



Was macht glücklich? Religion und Spiritualität gehören dazu, auch Freiwilligenarbeit und eine stabile Partnerschaft. Foto: iStock/Steve Debenport

Religiös-spirituelle Menschen sind tatsächlich glücklicher

„Wozu sind wir auf Erden?“, wurden, auch in Tirol, im Katechismusunterricht Generationen von Kindern gefragt. Sie lernten: „Um Gott zu loben, seine Gebote und die der Kirche zu halten und dereinst in die himmlische Glückseligkeit einzugehen.“

Wir seien aber nicht auf Erden, um hier schon nach Glück zu streben. Das Christentum misstraute dem Glück, weil fröhlich-ausgelassene Menschen anfälliger seien für die Reize der Sünde. Und: Früher war vieles nicht besser, als fast jedes vierte Kind starb, stets mit Hunger zu rechnen war, mit Epidemien, plündernde Armeen ins Land einfielen, Menschen öffentlich verbrannt wurden – oft ein

Jammertal, und nur durch die Hoffnung auf jenseitiges Glück zu ertragen.

Glücksgesellschaft

Ganz anders die Gegenwart. Wir leben förmlich in einer Glücksgesellschaft. Angepriesen werden Glücksschuhe, Glückscaravans einer Autofirma, Glücksbüstenhalter, Glückskekse, Glücksratgeber – Amazon listet mehr als 6200 davon auf – und Glücksseminare, in denen zu lernen sei, so viele Glücksgefühle wie nur möglich zu produzieren. Viele Menschen fühlen sich – in den USA häufiger als hierzulande – geradezu genötigt, nach außen hin glücklich zu wirken, auch wenn es ihnen mies geht. So wie der tollpatschige Brian, der am Kreuze hängt und singt: „Always look on the bright side of life.“

Angesichts dieser Glücksinflation versteht sich, dass eine regelrechte Glückswissenschaft entstanden ist, die in den USA

„Happiology“ genannt wird. Diese untersucht, wie glücklich sich Menschensebstschätzen – übrigens überraschend hoch, seien doch 75 Prozent der Österreicher mit ihrem Leben sehr zufrieden. Sodann, welche Nationen sind besonders glücklich? Vor allem solche mit starker Freiheitstradition, so die skandinavischen Länder und die Schweiz; Österreich liegt übrigens auf Platz 12, drei Ränge vor der Bundesrepublik. Aber vor allem wird untersucht, was die Menschen glücklich macht. Geld übrigens nur bedingt, obschon die meisten Menschen wähnen, sie wären glücklicher, wenn sie einen Jackpot geknackt hätten. Amerikanische Lottekönige waren zwei Jahre nach dem sechsstelligen Gewinn wieder gleich (wenig) zufrieden wie Unfallopfer, die an den Rollstuhl gefesselt waren. Besonders glücklich können soziale Nahbestimmungen machen, obschon frisch Verliebte weniger glücklich als vielmehr oft gestresst sind: Wann kommt die nächste WhatsApp-Nachricht? Aber Menschen in stabilen Partnerschaften sind deutlich glücklicher und auch gesünder, möglicherweise weil ein Single kaum gefragt wird, wann er zur nächsten Vorsorgeuntersuchung gehe. Überraschend hoch ist das Glückspotenzial herausfordernder Arbeit, wenn der Mensch mit seiner Tätigkeit regelrecht verschmilzt und einen Flow erlebt. Nichts sei – so ein befreundeter Kardiologe – beglückender als eine

gelungene mittelschwere Herzoperation, mit dem Skalpell ein geworden, die Zeit vergessend, und wenn der Patient überlebt. Und gut gesichert ist: Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, in der Freizeit junge Fußballer trainieren, Gebrechlichen Essen auf Rädern vorbeibringen und aus tiefem Herzen „Danke“ hören können, einen Chor leiten etc., sind deutlich glücklicher. Macht Religion glücklich? Dutzende Studien, in den USA, aber auch in Mitteleuropa durchgeführt, legen eine positive Antwort nahe. Amerikaner, wöchentlich im Gottesdienst, schätzen sich zu 50 Prozent als „very happy“ ein, solche, die Kirchen nur von außen sehen, zu 20 Prozent. Auch in der Bundesrepublik geben sich regelmäßig Praktizierende als glücklicher aus. Erklärt wird dies damit, dass Glaubensgemeinschaft erfahren werden kann, soziale Kohäsion, aber auch mit ästhetischen Eindrücken wie einer brausenden Orgel, einem jubelnden Chor.

