



Glücksforschung – worauf es im Leben wirklich ankommt

**Vortrag auf dem 4. Nürnberger Stiftertag „Glück.Stiften“
am 19.9.2014 in Nürnberg**

**Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel
www.ruckriegel.org**

„Etwas dafür zu tun, glücklicher zu werden, ist die **lohnendste Anstrengung** Ihres Lebens.“

Sonja Lyubormirsky, *Glücklich sein*, 2008.

Oder anders: Etwas dafür zu tun, glücklicher zu werden, **beugt gegen Burnout vor und stärkt Resilienz.**

Deutsch perfekt

EINFACH
DEUTSCH
LERNEN

Deutsch perfekt

Wege zum Glück



„Die **Welt** des **Glücklichen** ist
eine **andere** als die des
Unglücklichen.“

Ludwig Wittgenstein

„Als ich zur Schule ging, wurde ich gefragt, **was ich werden möchte**, wenn ich groß bin.

Ich antwortete: „**glücklich**“.

Sie sagten mir, dass ich die **Frage nicht verstanden** hätte, und ich sagte ihnen, dass sie das **Leben nicht verstanden** hätten.“

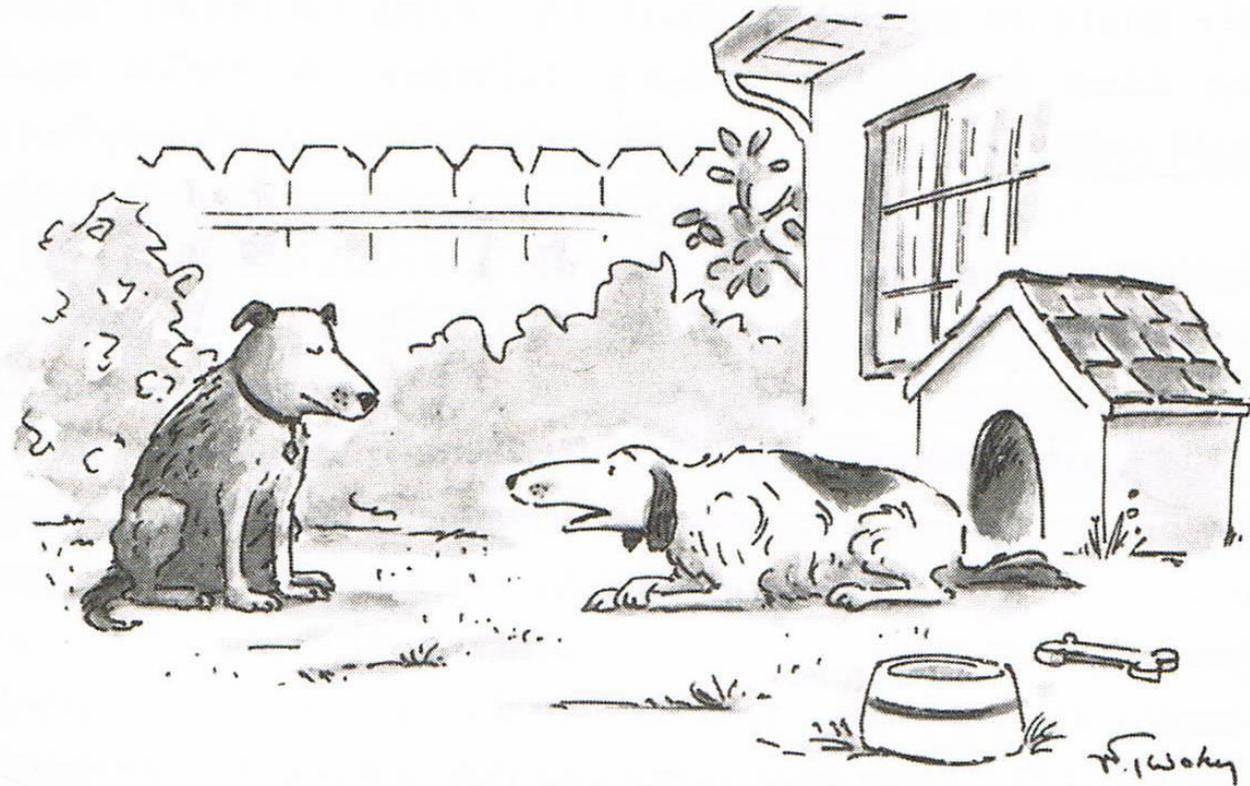
John Lennon

“The **ultimate purpose of economics**, of course, is to **understand** and **promote the enhancement of wellbeing**.”

