

Vorsicht, Glücksfalle(n)!

Symposium Positive Psychologie, Heidelberg, 9. Juli 2011

Mir ist bei dieser Veranstaltung die Rolle des Dysphorikers, des Spielverderbers zugeordnet. Ich soll der *party pooper* sein. Ich soll die Haare in der Glückssuppe finden. Und ich habe ungefähr vier Haare gefunden.

Ausgesprochene Glücksverächter sind heute sehr selten geworden. Das war noch vor wenigen Jahrzehnten anders. Mein Lieblingsbeispiel ist Charles de Gaulle. Auf die Frage, ob er glücklich sei, fuhr er den fragenden Journalisten ziemlich ärgerlich an: „Halten Sie mich für einen Idioten?“ Glück war früher etwas für schlichte Gemüter, vielleicht für Frischverliebte und andere Naivlinge. Für Männer wie de Gaulle gab es Wichtigeres als Glück: etwa Kampf und Pflicht, Krieg und Frieden, die Nation und ihre Grandeur, und so weiter.

Das hat sich gewaltig geändert. Glück ist heute kein kindisches Thema mehr, auch keine Privatsache. Es ist das heimliche Leitmotiv unserer Gesellschaft geworden. Es taucht heute fast überall und ständig auf: In den Medien, in der Werbung, in Büchern, Zeitschriften, Filmen und TV-Serien, in Urlaubskatalogen und Sportstadien.

Das Versprechen von Glücksgefühlen und die Optimierung von Erlebnissen ist heute die Basis für erfolgreiches Marketing und für neue Geschäftsideen. Glück wird nicht nur selbst zur Ware, es ist auch der versprochene Mehrwert (*added value*) von Produkten und Erlebnisangeboten. Eine Banalisierung und Inflationierung des Glücksbegriffes ist unübersehbar.

(Folie: Glück inside!)

Glück ist, in der Marketingvariante, die richtigen Produkte zu finden und die richtige Kaufentscheidung zu treffen. Natürlich findet sich

das Glück auch jenseits des Konsums, etwa in Hobbies, im geselligen Zusammensein mit anderen, im Sport, in der Sexualität, in der Unterhaltung, im Genießenkönnen von Natur und Kultur. Darüber klärt uns die Positive Psychologie auf. Glück ist, das wissen wir auch dank der Positiven Psychologie, weit mehr als Hedonismus.

Immer schon gab es auch alternative Wege zum Glück. Etwa die Lehre vom „Weniger ist mehr“, vom Glück der Leistung, der Bedürfnislosigkeit, vom Glück im Winkel, auch vom Glück der Stille. Ein Buchtitel heißt: „Das Glück der Unerreichbarkeit“ – Glück ist inzwischen auch die Freiheit von Zumutungen und Beanspruchungen des modernen Lebens.

Die Frage, die heute nahezu alle Menschen umtreibt, ist: Wie und wodurch werde ich glücklich? Diese Dauerbeschäftigung mit dem Glück führte zu einer Explosion der Wünsche: Wir haben sehr hohe Erwartungen und vielfältigste Phantasien, wenn es um das Glück geht. Und wir sind mittlerweile auch überzeugt davon, dass wir ein Recht auf Glück hätten, einen Garantieanspruch. Manche verklagen ihren Reiseveranstalter, weil es regnet oder die Betten quietschen oder der Sekt im Flieger nicht kalt genug war.

Das persönliche Glück ist auch deshalb so wichtig geworden weil es immer häufiger kompensieren soll, was uns an „Unbehagen in der Kultur“, also an Triebverzicht, an Mühen und an allgemeinem Unglück zugemutet wird. Denn es gibt, trotz der vielen Glücksmöglichkeiten, heute auch erstaunlich viel Unglück und Enttäuschung. Die Inszenierung des Glücks gelingt bei weitem nicht allen, und sie gelingt auch Glückspilzen nicht immer.

Glück ist schließlich auch zum Mega- und Dauerthema geworden, weil sich Psychologie und Soziologie verstärkt damit beschäftigen, und die Ergebnisse einer plötzlich intensivierten Glücksforschung weite Verbreitung finden. Eine Art Selbstaufklärung über das Glück findet in der Gesellschaft statt. Neuerdings haben sich vor allem die Wirtschaftswissenschaftler dem Glück als Forschungsgegenstand zugewandt: Welche Faktoren machen eine Volkswirtschaft nicht nur

erfolgreich, sondern auch glücklich? Und ist Glück eventuell auch ein bisher übersehener Produktivfaktor?

