

„Glück ist kein Lottogewinn“

Was ist überhaupt Glück? Wie lässt es sich messen, wie wird man glücklich? Mit solchen essenziellen Fragen unseres Daseins setzt sich seit einigen Jahren auch die Wissenschaft auseinander. Angesichts des sich verschärfenden Fachkräftemangels hat gerade auch die Wirtschaft erkannt, dass das Wohlbefinden der Mitarbeiter unerlässlich ist.

Franken kann inzwischen mit niedriger Arbeitslosigkeit und einem recht guten Bauland-Angebot punkten, wie der Glücksatlas 2014 ausweist, was die Zufriedenheit der Bevölkerung gesteigert hat. „Wir haben eine gute Situation, aber wir könnten deutlich besser werden“, sagt Prof. Karlheinz Ruckriegel, der die Professur für Volkswirtschaftslehre an der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm innehat. Er meint: dem privaten Glück näherzukommen.

Um das eigene Wohlbefinden zu steigern, hat er einige Tipps parat. Man müsse sich „werthaltige Ziele“ setzen, die auch realistisch sind und eingehalten werden können. Damit meint Ruckriegel, zum Beispiel eine Sprache zu lernen, im Beruf ein neues Kapitel aufzuschlagen, mehr für die Gesundheit zu tun.

Tagebuch der Dankbarkeit

Doch langt das, um auf Dauer großes Glück zu empfinden? Es gibt weitere Methoden: Man erlebe täglich mehr positive als negative Eindrücke, sagt der Professor, doch nehme man sie häufig gar nicht wahr. Daran gelte es zu arbeiten. Er empfiehlt, ein „Dankbarkeitstagebuch“ zu führen. Über eine längere Zeit hinweg soll man abends darin angenehme Eindrücke notieren. Ein gutes Gespräch etwa, ein Kompliment, das man erfahren hat, vielleicht ein hübsches Bauwerk, das einem ins Auge gefallen ist, eine einprägsame Szene in der Natur.

So treten nicht nur die positiven Seiten des Alltags stärker in den Vordergrund, „man nimmt die Welt realistischer wahr“, versichert Ruckriegel. Hinzukommen müsse freilich auch die Fähigkeit, angenehme Gefühle zu erkennen und zu verstärken und negative gar nicht erst aufkommen zu lassen, damit sie nicht die Steuerung unseres Bewusstseins übernehmen können.

„Wenn ich im Stau stehe und mich ärgere, bringt mir das überhaupt nichts“, erläutert der Wissenschaftler an einem Beispiel. Also müsse man sich derlei Wut und Frust in solchen Situationen abtrainieren. „Wir müssen nutzen, was wir haben“, findet Ruckriegel. Für ihn steht fest: „Glück ist kein Lottogewinn.“ Jeder könne dazu beitragen, dass sich sein Leben den sonnigen Seiten zuwendet. Die Pflege von Beziehungen gehöre wesentlich dazu. Für viele Menschen ist eine interessante Gemeinschaft das größte Glück.

ELKE GRASSER-REITZNER

Die Franken verspüren wohlige Gefühle

Niedrige Arbeitslosigkeit, gutes Einkommen und günstiges Bauland sorgen für eine glückliche Region



VON ELKE GRASSER-REITZNER

NÜRNBERG – Glücklich leben, das ist offenbar ein unerschütterliches Merkmal der Deutschen. Zumindest lässt sich das aus dem Glücksatlas 2014 ablesen, der abermals seit der ersten Auflage im Jahr 2010 den Bundesbürgern ein hohes Wohlbefinden bescheinigt. Der Wert liegt wie in den Vorjahren bei 7 von 10 Zufriedenheitspunkten. Damit steht fest: Noch nie war man über einen längeren Zeitraum so glücklich wie heute.

