

Was ist Glück? Stichpunkte

„Es gibt nur eine wahrhaftige Freude: den Umgang mit Menschen.“

De Saint-Exupéry Antoine Herausgegeben: Perfall H: Lichtgrüße vor der unendlichen Nacht, Langen Müller 2002, 42; Wind, Sand und Sterne 199

Besonders hohe Gefühlsreaktionen tauchen auf, wenn man selbst richtig liegt und der Partner falsch. Wenn beide richtig liegen, hängt die Freude über eine Belohnung von zwei Dingen ab:

1. Von der Höhe der eigenen Belohnung
2. Von der Höhe der Belohnung des Partners. Je weniger der Partner bekommt, desto höher ist die eigene Freude! (Fließbach K, Weber B, Trautner P, Dohmen T, Sunde U, Eiger CE, Falk A:

Social comparison. Affects reward-Related Brain Activity in the Human Ventral Striatum. Science, Vol. 318, 23.11.2007, S. 1305-1308)

Dies ist eine relativ dumme Glücksart!!

3. Je mehr der andere Partner für die gleiche Arbeit bekommt, desto geringer ist die Motivation sich weiterhin anzustrengen.

Dies ist als eine Art Neidfaktor mit konsekutiver innerer Kündigung aufzufassen. Der Grund dürfte die mangelnde Anerkennung und Entwürdigung sein.

Hierbei nimmt gleichzeitig bei den Betroffenen die

Herzfrequenzvariabilität, als Ausdruck einer guten vegetativen

Regulationsfähigkeit (und der Gesundheit) ab. (Falk et al. 2011; Fließbach et al. 2007)

B. Fischer s. a. soziale Intelligenz, [www. wissioemed.de](http://www.wissioemed.de)

Cohn A, Fehr E, Herrmann B, Schneider F: Social comparison in the workplace: Evidence from a field experiment. IZA DP Discussion Paper Nr. 5550 (March 2011)

Cohn A, Fehr E, Herrmann B, Schneider F: Social comparison in the workplace: Evidence from a field experiment. Working Paper Nr. 7, March 2011, university of Zurich, Departements of Economics Working Paper Series ISSN 1664-7041 (print), ISSN 1664-705X(online)

Falk A, Menrath I, Verde PE, Siegrist J: cardiovascular consequences of unfair pay, SOEP papers on Multidisciplinary Paenel Data Research 380, May 2011

Fließbach K, Weber B, Trautner P et al.: Social comparison affects rewards-related brain activity in the human ventral striatum. Science 2007, 23 Nov; 318:1305-1308

Bei Kooperationen, der Mensch ist ein "Weltmeister in Kooperation, ist nicht der "Vergleich zu dem anderen" entscheidend, sondern die Freude etwas mit anderen zu teilen und mit anderen etwas gemeinsam zu tun, nach dem Motto: "Was machen wir jetzt?" Der Mensch hat Freude an der Kooperation. (sog. shared intentionality oder Wir-Intentionalität) Dies ist die Fähigkeit, mit anderen zusammen kooperative Aktivitäten mit gemeinsamen Zielen und gemeinsamen Absichten durchzuführen.

Glücksforschung (Happiness) resultiert aus dem Ansatz zu psychischem Wohlbefinden.

Stetiger Wohlstand hat keinen Zusammenhang mit den Faktoren Zufriedenheits- und Glücksgefühl. Happiness hat keine Relevanz in Bezug auf Lebensqualität.

Alle empirischen Ansätze bemühen sich vom Subjektiven her eine

Gesamtlebensqualität zu erfassen. (Miegel M: Exit. Wohlstand ohne Wachstum. Propyläen 2010)

Wahrscheinlich sind folgende Faktoren für das Glücksempfinden ("Glück ist die die subjektive Wertschätzung des Lebens." (Vennhofen in: Bormans 2011) von Bedeutung:

Glück ist eine **Nebenwirkung** lebensdienlicher geistiger, körperlicher und sozialer **glückender Handlungen**, die hingebungsvoll vollzogen werden und die gewährleisten, dass wir die gestellten Aufgaben als sinnvoll und persönlichkeitsentfaltend empfinden, dass wir uns einer oder mehreren Gemeinschaften lebensdienlich zugehörig fühlen, dass wir das Gefühl haben, gebraucht zu werden, dass unsere Arbeit in diesem Sinne zielführend ist und dass wir die gestellten Aufgaben freiwillig, selbstständig und selbstgestalterisch durchführen konnten. (Hüther 2011)

Professor Splett fasst Glück in den Worten zusammen: „**Angenommenes**

Hingegebensein.“ Splett J: Person, Glaube und Vertrauen – glaubwürdig, vertrauenswürdig Gesellschaft für Arbeitsmedizin, Rastatt, An der Ludwigsfeste 50, Vortrag 30.04.2011

Politisch hat Thomas Jefferson (1743-1826) überträgt **Glück als politische Forderung**: „Die Fürsorge für menschliches Leben und Glück ist das einzig legitime Ziel von gutem Regierungshandeln.“ (Kroll C, Layard R: Auch das Glück zählt. Die Messung des Wohlergehens ist der effektivste Weg herauszufinden, wie gut Politik ihre Aufgabe erfüllt. Die Welt 21,10.2011, S. 2)
„Eine umfangreiche Vermessung des Wohlergehens könnte in der Tat den Politikprozess revolutionieren. Sie würde uns erlauben, Politikmaßnahmen daraufhin zu bewerten, ob sie einen tatsächlichen Effekt auf die Lebenszufriedenheit der Menschen haben.“ (Kroll, Layard 2011 s.o.)

Glück ist etwas aktuelles und Geschichtliches, Geschichtenhaftes.

Aktuell kann es nur kurze Zeit anhalten.

Geschichtlich und geschichtenhaft ist es zeitübergreifend und wirkmächtig.

Es zeigt uns auf, wie wir Krisen kreativ bewältigen. (Fischer)

Glück stammt ursprünglich aus der Zimmermannssprache:

„Hatte dieser nämlich ein Dach mit Brettern so verfugt, dass sich passend eins ins andere fügte, dann hatte er eine lückenlose und luckenfreie Bedachung geschaffen, welche das Haus vor Regengüssen schützen konnte.

Er hatte also eine ‚Gelukke‘ bzw. ‚Gelücke‘, d.h. Glück, gehabt, so dass es nicht hereinregnen konnte, sozusagen eine glückliche Fügung.

Auch im Englischen und anderen Sprachen kommt Glück mit ‚passend‘ assoziiert vor, wie z. B. wie Schloss und Schlüssel im Englischen (lock and key).

Gerade das Beispiel von Schloss und Schlüssel passt besonders gut, da beide vollkommen unterschiedlich konstruiert sind, aber dennoch optimal zueinander passen.“ Uhlenbruck 2008

Dieses äußere Glück wird durch eine innere Haltung ergänzt.

Perikles (Athenischer Staatsmann und Feldherr in der Antike 490-429v. Chr.) drückte diese innere Haltung mit folgender Sentenz aus: „Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“

- Dankbar sein zu können

- Gute Ausbildung, lebensdienliche Neugierde, dauernde Lernfähigkeit, dauernde eigene Korrekturfähigkeit, Erfolgsgewissheit Ideen und
- Visionen in konkrete Handlungen, Leitstrukturen umzuformen, Intellektueller Austausch mit Gleich- und unterschiedlich Gesinnten
- Enttäuschungen gut verkraften zu können, längere erfolglose Durststrecken positiv zu durchstehen und zur geistigen Entfaltung zu nutzen, und positive Lerneffekte daraus erarbeiten. Mit sich selbst im

Gleichgewicht zu sein. Über sich selbst lachen zu können. (Relativierung eigener Ansichten)

- **Genussfähigkeit, Großzügigkeit**

Genussfähigkeit ist zu unterscheiden von einer

Bedürfnisbefriedigung.