Dankbar sein

Entscheidender als der Kirchengang ist jedoch, ob auch im Alltag glücksbegünstigendes Verhalten praktiziert wird, wie es neuerdings von der Positiven Psychologie untersucht und von den meisten religiösen Traditionen vorgeschrieben wird. Beispielsweise Vergeben und Verzeihen, was ein langer und schmerzhafter Prozess sein kann. Aber wenn er gelingt, wird der Schlaf wieder tief-

er, erlischt der Hass im Herzen, wächst Wohlwollen. Oder Akte der Nächstenliebe. Und vor allem Dankbarkeit: „Seid dankbar in allen Dingen“, so Paulus (1 Thess 5,18). Dankbar für jeden Sonnenstrahl, jeden Atemzug, jeden freundlichen Blick. Studierende, die die Kultur solcher Dankbarkeit einübten, waren schon kurze Zeit später mit ihrem Leben deutlich zufriedener.

THEMA DIESER AUSGABE:

Glück und Zufriedenheit

Zusehends mehr Menschen tun sich mit kirchlicher Religion schwer und verstehen sich eher als spirituell. Auch Spiritualität, vielfach aufgefasst als Verbundenheit mit der Natur, der Mitwelt und einem höheren Wesen, ist glücksbegünstigend. Es ist ein enormer Unterschied, ob sich der Mensch einer gnadenlosen Natur und böswilligen Gesellschaft ausgesetzt erfährt, oder mit allem verbunden, insbesondere etwas Göttlichem. So wie Jesus, von dem die Theologin Dorothee Sölle schrieb, er sei der glücklichste Mensch, weil er nicht auf sich selbst fixiert war, sondern sich Gott anheimgab und dadurch frei wurde für andere und anderes.

Anton Bucher
moment@dibk.at



Anton A. Bucher ist katholischer Theologe, Religionspädagoge und Buchautor. Der Schweizer lehrt Praktische Theologie an der Uni Salzburg.

WIE BZW. WOMIT WÜRDEN SIE JEMANDEN GLÜCKLICH MACHEN?

Mit Dankbarkeit! Weil niemand selbstverständlich ist. Mein liebevoller Partner, meine guten Freunde, die fürsorglichen Betreuer im Pflegeheim meiner Mutter und noch viele mehr ... Gnade und Glück, dass es diese Menschen in meinem Leben gibt. Deshalb pflege ich die Haltung der inneren Dankbarkeit und zeige sie nach außen: mit kleinen Aufmerksamkeiten, ehrlichen Komplimenten, mit Zuhören und mit einfach mal Danke-Sagen. Wirkt Wunder und macht andere und auch mich selbst glücklich.



Julia Sparber-Ablinger
Kulturmanagerin
in Hall in Tirol.

Foto: R. Peer

In einer schnelllebigen und hektischen Welt wie heutzutage machen aus meiner Sicht gemeinsame Erlebnisse glücklich. Eine Entschleunigung vom Alltag sowie Momente, die man bewusst gemeinsam genießen kann und an die man noch lange denkt. So zeige ich dem Beschenkten, dass ich seine Gesellschaft schätze und gerne wertvolle Zeit mit ihm verbringe. Außerdem schafft man bleibende Erinnerungen, die oft für lange Zeit verbinden und die man gerne weiter erzählt.



Ulrich Miller
Geschäftsführer und Augenoptiker
in Innsbruck.

