Telefon (089) 53 06-410
blickpunkt@merkur.de

So machen wir uns selber glücklich

FOTO: IMAGO

Heute ist kalendarischer Frühlingsanfang – und zugleich Weltglückstag. Schon allein das Mehr an Tageslicht und Sonnenwärme macht viele Menschen glücklicher. Aber ist Glück vor allem Zufall? Nein, sagen Experten. An seinem Lebensglück kann jeder selbst arbeiten. Oft sind es ganz einfache Dinge, die unser Wohlbefinden steigern.

VON WOLFGANG HAUSKRECHT, AMELIE BREITENHUBER UND CHRISTOPH ARENS

München – Der Winterblues ist vorbei, der Frühling beginnt. Und mit dem Frühling – das behaupten jedenfalls viele Gedichte und Lieder – beginnt auch das Glück. Die Gründerväter der USA nahmen das individuelle „Streben nach Glück" als eines der „unveräußerlichen Rechte" in ihre Unabhängigkeitserklärung auf. Seit 2012 ist der Frühlingsanfang am 20. Mai zugleich Weltglückstag (ausgerufen durch die Vereinten Nationen). Und das Königreich Bhutan im Himalaya hat das „Bruttonationalglück" in seiner Verfassung verankert. Regelmäßig wird das Volk nach seiner Zufriedenheit befragt.

Glaubt man dem Weltglücksbericht, der erst kürzlich neu erschienen ist, sind die Finnen weiterhin die weltweit glücklichsten Menschen. Auf der Glücksskala erreichen sie immerhin 7,76 von zehn möglichen Punkten *(siehe Grafik)*. Deutschland hat sich ein wenig nach vorn gearbeitet, von Rang 22 im vergangenen Jahr auf aktuell Platz 17 – und hat damit seinen Nachbarn Österreich überholt, das um zwei Plätze auf Rang 19 zurückgefallen ist.

„Glück ist kein Zufall, sondern ein Zustand."

Nanni Glück

Wie man Glück definiert, hängt von der Perspektive ab. Hirnforscher unterscheiden zwischen Glück und Zufriedenheit. Zufriedenheit ist demnach das Gefühl innerer Ausgeglichenheit und wird bestimmt durch die Gene, die Umwelt und durch Kindheitserfahrungen. Glücksgefühle sind eine positive Abweichung vom eigenen Zufriedenheitslevel. Das Gehirn schüttet eine Mischung aus Botenstoffen wie Dopamin, Endorphinen, Oxytocin und Serotonin aus. Diese Glückshormone aktivieren das Belohnungssystem, senken Stresshormone (Cortisol), stärken das Immunsystem und führen zu körperlicher Entspannung, zu Antrieb und Euphorie. Die Abweichung ist freilich zeitlich begrenzt, Glücksgefühle lassen also wieder nach.

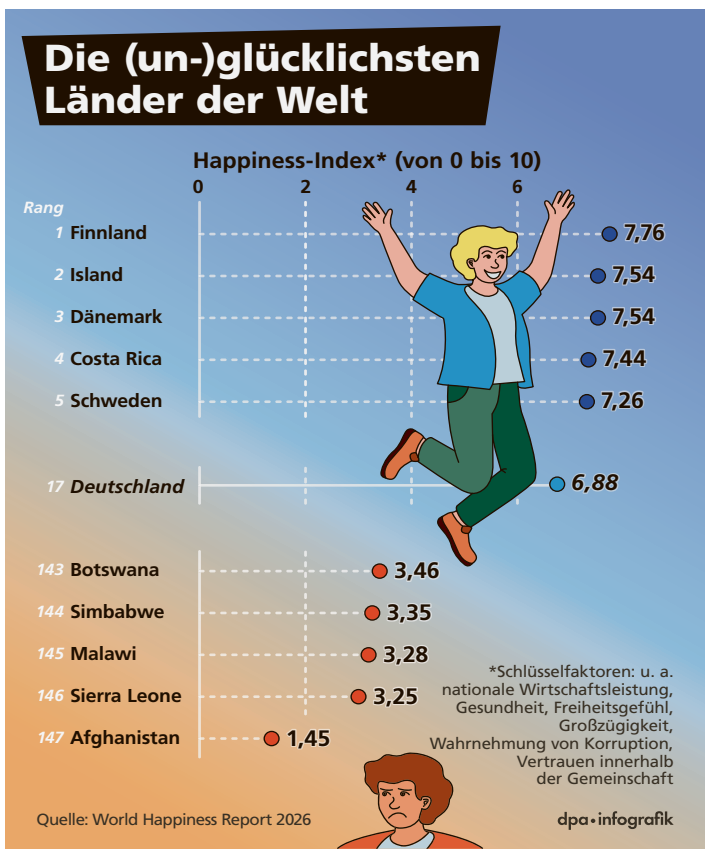
Psychologen raten deshalb, am langfristigen Glück zu arbeiten. Die Psychologin und Coachin Nanni Glück trägt den erstrebenswerten Zustand schon im Namen. Wahres Glück, sagt die 53-Jährige, sei „subjektiv empfundene Lebenszufriedenheit". Es gehe nicht um kurze Hochs, sondern um ein langfristiges Gefühl. Viele Menschen würden glauben, ihre Zufriedenheit hänge vorwiegend von äußeren Umständen ab. „Und dann tappen wir relativ schnell in die Wenn-Dann-Falle." Wenn ich meinen Job ändere, endlich einen tollen Partner habe, wenn ich in Rente bin – dann werde ich glücklich sein. In diesem Denken wird Glück immer wieder auf später verschoben.