Eine Grundtatsache des menschlichen Lebens bleibt jedoch seine *hedonische Asymmetrie*. Das heißt: Per saldo gibt es darin mehr Anlässe für Leid als für Lust, und die angenehmen Gefühle verflüchtigen sich in der Regel viel schneller als die schmerzlichen oder unangenehmen. Gefühle sind im Wesentlichen Signale, sind körperliche Informationen über das, was gerade mit uns passiert.

Die hedonische Asymmetrie hat evolutionäre Gründe. Es war immer wichtiger für das Überleben der Spezies, schnell und zutreffend über das Unerfreuliche, über Gefahren und Risiken informiert zu sein als über das Schöne und Erfreuliche. Wir sind emotional besser aufs Negative als aufs Positive geeicht. Denn das Überleben war die längste Zeit unseres Daseins immer wichtiger als das Gutfühlen.

Heute, im Zeitalter der relativen Überlebenssicherheit, in der Moderne mit ihrer Technik und Psychologie, versuchen wir nun intensiv, die Gewichte zugunsten der positiven Gefühle zu verschieben. Wir wollen endlich mehr glücklich als unglücklich sein! Das ist völlig legitim. Aber hüten wir uns vor einigen Denkfehlern und Fallen.

Ich möchte die „Falle“ im Titel in der *Pluralform* gebrauchen! Es gibt mehr als *eine* Glücksfalle, es gibt viele Irrtümer oder Holzwege zum Glück. Ich nenne die vier, die mir am auffälligsten waren. Es sind

1. Die Anwendungsfalle
2. Die Optimismusfalle
3. Die Individualismusfalle
4. Die Absolutheitsfalle

Falle Nr. 1: Die Anwendungsfalle

(Folie: *Unhappy? There is an App for that!*)

Vielleicht ist es die größte Falle überhaupt, einen direkten Weg zu suchen, den *pursuit of happiness* all zu wörtlich zu nehmen – und das Glück nicht am Wegesrand zu anderen Zielen eher beiläufig mitzunehmen. Der englische Philosoph John Stuart Mill hat bereits darauf hingewiesen: „Nur die sind glücklich, die ihren Geist auf etwas anderes als ihr eigenes Glück gerichtet haben. Indem sie etwas anderes anstreben, finden sie Glück so nebenbei. Die einzige Chance liegt darin, etwas außerhalb des Glücks als den Sinn des Lebens anzusehen.“

Kann Glück ein gezielt angestrebtes Lebensziel oder auch Erziehungsziel sein? Reicht unser Wissen schon aus, um zuverlässig die Richtung zu weisen und Reiseproviant zu verabreichen?

Ich gebe zu bedenken: Die vorschnelle Anwendung der Erkenntnisse der Positiven Psychologie, ihre Implementierung in Lehrpläne und Anleitungen kann unter Umständen frustrieren oder in die Irre führen. Unser Wissen ist wahrscheinlich noch zu vorläufig. Zwar soll jede Wissenschaft letztlich die Qualität unseres Lebens verbessern, das wollen ja auch Atomphysik und Genforschung. Aber viele Verbesserungen bezahlen wir mit neuen Problemen. Deshalb die Warnung vor vorschneller präskriptiver statt deskriptiver Glückspsychologie: Vielleicht ist es noch zu früh für Rezepte und normative Aussagen über *How to be happy*.

Es gibt noch zu viele Widersprüche in der Forschung, noch zu viele ungeklärte Fragen über vermeintliche Glücksfaktoren. Ich will das an ein paar klassischen, „selbstverständlichen“ Faktoren verdeutlichen:

Geld und Glück, das war immer eine komplizierte Beziehung. Geld macht nicht glücklich. Oder doch? Und wenn ja - wie viel braucht man? Sicher ist: Geld erweitert unsere Optionen- und

Freiheitsgrade, das ist positiv. Glück kann man zu einem gewissen Grad kaufen. Und richtig scheint auch zu sein: Geld macht nur dann glücklich, wenn man es richtig ausgibt. (Definiere „richtig“) Aber zu viele Optionen erzeugen Wahl- und Entscheidungs-Stress. In jedem Fall besagt die Empirie einen sinkenden Grenznutzen des Wohlstandes. Die Glückszuwächse lassen ab einem Jahreseinkommen zwischen 40 und 70.000 Dollar angeblich immer deutlicher nach.

