

## Auf der Suche nach dem Glück

Im Vergleich zu den meisten Menschen dieser Welt haben wir in Deutschland ein sicheres und gutes Leben. Selbst in der Corona-Krise, die viele sehr stark belastet. Doch richtig zufrieden wirken wir auch in normalen Zeiten oft nicht. Warum nicht? Was fehlt uns zum Glücklichsein?

»WER IST EIGENTLICH der glücklichste Mensch der Welt?«, denke ich, während eine neue Arbeitswoche unter Corona-Pandemie-Bedingungen beginnt. Der Große sitzt endlich vorm Tablet und beginnt mit seinem Online-Unterricht. Derweil hat der Kleine gegen meinen Willen den Fernseher angemacht. Die Lautstärke ist beträchtlich. Meine Frau läuft mit dem Headset durch die Wohnung und macht mir meinen Platz am Wohnzimmertisch streitig. Den brauche sie für ihren Rechner, die erste Video-Konferenz starte gleich.

Kraftlos sinke ich auf meinen Stuhl und weiß genau: Ich bin gerade nicht der glücklichste Mensch der Welt. Deshalb frage ich meinen Freund Google, der für gewöhnlich alles weiß. Und siehe da: Der glücklichste Mensch sei der 74-jährige buddhistische Mönch Matthieu Ricard – Wissenschaftler hätten das mit einem Hirnscan herausgefunden. Die Forscher stellten bei ihm eine ungewöhnlich starke Aktivität in der linken Seite des präfrontalen Kortex fest. Je stärker dieser Bereich ausgeprägt ist, desto positivere Gefühle hat der Mensch.

### Im Training

Während ich mich frage, ob ich überhaupt im Besitz dieses Gehirnnareals bin, lese ich, dass man Glücklichsein trainieren könne. Meine Neugier ist geweckt. Unser Glückspilz Matthieu Ricard erklärt, wie das geht: »Wohllollen, Achtsamkeit, emotionale Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit sind Eigenschaften, die wir trainieren können. Zu Beginn des Trainings solltet ihr versuchen, euch zehn bis 15 Minuten am Tag positiven Gedanken zu widmen.«

»Nichts leichter als das«, denke ich und mache mich auf die Suche nach dem Glück. Und siehe da, ich bin nicht der Erste. Eine ganze Wissenschaft widmet sich diesem Thema. Die *Positive Psychologie* geht zurück auf Abraham Maslow, der den Begriff 1954 prägte. Der US-amerikanische Psychologe Martin Seligman griff das Konzept 1998 wieder auf und gewann damit zahlreiche Anhänger. Sie suchen Antworten auf die Frage, was uns Menschen stärkt und unsere Lebens-

freude steigert. Wie gelingen positive Beziehungen, und was macht das Leben lebenswerter? Kurz: Es geht um die Förderung von Lebenszufriedenheit, die Erforschung der positiven Seiten des Menschseins und um die Stärkung der psychologischen Widerstandskraft (Resilienz).

Aber was ist Glück eigentlich? Der **Eine Frage der Einstellung** Duden definiert Glück als eine »angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat«. Es sei ein »Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung«. Das Wort Glück bedeutete ursprünglich »Art, wie etwas (gut) endet«. Es war demnach der günstige Ausgang eines Ereignisses. In anderen Sprachen wird zwischen *Glück haben* und *glücklich sein* deutlich unterschieden. Bereits im Griechischen gibt es *eutychia* und *eudaimonia*, im Lateinischen *fortuna* und *beatitudo*, und die Briten beispielsweise unterscheiden *to be lucky* (Glück haben) und *to be happy* (glücklich sein). Während man, wie bei einem Lottogewinn, Glück einfach so haben kann, hängt die Fähigkeit, glücklich zu sein, auch von eigenen Einstellungen und Bemühungen ab. Man muss etwas tun, um glücklich sein zu können. Das subjektive Wohlbefinden kann daher für jeden etwas anderes bedeuten. Ein Patentrezept zum Glücklichwerden gibt es nicht. Allerdings existieren fundierte Forschungsergebnisse, darunter die Grant-Studie der US-amerikanischen Harvard University in Cambridge, die 1937 begann und bis heute nicht abgeschlossen ist, die zeigen, was zu einem glücklichen Leben beiträgt.

### Stärken stärken

Die eigenen Stärken zu entwickeln, anstatt viel Energie für seine Schwächen aufzuwenden, hilft dem Glücksgefühl nachweislich auf die Sprünge. Wer seine Stärken einsetzt, macht größere Fortschritte. Dadurch werden wichtige Bedürfnisse befriedigt, was sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Dabei helfen die drei Enthusiasmus-Fragen: Wor-



auf bin ich stolz? Was tue ich gern bzw. woran habe ich Freude? Worauf freue ich mich in den nächsten Wochen? Gemeinsamkeiten in den Antworten gelten als Stärken, die man sich aufschreibt. Dann gilt es zu überlegen, wie sich diese Stärken besser in den Alltag integrieren lassen.

