Das grosse Glück

Jeder Mensch möchte in seinem Leben glücklich werden. Doch was heißt das eigentlich? Ein Experte erklärt, woraus Glück besteht und wie wir es alle erreichen können

Wer die große Liebe gefunden hat, kann sich freuen. Allerdings kann man auch als Single glücklich werden. „Dazu braucht man dann das passende soziale Umfeld als Ersatz“, meint Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel.

Für viele kann es nur ein kurzer Augenblick sein, für andere ist es die ganz große Sache: Glück. Wir alle suchen es, doch nicht jeder findet es. Glücksforscher Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel weiß, warum das so ist. Er ist Dozent für Volkswirtschaft an der Technischen Hochschule Nürnberg und beschäftigt sich seit Jahren mit diesem Thema. „Glück hat immer etwas mit dem subjektiven Wohlbefinden zu tun“, erläutert er. „Es setzt sich aus einer Reihe an Faktoren zusammen, wie der psychischen und physischen Gesundheit, den sozialen Bindungen, materieller Sicherheit, einer befriedigenden Tätigkeit und persönlicher Freiheit“, so der Experte. Stimmen all diese Elemente, so haben wir einen glücklichen Menschen vor uns. „Die Glücksforschung unterscheidet zwei Bereiche. Der eine beschreibt die verschiedenen positiven und negativen Gefühle, die man während eines Tages hat. Der andere die allgemeine Zufriedenheit eines Menschen, die Beurteilung seiner eigenen Ziele, also sozusagen den Weg zum Glück.“ Und an dem scheitern viele. Denn wer zu hohe Ziele hat,

Laut der aktuellen Jacobs Krönungs-Studie „Glücksfaktor Familie“ genießen es 72 Prozent der Deutschen, mit ihren Lieben zu Abend zu essen. Schließlich bedeutet das gemeinsame Essen mehr als nur die Mahlzeit, man tauscht sich aus, lacht und diskutiert miteinander.

Manche von uns schaffen es, sich selbst über die kleinen Dinge im Leben zu freuen. Für andere ist das schwieriger. Häufiger in sich hineinzuhören hilft dabei, sich und seine Umwelt auf eine andere, positive Weise wahrzunehmen.

Realistische Ziele verfolgen

wird sie nicht einlösen können und das Glück bleibt auf der Strecke. Schließlich rennt man verweifelt etwas hinterher, was so nicht eintreffen wird. „Man sollte einfach realistisch bleiben“, rät Ruckriegel. Und wenn dann auch noch die viel zu hohen Ziele nur aus Geld, Einkommen und Prestige bestehen, könne man es eh gleich vergessen mit dem Glück. „Die Zufriedenheit eines Menschen verbessert sich nicht, je mehr Gehalt er bekommt. Natürlich sollten die materiellen Grundbedürfnisse erreicht sein und man sollte keine Geldsorgen haben.“ Aber wer sein Glück nur im Geld sucht, wird dort nicht fündig. Denn wie das Sprichwort schon sagt: Geld macht nicht glücklich. Das ist auch der Grund, warum die Menschen in den westlichen Ländern, die ja alles zu haben scheinen, oft weniger zufrieden sind als die in ärmeren Staaten. „An Wohlstand gewöhnt man sich schnell. Und dann will man immer mehr“, erklärt der Glücksforscher. Auf einer Glücklichkeits-Skala von eins bis zehn liegt Deutschland bei sieben. Das heißt, dass ein Drittel der Deutschen sich und ihre Zufriedenheit bei sechs und weniger Punkten sehen. Und weltweit stehen wir laut des Glücksreports der Vereinten Nationen auch nur auf Platz 26. „Da gibt es definitiv noch Steigerungsmöglichkeiten“, ist der Professor überzeugt. „Wir verwenden einfach zu viel Zeit auf Materielles. Die 24 Stunden, die wir am Tag haben, nutzen wir falsch. Fernsehen und Internet werden uns nicht glücklich machen.“ Denn das üben wir passiv aus. Glück hingegen ist etwas Aktives. Man findet es nicht allein zu Hause.

Von daher sollte man sich auf gute soziale Kontakte konzentrieren und auf sich selbst achten. Und zwar täglich. „Viele Menschen ergeben sich zu oft ihren negativen Gefühlen im Alltag“, weiß Ruckriegel. Jemand, der im Stau

Vielen mangelt es an Dankbarkeit

steht beispielsweise und vor sich hin flucht, erreicht dadurch nichts. Schließlich ändert sich nichts an seiner Lage. Er steckt immer noch im Stau. „Wir müssen im Alltag unsere positiven Gefühle stärken. Am Ende des Tages sollten sie die negativen in der Anzahl übersteigen.“ Die Glücksforschung spricht von einem Verhältnis 3:1, um zufrieden zu sein. Und selbst, wenn der Tag nicht so gelaufen ist, wie man es wollte, kann man sich zumindest an positive Gefühle aus der Vergangenheit erinnern. Denn selbst die schaffen es, dass wir dann das Negative beiseite schieben und ohne Groll ins Bett gehen können. Das Beste ist jedoch: Man kann es lernen, die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen. Vielen mangelt es nämlich einfach an Dankbarkeit. Sie achten das, was sie haben, nicht in genügendem Maße. Das kann man aber ändern, indem man ein Dankbarkeitstagebuch anlegt. „Wenn man zwei- bis dreimal in der Woche in dieses Buch hineinschreibt und notiert, was einem Gutes widerfahren und wofür man dankbar ist, werden die positiven Gefühle gestärkt und irgendwann verändert sich die eigene Einstellung“, erklärt Ruckriegel. Ein bis zwei Monate des Notierens reichen da oft schon aus.

Denn eines ist sicher belegt: Glück verlängert das Leben. „Man fühlt sich besser, hat einfach mehr Energie und die sozialen Kontakte steigern das Wohlbefinden.“

Prof. Karlheinz Ruckriegel kennt sich aus mit dem Glück

Zum Glück gehört auch der richtige Job, denn wir verbringen den Großteil unseres Tages an der Arbeit. Da sollte sie schon Spaß machen und einen mit Sinn erfüllen. Stimmt dann noch das Verhältnis zu den Kollegen, können wir zufrieden sein.

Das Lächeln ihres Kindes ist für jede Mutter ein herrlicher Glücksmoment. Geborgenheit und Harmonie in der Familie ist ein wichtiger Nährboden für das ganz große Glück. Eine feste Beziehung und eigene Kinder sind denn auch für die meisten Deutschen die Essenz des Lebens.

Fotos: Fotolia/contrastwerkstatt, Fotolia/drubig-photo, Fotolia/Subbotina Anna, Shutterstock.com