

SWR2 Wissen

Was ist Glück und wie können wir es finden

Von Maxim Flößer

Sendung vom: Mittwoch, 20. März 2024, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Mittwoch, 17. November 2021, 08:30 Uhr)
Redaktion: Sonja Striegl
Regie: Günter Maurer
Produktion: SWR 2021/2024

Materielle Sicherheit, gute soziale Beziehungen und Sinn im Leben machen uns glücklich. Möglicherweise kommen Umweltschutz und Naturerleben als vierter Baustein des Glücks hinzu.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musik

Sprecher:

Wir können es nicht sehen, aber fühlen. Wir können es haben, aber nicht besitzen. Die meisten streben danach, es zu sein, und sind es doch selten. Dass wir es waren, merken wir oft erst hinterher. Die Rede ist vom Glück und glücklich sein. Was macht Sie glücklich?

O-Ton Collage 1:

Gemeinsam tolle Momente zu erleben. // Wirkliches Glück kann man sich nicht kaufen. // Gar nichts. Ich find´s entsetzlich und was jetzt in Israel passiert, find ich noch entsetzlicher, mich kann nichts glücklich machen. // Ich bin im Ruhestand, das macht mich sehr glücklich, keine Verpflichtungen, kein Chef. // Es macht mich glücklich, dass ich eine Familie habe, dass ich an Gott glaube und dass ich die Hoffnung habe, dass doch noch alles gut wird.

Sprecherin (Ansage):

„Was ist Glück und wie können wir es finden?“ Von Maxim Flößer, Lena Dillenburg und Antonia Mertens.

Sprecher:

Das Glück hat es nicht leicht mit uns. Schon Kurt Weill textete in der Ballade von der Unzulänglichkeit: „Denn alle rennen nach dem Glück. Das Glück rennt hinterher.“ Heute soll es bei einem Workshop in Weinheim bei Heidelberg darum gehen, das Glück beim Schopf zu packen. Die Trainerin Gina Schöler begrüßt 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Atmo: Workshopteilnehmer betreten den Raum

O-Ton Gina Schöler:

Schön, dass Ihr da seid, dass Ihr nach Weinheim gefunden habt. Trotz Unwetter und Krimskrams, das in unterschiedlichsten Ecken Deutschlands los war. Wir werden gleich eine kleine Runde machen und freuen uns erstmal, dass Ihr guten Mutes und wohlbehalten hier seid. Wir freuen uns auf den Tag mit Euch.

Sprecher:

Sich von kleinen Widrigkeiten nicht aus der Ruhe bringen lassen, Freude und Zuversicht verbreiten und spüren – geschickt spricht Gina Schöler bereits erste Etappen an, auf dem Weg zum Glück. Doch die Erwartungen dieser drei Glückssucher an den Workshop und ans Glück sind höher:

O-Ton Collage 2 Workshopteilnehmer:

Wenn ich so drüber nachdenke, dann empfinde ich Glück, wenn ich Geborgenheit erfahre, auch wenn ich Anerkennung erfahre und wenn ich erfahre, dass ich und meine Liebsten gesund sind. // Glück ist für mich ein Zustand, der mich fröhlich und ausgeglichen zurücklässt. // Glück schüttet Endorphine aus und, naja, ich bin

Biologe, wie man vielleicht dann jetzt auch schon merkt, und gibt einem ein gutes Gefühl, dass man immer wieder letztendlich anstrebt.

Sprecher:

Es sind Lehrerinnen und Lehrer, die mehr darüber lernen wollen, wie sie das Glückliche in ihren Beruf und Alltag bringen. Gina Schöler hat Übungen vorbereitet und wird über Ergebnisse der Glücksforschung berichten. Die Kommunikationsdesignerin aus Mannheim hat vor rund zehn Jahren – als sie noch Studentin war – im Internet das „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“ gegründet (i). Als selbsternannte „Glücksministerin“ und Coach bringt sie mittlerweile erfolgreich die Themen Glück und Lebensfreude unter die Leute.

O-Ton Gina Schöler:

Es ist irgendwie so unsere Grundphilosophie, dass Verbundenheit so die Basis des guten Lebens ist. Sowohl auf persönlicher Ebene, mit sich selbst verbunden sein, Bedürfnisse stärken und so weiter und so fort. Aber vor allem eben auch, und das besagt die Glücksforschung auch, das Miteinander, die Verbundenheit mit Mitmenschen. Das soziale Netzwerk ist einfach das A und O.

