unsere Umwelt. Wir brauchen das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben, d.h. selbstwirksam zu sein.

Wichtig sind auch die Einstellungen, die wir haben: Sind wir optimistisch, sind wir dankbar, ...? Daran können wir arbeiten - etwa indem wir ein Dankbarkeitstagebuch führen. Ob man grundsätzlich eher pessimistisch oder optimistisch "drauf ist", ist beeinflussbar.

Die Frage/Einstellung, ob für einen das "Glas halb voll oder halb leer" ist, ist tief im Gehirn (im Limbischen System) verankert. Sie beruht weniger auf einer rationalen Abwägung der Argumente (Neocortex). Je nach pessimistischer oder optimistischer (Vor-) Einstellung im Limbischen System kommt es bei ein und derselben Aufgabenstellungen zu unterschiedlichen Verhaltensweisen. Bei einer eher optimistischen Sichtweise ist das Belohnungssystem stärker aktiv, bei einer eher pessimistischen Sichtweise das Angstzentrum. Während man im ersten Fall die Aufgabe angeht, versucht man im zweiten Fall der Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Mit speziellen Übungen kann das Gehirn aber trainiert werden, automatisch eher auf positive Eindrücke zu achten, was zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung führt.

„Wir müssen glauben, dass wir erfolgreich sein können, bevor wir fähig sind, erfolgreich zu sein. Das beeinflusst die Beharrlichkeit. ... Die Überzeugung, auch schwierige Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können, nennen Wissenschaftler Selbstwirksamkeit.“

Daniel Liebermann, Michael E. Long, Ein Hormon regiert die Welt – Wie Dopamin unser Verhalten steuert – und das Schicksal der Menschheit bestimmt, München 2019, S. 97

Schließlich brauchen wir genug Einkommen, um unsere materiellen Grundbedürfnisse zu decken und eine soziale Teilhabe am gesellschaftlichen Leben jetzt und im Alter zu ermöglichen (finanzielle Sicherheit).

Wichtig ist aber auch ein gutes Angebot an staatlichen Leistungen zur Daseinsvorsorge (Bildung, Gesundheit, Umwelt, Infrastruktur, ...). Ein gutes Beispiel für gute öffentliche Leistungen liefern die skandinavischen Länder, die beim jährlichen weltweiten Glücks-Ranking des (UN-) World-Happiness Reports seit 2012 immer Spitzenplätze belegen.¹⁰

Wir wissen aus der Glücksforschung, dass - nachdem die materiellen Grundbedürfnisse abgedeckt sind und eine soziale Teilhabe möglich ist - mehr Geld/Einkommen (Wohlstand) das Subjektive Wohlbefinden kaum mehr erhöht. Es deutet dabei Einiges darauf hin, dass wir

¹⁰ Vertiefend hierzu Karlheinz Ruckriegel, Glücksforschung und Behavioral Economics – zum neuen Denken in den Wirtschaftswissenschaften, Nürnberg, November 2019 (www.ruckriegel.org).

diese Situation in (West-) Deutschland - im Großen und Ganzen/ beim überwiegenden Teil der Bevölkerung - schon in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts erreicht haben.

Warum ist das so? Zum einen passen sich die materiellen Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung an, d. h. mit steigendem Einkommen steigen auch die Ansprüche, so dass daraus keine größere Zufriedenheit erwächst (sog. hedonistische Tretmühle oder Gewöhnungseffekt). Zum anderen ist weniger das absolute Einkommen, sondern vielmehr das relative Einkommen – das heißt das eigene Einkommen im Vergleich zu anderen – für den Einzelnen entscheidend. Bei einem generellen Einkommensanstieg für alle: Es kommt einfach zu einer Erhöhung der sozialen Norm, so dass die Zufriedenheit nicht steigt, da alle mehr haben. Bei unterschiedlichen Einkommensveränderungen: Die Summe der Rangplätze in einer Volkswirtschaft ist fix – steigt einer auf, muss ein anderer absteigen – ein Nullsummenspiel.