Foto: Miller Optik

Mir ist wichtig, in Familie und Beruf die Menschen so zu begleiten, dass sie sich glücklicher fühlen. Für jeden Einzelnen mir Zeit zu nehmen, jedem herzlich, wertschätzend und respektvoll zu begegnen, nicht zu beurteilen, ist mir sehr wichtig. Und ich bin dankbar, dass ich glücklich bin. Glück auszustrahlen, lädt andere ein, das Glück in sich selbst zu finden. Und ich unterstütze gerne dabei, glücklicher zu sein.



Barbara Beihammer
ist Lebens- und Sterbebegleiterin
in Brixen im Thale.

Foto: Beihammer

Als Bergführer darf ich einen kleinen Teil zum Glück der Menschen beitragen. Mit jedem Höhenmeter lässt man den Alltag, die Sorgen und Probleme hinter sich und lebt nicht in der Vergangenheit oder der Zukunft, sondern im Hier und Jetzt. Die Berge erfordern die gesamte Aufmerksamkeit. Zudem ist das Leben einfacher: Es braucht keinen Luxus, denn man trägt nur das bei sich, was man unbedingt braucht. Diese Erfahrungen lösen spätestens am Gipfel wahre Glücksgefühle aus.



Wilhelm Reich
ist Bergführer und lebt in
St. Ulrich am Pillersee.

Foto: Reich



Jennifer und Hannes Mair kaufen keine Geschenke zu Weihnachten, sie spenden stattdessen das Geld.

Foto: Isabella Oberortner

Schenken mit Sinn: Spenden

Weihnachten naht mit großen Schritten: Glühwein trinken am Christkindlmarkt, Kekse backen und durch die Stadt hetzen, um ganz viele Geschenke zu kaufen. Oder das Ganze lieber besinnlich angehen?

Ganz ehrlich, wer braucht denn heutzutage wirklich etwas?", ist die Frage, die sich Jennifer Mair und ihre Familie vor fünf Jahren stellten. Wenn tatsächlich etwas benötigt wird, kauft man es sich selbst, zu dem Zeitpunkt, wann man will, und in der Farbe, Größe, Form,

„Ich spende heuer an eine Organisation in Tansania. Das Geld kommt Schulen zugute, die kein Wasser und keine Sanitäranlagen haben.“

Jennifer Mair

die einem selbst am besten gefällt. Also warum nicht einfach mal mit dem Weihnachtbudget Gutes tun, statt Dinge zu kaufen? Warum nicht einfach die Menschen beschenken, die nicht im Überfluss leben?

Hilfsprojekte unterstützen

Jennifer Mair erzählt, dass sie auf die Frage „Was wünschst du dir?“ meistens die Antwort bekam „Wir haben ja alles, ihr braucht uns nichts zu schenken“. Da man dann aber doch nicht mit leeren Händen dastehen wollte,

ging man los und gab sich dem weihnachtlichen Konsumwahn hin. Überall bunte Regale, überfüllte Kaufhäuser und vor allem: Stress beim Geschenkekauf. Eine Umfrage zeigt, dass die Österreicher für Weihnachtsgeschenke pro Jahr rund vier Milliarden Euro ausgeben, im Schnitt jeder 525 Euro pro Saison. Dabei wäre ein Zurückschrauben des Überflusses das perfekte Beispiel für ein besinnliches Fest, bei dem man auch an andere denkt: keine unnötigen Geschenke, kein Konsumrausch, kein Umtauschmarathon. So beschloss Familie Mair vor fünf Jahren, sich speziell in der Adventszeit auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist. Sie schenken sich gegenseitig nichts mehr und spenden stattdessen das Geld. Jeder sucht sich selbst aus, für welche Organisation er wie viel Geld gibt.