(Das **letztendliche Ziel** der **Ökonomie (Ökonomik)** ist, natürlich, zu **verstehen** was **Wohlbefinden ausmacht**, und wie es **erhöht/ verbessert** werden kann. (eigene Übersetzung KR))

Ben Bernanke, Chef der **US-Zentralbank** (bis Ende Januar 2014), August 2012.

Einkommen und Glück (Wohlbefinden)



Ich habe alles: reichlich Futter und die eigene Hütte mit Garten.
Aber irgendwie bin ich trotzdem nicht glücklich.

© Mike Twohy

Quelle: Richard Layard, Die glückliche Gesellschaft, Frankfurt 2005, S. 42.

„Wir werden sogar **mit Sicherheit dahin gelangen**, dass zu Recht die Frage gestellt wird, ob es **noch immer nützlich und richtig ist**, mehr Güter, **mehr materiellen Wohlstand zu erzeugen**, oder ob es nicht sinnvoll ist, unter Verzichtleistung auf diesen „Fortschritt“ **mehr Freizeit, mehr Besinnung, mehr Muße und mehr Erholung** zu gewinnen.“

Ludwig Erhard, Wohlstand für alle, 1957

Was sind die Gründe dafür, dass ab einem **bestimmten Einkommensniveau** (BIP pro Kopf) ein weiteres **Wirtschaftswachstum** zu keiner oder kaum einer Zunahme des **Wohlbefindens** führt?

(sog. **Easterlin-Paradoxon**, das nach dem Ökonomen **Richard Easterlin** benannt wurde, der bereits **1974** auf diesen Zusammenhang aufmerksam gemacht hat)

Gewöhnung

Zum **einen** passen sich die Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung an, d.h. **mit steigendem Einkommen steigen** auch die **Ansprüche**, sodass daraus **kein größeres Wohlbefinden** erwächst (sog. **hedonistische Tretmühle**).

Vergleich

Zum **anderen** ist – sofern die **materielle Existenz gesichert** ist - **weniger** das **absolute Einkommen**, sondern **vielmehr** das **relative Einkommen** für den Einzelnen entscheidend.

Grundfrage des Wirtschaftens

Wie soll mit knappen Mitteln/Ressourcen umgegangen werden.

Wenn es im **Leben** aber um **Glück (Wohlbefinden)** geht, dann muss man sich überlegen, wie man **seine Zeit** so verwendet, dass man ein **hohes Maß an Glück** (Wohlbefinden) im Leben erfährt.

Ökonomisch gesprochen geht es somit **schlicht um die Frage**, wie man das **knappe Gut Zeit** (Input) **so nutzt**, dass man ein glückliches Leben(Output) führen kann.

Worauf kommt es also an?

„Die **Lebenszufriedenheit** lässt sich am leichtesten dadurch **steigern**, dass man seine **verfügbare Zeit besser nutzt**. ... Dass **Zeit** eine letztlich **begrenzte Ressource** ist, ist die **zentrale Tatsache unseres Lebens**.“

Daniel Kahneman, Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012, S. 492 und 506.

Und hier besteht noch viel **Potential**:

Untersuchungen zeigen, „dass ein täglicher Fernsehkonsum von mehr als 2,5 Stunden mit einer um 0,2 Punkte geringeren Lebenszufriedenheit einhergeht, verglichen mit einer Konsumdauer von weniger als einer halben Stunde.“

2002: **214** Minuten

2007: **225** Minuten

2012: **242** Minuten + **84** Minuten Internetnutzung

Zeit, die für sportliche Aktivitäten, Kultur und sozialen Austausch genutzt werden könnte.

