



Bucher

2. Auflage

# Psychologie des Glücks



E-BOOK INSIDE

**BELTZ**

Bucher

**Psychologie des Glücks**



Anton A. Bucher

# Psychologie des Glücks

Mit E-Book inside

2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage

**BELTZ**

Anschrift des Autors:

Prof. Dr. Anton A. Bucher  
Universität Salzburg  
Fachbereich Praktische Theologie  
Religionspädagogik  
Universitätsplatz 1  
A-5020 Salzburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28 394-6 Print  
ISBN 978-3-621-28 460-8 E-Book (PDF)

2., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2018

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69 469 Weinheim

Lektorat: Antje Raden  
Herstellung: Victoria Larson  
Bildnachweis: Fotolia, © Sandra Thiele  
Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Krefeld  
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhaltsübersicht

Einleitung	11
<b>I Was ist Glück?</b>	17
1 Qualitative Annäherungen an das Glück	19
2 Lässt sich Glück, das »unermessliche«, messen?	35
<b>II Was macht glücklich?</b>	63
3 Glücksfaktoren 1: Biologische Variablen	65
4 Glücksfaktoren 2: Soziodemographische Variablen	83
5 Glücksfaktoren 3: Nahbeziehungen und Tätigkeiten	111
6 Glücksfaktoren 4: Religiosität und Spiritualität	137
<b>III Was bewirkt Glück?</b>	151
7 Effekte des Glückserlebens	153
<b>IV Lässt sich Glück erhöhen?</b>	183
8 Glückssteigerungsstrategien im Alltag	187
9 Glückssteigerung in Therapie und Beratung	215
Rückblick und Ausblick	230
Literatur	234
Sachwortverzeichnis	295

Herzlich gewidmet: Frau Birgitta Kuhl

# Inhalt

Einleitung	11
<b>I Was ist Glück?</b>	<b>17</b>
<b>1 Qualitative Annäherungen an das Glück</b>	<b>19</b>
1.1 Dichter beschreiben Glück	19
1.2 Subjektive Glückskonzepte: Qualitative Studien	22
1.2.1 Qualitative Glücksstudien im deutschen Sprachraum	22
1.2.2 Qualitative Glücksstudien in anderen Kulturen	25
1.2.3 Glückliche Episoden	26
1.3 Arten des Glücks	28
1.3.1 Hedonistisches oder/und eudaimonistisches Glück	28
1.3.2 Glück und verwandte Konstrukte: Zufriedenheit, Wohlbefinden	30
1.3.3 Das Gegenteil von Glück?	33
<b>2 Lässt sich Glück, das »unermessliche«, messen?</b>	<b>35</b>
2.1 Glück: Selbsteinschätzung oder Fremdbeurteilung	36
2.2 Kurzverfahren der Glücks- und Zufriedenheitsmessung	38
2.2.1 Verfahren mit einem Item	38
2.2.2 Gesichterskalen	39
2.2.3 Verfahren mit wenigen Items	40
2.3 Skalen zu Glück, positiven Affekten, Zufriedenheit	40
2.3.1 Die Affekt-Balance-Skala von Bradburn	40
2.3.2 Die Skala zu positiven und negativen Affekten (PANAS)	41
2.3.3 Der Oxforder-Glücksfragebogen	42
2.3.4 Die Skala »Subjektives Glück«	43
2.3.5 Die Depressions-Glück-Skala von McGreal und Joseph	44
2.3.6 Die Skala zum schwankenden und dauerhaften Glück von Dambrun	45
2.3.7 Die Skala zum eudaimonistischen bzw. psychologischen Glück: Ryff	45
2.3.8 Die Skala zur Lebenszufriedenheit nach Diener	47
2.3.9 Deutschsprachige Glücksmessinstrumente	49
2.4 Glücksmessfehler	51
2.5 Die Erlebensstichprobenmethode (ESM)	54
2.5.1 ESM: ihre Vorzüge	54
2.5.2 Spannende Ergebnisse der ESM	56



2.5.3	Schwächen der ESM	57
2.6	Die Tagesrekonstruktionsmethode	58
2.7	Sind Menschen wirklich so glücklich, wie sie behaupten?	59

## **II Was macht glücklich?** 63

### **3 Glücksfaktoren 1: Biologische Variablen** 65

3.1	Ist Glück genetisch festgelegt?	65
3.2	Persönlichkeitseigenschaften und Glück	67
3.2.1	Extravertierte sind glücklicher	67
3.2.2	Emotionale Intelligenz stärkt Glück	69
3.3	Ein lustvolles Gehirn	71
3.3.1	Glücksregionen im Gehirn	71
3.3.2	Glücksbotenstoffe	74
3.4	Beglücken Gesundheit und körperliche Attraktivität?	77
3.4.1	Gesundheit: Für Glück wichtig?	77
3.4.2	Wer ist glücklicher: Normalo oder Adonis?	80

### **4 Glücksfaktoren 2: Soziodemographische Variablen** 83

4.1	Sind Männer glücklicher?	83
4.2	Glückliche Kindheit, vergrämltes Alter?	87
4.2.1	Glück in der Kindheit	87
4.2.2	Weniger Glück in der Jugend	90
4.2.3	Glück im Erwachsenenalter: U-förmig?	91
4.2.4	Viel Glück im höheren Alter	93
4.3	Beglückt Bildung?	95
4.4	Glück und sein Raum	97
4.4.1	Glück in unversehrter Natur	97
4.4.2	Glücksmindernde Umgebung	99
4.5	Glückliche Dänen, unglückliche Ukrainer: Glück in den Nationen	100
4.6	Macht Geld wirklich nicht glücklich?	104
4.6.1	Schwerreiche und Lotteriegewinner nur geringfügig glücklicher?	104
4.6.2	Das Easterlinparadox: Mehr Geld, aber nicht mehr Glück	105
4.6.3	Macht Geld doch glücklich?	106
4.6.4	Materialismus: Gift fürs Glück	108