### **Anderen zu helfen macht glücklich**

»Wer sich besser fühlen will, sollte sein Glück in der Güte und dem Wohlwollen anderen gegenüber suchen«, ist Matthieu Ricard überzeugt. Das führe nicht nur dazu, dass man sich besser fühlt, sondern Sorge auch dafür, dass einem andere Menschen positiver begegnen. Gerade in der Corona-Krise gilt: Wer jetzt agiert und interagiert, nimmt sich als Handelnder und nicht als Opfer wahr. Wer engagiert und Teil einer Gemeinschaft ist, bleibt zuversichtlicher – egal, ob er älteren Nachbarn seine Hilfe beim Einkauf anbietet oder freie Abende nutzt, um Kontakt zu Freunden zu halten.

### **Geld haben und ausgeben – aber richtig!**

»Geld macht nicht glücklich, es beruhigt nur die Nerven«, sang bereits Rio Reiser. Und er sollte recht behalten: Lara Aknin, Michael Norton und Elizabeth Dunn fanden 2008 heraus, dass wir Menschen den Einfluss von Reichtum auf unser Wohlbefinden erheblich überschätzen und Geld nicht annähernd so glücklich macht, wie wir oft glauben. Wenn es um unser Wohlbefinden geht, sind andere Dinge viel wichtiger, zum Beispiel die Art und Weise, wie wir unser Geld ausgeben. Dies untersuchten die amerikanischen Psychologen Ryan Howell und Graham Hill. Sie fanden heraus, dass der Kauf von Erlebnissen und Erfahrungen, wie beispielsweise ein Konzertbesuch oder ein Ausflug ins Museum, glücklicher macht als materielle Errungenschaften. Durch Erfahrungen werden wichtige Bedürfnisse erfüllt – man erlebt eine engere Verbundenheit mit anderen Menschen und fühlt sich lebendig. Außerdem macht man weniger soziale Vergleiche als beim Kauf von Konsumgütern. Die Psychologin Ulrike Bossmann bringt es auf den Punkt: »Wenn du glücklich sein willst, kauf dir Erfahrungen statt Zeug.«

### **Sport und frische Luft**

2013 statteten die englischen Glücksforscher George MacKerron und Susana Mourato Versuchspersonen mit einer App aus und sendeten ihnen dann in zufällig ausgewählten Momenten einen Fragebogen zum subjektiven Wohlbefinden. Während sie die Fragen beantworteten, wurde ihr Standort per GPS ermittelt. Das Ergebnis: Die Probanden fühlten sich glücklicher, wenn sie sich in der Natur aufhielten, als wenn sie beispielsweise gerade in der Stadt waren. Steigern lässt sich dieser Effekt durch die Art der Betätigung im Freien. Es gibt unterschiedliche Erklärungen dafür, warum sich Sport positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Eine davon bietet die Ablenkungshypothese. Sport lenkt uns von Dingen ab, die uns belasten. Auch auf biochemischer Ebene passiert viel. Es werden verschiedene Moleküle, sogenannte Neurotrophine und Endorphine ausgeschüttet, die unser Wohlbefinden steigern. Vermutet wird zudem, dass Sport auch das Immunsystem stärkt und unsere Stimmung hebt.

### **Mit Multitasking zum Glück?**

### **Kreativität und Glück**

Werden kreative Menschen mit glücklichen Menschen verglichen, treten viele Übereinstimmungen zu Tage. Kreativität scheint eine wichtige Säule für Glück zu sein. Das zeigt eine Studie von Tamlin Conner, Colin DeYoung und Paul Silvia von der University Minnesota. Versuchspersonen, die am Vortag Zeit mit kreativen Aktivitäten verbracht hatten, berichteten von mehr positiven Gefühlen und Glücksempfinden.

Auch für die Corona-Krise haben die Forscher ein Motto parat: »Es geht nicht darum, was dir widerfährt, sondern wie du damit umgehst.« Während ich noch überlege, was dieser Satz für mich bedeutet, beantworte ich die Fragen meines Großen zum Englischunterricht, baue ein Legohaus für den Kleinen und versuche, den Chef am Telefon davon zu überzeugen, mir zwei Tage Aufschub zu gewähren. Ach so, kochen muss ich heute auch noch irgendwann. Om ...



**Markus Horn** ist Online-Redakteur der MDK-Gemeinschaft  
Markus.Horn@mdk-sachsen.de