Der Mensch, der in der reinen Bedürfnisbefriedigung hängen bleibt, ist der Mensch, der etwas bekommt (der etwas kriegt, der befriedigt wird: s. Assoziationen mit Krieg und Frieden). Diese Bedürfnisse legt die moderne Macht von Konzernen, Machtapparaturen jeglicher Art fest.

Diese selbst ernannten Experten legen autoritär fest, welche Bedürfnisse die „**Handlanger**“ der Apparate zu befriedigen haben. Z. B. Telebanking, Abwrackprämie, Selbstbedienungsladen, Ikea, Internet, Facebook, Twitter, Nachrichten usw.

Alle diese Bedürfnisbefriedigungen, denen oftmals ein **Neidfaktor** zugrunde liegt, sind häufig auf weitgehend nutzlose und häufig sogar schädliche Dinge gerichtet, die Lebenszeit vernichten.

Neid weist u. a. folgende Merkmale auf:

- Überbordende einseitige Emotionalität („verzehrend“: „der da, die

da sind an allem Unglück schuld!“)

- Mittel zum Zweck
- Austauschbar, beziehungslos (interaktionslos),
verwandlungsresistent; Aktion findet in der Leere formelhafter,
abstrakter Bezüge und Tätigkeiten statt, die wiederum abstrakte,
manchmal grenzenlose Entlohnungen (Geld) liefert.

„Der Mensch sollte sich sein lebendienliches Tun nicht stehlen lassen.“

- Alles wird nur im Vergleich zu anderen gesehen
- Sinnersatz, Sinnsurrogat
- Grenzenlos: Keine Randbedingung mit Grenzcharakter
- Bildungs- und damit reflexionsvernichtend.

Passender Aphorismus: „Man kauft (erwirbt), was man nicht braucht, mit Geld, was man nicht hat, um dem zu imponieren, den man nicht leiden kann, und der an demjenigen, der imponieren möchte, kein Interesse hat.“

Therapie des Neides: Metamorphose vom Neid zum Beneideten.

Genussfähig ist ein lebendienlich tätiger Mensch (kein „kriegender“ Mensch)

Er weist zum Gegenstand seiner lebendienlichen Tätigkeit (z. B. Steinmetz, Bildhauer, Sänger, ehrenamtlich Tätiger, Autor usw.)

folgende Beziehungen auf:

- Das Verhältnis zum Gegenstand seiner Tätigkeit ist

-- direkt

-- unverwechselbar

-- auf Gegenseitigkeit angelegt. Das Objekt meiner Tätigkeit wird

ein Teil von mir. Das Wir des Gegenübers wird zum Du. Wir

entfalten

uns gegenseitig, in gegenseitiger Anerkennung. Die Potentialität

unendlich viele Gedanken haben zu können, wird zur Wirklichkeit

(Realität), z. B. einen Gedanken als Autor zu erfassen und

auszudrücken, bzw. niederzuschreiben oder sprachlich dem

Gegenüber auszudrücken. Dieser eine Gedanke birgt gegenseitige

Anerkennung in sich, birgt eine parallele ganzheitliche

(verschränkte) geistige Entfaltung (Emergenz) in sich. Gleichzeitig

bedeutet die Wirklichkeitswerdung einen Verzicht auf andere

Möglichkeiten, die dann keine Wirklichkeit erfahren können.

Der Gegenstand des lebensdienlich Tätigen hat demnach u. a.

folgende Merkmale:

- Er ist eine personale, **einmalige** (nicht austauschbare), nicht

wiederholbare Wirklichkeit aus unendlich vielen Möglichkeiten.

Aus einer Tätigkeit (Potentialität) wird durch eine autonom ergriffene Anregung aus der Gemengenlage von „unendlich“ vielen Anregungen (Möglichkeit: Konditionalität) eine einmalige, unverwechselbare, nicht mehr wiederholbare, personale Wirklichkeit (Realität) (sog. temporale Informationslogik)

- Er ist für die geistige lebensdienliche Entfaltung des Subjekts brauchbar und in diesem Sinne (nicht im ökonomischen Sinne) nützlich.