Kinder machen glücklich – oder doch nicht? Der Sozialpsychologe Daniel Gilbert (*Stumbling into Happiness*) hat große Zweifel: „Ich habe noch keine positive Korrelation zwischen Kindern und Glück gesehen!“ Gilberts eigene Studien legen nahe: Eine massenhafte und kontrafaktische Familienglücks-Illusion ist nötig, damit überhaupt noch jemand eine Familie gründet. Sicher - uns geht das Herz auf, wenn uns ein Kind anlächelt. Aber ein Zweijähriger in der Trotzphase kann das Glücksempfinden dramatisch einschränken... Die Glücksbilanz durch Kinder sieht zumindest seeehr gemischt aus.

Liebe macht glücklich. Zumindest manche Menschen. Aber wen genau und warum? Und wie ist es mit der Liebe auf Dauer, mit dem Heiraten? Einige Forschungsbefunde behaupten: Verheiratete sind zufriedener als Singles. Männer und Frauen geben darüber unterschiedliche Auskünfte. Ist die Ehedauer ein Maß für Glück? Warum blühen viele Frauen auf, wenn der Mann tot ist? Fragen über Fragen. Gilbert: „Es ist nicht die Ehe, die Dich glücklich macht. Sondern eine glückliche Ehe macht dich glücklich!“

Oder, eine ganz aktuelle Studie:

Lebenszufriedenheit. Sie ist besonders hoch in Ländern, in denen eine gute Mischung aus ökonomischer Sicherheit, Wohlstand und Freiheit vorherrscht, wo also gutes Leben möglich ist. Diese Faktoren gelten als unbestreitbar wichtige Grundlagen oder Rahmenbedingungen fürs Glück.

Aber: Warum gibt es in den Ländern am meisten Selbstmorde, in denen relativ großer Wohlstand herrscht?

Skandinavien, Island, Schweiz, Kanada, USA weisen deutlich höhere Suizid-Quoten auf als „unglücklichere“ Länder wie etwa Griechenland Spanien, Italien und Portugal. (D. liegt im mittleren Bereich – sowohl im Glücksranking als auch in den Suizid-Quoten).

Die Autoren der Studie (*Dark Contrasts: The Paradox of High Rates of Suicide in Happy Places. Journal of Economic Behavior & Organization (online, 2011)*) haben die Ergebnisse schon bereinigt, sie sind unabhängig von harten Wintern (Lange Winter und Lichtmangel in Skandinavien) oder religiösen und kulturellen Einflüssen (Kath. vs. Protest.)

Dieses Paradox lässt sich übrigens auch innerhalb eines Landes nachweisen: Amerikanische Bundesstaaten mit hoher Lebenszufriedenheit weisen höhere Selbstmordquoten auf als ärmere, „unzufriedenere“. Utah = höchste Lebens-Zufr. Aber Rang 9 von 50 bei Selbstmorden

Umgekehrt: Der Staat New York = Leb.-Zufr. Rang 45, hat jedoch die geringste SM-Rate!

Der Schluss liegt nahe: Vergleiche beeinflussen das Glücksempfinden und das Verhalten. Wer in einem glücklichen Staat unglücklich ist, ist es *noch* mehr, als wenn um in herum auch andere arm, arbeitslos oder sonst wie benachteiligt sind.

(Für die Vergleichsthese spricht auch Im Mai gibt es die meisten Selbstmorde - und nicht im November – das Glück der Glücklichen ist für Unglückliche im Frühling besonders schwer erträglich.)

Wir wissen ganz offensichtlich noch zu wenig über zentrale Lebens- und Glücksfaktoren. *Further research ist suggested...*

Wenn wir also zu früh die *Machbarkeitsillusion* nähren und Wege zum Glück propagieren und lehren, wird es schließlich zu einer Frage der richtigen Technik. Und wenn wir suggerieren, dass man prinzipiell glücklich sein kann, resultiert umso größeres Unglück, wenn jemand es doch nicht sein kann.

Das erinnert an ein Phänomen der 80er und 90er Jahre, an die *New Age Guilt*: ein Schuldgefühl, das Mögliche nicht erreicht zu haben. Wenn Du nicht erleuchtet, gesund, genesen bist, dann hast Du nicht genug meditiert, imaginiert etc.