Glücksatlas 2013, S. 50.

Was ist (eigentlich) Glück/ Wohlbefinden?

Die **Glücksforschung** beschäftigt sich mit dem
Wohlbefinden („subjective well-being“ im Englischen), also mit
dem „**Glücklichsein**“,

nicht aber mit dem
Zufallsglück, also dem „**Glück haben**“
(z.B. der Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinns).

Zwei **Arten** von **Wohlbefinden** (subjective well-being)

„**Emotionales**“ Wohlbefinden

Gefühlslage im **Moment**, wobei es im Wesentlichen auf das **Verhältnis** zwischen **positiven** und **negativen Gefühlen** im **Tagesdurchschnitt** ankommt. Hier geht es um das **Wohlbefinden**, das **Menschen erleben**, während sie ihr **Leben leben**.

(**Glücks-Test** „Emotionales Wohlbefinden“, www.ruckriegel.org)

„**Kognitives**“ Wohlbefinden

Grad der „**Zufriedenheit**“ mit dem Leben (Bewertung). Hier findet eine **Abwägung** zwischen dem **was man will** (den **Zielen**, Erwartungen, Wünschen) und dem **was man hat**, statt. Es geht also um das **Urteil**, das Menschen fällen, wenn sie ihr **Leben bewerten**, wobei es hier **entscheidend** auf die **Ziele** ankommt, die Menschen für sich **selbst setzen**.

(**Glücks-Test** „Kognitives Wohlbefinden“, www.ruckriegel.org)

Eine **glückliche Person** erfreut sich häufig (leicht) **positiver Gefühle** und erfährt seltener negative Gefühle im **Hier und Jetzt** und sieht einen **Sinn in ihrem Leben**, verfolgt also sinnvolle (Lebens-) Ziele.

in Anlehnung an Tal Ben-Shahar, Glücklicher, München 2007, S. 63.

ZIELE

Wer ein erfülltes Leben führen will, sollte Ziele verfolgen, die mit

- **persönlichem Wachstum,**
- **zwischenmenschlichen Beziehungen** und
- **Beiträgen zur Gesellschaft**

verbunden sind, also Ziele, die es uns ermöglichen, unsere **psychischen Grundbedürfnisse** nach **Autonomie, Kompetenz** und **Zugehörigkeit** am besten zu befriedigen,

anstatt Ziele wie

- **Geld,**
- **Schönheit** und
- **Popularität.**

Tal Ben-Shahar, Glücklicher, München 2007, S. 113.

GEFÜHLE

Gefühle sind **verkörperte Informationen**. Sie sind **Signale**, die uns sehr schnell mitteilen, ob wir **etwas gut finden** oder nicht, ob wir **etwas meiden** oder vermeiden sollten.

Dabei kommt es aber auch entscheidend darauf an, wie wir die **Ereignisse interpretieren (Emotions-Management)**.

Was sind **negative Gefühle**?

- **Ärger, Zorn und Wut**
- **Angst und Furcht**
- **Erschrecken**
- **Ekel und Verachtung**
- **Trauer und Verzweiflung**
- **Schuld und Scham**
- **Neid und Eifersucht**

Wozu sind **negative Gefühle** gut?

Negative Gefühle können uns (manchmal) dazu bringen, **Fragen zu stellen**, Dinge zu verändern und kreativ zu sein.

Ed Diener, 2010

Oftmals sind negative Gefühle aber nicht hilfreich und eher schädlich. Hier ist **Emotions-Management** (-kontrolle) gefragt.

Emotions-Management

Vereinfacht lässt sich neurobiologisch das **Denk-Hirn** (Frontalhirn) vom **Emotions-Hirn** (Stammhirn/ Limbisches System) unterscheiden. Beide sind verkoppelt.

Emotionen dürfen das Denk-Hirn nicht überfluten, und das Denk-Hirn darf Gefühle nicht ignorieren.

- a) Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung).
- b) Kognitive Bewertung von Emotionen durch das Denk-Hirn.