### **5 Glücksfaktoren 3: Nahbeziehungen und Tätigkeiten** 111

5.1	Glück bei unseren Allernächsten	111
5.1.1	Das rauschhafte (und gefährdete) Glück der Verliebten	111
5.1.2	Glück in Ehe und fester Partnerschaft	113

5.1.3	Kinder: Glück? Last? Beides?	118
5.2	Glück bei Freunden und in der Freizeit	120
5.2.1	Freunde beglücken tief	120
5.2.2	Beglückende Freizeitaktivitäten	122
5.2.3	Glück vor dem Fernseher und im Internet?	123
5.2.4	Das hohe Glück der Ehrenamtlichen	125
5.3	Macht Arbeit glücklich?	127
5.3.1	Die desaströsen Effekte von Arbeitslosigkeit	127
5.3.2	Arbeit beglückt – aber nicht jede	128
5.3.3	Glück durch flow	131
<b>6</b>	<b>Glücksfaktoren 4: Religiosität und Spiritualität</b>	137
6.1	Glück in traditionellen Religionen	137
6.1.1	Befunde aus christlichen Religionen	137
6.1.2	Wenn Religiosität unglücklich macht	140
6.1.3	Befunde aus anderen Weltreligionen	141
6.2	Steigert (außerkirchliche) Spiritualität Glück?	142
6.3	Glück aufgrund religiös-spiritueller-tugendhafter Praxis	144
6.3.1	Altruistisch-caritatives Handeln beglückt	144
6.3.2	Vergeben und Verzeihen beglücken	145
6.3.3	Dankbarkeit beglückt	146
6.3.4	Meditativ-spirituelle Praktiken als Weg zur Seligkeit	147
6.3.5	Höchste Seligkeit: Mystik	149
<b>III</b>	<b>Was bewirkt Glück?</b>	151
<b>7</b>	<b>Effekte des Glückserlebens</b>	153
7.1	Glück stärkt Gesundheit	154
7.1.1	Glückliche leben (zumeist) länger	154
7.1.2	Warum Glück der Gesundheit förderlich sein kann	156
7.2	Die Erweiterungs- und Aufbautheorie positiver Emotionen	158
7.3	Glück fördert – und reduziert – kognitive Fähigkeiten	161
7.3.1	Glück erleichtert das Lernen und beschleunigt das Memorieren	161
7.3.2	Steigert Glück Kreativität und Problemlösefähigkeit?	163
7.3.3	Wenn Glück kognitive und soziale Fertigkeiten beeinträchtigt	166
7.4	Glück fördert Moralität	169
7.4.1	Urteilen Glückliche moralischer?	169
7.4.2	Handeln Glückliche moralischer und altruistischer?	170
7.5	Glück begünstigt beruflichen Erfolg und Produktivität	172
7.6	Glück begünstigt beglückende Denk- und Verhaltensweisen	173
7.6.1	Glückliche interessieren sich für Beglückendes	173
7.6.2	Glücklichere vergleichen sich seltener nach oben	174

7.6.3	Glückliche grübeln seltener	175
7.6.4	Glückliche denken positiver und optimistischer	176
7.6.5	Tragen Glückliche zu rosarote Brillen?	179
7.7	Glück in der Evolution: Nicht nur episodisch	180

## **IV Lässt sich Glück erhöhen?** 183

### **8 Glückssteigerungsstrategien im Alltag** 187

8.1	Subjektive Glückssteigerungsstrategien	187
8.2	Glück durch chemische Substanzen	190
8.3	Die Glückssteigerungswissenschaft nach Michael Fordyce	193
8.4	Ausgewählte Glücksstrategien der Positiven Psychologie	195
8.4.1	Positive Emotionen vermehren: »Savoring«, Achtsamkeit, Dankbarkeit	196
8.4.2	Engagierte Aktivität beglückt	199
8.4.3	Sinnstiftende Tätigkeiten beglücken	203
8.5	Beglückende Sicht- und Denkweisen	204
8.5.1	Optimistisch denken	204
8.5.2	Positive Imaginationen	206
8.6	Falsche Glücksstrategien	207
8.6.1	Wenn Glück willentlich angestrebt wird	207
8.6.2	»Ich wäre glücklicher, wenn ...« Die fokussierende Illusion	209
8.6.3	Nicht das Beste und Perfekteste anstreben	211
8.6.4	Wenn Glücksstrategien Gegenteiliges bewirken	213

### **9 Glückssteigerung in Therapie und Beratung** 215

9.1	Soll Therapie Glück anzielen?	216
9.2	Explizite Glücks- und Wohlbefindenstherapien	217
9.2.1	Ältere Ansätze	217
9.2.2	Die Wohlbefindenstherapie von Giovanni Fava	218
9.3	Indirekte Verfahren der Glückssteigerung	220
9.3.1	Therapeutisch zu mehr Aktivität motivieren	220
9.3.2	Achtsamkeit und Entspannung in glücksbegünstigenden Therapien	222
9.3.3	Durch Therapie (Glücks-)Ressourcen mobilisieren	224
9.3.4	(Glücks-)Effekte positiver Psychotherapie	225

Rückblick und Ausblick	230
------------------------	-----

Literatur	234
-----------	-----

Sachwortverzeichnis	295
---------------------	-----

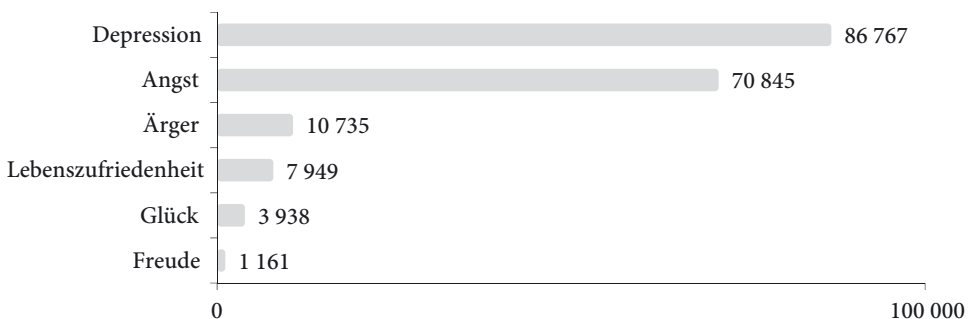
# Einleitung

Vor uns liegt ein neugeborener Junge. Aus drei Wünschen können wir einen auswählen:

