

... und ausserdem

Könnte man Glück kaufen, der Artikel wäre Mangelware. Doch wie kommt der Mensch zum Glück? Oder kommt das Glück zu uns? Und was ist das überhaupt, Glück?

Anleitung zum Glücklichsein, oder:

Wo das Glück wohnt

Franziska Hidber

«Glück ist alles, was die Seele durcheinander rüttelt», sagte der österreichische Schriftsteller Arthur Schnitzler. Der amerikanische Grossindustrielle Henry Ford hingegen definierte Glück so: «Das mögen, was man muss, und das dürfen, was man mag.» Alexander Mitscherlich, deutscher Psychologe und Mediziner, fand für das Glück gar eine Formel: «Das Zusammentreffen von Fantasie und Wirklichkeit.» Auch Psychoanalytiker Sigmund Freud hatte sich – wen wundert's? – so seine Gedanken gemacht: «Glück ist die Erfüllung von Kinderwünschen.» Hübsch ist das Gleichnis von Hans Lohberger, seines Zeichens österreichischer Aphoristiker: «Glück ist die Gesundheit der Seele.» Ernst Hemingway nahm es mit Humor: «Ganz einfach gute Gesundheit und ein schlechtes Gedächtnis.» Und damit lassen wir die Mörsch hinter uns und wenden uns – endlich! – einer Frau zu,

nämlich der französischen Schriftstellerin Germaine de Staël-Holstein, die träf bemerkte: «Glück ist ein Wunderding. Je mehr man gibt, desto mehr hat man.» Sehen Sie, da haben wir es schon. Glück heisst für jeden Menschen etwas anderes. Wer auf die Suche geht nach Glück, besser: nach dem eigenen Glück, muss zuerst wissen, was denn dieses Glück beinhaltet. Denn eine allgemeine Antwort darauf, was Glück ist oder sein soll, existiert nicht. Das sagt zumindest Alfred Bellebaum, und er muss es wissen: Bellebaum leitet das Institut für Glücksforschung in Deutschland und ist überzeugt: «Glück ist, was Menschen darunter verstehen.»

An dieser Stelle wird der Hinweis fällig, dass «Glück haben» und «glücklich sein» zwei unterschiedliche Dinge sind, schon seit der Antike. «Glücklich sein» ist eine Emotion – wie traurig,

fröhlich, wütend oder ängstlich sein. Christian Pfister erklärt dazu im Online-Magazin «Zeitfragen» der Credit-Suisse: «Für die Neurologen ist klar: Alles, was Menschen fühlen und denken, ist das Ergebnis komplexer Vorgänge zwischen Hormonen und Nervenzellen im Gehirn. Für die Emotionen zuständig sind die «Gemüsmoleküle». Über 100 solcher Stoffe haben die Wissenschaftler bisher identifiziert. Als «Glücksboten» gelten vor allem Serotonin und Dopamin, zusammen mit Adrenalin und Noradrenalin sorgen sie für gute Stimmung. Insgesamt rechnen die Wissenschaftler mit tausend chemischen Boten, die das Spektrum menschlicher Gefühle steuern.» Und jetzt kommts: «Die Fähigkeit, Glück zu empfinden, verdankt die Menschheit also der Chemie.»

Was uns nicht weiterbringt, es sei denn, wir würden Glückspillen



schlucken wollen. Aber es gibt weitere und immer mehr Studien zum Thema Glück (vgl. Kasten.). Bruno S. Frey etwa ist Ökonomieprofessor an der Universität Zürich und Glücksforscher. Er wollte wissen, wie glücklich die Schweizerinnen und Schweizer sind und lancierte eine repräsentative Umfrage. Und siehe da, wir sind ein glückliches Volk! Auf einer Skala zwischen 0 (total unglücklich) und 10 (total glücklich) bringen es die Eidgenossinnen und Eidgenossen auf einen Durchschnitt von sagenhaften 8,21 Punkten. Damit ist die Schweiz Weltmeisterin in Sachen Glück, zusammen mit Island und Dänemark. Das Schlusslicht bilden die Bulgaren mit nur 5,03 Punkten. Doch was macht die Schweizer so glücklich? Bruno S. Frey hat die Antworten: Den grössten Einfluss auf das Glück haben Arbeitslosigkeit an erster Stelle, gefolgt von Gesundheit und Inflation. Zum ersten Mal konnten Wissenschaftler zudem den Zusammenhang von Demokratie und Lebenszufriedenheit der Bürger nachweisen. Freys Fazit: «Je direkter und demokratischer die Mitbestimmungsmöglichkeiten sind, desto zufriedener die Leute.»