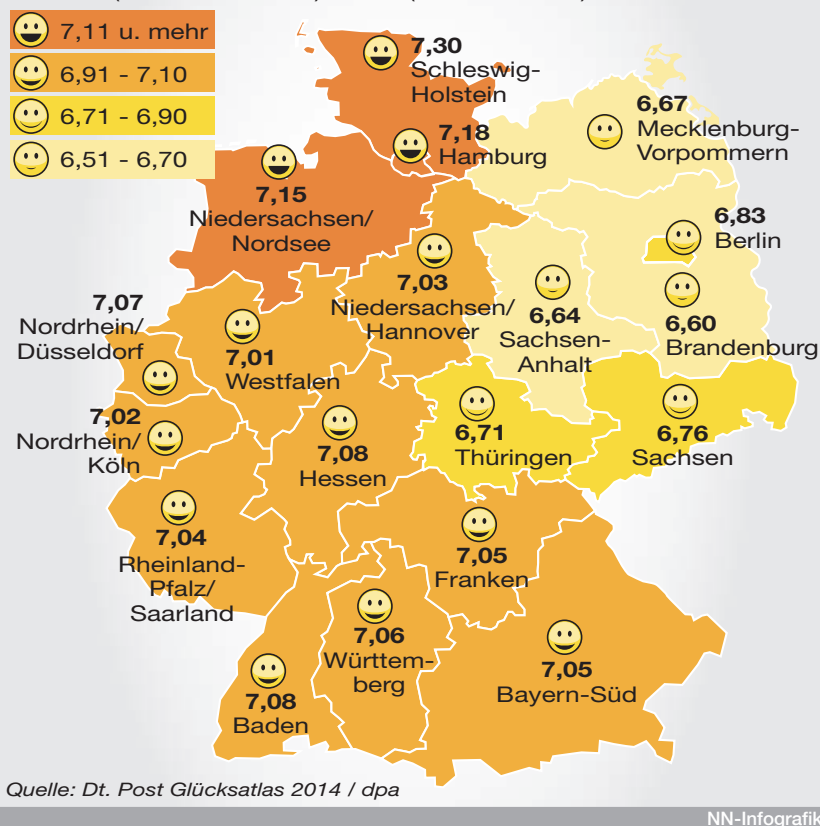
Ablesen lässt sich das auch an den Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), das im Auftrag des Deutschen Instituts für Wirtschaft seit 1984 die Lebensumstände der Menschen in Deutschland repräsentativ abbildet und dazu jedes Jahr etwa 30 000 Bundesbürger befragt.

Der Glücksatlas, der die Ergebnisse des SOEP wie auch einer neuen Forsa-Umfrage unter 1400 Deutschen aufgenommen hat, stützt sich also weniger auf die emotionalen Glücksmomente der Menschen, sondern auf die messbaren Faktoren, die ihre Lebenszufriedenheit ausmachen: Welchen Einfluss haben die aktuelle Lohnentwicklung, der Grad der Pflegebedürftigkeit oder die individuelle Gesundheit auf das Wohlbefinden? Insbesondere die Bedeutung von Wohlstand und Alter stehen im Fokus der aktuellen Ausgabe.

Und da gibt es innerhalb Deutschlands deutliche Unterschiede. Die Franken gehören in diesem Jahr zu den Aufsteigern in der Tabelle (freilich nicht im Fußball) und klettern vom 13. Rang in der letztjährigen Studie nun auf den neunten. Zu verdanken haben sie ihr Glück nach Angaben der Wissenschaftler von der Universität Freiburg unter Leitung von

So bewerten die Menschen ihre subjektive Lebenszufriedenheit

Skala: 0 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)



Quelle: Dt. Post Glücksatlas 2014 / dpa

NN-Infografik

Professor Bernd Raffelhüschen einem recht guten Pro-Kopf-Einkommen, einer niedrigen Arbeitslosenquote und günstigen Baulandpreisen.

