

Das Glück liegt im Hier und Jetzt

Glück - was ist das eigentlich? Dass es da ist, bemerkt man oft erst hinterher. Dabei ist man selbst für sein Glück verantwortlich, sagt der Nürnberger Ökonom und Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel. Mit ihm sprach Anja Rau.

Herr Ruckriegel, Sie betrachten Glück aus ökonomischer Sicht. Wie ist das möglich?

In der Volkswirtschaftslehre ist die Glücksforschung fest verankert. Diese ist aber eine interdisziplinäre Wissenschaft. Auch Psychologie, Neurologie und Soziologie spielen eine Rolle. Die Ergebnisse der interdisziplinären Glücksforschung kommen immer stärker in der Politik und in den Unternehmen an.

Worauf beziehen Sie sich in Ihrer Forschung?

Es gibt viele Studien, etwa aus Lateinamerika, die zeigen: Wenn das Bruttoinlandsprodukt steigt, gibt es ab einem bestimmten Punkt trotzdem nicht mehr Lebenszufriedenheit. Wenn die materiellen Bedürfnisse abgedeckt sind, macht mehr Geld auch nicht glücklicher.

Woran liegt das?

Man passt seinen Lebensstandard nach oben an und gewöhnt sich daran. Wenn man dann einen Rückgang erlebt, ist man hinterher sogar unglücklicher als vorher auf demselben Level. Außerdem kommen Vergleichsprozesse hinzu. Es wird aber immer jemanden geben, der mehr hat und reicher ist. Vergleichen macht unglücklich.

Was kann man tun, um glücklicher zu werden?

Es gibt verschiedene Glücksfaktoren. Funktionierende soziale Beziehungen sind der wichtigste Faktor. Wer sich permanent streitet, ist unglücklich. Aber auch Gesundheit, Engagement und befriedigende Arbeit, persönliche Freiheit und eine bestimmte innere Haltung gehören zu den Glücksfaktoren. Man kann also selbst an seinem Glück arbeiten.

Gibt es mehrere Formen von Glück?

Ja, zum einen das Zufalls-glück, also Glück haben. Das ist nicht Teil unserer Forschung, weil Zufall nicht beeinflussbar ist. Zum anderen das glücklich sein, also Wohlbefinden. Das kann noch einmal in emotionales und kognitives Wohlbefinden unterteilt werden. Beim emotionalen Wohlbefinden fragt man sich, wie fühle ich mich im Moment. Das kann man in ein Verhältnis setzen. Pro Tag sollte man etwa dreimal mehr positive als negative Gefühle haben. Beim kognitiven Wohlbefinden geht es um die Ziele und Wünsche. Bin ich auf einem guten Weg, diese zu erreichen? Bin ich zufrieden mit meinem Leben?

Sind die Deutschen auf einem guten Weg?

Es geht. Für das kognitive Wohlbefinden gibt es eine Skala von null (ganz und gar unzufrieden) bis zehn (ganz und gar zufrieden). Deutschland liegt etwa bei sieben. Das ist nicht schlecht, aber die Skandinavier sind zufriedener. Dort wohnen die glücklichsten Menschen der Welt. Es kommt aber auch darauf an, welche Ziele man sich setzt. Unrealistische, die man eh nie erreichen kann, sollte man vermeiden.

Wie hängen emotionales und kognitives Wohlbefinden zusammen?

Wer emotional gut drauf ist, ist meist auch sehr zufrieden mit seinem Leben. Wer sich wohlfühlt, hat zudem ein gesünderes Immunsystem und lebt länger. Der Körper schützt weniger Stresshormone aus und man ist produktiver.

Kann man Glück lernen?

Ja! Jeder muss sich bewusst machen, welche Ziele er verfolgt und diese auf die psychischen Grundbedürfnisse abstellen. Dazu zählen Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit. Außerdem sollte sich jeder fragen, was

Lebenszufriedenheit und Lebensqualität als Staatsziel im Grundgesetz. Dann würden sich die Verantwortlichen Gedanken darüber machen müssen.

wichtig sind. Sollte man möglichst viele Freunde haben?

Nein, wer viele Freunde hat, hat keine. Das sind nur Bekannte. Man braucht etwa vier bis fünf enge Freunde, auf die man sich verlassen kann. Virtuelle Freunde helfen nicht, man braucht schon reale Treffen. Vergleichen mit der Geschichte der Menschheit ist Facebook ziemlich neu, unser Verhalten stellt sich nicht so schnell um, wir brauchen den persönlichen Kontakt. Ganz unabhängig von der Anzahl der Freunde, sollte man jeden Menschen so behandeln, wie man selbst behandelt werden will.

Wer ist glücklicher: Männer oder Frauen?