- ▶ dass er so erfolgreich und attraktiv werde wie Brad Pitt, symmetrisches Gesicht und breite Schultern,
- ▶ so genial wie Albert Einstein,
- ▶ oder schlicht und einfach: glücklich, auf seine ureigene Weise.

Wer entschiede sich nicht für den dritten? Schon der griechische Philosoph Aristoteles (384-323 v. Chr.) (1952) hielt Glück für das höchste Gut, das wir um seiner selbst willen anstreben. Ludwig Marcuse (1996, 11) nannte es eine »Sehnsucht, die nicht altert«. William James (1902/1997, 87), ein Gründervater der wissenschaftlichen Psychologie, bestimmte »die Hauptsache im menschlichen Leben« darin, glücklich zu werden; dies sei »für die meisten Menschen zu allen Zeiten das geheime Motiv von allem, was sie tun, und von allem, was sie bereit sind, zu ertragen«. Die einen, indem sie für den Jungfrau-Marathon trainieren, 42 Kilometer mit 1800 Höhenmetern; andere, indem sie heiraten und Kinder zeugen; und wieder andere, indem sie achtsam leben und Glück nicht anzielen – gerade sie dürften glücklicher werden. Studierende, international gefragt, was ihnen im Leben am wichtigsten sei, favorisierten am stärksten Glück, vor Gesundheit, erst recht vor Reichtum (Diener & Oishi, 2004).

Obschon die Menschen seit jeher Glück anstrebten, wurde es von der Psychologie lange vernachlässigt, ebenso Freude, Heiterkeit, Wohlbefinden (Tugade et al., 2014; Gruber & Moskowitz, 2014). Myers (2000) unterzog sich der Mühe, psychologische Abstracts daraufhin zu sichten, zu welchen Emotionen seit dem Jahr 1887 wie oft publiziert wurde (s. Abb.).



**Abbildung** Anzahl Artikel zu verschiedenen Emotionen, gemäß »Psychological Abstracts« im Zeitraum 1887 bis 1999

Dass zu Glück selten geforscht und publiziert wurde, ist erstaunlich, weil dieses nicht nur eine uralte Menschheitssehnsucht ist, sondern auch ein faszinierendes Phänomen, das Psychologen neugierig machen muss:

- »Wie ist es schön, wie bin ich glücklich, man spürt schon beinahe die Johannisstimmung.« Den Verfasser dieser Zeilen imaginiert man sich als frei und in die sommerliche Landschaft schauend. Faktisch wurden sie von einer Frau geschrieben, die im Kerker saß, nur durch eine schmale Luke in den Himmel schauen konnte und stündlich mit dem Tode rechnen musste: die kommunistische Kämpferin Rosa Luxemburg (aus Blothner, 1993, 54). Wie können sich Menschen im Angesicht des Todes so glücklich fühlen?
- Ein viel versprechender Glückspsychologe war Philipp Brickman, der mit seiner Studie weltweit bekannt wurde, gemäß der Unfallopfer, fortan an den Rollstuhl gefesselt, nach zwei Jahren nahezu gleich glücklich waren wie Lotteriegewinner (Brickman et al., 1978). Er war jung, brilliant, geschätzt, von Studentinnen umschwärmt. Am 13. Mai 1982 stieg er in Ann Arbor auf das höchste Universitätsgebäude und sprang in den Tod. Menschen können zutiefst unglücklich sein, obschon sie für andere mit Glück überhäuft sind. Weshalb?

**Krankheitsideologie.** Warum interessierte sich Psychologie wenig dafür, was die Augen leuchten lässt? Als triftige Ursache beschreibt Maddux (2005) die »Krankheitsideologie« nicht nur der Psychiatrie, sondern auch der Klinischen Psychologie, weniger jedoch der Allgemeinen Psychologie, die sich stets auch mit menschlichen Höchstleistungen befasste. Noch und noch ist von »Symptom« die Rede, von »Störung, Pathologie, Krankheit, Diagnose, Behandlung, Doktor, Patient« (Maddux, 2005, 14), speziell im »heiligen Text«, dem DSM IV (2001). Erstmals im Jahre 1952 von der Amerikanischen Psychologenvereinigung herausgegeben, wurden auf 86 Seiten 106 psychische Störungen beschrieben. Fünfzig Jahre später (1994) waren es, auf zehnmal mehr Seiten, 297 Störungen, obschon sich in so kurzer Zeit die psychische Natur des Menschen nicht änderte. Als »Störung« gilt nicht nur »Psychose« etc., sondern selbst wenn Kinder zur Türe hinausrasen, »bevor sie die Jacke anhaben« (DSM IV, 2001, 119). Im Lehrbuch *Klinische Psychologie – Psychotherapie* (Perrez & Baumann, 2011) kommt »Glück« im Index nicht vor, auch nicht »Wohlbefinden«, aber auf 1200 Seiten wird eine »Störung« nach der anderen abgehandelt, ebenso im aktuellen DSM-5 (2015, 322 f.), in dem nur »Glücksspielen« vorkommt.