Sprecher:

SWR2 Wissen darf am Workshop selbst nicht teilnehmen. Glücklich zu werden ist etwas Persönliches. Denn oft steht dem Glücklichen etwas im Wege. Und das muss gesucht und gefunden werden, weiß die Glücksministerin:

O-Ton Gina Schöler:

Ich habe einfach die Erfahrung gemacht im Laufe der nun fast zehn Jahre, dass ganz viele Menschen in so einem Nebel, sehr undefiniert am Suchen sind: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich mit meinem Leben machen? Was gibt mir Sinn? Die haben wirklich den Bezug zu sich und dem Sinn des Lebens verloren. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass alles gerade so okay ist, aber eigentlich könnte es auch ganz anders sein.

Musik

Sprecher:

Seit einigen Jahren wird das Glück vermessen. Soziologen und Psychologinnen suchen nach Kriterien, erheben Daten und vergleichen sie. Biologen haben unser Erbgut geprüft, ob sich genetische Anlagen zum Glücklichen finden lassen, kamen allerdings nicht recht weiter. Das Glück ist in Mode. Auch die WHO hat das erkannt und gibt seit 2012 einen jährlichen „Glücksbericht“ heraus, den „World Happiness Report“ für rund 150 Länder (ii). Im Bericht aus dem Mai 2023 lag Finnland auf Platz eins, gefolgt von Dänemark und Island – und auf dem vierten Platz Israel. Das wird sich bei der nächsten Befragung vermutlich ändern wegen des Terror-Überfalls der Hamas im Oktober. Erstaunlich ist, dass die Ukraine trotz Krieges auf Platz 92 *vorgerückt* ist, von Platz 98 im Bericht aus dem Jahr 2022. Deutschland steht auf Platz sechzehn und hat sich damit um zwei Plätze verschlechtert. Die Daten stammen primär von der Gallup World Poll, der umfassendsten und weitreichendsten Umfrage der Welt. Gefragt wird nach dem „individuellen Wohlbefinden“ anhand von drei Faktoren: der Bewertung der eigenen Lebenssituation, dem Verspüren positiver

Gefühle und dem Verspüren negativer Gefühle. Trotz Pandemie, Inflation, Kriegen und Klimakrise ist das Glücksgefühl ungefähr gleichgeblieben. (Dabei fällt besonders auf, dass das soziale Engagement wie auch im letzten Jahr weltweit weiter gestiegen ist.)

Die Soziologie-Professorin Hilke Brockmann freut sich über diese Art, die Menschen direkt zu befragen:

O-Ton Hilke Brockmann:

Es ist nicht mehr der Experte, der alles besser weiß, sondern man geht auf die Leute zu und fragt sie: „Na dann sagen Sie doch mal, wie empfinden Sie diese Situation, wie beurteilen Sie Ihr aktuelles Leben?“ Und das gibt dem Einzelnen unheimlich viel Macht in dieser Forschung, das ist eine sehr demokratische Forschung. Man hört genau hin, was die Leute sagen, und erhebt dann auch die Daten aus ihrem Lebensumfeld, so dass man sehen kann, unter welchen Bedingungen sind die Leute besonders glücklich, unter welchen Bedingungen sind Leute besonders unglücklich.

Sprecher:

Nur ist es sehr wahrscheinlich, dass Menschen aus verschiedenen Kulturen auch unterschiedliche „Glücksbringer“ haben. Individuelle Freiheit etwa mag in Frankreich, dem Land der „liberté“, höher geschätzt werden als in einer Diktatur wie China. Einheitliche Maßstäbe für alle Länder dieser Erde zu finden, ist daher eine schwierige, wenn nicht fragwürdige Angelegenheit.

Dafür können die Glückforscherinnen und -forscher Antworten geben, wenn es um das individuelle Glücksempfinden geht. Seit den 70er-Jahren widmen sie sich ihm. Professor Jan Delhey von der Universität Magdeburg hat sogar eine „Glücksformel“ entwickelt. Sie vereint sowohl gesellschaftliche Umstände als auch individuelle Lebensbedingungen. Und umfasst nur drei Wörter: „Haben. Lieben. Sein.“ Delhey erläutert, warum diese drei Komponenten ein glückliches Leben ausmachen.

O-Ton Jan Delhey:

Das „Haben“ sind die materiellen Lebensumstände, das ist einfach ein wesentlicher Teil, der zur Lebenszufriedenheit beiträgt. Normativ wünscht man sich immer, dass das nicht rauskommt, aber es kommt immer raus. Also das „Haben“ trägt dazu bei. Dann natürlich das „Lieben“, die Sozialbeziehungen, die engeren, aber auch Freundschaften, auch für jüngere Leute enorm wichtig. Und das „Sein“, was wir mit unserem Leben anfangen. Ob wir sinnvolle Betätigung finden, sei es im Beruf, sei es in der Freizeit. Und die Grundidee von diesem Pfeilermodell ist, dass man gucken muss, dass einem kein Pfeiler wegbricht.

