

Das Glück ist (k)ein Vogerl

*Geld allein macht nicht glücklich, zu wenig davon zu haben belastet aber jedenfalls.
Eine Rundschau durch die Glücksforschung.*

Elke Radhuber

Kommunikationswissenschaftlerin,
Coach, Trainerin

Glück ist zunächst ein zutiefst subjektives Empfinden. In der Glücksforschung werden die Bedingungen untersucht, die dazu führen, dass sich Menschen als glücklich empfinden. Verschiedene Wissenschaftsbereiche – wie Philosophie, Psychologie, Medizin und Ökonomie – beschäftigen sich mit diesen Fragen und dementsprechend unterschiedlich und vernetzt sind die Antworten dazu.

Glückliche RaunzerInnen

Österreich belegt laut dem World Happiness Report 2015 einen Top-Platz, wenn es um das Glück geht. Von 158 Ländern schafft es Österreich auf Rang 13 auf die von der UNO in Auftrag gegebene Studie der Columbia-Universität (USA). Klingt lustig, so eine Happiness-Studie, die Ziele sind aber durchaus ernsthaft und ambitioniert. Die Erkenntnisse sollen zu einer Verbesserung nachhaltiger Entwicklung beitragen und die Grundlage schaffen, um Menschen glücklicher zu machen. Denn „wenn Länder BIP-Ziele auf Kosten von sozialen und ökologischen Zielen zu stark gewichten, beeinträchtigt dies häufig das menschliche Wohlbefinden“, so die AutorInnen der Studie. Für den Glücks-Index wurden die Länder auf Faktoren wie Einkommen, Lebenserwartung, soziales Netz und gefühlte Freiheit untersucht. Laut der Studie hängt das gesellschaftliche Wohlbefinden auch stark vom prosozialem Verhalten der Gesellschaftsmitglieder ab. Damit gehen Aufrichtigkeit, Wohlwollen,

Kooperation und Vertrauenswürdigkeit einher. Im Grunde bedeutet prosozial zu handeln, Entscheidungen für das Allgemeinwohl zu treffen und egoistischen Anreizen zu widerstehen. Förderliche Voraussetzung hierfür ist das soziale Kapital einer Gesellschaft. In diesem Zusammenhang ist damit generalisiertes Vertrauen, **Good Governance** und Solidarität gemeint. Die dringende politische Frage ist laut den AutorInnen daher, wie in gespaltenen Gesellschaften mit niedrigem sozialem Kapital in diesen Bereich investiert werden kann. Die internationale Happiness-Studie macht deutlich, dass sich diese besonders mit gesellschaftspolitischen Zusammenhängen beschäftigt. Dazu drängt sich die Frage auf, was Glück auf der individuellen Ebene bedeutet?

Vice-versa-Effekt

Interessante Effekte stellte das ForscherInnenteam um die US-amerikanische Psychologin Lara B. Aknin fest: Wenn Menschen für andere Geld ausgeben, löst das mehr positive Gefühle bei ihnen aus, als wenn sie es für sich selbst verwenden. Bei der Studie wurde das Spendeverhalten (prosoziales Verhalten) in 136 Ländern von 200.000 Menschen untersucht. 88 Prozent erlebten im Folgemonat mehr Lebenszufriedenheit. Die positiven Gefühle waren in armen wie reichen Ländern gleichermaßen vorhanden. Dies wird damit erklärt, dass in der Evolution zwischenmenschliche Kooperation indirekt das Überleben sicherte. Es ist daher in uns tief verankert und wird folglich mit positiven Gefühlen belohnt. So zeigten wissenschaftliche Beobachtungen, dass dieses Phäno-

BUCHTIPP

Sonja Lyubomirsky:

Glücklich sein

Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben
Campus Verlag,
355 Seiten, 2008, € 20,50
ISBN: 978-3-5933-8527-3



Bestellung:

www.arbeit-recht-soziales.at

men bereits bei 2-jährigen Kleinkindern vorhanden ist: Sie zeigten freudige Reaktionen, wenn sie Süßigkeiten bekamen – noch mehr freuten sie sich, wenn sie diese teilen konnten.

Trotz internationaler Studien scheint der Glücksbegriff nicht so leicht zu fassen zu sein. „Da hast du aber Glück gehabt“ – damit sind in der Regel Ereignisse gemeint, die auch als „Zufallsglück“ bezeichnet werden können. Im Zentrum der Glücksforschung steht aber weniger dieses „Zufallsglück“ sondern mehr das, was man unter „glücklich sein“ versteht. Obwohl das „Zufallsglück“ darauf natürlich Einfluss haben kann. Historisch gibt es auch noch ein Glückskonzept, wo Glück mit Freiheit von Leid und Mangel (**Epikur, Schopenhauer**) verbunden wird. Gemeinhin wird heute aber etwas anderes darunter verstanden. Mit „froher Zufriedenheit“ erklärt der Duden Glück und beschreibt vermutlich gut, was meist alltagssprachlich darunter verstanden wird.

Rein körperlich sind die sogenannten Glückshormone für das Glücksempfinden verantwortlich. Damit sind meist