„Die Menschen in Industrieländern werden zwar immer reicher, dabei aber nicht glücklicher. Und: Ereignisse wie eine Gehaltserhöhung können die Lebensqualität zwar kurzfristig steigern, bald gewöhnt man sich daran. Wichtiger sind für das dauerhaft Glück eine intakte Ehe und gute soziale Beziehungen. ... Eine weitere Glücksbremse neben der Gewöhnung ist der ständige Vergleich mit anderen.“

Handelsblatt, Rubrik Wirtschaftswissenschaften, 29.6.2015: Glücklose Glückssuche - Die Regierung fragt Bürger, was Lebensqualität ausmacht – als würde das nicht längst untersucht, S. 12

Sind die materiellen Grundbedürfnisse also gedeckt und ist eine soziale Teilhabe möglich, so ist eine Fokussierung auf das Materielle nicht mehr zweckdienlich für ein glückliches Leben, da Gewöhnung und Vergleich dem entgegenwirken. Man sollte sich diese beiden Effekte stets bewusst machen und sich vor diesem Hintergrund genau überlegen, wofür man seine Zeit verwendet.

„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 ... 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. 89 f. und S. 100

Im August 2019 ist im Harvard Business Manager (deutschsprachige Ausgabe des Harvard Business Review) ein Beitrag zu den aktuellen Erkenntnissen der Harvard-Glücksforschung erschienen, der schlicht mit „Zeit macht glücklich“ überschrieben ist. Es geht also weniger

darum, dem Geld hinterherzulaufen, wir sollten vielmehr darauf achten, wie wir unsere Zeit nutzen

„Zeit ist eine kostbare Ressource. Wenn wir prüfen, welchen Wert wir ihr beimessen, können wir eine noch viel grundlegendere Frage beantworten: Wie können wir das individuelle und gesellschaftliche Wohlergehen maximieren und den Stressfallen des Alltags entkommen.“

Ashley Whillans, Zeit macht glücklich, Harvard Business Manager, August 2019, S. 49

5. Was kann jeder selbst tun, um glücklich(er) zu werden?

Wir wissen aus Psychologie und Neurobiologie, dass wir einen Negativ-Bias haben, d.h. wir nehmen negative Gefühle schlicht viele stärker wahr als positive.¹¹

Deshalb ist es wichtig, die positiven Gefühle zu stärken. Ein gutes Mittel hierfür ist, wenn man zwei bis dreimal die Woche für zwei oder drei Monate abends ein Dankbarkeitstagebuch schreibt, in das man drei Geschehnisse des Tages einträgt, für die man dankbar ist. Auch sollte man sich öfters direkt bei anderen bedanken, wenn dafür ein Anlass besteht. Dadurch ändert sich nach und nach die Sichtweise auf die Realität: Sie wird viel positiver, d.h. realistischer wahrgenommen.

Dankbarkeit hilft, die positiven Erfahrungen zu genießen, steigert das Selbstwertgefühl, hilft beim Umgang mit Stress, fördert moralisches Verhalten, schafft und stärkt soziale Beziehungen, verhindert Neid und den Vergleich mit anderen, kann Gefühle wie Ärger, Verbitterung, Eifersucht oder Gier mindern und hilft, der hedonistischen Anpassung ein Schnippchen zu schlagen.

Außerdem sollte man darauf achten, sehr sorgsam mit negativen Gefühlen umzugehen. Sich aufzuregen, weil man im Stau steht, macht keinen Sinn. Es geht also auch um einen bedachten Umgang mit unseren negativen Gefühlen.

Hier ist Emotionsmanagement gefragt. Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung). Eine positive Grundeinstellung erweitert den Horizont, vermeidet einen Tunnelblick.