Schmitz / Schmitz, 2009

Was sind **positive Gefühle**?

- **Freude**
- **Gelassenheit**
- **Dankbarkeit** (wir erfahren Gutes von anderen als selbstlosen Akt)
- **Interesse**
- **Hoffnung**
- **Stolz**
- **Belustigung** (sich amüsieren)
- **Anregung**
- **Ergriffenheit** (Zustand des Überwältigtseins)
- **Liebe** (Gefühl der Nähe, Wärme und Geborgenheit, der Leidenschaft und der Zusammengehörigkeit)

Wozu sind **gute Gefühle** gut?

Broaden and Build – Ansatz (Barbara Fredrickson)

Broaden:

- positive Gefühle **erweitern** den Bereich der **Aufmerksamkeit**,
- **vergrößern** den kognitiven **Suchbereich**,
- ermöglichen **vielseitigere Problemlösungen**.

Build:

intellektuelle, körperliche und soziale **Ressourcen** werden **trainiert**
und **positive Gefühle** begünstigen die **Verarbeitung negativer Gefühle**
(raschere Stressbewältigung).

Der **Glücksquotient**

Es kommt auf das **Verhältnis** zwischen **positiven und negativen Gefühlen** an.

Schwelle, die Menschen in die Lager der **Gedehenden** (Zustand der „**Positivity**“) und der **Dahindümpelnden** einteilt, liegt bei 3:1 (im Tagesdurchschnitt).

Auf jedes schlechte Gefühl sollten also mindestens drei Gute pro Tag kommen. Für Beziehungen gilt 5:1 als ideal.

Was sind die Quellen des Wohlbefindens (sog. „Glücksfaktoren“)?

- Gelingende / **liebevolle soziale Beziehungen** (Partnerschaft, Familie, Freunde, Nachbarschaft, Kollegen ...) – **Gemeinschaft** (Zuwendung und Fürsorge) ist ein **emotionales Grundbedürfnis**;

Goldene Regel

„Was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch“ Matthäus, 7,12;

Liebesgebot

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ Matthäus, 22, 39.

„Liebe und tue, was du willst“ Augustinus

- **Physische und psychische Gesundheit – Gesundheitsschutz** (Hygiene und ärztliche Hilfe) ist ein menschliches **Grundbedürfnis**;
- **Engagement und befriedigende Arbeit bzw. Aufgabe** (Nichterwerbs-Arbeit/ Ehrenamt / Hobby/ Muße) – Grundbedürfnis nach **sinnhaftem Tun** und **Wertschätzung/Anerkennung**;
- **Persönliche Freiheit** – Grundbedürfnis nach einem **Mindestmaß an Kontrolle** über unsere Umwelt (Selbstwirksamkeit / Verursacher von Ereignissen);
- **Innere Haltung** (im Hinblick auf Dankbarkeit, Optimismus, Sozialen Vergleich, Emotionsmanagement, ...) und **Lebensphilosophie** (Spiritualität, d.h. eine persönliche Suche nach einem übergeordneten Sinn des Lebens bzw. Religiosität);
- **Einkommen** zur Befriedigung der **materiellen (physischen) Grundbedürfnisse** (Nahrung, Kleidung, Wohnung) und **(finanzielle) Sicherheit**.

Was „bringt“ uns „glücklich sein“?

Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, **fühlt** sich nicht nur **subjektiv besser**, sondern

