

— Das Streben nach Glück —

Carolin Lewecke — Medientheorie

Prof. Dr. Martin Deppner — FH Bielefeld — FB Gestaltung — März 2007



— Das Streben nach Glück —

— Inhalt —

Vorwort s.4

Annäherung

Herkunft und Bedeutung des Wortes Glück **S.5**

Glücksvorstellungen

Eudämonie **S.6**

Glücksmodelle **S.6**

Machbarkeit von Glück **S.7**

Mediales Glück **S.7**

Biologischer Hintergrund

Die »Anatomie« der Gefühle **S.9**

Lernen neuer Gefühlsreaktionen **S.10**

Dopamin und das »Belohnungssystem« **S.10**

Vorfreude und Genuss **S.11**

Höher, Schneller, Weiter **S.12**

Lust und Schmerz **S.12**

Partnerschaft und Treue **S.12**

Individuelle (Un)Glücksfaktoren

»Glück ist die Folge einer Tätigkeit« **S.14**

Persönliches Motivationsprofil **S.14**

Sucht und Abhängigkeit **S.15**

Niedergeschlagenheit und Depressionen **S.16**

Aktivität, Beschäftigung und Flow **S.17**

Soziale Anbindung, Geselligkeit und Freundschaft **S.18**

Partnerschaft und Kinder **S.18**

Die Hedonistische Tretmühle **S.19**

Abwechslung der angenehmen Reize **S.20**

Vergleich und Neid **S.20**

Arbeit und Freizeit **S.21**

Gesellschaftliche (Un)Glücksfaktoren

Wohlstand führt nicht zu Wohlbefinden **S.22**

Soziale Ausgeglichenheit, Solidarität und Vertrauen **S.23**

Arbeitslosigkeit **S.24**

Familienunfreundlicher Lebensstil **S.24**

Selbstbestimmung **S.25**

Neue Sozialethik **S.26**

Schlussbemerkung s.27

Quellenangaben s.29

— Vorwort —

»The Pursuit of Happiness« ist ein Menschenrecht, das der Staat dem Bürger gewähren muss, so steht es in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776. Seit jeher scheint das Streben nach Glück ein menschliches Grund- und Urbedürfnis zu sein, denn schon griechische Philosophen der Antike, allen voran Aristoteles, beschäftigten sich mit der Frage, wie wir Menschen glücklich werden und ein erfülltes Leben führen können.

Besonders in der heutigen Konsum- und Erlebniswelt ist das Glück ein zentrales Thema, welches die Menschen beschäftigt. Unzählige Ratgeber und (Frauen)Zeitschriften versuchen bei dem Problem »Wie werde ich (dauerhaft) glücklich?« Abhilfe zu schaffen. Kein Wunder, denn wir leben in einer Zeit, in der Depressionen zu einer regelrechten »Volkskrankheit« geworden sind, die inzwischen auch Kinder und Jugendliche heimsucht. Sehr verwunderlich, dass die Menschen nicht wesentlich glücklicher geworden sind, trotz deutlich gestiegener Lebensstandards und Wohlstand vor allem in der westlichen Welt/den Industrieländern. Anscheinend macht Geld allein wirklich nicht glücklich. Statt aus unserem Wohlstand Nutzen zu ziehen, in dem wir das Leben mit etwas mehr Muße und Gelassenheit angehen, führen wir ein Leben in Stress und Hektik, was nicht zum Wohlbefinden beiträgt.

Besonders die schwermütigen Deutschen scheinen sich mit dem Empfinden von Glück schwer zu tun. Es ist sehr bezeichnend, dass wir nur ein Wort für »Glück« haben, während die Engländer wenigstens zwischen »luck« und »happiness« unterscheiden können. In buddhistisch geprägten Regionen Asiens, wo sich die Menschen aufgrund ihres Glaubens täglich mit ihrer eigenen Gefühlswelt auseinandersetzen, gibt es mindestens ein Dutzend Worte, mit denen sie verschiedene Glücksempfindungen ausdrücken können. Es scheint, als ob wir Deutschen uns nicht intensiv genug mit unseren (Glücks)Gefühlen auseinandersetzen würden. Immerhin gibt es in Deutschland inzwischen zwei Institute für Glücksforschung: Eines in Vallendar, 1990 gegründet vom Soziologen Alfred Bellebaum und eines in München, gegründet von Bernd Hornung (Dipl.-Kfm. Dipl.-Hdl.). Dort setzen sich die zwei Glücksforscher, u.a. Anhand von amerikanischen Studien, mit dem »subjektiven Wohlbefinden« der Menschen auseinander.

Dennoch wissen wir zu wenig über positive Gefühle und ihre Entstehung. Unzählige Ratgeber und ausgebildete »Glückstrainer« verheißen den Weg zu einem glücklicheren Leben. Können wir wirklich unser Glücksempfinden aktiv beeinflussen? Ist es überhaupt gut, sein Glück erzwingen zu wollen? Können wir lernen optimistisch statt pessimistisch zu reagieren und zu denken oder sind wir von unseren Genen abhängig? Und warum sind wir nicht automatisch glücklich, wenn wir nicht unglücklich sind?

Neben der Glücksforschung setzen sich zahlreiche andere Wissenschaften (Philosophie, Psychologie, Soziologie, Ökonomie und nicht zuletzt die Neurobiologie und Hirnforschung) mit Glück und seiner Entstehung auseinander. Diese Arbeit wird vor allem den (neuro)biologischen Hintergrund von Gefühlen und ihre (evolutionäre) Entstehung betrachten, da es gerade auf diesem Gebiet messbare Ergebnisse vorzuweisen gibt. Anhand individueller und gesellschaftlicher Einflüsse werden die verschiedenen Faktoren beschrieben, die die Lebenszufriedenheit maßgeblich mitbestimmen.

— Annäherung —

Herkunft und Bedeutung des Wortes Glück

Das Wort »Glück« ist vom mittelniederdeutschen »Gelucke« aus dem 12. Jahrhundert bzw. vom mittelhochdeutschen »Gelücke« abgeleitet. Beide Formen stammen von dem Verb »gelingen«, welches wiederum von »leicht« abgeleitet wird. Ursprünglich bedeutete Glück also »das leicht Erreichte oder der günstige Ausgang eines Ereignisses.« [5a] Talent und eigene Leistung sind zum Erreichen des Ziels nicht nötig.

Heutzutage trägt das Wort »Glück« zwei Konnotationen: Zum einen bedeutet es wie damals »Glück haben« (vgl. luck im Englischen), also durch einen Zufall begünstigt zu sein oder einen Nachteil vermieden zu haben. Das zufällige Glück, wie es z.B. beim Glücksspiel eintritt, ist allerdings kein Bestandteil der Glücksforschung und soll auch nicht weiter thematisiert werden.

Die zweite Konnotation bezieht sich auf das augenblickliche Gefühl aber auch auf einen länger andauernden Zustand des »Glück empfindens«. Glück empfinden können wir nämlich auf zwei Art und Weisen. Entweder wir erleben einen kurzen Glücksmoment (vgl. pleasure im Englischen) oder wir empfinden dauerhaftes Glück (vgl. happiness im Englischen), wenn wir z.B. mit unserem Leben zufrieden sind oder viele Glücksmomente erleben.

Diese zwei Möglichkeiten Glück zu empfinden werden von Philipp Mayring auch mit dem State-trait-Konzept beschrieben, wobei »state« hinsichtlich Glück eine konkrete Empfindung beschreibt und »trait« das biografisch entwickelte Lebensglück. [5f]

Synonym für Glück werden auch die Begriffe »subjektives Wohlbefinden«, »Zufriedenheit«, »Lebensqualität« oder »Freude« verwendet.

— Glücksvorstellungen —

Eudämonie

Bereits in der antiken Philosophie war der »Eudämonismus« die Lehre über die »Glückseligkeit« des Menschen. Sie beinhaltet zwei verschiedene philosophische Ansatzpunkte: Den Moralismus und den Hedonismus.

Einerseits gibt es den durch Aristoteles begründeten Moralismus, der davon ausgeht, dass ein »allgemein gültiges sittlich-moralisches Ideal die Grundlage des Glücks aller und des einzelnen« [5b] ist. Der Mensch wird als geistiges Wesen gesehen, das Glück nur durch höchste Sittlichkeit, Tugendhaftigkeit und asketische Lebensführung empfindet. Weitere Vertreter dieser Denkrichtung sind Platon und Stoa.

Auf der anderen Seite gibt es die Vertreter des Hedonismus (u.a. Epikur), die statt dem Wohl aller, den individuellen Lustgewinn bzw. das Fehlen von Schmerz als Schlüssel zum Glück ansehen. Im Hedonismus wird der Mensch tendenziell als höher entwickeltes Tier, weniger als ein geistiges Wesen gesehen, das nur durch die triebhafte Befriedigung seiner Bedürfnisse Glück erlangen kann. Aristoteles verurteilte diese hedonistische Definition als vulgär, da sie dazu verleite, sklavisch dem Verlangen zu folgen.

In der neuzeitlich humanistischen Vorstellung werden die Begriffe des »Altruismus« und des »Egoismus« zur Definition der beiden Richtungen verwendet. Unter altruistischer Eudämonie versteht man die Glückseligkeit, »die aus einer dem anderen zugewandten Grundhaltung entsteht« [5b]. Egoistische Eudämonie bezeichnete hingegen die Glückseligkeit, »die aus einer ichbezogenen Grundhaltung« [5b] hervorgeht.

Glücksmodelle

Glücksziele und Glücksvorstellungen sind überwiegend zeit- und kulturbedingt. [2a, S. 19] Jedoch kann man die meisten Glücksvorstellungen wie folgt einordnen: Theozentrisches Glücksmodell, Soziozentrisches Glücksmodell und Egoistisches Glücksmodell.

Das Theozentrische Glücksmodell beruht auf der Orientierung am Jenseits, was vor allem durch das Christentum geprägt wurde. Im Christentum war der Glaube weit verbreitet, wenn man sich von den Verlockungen der Welt löse, Bete, Buße und gute Taten vollbringe, dann würde einem im Jenseits das ewige Glück zuteil. Dafür musste man sich auf Erden aber in Verzicht üben und jeglichen »sichtbaren Gaben des Glücks« [2b, S. 234] entsagen.

Ein anderer Ansatz des christlichen Glaubens ist eher als soziozentrisch anzusehen: Soziozentrische Glücksmodelle sind nämlich am Diesseits »bei Vorherrschaft eines Kollektivs« orientiert. [2a, S. 22] Glück wurde im Christentum auch als der positiv erlebte innere Zustand angesehen, den man erlebt, wenn man Nächstenliebe praktiziert und anderen Menschen etwas Gutes tut – also eine ähnliche Vorstellung wie im Moralismus. Zusätzlich müsse man asketisch leben, um Gott nahe zu kommen. Dieser Zustand hängt also vom »Wollen und Tun« [2b, S.234] des Menschen ab. Glück wurde somit für den Menschen schon auf Erden machbar, wenn er die Gebote Gottes befolgte.

Egoistische Glücksmodelle (zu denen man den Hedonismus zählen kann) sind wie der Name schon sagt »subjektorientiert (...) unter besonderer Berücksichtigung schöner Erlebnisse«. [2a, S.22]

Machbarkeit von Glück

Generell kann man sagen: Je aufgeklärter die Menschen waren, desto mehr festigte sich der Glaube an die »Machbarkeit« wenn nicht sogar an die »Erzwingbarkeit« [2, S. 236] von Glück. Wenn Glück für jeden machbar ist, gibt es verschiedenen Strategien es zu erlangen.