Entsprechend droht möglicherweise eine *Happiness Guilt*: Wenn du nicht glücklich bist, bist du irgendwie selber schuld. Du bist nicht dankbar, nicht tugendhaft, nicht gelassen oder aktiv genug oder Du wendest die falsche Glücksformel an.)

Falle Nr. 2: Die Optimismus-Falle

Alles wird gut! Das Zeitalter des Glücks zieht herauf!

Ich habe Professor Seligman Ende der 90er Jahre interviewt, noch in der Anfangsphase der Positiven Psychologie, bei einem APA-Kongress in Washington. Er war damals auch Präsident der APA. Er berichtete sehr überzeugend über seine Wandlung vom *grouchy, grumpy man* zum Positiven Psychologen. Und er sah die Zeit reif für eine weltweite Initiative zum Paradigmenwechsel. Er sah die Chance auf eine sehr rosige Zukunft: Alle, nicht nur er, redeten damals von der Friedensdividende, nach dem Fall der Mauer und dem Zusammenbruch der sozialistischen Regime in Europa.

Seligman sprach damals von der Chance eines neuen Goldenen Zeitalters, einer neuen Renaissance, in dem genügend Ressourcen frei werden, um Kultur, Wissenschaft und Humanität voranzubringen.

Zitat: „Wir müssen weg von der bloßen safety-net-policy, hin zu einer Politik des *meaningful life*. Wir können und sollten eine aktive Glückspolitik betreiben *If the good times continue to roll in in the developed nations, the body politic should support policies which facilitate what makes life worth living.*“

Das war *eine*, die gesellschaftliche Prämisse für die Positive Psychologie: Die reichen Länder des Westens hätten nun Geld und Zeit und Motivation, sich endlich den schöneren Dingen des Lebens

zuzuwenden, verbunden mit der Allokation von Geldern in die Erforschung und Beförderung des Glücks. Wer, wenn nicht die reichen Nationen des Westens könnten diesen Paradigmenwechsel – weg von der Betrachtung des Unglücks, hin zur proaktiven Förderung des Glücks der größtmöglichen Zahl – vollziehen und die Voraussetzungen dafür schaffen, was als Glücksfaktoren bekannt war und ist?

Das war 1999 oder 2000. Dann kamen, in schneller und bunter Folge: 9/11 im Jahre 2001, der darauf folgende Irakkrieg, der Afghanistankrieg. Es kam der Terror der Al-Khaida. Hinzu kamen die Bankenkrise und Beinahekollaps des kapitalistischen Systems. In Europa geht das weiter mit der Euro- und x anderen Krisen. Es gibt heute mehr *failed states* als jemals zuvor, ruiniert durch korrupte Eliten, Naturkatastrophen und durch ein dysfunktionales Weltwirtschaftssystem. Die Globalisierungsschmerzen und ihre Folgen sind unübersehbar: weltweit ist ein Ansteigen von Depression zu verzeichnen, vor allem bei jüngeren Menschen.

Die Lehre: Auf Goldene Zeitalter warten wir meist vergebens. Von ihnen können wir keine Glücksexplosion erwarten. Die Geschichte hält immer wieder Wild Cards bereit – positive (wie der Fall der Mauer) aber eben auch jede Menge negative (wie 9/11 und Bin Laden und Fukushima). Die Konsequenz darauf lautet: Seien wir auf alles gefasst. *Prepare for the worst!* Bleiben wir skeptisch.

Falle Nr. 3: Die Individualismus-Falle

Für Dein Glück bist Du ganz allein verantwortlich!

Unglück, Unzufriedenheit, Neurosen gelten – etwa in der Theorie der Kognitiven Verhaltenstherapie – als Folge einer falschen, pathologischen Betrachtung der Dinge und der Welt durch das Individuum. Das Übel liegt nicht in äußeren, zumal materiellen und gesellschaftlichen Umständen, sondern in den falschen Vorstellungen, Ideen und Schemata des Einzelnen. Wenn es

gelingt, diese Betrachtungsweise zu ändern, lässt sich auch das Unglück therapieren – durch ausgewiesene, wissenschaftlich fundierte Methoden, die Einsicht bewirken und zu einem neuen, positiven Blick auf die Welt und ihre Umstände verhelfen. Der britische Ökonom Richard Layard, Autor des Buches *Die glückliche Gesellschaft*, hat massenweise KVT in England vorgeschlagen, und ist seinerzeit bei New Labor auf offene Ohren gestoßen. „Always look at the bright side of life...“?