Sprecher:

Er betont, dass „glücklich zu sein“, erst in wohlhabenden Gesellschaften zu einem Lebensziel der Menschen wurde.

Atmo: Geld klimpert

Sprecher:

Fehlt Geld, macht das die Menschen oft unglücklich. Oder wie wichtig ist Geld für Ihr Glück?

O-Ton Collage 3:

Gut, Geld macht nicht glücklich, aber wenn man keins hat, sind die Sorgen sehr groß. // Wenn man mehr Geld hat, kann man sich auch mehr leisten fürs Glück, aber ich glaub, man soll auch einfach das nehmen, was man hat, und daraus das Beste machen. // Ja... Schon sehr wichtig. Also für mich persönlich, ich habe Zeiten erlebt, in denen hatte ich keins und das will ich nie wieder erleben. // Gar nicht. Einen Job, der mir ein wenig Ersparnis reinbringt, reicht mir schon. // Ist natürlich eine privilegierte Position zu sagen, dass es nicht wichtig ist, weil ich gerade Geld habe und mir keine Sorgen darum machen muss. Aber es vereinfacht natürlich super Vieles in unserem Leben gerade und in der Gesellschaft, wie sie gerade ist. Aber ich würde grundsätzlich sagen, dass Glück nicht davon abhängig ist.

Sprecher:

Einige renommierte Forscher sehen das anders. Der Psychologe Daniel Kahneman und der Ökonom Angus Deaton, beide Nobelpreisträger, haben im Jahr 2010 eine viel zitierte Studie veröffentlicht ⁽ⁱⁱⁱ⁾ – zum Zusammenhang zwischen der Höhe des Einkommens und dem emotionalen Wohlbefinden sowie der allgemeinen Lebensbewertung. Dazu befragten sie 1.000 Menschen nach ihrem Befinden am Vortag, zum Beispiel, ob sie Glück empfunden hätten oder Freude, Stress? Außerdem baten sie um eine allgemeine Einschätzung ihres Lebens auf einer Skala von eins bis zehn. Sie fanden heraus, dass das emotionale Wohlbefinden linear mit der Höhe des Einkommens ansteigt – bis zu einem Peak bei 75.000 Dollar jährlichem Einkommen. Ab dann hätte jeder mehr verdiente Dollar keinen Einfluss auf das Wohlbefinden. Kahneman und Deaton sprachen vom „Plateau-Effekt“. Anders sah es bei der „allgemeinen Lebensbewertung“ aus. Die nahm weiterhin zu, je weiter das Einkommen stieg.

Eine vielbeachtete Studie aus dem Jahr 2021 fand jedoch heraus, dass auch das emotionale Wohlbefinden weiter ansteigt, wenn mehr Geld aufs Konto kommt ^(iv). Dazu nutzte Matthew Killingsworth von der University of Pennsylvania eine Smartphone-App, verfeinerte die möglichen Antworten und erhielt so Echtzeitdaten von über 30.000 US-Bürgerinnen und -Bürgern. Möglicherweise liegt es an den neuen technischen Möglichkeiten dieser Methode, dass die Daten nun anders ausfallen. Killingsworth deutet seine Ergebnisse so: Wer mehr Geld hat, kann sich mehr von dem leisten, was ihn oder sie glücklich macht.

O-Ton Collage 4 Schlossplatz:

Das glaube ich nicht. Wirkliches Glück kann man sich nicht kaufen. // Nein. Absolut nicht. // Ich glaube, man kann sich schöne Momente kaufen, indem man sich etwas ermöglicht mit anderen Leuten zusammen, aber dass es nicht auf Dauer glücklich macht. Es macht halt glücklich, gemeinsam tolle Momente zu erleben.

Sprecher:

Möglicherweise ist entscheidend, wofür wir das Geld ausgeben. Denn dass materielle Sicherheit ein wichtiger Nährstoff unseres subjektiven Wohlbefindens ist,

ist wissenschaftlich unumstritten. Die Bremer Glücksforscherin Hilke Brockmann hat die Effekte des Konsumverhaltens von Menschen untersucht. Sie weiß, dass viel Konsum nicht automatisch viel Glück bedeutet. Denn der Mensch blickt mit einem Auge immer auch auf den Wohlstand des Nachbarn:

O-Ton Hilke Brockmann:

Der Wettbewerb ist etwas, wo ich den Ausgang nicht unbedingt prognostizieren kann. Also die Entwertung meines Statuskonsums ist gegeben, wenn andere mehr, besser, höher, weiter konsumieren können. Damit ist das problematisch. Außerdem, in einer kapitalistischen Gesellschaft, wo Statusgüter immer wieder neu hergestellt werden, wird das evtl. auch entwertet. Denn wenn das Ding vom letzten Jahr ist, dann ist es dieses Jahr nichts mehr wert. Außerdem: Ich verbrenne viele Ressourcen in relativ kurzer Zeit.