Aus der Sicht der hellenistischen Philosophie dominierte die Strategie der Genügsamkeit: »Wenn wir dadurch glücklich werden, dass wir das, was wir erreichen wollen, auch tatsächlich erreichen, dann ist der kürzeste und sicherste Weg zum Glück, sich möglichst wenig Ziele zu setzen.« [2a, S. 30]

Die westliche Welt, allen voran die USA mit ihrem Menschenrecht auf »Pursuit of Happiness« glauben ebenfalls, Glück sei für jeden machbar. Allerdings schafft man dies nicht, indem man sich möglichst wenig vornimmt, sondern dadurch, dass man aktiv und hart daran arbeitet. Die USA sind ein Paradebeispiel für eine florierende »Glücksindustrie«, in der jegliche Formen des Glücks machbar scheinen. Hollywood, Las Vegas, Beauty Farms, der komplette Amerikanische Traum ist auf das aktive Streben nach Glück ausgelegt.

Nicht nur in den USA herrscht heutzutage ein regelrechter Aktionismus dahingehend, sich aktiv Glück zu verschaffen. Aber sie waren mit Sicherheit Vorreiter, zumal die Glücksforschung dort viel weiter ist als bei uns. Der Trend seines eigenen Glückes Schmied zu sein, ist inzwischen auch bei uns angekommen. Jede Frauenzeitschrift und jedes Lifestyle-Magazin versprechen, ganz leicht, mit einem minimalen Aufwand, glücklich werden zu können.

Mediales Glück

Gerade in der heutigen Zeit ist unsere Vorstellung von Glück enorm durch die Medien geprägt. Massenmedien sind dafür bekannt, dass sie die Realität nicht nur abbilden, sondern auch maßgeblich beeinflussen. D.h. sie bilden nicht nur ab, was Menschen unter Glück verstehen, sondern setzen auch Maßstäbe was die Gesellschaft unter Glück zu verstehen hat – sie bringen quasi bestimmte Glücksvorstellungen in Umlauf.

Nicht immer waren die Medien auf die Darstellung von Glück ausgelegt. Tendenziell ist es immer noch so, dass negative Nachrichten die Menschen mehr zu rühren und zu interessieren scheinen als positive. Sowohl individuelles als auch kollektives Unglück werden von unterschiedlichen Medien (mal mehr, mal weniger seriös) aufbereitet. Die Darstellung von Glück und positiven Nachrichten im Allgemeinen, scheint die Rezipienten auf der Gefühlsebene nicht genug anzusprechen. Da die Medien den aktuellen Trend, an seinem Glück zu arbeiten, aber thematisieren (weil sie ja immer noch die Realität abbilden), müssen sie die Darstellung von Glück intensivieren, überhöhen und theatralisieren, damit die Rezipienten emotional berührt werden. Glück, das in den Medien dargestellt wird, muss nach außen hin sichtbar sein, und darf kein Gefühl im Inneren bleiben. So sind die Menschen in den Medien am wünschenswertesten, die ihr Glück deutlich erkennbar nach außen tragen, indem sie vor Freude jubeln, schreien oder weinen. Das Glück, das die Medien transportieren, muss von den Rezipienten als solches erkannt werden. Deswegen muss die Darstellung von Glück auf bestimmten Zeichen der Mimik, Gestik, Stimme, Körperhaltung [2b, S. 242] beruhen, damit Außenstehende es als Glück wahrnehmen.

Dadurch, dass andere Menschen in den Medien durch Stilisierung und Überhöhung übertrieben glücklich dargestellt werden, fällt es den Rezipienten schwer, solche Gefühle nachzuempfinden und sind mit ihrem eigenen Glücksempfinden unzufrieden. Ihr Alltags-Glück scheint geradezu lächerlich verglichen mit dem Glück, das in den Medien zur Schau gestellt wird.

Um im Konkurrenzkampf der Medien mithalten zu können, betätigen sich viele Sender und Formate selbst als »Glücksbringer«. Durch Gewinnspiele und Überraschungsshows versuchen sie Zuschauer, Zuhörer und Leser an sich zu binden. Die ausstehenden Gewinne steigen hierbei stetig an. Während vor zehn Jahren in der 100.000 Mark-Show ebenselbiger Betrag das höchste aller Gefühle war, ist der Gewinn im Vergleich zu der 1 Million Euro bei Günther Jauch verschwindend gering. Auch die unzähligen Casting- und Reality-Shows fungieren als »Glücksbringer«, denn sie verheißen den Menschen die große Chance auf Erfolg und somit auf Glück. Wer in den Medien Erfolg hat, der wird als glücklich dargestellt. Nicht nur Erfolg, auch Attraktivität, Jugendlichkeit und Wohlstand werden in den Medien als Synonyme für Glück dargestellt – ein folgenschwerer Fehler für das Glücksempfinden der Menschen. Denn so wird ihnen suggeriert, dass derjenige, der nicht glücklich ist, etwas falsch gemacht hat.

Natürlich sind die Medien nicht die einzig prägende Quelle unserer Glücksvorstellungen. Glücksdefinitionen verändern sich zusammen mit dem politischen, sozialen, ökonomischen und kulturellen Umfeld.
[11]

— Biologischer Hintergrund —

Unter Glück wird in den meisten Wissenschaften zwar das »subjektive Wohlbefinden« verstanden, jedoch ist Glücksempfinden heutzutage (neuro)biologisch in den verschiedenen Hirnregionen nachweisbar und daher gar nicht so subjektiv wie der Name sagt. Glücksgefühle sind eine Wechselwirkung zwischen Körper und Gehirn und somit sowohl im Gehirn als auch im Körper nachweisbar.

Die »Anatomie« der Gefühle

Glück ist nicht nur eine Einbildung unseres Gehirns, sondern die Wahrnehmung verschiedener Körperreaktionen, die Glücksgefühle begleiten: Wir empfinden freudige Erregung wenn das Blut pulsiert, die Hauttemperatur aufgrund verbesserter Durchblutung steigt und die Haut feucht wird. Wenn das Gehirn die entsprechenden Signale vom Organismus (»Herz, Haut, Muskeln« [1, S. 29]) erhält, entsteht ein Gefühl von Wohlbefinden. Ohne diese Körperreaktionen wären wir nicht in der Lage, Emotionen zu erleben, denn Glücksgefühle entstehen nicht allein durch Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen. [1, S. 29]

Auch wenn die Begriffe »Emotionen« und »Gefühle« im Alltag meist synonym verwendet werden, gibt es biologisch gesehen einen Unterschied. Dieser Unterschied beruht darauf, dass der Körper Reize mit Hilfe zweier verschiedener Teile des Nervensystems verarbeitet:

Das unwillkürliche (autonome) Nervensystem regelt die lebenswichtigen Vorgänge (z.B. Kontrolle des Herzschlags, der Atmung und der Organe) im Körper und sorgt dafür, dass unser Gehirn keine Aufmerksamkeit an simple Körperfunktionen verschwendet. Mit Hilfe von Botenstoffen (Hormonen), die das Gehirn in die Blutbahn abgibt, stellt das unwillkürliche Nervensystem fest, ob sich der Organismus in seinem optimalen Betriebszustand befindet. Wenn es z.B. einen zu geringen Blutzuckerspiegel feststellt, zwingt uns unser Körper durch Hungergefühl zur Nahrungsaufnahme.

Der andere Teil des Nervensystems ist das willkürliche (somatische) Nervensystem, welches für die Steuerung der Bewegungsabläufe unseres Körpers verantwortlich ist, die wir aktiv anordnen können.

Emotionen werden im unwillkürlichen Nervensystem erzeugt und sind uns daher zunächst unbewusst. Erst wenn Emotionen bewusst wahrgenommen werden, trifft die Bezeichnung »Gefühle« zu. Weil unsere Emotionen unbewusst im unwillkürlichen Nervensystem entstehen, können wir kaum Einfluss auf ihre Entstehung nehmen. Deswegen ist es auch nicht möglich, auf Kommando glücklich zu sein.

Warum empfinden wir überhaupt bewusst Gefühle, wenn der Organismus auch durch unbewusste Emotionen funktioniert? Der Grund ist, dass Gefühle dem Verstand helfen, denn allein durch logisches Abwägen der Konsequenzen fällt es schwer, Entscheidungen zu treffen. Da wir unsere Emotionen bewusst wahrnehmen können, sind wir ihnen nicht wie Tiere ausgeliefert und können entscheiden, ob wir dem Gefühl folgen oder nicht. Ein Hund z.B. ist sich seiner Angst nicht bewusst und würde deswegen niemals Bungee-Springen. Der Mensch dagegen ist sich seiner Angst bewusst und muss ihr deshalb nicht mehr blind gehorchen.

Die Natur hat das bewusste Empfinden von Glück und Unglück zur Formung des Menschen genutzt. Durch gute Gefühle lernen wir nämlich, was uns am meisten nützt, so dass wir auch zukünftig versuchen uns in angenehme Situationen zu bringen.

Negative Gefühle wie Angst, Trauer, Wut empfinden wir leichter und stärker als positive Gefühle, was uns in lebensbedrohlichen Situationen durchaus entgegenkommt. Jedoch behindert uns diese evolutionäre Maßnahme oft im alltäglichen Leben, da wir eher die negativen Dinge bemerken, als die positiven. Nicht umsonst haben Negativ-Schlagzeilen höhere Priorität als positive Nachrichten. Für einen Regisseur bedeutet es demnach, dass er uns einfacher mit einem Melodram rühren, als uns mit einer Komödie belustigen kann. [1, S. 46]

Für die Erinnerung an ein Gefühl, die vom Gehirn gespeichert wird, ist nicht die Dauer der Empfindung entscheidend, sondern der Höhepunkt und die letzten Minuten vor dem Abklingen. [1, S. 226] So gesehen trifft das Sprichwort: »Wenn's am schönsten ist, soll man gehen.« durchaus zu. Wenn man die Party als sehr schön empfunden hat, einem aber kurz bevor man geht etwas Unerfreuliches passiert, wird die Erinnerung an diese Party nicht so positiv ausfallen als wenn man die Party mit guter Laune verlassen hätte. Nicht nur die Wahrnehmung unserer Gefühle ist also entscheidend bei der Frage, ob wir uns glücklich fühlen, sondern auch wie sie in unseren Erinnerungen abgespeichert werden.

Lernen neuer Gefühlsreaktionen

Wenn wir in unserem Gefühlsleben nicht völlig von der Evolution und unseren Genen abhängig sein wollen, haben wir zwei Möglichkeiten es zum Positiven zu wandeln: Entweder wir ändern die Reize, denen wir uns aussetzen oder wir ändern die Art, wie wir sie wahrnehmen. [1, S. 69] Es ist nämlich trainierbar, auf Umweltreize anders zu reagieren als bisher. Diese Wandlungsfähigkeit unseres Gehirns wird schon in der Verhaltenstherapie (z.B. bei Phobien) erfolgreich eingesetzt. So ist es auch in Stress-Situationen möglich, gelassen zu reagieren.