Übrigens hat die Wissenschaft kürzlich herausgefunden, dass dies auch bei der Kindererziehung gilt. Der Bericht des Nationalen Forschungsprogramms «Kindheit und Jugend in der Schweiz» hat ergeben, dass Kinder, die mitreden und mitbestimmen können (soweit ihre Reife das erlaubt), zufriedener sind. Die Spielgruppe, die den Kindern Wahlmöglichkeiten in Bezug auf das Angebot erlaubt, fördert damit das Glück! Und erfüllt das Bedürfnis nach Eigenständigkeit, das alle Menschen haben und kleine Kinder ganz besonders. Lautet eines der Lieblingsworte in diesem Alter nicht «sälber mache!»? Selber machen, selber entscheiden, autonom sein, nicht bestimmt werden, keine Ohnmacht erleben, agieren statt reagieren – wirkt wie Glücksspielen, haben aber keine Nebenwirkungen.

Dagegen, so die weitere Bilanz des Berichts, hemme eine streng autoritäre Haltung die Kinder, sich zu entfalten. Mehr noch, sie führe zu Unzufriedenheit, Aggressionen und sogar zu gesundheitlichen Problemen. Auch «Laissez-faire» mache nicht glücklich, da die Kinder



... und ausserdem

damit hoffnungslos überfordert seien und keine Grenzen respektieren lernten. Da schlagen wir gleich nochmals einen Bogen zur Spielgruppe: Der partnerschaftliche Erziehungsstil ist demzufolge der goldrichtige Weg zum Glück! Das heisst für jede Spielgruppenleiterin, für jeden -leiter: Weiter so!

Zurück zum Glücksforscher Bruno S. Frey. Interessant ist nämlich, was diesen Fachmann selbst glücklich macht. Gegenüber Schweizer Radio DRS 1 erwähnte er: «Ich habe meinen Fernseher entsorgt. (...) Wenn ich abends nach Hause komme, drücke ich eben nicht auf den Knopf und verbringe den Abend vor dem Fernseher, sondern ich lese ein Buch oder befasse mich mit einem wissenschaftlichen Problem. Das macht mich sehr zufrieden.» Wäre einen Versuch wert, oder?

Und nun: Was macht aufgrund seiner Studien die Menschen glücklich – abgesehen von der demokratischen Struktur, einer Arbeitsstelle, Gesundheit und dem Ausbleiben der Inflation? «Ich glaube, am wichtigsten ist das gute Zusammenleben mit andern Menschen, nämlich Freunde zu haben, gute Bekannte zu haben und mit Verwandten Kontakt pflegen. Das ist ausserordentlich wichtig. Gleichzeitig sind auch die materiellen Grundlagen entscheidend: ein vernünftiges Einkommen, eine Stelle, gute Arbeitskollegen.» Wer also bisher vermutete, dass Geld keinen Einfluss aufs Glück habe, wird eines Besseren belehrt: «Es ist eindeutig so, dass sich die Reichen als glücklicher empfinden und von andern auch als glücklicher eingeschätzt werden. Man muss halt sehen: Wenn man weniger Geld hat, immer an der Grenze ist, so ist das halt nicht so lustig, und das macht unzufrieden.» Dazu passt ein witziger Graffiti-Spruch:

Lesen Sie weiter auf Seite 12

«Glück ist Talent für das Schicksal.»

Novalis, deutscher Dichter

... und ausserdem

«Das Glück besteht nicht darin,
dass du tun kannst, was du willst,
sondern darin, dass du immer willst,
was du tust.»

Leo N. Tolstoi, russischer Schriftsteller



Ruut Veenhoven von der Erasmus-Universität in Rotterdam trägt seit Jahren Daten und Untersuchungen aus aller Welt zu einer Glücksdatenbank zusammen, zur World Database of Happiness. Die wichtigsten Resultate:

Wer ist weshalb glücklich?

Die äusseren Umstände sind entscheidend:

- Je reicher ihre Länder ...
- Je grösser die Autonomie und politische Freiheit im Land ...
- Je höher die Gleichberechtigung von Mann und Frau ...
- Je kleiner die Unterschiede zwischen den sozialen Schichten ...
- Je toleranter ihre Staaten ...
- Je grösser der Zugang zu Bildung und Information ...
- Je kleiner die Arbeitslosenzahlen ...
- Je moderner der Staat ...
- ... desto glücklicher die Menschen!

Was das Lebensglück beeinflusst:

- Menschen in sozial vorteilhaften Positionen haben mehr Freude am Leben.
- In den meisten Ländern sind Junge und Alte gleich glücklich, ebenso Frauen und Männer.
- Verheiratete Menschen sind glücklicher als unverheiratete oder geschiedene.
- Menschen mit Berufsausbildung sind glücklicher als solche ohne.
- Menschen sind glücklicher, wenn sie in guter physischer Verfassung sind und voller Energie.

Gut zu wissen: Die Höhe des Einkommens beeinflusst das Glück kaum, ausgenommen sind Menschen in armen Ländern, wo der Lohne kaum zum Überleben reicht: Hier ist das Einkommen als Faktor für das Glück sehr wichtig.