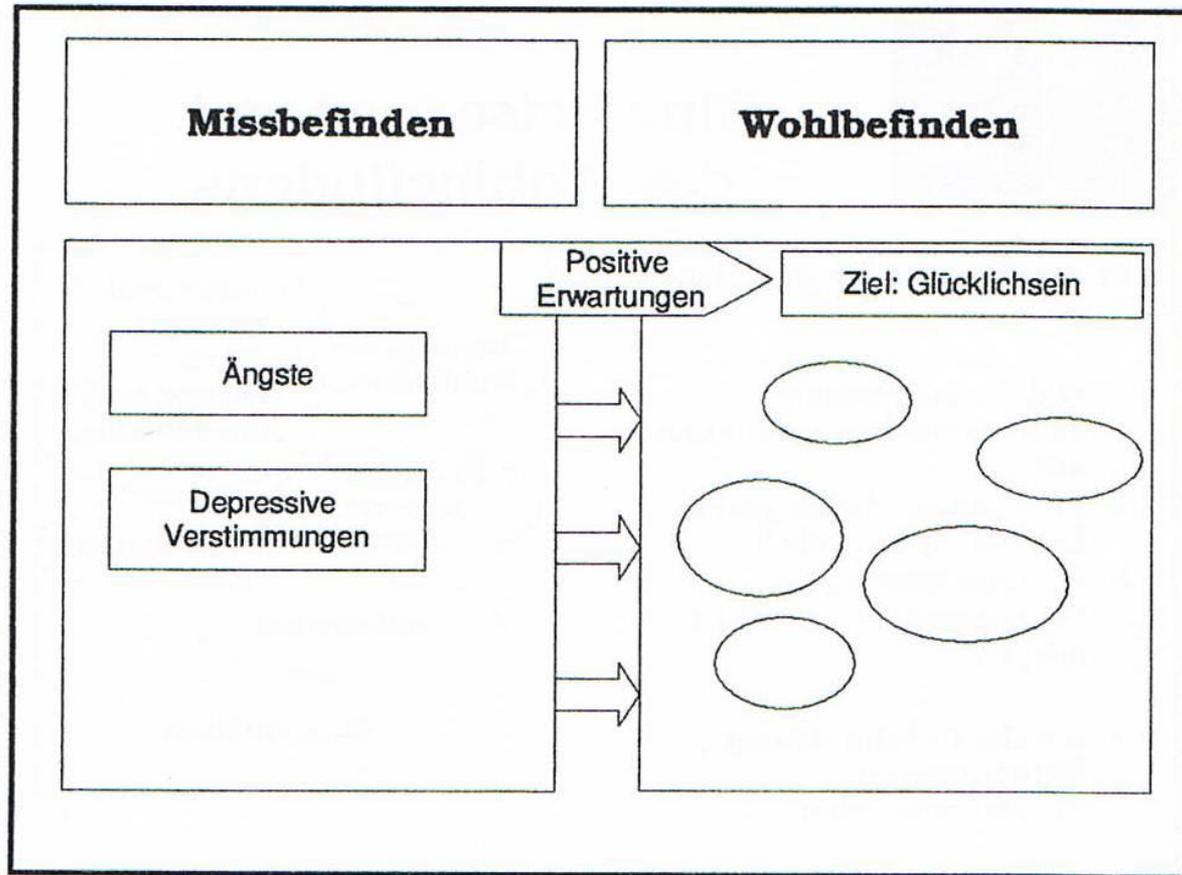
- hat auch **mehr Energie**,
- ist **kreativer**,
- stärkt sein **Immunsystem**,
- **festigt** seine **Beziehungen**,
- **arbeitet produktiver** und
- erhöht seine **Lebenserwartung**.

Sonja Lyubomirsky, *Glücklich sein*, Frankfurt 2008, S. 35f.

„So **leben** glückliche Menschen **länger** (ein „glückliches Leben“ korreliert, je nach herangezogener Studie, mit einer um 5-10 Jahre höheren Lebenserwartung), sie werden **seltener krank, erkranken weniger schwer** und/ oder werden **schneller wieder gesund.**“

Tobias Esch, Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 2. Auflage, Stuttgart u.a. 2014, S. 28.

**Wie wird man glücklich(er)?
Was kann jede/r Einzelne selbst tun?**



„**Denkgewohnheiten** müssen nicht ewig gleich bleiben. Eine der bedeutendsten Entdeckungen der Psychologie in den letzten 20 Jahren ist, dass Menschen ihre Art zu denken verändern können.“

Martin Seligman



Quelle: Glücksbaustelle, Maria Martin, FHWS Gestaltung, Mainpost Würzburg.