Der Lernprozess unseres Gehirns basiert u.a. auf Konditionierung: Durch Wiederholung werden zwei Reize miteinander verknüpft (Bsp.: Pawlowscher Hund oder Herdplatte=heiß). Eine solche Verknüpfung kann jedoch durch Umkonditionierung wieder gelöst bzw. rückgängig gemacht werden. Die Wiederholung spielt eine große Rolle beim Lernprozess, denn je öfter die Neuronen angeregt werden, desto dauerhafter entsteht die Verbindung. Das Lernen neuer Gefühlsreaktionen ist durch Wiederholung genauso möglich, wie das Auswendiglernen einer Telefonnummer. Wenn eine Verknüpfung erst einmal entstanden ist, erhält Wiederholung sie aufrecht. Inwieweit das Gehirn eines Menschen sich »umbauen« lässt, ist keineswegs genbedingt. Genau wie unsere Muskeln, benötigen unsere grauen Zellen Training.

Dopamin und das »Belohnungssystem«

Unser Gehirn wird von rund 60 Botenstoffen durchströmt, die zwischen Nervenenden (Synapsen) dafür sorgen, dass ein Reiz von einer zur nächsten Nervenzelle überspringt und weitergeleitet wird.

Einer dieser Botenstoffe ist Dopamin, der im Gehirn ausgeschüttet wird, wenn wir in freudiger Erwartung auf etwas sind bzw. etwas begehren. Er sorgt dafür, dass wir all unsere Aufmerksamkeit und unser Interesse auf das »Objekt der Begierde« richten. Dopamin steigert unsere Neugierde, Lernvermögen, Phantasie und Kreativität. [1, S. 104] und hilft uns beim Erreichen unserer Ziele. Unter Dopamin-Einfluss fühlen wir uns motiviert, optimistisch, voller Selbstvertrauen und regelrecht euphorisch. Dopamin interagiert zwar mit weiteren Substanzen (u.a. Noradrenalin), die Erregung und Begehren beeinflussen, jedoch steht es im Mittelpunkt dieser Mechanismen. Dopamin ist der Botenstoff der unser »Belohnungssystem«

[2c, S.84] steuert und uns zu den unterschiedlichsten Dingen antreibt: Arbeiten, Lernen, Essen, Rauchen, Sex und Drogenkonsum. [6a]

Herrscht ein Dopamin-Mangel zwischen unseren Synapsen, dann fühlen wir uns freud-, antriebs-, lust- und interesselos [6a] und so ist es nicht verwunderlich, dass besonders bei depressiven Menschen zu wenig Dopamin im Gehirn zirkuliert.

Nicht umsonst sagt der Volksmund »Vorfreude ist die schönste Freude«, denn nachdem der Organismus die Belohnung bekommen hat, verfliegt die freudige Erregung des Dopamin-Einflusses und das »Objekt der Begierde« wird fast ohne sonderliche Erregung zur Kenntnis genommen.

Werden die Erwartungen übertroffen, löst die Überraschung eine freudige Erregung aus. Wird sie aber zu oft wiederholt, gewöhnt sich das Belohnungssystem schnell daran und löst keine Freude mehr aus. Wenn die Erwartungen an das Objekt zu hoch waren, gerät der Erregungszustand sogar unter den Normalwert, was in einem Niedergeschlagenheitsgefühl münden kann.

Vorfreude und Genuss

Nicht nur die Vorfreude auf etwas, auch der Genuss einer Sache erzeugt gute Gefühle. Allerdings muss man beim Empfinden der Vorfreude aktiv sein und nach etwas streben, während man sich beim Empfinden von Genuss passiv zurücklehnen und genießen kann.

Die Empfindung von Vorfreude wird von Hirnforschern in einem Zentrum im Vorderhirn lokalisiert, welches mit Dopamin-Rezeptoren bestückt ist. Dort werden außerdem die guten Erfahrungen, die wir unter Dopamin-Ausschüttung erlebt haben, gespeichert.

Wenn wir Genuss empfinden, sind Teile des Großhirns aktiv, die für die bewusste Wahrnehmung zuständig sind. Auf diese Teile des Gehirns wirken sogenannte Opioide, mit Hilfe derer unser Gehirn all das bewertet, was wir erleben. Zu den Opioiden zählen einerseits Endorphine und Enkephaline, die ein Wohlgefühl erzeugen und andererseits die Dynorphine, die Abscheu- und Ekel-Gefühle hervorrufen. Wenn wir z.B. genüsslich ein Stück Torte verspeisen, werden Endorphine ausgeschüttet, weil sich das Gehirn merken soll: Torte=lecker=zuckerhaltig=Energie für den Organismus. Durch die ständige Bewertung durch Endorphine und Dynorphine tun die Geschöpfe automatisch das, was sie sollen, weil sie es gerne tun.

Wenn der Organismus bekommen hat, was er braucht, tritt unter dem Einfluss von Serotonin ein ausgeglichener, zufriedener, entspannter Zustand ein – der Mensch fühlt sich wohl. Serotonin dämpft »eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühlszustände, wie z.B. Aggressivität, Hunger, Angstgefühle, Kummer und Sorgen, Niedergeschlagenheit und Depressionen.« [6a]

Genuss und der darauf folgende Wohlfühl-Effekt sind allerdings nicht von Dauer, da das Empfinden von Genuss als Signal dienen soll, dass der Organismus ausgehend von einem schlechten, einen besseren Zustand erreicht hat. Demnach ist der vorige Zustand des Organismus entscheidend, wie stark das Signal des Genusses ausfallen wird: Wenn wir vor dem Essen großen Hunger hatten, schmeckt es uns noch besser als ohne Hungergefühl. Wenn wir völlig unterkühlt sind, ist ein Kaminfeuer und eine Decke ebenfalls viel angenehmer, als wenn wir nicht gefroren hätten. Genüsse leben also vor allem vom Gegensatz zum vorherigen Zustand.

Höher, Schneller, Weiter

Das Streben nach Neuem und Besserem (egal ob es uns wirklich nützt oder nicht) gehört zu den ältesten evolutionären Mechanismen und lässt sich nur schwer überwinden. Wir sind quasi darauf programmiert, immer das Beste zu wollen. Wenn wir es erst einmal haben, gewöhnen wir uns sehr schnell daran. Auf Dauer gute Gefühle zu haben, liegt also nicht in der Natur des Menschen. Es geht primär darum, das Gewohnte in irgendeiner Weise zu übertreffen. [1, S. 112] Dies gilt nicht nur für materielle Güter, auch in der Liebe erlahmt die Lust »auf ein und denselben Partner« [1, S. 113] relativ schnell und weicht einem Drang nach Neuem, was zu Seitensprüngen verleitet.

Diese kaum zu bändigende Lust an Neuem ist dem Menschen von Natur aus gegeben und zwingt ihn, sich der verändernden Umwelt aktiv anzupassen. Da Neues zu entdecken also überlebenswichtig war, ist auch bei der Entdeckung von Neuem der Botenstoff Dopamin beteiligt, der uns bei der Suche ein gutes Gefühl verschafft.

Lust und Schmerz

Endorphine sind, wie oben beschrieben, nicht nur im Einsatz, um erlebte Dinge positiv zu bewerten, sondern auch um Schmerzen zu lindern. Die Bereiche für Lust- und Schmerzempfinden liegen im Gehirn lokal benachbart: Die Schmerzsensoren leiten ihre Informationen zum Thalamus, während der benachbarte Hypothalamus die Ausschüttung von Opioiden anordnet. Werden Opiode ausgeschüttet, können sie die Weiterleitung des Schmerzes unterbrechen. Deswegen zählt Morphin (ein nicht-körper eigenes Opioid) zu den stärksten Mitteln zur Behandlung von Schmerzen.

Bei weniger starken Schmerzen kann es ebenfalls zur Endorphin-Ausschüttung kommen: Hinlänglich bekannt ist, dass Jogger in eine Art Hochstimmung kommen, wenn beim Laufen Endorphine ausgeschüttet werden. Endorphine helfen dem Organismus trotz Überlastung weiterzulaufen und dabei sogar Höchstleistungen zu vollbringen. Dieser Mechanismus hat wie so oft einen evolutionären Ursprung, da verletzte Tiere oder Menschen in der Lage sein mussten, über ihre Schmerzgrenzen hinweg zu fliehen. Auch die Geburtsschmerzen bei Frauen werden von Endorphin-Ausschüttung begleitet, damit die Geburt erträglicher wird. Natürlich erklärt der nahe Zusammenhang von Schmerz und Lust auch (sado)masochistische Praktiken, bei denen Endorphine quasi eine Belohnung für das Ertragen von Schmerz darstellen und die Lust sogar noch steigern können.

Partnerschaft und Treue

Mit seinem Drang nach Neuem ist die monogame Lebensweise des Menschen ein Widerspruch in sich. Wie bei allem Neuen und Unbekannten ist beim Kennenlernen und den ersten Flirts mit dem »Objekt der Begierde« Dopamin im Spiel, welches zusehends seine Wirkung verliert, je mehr man sich an den Partner gewöhnt.

Die Natur hat aber dafür gesorgt, dass der Mensch entgegen seinem Drang nach Neuem zur Monogamie und Treue fähig ist. Im Gehirn von Männern sorgt das Präoptische Areal im Hypothalamus für das Interesse an Frauen. Dies erklärt auch die Tatsache, dass bei homosexuellen Männern dieses Areal kleiner ist als bei heterosexuellen Männern. Bei Frauen hingegen ist das präoptische Areal nur halb so groß wie beim Mann. Bei ihnen erzeugt der Ventromediale Nucleus die Bereitschaft zum Sex. Die beiden

spezifischen Areale bei Frau und Mann sind jeweils mit einer Vielzahl von Rezeptoren für Sexualhormone bestückt, die ausgeschüttet werden, wenn entsprechende Neuronen Signale von den Geschlechtsteilen oder anderen erogenen Bereichen empfangen. Diese Sexualhormone bewirken die monogame Prägung auf den festen Partner.

Männer stehen sowohl unter dem Einfluss von Vasopressin (ein Hormon, das Leidenschaft für die Partnerin erzeugt, aber auch aggressiv macht) als auch von Oxytocin, das auch als »Treuehormon« [7b] bezeichnet wird, da es erhebliche Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen hat. Ohne den Einfluss von Oxytocin würde es beim Geschlechtsakt nicht zum Höhepunkt kommen. Aber auch in früheren Stadien (z.B. beim Flirt) entfaltet Oxytocin bei Frauen seine Wirkung und macht sie aufgeschlossen. Ohne Oxytocin würde sie Annäherungsversuche einfach abblocken.

Oxytocin macht nicht nur anhänglich, sondern wirkt auch Aggressionen entgegen. So ist es nicht verwunderlich, dass Sex bei einigen Tieren und beim Menschen neben der Fortpflanzung auch dem sozialen Miteinander (z.B. zum Schlichten von Streit) dient.

Nicht nur in partnerschaftlichen Beziehungen ist Oxytocin im Einsatz. Auch in der Fürsorge einer Mutter zu ihrem Kind spielt es eine wichtige Rolle. Schon während der Schwangerschaft verändern sich Teile des Gehirns durch Oxytocin so, dass sich Mütter ihrem Kind ein Leben lang verbunden fühlen.

Der Einfluss der Hormone begünstigt zwar die Fähigkeit zur Monogamie, jedoch ist er kein Garant für die Treue eines Menschen. Nicht zuletzt die Umgebung und die Umstände haben großen Einfluss darauf, »ob, wann und wie wir uns an einen anderen Menschen binden.« [1, S. 153] Auch bei Frauen in der Mutterrolle gibt es Unterschiede, wie tief die Liebe zu ihrem Kind verankert ist.