**Glück als Regel?** PsychologInnen und TherapeutInnen werden bei Problemen aufgesucht, wenn in Hamletgefühlen die Welt wie ein »verpesteter Haufen von Dünsten« erscheint und »keine Lust« mehr ist, weder an Mann noch Frau (Hamlet II, 2, 264 f.), oder wenn Ängste lähmen, frühere Begeisterung in der Brust zu kalter Asche erloschen ist. Glückliche haben keinen Anlass, professionelle Seelenhelfer zu konsultieren. Für Glück scheint kein Bedarf, es ist »normal« – so Ruut Veenhoven (1991, 14), Begründer der Worlddata Base on happiness, nach der Durchsicht tausender Studien. Dies wurde empirisch vielfach bestätigt. Als Schwarz und Clore (1983) an sonnigen und verregneten Tagen Personen fragten, wie glücklich sie seien, gaben die in der Sonne

Interviewten an, glücklicher zu sein und suchten dafür nicht nach Ursachen. Die an Regentagen Befragten nannten für ihr geringeres Glück häufiger einen Grund, was den Schluss rechtfertigt, Menschen seien eher motiviert, »Erklärungen für negative Stimmungen und nicht für positive zu suchen«, weil »die meisten Personen negative Verstimmungen als Abweichungen von ihren üblicherweise positiven Gefühlen erfahren«. Ein weiteres Beispiel: Für Eltern scheint es selbstverständlich, dass sich ihre Kinder normal entwickeln und zufrieden sind. Ist dies der Fall, erhöht sich – wie von Fingerman et al. (2012) bei 633 Müttern und Vätern nachgewiesen – ihr Glück nicht. Es wird jedoch deutlich vermindert, wenn Kinder Probleme bereiten. Negative Emotionen sind hervorstechender und schwerer zu regulieren als die für selbstverständlich hingenommenen positiven (Charles, 2010).

Warum aber wurde »Glück« erst in den letzten Jahren prominentes psychologisches Thema, obschon Heinrich Kleist (1961) dieses als »ersten aller Wünsche« pries, »der laut und lebendig aus jeder Ader und jeder Nerve unseres Wesens spricht«? Im Behaviorismus galt »Glück« als zu unwissenschaftlich, was aber nicht davon abhielt, Glücksstudien durchzuführen. Wie Angner (2011) kenntnisreich dokumentiert, sind es mehr, als aufgrund der häufigen Rede von der gerade *erst* jetzt etablierten Glückspsychologie (Layard, 2009) zu vermuten wäre. Beckham (1929) untersuchte, ob »Negros« glücklich seien. Ergebnis: Für weniger gebildete Afro-Amerikaner sei Glück Sinneslust – eine Studie mit rassistischem Beigeschmack. Oder Hartmann (1934): Die von ihm befragten Studenten hielten sich für glücklicher als die Durchschnittsbevölkerung – die Neigung zu Glückselbstüberschätzung wurde wiederholt festgestellt (Abschn. 2.7). »100 Jahre Glück« titelten Carlin und Capps (2012) ihren Überblick über glückswissenschaftliche Monographien aus der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

**Den Beginn extensiverer Glücksforschung** datierte Vittersø (2013b) in die 1960er-Jahre, als Wilson (1967) Korrelate von Glück untersuchte. Der typisch glückliche Mensch sei jung, gesund, gebildet und gut bezahlt, extravertiert, optimistisch, weiß und verheiratet, egal ob männlich oder weiblich – aktuell wird dies differenzierter gesehen. Aber: Noch Ende der 1960er-Jahre, als Bradburn (1969) seine bis heute verwendete Glücksskala publizierte (Abschn. 2.3.1), wurde ihm geraten, im Buchtitel auf das »unwissenschaftliche« happiness zu verzichten (Vittersø, 2013, 11f.). Auftrieb erhielt Glücksforschung auch durch die großen Surveys über die Lebenszufriedenheit der Amerikaner im Allgemeinen sowie in verschiedenen Bereichen der Lebenswelt wie Arbeit, Ehe, Politik etc. (Andrews & Withey, 1976).

Ein wichtiges Jahr für die Glückspsychologie war 1984. Ed Diener (1984), mittlerweile »Jedi Ritter« der Glücksforschung (Metzger, 2010), veröffentlichte seinen Aufsatz *Subjective Well-being*, der seither mehr als zehntausend Mal zitiert wurde. Anfänglich von der Psychologenzunft belächelt, setzte er die Erforschung von Wohlbefinden unbeirrt fort (Larsen & Eid, 2008). Intensiviert wurde Glücksforschung zudem, weil sich die Wirtschaftswissenschaft dieser Ursehnsucht annahm (Dolan et al., 2008; MacKerron, 2012) und eine »Glücksökonomie« forderte (Graham, 2005), nachdem eine solche noch in den 1990er-Jahren als »irrig« kritisiert wurde (Blanch-

flower & Oswald, 2011, 8). Pionier war Richard Easterlin (1974), der den »erstmaligen Versuch« unternahm, Daten der Ökonomie, speziell Bruttoinlandprodukt, unter dem Gesichtspunkt zu betrachten, wie sie sich psychologisch auswirken, speziell auf Wohlbefinden. Das von ihm beschriebene »Easterlinparadox« – in den letzten sechzig Jahren zog die Steigerung des Wohlstands nicht einen entsprechenden Anstieg von Glück nach sich (Abschn. 4.6.2) – wird bis heute kontrovers diskutiert (Clark et al., 2008), motivierte aber dazu, erklärungskräftigere Glücksfaktoren als Geld zu finden.