Das ist eine interessante Frage. Seit 1984 gibt es in Deutschland das sozio-ökonomische Panel. Dort werden etwa 10 000 Haushalte über die Jahre befragt. Die Zufriedenheitswerte der Frauen liegen lange Zeit über denen der Männer, etwa 0,2 bis 0,3 Punkte auf der Skala von null bis zehn. Das macht schon fast eine Scheidung aus. Doch im Alter von 65 Jahren etwa kommt es zu einem Wendepunkt. Dann liegen die Werte der Frauen zunehmend unter denen der Männer. Männer sterben eher, soziale Beziehungen für die Frauen brechen dadurch weg. Man müsste also mehr für die Männergesundheit tun. Frauen sollten beharrlich darin sein, ihre Männer so zu beeinflussen, dass sie gesünder leben.

Kontakt zur Autorin
a.rau@nordkurier.de



Karlheinz Ruckriegel

FOTO: PRIVAT

Der Unglückstag ohne Unglück

☛ Paraskavedekatriaphobie, so heißt die übersteigerte Angst vor Freitag, dem 13. Die Angst kann soweit reichen, dass Betroffene an diesem Tag das Haus nicht verlassen oder Reisen und Termine absagen.

☛ Um Freitag, den 13. kommt niemand herum. Jährlich gibt es mindestens einen - maximal drei dieser besonderen Freitage. Ist in einem Jahr mit 365 Tagen der 13. Februar ein Freitag, so ist auch der 13. März ein Freitag. Dies ist der kürzeste Abstand, den es gibt. Der längste Abstand beträgt 14 Monate. Dies liegt vor, wenn in einem Jahr mit 365 Tagen der 13. Juli ein Freitag ist. Dann ist der nächste „Unglückstag“ erst der 13. September des Folgejahres. Deswegen ist der heutige Freitag der erste 13. in diesem Jahr. Der 14-Monats-Abstand gilt auch, wenn der 13. August ein Freitag und das darauf folgende Jahr ein Schaltjahr ist.

☛ In Mecklenburg-Vorpommern ereignen sich

an Freitagen die meisten Unfälle. Im Jahr 2012 passierten 16,8 Prozent der Unfälle am Freitag, der ungefährlichste Tag ist der Sonntag. Laut Innenministerium liegt dies am erhöhten Verkehrsaufkommen an Freitagen. An den drei Freitagen, dem 13. im Jahr 2012 im Januar, April und Juli gab es aber weniger Unfälle als an normalen Freitagen. In der Uckermark sieht es ähnlich aus. Montags, donnerstags und freitags sei vor allem durch Pendler mehr Verkehr auf den Straßen. Doch die Polizei musste an Freitag, den 13. nicht häufiger ausrücken.

☛ Nicht in allen Ländern ist Freitag, der 13. ein Unglückstag. In Griechenland und spanischsprachigen Ländern sind Dienstag, der 13. Unglückstage. In Italien gilt Freitag, der 17. als Pechtag.

☛ Johannes und Tobias haben Namenstag. Zudem ist heute Tag des positiven Denkens, Tag des hellen Hautkrebses und der Rauchmeldertag.



„Mir ist egal, dass heute Freitag, der 13. ist. Ich verbinde nichts mit diesem Tag. Aber ich habe Bekannte, die sind total abergläubisch. Sie verlassen am Freitag, den 13. den ganzen Tag nicht das Haus. Der Sohn ist ein Freund von mir, er ist damit aufgewachsen und macht es deswegen ähnlich.“

Sebastian Wiese (23 Jahre) aus Neubrandenburg



Ich bin nicht abergläubisch. Habe auch keine Angst vor schwarzen Katzen oder so. Ich hatte noch nie Glück und noch nie Pech. Ich vertraue auf handfeste Fakten. Auch im Bekanntenkreis kenne ich niemanden, der Angst vor dem Tag hat. Was soll heute schon passieren?

Peter Bartels (58 Jahre) aus Neubrandenburg



Ich habe heute etwas zu feiern, denn meine Schwester hat Geburtstag. Und meine andere Schwester ist sogar an einem Freitag, den 13. geboren worden. An dem Tag hat es geregnet. Aber wir sind alle eher rational, Aberglaube ist bei uns nie groß ein Thema gewesen.

Maria Block (24 Jahre) aus Neubrandenburg



Ich habe keine Probleme mit dem Tag. Ich bin bald 78 Jahre alt, da sollte man doch lieber aus jedem Tag das schönste machen. Ich kann gar nicht sagen, ob das Datum jemanden meiner Bekannten stört. Da ich mich selbst nicht dafür interessiere, spreche ich auch nicht darüber.

Erna Klaus (77 Jahre) aus Neubrandenburg



Das heißt, Sie würden gern in Bhutan leben, wo es das Bruttonationalglück gibt?

Nein, ich möchte hier in Deutschland etwas ändern. Die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) in Paris zeigt in ihrem „Better Life Index“, woran sich die Politik vorrangig orientieren sollte, das ist mittlerweile hochwissenschaftlich.

Sie haben gesagt, dass soziale Beziehungen