Ein Satz des Stoikers Epiktet wurde der Lieblingssatz der Kognitiven Psychologen: Nicht die Dinge sind es, die uns Sorgen machen, sondern das, was wir über die Dinge glauben und wie wir sie bewerten. Das ist jedoch falsch verstandener, verabsolutierter Stoizismus. Unterschlagen wird beispielsweise, dass Epiktet unterschied zwischen Dingen, die wir ändern können und denen, die unabänderlich sind. Nur für letztere gilt das kognitive Axiom.

Ist also wirklich alles nur psychologisch? Hat sich Karl Marx so sehr geirrt, als er behauptete: das Sein bestimmt das Bewusstsein? Und lag der Pessimist Sigmund Freud falsch, als er das „Unbehagen in der Kultur“ konstatierte, den ständigen Konflikt also zwischen Triebwünschen und den Zwängen der Zivilisation?

Die abstrakte und idealistische Sicht einer kognitiven Glücksstrategie erscheint angesichts der Tatsachen wie magisches Denken: Alles ist nur ein Problem des richtigen Denkens, alles nur im Kopf! Das führt zu *Victim Blaming*: Wer von seinem Unglück genesen will, muss anders denken lernen, sonst ist selbst schuld an seinem Zustand. *Jeder ist seines Glückes Schmied* ist heute ein stark ideologisch eingefärbtes Sprichwort. Es ist eher dem Verblendungszusammenhang des Marketingkapitalismus als der Volksweisheit geschuldet.

Meine Gegenthese: Der soziale Kontext, die materielle Welt und ihre Zustände sind ein wesentlicher Faktor für das individuelle Glück. Es ist *nicht* gleichgültig, wie der Reichtum in einer Gesellschaft verteilt ist. Es ist *nicht* unwichtig, ob das Gerechtigkeitsempfinden und Fairness dauerhaft verletzt werden. Die Teilhabe an den Gütern und

Segnungen einer Gesellschaft ist eine zentrale Glücksvoraussetzung. Exklusion ist keine Frage der Weltsicht, sie ist eine harte Tatsache.

So gesehen haben sich für beträchtliche Teile der Gesellschaft die Chancen auf persönliches Glück in den letzten drei Jahrzehnten verschlechtert. Nur in Stichworten: Die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auf, Entsolidarisierung, Zerfall der Mittelschichten, entsprechende Abstiegsängste, prekäre Arbeitsverhältnisse, das *Working poor*-Phänomen, das Abkoppeln einer ganzen Generation vom Wirtschaftsprozess (Generation Praktikum) und erschreckend hohe Jugendarbeitslosigkeit in Europa, die zunehmende Individualisierung der Lebensrisiken unter dem Euphemismus der Selbstverantwortung, Verdichtung und Beschleunigung der Arbeitsprozesse, in der Folge starkes Ansteigen psychischer und psychosomatischer Erkrankungen und stressbedingter Krankheiten.

Es stehen sich also gegenüber: Harte epidemiologische Daten und Fakten, und die Protokolle der Glücksforscher: „Wie glücklich fühlen Sie sich – auf einer Skala von 1- 10 oder 1- 5?“ Sind die Selbstauskünfte der so Befragten verlässlich – und wenn ja, wie lassen sie sich vereinbaren mit der Epidemiologie und der Sozialstatistik? Werden vielleicht die falschen befragt? Oder schlägt die soziale Erwünschtheit durch: Wer wird denn jammern, wen er nach seinem Glück gefragt wird? Wer wird zugeben, dass er nicht glücklich ist?

Falle Nr. 4 Die Absolutheits-Falle

Glück ist immer und überall das Beste und Erstrebenswerteste für den Menschen

Der Zeitgeist ist bedingungslos pro Glück – warum Menschen Glück haben und erleben wollen, muss man nicht erklären. Glück fühlt sich nicht nur gut an, es ist auch förderlich für viele andere positive Zustände: Glück ist ein wesentlicher Faktor für beruflichen Erfolg, es hat salutogenetische Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit

und die geistige Fitness, es ist prosozial und beeinflusst positiv unsere Beziehungen wie Ehen und Freundschaft und so weiter. Positive Emotionen sind ursächlich für das Gelingen des Lebens, für das Flourishing, das Aufblühen der Fähigkeiten und Talente, und sie können die unvermeidlichen negativen Emotionen ausbalancieren oder neutralisieren.