— Individuelle (Un)Glücksfaktoren —

»Glück ist die Folge einer Tätigkeit«

Eine häufige Falsch-Annahme der Menschen ist, dass sie automatisch glücklich sind, sobald sie sich nicht unglücklich fühlen. Und auch umgekehrt gilt: Wer nicht glücklich ist, ist nicht automatisch unglücklich. Glück und Unglück treten nämlich unabhängig von einander auf. Hirnforscher haben festgestellt, dass man an der Aktivität des linken bzw. rechten Stirnhirns darauf schließen kann, ob die Menschen eher positiv oder negativ reagieren und denken. Bei positiven Gefühlen ist eher die linke Stirnhirnhälfte aktiv, bei negativen Gefühlen eher die rechte Hälfte. Aus der Aktivität der linken und rechten Stirnhirnhälfte kann man sogar schließen, ob der Mensch generell eher pessimistisch oder optimistisch auf unterschiedliche Situationen reagiert. Da die beiden Stirnhirnhälften auch nebeneinander aktiv sein können, schließen positive Gefühle die negativen nicht aus und umgekehrt. Wir können uns gleichzeitig glücklich und unglücklich fühlen.

Glücksforscher haben festgestellt, dass wir uns glücklich fühlen, »wenn in unserem Leben die Zahl der positiv empfundenen Momente die negativen überwiegt. Glück kann bzw. muss aktiv hergestellt werden und entsteht nicht einfach passiv, durch das Wegfallen von Unglücklichsein, Schmerz oder Stress. Nach einem solchen Wegfall sind wir bestenfalls in einem neutralen Zustand, aber damit noch nicht glücklich.« [4d] Glück fällt einem nicht zu – man muss aktiv daran arbeiten. Schon Aristoteles sagte: »Glück ist die Folge einer Tätigkeit« [1, S. 48]. »Das Glück sei kein Geschenk des Zufalls oder der Götter, sondern werde dem zuteil, der seine Möglichkeiten optimal nutzt.« [1, S.48]. In diesem Punkt stimmen antike Philosophie, Buddhismus und die modernen Neurowissenschaften überein: »Glücksgefühle sind eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen, die durch Wiederholungen und Gewohnheiten trainiert werden können.« [5d]

Persönliches Motivationsprofil

Hat nicht jeder Mensch andere Vorstellungen von seinem persönlichen Glück, so dass es eine Pauschal-Antwort auf die Frage, wie man glücklich wird, gar nicht geben kann? Sicherlich hat jeder Mensch ein »individuelles Motivationsprofil« [5c], in dem es unterschiedliche Schwerpunkte gibt. Empirische Umfragen haben aber ein relativ übereinstimmendes Bild ergeben, was Glück für die Befragten im Alltagsverständnis bedeutet. Zusammengefasst wurden folgende Assoziationen genannt:

— Erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen — Zufriedenheit mit dem Leben — Selbstvertrauen, Individualität — Freuden — Erfolg — Freiheit, Unabhängigkeit — Gesundheit — Abwesenheit von Unangenehmen — Frieden, Harmonie — Wohlbefinden, gutes Gefühl — Aktivitäten, Hobbies — Weiterentwicklung, Produktivität — Entspannung, Ruhe — Naturgenuss [5a]

Jeder Mensch setzt seine Schwerpunkte anders und hat andere Bedürfnisse. Aber nur wer die richtige Zusammenstellung an Lebensmotiven findet, kann auch ein glückliches Leben führen. Trotz der individuellen Möglichkeiten sein Leben zu gestalten, gibt es Faktoren, die nachgewiesenermaßen das Leben positiv oder negativ beeinflussen.

Was sind also Faktoren, die Glück fördern bzw. verhindern und die wir aktiv anstreben bzw. vermeiden können?

Sucht und Abhängigkeit

Genussmittel und Drogen wirken allesamt auf den Dopamin-Spiegel im Gehirn und wirken sich deswegen positiv auf unsere Stimmung aus. Beim Alkohol-Konsum steigt der Dopamin-Spiegel z.B. auf das Doppelte an und bei Nikotin und Kokain sogar auf das Dreifache. [1, S.140] Nikotin setzt Dopamin auf direktem Weg frei und Kokain sorgt dafür, dass Dopamin länger als gewöhnlich zirkuliert. Deswegen entfaltet sich die Wirkung einer Zigarette direkt beim Rauchen und man fühlt sich wach und aufmerksam. Weil Nikotin direkt auf das Gehirn wirkt, sind Raucher zumeist nikotinabhängig.

Entscheidend ob ein Mensch in die Sucht gerät oder nicht sind sowohl seine genetische Veranlagung als auch die Lebensumstände. Es ist nachgewiesen, dass Drogenkonsum vor allem in unangenehmen Lebenslagen steigt, denn die unterschiedlichen Wirkweisen können die Befindlichkeit verbessern: Alkohol beruhigt und löst Ängste, Kokain sorgt für Kreativität und Witz, Nikotin macht Langeweile und Stress erträglich, es regt an und beruhigt gleichzeitig. [1, S.144] Die Gene hingegen beeinflussen die Empfänglichkeit des Einzelnen.

Die körperliche Abhängigkeit von Suchtmitteln entsteht bei regelmäßigem Konsum, indem das Gehirn abstumpft und immer mehr von dem jeweiligen Mittel braucht, um die normale Stimmung zu halten. Deswegen muss die zu verabreichende Dosis immer höher werden, was dazu führt, dass der Genuss längst nicht mehr das Ziel des Konsums ist. Nach der Einnahme stellt das Suchtmittel die Lebensfreude zwar kurzzeitig wieder her, macht das Gehirn aber gleichzeitig noch unempfindlicher. Wenn die Einnahme des Suchtmittels ausbleibt, kann es zu den unterschiedlichsten Entzugserscheinungen wie z.B. Zittern, Frieren, Übelkeit und Wahnbildern [1, S. 147] kommen. Solche körperlichen Entzugserscheinungen sind aber innerhalb weniger Wochen in den Griff zu bekommen, da die Abstumpfung des Gehirns reversibel ist.

Was hingegen den Süchtigen ein Leben lang Probleme bereitet, ist die psychische Abhängigkeit. Sucht ist nämlich ein Konditionierungsvorgang genau wie das Lernen im Alltag. So kommt es, dass eine Sucht die Genussfähigkeit ein Leben lang beeinträchtigen kann. Das Gehirn wird während der Sucht auf die jeweilige Droge »programmiert«, so dass die Neuronen-Verknüpfungen so dauerhaft sind, dass sie auch nach überstandenen Entzugserscheinungen weiterhin bestehen bleiben. Um der Sucht nicht erneut zu verfallen, bleibt einem nur die Möglichkeit der Verlockung auszuweichen oder den Drang zu kontrollieren. Das Ausweichen fällt allerdings ziemlich schwer, da nicht nur die Droge selbst mit der Sucht verknüpft wurde, sondern alles was jemals mit ihr in Verbindung stand. Es könnte also sein, dass ein ehemaliger Raucher in einer Kneipe voller Rauchschwaden wieder rückfällig wird.

Da Sucht auf einem Lernprozess basiert, sind vor allem Kinder und Jugendliche sehr anfällig, da ihre Gehirne noch im Wachstum und somit leichter formbar sind. Wer also schon in der Pubertät zu Rauchen oder zu Trinken beginnt, läuft Gefahr, später abhängig zu werden. Und wer erst einmal einer Sucht verfallen ist, fällt nachweislich leichter einer weiteren zum Opfer. Kokain-süchtige sind beispielsweise meist auch Nikotin- und/oder Alkohol-abhängig.

Niedergeschlagenheit und Depressionen

Schwermütigkeit und Trauer sind ebenso wie Freude und Genuss als Signale zu verstehen. Solche negativen Gefühle machen uns bewusst, ein sinnloses Unterfangen nicht weiter fortzusetzen. Niedergeschlagenheit ist als eine Art »Energiesparprogramm der Natur« [1, S 203] anzusehen: Wenn unsere Kräfte nachlassen, ziehen wir uns zurück und denken nach. Wir nutzen die Zeit, um mit größerer Klarheit, gewonnener Stärke und einer Neuorientierung daraus hervorzugehen.

Es ist allerdings verkehrt, sich wochenlang seinem Trübsinn hinzugeben, denn dann ist man nur noch traurig der Trauer wegen und nicht aufgrund einer konkreten Ursache. Wenn man dem nicht entgegenwirkt, kann es sogar zu einer Depression kommen: Der Teufelskreis entsteht aus dem Unwillen, sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen. Deswegen verbessert sich die Lage nicht und die Mutlosigkeit scheint dem Betroffenen berechtigt. [1, S. 203] Erste Anzeichen einer Depression sollte man früh behandeln, denn je länger man an der Verzweigung einer Depression leidet, desto länger wird es dauern, sie wieder loszuwerden. Zwar sind alltägliche Niedergeschlagenheit, melancholische Gefühlslagen und Sorgen eine nicht ganz so schwerwiegende Form der Verstimmung, jedoch stehen sie genauso unserem Glück im Wege.

Wie schon weiter oben erwähnt, hat das Stirnhirn Einfluss auf unsere Stimmung und dient gleichzeitig als Arbeitsgedächtnis. Dort werden also Daten zwischengespeichert, die bald wieder benötigt werden. Unsere Gefühlslage ist dabei entscheidend, wie wir das Erlebte im Arbeitsgedächtnis abspeichern. Wenn unsere Stimmung schlecht ist, nehmen wir vermehrt nur die schlechten Dinge wahr und speichern sie im Arbeitsgedächtnis. Durch eine Verknüpfung mit dem Langzeitgedächtnis, sind wir in der Lage, uns auch traurige Erinnerungen ins Bewusstsein zu rufen. Also treten düstere Erinnerungen und negative Reize von außen vermehrt in unser Bewusstsein wenn wir uns schlecht fühlen. Wir sind sogar fähig, uns absurde Phantasien auszumalen, nur »um die schlechte Laune aufrecht zu erhalten.« [1, S. 209]

Wenn wir jede kleine Belanglosigkeit, die uns widerfährt als Katastrophe interpretieren, geht der Körper davon aus, dass er sich in einer Gefahrensituation befindet und schüttet mehr Stresshormone (Cortisol) aus. Niedergeschlagenheit bedeutet für den Körper also Dauerstress. Auch bei Depressionen befinden sich die Menschen im Dauerstress, so dass viele Stresshormone zirkulieren, die sich negativ auf das Immunsystem auswirken. Neben der Gesundheit wird bei Depressionen aber auch »die Verdrahtung der Neuronen in Mitleidenschaft gezogen«. [1, S. 210] Da das Neuronenwachstum bei Depressionen eingeschränkt ist, lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns enorm nach. Deswegen ist eine Behandlungsmethode gegen Depressionen, Medikamenten einzusetzen, die den Serotonin- und Noradrenalin Spiegel heben. Serotonin und Noradrenalin beseitigen die Stresshormone und mildern somit den Dauerstress. Weniger Stress bedeutet für den Körper, dass die grauen Zellen wieder wachsen können und zusätzlich wirken Serotonin und Noradrenalin direkt auf die Herstellung von Nervenwachstumsfaktoren, was dazu führt, dass die Niedergeschlagenheit allmählich verschwindet. Zu beachten bleibt weiterhin, dass Antidepressiva zwar schlechte Gefühle nehmen, jedoch keine guten erzeugen.