Wege zu einem gelingenden Leben

„Glück ist kein Geschenk der Götter, es ist die Frucht einer inneren Einstellung.“

Erich Fromm

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen.“

„Wir müssen die Dinge, die in unserer Macht stehen, möglichst gut einrichten, alles andere aber so nehmen, wie es kommt.“

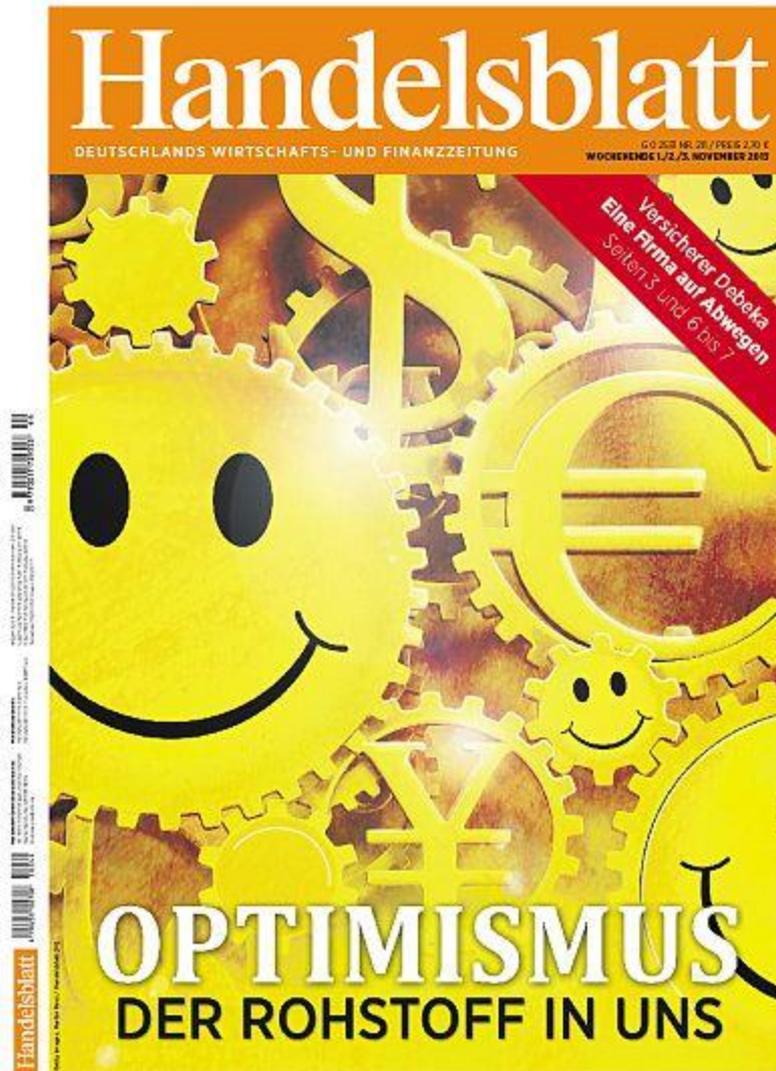
Epiktet (um 50 n. Chr. – 138)

Glücksaktivitäten – Überblick

„Des eigenen Glückes Schmied sein“

im Einzelnen: Sonja Lyubomirsky, *Glücklich sein*, 2008/2013
und www.glueck-kommt-selten-allein.de

