

„Dankbarkeitstagebuch“ könnte helfen

Professor Ruckriegel referierte über Glücksforschung – Als Berater auch in Regierungskreisen gefragt

DINKELSBÜHL (vs) – Fertige Lösungen für das persönliche Glücksprofil jedes Einzelnen hatte Professor Dr. Karlheinz Ruckriegel zwar nicht parat. Einen konkreten Handlungsvorschlag konnte er seinem Publikum in Dinkelsbühl aber unterbreiten: Zur Steigerung des individuellen Wohlbefindens könne vielleicht das Führen eines „Dankbarkeitstagebuchs“ beitragen, gekoppelt mit einer Verbesserung der täglichen Gefühlsbilanz und realistischen Zielsetzungen, erklärte der Wissenschaftler.

Auf Einladung des Rotary Clubs Dinkelsbühl-Feuchtwangen referierte der Professor für Volkswirtschaft von der Technischen Hochschule Nürnberg zum Thema „Glücksforschung – worauf es wirklich ankommt“. Ruckriegel war Berater der hochrangig besetzten Enquete-Kommission „Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität“ der deutschen Bundesregierung und hat mit anderen interdisziplinären Forschern das „Glücklichsein“ zu einem Schwerpunkt psychologischer, politischer und sozioökonomischer Forschung gemacht: Der Zusammenhang zwischen Ökonomie und persönlicher Zufriedenheit, die Frage nach den Quellen des individuellen Wohlbefindens, auch als „Glücksfaktoren“ bezeichnet, die Darstellung des gro-

ßen Spektrums möglicher Glücksaktivitäten für jeden Einzelnen und die positive Effektivität des Glücklichseins im beruflichen Produktionsprozess waren die Leitgedanken der wissenschaftlichen Ausführungen des Professors.

„Glück“, so zitierte Ruckriegel Erich Fromm, „ist kein Geschenk der Götter, es ist die Frucht einer in-



Glücksforscher, der genau hinschaut: Professor Dr. Karlheinz Ruckriegel referierte auf Einladung des Rotary Clubs in Dinkelsbühl. Foto: Schmidt

neren Einstellung.“ Schon der damalige Wirtschaftsminister Ludwig Erhard habe in seiner Abhandlung „Wohlstand für alle“ 1957 die Frage gestellt, ob es richtig sei, immer mehr materiellen Wohlstand zu erzeugen, oder ob es nicht sinnvoll sei, mehr Freizeit, mehr Besinnlichkeit, mehr Muße und Erholung anzustreben und damit den Einzelnen mehr emotional spontanes Wohlfühlen erleben zu lassen. Ab einem bestimmten Punkt bringe weiteres Wachstum keine Zunahme des Wohlbefindens mehr, fasste Ruckriegel zusammen.

Glück, welches gleichzusetzen sei mit einem erfüllten Leben, basiere auf einer Kombination verschiedener Faktoren: Auf der Grundlage der Befriedigung materieller Grundbedürfnisse sei die Erfüllung einer zielgerichteten Lebensaufgabe bei körperlicher und geistiger Gesundheit besonders wichtig – eingebettet in eine persönlich stimmige Lebens- und Glaubensphilosophie.

Ein solchermaßen glücklicher Mensch lebe in stabileren menschlichen

Beziehungen, habe eine höhere Lebenserwartung und zeige mehr Energie und Kreativität. Er erbringe auch eine höhere Arbeitsleistung und sei als zufriedene Arbeitskraft der entscheidende Faktor für ein langfristig stabiles Betriebsmanagement.

Immer wieder ergänzte Ruckriegel seine Ausführungen durch aufschlussreiche Grafiken. Eine davon zeigte eine permanente Zunahme von Fernsehzeiten und Internetnutzung, aber auch gleichzeitig eine deutliche Abnahme der Lebenszufriedenheit des Einzelnen. Kognitives und emotionales Wohlbefinden wurden verglichen. Der Hinweis, dass mit steigendem Einkommen auch die Ansprüche steigen, aber kein größeres Glücksgefühl die Folge ist, fehlte ebenfalls nicht.

Als Abhilfemöglichkeit beim extremen Auseinanderklaffen positiver und negativer Gefühle pries Ruckriegel Sonja Lyubomirskys Katalog der Glücksaktivitäten an: Sport und gesunde Ernährung, vertiefte soziale Kontaktpflege, Hilfsbereitschaft, Dankbarkeit, Optimismus oder individuelle Stressbewältigung.

Gerhard Wolff, Präsident des Rotary Clubs, und Oberbürgermeister Dr. Christoph Hammer hatten den Abend mit Einblicken in ihren persönlichen Umgang mit dem Thema Glück eröffnet.