So verfügten die Menschen zwischen Kronach und Gunzenhausen, Bad Windsheim und Weiden pro Jahr und Einwohner im Schnitt über rund 22700 Euro, das sind etwa 2500 Euro mehr als im Bundesdurchschnitt. Die Quadratmeterpreise für Bauland sind mit gut 118 Euro ebenfalls um zehn Euro billiger als in anderen Regionen, und die Arbeitslosenquote lag zum

Zeitpunkt der Erhebung in Franken bei 4,15 Prozent, während sie deutschlandweit 6,85 Prozent betrug.

Weniger günstig sieht es beim Gesundheitszustand der Franken aus, hier erreichen sie nur einen Wert von 6,37 statt der Glücks-Zahl 7. Die steigenden Pflegefälle, die fortschreitende Alterung der Gesellschaft und die Tendenz, mehr Zeit vor dem Fernseher als beim Sport zu verbringen, geben die Autoren als Gründe an.

Bemerkenswert: Viele Franken beurteilen den eigenen Gesundheitszu-

stand weit besser, als ihn die Studie ermittelt hat. „Der Anteil alter Menschen nimmt zwar stetig zu, gleichzeitig fühlen sich die Senioren aber immer fitter“, so begründen die Wissenschaftler diese Diskrepanz.

stand weit besser, als ihn die Studie ermittelt hat. „Der Anteil alter Menschen nimmt zwar stetig zu, gleichzeitig fühlen sich die Senioren aber immer fitter“, so begründen die Wissenschaftler diese Diskrepanz.

Der Osten ist Schlusslicht

Überhaupt haben sich die Glücksgefühle in den süddeutschen Regionen weiter verstärkt. Baden erreicht allein beim Thema Zufriedenheit den vierten Platz, Württemberg Platz 7, Bayern Platz 8 vor den Franken. In ostdeutschen Ländern hingegen sehen die Menschen ihre Felle davonschwimmen:

Mecklenburg-Vorpommern (wenig Jobs), Sachsen-Anhalt (geringes Lohnniveau) und Brandenburg (hohe Arbeitslosigkeit) bilden das Schlusslicht unter den Glücklichen.

Ein wichtiges Thema der neuen Untersuchung ist die Einschätzung von Menschen mit Behinderung. Sie selbst sind mit ihrem Leben, vor allem mit Gesundheit und Einkommen, um 0,9 Prozent weniger zufrieden als der Bundesdurchschnitt, ein Wert, der sich nach Angaben der Forscher in den vergangenen 20 Jahren kaum verändert hat. Die Betroffenen wünschen sich mehr Unterstützung im Umgang mit Ämtern und Behörden. Dagegen glauben die übrigen Befragten, dass Behinderte vor allem Hilfe im Berufsleben oder bei der Arbeitsplatzsuche gebrauchen könnten.



Rani (5) ist eins von Millionen Kindern in Indonesien, die jeden Tag arbeiten: An einer Straße in der Stadt Bogor verkauft sie Karotten. Foto: dpa

Die Mädchen haben das Nachsehen

UN werden ihr Millenniumsziel, die Geschlechter gleichzustellen, größtenteils verpassen

VON SARAH BENECKE

Die UN-Millenniumsziele sind ehrgeizig. Sie sollten bis 2015 die Welt verbessern – und das haben sie auch. Doch die Hilfsorganisation Plan International kritisiert, dass Mädchen bisher eine vernachlässigte Gruppe waren. Sie fordert nun, kurz vor dem Weltmädchentag am Samstag, die Gleichstellung in den Mittelpunkt eines neuen Ziel-Katalogs zu stellen.