Um unserem Gehirn etwas Gutes zu tun, müssen wir es auf Trab halten. Wenn unser Gehirn nicht aktiv genug ist, fühlen wir uns deprimiert. Nichtstun ist kein Rezept gegen schlechte Stimmung. [1, S.213] Nichtstun kann zwar kurzzeitig helfen einen Schicksalsschlag, Überlastung oder Überforderung zu verarbeiten. Aber auf lange Sicht hilft Beschäftigung besser, den Trübsinn zu vertreiben. Wenn das Gehirn gefordert ist, kann es den negativen Gedanken nicht mehr nachgehen und hat somit keine Zeit für Niedergeschlagenheit.

Aktivität, Beschäftigung und Flow

Die Natur belohnt den Menschen für seine Tätigkeit mit guten Gefühlen, während Bequemlichkeit und damit einhergehende Langeweile von schlechten Gefühlen begleitet wird. Der französische Philosoph Alain formulierte sehr treffend: »Der Mensch beschäftigt sich damit, sein Glück zu suchen. Aber sein größtes Glück liegt darin, dass er beschäftigt ist.« [1, S.187] Depressive Menschen neigen dazu, das Interesse an der Umwelt zu verlieren und sich nur noch mit der eigenen Gedankenwelt auseinanderzusetzen. Deswegen ist die beste Strategie bei schlechter Stimmung nicht Muße, sondern Beschäftigung. Da das Gehirn aktiv gefordert werden will, ist auch die Berieselung durch Fernsehen und Radio auf Dauer nicht sehr förderlich für unser Glücksempfinden. Bequemlichkeit ist allerdings Temperament- und damit Genabhängig, so dass sich einige Menschen mehr zu einer Beschäftigung zwingen müssen als andere.

Als Ergebnis einer optimalen Auslastung unseres Gehirns, benannte der Psychologe und Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi das Flow-Erlebnis. Präziser formuliert verstand er darunter die »optimale zutiefst erfüllende menschliche Erfahrung, vollkommen in einer Tätigkeit aufzugehen.« [8a] Diese Flow-Erfahrung könne durch jede erdenkliche Beschäftigung (Arbeit, Hobby, Sport, Meditation, Partnerschaft, Freundeskreis etc. [5h]) erzielt werden. Wichtig ist nur, dass verschiedene Kriterien zutreffen:

Die Tätigkeit —

- darf uns weder über- noch unterfordern. Wir müssen ihr gewachsen sein.
- benötigt genau die richtige Menge an Konzentration, um unser Gehirn optimal auszulasten.
 - Umweltreize können uns nicht stören.
- verfolgt deutliche Ziele.
- gibt unmittelbare Rückmeldung.
- gibt uns ein Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.
- lässt unsere Sorgen um uns herum verschwinden. Wir vergessen uns selbst.
- beeinflusst unser Zeitgefühl. Die Zeit scheint nicht mehr zu existieren.

Dass die Tätigkeit weder Über- noch Unterforderung hervorruft ist ganz entscheidend. Denn eine Überforderung würde kein Erfolgserlebnis bescheren und zu Frustration bis zu Selbstzweifeln und Hilflosigkeit führen. [1, S.246] Eine Unterforderung würde uns langweilen, so dass unser Gehirn nicht genügend ausgelastet ist und wir uns deprimiert fühlen. Sobald das Gehirn zu viel oder zu wenig zu tun hat, selektiert es nicht mehr die richtigen von den unwichtigen Reizen die eintreffen, so dass alle Reize bewusst wahrgenommen werden mit dem Ergebnis, dass wir unsere Aufmerksamkeit verlieren/uns nicht mehr konzentrieren können.

Wenn die Tätigkeit das richtige Maß an Konzentration beansprucht, sorgt Dopamin dafür, dass wir uns ausschließlich der Tätigkeit widmen und noch dazu schneller und kreativer denken können. Die Flow-Erfahrung beruht auf dem bekannten System von Begehren und Belohnung: Wenn die Herausforderung fehlt, tritt die Erregung nicht ein, ist die Aufgabe hingegen zu schwer, bleibt die Belohnung aus. [1, S.248] Aus diesem Grund kann es sehr hilfreich sein, sich bei einer komplexen Aufgabe, kleine Teilziele zu setzen, bei deren Erreichen man eine »Belohnung« verspürt. An dem Motto des Konfuzius, »Der Weg ist das Ziel«, scheint also wirklich etwas Wahres dran zu sein. Wir sind zwar vom Prinzip des Begehrens und der Belohnung abhängig, jedoch ist uns selbst überlassen, »wo und in welcher Form wie die Belohnung suchen und finden.« [1, S.248]

Soziale Anbindung, Geselligkeit und Freundschaft

Ein äußerer Faktor, der die Lebenszufriedenheit enorm steigern kann, sind soziale Kontakte und Bindungen an andere. Extrovertierte, gesellige Menschen sind zufriedener als introvertierte Menschen, die zurückgezogen leben.

Das liegt vor allem daran, dass der Mensch von Natur aus ein soziales Wesen ist, das die Unterstützung der Gruppe braucht, um sich wohl zu fühlen. In früheren Zeiten wäre heutiges Einzelgänger- und Single-Dasein nicht möglich gewesen. Vor allem das Geben und Nehmen ist es, was den Zusammenhalt in der Gruppe und in Freundschaften ausmacht. »Je näher Menschen einander stehen, desto mehr sie voneinander bekommen, desto enger wird die Beziehung.« [1, S.179] Schon in frühester Kindheit macht das »Trennungs-Schmerz oder Trennungs-Angst-System« [9a] deutlich, dass Menschen (in diesem Fall Kleinkinder) in Panik geraten, wenn sie allein gelassen bzw. von der Mutter getrennt werden. Forschungen haben ergeben, dass der Trennungsschmerz umso schlimmer ist, je pessimistischer das Baby veranlagt ist. Die Aktivität der linken und rechten Stirnhirnhälfte bestimmt schon im Säuglingsalter, ob sie eher aufgeschlossen auf die Umwelt reagieren, wenn sie von ihrer Mutter getrennt werden oder zu weinen beginnen. Die Angst vor dem Alleinsein ist uns also tief eingepägt.

Einsamkeit und das Gefühl alleine zurechtkommen zu müssen, kann beim Menschen, wenn nicht unbedingt Panik, immerhin körperlichen und seelischen Stress auslösen, was wiederum unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden schadet. Wenn sich Menschen einsam fühlen, werden sie oft von Symptomen wie Unruhe, innerer Leere, Angespanntheit, Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie Selbstzweifeln [1, S.174] begleitet, welche das Leben zur Qual machen. Wer sich lange einsam fühlt, wird anfällig für Krankheiten und die Leistungsfähigkeit des Gehirns geht zurück. Schon bei Kleinkindern ist Zuspruch und das Gefühl von Geborgenheit enorm wichtig für die Entwicklung. Drogen können zwar über die Einsamkeit hinwegtäuschen, jedoch ist die Gefahr von ihnen abhängig zu werden, extrem groß.

Da soziale Isolation dem Menschen körperlich und seelisch nicht gut tut, ist es umso fataler, dass in den Medien der Einzelgänger-Kult nach wie vor zelebriert wird. Menschen wird suggeriert, als Individualist habe man Vorteile im Leben, was in einigen Aspekten auch zutreffend sein kann. Trotzdem sind Einzelgänger nicht glücklich. Das dürfte ein Faktor sein, warum Depressionen hierzulande so weit verbreitet sind.

Was man weiterhin bedenken sollte, ist die Tatsache, dass einem die falsche Gesellschaft auch nicht gut tut. Wenn nur noch Konflikte und Streit die Beziehung dominieren, werden noch mehr Stresshormone als beim Alleinsein ausgeschüttet.

Partnerschaft und Kinder

Auch wenn viele meinen ein guter Freundeskreis ersetze einen festen Partner, so ist es doch bewiesen, dass eher Singles unter Depressionen leiden als liierte Personen. Die enge partnerschaftliche Beziehung und nicht zuletzt der Einfluss von Oxytocin sorgen dafür, dass die Wärme, Intimität und Geborgenheit einer Beziehung förderlicher für die Zufriedenheit ist als Freundschaften. Gute Freunde können einen zwar unterstützen, aber keine Partnerschaft ersetzen. [1, S.198]

Der Glaube Kinder bereicherten eine Beziehung und trage zur Zufriedenheit bei, ist weit verbreitet. So ist es umso erstaunlicher, dass Kinder die Freude, die Eltern aneinander haben, sogar schmälern. Eine Beziehung mit Nachwuchs ist stets von Höhen und Tiefen geprägt. Tiefen werden vor allem im Krabbelalter und besonders während der Pubertät erreicht, weil die Gefühle der Eltern vor allem von Teenagern enorm strapaziert werden. Kinder sorgen zwar oft für Glücksmomente, man kann ihnen emotionale Wärme schenken, fühlt sich gebraucht und erlebt Spaß und Abwechslung. Diese Vorzüge von Kindern sind auch in der Lage die Belastungen einer Beziehung wettzumachen. [1, S.168] Aber auf die Beziehung an sich wirken sie nicht positiv. Kinder machen also glücklich und unglücklich zugleich, wobei es natürlich durchaus möglich ist, dass die positiven die negativen Momente überwiegen.

Die Hedonistische Tretmühle

Von Natur aus gewöhnen wir uns sehr schnell an die guten Dinge im Leben. Egal ob es sich um materielle Güter handelt oder um eine imponierende Leistung auf die wir sehr stolz sind. Nach einer gewissen Zeit nehmen wir das erreichte Ziel als selbstverständlich hin und streben schon wieder nach Mehr. Wir erbringen immer mehr Leistung, häufen immer mehr materiellen Besitz an und fühlen uns trotzdem nicht dauerhaft glücklich, da nämlich unsere Ansprüche mit jedem Mal erneut steigen. Dieses Phänomen wird als »Hedonistische Tretmühle« [4, S. 90] bezeichnet, der der Mensch unausweichlich ausgeliefert ist. Es erklärt auch, warum sich die westliche Wohlstandsgesellschaft, in der Luxusgüter inzwischen weit verbreitet sind, nicht deutlich glücklicher fühlt als vor 50 Jahren. [3, S. 43]

Da uns gute Gefühle als Signal dienen, dass wir uns öfter in eine solche Situation begeben sollen, tritt eine Gewöhnung an Gutes schnell ein. Die Hellenisten glaubten, ein Leben in Genügsamkeit mit möglichst wenig Zielen könne beim Streben nach Glück Abhilfe schaffen. Doch Genügsamkeit fällt »in einer Welt des Überflusses« [1, S.189] gar nicht so leicht. Vor allem unsere Medienlandschaft samt Werbung trägt ihren Teil dazu, dass unser Leben im Vergleich zu fiktiven TV-Rollen unerfüllt, langweilig und trist wirkt.

Dass wir uns relativ schnell an die Gegebenheiten und Umstände gewöhnen, kann aber auch von Vorteil sein. Denn erwiesenermaßen gewöhnt man sich auch an Verschlechterungen der Lebensqualität: Beim Vergleich eines Lottogewinners mit einem querschnittsgelähmten Unfallopfer würde man zwangsläufig vermuten, der Lottogewinner wäre glücklicher als der Querschnittsgelähmte. Dem ist jedoch nicht so. Der Lottogewinner gewöhnt sich genauso an seinen Reichtum wie sich das Unfallopfer daran gewöhnt, im Rollstuhl zu sitzen und auf fremde Hilfe angewiesen zu sein. Nach mehreren Wochen haben sich beide mit ihrer Situation abgefunden und ihr Glücksniveau pendelt sich auf dem vorherigen Normalzustand wieder ein. Wenn der Gelähmte vorher schon unglücklicher war als der Gewinner, ist es natürlich verständlich, dass er auch nach dem Unfall unglücklicher ist. Auch wenn man sich an Veränderungen zum Schlechten gewöhnen kann gibt es Schicksalsschläge und Krankheiten, an die man sich nie oder nur sehr langsam gewöhnen kann. Chronische Schmerzen [1, S.221] oder der Verlust des eigenen Kindes oder Lebenspartners [4, S. 92] sind Faktoren, die das Leben dauerhaft negativ beeinflussen.