Viele spenden immer an die gleichen Vereine, Jennifer Mair hat sich heuer etwas Besonderes ausgesucht: Sie war im Urlaub in Tansania und ist auf ein spannendes Projekt aufmerksam geworden: „Helfen Sie helfen.“ Diese Organisation hilft Kindern in Tansania, deren Schulen in erschreckendem Zustand sind. Sie bringen die Gebäude auf Vordermann mit dem Bau von Wassertanks, Toiletten und Tischen. Diese Spende ist für Mair wie ein Geschenk an sich selbst – sie freut sich, damit etwas zu bewirken und dass ihr Geld sinnvoll verwendet wird. So handhabt das die ganze Familie, nur Jennifers jüngere Schwester Hanna bekommt noch Geschenke. Jugendliche und Kinder sollen Geschenke bekommen, da sie sich spezielle Wünsche noch nicht selbst erfüllen können, ist sich die Familie einig. Und alle sind mit dieser Abmachung mehr als zufrieden.

„Die Vorweihnachtszeit ist stressfreier geworden, ich genieße sie viel mehr“, betont Jennifer Mair. Das Weihnachtsfest im Hause Mair wird auch ohne Geschenke feierlich zelebriert, mit einem bunt geschmückten Christbaum, vor dem die ganze Familie Weihnachtslieder singt; anschließend wird das Festessen verzehrt. Ob sie die Geschenke vermisst? „Nein, nicht im Geringsten“, antwortet Jennifer Mair: „Früher standen die Geschenke ziemlich im Vordergrund, jetzt hat sich der Fokus verschoben,

„Der Fokus hat sich verschoben, ich freue mich auf das Essen, die Gespräche, das Zusammensein.“

Jennifer Mair

ich freue mich auf das Essen, die Gespräche, das Zusammensein.“ Man kann auch im Namen eines anderen spenden, dies machte Jennifer Mair letztes Jahr beim Wichteln in ihrer Arbeit – so bekam ein Bauer in Afrika eine Schar Hühner im Namen ihres Beschenkten.

Die Welt besser machen

Eine Spende an ökologische und soziale Projekte hilft nicht nur, die Welt ein Stück besser zu machen – sie sorgt mit Sicherheit auch für eine angeregte Unterhaltung in der weihnachtlichen Runde.

Isabella Oberortner
isabella.oberortner@gmail.com



Moment

21. Dezember 2018 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG; Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Karin Bauer, Christa Hofer.

Redaktion: Karin Bauer, Anton A. Bucher, Walter Hölbling, Claudia Höckner-Pernkopf, Christa Hofer, Lydia Kaltenhauser, Isabella Oberortner, Daniela Pfennig, Lisa Schweiger-Genstückner, Kurt Sonneck.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Kurt Sonneck.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578, Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



„Ich geh' jetzt für ein Zeitl ins Kloster!“

Sr. Nathanja Maria, Barmherzige Schwester in Zams, hat Karriere gegen Klosterleben eingetauscht – und ist ansteckend glücklich.

Stillstand ist nicht die Sache von Sr. Nathanja Maria. Deswegen ist es auch nicht einfach, sie zu fotografieren – so lebendig und aktiv ist sie. Man spürt sofort: Sie ist ganz in ihrem Element, nicht nur im Gespräch, sondern in ihrem ganzen Leben. Vor einigen Wochen hat sie für drei Jahre Armut, Keuschheit und Gehorsam gelobt, man nennt das „Erste Profess“. Ihr vorheriges Leben scheint weit weg – die eigene Wohnung, das Salzburger Stadtleben, die Berufstätigkeit in großen Hotels.