- Er hat eine lebensdienliche Rückwirkung (verschlungene Emergenz) auf den tätigen Menschen, auf seine Bestimmung und auf die Bestimmung des Gegenstandes.

- Das Tätigsein wird im Jetzt (gefühlte und gefüllte Präsenz) unmittelbar und einmalig, unwiederbringlich, singulär, unikathaft erfahren und bestimmt die Zukunft für sein zukünftiges Handeln mit.

- Es ist eine gemeinsame Tätigkeit des lebensdienlich verschlungenen Subjekts mit dem Objekt. Die Grenzen von Subjekt und Objekt lösen sich während des Handelns auf.

- Die gemeinsame lebensdienliche Aufgabe verschiedener Subjekte mit Hilfe ihrer unterschiedlichen Potentiale, die sie durch **gemeinsames lebensdienliches Tätigsein bis an die Grenzen**

ihrer Möglichkeiten ausschöpfen, können wir als personal
verbundene **Tugend** bezeichnen.

Genuss - Glück - in diesem Sinne ist der Augenblick des
lebensdienlichen, gemeinsamen Gelingens einer Aufgabe, eines
Dialogs, eines Gesprächs, eines Vortrags usw.

Es ist ein gemeinsames lebensdienliches freudvolles geistiges
wachsen, verwandeln.

(Prof. Dr. Marianne Gronemeyer: Die Macht der Bedürfnisse. Überfluss und Knappheit in der Konsumgesellschaft.

Teleakademie, SWR 12.03.2011)

**- Religiosität, Spiritualität, Sinnhaftigkeit des Daseins und der Arbeit,
lebensfreundliche, lebensdienliche Begeisterungsfähigkeit (innerer
Antrieb), andere für lebensdienliche Dinge begeistern zu können.**

Dankbarkeit

Vergebungsbereitschaft, Reflexion (begründungoffenes Nachdenken über
Grundwerte; bestehendes in Frage zu stellen; Strukturierung von lebensfreundlichem,
lebensdienlichem Neuen), **Selbstkritik**

Gefühle und gefüllte Präsenz (Gegenwart)

Genügsamkeit; Anerkennung der eigenen Grenzen

Demut (Finger E: Macht Glauben glücklich? Ein Gespräch mit Heinrich Bedford-Strohm, der jetzt in Bayern für das Amt

des evangelischen Landesbischofs kandidiert. Die Zeit 31.02.2011, Nr.14, 64)

-- **Sich mit anderen vergleichen zu wollen und zu müssen, um sich gemeinsam mit Hilfe von anderen unikathaft lebensdienlich zu entfalten.**

Aber! Bei gleichzeitiger Ausschaltung des Neidfaktors.

- **Schöne Erlebnisse (ca. drei pro Tag)**

- **Verlässliche Freunde, Zugehörigkeit. Interessante, und auf irgendeinem Gebiet kreative Personen intensiv kennen zu lernen.**

PS: Im Alter überlebt man nicht nur mit dem Prinzip:

„Survival of the fittest“,

sondern nur dann, wenn man geistig und kreativ sich betätigt. Es ist ein

„Survival of the wittest“ (Überleben des geistig Gewitzten) (Uhlenbruck)

Diese Ausführungen erklären zu einem Teil die Beobachtungen, dass

ältere Menschen häufig eine Zunahme des Wohlbefindens verzeichnen.

- Möglicherweise haben Ältere **weniger Stress**.

- Möglicherweise ist die Schwelle der Erregbarkeit erhöht.

- Möglicherweise können sie ihre Gefühle besser kontrollieren.

- Ältere gehen Konflikten aus dem Weg; Konflikte erzeugen im Vergleich zu Jüngeren bei ihnen weniger negative/unangenehme Emotionen. (Charles et

al. 2009)

- Die **Akzeptanz** der unangenehmen Situation und die gleichzeitige **Distanzierung** von ihr sind Kennzeichen des Wohlbefindens der Älteren.