Abwechslung der angenehmen Reize

Wenn wir uns an das Schöne und Angenehme und an neue, überraschende Reize gewöhnt haben, nehmen wir sie sehr bald als selbstverständlich hin und verlangen nach immer stärkeren Reizen. Dieses Dilemma der Hedonistischen Treitmühle können wir zwar kaum umgehen, dennoch gibt es Möglichkeiten ihr entgegenzuwirken. Zuerst einmal müssen wir uns dessen bewusst sein, dass schöne, angenehme und neue Reize schnell ihren Reiz verlieren. Wenn wir dies im Hinterkopf behalten, können wir versuchen uns statt stärkeren, anderen Reizen auszusetzen. Es ist sinnvoll, unsere Vergnügen öfter mal zu wechseln, damit wir auch weiterhin Freude daran haben können. [1, S.190]

Es wäre z.B. nicht gut, wenn wir jeden Tag unser Lieblingsessen serviert bekämen oder jeden Tag Geburtstag hätten. Dann wäre das Essen bzw. der Geburtstag ja nichts besonderes mehr, was wir genießen und woran wir Freude empfinden könnten. Ebenso ist es mit beliebten Fernsehsendungen: Wenn sie nicht täglich ausgestrahlt werden, kann man sich viel länger darauf freuen.

Wenn wir uns öfter anderen Reizen aussetzen, unser Leben also abwechslungsreich gestalten, machen wir uns das relativ kurze »Gedächtnis« unseres Belohnungssystems zunutze. Wenn längere Zeit vergangen ist seit wir einem Vergnügen nachgegangen sind, ist es in diesem Gedächtnis nicht mehr gespeichert, so dass das Belohnungssystem wieder positiv (mit Dopamin-Ausschüttung) darauf reagiert und wir an der Sache erneut Lust empfinden.

Eine andere Möglichkeit am Bekannten und Vertrauten Freude zu empfinden, liegt darin immer wieder etwas Neues darin zu entdecken. Dies ist z.B. beim wiederholten Schauen eines Filmes der Fall, wenn man immer neue Details und Zusammenhänge entdeckt. Während der Körper auf gänzlich neue Dinge neben einer freudigen Überraschung auch Stress empfindet – meist dominiert nämlich die Scheu am Neuen als die Lust auf Risiko [1, S.191]) – ist es bei bereits bekannten Dingen angenehmer Neues zu entdecken. Das Neue im Vertrauten zu entdecken ist nicht ganz einfach, da das menschliche Gehirn dazu neigt, nicht mehr Umweltreize als nötig wahrzunehmen. Jedoch können wir selbst dafür sorgen, dass wir solche »unwichtigen« Reize wahrnehmen, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst lenken.

Vergleich und Neid

Der Mensch ist dazu geneigt sich und sein Leben mit seinen Mitmenschen zu vergleichen. Dieser Vergleich ist auch ein Grund, warum er sich in der Hedonistischen Treitmühle befindet: Wenn Menschen in der Umgebung glücklicher scheinen als man selbst, fühlt man sich frustriert. Hat z.B. der Nachbar ein größeres Auto mit mehr PS, verspürt man selbst das Bedürfnis, sich auch ein größeres Auto leisten zu müssen, damit man gegenüber dem Nachbarn nicht mehr im Nachteil ist. Neid und Rivalität sind uns durch die Evolution eingeschrieben, da sich diejenigen die besser waren und mehr hatten, gegenüber denjenigen, denen es schlechter ging und die weniger hatten, durchsetzen konnten (vgl. »Survival of the fittest«, Charles Darwin).

Nicht nur der Blick in die reale Welt erzeugt Neid. Das Fernsehen und vor allem die Werbewelt sind darauf ausgelegt, den Menschen glaubhaft zu machen, ihnen würde noch ein bestimmtes Produkt fehlen, um glücklich sein zu können. Nicht nur Werbung gibt uns das Gefühl, uns fehle etwas zu unserem Glück. Auch das Fernsehprogramm präsentiert uns eine verzerrte Welt, in der zwischenmenschliche Beziehungen viel intakter oder Beruf und Freizeit viel erlebnisreicher scheinen, so dass das eigene Leben regelrecht verkorkst oder langweilig erscheint.

Es ist deshalb wichtig, sich diesen Umstand vor Augen zu führen, wenn man sich mal wieder dem Konsumterror beugen will. Besser wäre es, sich nicht mit seinen Mitmenschen im Vergleich oder sogar Konkurrenz zu sehen und einfach objektiv zu beurteilen, ob man unabhängig vom Besitz anderer zufrieden ist. Wenn man zu sehr auf die »Jagd nach Ruhm und Geld« [1, S. 233] fixiert ist kann es passieren, dass man das Wesentliche, das wirklich glücklich macht, aus den Augen verliert.

Arbeit und Freizeit

Arbeit ist nicht nur da um Geld zu verdienen, sondern auch, um uns einen Platz in der Gesellschaft zu geben. Arbeit gibt unserem Leben einen Sinn. Trotzdem unterschätzen viele den Nutzen ihrer Arbeit und sehnen sich nach mehr Freizeit. Zwischen 1952 und 1992 hat sich die durchschnittliche Freizeit von zwei auf vier Stunden pro Tag ausgedehnt, jedoch bemängelt der Großteil der Bevölkerung nach wie vor zu wenig Freizeit zu haben. [2d, S.203] Der Lauf der Geschichte hat zeigt: Wenn immer Menschen reicher wurden, haben sie sich entschieden zugunsten eines erfüllten Privatlebens [3, S.62] weniger zu arbeiten und auf ein mögliches zusätzliches Einkommen zu verzichten. Weit verbreitet ist der Glaube, man arbeite, »um in seiner Freizeit einen optimalen Erlebnissenutzen zu sichern.« [2d, S.203] Freizeit erscheint »als unmittelbarste Form der Glückssuche« [2d, S.203] während Arbeit nur als Mühsal angesehen wird.

In Europa hat sich dieser Trend zu weniger Arbeit und mehr Freizeit fortgesetzt. Nicht so in den USA: Dort arbeiten die Menschen weitaus länger und verdienen mehr – ihr Glücksempfinden stagniert allerdings seit 1975. [3, S.63] Andersherum ist es auch verkehrt »die Zufriedenheit statt die Herausforderung« [3, S.88] zu wählen. Wer seine Freizeit mit Nichtstun verbringt, weil er meint sich erholen zu müssen, den wird schnell die Langeweile heimsuchen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit scheint also das richtige Rezept für ein erfülltes Leben zu sein. Wichtig ist, in seiner Freizeit ebenfalls einer Beschäftigung nachzugehen, denn Langeweile macht Menschen nicht glücklich.

Schon die »adligen Nichtstuer« [2a, S.22] hatten in ihrem Leben (das überwiegend aus Freizeit bestand) unter Langeweile zu leiden und taten die unsinnigsten Dinge, um Zeit totzuschlagen und ein erlebnisreiches Leben zu führen. Heute ist eine »Demokratisierung der Freizeit« [2a, S.22] eingetreten, so dass Langeweile inzwischen schichtenübergreifend anzutreffen ist. Auch unsere Konsumgesellschaft hat das Bedürfnis der breiten Masse nach einer erlebnisreichen Freizeit erkannt. Also wirbt so gut wie jede Freizeiteinrichtung damit, ein außergewöhnliches Erlebnis bieten zu können, um auf dem Markt mithalten zu können – so wird aus einem Freizeitpark eben ein Erlebnispark oder aus einem Schwimmbad ein Erlebnisbad. Beschäftigungen, die nur auf Erlebnis und Spaß ausgelegt sind, machen auf Dauer aber auch nicht glücklich. Deswegen ist es umso wichtiger, seine Freizeit für sinnvolle, erfüllende Tätigkeiten zu nutzen, die einen herausfordern und nicht einfach nur beschäftigen.

— Gesellschaftliche (Un)Glücksfaktoren —

Das persönliche Glück hängt natürlich nicht ausschließlich von jedem selbst, sondern auch ganz entscheidend von der Gesellschaft ab, in der er lebt. Es gibt unzählige empirische Forschungen, die sich damit beschäftigen haben, in welchen Ländern die Menschen glücklicher sind als in anderen und die Gründe, warum dies so ist. Die Politik und das Wirtschaftssystem spielen dabei eine wichtige Rolle. Wirtschaftswissenschaftler kommen immer häufiger zu der Erkenntnis: »Die Politik eines Staates sollte danach beurteilt werden, inwieweit sie Glück mehrt und Leid lindert.« [3, S.240]

Wohlstand führt nicht zu Wohlbefinden

Einer der größten Irrtümer ist nach wie vor, dass Wohlstand entscheidend zur Zufriedenheit beitrage. Deswegen sind die meisten Wirtschaftssysteme (v.a. in den westlichen Industrieländern) darauf ausgelegt, die größtmögliche Wirtschaftsleistung zu erzielen. Sie erliegen dem Irrtum, dass die Bevölkerung durch steigenden Lebensstandard glücklicher wird, was aber aufgrund der Hedonistischen Tretmühle nicht so ist.

Nur in Entwicklungsländern und dort, wo ein Großteil der Bevölkerung am Existenzmimum lebt, kann schon ein geringes Mehreinkommen zur Lebenszufriedenheit beitragen. Denn ein Leben in äußerster Armut bedeutet enormen Stress und Stress ist, wie wir gesehen haben, ungesund und eher hinderlich für unser Glück. Hat ein Land aber einen gewissen Wohlstand erreicht, steigert sich das Glücksempfinden kaum noch. Die empirische Forschung hat ergeben, dass in Deutschland bereits Ende der 60er Jahre der »kritische Punkt ausreichenden Wohlstands« erreicht war. [10] Seitdem bleibt der prozentuale Anteil der Glücklichen annähernd gleich. Gemäß der Hedonistischen Tretmühle gewöhnen wir uns schnell an einen bestimmten Wohlstand oder einen gesellschaftlichen Status und erhöhen gleichzeitig unsere Ansprüche. Richard Layard formuliert in seinem Buch »Die glückliche Gesellschaft« sehr treffend: »Lebensstandard funktioniert ein bisschen wie Alkohol oder Drogen: Wenn ich eine angenehme Erfahrung gemacht habe, dann brauche ich immer mehr davon, um weiterhin das gleiche Glück dabei zu empfinden. Ich befinde mich in einer Tretmühle, in der ich immer weiter laufen muss, damit mein Glücksempfinden gleich bleibt.« [3, S.60]

Den Unterschied zwischen Entwicklungsländern und Industrieländern kann man auch an den häufigsten Todesursachen ablesen. In Ländern, wo es am Nötigsten fehlt und die Gesundheitsversorgung erhebliche Mängel aufweist, sterben Menschen noch an Hunger oder Krankheiten wie Malaria. In Industrieländern hingegen, wo die medizinische Versorgung gut ist, sterben die Menschen eher an Herz-Kreislaufkrankungen (Herz-Infarkt, Schlaganfall etc.).