**Positive Psychologie**, an der Jahrtausendwende von Seligman & Csikszentmihalyi (2000) proklamiert – ersterer war Präsident der Amerikanischen Psychologengesellschaft –, ließ Glücksforschung explodieren. Während zwischen 1980 und 1985 zu Glück, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit 2152 Publikationen erschienen, so zwischen 2000 und 2005 siebzehnmal mehr: 35 069 (Donaldson et al., 2014). Positive Psychologie gilt als »Wissenschaft des Glücks« (Carr, 2011) und der menschlichen Tugenden und Stärken, die Glück erwiesenermaßen erhöhen (Peterson & Seligman, 2004). Anstatt eine minus Acht auf Null zu heben, sei eine Null auf plus Acht zu erhöhen; anstatt eine zerrüttete Beziehung in eine erträgliche zu therapieren, sei eine normale in eine beglückende zu vertiefen (Gable & Haidt, 2005). Mittlerweile expandierte Positive Psychologie, die auch vernachlässigte Phänomene wie Dankbarkeit (Emmons & Mishra, 2012), Demut (Bollinger & Hill, 2012), Ehrfurcht (Pearsall, 2007) erforscht, zu einer Bewegung, nicht nur in der Psychologie (Wood & Tarrier, 2010), sondern auch in einer umsatzkräftigen Szene von Workshops mit stets lächelnden Leitern und Teilnehmern. Dies weckte Gegenstimmen, so Barbara Ehrenreich (2010), die sich gegen die Diktatur des nur positiven Denkens und des always be happy wehrte, oder Utsch (2011), der »Wohlfühlterror« konstatierte.

Positive Psychologie gewinnt auch hierzulande an Renommee (Auhagen, 2008; Engelmann 2012). Und damit auch *psychologische* Glücksforschung, nachdem sich bislang überwiegend Geistes- und Sozialwissenschaften mit dieser Ursehnsucht befasst hatten (Bellebaum, 2002). Bernd Hornung (2014a, b) begründete in München ein »Institut für Glücksforschung«, mit dem ambitionierten Anspruch, »zum ersten Mal im deutschsprachigen Europa das neue Weltklasse-Wissen« über Glück verbreitet zu haben. Zu »Glücksforschung Deutschland« liefert Google 22 100 Treffer (Februar 2017), Tendenz steigend.

### Gründe für das Glücksinteresse

Warum dieses enorm gestiegene Interesse an »Glück«, selbst bei der UNO, die 2012 damit begann, einen Weltglücksreport herauszugeben (Helliwell et al., 2013)? Wer glücklich ist, hat wenig Anlass, über Glück zu reflektieren, sondern vielmehr, wem dieses abhanden kam, speziell in der Depression, dessen Gegenteil (Fromm, 1989, IV). Glücksforschung sei notwendig, weil mehr und mehr Menschen selbstquälerisch vor sich her grübeln, obschon es in der ersten Welt noch nie so vielen materiell so gut ging, so viele Angebote in den Regalen liegen, so wenig lang gearbeitet werden muss. Trotz diesem Überfluss: Die Quote der sehr Glücklichen blieb sich gleich, bei gut einem Drittel! Ja, das Gegenteil trat ein: Depressionen wurden an der Jahrtausendwende

zehnmal häufiger diagnostiziert als noch vor fünfzig Jahren (Seligman et al., 2009). Glücksbegünstigende Strategien würden Depression nachhaltiger und kostengünstiger mindern als Psychopharmaka (Layous et al., 2011).

**Glück lohnt sich** (Jacobs Bao & Lyubomirsky, 2013). Diese vielfältig abgesicherte Erkenntnis ist das wohl stärkste Argument für mehr psychologische Glücksforschung (Lyubomirsky et al., 2005). Glückliche Menschen

- ▶ leben länger (Danner et al., 2001)
- ▶ haben ein leistungsfähigeres Immunsystem (mehr Immunoglobulin A) (Barak, 2006)
- ▶ verdienen mehr (Comi, 2011)
- ▶ verursachen weniger Verkehrsunfälle (Kirkcaldy & Furnham, 2001)
- ▶ sind effizienter bei der Arbeit und erfolgreicher im Beruf (Achor, 2010)
- ▶ lernen leichter, schneller und nachhaltiger (Endres & Hüther, 2014)
- ▶ sind weiser (Bergsma & Ardel, 2012)
- ▶ zahlen bereitwilliger Steuern (Lubian & Zarri, 2011)
- ▶ sind kreativer (Baas et al., 2008)
- ▶ haben vielfältigere Sozialbeziehungen (Rodríguez-Pose & von Berlepsch, 2012)

Aufgrund dieser Effekte (ausführlicher s. Kap. 7) verwundert es wenig, dass Glück als »gesellschaftlich wertvoll« angepriesen wurde (Judge & Kammeyer-Mueller, 2011) und die Wirtschaft auf den Glückszug aufsprang: »Happiness: das Zukunftspotenzial für deutsche Unternehmen« (Rückriegel, 2012). Glückliche Arbeiter seien produktiver, hätten weniger Krankenstände und leisteten mehr (Robertson & Cooper, 2011) – des Eindrucks, Glück werde für Gewinnmaximierung funktionalisiert, kann man sich nicht erwehren. Glück ist nicht nur individualpsychologisch relevant, sondern auch gesellschaftlich. Zusehends interessiert die Politik, ob die BürgerInnen glücklich sind (Mulgan, 2013). Der frühere französische Präsident Sarkozy beauftragte eine Kommission, in die Überlegungen über wirtschaftlichen und sozialen Fortschritt das Glück der Bevölkerung einzubeziehen (Stiglitz et al., 2009), ebenso die britische Regierung (Donovan & Halpern 2002). Dies steht in bester utilitaristischen Tradition, gemäß der das ethische Fundamentalprinzip darin besteht, das größtmögliche Glück für die größtmögliche Anzahl Bürger zu schaffen (Bentham, 1789/2003).