Karriere im Tourismus

Maria, wie Sr. Nathanja Maria vor ihrem Ordenseintritt hieß, ist in einer großen Familie in Oberösterreich aufgewachsen, es war eine glückliche, behütete Kindheit. Nach der Tourismusschule arbeitet sie in einem Tagungshotel am Starnberger See, absolviert nebenbei den Uni-Lehrgang für Tourismus und studiert später in Passau und Verona Italienische Kulturwissenschaft, Kunstgeschichte und Geographie. Nach Stationen im Schloss Fuschl und Kitzbühel kommt sie nach Salzburg ins Schloss Arenberg. Sie betreut internationale Gäste, manchmal auch Prominente. Bald in der Direktion tätig, wird sie oft als „das Gesicht von Arenberg“ bezeichnet. Eine innere Unruhe treibt Maria dennoch immer voran, die Sehnsucht nach Weiterentwicklung lässt sie nicht ruhen. „Das kann doch nicht alles sein...“ Eine Freundin fragt sie, ob nicht der Jakobsweg das Richtige für sie wäre. Maria zögert. Eine wochenlange Pilgerreise zu Fuß durch ein unbekanntes Land? Vollbepackt bis obenhin bricht sie dann doch auf. Unterwegs wird ihr schnell klar, dass sie viel zu viel unnötigen Ballast mit sich herumschleppt, Wesentliches aber schon längst in sich trägt.

Sie kehrt mit der Gewissheit nach Hause zurück, etwas in ihrem Leben zu ändern, schreibt sich für den Theologischen Fernkurs ein, beginnt im Internet nach geistlichen Angeboten zu suchen.

Lebensentscheidung

Glaube und religiöse Praxis waren immer präsent in ihrem Leben, standen aber nicht im Vordergrund. Doch auf einmal ist es anders. Bei einem Wochenendseminar lädt sie Sr. Helen Rast, damals Kandidatin bei den Barmherzigen Schwestern, nach Zams ein. Maria fackelt nicht lang, kommt übers Wochenende, geht durch die große Tür im Mutterhaus und spürt – das passt zu mir, hier ist es stimmig. Nach einigen Besuchen und Gesprächen beschließt Maria, inzwischen Anfang 40, in Zams einzutreten. „Ich geh' jetzt ein Zeitl ins Kloster“, eröffnet sie der erstaunten Familie beim Mittagessen. Sr. Nathanja Maria erzählt von dieser Lebensentscheidung vollkommen natürlich und unkompliziert – als wäre es das Normalste auf der Welt. Sie ist ihrer Intuition gefolgt – und strahlt eine gelassene Zufriedenheit aus. „Natürlich ist es mir damals schwergefallen, mich von meiner Schuh- und Handtaschensammlung zu trennen“, lacht sie. Jetzt lebt Sr. Nathanja Maria ohne eigenes Geld, zu Weihnachten gibt es kleine Geschenke wie Fruchtsaft oder Selbstgebasteltes. „Ich habe ja alles, was ich brauche – es ist unglaublich befreiend, mit weniger auszukommen und zu teilen“, so Sr. Nathanja Maria.

Kein direkter Bruch

Seit ihrem Eintritt war sie viel unterwegs, hat Praktika in der Obdachlosenhilfe, Krankenhausseelsorge und bei Menschen mit Beeinträchtigungen absolviert. Zurzeit nimmt sie an einem Lehrgang in Geistlicher Begleitung teil und wird bald im Geistlichen Zentrum Kronburg tätig sein. Äußerlich betrachtet, hat sich in Sr. Nathanja Marias Leben so ziemlich alles geändert: Wohnort, Beruf, Aussehen, Besitz, sogar der Name. Doch innerlich ist



„Entscheiden Sie sich, sonst drehen Sie sich im Kreis“, steht auf dem Drehkreuz im Klostersgang. Sr. Nathanja Maria geht beherrscht hindurch – ihre Entscheidung fürs Klosterleben steht fest.

Foto: Lydia Kaltenhauser

sie sich treu geblieben – für sie ist ihr Lebensweg ein Prozess, der Klostereintritt kein direkter Bruch mit dem bisherigen Leben. „Ich bin offen für alles, was mir im Orden angeboten wird“, sagt sie über ihre Zukunft. In diese Haltung hinein könne Gott gut wirken. „Auch im Klosterleben gibt es schwierige Zeiten und Herausforderungen. Die große Freiheit, die ich jetzt in meinem Leben spüre, ist es aber allemal wert.“

Sr. Nathanja Maria versucht, im Augenblick zu leben, dankbar und achtsam zu sein. Sie schöpft Kraft aus dem geregelten Gebetsleben, der Gemeinschaft und dem Vertrauen auf Gott. „Alles hat seine Zeit – ich liebe Kohelet“, lacht sie. Stillstand ist ausgeschlossen. Sr. Nathanja Maria ist glücklich – von Augenblick zu Augenblick.

