

«Das Materielle wird oft überschätzt»

Was brauchen Menschen, um glücklich zu sein? Ist es Geld? Eine steile Karriere? Kinder? Oder eine harmonische Beziehung? Ethnologin Annegret Braun erklärt, was bei der Glückssuche wichtig ist.

mit Annegret Braun
sprach Magdalena Petrovic

Annegret Braun ist Ethnologin, Buchautorin und Lehrbeauftragte des Instituts für Volkskunde und europäische Ethnologie der Ludwig-Maximilian-Universität in München. Sie hat eine Studie zum Thema Glückserleben und Lebensglück gemacht: Dafür hat Braun mit ihren Studenten 700 Menschen nach ihren persönlichen Glücksgeschichten gefragt, um herauszufinden, was einzelne Menschen unter Glück verstehen und was sie glücklich macht.

Frau Braun, wir reden über das Thema Glück – aber was ist das eigentlich: das Glück?

ANNEGRET BRAUN: Das ist schwierig festzulegen, weil es gar keine einheitliche Definition gibt. Aber grundsätzlich gibt es folgende Arten: das Zufallsglück, wenn man beispielsweise im Lotto gewinnt. Das emotionale Glück. Die Glücksmomente – Augenblicke, die einen Menschen glücklich machen. Das Lebensglück – die Erkenntnis, ob man mit seinem Leben zufrieden ist.



FRAGE DES TAGES

Lebenssinn: Sind Sie glücklich?

Stimmen Sie heute bis 18 Uhr ab: suedostschweiz.ch

Welches Glück ist das Wichtigste für einen Menschen?

Ein Glücksmoment kann entscheidend sein, weil man ihn im Hier und Jetzt und somit am intensivsten erlebt. Gerade weil man ihn über die Sinne wahrnimmt: Wenn man sein Lieblingsgericht genießt oder die Sonnenstrahlen auf der Haut spürt. Bei meiner Befragung kam heraus, dass so ein Glücksmoment überraschend kommt und Menschen nicht damit rechnen. Dann fühlt man sich aufgehoben. Das Schöne daran ist, dass solche Glücksmomente die Bonbons des Lebens sind – die man geschenkt bekommt und nichts dafür tun muss. Wichtig ist, dass man dabei wachsam ist und diese Momente auch wirklich wahrnimmt. Beim Lebensglück wer-

«Glücksmomente sind die Bonbons des Lebens – diese bekommt man geschenkt und muss nichts dafür tun.»

den die Beziehungen grossgeschrieben. Unsere Studie hat gezeigt, dass die Zeit mit geliebten Menschen jeden glücklich macht. Oft wird das Materielle überschätzt, und man meint, dass dies zufrieden und glücklich macht.

Ja, aber man braucht beispielsweise Geld, um überleben zu können.

Natürlich. Die Arbeit und ein entsprechender Lohn sind wichtig – schliesslich ist Arbeitslosigkeit einer der grössten Glückskiller überhaupt. Wenn man eine Tätigkeit hat, bei der man seine Gaben und Talente einbringen kann, dann ist das selbstverständlich eine Befriedigung. In Ländern mit einer hohen Arbeitslosigkeit herrschen auch Kriminalität und Korruption. Und genau diese Ungerechtigkeit macht Menschen unglücklich. Deshalb gehören Länder wie die Schweiz oder Dänemark zu den glücklichsten Ländern, weil dort mehr Gerechtigkeit herrscht.

Ist das Verständnis über Glück so individuell wie die Charaktere der Menschen? Oder verstehen wir Menschen, je nach Herkunft, das Gleiche unter Glück?

Ein amerikanischer Forscher sagt, dass wir im Glückserleben einander viel ähnlicher sind, als wir denken. Ich denke, dass die Menschen in der Regel das Gleiche glücklich macht: Dazu gehören Beziehungen und eine sinnvolle Arbeit. Jeder Mensch ist froh, wenn er irgendwo eingebunden ist und geliebt wird.

Aber wie wird man nun glücklich?

Wir legen unsere Konzentration zu sehr auf das Glück. Man darf nicht vergessen, dass das Glück ein Kontrasterlebnis ist. Wir erleben Glück nur, wenn wir wissen, was unglücklich macht. Unser Lieblingsessen macht uns glücklich. Bevor wir aber ein Leib-

gericht wählen, müssen wir das kennen, das uns nicht so gut schmeckt. Unsere Gefühlspalette hat eine grössere Vielfalt, als dass wir nur Glück spüren. Es tut auch gut, einmal traurig sein zu dürfen. Wenn wir diese Traurigkeit bewusst erleben, bringt uns das zum Nachdenken, und wir fragen uns, was wir am eigenen Leben ändern können. Deshalb bringt uns nicht nur das Glück weiter. Um aber glücklich zu sein, sollte man auf jeden Fall seine Beziehungen pflegen und sich für Familie und Freunde Zeit nehmen. Auch einfach mal auf die Haben-Seite schauen – das schätzen, was man hat. Wir Menschen blicken zu oft auf die Soll-Seite und was uns fehlt. Deshalb ist die Dankbarkeit in Bezug auf das Glück ein wichtiger Punkt.