**Warum vollständig überarbeitete Neuauflage?** Seit der Erstauflage im Jahr 2009 erschienen im deutschen Sprachraum zahlreiche Glücksbücher (Bormans, 2011; Bellebaum & Hettlage, 2010), bald psychologisch-therapeutisch akzentuiert (Martens, 2014; Esch, 2014; Engelmann, 2012), bald ökonomisch (Frey & Frey Marti, 2010) – vom englischen Sprachraum ganz zu schweigen, wo das Oxford Handbuch »Happiness« alles überragt (David et al., 2013). Unübersehbar sind die psychologischen Fachartikel. PsycInfo warf für den Zeitraum 2009 bis jetzt (Januar 2017) 6555 einschlägige Titel aus. Aus diesem Grunde war eine Zweitaufgabe vollständig zu aktualisieren. Anderenfalls wäre sie zu einem anachronistischen Buch geraten.



**Der Fokus auf empirisch erhärtete Fakten** wurde beibehalten. Glücksratgeber, die geradezu tsunamiartig auf den Markt geworfen werden (Girkinger, 2012; Mayring, 2012) – Amazon präsentierte im Januar 2017 zu Glücks-Ratgebern 10600 Titel (läse man einen pro Tag, verschlänge dies 29 Jahre) – entbehren oft der empirischen Fundierung (Parks et al., 2013). Glück ist hochgradig individuell. Menschen können bei Tätigkeiten tief glücklich sein, die andere mit Ekel erfüllen. Von daher verbietet es sich, individuelle Inspirationen zu Glück zu verallgemeinern (Argyle, 2001), wie dies Simone de Beauvoir tat, indem sie alle verheirateten Frauen als unglücklich bedauerte (aus Schneider, 1978); faktisch aber sind sie glücklicher (Saphier-Bernstein & Taylor, 2013, Abschn. 5.1.2).

### **Die Grundstruktur des Buches**

- (1) **Teil 1** erörtert, was Glück ist, philosophisch, aber auch in der Sicht von Männern und Frauen, wofür qualitative Studien auszubreiten sind. Bevor gefragt wird: »Wie glücklich sind Sie?«, ist zu klären: »Was ist Glück für Sie?« (Schoch, 2006) (Kap. 1). Psychologen unternahmen mannigfaltige Versuche, Glück zu messen, mit einem einhelligen Ergebnis: Die meisten Menschen sind häufiger glücklich als deprimiert. Wirklich? (Kap. 2).
- (2) **Glück als abhängige Variable:** Was macht Menschen glücklich? Ein Lottogewinn stärker als Arbeit? Erörtert werden Effekte biologischer, genetischer und persönlichkeitspsychologischer Faktoren (Kap. 3), sodann die von gängigen soziodemographischen Variablen (Geschlecht, Alter, Einkommen etc.) (Kap. 4), und schließlich, mehr Varianz erklärend, die von sozialen Nahbeziehungen und der Arbeit (Kap. 5), bevor gefragt wird: Ist glücklicher, wer religiös und/oder spirituell ist? (Kap. 6)
- (3) **Glück als unabhängige Variable:** Was bewirkt es bei Menschen? Dass sie zügiger 50 finnische Vokabeln lernen? In der Tat! Thematisiert wird der Effekt von Glück auf Gesundheit, kognitive Fertigkeiten, moralisches Handeln und Urteilen. Glück begünstigt darüber hinaus beglückende Denk- und Verhaltensweisen (Kap. 7).
- (4) **Kann Glück erhöht werden?** Ja! Und durch häufiges Danken nachhaltiger als durch Ecstasy! Erörtert werden bewährte Glückssteigerungsstrategien im Alltag (Kap. 8) sowie dezidierte Glückstherapien (Kap. 9). Das Schlusskapitel fasst zusammen, ein Stichwortregister rundet ab.

## **I Was ist Glück?**

- 1 Qualitative Annäherungen an das Glück
- 2 Lässt sich Glück, das »unermessliche«, messen?



# 1 Qualitative Annäherungen an das Glück

»Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.«  
(Seneca)

Eine Psychologie des Glücks ist qualitativ zu beginnen, mit authentischen Schilderungen, was Menschen unter »Glück« verstehen, wie sie dieses erleben, bei welchen Anlässen, Tätigkeiten, mit welchen Effekten (Bok, 2011). Dabei kann man Verschiedenartiges hören: »Glück gehabt!«, so ein Junge, nachdem er mit dem Fahrrad stürzte, sich aber nicht verletzte. Oder aus dem Munde einer Mama: »Als die Kinder noch klein waren, war ich wirklich glücklich.« Daraus wird eine grundlegende Differenzierung ersichtlich: »Glück« als Zufall, erfreuliches Widerfahrnis, sowie Glück als länger anhaltende Stimmung. Andere Sprachen kennen dafür zwei Worte: Die Angelsachsen »luck« und »happiness«, die Franzosen »fortune« und »bonheur« (die gute Stunde), die Italiener »fortuna« und »felicità«. In diesem Buch geht es primär um glückliche Befindlichkeit, die freilich auch durch Zufälle erzeugt werden kann, und die von Menschen erlebt und beschrieben wurde, längst bevor Wilhelm Wundt 1879 in Leipzig sein Institut errichtete und damit die wissenschaftliche Psychologie begründete.

Für Glücksschilderungen besonders berufen sind Literaten. Dazu liegen Anthologien vor (Rossbacher & Tanzer, 2002; Wetz, 2002; Michel, 2010; Rossi, 2012; Fuchs & Orth, 2014) (s. Abschn. 1.1). Sodann werden Studien ausgebreitet, die subjektive Vorstellungen von Glück rekonstruieren. Da viele Personen Glück als Intensiverfahrung auffassen, die nicht lange anhalten kann, wird auch auf glücklichste Episoden eingegangen (Abschn. 1.2). Glück wird vielfach als lustvolles Wohlbehagen aufgefasst (Hedonismus), aber auch als Entfaltung der Talente (wenn es »glückt«) (Eudaimonismus). Die Differenzierung zwischen hedonistischem und eudaimonistischem Glück, die sich nicht ausschließen – Engagement kann Lust bereiten –, wird in Abschnitt 1.3 entfaltet, ebenso das Gegenteil von Glück: Weniger Traurigkeit, sondern Depression.