Ganz losgelöst von äußeren Umständen funktioniert Glück allerdings nicht. „Es braucht bestimmte äußerliche Rahmenbedingungen, damit ich von so etwas wie innerer Zufriedenheit reden kann", sagt Glück. Grundbedürfnisse wie Sicherheit, ein Dach über dem Kopf, ein verlässliches Einkommen. Sind diese Grundlagen erfüllt, rücken andere Fragen in den Vordergrund: Wie kann ich meine Stärken nutzen? Wo habe ich das Gefühl, etwas bewirken zu können?

Glück kann Experten zufolge aktiv gefördert werden. Oft sind es ganz einfache Dinge, die uns glücklicher machen: positive Momente bewusst wahrnehmen, auch mal ohne Anlass lächeln, Komplimente machen, Musik hören. Sonnenwärme auf der Haut, das Rauschen von Blättern oder der Duft von etwas, das wir gerne mögen. All das steigert das Wohlbefinden. Ganz wichtig ist Bewegung. Sport setzt Endorphine frei, die im Gehirn ein Gefühl der Euphorie und Zufriedenheit erzeugen. Positive soziale Beziehungen fördern die Ausschüttung von Neurotransmittern, die das Stresshormon Cortisol reduzieren.

Nanni Glück empfiehlt als Selbstexperiment starke Sinnesreize wie eine kalte Dusche am Morgen – oder barfuß durchs Gras gehen, um wieder in Kontakt mit der „eigenen Lebendigkeit" zu kommen. Neues wagen, Routinen durchbrechen. Und Verspieltheit. „Wenn wir verspielt sind, ist unser Gehirn bereit, sich neuroplastisch zu verändern." In solchen Momenten entwickle man sich weiter, wachse manchmal sogar über sich hinaus. Wer dauerhaft gestresst sei, reagiere nur noch, statt aktiv zu handeln. Am Ende, sagt Glück, gehe es beim Thema Glück um ein stabiles, freundliches Verhältnis zum eigenen Leben.

Studien zufolge sind Kinder bis neun Jahre im Schnitt am glücklichsten. In der Pubertät nimmt die Lebenszufriedenheit ab, steigt bis 70 Jahre wieder leicht an und sinkt im hohen Alter erneut. Kinder haben eine höhere emotionale Unbeschwertheit, das Glück von Erwachsenen ist komplexer.



Leicht aufgeholt: Deutschland hat sich im Glücksranking von Platz 22 auf 17 verbessert.

DPA/AKTUALISIERUNG: MM

Kerkeling schätzt die einfachen Glücksmomente

Köln – Komiker Hape Kerkeling (61) schätzt das Glück auch in einfachen Dingen. „Ein glücklicher Tag kann auch sein, wenn man so wie heute um 6 Uhr aufsteht, einen Wahnsinns-Sonnenaufgang über Köln erlebt und das Gefühl hat, die Serengeti beginnt hinter dem Dom", sagte Kerkeling in einem am Donnerstag veröffentlichten Interview der Katholischen Nachrichten-Agentur (KNA) zum Weltglückstag.

Vor dem Start seines neuen Kinofilms „Horst Schlämmer sucht das Glück" zeigte sich Kerkeling davon überzeugt, dass der von ihm verkörperte stellvertretende Chefredakteur des „Grevenbroicher Tagblatts" eine wichtige Mission hat. Es gelte, gegen die miese Stimmung im Land anzugehen.