Da in den meisten Industrieländern kaum Menschen am Existenzminimum leben müssen, wäre es vor allem hier wichtig, sich auf Faktoren zu konzentrieren, die wirklich zum Glück der Gesellschaft beitragen. Die Lebenszufriedenheit der Deutschen befindet sich im Mittelfeld der Industrieländer. Andere europäische Länder wie die Schweiz, die Niederlande und die skandinavischen Länder befinden sich weiter oben auf der durchschnittlichen Glücksskala. Wie kommt es, dass Länder, die alle zu den wohlhabenden Industrienationen zählen, so große Unterschiede in ihrer Lebenszufriedenheit aufweisen? Es muss Faktoren geben, die neben dem durchschnittlichen Wohlstand das Leben der Menschen beeinflusst.

Soziale Ausgeglichenheit, Solidarität und Vertrauen

Gerechtigkeit ist ein zentraler Punkt beim Glücksempfinden einer Gesellschaft. Wenn die sozialen Unterschiede zwischen Arm und Reich weit auseinander klaffen und die Güter nicht annähernd gleichmäßig verteilt sind, ist die durchschnittliche Zufriedenheit in der Bevölkerung sehr viel geringer als wenn der Unterschied kleiner wäre. Große Gegensätze in der Gesellschaft sorgen bei den Ärmeren nämlich für Stress, der sich weder auf ihre Gesundheit noch auf ihre Lebenserwartung positiv auswirkt. Länder wie die Schweiz, die Niederlande und Skandinavien haben annähernd egalitäre Gesellschaften. Die Gegensätze zwischen Arm und Reich sind dort wesentlich geringer als in Deutschland. Und auch ein Land wie Japan, das sich im Sozial- und Gesundheitssystem deutlich von Europa unterscheidet, wo aber die Gegensätze nicht so groß sind, ist im Durchschnitt glücklicher als wir Deutschen.

Der Vorteil einer ausgeglichenen Gesellschaft ist der, dass die Solidarität untereinander viel größer ist. Wenn der eine den anderen nicht übertrumpfen muss, da sich die Lebensweisen kaum unterscheiden [1, S.267], muss auch niemand um seinen Status fürchten. »Wenig zu haben ist schlimm, aber schlimmer ist es weniger als andere zu haben« [1, S.267] denn dann fühlt man sich selbst minderwertig.

Wenn die Gesellschaft solidarisch ist, dann ist auch das soziale Netz intakt. Die Menschen fühlen sich besser aufgehoben und müssen bei Schicksalsschlägen nicht befürchten, alleine dazustehen. Ein gut ausgeprägtes soziales Netz macht schwierige Verhältnisse meist erträglicher, so dass der Stress durch ein soziales Umfeld gemildert werden kann. Wenn sich die Gesellschaft hingegen in Arm und Reich aufteilt, lösen sie soziale Netzwerke zusehends auf, da jeder mit jedem in Konkurrenz tritt.

Solidarität und Mitgefühl ist in einer Gesellschaft, die die Ich-AG propagiert, ein seltenes Gut. Wenn sich jeder Mensch als Firma sehen soll, die sich auf dem Markt gegen andere durchsetzen muss, ist Konkurrenzdenken und Egoismus vorprogrammiert. Dann denkt jeder nur noch an seinen eigenen Vorteil und der Gedanke der Allgemeinheit etwas Gutes zu tun tritt in den Hintergrund. Selbst freiwilliges Engagement in der Freizeit, das der Allgemeinheit zugute kommen soll, beruht oft nur noch auf Eigennutz, nämlich dem Drang nach Anerkennung.

Mehr Vertrauen und Solidarität untereinander tut aber auch dem Bürgersinn gut, der für eine gut funktionierende Demokratie von Bedeutung ist. Wenn die Menschen einander vertrauen, sind sie eher bereit, sich zu engagieren. Dann gibt es viele Vereine, Bürgerinitiativen und die Wahlbeteiligung ist ebenfalls höher.

Solidarität wird nicht nur durch Gegensätze in der Gesellschaft verhindert, sondern auch durch die Globalisierung und die damit einhergehende Mobilität. Wir wohnen in anonymen Wohngebieten und Wohnblocks, wo keiner mehr eine Beziehung zu seinem Nachbarn hat und auch nicht will, weil die Nachbarn eh kommen und gehen. In einer mobilen Gesellschaft ist es schwer, Vertrauen aufzubauen und öffnet somit steigenden Kriminalitätsraten Tür und Tor. Flexibilität, Mobilität und Wandel [3, S.243] sind zwar für unsere Politiker von höchster Priorität, um der Globalisierung wettbewerbsfähig entgegenzutreten zu können, jedoch nicht förderlich, um das Vertrauen in unsere Mitmenschen zu stärken.

Arbeitslosigkeit

Ein Faktor, der zur Ungleichheit und zum Unglücklichsein beiträgt ist die (Massen/Langzeit) Arbeitslosigkeit. Wenn in einer Gesellschaft ein Großteil der Bevölkerung arbeitslos ist, wirkt sich das auch auf den noch arbeitenden Teil negativ aus. Arbeitslosigkeit sorgt dafür, dass die Solidarität untereinander schwindet, da ein Keil in die Gesellschaft getrieben wird. Die Arbeitslosen selbst fühlen sich minderwertig und hilflos, weil sie das Gefühl haben nicht gebraucht zu werden. Auch wenn man Arbeitslose um ihre Freiheit der Zeiteinteilung beneidet, so ist die unfreiwillige Arbeitslosigkeit eine schlimme Erfahrung. Denn ohne Arbeit kann man nicht zum Allgemeinwohl beitragen, man fühlt sich nutzlos und von der Gesellschaft ausgeschlossen. Oft schwindet mit dem Verlust der Arbeit ja auch der Freundes- und Bekanntenkreis. [3, S.241] Langzeitarbeitslose werden im Laufe der Zeit immer passiver und antriebsloser, so dass sie leicht in Selbstverwahrlosung- und Depressionszustände geraten.

Um die Arbeitslosen wieder besser in die Gesellschaft zu integrieren und ihnen schnell wieder zu Arbeit zu verhelfen, müssten Arbeitsämter aktive Unterstützung bei der Jobsuche leisten. In anderen europäischen Ländern wie Dänemark, den Niederlanden oder Großbritannien funktioniert das sehr gut. Dort hat man durch »Welfare-to-work« Maßnahmen Anspruch auf staatliche Unterstützung, d.h. innerhalb eines Jahres hat man das Recht verschiedene Arbeitsangebote unterbereitet zu bekommen. Als Arbeitsloser steht man aber dementsprechend in der Pflicht, eines der Angebote anzunehmen.

Familienunfreundlicher Lebensstil

Wie oben bereits erwähnt, haben Partnerschaften und Familien besonderen Einfluss auf unser Glücksempfinden. Wenn wir die Geborgenheit einer Partnerschaft verspüren, sind wir ausgeglichener und zufriedener als Alleinstehende. Jedoch hat sich die Institution Familie nicht gerade zum Positiven entwickelt. Die Dauer von Partnerschaften ist heute weitaus weniger beständig als noch vor 50 Jahren. Mal davon abgesehen, dass Lebensgemeinschaften im Gegensatz zu Ehen nicht so dauerhaft sind: Unverheiratete trennen sich doppelt so häufig wie Ehepaare. [3, S.93] Und wenn es gar zu einer Ehe kommt, wird diese in den meisten Fällen aufgrund von »unüberbrückbaren Differenzen« wieder geschieden.

Ein Grund für diese Entwicklung ist, dass sich das Zusammenleben und die Rolle von Mann und Frau in den letzten 50 Jahren enorm verändert haben. Die Selbstständigkeit der Frauen und die Möglichkeit, allein für sich sorgen zu können ist ein Grund, warum Bindungen heute nicht so lange Bestand haben. Die neue Rollenverteilung bringt mit sich, dass Frauen einer Doppelbelastung durch Beruf und Familie ausgesetzt sind. Die Gleichberechtigung brachte nämlich nicht unbedingt eine gleichberechtigte Arbeitsteilung mit sich. Meist sind es nach wie vor die Frauen, die sich neben ihrer Arbeit auch noch um Haushalt, die Kinder und oft auch um die Betreuung der Alten kümmern. Die zunehmende Individualisierung ist mit Sicherheit auch ein Grund, der sich negativ auf Partnerschaften auswirkt: Wenn die persönlichen Interessen auseinander gehen, tun dies meist auch die Paare. Der Lebensstil der Menschen hat sich also nicht zu einem besonders familienfreundlichen entwickelt, so dass viele Frauen vorerst auf Kinder verzichten, um sich auf ihren Beruf zu konzentrieren.

Heutzutage wäre es wenig befriedigend für Frauen, wenn sie nur auf Hausarbeit und Kinderkriegen bzw. Erziehung reduziert würden. Früher mussten Frauen viele Kinder gebären, da die Sterblichkeit von Kindern in den ersten fünf Lebensjahren sehr hoch war. Durch den medizinischen Fortschritt ist es heute nicht mehr nötig, Kinder am Fließband zu produzieren. Zudem war der Haushalt um einiges aufwändiger,

da es den Großteil der heutigen Haushaltsgeräte noch nicht gab. In der heutigen Zeit wären Frauen, die nur den Haushalt zu führen haben, unausgelastet und wahrscheinlich unzufrieden – und noch dazu abhängig von ihrem Mann/Lebensabschnittgefährten. Ein Weg »zurück an den Herd« ist unter diesen Umständen nur schwer vorstellbar.

Gestörte Familienverhältnisse und Scheidung sind nicht nur schlecht für das eigene Glücksempfinden, auch Kinder haben besonders darunter zu leiden, da Alleinerziehung zu größerer Armut führt und die Kinder auch weniger Zuwendung erhalten, zumal die geschiedene Elternteile eher gegen als miteinander arbeiten. Ein Paar sollte also erst Kinder in die Welt setzen, wenn sich beide Partner einander verpflichtet fühlen und gewillt sind, auch bei Schwierigkeiten und Differenzen nicht das Handtuch zu werfen. [3, S.190]

Es wäre jedoch zu einfach zu sagen, an allem wären nur der technische Fortschritt, die Medizin und die Frauen schuld! Zu den veränderten Rollen von Frau und Mann kommen gesellschaftsübergreifende Probleme wie Vertrauensschwund, fehlende Kompromissbereitschaft und Egoismus hinzu, die alle zwischenmenschlichen Beziehungen in Mitleidenschaft ziehen.

Selbstbestimmung

Wie das Thema Arbeitslosigkeit bereits gezeigt hat, ist die Selbstbestimmung und Kontrolle über das eigene Leben von enormer Wichtigkeit für das Glücksempfinden einer Gesellschaft. Alle Formen der Unterordnung bedeuten für den Menschen Stress, was auf Dauer das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinträchtigt. Oft reagieren wir auch auf Alltagssituationen mit Stress wenn wir das Gefühl haben, ausgeliefert zu sein und nichts ändern zu können: Zum Beispiel wenn man im Stau steht oder der Zug mal wieder Verspätung hat, so dass man es nicht pünktlich zu einem Termin schafft. Auch bei Senioren im Altersheim wurde festgestellt, wenn sie einen kleinen Teil der Aufgaben, den sonst Pfleger ausführen, selbst in die Hand nehmen dürfen, das schon Auswirkungen auf die Zufriedenheit hat.