Man sollte sich andererseits sinnvolle Ziele setzen und im Alltag umsetzen. Diese können durchaus ambitioniert sein. Sie müssen aber zumindest eine gewisse Realisierungschance

¹¹ Während negative Gefühle mit einer starken und länger anhaltenden Produktion und Wirkung des Stresshormons Cortisol verbunden sind, kommt es hingegen bei positiven Gefühlen zu einer geringeren und eher kurz anhaltenden Produktion des Hormons Oxytocin. Negative Gefühle lösen so eine deutlich stärkere Reaktion als positive aus. Vgl. Judith E. Glaser, Richard D. Glaser, The Neurochemistry of Positive Conversations, in: Harvard Business Review Special Issue „The Brain Science Behind Business“, 1/2019, S. 62f.

haben. Bei bloßen Luftschlössern ist Frustration vorprogrammiert. Inhaltlich sollte man bei diesen Zielen die "Glücksfaktoren" im Auge haben. Weltweite Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die in ihrem Leben persönlichem Wachstum, zwischenmenschlichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft Priorität gegenüber Geld, Schönheit und Popularität einräumen deutlich besser Zufriedenheitswerte haben. Dies hängt damit zusammen, dass die erstgenannten Ziele unsere psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie (selbst entscheiden), Kompetenz (sich wirksam erleben) und Zugehörigkeit (verbunden sein) am besten befriedigen.¹²

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle Beziehungen. Zum einen sollte man sich daher sehr wohl überlegen, welche Geschenke man wem macht. Geschenke sind ein Ausdruck dafür, dass uns an einer Beziehung gelegen ist. Zum anderen sollte man bewusst und aktiv Zeit mit denen verbringen, die einem nahestehen. Soziale Beziehungen lassen sich nicht mit Geld kaufen. Die Währung ist hier Zeit. Man sollte viel häufiger Zeit schenken.

Wichtig ist auch, dass man engagiert durchs Leben geht und etwas tut, was einen erfüllt und Sinn stiftet. Dann stellen sich auch Flow-Erlebnisse ein. Flow ist das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit, die persönlich herausfordernd ist und dennoch optimal gelingt. Flow ist der Inbegriff intrinsischer Motivation.

Ehrenamtliche Tätigkeiten, mit Freunden und Familie gemeinsam etwas unternehmen, Sport zu treiben, ... kurzum eine aktive (!) Freizeitgestaltung trägt viel zu unserem Wohlbefinden bei, eine passive Freizeitgestaltung wie bloßes Fernsehschauen ist hingegen ist wenig hilfreich.

Man sollte sich aber nicht ständig unter Zeitdruck setzen bzw. setzen lassen und bewusst Pausenzeiten genießen. Permanenter Zeitdruck ist ein Glücks- und Produktivitätskiller.

¹² Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Ergebnisse von Headey und Wagner, die auf Auswertungen des Sozio oekonomischen Panels in Deutschland und Australischer Panel-Daten basieren: „There appear to be at least four distinct ‘recipes’, which are primarily based on the values of different population sub-sets. These values are: altruistic values, family values, materialistic values and religious values. By a ‘recipe’ for LS (Life Satisfaction) we mean a linked set of values, behavioural choices and domain satisfactions, which appear to be held together by a person’s values, and which prove to have substantial effects on LS. Our German and Australian evidence indicates that individuals who follow recipes based on altruistic, family or religious values record above average long term LS, whereas the materialistic values ‘recipe’ is associated with below average LS.“ Bruce Headey, Gert G. Wagner, Alternative Values-Based ‘Recipes’ for Life Satisfaction: German Results with an Australian Replication, SOEPpapers 982/2018, S. 1 (Abstract).

„Schon Aristoteles war der Meinung, dass man durch Tüchtigkeit und Tugendhaftigkeit zum Glück findet. Verschiedene Studien bestätigen, dass eine tugendhafte Einstellung und entsprechendes Verhalten mit Wohlbefinden verknüpft sind.“

Dominik H. Enste, Theresa Eyerund, Lena Suling, Anna-Carina Tschörner, Glück für Alle? Eine Interdisziplinäre Bilanz zur Lebenszufriedenheit, Berlin 2019, S.183

Literaturempfehlungen

Elizabeth Dunn/ Michael Norton, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück, Kulmbach 2014

Barabara I. Fredrickson, Die Macht der guten Gefühle, Frankfurt 2011

Sonja Lyubomirsky, Glücklich sein, Frankfurt, 2. Auflage, Frankfurt 2018

Ashley Whillans, Zeit macht glücklich, in: Harvard Business manager, Ausgabe August 2019, S. 38-49