

## Zum Internationalen Tag des Glücks – Experten-Interview und ein paar Tipps zum Glücklichsein

## Sieben Wege zum Glück

Das Patentrezept zum Glücklichsein – wer hätte das nicht gerne. Auch wir haben danach gesucht – und keins gefunden. Aber es gibt Tipps, wie jeder an seinem Glück arbeiten kann – hier sind ein paar

Von Verena Lehner

Was ist eigentlich Glück? Wer diese Frage hundert Menschen stellt, wird hundert verschiedene Antworten bekommen. Denn Experten sagen: Glück ist für jeden etwas anderes. Was jedoch zahlreiche Studien belegen: Zum persönlichen Glück tragen vor allem menschliche Beziehungen und die Arbeit bei – was beides gleichzeitig aber auch extrem unglücklich machen kann.

Um das zu vermeiden und was generell hilft, einen bisschen an seinem Glück zu arbeiten, dazu haben wir ein paar Tipps zusammengestellt. Geht es um das Glück, helfen haben uns dabei unter anderem Andreas Kastenmüller, gebürtiger Münchner und Professor für Sozialpsychologie an der Uni Siegen, und die Sozialwissenschaftlerin Annegret Braun, die sich unter anderem mit Glücksforschung beschäftigt (siehe Interview unten) und an der Ludwigs-Maximilian-Universität lehrt.

## Partnerschaft

Happy wife, happy life (glückliche Frau, glückliches Leben) – ein gern zitiertes Sprichwort aus England. „Stimmt so aber nicht“, sagt Andreas Kastenmüller. Zu einer glücklichen Beziehung gehören eine glückliche Frau und ein glücklicher Mann.

Doch was tun, wenn einmal wieder die Fetzen fliegen? „Konflikte sind für eine glückliche Partnerschaft notwendig,

sagt Andreas Kastenmüller. Wichtig dabei ist: Nicht unter die Gürtellinie gehen und es darf kein Konflikt ungelöst bleiben. Jeder muss ansprechen, was einen stört, was einen unglücklich macht, ohne dabei beleidigend und verletzend zu werden. Absolut notwendig dabei: Nicht um den heißen Brei herumreden. Klar sagen, was einen stört oder belastet und nicht mit einem Ärger ins Bett gehen

–

auch wenn es schwer fällt.

## Familie

Ein gemeinsames Kind – für viele Paare die Krönung des Beziehungsglücks. Dabei wird eine Partnerschaft erst einmal kräftig durcheinander gebracht, sind erst einmal Kinder da. Laut einer Studie fällt das Partnerschaftsniveau sogar auf einen absoluten Tiefpunkt, sobald ein Kind ins Leben tritt. „Das Niveau steigt zwar dann nach und nach wieder, erreicht aber nie wieder das Anfangsniveau“, erklärt Kastenmüller.

Trotzdem, so Annegret Braun, tragen Kinder zum Lebensglück bei. Ihr Tipp: Die Erwartungshaltungen nicht zu hochschrauben. „Das ist der Fehler, den vielmachen.“ Wer sich bewusst macht, dass Kinder eben auch viel Arbeit oder auch Konfliktpotential mit sich bringen, der kann danach besser damit umgehen. Denn trotz Mühe und Sorgen: Kinder geben einem viel zurück.

Stressig innerhalb der Familie wird es vor allem dann,

wenn die Kinder größer werden, in die Pubertät

kommen. Kommunikation ist hier das A und O. Denn es ist wichtig für Kinder zu lernen, dass auch unangenehme Situationen lösbar sind. Kommunizieren, sich streiten, sich danach entschuldigen und versuchen, den Kontakt zum Kind nicht zu verlieren – so können auch harte Zeiten innerhalb der Familie überstanden werden. Experten raten oft auch, eine Art Familienrat einzurufen, wo jeder sagen kann, was einen stört. „Das kann natürlich hilfreich sein“, sagt Kastenmüller zu diesen Tipps. Er sagt aber auch, dass dabei nicht vergessen werden darf, dass es wichtig ist, dass Kinder – auch wenn sie älter werden – klare Ansagen von den Eltern brauchen.

## Arbeitsplatz

Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit am Arbeitsplatz. Damit es auch da mit dem Glücklichsein funktioniert, muss es vor allem

ausgeht. Gemobbt wird außerdem immer in der Gruppe.“ Oft lässt sich auch ein Arbeitswechsel nicht vermeiden.

mit den Kollegen funktionieren.

Nicht immer ganz einfach – vor allem dann, wenn man mit jemandem zusammenarbeiten muss, mit dem man – rein menschlich – einfach so gar nicht kann. Der Tipp des Sozialpsychologen: Auf keinen Fall einen offenen Konflikt anfangen, sondern höflich miteinander umgehen und den Kontakt aufs Nötigste beschränken.