Auf politischer Ebene ist die Schweiz ein gutes Beispiel dafür, dass Selbstbestimmung innerhalb der Gesellschaft enorm wichtig ist. In der Schweiz haben die Bürger nämlich die Möglichkeit aktiv am politischen Geschehen mitzuwirken: Durch Volksbefragungen, Volksabstimmungen und Volksentscheide können sie nämlich die Verfassung ändern oder Gesetze erlassen. Nicht jeder Kanton handhabt die Selbstbestimmung der Bürger gleich. In einigen ist mehr Mitbestimmung möglich als in anderen. Es ist jedenfalls erwiesen, dass die Menschen dort am glücklichsten sind, wo sie am meisten Mitbestimmungsrecht haben. Und wenn die Bürger das Gefühl haben, aktiv eingreifen zu können, ist automatisch die Wahlbeteiligung und das gesamte Engagement höher. Es kommt nicht darauf an, möglichst große Entscheidungen mitbestimmen zu dürfen. Auch die über die kleinen Fragen des Lebens selbst bestimmen zu können, kann enorm zu einer glücklichen Gesellschaft beitragen.

Neue Sozialethik

Laut Richard Layard haben die ethischen Grundsätze unserer Gesellschaft seit dem Rückgang der Religiosität enorm gelitten. Statt die Nächstenliebe als Leitmotiv zu verfolgen, beherrscht der Glaube an Darwins »natürliche Auslese« und Adam Smiths »unsichtbare Hand« (laut Smiths Theorie wird alles gut, auch wenn die Menschen egoistisch handeln) [3, S.106] die Menschen. Egoismus und Respektlosigkeit gegenüber anderen haben sich breit gemacht. Unsere Gesellschaft hat keine gemeinsame philosophische Basis, die die öffentliche und private Moral [3, S.127] bestimmt. Layard spricht sich deshalb für eine »neue Sozialethik« [3, S.142] aus, die wieder feste, moralische Richtlinien vorgeben muss – ein gemeinsames Ziel, das unser Handeln lenkt. Das »Miteinander und Fürsorge für die Gesellschaft« [3, S.175] stehe dabei im Vordergrund. Und hier schließt sich der Kreis, da wir wieder bei den Glücksvorstellungen angekommen wären, die verschiedene Kulturen unterschiedlich interpretieren. Finden wir Menschen nun Glück indem wir einem größeren Ganzen dienen oder eher indem wir unseren persönlichen Bedürfnissen nachgehen? In vielen Fällen schließt das eine das andere nicht aus. In strenger Askese zu leben wird uns heutzutage vermutlich nicht glücklich machen, genauso wenig wie nur auf seinen eigenen Genuss fixiert zu sein ohne Rücksicht auf Verluste. Eine Kombination aus beiden würde zumindest der westlichen Welt nicht schaden.

— Schlussbemerkung —

Gute Gefühle waren lange nicht im Interesse der Forschung und somit fangen wir gerade erst an, mehr über sie und auch über uns zu erfahren. Sie haben uns zwar ein Leben lang begleitet und geholfen uns in unserer Umwelt zurecht zu finden, aber wirklich bewusst waren wir uns ihrer nicht. Wir sollten unseren guten Gefühlen mehr Beachtung schenken und sie nicht einfach als selbstverständlich hinnehmen.

Seit die Glücksforschung ins Interesse der Medien und auch der Menschen gerückt ist, scheinen viele Menschen dauerhaft gute Gefühle regelrecht erzwingen zu wollen. Das kann allerdings auch nicht im Sinne der Glücksforschung sein. Wenn jemand sein Leben mit der ständigen Suche nach Glück verbringt, versäumt er das Hier und Jetzt. Statt dem ersehnten Glück findet er Unzufriedenheit. Krampfhaft nach Glück strebende Menschen haben immerzu das unguete Gefühl, etwas zu verpassen. In unserer Konsumgesellschaft, die unzählige Varianten von Erlebnisbefriedigung bietet, fällt Genügsamkeit oft schwer. Man sollte nichtsdestotrotz den übertriebenen Ehrgeiz etwas zurückdrehen, mit dem Erreichten zufrieden sein und das wertschätzen und genießen, was man hat und nicht das begehren, was man noch nicht. Etwas mehr Muße und Verzicht statt Hektik und zu hohen Ansprüchen würde uns sicherlich gut tun.

Außerdem müssen wir akzeptieren, dass gute Gefühle nicht dauerhaft anhalten und dass wir immer wieder etwas dafür tun müssen – aber nicht ununterbrochen. Man braucht auch Auszeiten, in denen man vielleicht nicht so glücklich ist, aber in denen man zur Ruhe kommen kann. Davon abgesehen können dauerhaft gute Gefühle gar nicht gut sein – denn gute Gefühle sind nur gut, wenn sie im Kontrast zur vorhergegangenen Situation stehen. Die Auf- und Abs im Leben können also schöner sein, als dauerhaft Glück zu empfinden. Wenn man immer nur glücklich ist, gibt es kaum noch Höhepunkte über die man sich freuen kann. Vollkommenes Glück würde Stillstand bedeuten.

Dass man Glück nicht erzwingen kann, sollte aber auch keine Aufforderung zur Bequemlichkeit sein. Ohne Herausforderungen, ohne Anstrengung, ohne Ziele und ohne Beschäftigung wird es denkbar schwer, zufrieden mit seinem Leben zu sein. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, Herausforderung und Unterforderung sind von großer Bedeutung für unser Wohlbefinden. Beschäftigungen oder gar ein Flow-Erlebnis sind der beste Beweis, dass man ohne viel Aufwand und ohne Geld glücklich sein kann. Geld macht nämlich nicht glücklich, außer wir leben in äußerster Armut.

Vor allem sollten wir unseren Neid und unser Konkurrenzdenken gegenüber anderen einschränken. Zwar liegt es in unserer Natur uns mit unserer Umwelt zu vergleichen, jedoch sollten wir unser Glück unabhängig von anderen betrachten und nicht danach beurteilen, ob wir mehr oder weniger haben als andere. Wenn wir unseren Mitmenschen hingegen mit mehr Mitgefühl und Anteilnahme begegnen und ihnen mehr Aufmerksamkeit schenken, würde das nicht nur dem Gemeinwohl, sondern auch uns selbst zugute kommen.

Individualismus und Selbstverwirklichung sind schön und gut, aber nicht um jeden Preis. Was nützt es, wenn wir uns selbst verwirklichen und niemanden haben, mit dem wir unser Glück teilen können? Das vertraute Verhältnis zu Menschen in unserer Umgebung ist unerlässlich für unser Wohlbefinden. Die heutige Zeit propagiert das Einzelgänger- und Single-Image, unabhängig, frei und auf niemanden angewiesen zu sein. Aber das liegt nicht in der Natur des Menschen. Einsamkeit tut unserem Gemüt nicht gut, wir brauchen die Gesellschaft von anderen und das Gefühl gebraucht zu werden. Die Globalisierung und die damit einhergehende Mobilität in unserer Gesellschaft schadet dem Vertrauensverhältnis und der

Solidarität der Menschen untereinander. Deswegen ist es umso wichtiger trotz allem in regem Kontakt mit unseren Mitmenschen zu stehen, um trotz aller Widrigkeiten ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.

Statt uns mit unserem (sozialen) Umfeld auseinander zu setzen, verbringen wir aber zunehmend Zeit vor dem Fernseher, dessen Programm zu unserem Wohlbefinden nicht unbedingt beiträgt – außer wir sind gegen die Konsumverlockungen und überhöhte Glücksdarstellungen gefeit. Hinzu kommt, dass die allabendliche Berieselung durch den Fernseher zwar entspannt, das Gehirn aber nicht sonderlich anregt. Eine Dauerberieselung lastet unser Gehirn nicht aus und wir fühlen uns unglücklich.

Ein absolut zuverlässiges Glücksrezept, wie es heute in vielen Medien verbreitet wird, gibt es zwar nicht, dennoch können wir versuchen unser Leben so gut es geht zu genießen ohne zwanghaft auf Glücksmomente fixiert zu sein. Wir sollten die schönen Momente des Lebens auskosten ohne dabei den Blick für unsere Mitmenschen zu verlieren. Das Streben nach Glück ist durchaus hilfreich dabei unser Leben gut zu meistern – aber nicht das Maß aller Dinge.

— Quellenangaben —

Literatur

- [1] Stefan Klein, »**Die Glücksformel – Oder wie gute Gefühle entstehen**«
Rowohlt Verlag, Reinbek, 2002
- [2] Alfred Bellebaum [Hg.], »**Glücksforschung – Eine Bestandsaufnahme**«
UVK Verlagsgesellschaft mbH, Konstanz, 2002
- [2a] Alfred Bellebaum, »**Glück. Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum**«
- [2b] Jo Reichertz, »**Ich könne schreien vor Glück oder: Formen des Glücks in den Massenmedien**«
- [2c] Michael Koch, »**Beiträge der Hirnforschung zum Verständnis des menschlichen Glücks**«
- [2d] Frank Schulz-Nieswandt, »**Arbeit und Freizeit. Erwartungen und Enttäuschungen**«
- [3] Richard Layard, »**Die glückliche Gesellschaft. Kurswechsel für Politik und Wirtschaft**«
Campus Verlag, Frankfurt/ New York, 2005
- [4] Martin E. P. Seligman, »**Der Glücks-Faktor – Warum Optimisten länger leben**«
Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co. KG, Bergisch Gladbach, 2003

Internet

- [5] <http://www.gluecksarchiv.de>
- [5a] http://www.gluecksarchiv.de/begriff_glueck.html
- [5b] http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/philosophie_ethik.html
- [5c] <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/lebensmotive.htm>
- [5d] <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/unglueck.htm>
- [5e] <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/positivepsychologie.htm>
- [5f] http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/psychologie_gluecksdefinition.htm
- [5g] <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/optimismus.htm>
- [5h] <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/flow.htm>
- [6] <http://www.gluecksforschung.de>
- [6a] <http://www.gluecksforschung.de/Botenstoffe.htm>
- [7] <http://www.wikipedia.de>
- [7a] <http://de.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BCck>
- [7b] <http://de.wikipedia.org/wiki/Oxytocin>
- [8] <http://www.wie.org>
- [8a] <http://www.wie.org/DE/j9/csiksz.asp?page=1>
- [9] <http://www.dradio.de>
- [9a] <http://www.dradio.de/dlf/sendungen/wib/419289/>
- [10] www.wissenschaft-online.de/artikel/835284
Uwe Hartmann, Udo Schneider, Hinderk M Emrich, »Auf der Jagd nach dem Glück«, Gehirn & Geist, 04/2002
- [11] http://www.wdr.de/tv/abenteuerglueck/projekt_ueberglueck1.phtml
http://www.wdr.de/tv/abenteuerglueck/projekt_ueberglueck2.phtml

— Impressum —

© 2007 Carolin Lewecke
Siriusweg 24
33332 Gütersloh
caro@lewecke.info

FH Bielefeld — FB Gestaltung
8. Semester Grafik und Kommunikationsdesign
Matrikel-Nummer 103584



— Das Streben nach Glück —

Carolin Lewecke — Medientheorie

Prof. Dr. Martin Deppner — FH Bielefeld — FB Gestaltung — März 2007

A hand holding a foot over a body of water. The water is calm, showing ripples and a clear reflection of the hand and foot. In the background, there are mountains and a blue sky with scattered clouds. A few sailboats are visible on the horizon.

— Das Streben nach Glück —

Carolin Lewecke — Medientheorie

Prof. Dr. Martin Deppner — FH Bielefeld — FB Gestaltung — März 2007