„Der Deutsche hat grundsätzlich eher mittelgute Laune", bilanzierte Kerkeling: „Wenn auf die mittelgute Laune jetzt auch noch eine Pandemie kommt und eine Weltkrise, dann ist das natürlich nicht dazu geeignet, diese mittelgute Laune zu verbessern. Stattdessen gehen die Mundwinkel noch weiter runter. Ich glaube, deswegen steht Deutschland so besonders pampig mitten in Europa herum." Horst Schlämmer trete an, um diese Situation zu verbessern: „Verschlechtern kann er sie nicht mehr." KNA

Hape Kerkeling, hier als Horst Schlämmer in seinem neuen Kinofilm. SANDRA HOEVER

Deutsche zwischen Glück und Sorge

Köln – Mehr als die Hälfte der Deutschen bezeichnet sich als glücklich. Das hat eine Umfrage des Marktforschungsinstituts YouGov ergeben, die am Donnerstag in Köln veröffentlicht wurde. Exakt 50 Prozent der Befragten sehen sich als glücklich an, elf Prozent sogar als sehr glücklich. 26 Prozent, also rund ein Viertel der Befragten, ordnen ihr Leben als unglücklich ein.

Die Umfrage zeigt nur ein geringes Gefälle zwischen Ost und West. Im Osten sind es 65 Prozent der Menschen, die sich als eher glücklich bis sehr glücklich bezeichnen, im Westen 60 Prozent. Das Einkommen spielt eine wichtige Rolle, denn unter den Besserverdienenden empfinden 71 Prozent ihr Leben als glücklich, bei den Geringverdienern sind es nur 47 Prozent. Jüngere Menschen sehen sich als fast genauso glücklich wie die Älteren.

Negativ sehen viele Befragte die allgemeine Lage in Deutschland. Zu den wichtigsten gesellschaftlichen Sorgen zählen laut YouGov vor allem Fragen rund um Flüchtlinge und Einwanderung (37 Prozent), die wirtschaftliche Entwicklung (36 Prozent) sowie den Klimawandel (35 Prozent).

UMFRAGE: WAS MACHT SIE GLÜCKLICH?

Valeria Hurta, 28,
Studentin aus München

Glücklich zu sein bedeutet für mich, Zeit mit meinen Freunden zu verbringen. Besonders bei schönem Wetter treffe ich mich gerne mit ihnen. Dann gehen wir zusammen spazieren und essen auch gemeinsam. Dabei genieße ich es, Zeit mit ihnen zu verbringen und einfach zusammen zu sein. Es macht mich glücklich, mit Menschen zusammen zu sein – egal ob mit meinen Freunden oder mit meiner Familie.

Arthur, 50,
Sozialarbeiter aus München

Ein Moment wie jetzt macht mich glücklich. Ein paar Minuten in der Sonne genießen und Frühlingssonne tanken, wenn es nicht mehr so kalt ist – darüber habe ich mich gerade mit dem älteren Ehepaar neben mir ausgetauscht. Also so Sachen halt, eher die Kleinigkeiten des Lebens, die man sonst leicht übersieht, die einem aber einfach Freude machen. Ein Käffchen wäre jetzt noch gut, aber das kann man ja später noch machen.

Mansari Taoufik, 49,
Busfahrer aus Dachau

Es macht mich glücklich, wenn ich kürzere Arbeitszeiten habe. Auch Geld spielt eine Rolle – ein gutes Einkommen gehört immer dazu. Besonders wichtig ist mir, dass die Arbeit wertgeschätzt wird und das Miteinander stimmt, denn nur so wird alles wirklich gut. Grundsätzlich arbeitet doch jeder gerne. Niemand sitzt gerne den ganzen Tag zu Hause. Nur zu Hause rumzusitzen, macht einen unglücklich.

Umfrage: Nina Dreßler

Susanne Hofmann, 63,
Marktfrau aus München

Was macht mich glücklich? Auf jeden Fall so ein wunderbares, sonniges Wetter. Alle Leute hier sind fröhlich und gut gelaunt. Der Biergarten auf unserem Viktualienmarkt ist offen und bei diesem Wetter sehr gut besucht. Die Leute genießen einfach den Tag und die Atmosphäre dort. Und was haben sie noch? Sie haben Lust auf Käse. Und dann bin ich, als Marktfrau vom Tölzer Käsladen, auch glücklich.

Fotos: Martin Hangen