Schwieriger wird es bei Mobbing. Wer sich gemobbt fühlt, sollte innerhalb der Arbeit wenigstens einen Freund haben, dem er sich anvertrauen kann, und der zu einem hält. Laut Kastenmüller tut es oft schon gut, sich richtig auszusprechen. Er rät davon ab, sich an den Chef zu wenden. „Studien haben ergeben, dass in den meisten Fällen das Mobbing von der Führungsetage

## Freundschaften

Freundschaft machen Menschen glücklich. Allerdings können sie auch belasten. Von Freunden, die einen über längere Zeit nicht gut tun oder negative Gefühle hervorrufen, sollte man sich fernhalten.

Sind es gute Freunde, die man nicht verlieren will, dann muss der Konflikt angesprochen werden, auch wenn es sich um ein Tabu-Thema handelt. Ein Rat von Andreas Kastenmüller: Sein Anliegen zwar bestimmt ansprechen, aber niemals mit dem Satz beginnen „Du hast...“, sondern „Ich habe das Gefühl, dass ...“. So fühlt sich der Freund nicht gleich angegriffen.

## Karriere

Für viele Menschen – vor allem Männer – ist beruflicher Erfolg ein Glücksbringer. Dennoch ist

es wichtig, sich nicht zu sehr nur auf die berufliche Karriere zu versteifen und es sich auch einzugestehen, wenn einen der Druck oder die Belastung mal zu viel wird. Wer vergebens seine Erfüllung im Beruf sucht, der wird oft durch andere Aufgaben glücklich, einem Ehrenamt zum Beispiel.

„Wichtig ist nur, dass wir tatsächlich eine sinnvolle Aufgabe in unserem Leben haben“, erklärt Annegret Braun.

## Freizeit

„Die Work-Life-Balance muss stimmen“, so Andreas Kastenmüller. Das ist vor allem in unserer heutigen Zeit wichtig. Damit aber auch die Freizeitgestaltung nicht in Stress ausartet und wirklich glücklich macht, ist vor allem wichtig: In seinen freien Stunden wirklich nur das machen, was einem tatsächlich Spaß macht. Wer nur Laufen geht, weil das gerade alle machen, der wird damit auf die Dauer nicht glücklich werden.

## Allein sein

Auch das gehört dazu, um ein glückliches Leben zu führen. Gerade in der heutigen Zeit, ist es wichtig immer mal wieder mit sich und seinen Gedanken allein zu sein und auf seine innere Stimme und das Bauchgefühl zu hören: Was will ich wirklich, mache ich bestimmte Dinge nur, weil es sich gehört oder weil andere das von mir erwarten? Das sind alles Fragen, die sich jeder von Zeit zu Zeit stellen sollte.

Dazu gehört auch, sich bewusst zu machen, dass nicht immer im Leben alles so läuft, wie man sich das vorgestellt hat. Das Leben besteht aus einem Auf und Ab. Deshalb ist ein wertvoller Ratschlag, den Experten gerne immer wieder geben: Einfach auch mal unglücklich sein!

## „Glück ist ein Kontrasterlebnis“

Sozialwissenschaftlerin Annegret Braun erzählt im Interview mit der AZ warum eine Beziehung glücklicher macht als ein großer Lottogewinn

Frau Braun, was ist Glück – diese Frage hören sie vermutlich am häufigsten. Gibt es darauf überhaupt eine Antwort? ANNEGRET BAUER: In der Tat kann man Glück nicht pauschal definieren. Denn alle Menschen verstehen unter Glück ganz unterschiedliche Dinge. Allerdings kann man den Glücksbegriff grob in drei Kategorien einteilen. Die einen verstehen unter Glück ein Hochgefühl, die anderen Freude und wieder andere setzen Glück mit Zufriedenheit gleich. Sind Glück und Zufriedenheit dasselbe?

Für viele ja. Aber eben nur dann, wenn derjenige unter Glück nicht nur einen bestimmten Moment versteht, sondern tatsächlich etwas Langanhaltendes, eben eine Lebenszufriedenheit, die von Dauer ist. Genau das ist die

Krux an der Definition des Glücks.

Dann lassen wir die Definition beiseite und gehen gleich mal ans Eingemachte. Was macht denn glücklich? Gibt es darauf eine klare Antwort?

Ja, es gibt tatsächlich Dinge, die für alle glücksfördernd sind: eine sinnvolle Aufgabe – sei es beruflich oder ehrenamtlich –, sinnliche Erlebnisse wie ein gutes Essen oder schöne Musik, und was an oberster Stelle steht: Beziehungen – die machen wirklich glücklich. Und zwar Beziehungen jeglicher Art: zum Partner, zu Freunden oder zu Familienmitgliedern. Mehr als beruflicher Erfolg oder materielle Dinge wie ein schönes Haus, viel Geld oder ein tolles Auto?