Sprecher:

Die Psychologie kennt dieses Verhalten als „hedonistische Tretmühle“. Schon nach kurzer Zeit verlieren neue Konsumgüter an Wert für unser Glück. Deshalb suchen wir immer wieder den Rausch des kurzen Glücksmoments und konsumieren ohne Ende weiter und immer mehr. Aber Konsum geht auch anders. Und dann kann er glücklich machen:

O-Ton Hilke Brockmann:

Indem es ein sozialer Konsum wird unter Gleichen. Also wenn ich mit Freunden shoppen gehe, dann bin ich in der Regel nicht aus, meiner Freundin eins auszuwischen und die teure Tasche zu kaufen, um zu zeigen, dass ich ihr überlegen bin. Wir sind ja durchaus in der Lage, mit anderen nicht nur zu konkurrieren, sondern uns auch zu vergemeinschaften. Und diese Form von Gemeinschaftskonsum, und diese gemeinschaftlichen Erlebnissen, wir gehen zusammen auf ein Konzert, da gibt's keinen Wettbewerb. Das ist etwas, wo ich nachhaltig etwas für mein Glück tue.

Sprecher:

Jan Delhey, der Soziologe aus Magdeburg, würde dieses Verhalten unter der Kategorie „Lieben“ verorten, den zweiten Pfeiler seiner Glücksformel „Haben. Lieben. Sein“. Mit „Lieben“ meint Delhey ja nicht nur Paarbeziehungen, sondern die bunte Vielfalt an zwischenmenschlichen Verbindungen. Wie gestalten wir sie so, dass sie uns glücklich machen?

O-Ton Collage 5 Schlossplatz:

Also ich finde Kommunikation ganz, ganz wichtig in einer Beziehung. // Ich würde sagen, das Wichtigste ist, wertvolle Zeit miteinander zu verbringen, sich Zeit füreinander zu nehmen und auch sich zuzuhören. // Boa, ich würde nicht sagen, dass es einen glücklich macht, weil das macht einen ja auch abhängig von solchen Beziehungen. // Das gegenseitige Vertrauen. Das jahrelange, jahrzehntelange gut kennen. Alle Schwächen und Stärken auszuhalten. // Wo die Seelen sich getroffen haben. Also nicht nur die Körper, sondern die Seelen auch. Wenn man Kompromisse miteinander gemacht hat. Wenn die Seelen sich treffen. // Es kommt darauf an, dass man sich gegenseitig wertschätzt, wahrnimmt und auf den anderen eingehen kann.

Sprecher:

Dem stimmt die Psychologin Wencke Gutreise aus dem rheinland-pfälzischen Altrip zu. Sie war jahrelang Psychotherapeutin und weiß, wie Menschen in Beziehungen glücklich werden und bleiben:

O-Ton Wencke Gutreise:

Eine Beziehung wird dann zu einer guten, wenn sie Austausch fördert, wenn sie wohlwollend ist, wenn sie ermutigt. Und das ist die Antwort, die ich für sämtliche Arten von Beziehungen gebe. Unabhängig davon, ob es kollegiale Beziehungen sind, eine romantische Beziehung oder Eltern-Kind.

Sprecher:

Das bestätigen zwei Langzeitstudien aus den USA: „The Grant Study“ und „The Glueck Study“^(v). Über 75 Jahre lang beobachteten Forscher mehr als 600 Menschen. Führten mit ihnen Interviews, analysierten ihr Blut, scannten die Gehirne. Die Haupt-Erkenntnis: Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Es ist die Qualität der nahen Beziehungen, die zählt. Vor diesem Hintergrund sind neue Studien zu interpretieren zum Zusammenhang zwischen sexueller Treue und Glück in einer Partnerschaft^(vi). Menschen in offenen, polygamen Beziehungen hielten sich zum Zeitpunkt des Vergleichs mit monogam lebenden Paaren für deutlich glücklicher. Offenheit fördere sexuelle Aktivität und Autonomie und das wiederum mache bis ins hohe Alter glücklich, so die Interpretation der Studienleiter. Gilt das wirklich für alle? Wencke Gutreise bezweifelt das:

O-Ton Wencke Gutreise:

Was ich aus diesen Studien bisher noch nicht herauslesen konnte, ist, inwieweit das Wertesystem des Befragten miteinbezogen wurde. Denn es gibt ja Menschen, die legen sehr viel Wert auf Freiheit und Unabhängigkeit. Und dann wiederum gibt es Menschen, denen ist das Sicherheitsgefühl und das Geselligkeitsbedürfnis sehr viel mehr wert. Und je nachdem, worauf wir unseren Wert legen, was wir brauchen, um glücklich zu sein, lässt sich diese Frage auch jedes Mal anders beantworten.