Trotzdem sucht niemand das Unglück.

Das haben wir Menschen in uns drinnen. Jeder strengt sich an, um Glück spüren zu dürfen. Es ist auch völlig in Ordnung, dass wir uns das wünschen. Nur müssen wir lernen, auch mal hinzunehmen, wenn wir unglücklich sind. Es gibt viele Entwicklungsstufen, die dazwischenliegen und unser Leben bereichern und ihm einen Sinn geben.

Die Suche nach dem Glück hat etwas mit der Suche nach dem Sinn des Lebens zu tun?

Absolut! Es gibt viele Forschungen, bei denen man Menschen gefragt hat, worin sie den Sinn des Lebens sehen. Darauf antworten die meisten, dass sie

glücklich sein möchten. Aber wenn man den Lebenssinn vom Glück abhängig macht, dann ist das gefährlich. Es gibt so viele Menschen, die sagen, dass sie unglücklich sind und ihr Leben keinen Sinn mehr hat. Wir dürfen nie vergessen, dass der Sinn des Lebens allein schon darin liegt, dass es uns gibt und dass wir hier sind. Diesen Sinn finden wir im Kontakt mit anderen Menschen oder in der Arbeit.

Wir leben in einer Leistungsgesellschaft: Macht Erfolg glücklich?

Erfolg macht kurzfristig glücklich. Denn man gewöhnt sich schnell daran. Wir haben falsche Erwartungen an den Erfolg: Wer einen steilen Karriere-

«Erfolg macht kurzfristig glücklich, denn man gewöhnt sich schnell daran.»

schritt machen will, ist erst glücklich, wenn er diesen erreicht hat. Er vergisst dann, dass dies mit Überstunden, weniger Freizeit, weniger Zeit für Familie und Freunde – was die wichtigsten Glücksquellen sind – verbunden ist. Deshalb ist es wichtig, dass man kleine Erfolgsschritte auch wahrnimmt – denn es gibt viele kleine Dinge im Alltag, die man auch honorieren

soll. Beispielsweise, wenn man auf seinem Tisch einen Stapel Unterlagen bearbeitet hat oder die Kinder abends ohne Mühe ins Bett gebracht hat. Wenn man den Erfolg mit «Es gelingt mir etwas» gleichsetzt, dann sieht man viele Erfolgserlebnisse. Oft ist das Problem, dass wir uns oft mit anderen vergleichen. In den Medien sieht man zum Beispiel oft Erfolgsmenschen.

Medien beeinflussen unsere Suche nach Glück?

Das ist irgendwo normal. Nehmen wir Liebesbeziehungen: Jeder sehnt sich nach einer glücklichen Beziehung. In den Medien werden solche Beziehungen als pure Harmonie dargestellt. Aber im realen Leben sind Beziehungen nicht immer einfach: Da muss man oft kämpfen. Sieht man ein Paar, das 30 oder 40 Jahre zusammen ist, denkt man sich, dass das Paar unheimlich grosses Glück hat. Aber dass dieses Glück mit Konflikten erarbeitet wurde, das zeigen die Medien nicht.

Was ist mit der Familienplanung? Machen Kinder glücklich?

Zum einen geben Kinder uns einen Sinn – was ein grosses Lebensglück ist. Das hat damit zu tun, dass die Beziehung zu den eigenen Kindern sehr eng ist. Wir empfinden es als grosses Glück, wenn Kinder uns umarmen, anlächeln oder sagen, dass sie uns lieb haben. Es ist ein Gefühl, gebraucht zu werden, das viele dabei empfinden. Zum andern erlebt man – wie in jeder Beziehung – eben Konflikte. Hat man einen Säugling, hat man oft schlaflose Nächte. Oder, wenn die Kinder in einer Trotzphase sind, dann stehen die Eltern vor grossen Herausforderungen. Kinder bringen viel Glück, aber auch Arbeit und Frustration mit sich.

Heisst das, dass man sich nicht immer um sein Glück bemühen soll?

Natürlich haben wir Erwartungen an unser Leben, und wenn diese erfüllt werden, macht uns das besonders glücklich. Unsere Vorstellungen täuschen uns manchmal. Viele Dinge, von denen wir denken, dass sie uns glücklich machen, tun das oft nicht. Dass wir nach unserem Glück suchen, ist normal, aber wir müssen die Kleinigkeiten im Leben bewusster wahrnehmen.

Frauen und ihre Wahrnehmung der Glücksmomente

«50 Prozent des Glücks sind genetisch veranlagt, zehn Prozent machen die Lebensumstände aus und 40 Prozent seines Glücks hat jeder selbst in der Hand», sagt Annegret Braun, Ethnologin und Buchautorin. Für ihr neuestes Buch «Wie Frauen Glück erleben» hat sie Hunderte Frau-

ANNEGRET BRAUN



en erzählen lassen, wie sie mit ihrem Alltag und Glück umgehen. Dabei geht es nicht um einen Ratgeber, der zeigt, wie man glücklicher wird, sondern um die Glückswahrnehmung.

Annegret Braun: «Wie Frauen Glück erleben». Kreuz Verlag, 192 Seiten, 25.90 Franken.