NÜRNBERG – Es ist eine Geschichte, die einen schmunzeln lässt – aber auch eine, die zeigt, was Vorbilder bewirken können. Eines Tages kommt ein Mitarbeiter der Vereinten Nationen in ein abgelegenes Dorf in Liberia. Dort sieht er ein Mädchen, das mit den Jungen auf dem Schulhof spielt und herumrennt. Der Rektor sieht das und mahnt, sie sei doch ein Mädchen, sie habe leise zu sein und nicht so viel Krach zu machen. Die Kleine hält ein paar Sekunden inne und entgegnet leise: „Herr Lehrer, Sie müssen aufpassen, wie Sie mit mir reden. Vergessen Sie nicht, dass unser Staatsoberhaupt eine Frau ist.“

Ellen Johnson Sirleaf, erste Präsidentin des westafrikanischen Landes, kam der kleine Schlagabtausch später zu Ohren – seitdem erzählt sie, wie er ihr Mut gemacht und wie sehr ihre Ernennung den liberianischen Mädchen Hoffnung gemacht habe. Davon berichtet nun der Report „Because I am a Girl“ des Kinderhilfswerks Plan

International, der morgen im bayerischen Landtag vorgestellt wird.

Dass Mädchen und Frauen die gleichen Rechte wie Männer haben sollen – das ist eines der Millenniumsziele, welche die 189 UN-Mitgliedsstaaten im Jahr 2000 verabschiedet haben. Ende des Jahres sollte es erreicht sein. Und tatsächlich hat sich viel getan: 90 Prozent der Kinder in Entwicklungsländern gehen zur Grundschule, vor 14 Jahren waren es 83 Prozent. Fast die Hälfte davon sind Mädchen. Seit 2007 stagnieren die Fortschritte aber, wie es im aktuellen UN-Bericht heißt.

Mehr Frauen in Parlamenten

Zudem sei der Frauenanteil in nationalen Parlamenten deutlich gestiegen. Bei den letzten Wahlen kletterte er im Unterhaus des Karibikstaats Grenada zum Beispiel um satte 20 Prozent auf ein Drittel. Und in Ruanda ist sogar deutlich mehr als die Hälfte der Abgeordneten weiblich – das schaffen selbst viele Industriestaaten nicht.

Trotz dieser Erfolge ist die Welt von einer Gleichstellung der Geschlechter noch weit entfernt. Plan International vertritt die Meinung, dass Mädchen und Frauen innerhalb der Millenniumsziele bisher sogar eine vernachlässigte Gruppe waren. Deshalb fordert die Organisation, dass die UN die Gleichberechtigung in den Mittelpunkt ihrer Post-2015-Agenda stellen, quasi als Fortsetzung der „alten“ Ziele. Die Rechte und Bedürfnisse von Frauen und Mädchen müssten ein eige-

nes Ziel sein – sie müssten aber auch Bestandteil aller anderen Ziele sein, ob es der Kampf gegen Hunger sei oder die Bekämpfung von Aids.

Besonders in bitterarmen, ländlichen Gegenden dürfen viele Mädchen weiterhin nicht zur Schule gehen. Sie können sich oft gar nichts anderes vorstellen, als im Haushalt zu arbeiten – weil Familie und Gesellschaft sie von klein auf in diese Rolle drängen. Eine Befragung in Uganda ergab, dass schon Siebenjährige dort verinnerlicht haben, dass sie Jungen und Männern untergeordnet seien.

14 Millionen Mädchen weltweit würden jedes Jahr verheiratet, bevor sie 18 sind, meist mit einem deutlich älteren Mann, berichtet der Plan-Report. Wenn sie schwanger werden, laufen sie Gefahr, an den Folgen von Schwangerschaft oder Geburt zu sterben – weil ihr Körper einfach nicht bereit dafür war. Dazu kommt häusliche Gewalt, die Studien zufolge besonders oft vorkommt, wenn die Machtverhältnisse, etwa durch den Altersunterschied, ungleich verteilt sind.

„Die Selbstbestimmung der Mädchen und der soziale Wandel, der dafür benötigt wird, sind eine der größten Herausforderungen unserer Generation“, schreiben die Plan-Autoren. Gerade deshalb, weil die Mädchen sich nicht von selbst auflehen – aus Angst, aus ihrem Umfeld verstoßen zu werden. Was sie brauchen, sind Menschen und Institutionen, die ihnen zur Seite stehen.