Musik**Sprecher:**

„Haben. Lieben. Sein.“ – Gemäß der Glücksformel von Jan Delhey fehlt in diesem SWR2 Wissen noch das „Sein“. Delhey meint damit alles, was unserem Leben einen Sinn gibt. Dazu gehören Beruf oder ehrenamtliche Tätigkeiten. In den westlichen Ländern haben Individualismus und das wachsende Wohlstandsniveau dazu beigetragen, dass die Arbeit an Bedeutung für unser Glück gewonnen hat. Die Verhaltensökonomin Laura Giurge vom Oxford Well-Being-Research Centre, zählt auf, wann Arbeit sinnstiftend ist und uns glücklich macht.

O-Ton Laura Giurge, darüber Übersetzung:

Erstens: Autonomie. Sie sollten ein Gefühl der Autonomie haben, so dass Sie selbst entscheiden können, welche Art von Arbeit Sie machen wollen und wann und wie Sie sie machen wollen. Zweitens: Kompetenz. Entspricht die Arbeit den Fähigkeiten, die Sie haben? Und der dritte Punkt ist die Zugehörigkeit. Gehöre ich also zu einer

Gruppe, fühle ich mich mit meiner Arbeit verbunden, bin ich Teil dieses Unternehmens?

Sprecher:

Fehlt eine der drei Sinn-Komponenten, kann uns unsere Arbeit langfristig unglücklich machen und krank. Erschöpfungssymptome, Depressionen, Nervosität, Rückenprobleme können folgen. Allein 2021 verursachten 194.000 Burnout-Betroffene 4,8 Millionen Krankheitstage in Deutschland. So eine Statistik der Krankenkasse AOK ^(vii). Forscherinnen und Forscher kommen deshalb zu dem Schluss, dass Arbeitgeber Grenzen zwischen privater und Arbeitszeit respektieren sollten. Gerade während der Corona-Pandemie und der Arbeit im Homeoffice war und ist das bis heute nicht so einfach. Viele fühlten und fühlen sich gehetzt, fremdbestimmt und überfordert. Wie erhalten wir uns Wohlbefinden und Zufriedenheit mit der Arbeit?

O-Ton Laura Giurge, darüber Übersetzung:

Der erste Punkt ist, seine Grenzen zu kennen und nicht zu zögern, sie durchzusetzen. Nein zu sagen, ist nicht nur für einen selbst, sondern auch für die anderen von Vorteil. Wenn Sie nicht in der Lage sind, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, werden Sie nicht so gut sein als Mitarbeiter, Partner und Freund. Darum: Setzen Sie Ihre Grenzen rücksichtslos durch.

Sprecher:

Was Laura Giurge mit „Rücksichtslosigkeit“ meint, könnte man auch als Zielstrebigkeit bezeichnen. Beim Workshop in Weinheim erzählt Trainerin Gina Schöler von ihrem eigenen Weg zum Glück. Als Studentin, die ein Glücksministerium ausrufen wollte, sei sie noch von manchem belächelt worden. Doch davon habe sie sich nicht beirren lassen, sei Glücks-Coach geworden und habe sich zur Glücksministerin ernannt:

O-Ton Gina Schöler:

Auf einer fachlichen beruflichen Ebene hat das natürlich auch super viel verändert. Weil ich gesehen habe, wieviel Sinn, aber auch Spaß es macht, meine ganz persönlichen Talente, Werte und Stärken dahingehend eben einzusetzen und was zu bewirken.

Musik

Sprecher:

Es gibt viele Faktoren, die das subjektive Wohlbefinden beeinflussen und uns glücklich machen. Gesund und aktiv zu sein, ist dafür eine Voraussetzung. Denn dann können wir unser Leben, unsere Beziehungen, unsere Arbeit gestalten. Und das ändern, was uns unglücklich macht. Wie aber sieht das Glück im Lebensverlauf aus? Nimmt es stetig zu oder ab – oder verläuft es in Wellen?

Eine der prominentesten Erklärungen besagt ^(viii), dass unser Glücksniveau wie eine U-Kurve verläuft. Nach einer Hochphase als junge Erwachsene fällt das Glück mit dem Stress der Berufstätigkeit und Familiengründung steil ab bis zur Midlife-Crisis. Wenn diese überwunden sei, nehme das Glücksempfinden ab einem Alter von etwa

50 wieder zu. Am Ende stünden glückliche Seniorinnen und Senioren, die ihr Leben genießen. Macht die Rente glücklich?