Lydia Kaltenhauser
lydia.kaltenhauser@dibk.at

ZITATE UND WEISHEITEN

Die Suche nach Glück

Die Regale der Buchhandlungen sind voll von Ratgebern für ein glückliches Leben. Spirituelle Autoren, Psychologen und Glücksforscher geben Tipps, wie man im Leben zu Glück und Zufriedenheit kommt. Eine Auswahl an Zitaten, die zeigt, dass es dem Menschen schon immer darum gegangen ist, ein Leben in Glück und Zufriedenheit zu finden:

Mir kommt es immer so vor, dass die Art, wie man die Ereignisse des Lebens nimmt, ebenso wichtigen Anteil an unserem Glück und Unglück hätte als diese Ereignisse selbst.

Wilhelm von Humboldt
(Schriftsteller, 1767–1835)

Wahres Glück besteht nicht darin, dass man bekommt, was man mag. Es kommt aus der Bemühung, Zuneigung zu gewinnen zu dem, was man nicht mag.

Mahatma Gandhi (Rechtsanwalt und Friedensaktivist, 1869–1948)

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Demokrit (griechischer Philosoph, 4. Jh. vor Christus)

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Reinhold Niebuhr (Theologe und Philosoph, 1892–1971)

Wenn du einen Menschen glücklich machen willst, dann füge nichts seinem Reichtum hinzu, sondern nimm ihm einige von seinen Wünschen.

Epikur (griechischer Philosoph, 3. Jh. vor Christus)

Zufriedenheit bringt auch in der Armut Glück; Unzufriedenheit ist Armut, auch im Glück.

Konfuzius (chinesischer Philosoph, 5. Jh. vor Christus)

Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.

Francis Bacon (englischer Philosoph, 1561–1626)

Sich mit Wenigem begnügen ist schwer, sich mit Vielem begnügen unmöglich.

Marie v. Ebner-Eschenbach (Schriftstellerin aus Mähren, 1830–1916)

Wer mit sich selbst in Frieden leben will, muss sich so akzeptieren, wie er ist.

Selma Lagerlöf (schwedische Schriftstellerin, 1858–1940)

Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl Buck (amerikanische Schriftstellerin, 1892–1973)

Walter Hölbling
walter.hoelbling@dibk.at

TIPPS UND TERMINE

Mit Zuversicht und Lebensfreude ins neue Jahr

Mils. „Glückszustand oder Grenzfall? – Unter diesem Titel steht ein Vortrag des Weltanschauungsreferenten der Diözese Innsbruck, Wolfgang Mischitz, am 15. Jänner um 20 Uhr im Pfarrsaal in Mils bei Hall. Darin geht er der Frage nach, was Energetiker oder Geistesheilberufe bewirken können und wo die Grenzen menschlicher Beeinflussung liegen.“

Baumkirchen. Dankbar auf das vergangene Jahr zurückblicken und mit Zuversicht das neue Jahr beginnen. Dazu laden die Don-Bosco-Schwestern in Baumkirchen rund um den Jahreswechsel vom

30. Dezember bis 1. Jänner ein. Anmeldung: Tel. 0699/12355466

Schwaz. Mit Tänzen zur Lebensfreude finden: Am 9. Jänner von 9 bis 11 Uhr lädt Veronika Sarter ein zum gemeinsamen Tanz im Pfarrsaal St. Barbara. Motto: Das Leben lieben – Tänze, die ermutigen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Innsbruck. Gerechtigkeit ist eine wichtige Voraussetzung für Zufriedenheit im Leben. Für gerechte Handelsbeziehungen setzt sich der gemeinnützige Verein FAIRTRADE ein, der Gütesiegel für fair gehandelte Waren vergibt. Am

10. Jänner um 19 Uhr sprechen Thomas Angerer (FAIRTRADE Österreich) und Fortin Bley (FAIRTRADE Afrika) im Haus der Begegnung in Innsbruck über ihr Engagement für gerechten Handel.