Ein weiteres Resultat aus Venhovens Glücksdatenbank: Rund um den Globus schätzen sich die Menschen eher glücklich ein als unglücklich. Veenhoven hat hierfür eine Erklärung: «Die menschliche Fähigkeit zur Freude ist gross. Hirnbereiche, die positive Gefühle beeinflussen, sind umfangreicher als solche, die unerfreuliche Erfahrungen produzieren.»

Zeitfragen/Online-Archiv Credit Suisse

«Wer sagt, dass Geld nicht glücklich macht, war noch nie shoppen!»

Umgekehrt aber betont der deutsche Glücksforscher Alfred Bellebaum, dass «zunehmender materieller Wohlstand nicht unbedingt glücksfördernd ist». Er verweist auf den Philosophen Schopenhauer, der einst sagte: «Jeder Besitz nimmt den Reiz weg und lässt neue Wünsche aufkommen.» Bereits im Alten Testament ist vermerkt, dass Glück ein Windhauch sei. Das findet Bellebaum nur verständlich: «Es geht um die leidvolle Erfahrung, dass Glückszustände in der Regel zeitlich begrenzt sind. Das hat unter anderem damit zu tun, dass vieles von dem, was man erreicht hat, bedeutungslos werden kann.» Da-

mit wären wir wieder bei Schopenhauer. Und beim Spielgruppen-Grundsatz, der für «Weniger ist mehr» plädiert.

Neben den äusseren Umständen bestimmen auch innere Faktoren das Glücksempfinden. Der deutsche Dichter Novalis fasste es am schönsten in Worte: «Glück ist Talent für das Schicksal.»

Will heissen: die Fähigkeit, das Schicksal positiv annehmen zu können. Das halbe Glas Wasser – ist es halb leer oder halb voll? Die lebhaft Gruppe – ist sie aktiv oder wild? Die Eltern, die sich gerne einmischen – sind sie penetrant oder engagiert? Ähnlich wie die Schönheit liegt auch das Glück im Auge der Betrachterin, des Betrachters. Zu erkennen, was das Schicksal Gutes bereithält, selbst wenn es auf den ersten Blick nicht so toll wirkt – darin liegt wohl das Talent, von dem Novalis schrieb.

Wo wohnt es also, das eigene, persönliche Glück? Herausfinden! Das geht am besten in einer ruhigen Stunde, mit Musik und Kerzenlicht. Diese Fragen helfen bei der Suche:

- Wann fühlte ich mich das letzte Mal so richtig glücklich?
- In welcher Situation war das?
- Was/wer war der Auslöser dafür?
- Könnte ich dieses Glücksgefühl wieder erreichen? Was müsste ich hierfür tun?
- Hege ich einen Wunsch, dessen Erfüllung mich glücklich machen könnte?
- Wie kann ich dabei vorgehen?

Antworten aufschreiben und an den Badezimmerspiegel kleben

Falls Sie erleben wollen, Welch ein «Wunderding», wie Germaine de Staël-Holstein es beschreibt, das Glück ist, dann geben Sie von Ihrem Glück etwas ab, und erleben Sie, wie Sie immer mehr davon bekommen. Auch dabei helfen ein paar Fragen:

- Wen könnte ich heute glücklich machen?
- Wie? Wie gehe ich dabei am besten vor?

Und jetzt: Viel Glück!



Aktuell

Das Weihnachtsgeschenk,
das ein ganzes Jahr (oder sogar
zwei) Freude bereitet und Farbe
ins Leben bringt:



ab3-Abo – mit Adventskalender

- ... für Ihre Spielgruppenkollegin
 - ... für Ihre Spielgruppennachfolgerin
 - ... für Ihre Freundin in der Spielgruppenweiterbildung
 - ... für Ihren Nachbarn, den Teilzeitvater
 - ... für Ihre Nichte, die bald die Lehre in der Krippe beginnt
 - ... für eine junge Mutter mit kleinen Kindern
- Sie schenken ein Jahr lang Informationen, Tipps, Anregungen.



Wir schenken den beliebten ab3-Adventskalender dazu.
Kann die Weihnachtszeit noch schöner beginnen?

Ja, ich will ab3 verschenken und jemanden zur Adventszeit überraschen.

- Ich bestelle ein Abonnement für ein Jahr zum Preis von 45 Franken.
- Ich bestelle das günstige 2-Jahres-Abo für 80 Franken.
- Ich will mir selbst etwas Gutes tun und bestelle das Abo für mich.



Geschenkabo an:



Rechnung für Geschenkabo an:

Name/Vorname

Name/Vorname

Adresse

Adresse

PLZ, Ort

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

Senden an: IG Spielgruppen Schweiz | Postfach | 8600 Dübendorf 2 oder per Mail an zeitungsabo@spielgruppe.ch