O-Ton Collage 6 Schlossplatz:

Unbedingt. Weil dann ein neuer Lebensabschnitt beginnt und dann hat man ja noch ganz viel vor sich. // Ich bin im Ruhestand, das macht mich sehr glücklich. Keine Verpflichtungen mehr, keine Vorgesetzten mehr, keiner mehr, der einem blöd reinredet. // Ich weiß nicht, was Rente oder so was Materielles mit Glück zu tun hat. Wenn ich natürlich genug Geld habe, bin ich zufrieden, aber zufrieden ist aber kein Glück. Das ist zweierlei. // Die Rente, wenn jemand gesund ist, bietet schon die Chance, noch einiges im Leben zu machen. Wenn man natürlich auch das Geld hat, das man dazu braucht. Vielleicht um zu reisen und so weiter.

Sprecher:

Krankheit beeinflusst das Lebensgefühl im Alter ganz entscheidend. Die schöne Idee von der U-Kurve des Glücks beruhe auf methodischen Fehlern, kritisiert der Ungleichheitsforscher Fabian Kratz von der Ludwig-Maximilians-Universität München. Die letzten Lebensjahre des gebrechlichen Greisenalters würden in den Umfragen und Berechnungen schlicht nicht berücksichtigt:

O-Ton Fabian Kratz:

Also es gibt verschiedene Verzerrungsquellen und die wichtigste Verzerrungsquelle ist, dass unglückliche Menschen früher sterben. Also Leute, die stark benachteiligt waren in ihrem Leben, die arm sind, Arbeitslosigkeitserfahrung haben, eine niedrige Gesundheit haben, die fangen früher an zu sterben, so ab 55. Und genau ab diesem Zeitpunkt scheint es so zu sein, dass die Menschen wieder glücklicher würden, und das ist einfach der Tatsache geschuldet, dass die unglücklichen Menschen wegsterben.

Sprecher:

Fabian Kratz' eigene Forschung kommt daher zu einem anderen Ergebnis ^(ix). Das Glücklichein der Menschen in Deutschland sinkt ab Anfang 20 linear und fällt drastisch in den letzten Lebensjahren. Man könne aber gegensteuern und sich aufs Altern vorbereiten:

O-Ton Fabian Kratz:

Da gibt es auch Forschung dazu, die zeigt, dass die Menschen glücklich altern können, die in vielen Ehrenämtern eingebunden sind. Die beispielsweise noch im Chor singen, die im Turnverein noch ein bis zwei Kniebeugen machen. Die halt ein gutes soziales Netz an vernünftigen Leuten um sich herumhaben, auf die sie sich verlassen können.

Sprecher:

Möglicherweise ist uns in Deutschland etwas Wichtiges verlorengegangen in den vergangenen Jahrzehnten des Wohlstands, der Beschleunigung, der Digitalisierung?

O-Ton Collage 7 Schlossplatz:

Ich glaube auf jeden Fall, dass wir lernen können, als Gesellschaft glücklicher zu sein. Wir müssen dafür wieder mehr lernen, dass soziale Interaktionen, Freundschaften nicht nur digital im Netz stattfinden und dass wir uns auch weniger präsentieren müssen. // Diese Beschleunigung, die betrachte ich manchmal als Bedrohung, wie die Leute im wahrsten Sinne vorbeirauschen // Ich habe nicht den Eindruck, dass die Menschen verlernt haben, nett und gut miteinander zu sein. Ich glaub nicht, dass der Mensch Tausende Jahre von Evolution durchlaufen hat, um sich in der Digitalisierung so zu ändern, dass alles verloren ist. // Wir hängen alle, Klein und Groß, immer am Handy, es fehlt uns Zeit für die wichtigsten Dinge, Hobbys, mit Freunden zusammen sein, zum Wandern, etc. // Den gesellschaftlichen Zusammenhalt, den vermisst man doch und das macht einem manchmal Angst. // Das Zwischenmenschliche, die Menschen sind viel gieriger und gemeiner zueinander. Ich finde, wenn da mehr Frieden wäre, wäre es viel cooler.

Musik

Sprecher:

Dass unser Glücksempfinden vom Zusammenhalt innerhalb der Gesellschaft abhängt, hat Jan Delhey von der Universität Magdeburg in europaweiten Befragungen zu den Werten von Menschen herausgefunden (^x). Da gebe es die Mikro- und die Makroebene:

O-Ton Jan Delhey:

Nämlich einmal, wie stark sind die sozialen Beziehungen der Menschen so auf einer Mikro- und Gruppenebene untereinander. Wie sehr fühlen sich die Menschen verbunden mit dem Gemeinwesen, in dem sie leben. In unserem Fall war das dann die nationale Gemeinschaft. Und die dritte Komponente war, wie sehr sind die Menschen gemeinwohlorientiert, halten sich also an soziale Regeln, tun etwas für Schwächere.