Das sind alles Dinge, die nur für einen kurzen Moment glücklich machen. Natürlich empfindet man kurzzeitig ein Hochgefühl, wenn man im Lotto gewinnt oder sein schönes neues Cabrio abholt. Aber das ist eine Art von Glück, an das man sich schnell gewöhnt. Stellen Sie sich vor, Sie bekommen jeden Tag ihr Lieblingsessen serviert. Irgendwann ist das für Sie ein-

fach nichts Besonderes mehr und macht Sie nicht mehr glücklich.

Und bei Beziehungen ist das anders? Die machen doch auch manchmal totunglücklich.

Das ist es ja, worauf es ankommt. Glück ist ein Kontrasterlebnis. Es gibt einfach kein Dauerglück, auch wenn wir ständig danach streben. Beziehungen ändern sich ständig, sind im Wandel, es gibt Konflikte, Schmerz, aber auch sehr viel schöne Momente. Beziehungen zeigen uns, dass das Glück auch seinen Preis hat. Wenn wir lernen, das zu akzeptieren, dann empfinden wir ein viel größeres Glück.

Man hat heutzutage das Gefühl, dass die Menschen immer noch mehr wollen, nie zufrieden sind, mit dem, was sie haben. Waren wir früher glücklicher als heute?

Das kann man so nicht sagen. In früheren Zeiten haben die Menschen unter Glück etwas anderes verstanden. Der Anspruch war anders. Früher war es so: Wenn du arm geboren wurdest, dann war das eben so. Das war Schicksal. Heute ist Glück etwas, das du dir erarbei-

ten kannst, wofür du verantwortlich bist. Du kannst dir Glück machen. Wenn du es nicht schaffst – selbst schuld. Wer nicht glücklich ist, hat also versagt?

Glück und Erfolg sind in der Tat sehr eng verwoben. Wer unglücklich ist, der hat sein Leben nicht im Griff, der bekommt nichts auf die Reihe. Das ist die Krux unserer Zeit. Ein Hartz-IV-Empfänger wird gerne schnell als Verlierer abgestempelt. Dabei hatte er vielleicht einfach nur Pech. Trotzdem wird suggeriert: Er ist für sein Unglück selber verantwortlich. Gibt uns das Unglück anderer Menschen Genugtuung?

So würde ich das nicht sagen. Im Gegenteil: Man vergleicht sich sogar eher immer mit jemandem, dem es besser geht und sucht auch gern dessen Nähe. Wir wollen auf einer Party keinen um uns haben, der ständig von seinem Leid erzählt oder von dem, was nicht klappt. Man hält sich gern an die strahlenden Typen, die Erfolgsgeschichten zu erzählen haben.

Woran liegt das?

Das ist irgendwie auch ein Phä-

## AZ-INTERVIEW mit Annegret Braun

Die Sozialwissenschaftlerin beschäftigt sich unter anderem mit Glücksforschung und hat über 700 Menschen befragt, was für sie Glück bedeutet.



nomen der heutigen Zeit. Durch Medien, Werbung oder auch die sozialen Netzwerke bekommen wir tagtäglich eine tolle Welt vorgespiegelt. Uns wird gezeigt, was wir alles haben könnten und was andere alles erreicht haben. Gerade auf Facebook und Co. präsentieren einem die Freunde ja gerne eine heile Welt.

Genau das ist der springende Punkt. Da wird überall ein Bild des Glücklichseins vermittelt, das es so im Grunde nicht gibt. Das alles ist weit weg vom realen Leben. Früher

war den Menschen bewusster, dass das Leben glückliche und unglückliche Momente hat. Und wir vergleichen uns mehr mit anderen, oder? Das auch, ja. Das Fatale daran ist, dass wir uns meistens immer nur einen Aspekt herausuchen und den dann vergleichen.

Wie meinen Sie das?

Als Beispiel: Wir vergleichen uns mit der Freundin, die ein tolles Cabrio fährt und sehen nur das. Dass sie dafür hart arbeiten muss, um sich das leisten zu können, wenig Freizeit hat, deswegen vielleicht auch auf eine Beziehung verzichtet, das blenden wir aus. Stellt man sich dann die Frage, ob man tatsächlich dieses Leben haben will und mit demjenigen tauschen möchte, dann beantwortet man diese Frage meistens mit einem Nein.

Sind Sie denn glücklich, Frau Braun?

(lacht) Ich bin sehr zufrieden mit meinem Leben. Vermutlich deshalb, weil ich mich viel mit dem Thema Glück befasst habe und eben weiß, dass dazu ein Auf und Ab gehört.

Interview: Verena Lehner