(Charles, Carstensen 2008)

- Positive Wörter bleiben bei ihnen besser in Erinnerung als negative Wörter (eher bei jungen Menschen). (Thomas, Hasher 2006)

- Möglicherweise haben sie es nicht mehr nötig sich gegenüber anderen durchsetzen zu müssen. (**sozio-emotionale Selektivität** der

Durchsetzungsfähigkeit verbunden und in Kaufnahme von Konflikten. Charles, Carstensen 2008)

(Wolf C: Die La(u)st des Älterwerdens. Gehirn und Geist 9_2011, 9-19, 2011

s. a. Charles ST, Carstensen LL: Unpleasant situations elicit different emotional responses in younger and older adults.

Psychological Aging 2008 Sep; 23 (3):495-504); Charles ST, Carstensen LL: Social and emotional aging Annu Rev Psychol 2010;

61:383-409; Charles ST, Piazza JR, Luong G, Almeida DM.: Now you see it, now you don't: age differences in affective

reactivity to social tensions. Psychol Aging 2009 Sep;24(3):645-653

Thomas RC, Hasher L.: The influence of emotional valence on age differences in early processing and memory. Psychol Aging

2006 Dec;21(4):821-825

- **Genügend Geld, um die Grundbedürfnisse befriedigen zu können.**

Verdient ein US-Amerikaner das Durchschnittseinkommen von 75000 Dollar, erreicht er sein Glücksoptimum. Mehr Geld führt zu keiner Steigerung. Armut steht jedoch dem Glücksempfinden im Wege.

Stone AA, Schwartz JE, Broderick JE, Deaton A: A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States

www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1003744107

- **Soziale Durchlässigkeit** (wahrgenommene Chancengleichheit) inkl. Fairness führt zur Akzeptanz höherer Einkommensungleichheit. Diese Personen sind zufriedener und glücklicher "unabhängig davon wie hoch oder niedrig die

Ungleichverteilung ist." (Bjornskow C, Dreher A, Schnellenbach J: Glück trotz Ungleichheit. Welt am Sonntag Nr.13,

27.03.2011, S. 42)

- **Gesundheit inkl. ausreichende körperliche Bewegung**

- **Längerfristige Liebesbeziehung (inkl. Kinder)** (Bormans L. Glück The World Book of Happiness,

Dumont, Köln, 2011)

In diesem Zusammenhängen sind die Wirkungen (Effektivität), die Wirksamkeit (Effizienz), die Wirkgröße, die situative Komponente, der Zeitfaktor, die Erwartungen von einem Selbst und der Umwelt, die bisher gemachten Erfahrungen, die Vorlieben usw. in Bezug auf Lebensqualität/Glück angesiedelt.

(Müller MM: Zu Nutzenbewertung des Gesundheitswesens. In: Hensen P, Kölzer C (HRSG.): Die gesunde Gesellschaft, VS Verlag,

Wiesbaden 2011)

Auch Schmerzen werden bei Anwesenheit von vertrauten Personen besser vertragen bzw. als geringer empfunden.

Freude wird bei Anwesenheit von vertrauten Personen höher empfunden.

Gesundheitsfaktoren werden stabilisiert bei Anwesenheit von vertrauten Personen, die sich gesundheitsbewusst verhalten.

Alt wird man am besten in Gemeinschaften, die etwas gemeinsam unternehmen und für die es sich lohnt, morgens aufzustehen.

Gesundheitsfaktoren werden destabilisiert bei Anwesenheit von vertrauten Personen, die sich gesundheitsunbewusst verhalten.

B. Fischer s. a. soziale Intelligenz, [www. wissioemed.de](http://www.wissioemed.de)

PS: Zwischen einer optimistischen Lebenseinstellung und Gesundheit besteht ein deutlicher (signifikanter) Zusammenhang. Je besser die optimistische Lebenseinstellung ist, desto geringer ist das Risiko für das Auftreten eines Schlaganfalls (protektiver Faktor). Dies ist unabhängig von weiteren Risikofaktoren. Möglicherweise kümmern sich optimistische Menschen intensiver um ihre Gesundheit.

Kim ES, Park N, Peterson: Dispositional optimism protects older adults from stroke: The Health and retirement study. Stroke 2011, July 21
Epub ahead of print