SelbA-Training. Zufriedenheit im Alter hängt auch mit einer möglichst großen Selbstständigkeit zusammen. Um Beweglichkeit und ein gutes Gedächtnis auch im Alter zu erhalten, bieten sich SelbA-Kurse des Katholischen Bildungswerkes an, die in vielen Gemeinden Tirols angeboten werden. Alle Orte und Termine auf www.bildung-tirol.at



Mit Schwung, Bewegung und Lebensfreude selbstständig bleiben.

Foto: iStock/KatarzynaBialasiewicz



Falscher Eindruck: Obwohl wir deutlich mehr Positives erleben, nehmen wir hauptsächlich Negatives wahr. Ein Dankbarkeitstagebuch kann helfen, die Sicht auf das eigene Leben zu verändern. Foto: iStock/phototechno

Glück ist eine Frage der Wahrnehmung und Einstellung

Wann sind wir glücklich oder bezeichnen wir uns als zufrieden? Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel gibt Antworten und praktische Tipps.

Was ist Glück im Sinne der Glücksforschung?

Karlheinz Ruckriegel: Die Glücksforschung untersucht das subjektive Wohlbefinden (das Glück-Haben), nicht das Zufallsglück (das Glück-Sein), wie der berühmte Lottogewinn. Wir unterscheiden zwischen dem emotionalen Wohlbefinden und dem kognitiven Wohlbefinden. Beim emotionalen Wohlbefinden geht es um das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt, also wie wir uns fühlen, während wir unser Leben leben. Dies spielt sich im limbischen System, unserem Gefühls-Hirn, ab.

Das kognitive Wohlbefinden misst dagegen den Grad der Zufriedenheit mit dem Leben insgesamt. Das ist eine ganz andere Ebene: In unserem Denk-Hirn beurteilen und bewerten wir, wie zufrieden wir mit unserem Leben insgesamt vor dem Hintergrund unserer Ziele, Erwartungen, Wünsche sind. Haben wir erreicht, was wir erreichen wollten?

Warum ist heute die Unzufriedenheit so groß?

Karlheinz Ruckriegel: Befragungsergebnisse zeigen, dass wir nicht von einer generellen Unzu-

friedenheit sprechen können. Ganz im Gegenteil. In Österreich sind – auf einer Skala von 0 bis 10 – die Zufriedenheitswerte in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen, und zwar von 6,8 im Jahr 2007 auf 7,4 im Jahr 2017.

Was braucht ein glückliches Leben?

Karlheinz Ruckriegel: Jeder kann etwas für sein Glück tun. Es geht um Wahrnehmungen, Interpretationen und Einstellungen; allen voran um die Überwindung unserer negativen Voreingenommenheit. Negatives bleibt besser hängen als Positives. Das ist ein Relikt aus der Vorzeit. Unser Gehirn versucht uns damit vor Gefahren zu schützen. Auch wenn uns heute keine wilden Tiere mehr bedrohen, läuft unser Gehirn noch im Gefahrenmodus. Dieser Hang zur Negativität verzerrt den Blick auf die Realität. Obwohl wir deutlich mehr Positives erleben als Negatives, nehmen wir hauptsächlich Negatives wahr. Je länger und häufiger wir aber negativ

denken, umso stärker gräbt sich dies neurobiologisch in unserem Gehirn ein. Es entsteht sozusagen eine Datenautobahn in Richtung schlechte Gefühle.

Die tägliche Gefühlsbalance sollte möglichst immer im Plus sein, man sollte deutlich mehr positive als negative Gefühle verspüren. Als Faustregel gilt das Verhältnis 3 zu 1, also auf jedes schlechte Gefühl sollten mindestens drei gute pro Tag kommen. Für Beziehungen gilt 5 zu 1 als ideal.

