

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

**T**räume realisieren und Glück genießen scheint jenen vorbehalten zu sein, die auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Falsch. „Glück ist abzuwägen, was man hat und was man will“, sagt der Ökonom und Glücksforscher Professor Dr. Karlheinz Ruckriegel von der Technischen Hochschule Nürnberg, der am 25. und 29. November im Gürzenich in Köln erklären wird, was uns glücklich macht und warum wir Glücksmomente und -chancen oft ungenutzt verstreichen lassen.

Martin Seligmann, der Entdecker der Psychologie des Glücks, hat die Definition dieses Zustands schonungslos beschrieben: „Glück ist die Verbesserung der Lebensqualität. Das ist kein Schicksal, sondern das Ergebnis eines gezielten Charakter- und Per-

„Nach zwei bis drei Wochen ist das Fahren im Maserati Gewohnheit

Glücksforscher Richard Easterlin

sönlichkeitstrainings.“ Was also sollte man tun, um Glück zu empfinden und Lebensträume zu realisieren? Karlheinz Ruckriegel: „Wer allein auf die materiellen Güter setzt, der hat schon verloren. Wer nicht erkennt, wie schnell uns materielle Dinge langweilen, der gibt zu viel Geld für deren Anschaffung aus – und zwar auf Kosten der eigenen Freiheit.“ Dazu der US-Ökonom und Glücksforscher Richard Easterlin: „Nach zwei bis drei Wochen ist das Fahren im Maserati Gewohnheit.“ Also doch wieder die altbackene und langweilige These, dass Geld nicht

## Glücksforscher und Wissenschaftler

**Karlheinz Ruckriegel** ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Technischen Hochschule Nürnberg. Schwerpunkte: Glücksforschung, Geld- und Währungspolitik, Psychologische Ökonomie.

**Die Glücksforschung** ist eine noch junge Wissenschaft, ausgehend von den Niederlanden. In den 1970er Jahren stiegen US-Ökonomen ein, um herauszufinden, inwieweit das Ein-



kommen die Zufriedenheit der Menschen beeinflusst. Sir Richard Layard, Professor für Volkswirtschaftslehre an der London School of Economics, Bruno Frey, Schweizer Wirtschaftswissenschaftler und Professor für Verhaltenswissenschaft, Martin Seligmann, Entdecker der Psychologie des Glücks, und Daniel Kahneman, Psychologe und Nobelpreisträger für Wirtschaftswissenschaften 2002 sind die Wegbereiter. Karlheinz Ruckriegel ist seit 2005 dabei. (mas)

glücklich macht, meist geäußert von jenen, die eh schon genug haben.

Ruckriegel ordnet ein: „Ab einem gewissen Niveau bringt Geld kein Plus an Lebenszufriedenheit. Aber, der Mensch benötigt ein Auskommen, das es ihm ermöglicht, seine Grundbedürfnisse zu befriedigen.“ Die Richtschnur dazu gibt der Glücksatlas, erstellt 2011 und 2012, finanziert von der Deutschen Post und basierend auf Daten des sozioökonomischen Panels, das seit 1984 jährlich unter anderem 25000 Menschen befragt, was sie zufrieden und glücklich macht. Karlheinz Ruckriegel: „Deutlich wurde, dass das subjektive Wohlbefinden zunächst einmal steigt, je mehr Geld man zur Verfügung hat. Die Ergebnisse der Glücksforschung zeigen, dass in Deutschland ab 5000 Euro netto monatlich eine Grenze erreicht ist, bei der mehr Geld nicht zu mehr Lebenszufriedenheit und Glück führt. 5000 Euro im Monat sind nicht gerade wenig, aber es kommt weniger auf das absolute Einkommen an, sondern auf die Stellung, die man in der Gesellschaft hat und die damit verbundene Wertschätzung. Die Orientierung an materiellen Werten ist bei jedem anders ausgeprägt. Viele lassen sich durch den Vergleich mit ihrem Umfeld antreiben: das Auto des Nachbarn, das Haus des anderen, der Luxusurlaub der Freunde.“ Der US-Ökonom Richard Easterlin nennt die Konkurrenz um den sozialen Status „Rattenrennen“, was zutiefst unzufrieden mache. Glücksforscher Ruckriegel rät eindringlich:

„Wer glücklich sein will, muss sich von sozialen Vergleichen lösen. Wir haben es selbst in der Hand, darunter nicht zu leiden, indem wir eigene Ziele verfolgen.“ Die Grundlagen zum Glück sind: „Ich muss meine Wünsche und Erwartungen formulieren, ich muss erkennen und abwägen, wie mein Leben läuft, was ich beibehalten und was ich ändern will.“

Zum Glück, das sich gestalten und sogar erlernen lässt, sagt der Forscher: „Glück stellt sich bereits ein, wenn man im Tagesdurchschnitt ein Verhältnis von 3 : 1 bei guten und schlechten Gefühlen hat.“ Um die guten Gefühle ausreichend zu würdigen, so Ruckriegel, sollte man eine gewisse Zeit ein Dankbarkeitstagebuch führen, in das man die positiven Dinge eines Tages notiert. Das sensibilisiert die Aufmerksamkeit auf Glücksmomente des Alltags und ermög-

**Wer zufrieden sein will, muss sich von sozialen Vergleichen lösen**

## PSYCHOLOGIE

# Glück kann man trainieren

ve Gefühle haben uns vor möglichen Gefahren gewarnt. Doch die Realität hat sich geändert und unsere Gefühle kommen mit der rasanten Entwicklung der Gesellschaft nicht so richtig mit. In unserem Alltag werden Negativ-Gefühle oft künstlich produziert und bringen uns nicht weiter. Es nützt nichts, wenn ich mich aufrege, weil ich im Stau stehe. Negative Gefühle, die uns nicht weiterhelfen, sollten wir uns abgewöhnen.“

Kein einfaches Unterfangen, zumal das Streben nach Glück und Zufriedenheit in Deutschland keinen allzu hohen Stellenwert genießt und gesellschaftlich wenig anerkannt ist. „Im Streben nach Glück sind wir aufgefordert, das zu erkennen und umzusetzen, was uns wichtig ist“, so der Nürnberger Professor.

„Leider leben wir in dieser Hinsicht unter unseren Möglichkeiten.“ Damit zielt Ruckriegel auf die Wirtschaft und das Management, deren Vertreter er in Seminaren im Arbeitsleben mit der Glücksforschung vertraut macht. Ruckriegel: „In westlichen Ländern sind Wirtschaft und Politik noch hauptsächlich damit befasst, Materielles zu schaffen.“ Ein wackliges Modell. „Die

kurzfristige Gewinnmaximierung ist „out“, zufriedene und glückliche Mitarbeiter sind „in“. Warum das so ist? „Diese Mitarbeiter sind loyal, kreativ, produktiv, motiviert und seltener krank. Es kommt auch nicht zu einem Burnout.“

Menschen beobachten sehr genau, wie das Unternehmen und die Vorgesetzten mit ihnen umgehen und schöpfen daraus Lebenszufriedenheit. Vorausgesetzt man schätzt ihren Einsatz, schafft den Rahmen für selbstbestimmtes Handeln und Arbeiten und behandelt sie als Mensch und nicht als bloßen Produktionsfaktor.