(Wobei die Kausalitäten bei all diesen Aussagen noch unklar sind.
Folie: Ich singe nicht, weil ich glücklich bin, ich bin glücklich, weil ich singe!)

Die direkten und indirekten, wohltätigen Wirkungen des Glücks, seine *Benefits*, sind zu Recht die Ausgangsposition der Positiven Psychologie. Aber gibt es auch bisher übersehene, versteckte psychische und andere *Kosten* des Glücks?

Ist Glück ein absolutes Lebensziel, quasi selbst-evident, ein immer und überall anzustrebender Gemütszustand? Kann es ein Übermaß an Glück geben? Gibt es Situationen oder Zeitpunkte, an denen Glückseligkeit eher destruktiv oder ungesund ist? Kann Glück auch dysfunktional, schädlich für uns sein? Gibt es Formen des Glücks, die man besser meiden sollte? Über die dunklen Seiten des Glücks liegen uns mittlerweile einige Erkenntnisse vor.

(June Gruber, Iris Mauss und Maya Tamir: A dark side of happiness: In: Psychol. Science, 6(3) 2011)

Gibt es ein Zuviel, ein Übermaß an Glück?

Je mehr Glück, desto besser! Stimmt das? Aristoteles hat für alle, für die positiven wie die negativen Gemütszustände, Empfindungen und Leidenschaften ein moderates, mittleres Maß als ideal angesehen. Er nannte das die *Metriopatheia* - ein gezügeltes, mittleres Maß eines Gefühls ist das Optimum. Zu wenig oder zuviel schaden uns.

Lässt sich das auch für das Glück sagen?

Die moderne Emotionsforschung bestätigt Aristoteles: Extreme Glücksgefühle, starke Ausschläge bei positiven Emotionen bringen keine Zuwächse an Information, an Anpassungsfähigkeit oder emotionaler Gesundheit. Die Empirie zeigt: In den mittleren Lagen sind wir nachweislich kreativer, klarer im Denken, steuerungsfähiger. Oder wie Glücksforscher Ed Diener sagte: 7 bis 8 ist völlig OK!

Und Marianne Frederickson hat festgestellt: Bei einem Verhältnis positiver zu negativen Emotionen, das 5:1 übersteigt, neigen Menschen dazu, auf rigidere, also unreflektierte Verhaltens- und Urteilmuster zurückzugreifen. Zuviel Glück scheint uns also kognitiv etwas unterkomplex, zu deutsch: etwas dümmer zu machen. (Erinnern wir uns: ab 3:1 beginnt das Flourishing! 3 - 5:1 scheint also das ideale Spektrum zu sein)

Längsschnittstudien haben gezeigt, dass Menschen, die sich in ihrer Kindheit und Jugend durch ein besonderes Maß an *cheerfulness* (Gut drauf sein) ausgezeichnet haben, eine höhere (also frühere) Sterblichkeit aufweisen. Warum? Weil sie offenbar leichtsinniger und unkritischer mit gesundheitlichen Risiken umgehen - Essen, Alkohol, Drogengebrauch. Einige Forscher sprechen vom *Happiness overdrive*, ein Zustand, in dem jemand sehr leichtsinnig wird und etwa mit 160 über die Autobahn brettet, oder ungeschützten Sex mit wahllosen Partnern hat. - Es gibt offenbar eine *nicht-lineare Beziehung* zwischen Glück und seinen positiven Effekten auf Gesundheit und Lebenserfolg.

In der Klinischen Psychologie gelten extreme positive Emotionen in Verbindung mit dem Fehlen negativer als ein Marker für Psychopathologie – der Verdacht auf Manie, also „grundlose“, überzogene und unangemessene Euphorie liegt nahe. Vor allem, wenn wichtige negative Emotionen in bestimmten Situationen nicht empfunden werden können – also beispielsweise Angst, Scham, Traurigkeit.

Gibt es falsche Zeiten oder falsche Orte, um glücklich zu sein?

