

Die 3:1 -Formel macht uns glücklich

Ein Gespräch mit dem Glücksforscher Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel (58) lehrt Volkswirtschaftslehre an der Fakultät Betriebswirtschaft der TH Nürnberg. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen u.a. in der interdisziplinären Glücksforschung. Er ist Autor, Berater und Referent bei Unternehmen und in der Politik.

Was ist Glück?

Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel: Unter Glück versteht die Forschung das subjektive Wohlbefinden eines Menschen. Unsere Gefühle im Alltag machen dabei das emotionale Wohlbefinden, die Zufriedenheit mit dem Leben, und das kognitive Wohlbefinden aus. Dabei gilt der als glücklich, der im Schnitt dreimal so viele positive Gefühle wie negative hat und recht zufrieden mit seinem Leben ist.

Natürlich gibt es negative Ereignisse, die nicht zu verhindern sind, aber man kann die eigene Einstellung ändern, mit denen man ihnen begegnet. Außerdem können wir mit einem „Dankbarkeitstagebuch“ unsere positiven Gefühle verstärken.

Wie funktioniert ein „Dankbarkeitstagebuch“?

Sie schreiben zwei- bis dreimal die Woche auf, was in den letzten 24

Stunden gut gelaufen ist. Ich betone, nur was gut gelaufen ist. Alles, wofür wir dankbar sind.

Wir Menschen nehmen das Negative stets stärker wahr als das Positive. Durch das Tagebuch wird diese Thematik neutralisiert. Das heißt: Wir sind für das Positive sensibilisiert. Wenn man die positiven Ereignisse stärker wahrnimmt, dann lässt sich viel leichter das oben angesprochene 3:1-Verhältnis herstellen. >>



Dazu reicht allein das Nachlesen meiner positiven Erlebnisse?

Wir können Gefühle reaktivieren, in dem wir uns erinnern. Das zählt auch, was die 3:1-Formel angeht. Unser Kopf unterscheidet nicht, ob etwas real ist oder wir uns nur erinnern. Tatsächlich aber verfügen Sie dadurch über einen Vorrat an Erlebnissen, an die Sie sich gerne erinnern. Wovon Sie zehren können, wenn es mal schlechter läuft im Leben. Durch den anderen Blick auf die Welt nehmen Sie automatisch die positiven Dinge stärker wahr.

Ihren Forschungen nach gibt es Faktoren, die das Glück maßgeblich beeinflussen. Dazu zählen neben gelingenden sozialen Beziehungen, Zeit für Freunde und Familie, eine befriedigende Tätigkeit auch der Fakt Gesundheit. Nun ist genau dieser Punkt bei den MS-Betroffenen nicht der stabilste...

... was nicht bedeutet, dass an MS erkrankte Menschen weniger glücklich als gesunde Menschen sind. Sie können trotz MS dem Leben Positives abgewinnen. Die Frage ist, welche Ziele setze ich mir? Die Ziele müssen meiner Situation angepasst sein, das ist die Voraussetzung. Ganz klar: Bestimmte Sachen sind mit der Krankheit nicht mehr möglich, und die darf ich nicht mehr als Ziel verfolgen. Sonst werde ich frustriert. Was aber immer geht, sind gelingende soziale Beziehungen plus eine Tätigkeit, die mich erfüllt.

Wieso bereichert Engagement für andere oder eine bestimmte Sache mein Leben?

Ganz einfach. Das hängt mit unserem Menschsein zusammen. Wir

sind die sozialsten Wesen auf der Erde. Wir sind auf gelingende soziale Beziehungen angewiesen. Das ist sozusagen unser Naturell. Zum anderen müssen wir irgendetwas mit unserer Zeit tun, was sinnvoll ist – ansonsten herrschen in unserem Leben Frustration und gähnende Langeweile.

Wenn ich etwas mache, das mich begeistert, dann beflügelt mich schon allein das Gefühl: Ich schaffe einen Wert für mich bzw. auch für andere. Egal in welchem Zustand wir uns befinden: Gelingende soziale Beziehungen und eine sinnerfüllte Tätigkeit – diese beiden Sachen sind zentral.

Geld allein macht also nicht glücklich?

Richtig. Jeder Mensch benötigt zwar ein gewisses Grundeinkommen, aber darüber hinaus trägt Geld nicht weiter zu unserem Glück bei. Die Menschen können sich heute mehr leisten als früher, trotzdem sind sie nicht glücklicher geworden. Wer mehr Geld hat, hebt seine Ansprüche an. Am Glück verändert sich dadurch nichts. Es macht überhaupt keinen Sinn, zum Glücklichen den Fokus auf Geld, Schönheit oder Popularität zu legen. Das zeigen die Ergebnisse der Glücksforschung zur Genüge.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Grit Finauer