1. (Realistische und werthaltige) Ziele setzen, d.h. eigene Prioritäten entwickeln und sich danach richten (Zeitgebrauch, -verwendung)
2. Dankbarkeit üben (und dadurch die Welt realistischer wahrnehmen und seine Stärken herausfinden)
3. Optimismus trainieren (Zuversicht durch Selbstwirksamkeit entwickeln – „Glas ist halb voll“)
4. Grübeleien und soziale Vergleiche vermeiden (eigene Ziele nicht entwerten)
5. Hilfsbereitschaft stärken („Geben ist seeliger denn nehmen“)
6. Soziale Kontakte vertiefen („Liebe und tue was du willst“ – Rücksicht zeigen, Anerkennung, Wertschätzung und Aufmerksamkeit (Empathie und aktives Interesse am Mitmenschen) schenken)
7. Bewältigungsstrategien für Stress und Schwierigkeiten entwickeln
8. Vergeben lernen (loslösen/ –lassen)
9. Im Hier und Jetzt leben (Genießen, Achtsamkeit und Konzentration üben)
10. Flow-Effekte suchen (Aufgehen in dem was man tut)
11. Mit Religion und Spiritualität beschäftigen (Frage nach einem übergeordneten Sinn)
12. Für den Körper sorgen
Regel für ein gesundes Leben
 - nicht rauchen,
 - nicht zu fett essen,
 - nicht zu viel Alkohol trinken,
 - sich regelmäßig bewegen,
 - engagiert im Leben bleiben.(Michael Joyner, Mayo Clinic)



© Handelsblatt GmbH. Alle Rechte vorbehalten. Zum Erwerb weiterer Rechte wenden Sie sich bitte an nutzungsrechte@hdb.de.

"In Wahrheit ist dieser **Rohstoff** („**Optimismus**“, Anmerk. KR) die **Antriebskraft** einer jeden **Volkswirtschaft**; nicht Öl, nicht Stahl, sondern **Zuversicht**. Es sind die Optimisten, die die Welt schaffen, in der wir leben.“ (S. 44).

„Optimismus – der Rohstoff in uns“ (Titelgeschichte,
Handelsblatt vom 1./2./3.11.2013

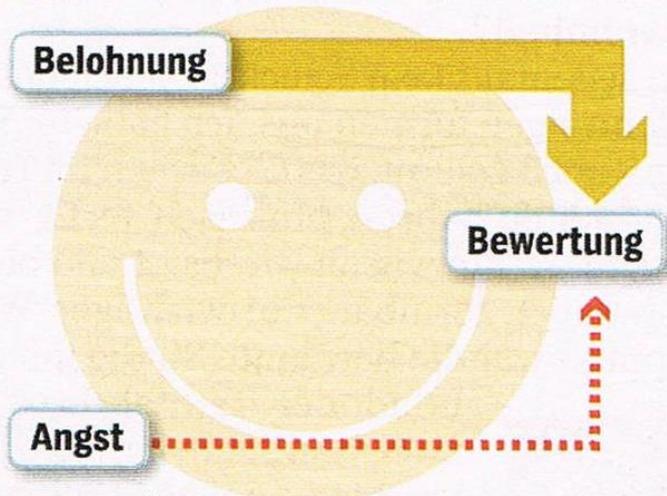
Halb voll oder halb leer

Eine optimistische oder pessimistische Einstellung entsteht aus dem Zusammenspiel von Belohnungssystem, Angst- sowie Kontrollzentrum im Hirn.

Optimist

Das Belohnungssystem lässt das Ziel einer Handlung als erstrebenswert erscheinen.

Das Kontrollzentrum dämpft konkurrierende Angstimpulse und entscheidet: weitermachen!



Pessimist

Die verlockenden Signale des Belohnungssystems setzen sich seltener durch. Die Angstimpulse dominieren, das Kontrollzentrum kann sie schlecht dämpfen. Es entscheidet: Vorsicht!



Mit speziellen Übungen kann das Gehirn trainiert werden, automatisch mehr auf positive Eindrücke zu achten – das führt zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung.

Starter-Paket „Wege zur mehr Glück“ (Steigerung des subjektiven Wohlbefindens)

1. Verbesserung der täglichen Gefühlsbilanz
Umsetzung: Dankbarkeitstagebuch + Emotions-Kontrolle
2. Setzen von werthaltigen und realistischen Zielen
Umsetzung: Festlegen von konkreten Teilzielen

Erinnerung

Willst Du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah,
Lerne nur das Glück ergreifen,
Denn das Glück ist immer da.

Johann Wolfgang von Goethe, 1827



Karlheinz Ruckriegel, Günter Niklewski, Andreas Haupt, *Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung*, Freiburg (erscheint am 20. November 2014).