Gefühle sind Reaktionen auf bestimmte Lebensumstände. Sie sind funktional in dem Sinne, dass sie uns eine angemessene Reaktion auf diese Umstände ermöglichen. Ärger oder Zorn beispielsweise, wenn er entsprechend mittlere Valenz hat (= Metriopatheia), aktiviert uns körperlich und kognitiv, um eigene Interessen zu wahren. Furcht schärft unsere Aufmerksamkeit für Gefahren und Risiken, Trauer ist ein Signal an andere, dass wir Schonung oder Zuspruch brauchen.

Emotionen mobilisieren - wenn sie der Situation angemessen sind – erforderliche und nützliche Kognitionen, sie aktivieren Aufmerksamkeit, sie verbessern unsere Urteilsfähigkeit und unsere Informationsverarbeitung. Das gilt insbesondere für soziale Situationen, in denen der angemessene Ausdruck von Emotionen wichtig ist für unser langfristiges Wohlbefinden.

Wie bereits erwähnt, lassen uns positive Emotionen leichter zu Stereotypen, leicht verfügbaren Informationen und Urteilen greifen. Das zeigen Experimente, in denen Versuchspersonen positive oder negative Gefühle induziert wurden und danach bestimmte Probleme zu lösen oder Situationen zu beurteilen waren. Fazit: Negative Emotionen machen uns zu kritischeren und kreativeren Denkern und Problemlösern. Wenn wir in manchen Situationen zu *happy* sind, sind wir leichter zu täuschen zu übertölpeln, unsere Wachsamkeit ist abgesenkt.

Gibt es falsche Formen der Glückssuche?

Die meisten Menschen würden ohne Zögern zustimmen, wenn man sie fragen würde, ob sie glücklicher sein wollten als sie gerade sind. Wie gesagt – Glück ist heute selbst-evident. Wir wollen genießen, Spaß haben, gut drauf sein und Stress vermeiden. Und wir tun vieles, wenn nicht alles, um möglichst weit oben auf der Glücksskala zu sein.

Aber dieses Bemühen kann häufig kontraproduktiv sein. Gerade wenn das Glück als normal und leicht erreichbar erscheint, wenn

also Glückserwartungen hoch sind, ist die unausbleibliche Enttäuschung über weniger glückliche Zustände schwerer zu ertragen – und man ist per saldo unglücklicher.

Experimente zu diesem Paradox zeigen: Wenn positive Emotionen leicht erreichbar erscheinen – wenn zum Beispiel um uns herum, auf einem Fest oder einer Party oder im Urlaub alle glücklich zu sein scheinen, sind wir oft unglücklicher, wenn das erhoffte Glück ausbleibt und wir vielleicht nicht so supergut drauf sind, wie wir es erhofft hatten. In Tagebuchstudien zeigte sich: Versuchspersonen mit hoher Glückserwartung fühlten sich unterm Strich einsamer als diejenigen, für die das Glück keinen so hohen Stellenwert besitzt.

(Ein zweiter Faktor in diesem Paradox: der intensive *pursuit of happiness* macht viele a-sozialer, sie vernachlässigen interpersonale Kompetenzen und Rücksichten. Wer zu intensiv nach Glück strebt, neigt außerdem zu mehr Grübeleien und *self-monitoring*, also zur Selbstüberwachung: Bin ich endlich glücklich?)

Menschen mit hoher Glückserwartung und intensivem Glücksstreben verdrängen oder unterdrücken ihre negativen Gefühle nach Kräften. Das gelingt aber selten - und umso größer die Verstimmung. Umgekehrt zeigt sich: Wer sich seinen negativen Emotionen stellt, wer sie achtsam beobachtet und akzeptiert, neigt weniger zu negativen Bewertungen der eigenen Lage, ist also insgesamt ausgeglichener, angstfreier, weniger depressiv verstimmt und somit glücklicher. Akzeptanz und Aufmerksamkeit sind also wichtige Haltungen gegenüber den negativen Gefühlen – die langfristigen Effekte fürs emotionale Wohlbefinden lassen sich nachweisen.

Unsere kognitiven und emotionalen Tools sind also wichtig: Die flexible Anpassung an Situationen und Stimmungen, an emotionale Schwankungen. Emotionale Intelligenz, auch im Sinne von Stimmungsmanagement und Selbststeuerung, sind langfristig effektive Glücksstrategien.