## 1.1 Dichter beschreiben Glück

Der Schweizer Literat Robert Walser schrieb: »Das Glück ist kein guter Stoff für Dichter. Es ist selbstgenügsam.« (aus Rossbacher & Tanzer, 2002, 7) Anders hingegen das Tragische, das voller Explosivkräfte stecke. Dem steht entgegen: Dichter haben sehr wohl Glück geschildert, intensiver und sinnlicher als Glückspsychologen. Wir beschränken uns auf neun literarische Glücksfacetten, die in diesem Buch bedeutsam werden.

**Glück ist subjektiv.** Kann ein Mensch, den epileptische Anfälle zu Boden werfen, glücklich sein? Viele dürften verneinen. Anders der russische Dichter Dostojewski (1991, 297), der an Spielsucht litt, und Epilepsie: »Wenn er (Fürst Myschkin: »Der Idiot«) in jener Sekunde ... vor dem Anfall noch Zeit fand, sich selbst klar und bewusst

zu sagen: »Ja, für diesen Moment kann man sein ganzes Leben hingeben«. Diese Sekunde könnte angesichts des grenzenlosen Glückes, das er mit seinem ganzen Wesen empfand, am Ende ein volles Leben wert sein.« In der Glückspsychologie hat sich etabliert, Glück als nur subjektiv einschätzbare Befindlichkeit zu sehen (Abschn. 2.1). **Glückliche Naturelle.** Glück ist zu gut 50 Prozent genetisch festgelegt (Abschn. 3.1). Mit einem hohen Glücksrichtwert durchs Leben ging – im Grimm-Märchen (KHM 83) – *Hans im Glück*: »So glücklich wie ich«, rief er aus, »gibt es keinen Menschen unter der Sonne!« Den schwer erarbeiteten Klumpen Gold, der auf seiner Schulter schmerzte, tauschte er gegen ein Pferd. Nachdem er aus dem Sattel gestürzt war, ließ er sich eine Kuh aufschwätzen, die besser sei, weil man jeden Tag Milch und Käse habe – so denken glückliche Menschen, die den Blick stets auf das Vorteilhafte richten und Konjunktive (»Hätte ich doch«) vermeiden. Weil ein Schweinsbraten saftiger sei als Kuhfleisch, ließ er sich eine Sau aufreden, bis er überhaupt nichts mehr hatte, nachdem sein Wetzstein in den tiefen Brunnen gefallen war. »Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.«

**Glück durch kleine Dinge** beschrieben viele Dichter, so Theodor Fontane: »Gott, was ist Glück! Eine Griesuppe, eine Schlafstelle und keine Schmerzen – das ist schon viel!« (aus Rossbacher & Tanzer, 2002, 106) Oder der französische Dichter Edmond Goncourt: »Unverfälschtes Glück: Die Salzlucht des Meeres« (ebd. 106). Auch für Nietzsche (1956, II, 947) gehört nur »wenig ... zum Glücke! Der Ton eines Dudelsacks. – Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum.« Dieser dankbaren Bescheidenheit entgegengesetzt ist die Gier, die unglücklich macht, literarisch gestaltet von Molière im *Der Geizige*. Der spindeldürre Harpagon ist zwar reich, aber oft im Streit und allein. Oder im Märchen »Vom Fischer und seiner Frau«, die ihren Mann nötigt, am Strand den Butt um immer mehr zu bitten, zuerst ein stattliches Landhaus, in dem sie nur kurz glücklich ist, dann Königspalast, Papst und Gott, worauf sie in ihre armselige Hütte zurückverbannt wird. Materielles ist wenig glücksrelevant (Abschn. 4.6).

**Glück ist sinnlich**, schärft und erweitert die Sinneswahrnehmung (Abschn. 7.2) und kann körperlich intensiv erlebt werden, etwa in der Erotik über alle Zellen der Haut. Oder beim Schwimmen im Genfer See, was den Romanhelden von Max Frisch, Stiller, tief beglückte: »Noch einmal in solchen Tagen verlockt der See; man spürt die Haut, wenn man jetzt schwimmt, die Wärme des eigenen Blutes, man schwimmt über den schattigen Gründen der Kühle ... Tücher voll flimmernder Milde der Sonne über verlorenen Ufern aus Hauch. Für Augenblicke ist es, als stünde die Zeit, in Seligkeit benommen.« (Frisch, 1976, 698 f.) In unversehrter Natur fühlen sich Menschen glücklicher (Abschn. 4.4).

**Glück als Einssein** mit allem schildert meisterhaft Hermann Hesse (1970, 488 f.): »Eines Morgens erwachte ich, ein lebhafter Knabe von vielleicht zehn Jahren, mit einem ganz ungewöhnlich holden und tiefen Gefühl von Freude und Wohlbefinden, das mich wie eine innere Sonne durchstrahlte. ... Es war Morgen, durchs hohe Fenster sah ich über dem langen Dachrücken des Nachbarhauses den Himmel heiter in reinem Hellblau stehen, auch er schien voll Glück, als habe er Besonderes vor und habe dazu sein hübschestes Kleid angezogen ... Der Zustand des still lachenden Eins-Seins mit der Welt, der

absoluten Freiheit von Zeit ... der völligen Gegenwärtigkeit kann nicht lange gewährt haben, vielleicht Minuten.«

**Glück in der Liebe** wurde weltliterarisch intensiv gestaltet, aber auch – den seligen Wonnen oft so nahe – der herzbrechende Liebesschmerz. Der junge Goethe (1977, I, 50):

»Doch ach, schon mit der Morgensonne  
Verengt der Abschied mir das Herz:  
In deinen Küssen welche Wonne!  
In deinem Auge welcher Schmerz!  
Ich ging, du standst und sahst zu Erden,  
und sahst mir nach mit nassem Blick:  
Und doch, welch Glück, geliebt zu werden!  
Und lieben, Götter, welch ein Glück!«

»Lieben, welch ein Glück« – die Glückspsychologie bestätigt dies voll und ganz (Abschn. 5.1.1).