Sprecher:

Auch wenn es zunächst etwas komisch klingt: Es kann glücklich machen, Menschen zu helfen, die unglücklich sind. Nach der Flutkatastrophe in Westdeutschland im Sommer 2021 waren viele Deutsche bereit, die Betroffenen vor Ort zu unterstützen, mitanzupacken, Geld zu spenden. Sie waren solidarisch. Genau so war es auch nach dem russischen Überfall auf die Ukraine im Frühjahr 2022. Für Glücks-Trainerin Gina Schöler ein ganz wichtiger Punkt:

O-Ton Gina Schöler:

Solidarität steht da ganz weit oben. Wenn wir uns nicht diese Fragen stellen, worum geht es uns wirklich im Leben, dann ist es ja noch schlimmer als es sowieso schon ist. Das muss einfach gerade in schwierigen Zeiten im Mittelpunkt stehen.

Sprecher:

Die Flutkatastrophe und die drei Dürre-Sommer haben die Auswirkungen des Klimawandels dramatisch und eindrücklich nach Deutschland gebracht. Die Sorge um die Natur mache sich mittlerweile in seinen Studien bemerkbar, sagt der

Magdeburger Soziologe Delhey. Dass es der Umwelt gutgehe, dass dem Klimawandel Einhalt geboten werde und Flutkatastrophen, Waldbrände, Dürren unseren Planeten nicht weiter zerstören, werde wichtig fürs Wohlbefinden der Menschen des 21. Jahrhunderts:

O-Ton Jan Delhey:

Es mehreren sich jedenfalls auch die Studien, die zeigen, dass auch die Umweltbedingungen ein Element dieser Gleichung sind. Vielleicht muss man „Haben. Lieben. Sein.“ um eine ökologische Dimension noch erweitern. Gerade die Klimaveränderungen werden dort zu Buche schlagen. Das sehen wir ja auch schon jetzt, in Südeuropa, das sind ja sehr dramatische Waldbrände. Wenn sich das eben auch in kurzen Abständen wiederholt, schlägt sich das natürlich auch auf die Lebensqualität der Menschen nieder. Einfach auch, weil das Gefühl der Sicherheit schwindet. Und Sicherheit ist auch ganz wichtig für die Lebenszufriedenheit.

Musik

Sprecher:

Große Meta-Studien belegen ^(xi), dass sich eine enge Naturverbundenheit alters- und geschlechtsunabhängig positiv auf die Lebenszufriedenheit auswirkt. Bei dem einen mehr, dem anderen weniger:

O-Ton Collage 8 Schlossplatz:

Hält sich in Grenzen. Ich bin ein Stadtmensch, ich liebe die Stadt, ich liebe die Atmosphäre der Stadt. Ich habe einen Hund, da bin ich oft im Wald, wir sind oft am Meer, das gehört natürlich alles dazu. Aber dass ich jetzt mein Glücksbefinden mit der Natur verbinden würde, das wäre übertrieben. // Die Natur ist immer schon wichtig für mich gewesen, direkt hier in der Stadt könnte ich gar nicht wohnen, gar nicht leben. // Es gibt keine bessere Erholung, als im Wald, in der Natur zu sein. // Über den Klimawandel nachzudenken, macht mich immer sehr unglücklich, weil die Natur einfach nicht intakt ist. // Megawichtig. Deswegen bin ich auch aus der Stadt weggezogen. Und ich merke schon, ich komme gerne mal wieder in die Stadt, um verschiedene Menschen zu sehen. Aber für mich persönlich ist die Natur eigentlich das Hauptding, worum es eigentlich geht.

Sprecher:

Das Glück der Bürgerinnen und Bürger zu erhalten, es zu sichern oder gar zu vergrößern, halten einige Glücksforscher für eine Pflicht des Staates. Die Idee ist nicht neu. Sie findet sich bereits in der Unabhängigkeitserklärung der USA von 1776, dort ist das „Streben nach Glück“ verankert. Zu den „unveräußerlichen Menschenrechten“, die der Kongress damals verkündete, gehören nicht nur Leben und Freiheit, sondern auch „the pursuit of happiness“, das Streben nach Glück oder „Glückseligkeit“. Das südasiatische buddhistische Königreich Bhutan hat eigens ein „Bruttoinlandsglück“ eingeführt, um neben dem Lebensstandard auch die Zufriedenheit der Bevölkerung zu messen. Das Bruttoinlandsglück, englisch: „Gross National Happiness“, steht dem Konzept des „Bruttoinlandsprodukts“ gegenüber. Mit ihm messen Staaten ausschließlich das ökonomische Niveau der Gesellschaft. Doch die wirtschaftliche Leistungskraft ist längst nicht mehr das einzige Kriterium, das ein Land attraktiv macht, um darin zu leben. Der anfangs in diesem SWR2 Wissen

erwähnte „World Happiness Report“ fragt unterschiedlichste Kriterien ab. Dazu gehören auch politische Stabilität, Gesundheitsversorgung, sozialer Zusammenhalt.