Dazu gehört auch das *affective forecasting*, unsere Fähigkeit, die eigenen emotionalen Zustände zutreffend vorherzusagen. Darin sind wir, wie Daniel Gilbert gezeigt hat, blutige Laien, wenn nicht gar Versager. Wir sind nicht besonders gut darin, unsere zukünftigen emotionalen Zustände einzuschätzen. Anders gesagt: Wir wissen erstaunlich oft nicht wirklich, was uns glücklich (oder auch unglücklich) macht. Wir erwarten wir das Glück von den falschen Dingen und Ereignissen, und unterschätzen vieles, was uns glücklich machen könnte.

Es gibt viele Hinweise darauf, dass es häufiger die indirekten Wege, die Umwege zum Glück sind, die uns emotional am stärksten und, wie man heute ja sagt, am nachhaltigsten befriedigen: Anstrengungen, Herausforderungen, Leistungen, Mühsal – die uns, wenn sie zudem intrinsisch motiviert sind, das Flow-Erleben verschaffen, eine besonders nachhaltige Glücksvariante.

Gibt es Formen des Glücklichseins, die falsch, unangemessen, dysfunktional sind?

Es gibt zumindest zwei Arten oder Kontexte von Glück, die mittel- bis längerfristig keinen positiven Effekt auf den Glücklichen haben:

- Glück, das die sozialen Beziehungen beeinträchtigt,
- Glück, das nicht in Übereinstimmung mit den kulturellen Werten einer Gesellschaft oder Gemeinschaft gesucht wird.

Heißt: Man kann auf Dauer nicht gegen andere glücklich sein.

Ein Beispiel für ein sozial dysfunktionales Glücksgefühl wäre Stolz, Hybris, Selbstüberhebung, Abgehobensein – und sei es aufgrund einer wirklich herausragenden Leistung oder anderer guter Gründe. Stolz verführt dazu, die Bindung an andere zu kappen, andere („Minderleister“) zu verachten, ihre Bewunderung einzuklagen und aggressiv zu werden. Man muss nicht ausführen, welche Auswirkungen anhaltender hybrider Stolz haben kann.

Vice versa gilt aber auch: Die *Abwesenheit* negativer sozialer Emotionen wie Peinlichkeit, Scham, Schuld kann dysfunktional sein – wenn sie eigentlich die „richtigen“ Gefühle wären: Etwa um eigene

Fehler zu korrigieren, Wiedergutmachung zu betreiben, Konflikte zu lösen, Kooperation anzubieten, soziale Schäden zu reparieren. Wer solche Gefühle vermeidet, unterdrückt, nicht angemessen ausdrückt, schadet seinem längerfristigen Wohlbefinden, seiner Glücksbilanz, etwa durch Selbstisolation und andere soziale Verluste.

(Der kulturelle Kontext von Glück und Glückserleben wird durch drei Dimensionen moduliert:

- der kulturell übliche oder angemessene Erregungs- und Ausdrucksgrad (euphorisch vs. gedämpft, üb erschäumend vs. Zufriedenheit und stilles Glück))
- die soziale Einbindung (privates Glück vs. Geteiltes Glück und kollektive Harmonie)
- der Grad der persönlichen Glückserfahrung: Inwieweit ist Glück Privatsache, oder Ausfluss persönlicher Leistung. Welche Rolle spielt beispielsweise das Selbstwertgefühl für das Glücksempfinden.

In allen drei Dimensionen lassen sich etwa zwischen fernöstlichen und westlichen Kulturen deutliche Unterschiede beobachten, aber auch innerhalb Europas gibt es deutlich Unterschiede. Der Grad von Extraversion ist in westlichen Ländern häufiger mit positiven Emotionen verknüpft.)

Es ist also nicht gleichgültig, wo und wie und warum wir glücklich sind und ob wir es um fast jeden Preis sein wollen..

Glück ist -

- eine Überwindungsprämie (Manés Sperber)
- ein Kontrasterlebnis (Sigmund Freud)
- eher eine Frage der Frequenz gegenüber der Intensität von positiven Gefühlen (Diener)

Ich möchte hinzufügen:

Es gibt immer nur ein qualifiziertes Glück, ein Glück im sozialen Kontext, eine *embedded happiness*. Glück ist das erfreuliche *Nebenprodukt* von anderen Aktivitäten. Glück ist die Dividende für ein engagiertes, ein aktives und reflektiv gelebtes Leben.