Was kann man konkret tun?

Karlheinz Ruckriegel: Führen Sie ein Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie mehrmals pro Woche die kleinen, schönen Dinge auf, die Sie erlebt haben, und Sie werden erfahren, wie sich nach zwei, drei Monaten Ihre Sichtweise auf das eigene Leben im positiven Sinne ändert. Sie werden merken, dass Sie viel mehr positive Erlebnisse haben als negative. Sie nehmen dann die Welt realistischer, das heißt positiver wahr.

Haben Sie noch einen praktischen Tipp?

Karlheinz Ruckriegel: Gefühlskontrolle. Regen Sie sich nicht mehr über Dinge auf, die Sie nicht ändern können: Wenn Sie zum Beispiel gerade im Stau stehen, nützt ein Tobsuchtsanfall nichts – im Gegenteil, er macht sie nur noch wütender. Sie kommen deshalb nicht schneller von der Stelle. Und lassen Sie negative Gefühle nicht die Oberhand gewinnen. Probleme lassen sich nur mit dem Denk-Hirn lösen. Mehr Gelassenheit hilft unheimlich. Und auch das kann man trainieren.

Woran kann man arbeiten, wenn man ein erfülltes Leben führen will?

Karlheinz Ruckriegel: Man sollte sich um gute zwischenmenschliche Beziehungen in der Familie, zu Freunden oder Arbeitskollegen bemühen und Beiträge für die Gesellschaft leisten. Wir wissen, dass Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, höhere Zufriedenheitswerte und eine bessere Gefühlsbalance haben als Menschen, die das nicht tun. Wenn man sich Ziele setzt, sollten diese nicht nur sinnvoll, sondern auch realistisch und erreichbar sein. Wenn ich also plötzlich ein Stürmerstar werden möchte, wäre das zum Scheitern verurteilt und somit Frustration vorprogrammiert.

Würden Sie sich als Glücksforscher als „glücklicheren Menschen“ bezeichnen?

Karlheinz Ruckriegel: Persön-

lich habe ich von den Erkenntnissen der Glücksforschung viel profitiert. Das können aber alle.

Was kann die aktuelle interdisziplinäre Glücksforschung zur gesellschaftlichen Entwicklung beitragen?

Karlheinz Ruckriegel: Zum einen liefert sie wichtige Erkenntnisse für die Politik, die sich u. a. im jährlich erscheinenden UN World Happiness Report und im OECD Better Life Index nieder-

„Unser Hang zur Negativität verzerrt den Blick auf die Realität. Wir erleben deutlich mehr Positives als Negatives, nehmen aber hauptsächlich Negatives wahr.“

Karlheinz Ruckriegel

schlagen. Sie dienen als Grundlage für Politikempfehlungen, beispielsweise um Regionen mit Handlungsbedarf zu identifizieren: Wo fehlen Ärzte, Bahngleise, eine Hochschule, ...? Daraus entsteht eine Art Hausaufgabenheft etwa für alle deutschen Ministerien. Wir versuchen, die Erkenntnisse der Glücksforschung in Politik und Wirtschaft einzubringen und so die gesellschaftliche Zufriedenheit zu steigern.

Das Interview führte Daniela Pfennig, daniela@pfennig.at

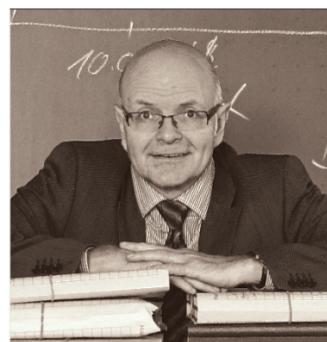


Foto: Steffen Giersch, Dresden

Karlheinz Ruckriegel ist einer der führenden Glücksforscher im deutschsprachigen Raum und lehrt an der Technischen Hochschule Nürnberg.