Atmo: Workshopteilnehmerinnen tauschen sich aus

Sprecher:

Der Workshop der Glücksministerin Gina Schöler geht zu Ende. Eigene neue Ideen werden ausgetauscht. Diese Teilnehmerin überlegt, wie Eltern auf die Kindererziehung vorbereitet werden könnten. Denn Kinder, das zeigen Studien, sind keineswegs nur ein Faktor des Glücks im Leben der Eltern:

O-Ton Workshopteilnehmerin:

Es gibt, wenn man ein Kind erwartet, Wickelkurse, Erste-Hilfe-Kurse, aber es gibt keinen Kurs für „Wie erziehe ich mein Kind?“, und das würde mir gut gefallen. Was ist wichtig für ein Kind? Und da wäre so eine glückspsychologische Seite für mich so eine Anregung, die man da mitgeben könnte.

Musik

Sprecher:

Soll der Staat mehr tun, damit wir glücklicher werden? Darüber hat sich dieser Teilnehmer Gedanken gemacht:

O-Ton Workshopteilnehmer:

Es ist eher so, dass wir Räume schaffen sollten, die solche kleinen Momente ermöglichen. Und das kann die Politik gerne tun, diese Räume schaffen. Aber die Menschen müssen diese Erfahrung selbst machen und selbst wollen. Ich glaube nicht, dass man das von außen bestimmen kann, dass man zur Ruhe kommen muss oder glücklich sein soll. Das geht, glaube ich, nicht.

Sprecher:

Ob wir uns glücklich fühlen, wir Glücksmomente wahrnehmen und empfinden, hänge ganz von uns allein ab. Das gibt die Workshop-Leiterin und „Glücksministerin“ Gina Schöler allen mit auf den Heimweg:

O-Ton Gina Schöler:

Natürlich ist das auch nur ein Startstoß, sich Gedanken über die eigenen Werte zu machen. Das natürlich auch fluide ist. Das kann sich im Laufe der Zeit immer wieder ändern und ist nicht in Stein gemeißelt. Aber es darf und kann heute durchaus ein Auftakt sein, sich mal genauer damit zu beschäftigen und sich einzulesen und sich vor allem seine Gedanken darüber zu machen.

Abspann:

SWR2 Wissen mit Musikbett

Sprecherin:

„Was ist Glück und wie können wir es finden?“ Von Maxim Flößer, Lena Dillenburg und Antonia Mertens. Sprecher: Udo Rau, Redaktion: Sonja Striegl, Regie: Günter Maurer. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2021.

Abbinder

ⁱ Ministerium für Glück von Gina Schöler:

<https://ministeriumfuerglueck.de/>

ⁱⁱ Der World Happiness Report 2021 hat Daten zum Glücklichsein in verschiedenen Ländern im Jahr 2020 erhoben:

<https://worldhappiness.report/ed/2021/>

ⁱⁱⁱ Studie von Kahneman und Deaton zum Zusammenhang zwischen der Höhe des Einkommens und dem emotionalen Wohlbefinden sowie der allgemeinen Lebensbewertung:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2944762/>

^{iv} Studie von Killingsworth: Mehr Geld macht doch glücklicher

<https://www.pnas.org/content/118/4/e2016976118>

^v Die zwei Langzeitstudien „Grant Study“ und „Gluecks Study“ zur Bedeutung von Beziehungen für das Wohlbefinden

<https://www.adultdevelopmentstudy.org/grantandglueckstudy>

^{vi} Studie zur sexuellen Offenheit und Glück in einer Partnerschaft

https://www.researchgate.net/publication/269418081_The_association_of_an_open_relationship_orientation_with_health_and_happiness_in_a_sample_of_older_US_adults

^{vii} Studie des wissenschaftlichen Instituts der AOK zu Fehlzeiten aufgrund von Burn-Out-Erkrankungen

<https://www.wido.de/publikationen-produkte/buchreihen/fehlzeiten-report/2020/>

^{viii} Studie zum U-förmigen Zusammenhang von Glück und Alter

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00148-020-00797-z>

^{ix} Studie von Fabian Kratz über die methodischen Probleme der U-Kurve und den negativ-linearen Zusammenhang von Glück und Alter

<https://psyarxiv.com/d8f2z/>

^x Studie von Jan Delhey über den Zusammenhang von gesellschaftlichem Zusammenhalt und Glück

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-018-2007-z>

^{xi} Meta-Studie über den Zusammenhang von Naturverbundenheit und Glück

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00976/full>