Ausschlaggebend für Glück und Zufriedenheit ist in gleichem Ausmaß die Bildung. „Bildung macht glücklicher, weil sie es ermöglicht, leichter materielle Güter zu erwerben, um die Grundbedürfnisse zu befriedigen und darüber hinaus

„Das kleine Königreich Bhut gibt der Regierung verbindlich vor, das „Bruttonationalglück“ zu fördern

andere immaterielle Wohlstands- und Wohlühlquellen zu erschließen.“ Ruckriegels Fazit: „Bildung ist wichtig für das Glück der Menschen.“ Demzufolge ist bedenklich, was Jürgen Baumert, Direktor des Max Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin, publizierte, dass nämlich 20 Prozent eines Jahrgangs das Mindestziel an Bildung verfehlen, keinen Beruf ausüben, in instabilen Beschäftigungsverhältnissen leben, man-

## Lebenstraum-Frage

**Die Redaktion fragt: Was ist Ihr Lebenstraum?**

**Eine 47-jährige Leserin schreibt: Gibt es ein „zu spät“ für den Lebenstraum?**

**Prof. Karlheinz Ruckriegel:** Es ist nie zu spät, um Lebensträume zu Lebenszielen zu machen. Allerdings sollten die Ziele, die man sich setzt, realistisch sein.

gelnde Fürsorge sich selbst und anderen angeeignet lassen, ein hohes Krankheitsrisiko haben und später eine nur geringe Rente beziehen. Ihre Chance auf Glück und Zufriedenheit ist relativ überschaubar, weshalb Ruckriegel und andere Glücksforscher Investitionen in die Bildung gar nicht hoch genug hängen können. Zufriedene und glückliche Menschen sind ein Gewinn für die Gesellschaft, die ihnen Wertschätzung entgegenbringt und umgekehrt.

Einige Länder haben dies eindeutig verankert, wie das kleine Königreich Bhutan in Südasiens, das der Regierung verbindlich vorgibt, das „Bruttonationalglück“ zu fördern. Oder aber die USA, wo seit Thomas Jefferson der „Pursuit of Happiness“ – das Streben nach Glück – in der Verfassung verankert ist. Zugegebenermaßen ein Weg, von dem Menschen und Staaten immer wieder abweichen. Karlheinz Ruckriegel: „Die Gesellschaft hat in puncto Lebensglück noch Potenzial nach oben.“

## Veranstaltungen „Lebe Deine Träume“

Der **Kölner Stadt-Anzeiger** veranstaltet zusammen mit der Pronova BKK zwei große Publikums-Abende im Gürzenich in Köln.



Markus Studer, Stephan Grünewald, Joachim Wissler, Henry Maske

Mit dabei sind am **25. und 29. November, 19 Uhr:**

**Stephan Grünewald**, Diplom-Psychologe, Leiter des Rheingold-Instituts in Köln und Bestseller-Autor

**Professor Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforscher und Ökonom, Technische Hochschule Nürnberg

**Prominenter Gast** bei der Veranstaltung am 25. November:

**Markus Studer**, Herzchirurg aus der Schweiz, der sich auf dem Höhepunkt der Karriere seinen großen Lebenstraum erfüllt hat und Truck-Fahrer aus Leidenschaft wurde

**Henry Maske**, der Gentleman-Boxer, der 31 von 32 Kämpfen gewann und seinen Lebenstraum im Boxring verwirklicht hat

**Prominenter Gast** bei der Veranstaltung am 29. November:

**Joachim Wissler**, einer der weltbesten Drei-Sterne-Köche und Chef des Gourmet-Restaurants auf Schloss Bensberg, der täglich seinen Lebenstraum lebt

**Moderation:** Marie-A. Schlolaut

**Karten** für 15,85 Euro inkl. VVK-Gebühren. Abocard-Inhaber und Pronova-Versicherte zahlen 14,55 inkl. VVK, Schüler und Studenten 12,60 inkl. VVK.

**Kartenverkauf** im Service-Center, Breite Straße 72, Köln, Montag bis Freitag 10 – 17.30 Uhr, Samstag 10 – 14 Uhr oder bei Költicket ☎ 02 21/ 28 01

www.koelticket.de

pronova BKK  
Partner für Ihre Gesundheit

BILD: THINKSTOCK