**Glückliche handeln eher moralisch** und sind eher bereit, Glück zu spenden, was dieses nicht mindert, sondern mehrt (Abschn. 7.4). Der Dramatiker Nestroy: »Verdoppeln lässt sich das Glück nur, wenn man es teilt.« (Rossbacher & Tänzer, 2002, 49) Und Bert Brecht (ebd., 50):

»Höchstes Glück ist doch, zu spenden  
Denen, die es schwerer haben  
Und beschwingt, mit frohen Händen  
Auszustreun die schönen Gaben.«

Schon die Antike erkannte den engen Zusammenhang von Tugend und Glück. Tugend als Weg zum Glück war das Lebensmotto des begnadeten Stilisten Heinrich Kleist (1961, 304): »So übe ich mich unaufhörlich darin, das wahre Glück von allen äußeren Umständen zu trennen und es nur als Belohnung und Ermunterung an die Tugend zu knüpfen. ... Aber mein Herz sagt mir, dass auch die Hoffnung auf ein sinnliches Glück ... nicht strafbar sei.« Glückspsychologie wies nach: Hedonistisches Glück und jenes, das aus einem moralisch guten Leben erwächst, schließen sich nicht aus, sondern korrelieren hoch (Abschn. 2.3.6 und 7.3).

**Dem Glück nicht nachjagen.** Der Münchner Glücksforscher Bernd Hornung (2000, 217) proklamierte: »Ab jetzt wird gewonnen, gesiegt und triumphiert. Dabei ist deine erste Pflicht, dich selber glücklich zu machen. Räume deinem Glück ... die oberste Priorität in deinem Leben ein!« Anders sieht das nicht nur die Glücksforschung (Abschn. 8.6.1), sondern auch Laotse (1980, 96): »Vollkommenes Glück ist das Nichtvorhandensein des Strebens nach Glück.« Oder Sören Kierkegaard: »Die Tür zum Glück geht nach außen auf. Wer sie einzurennen versucht, der verschließt sie nur.« (aus Biller & Stiegeler, 2008, 125) Sowie Hermann Hesse (2002, 186): »Solang du nach dem Glücke jagst, bist du nicht reif zum Glücklichsein«. Damit geht einher, Glück sei etwas Innerliches. Der französische Feuilletonist Alain (1982, 212): »Sobald ein Mensch das Glück sucht, ist er dazu verurteilt, es nicht zu finden ... Glück ist kein Ding in einem Schaufenster, das man kaufen und sich einpacken lassen kann.«

**Glück und Religion: Zweischneidig.** Die Theologin Dorothee Sölle (1968, 63) hielt »Jesus für den glücklichsten Menschen, der je gelebt hat«. Er sei fähig gewesen, seine Hände zu öffnen, loszulassen, mit dem ewigen Leben Gottes zutiefst verbunden zu sein. Aber gerade in Jesu Namen erzeugte die Kirche viel Unglück. Der österreichische Literat Alexander von Villers (geb. 1812): »Der blutende Vermittler am Kreuz, die anpreisende Empfehlung der Armut, Entsagung, der Schmerzen mit dem Hinweis auf Lohn und Strafe oder Buße nach dem Tode, alles in der christlichen Lehre ... streicht das Glück aus dem irdischen Dasein.« (Rossbacher & Tanzer, 2002, 120) Aber: nur wenige Menschen erleb(t)en tieferes Glück als Mystiker, die in der Schulpsychiatrie oft pathologisiert wurden, so Teresa von Avila als »Hysterikerin« (Bucher, 2005). In *Die innere Burg* beschrieb sie, wie sie nach tiefem Gebet »Gotteinung« erlebte: »Beglückung und Beseligung im Herzen« (Teresa von Avila, 2005, 153, 197) (Abschn. 6.3).

## 1.2 Subjektive Glückskonzepte: Qualitative Studien

»Was ist Glück?« Der naheliegende psychologische Zugang ist, Menschen nach ihren Vorstellungen zu fragen. Für mehr qualitative Glücksstudien plädierte überzeugend Neil Thin (2012). Ohne den Nutzen quantitativer Glücksmessung, die mit vielen Fehlern behaftet ist (Abschn. 2.4), in Abrede zu stellen, fordert er eine »narrative Wende«. Hinter Glücksprozenten stünden Menschen und ihre Glücksgeschichten. Der Satz »Die Dänen sind mit einem  $M = 7,69$  die glücklichsten« (Helliwell et al., 2013, 22), hat nicht die Lebensnähe wie: »Die Geburt meiner Tochter, ein überwältigendes, körperliches, seelisches, spirituelles Erlebnis, eine Gefühlsintensität, unbeschreiblich«. Angemessene Glücksforschung verknüpfe qualitative Schilderungen und statistische Werte, was aber die Ausnahme sei (Thin, 2012, 317).

### 1.2.1 Qualitative Glücksstudien im deutschen Sprachraum

Als einer der ersten näherte sich der Psychiater Rümke (1924) dem Glück empirisch, indem er von seinen Patienten Schilderungen sammelte und sie mit solchen von Gesunden verglich. Glück sei eines der höchsten Gefühle, tiefer als Lust, mehr als Behaglichkeit, von Erhabenheit durchdrungen und ein klarer Bewusstseinszustand, der sich vor allem in Aktivitäten einstellt.

**Vier Glückskonzepte:** Eine klassische Glücksstudie legte Charlotte Bühler (1961) vor. Sie sammelte Erlebnisbeschreibungen von Glück und ordnete diese vier Typen zu:

- Glück aufgrund der Erfüllung von Wünschen, worin auch Freud (1974, 208) dieses bestimmte: Es entspringe der »plötzlichen Befriedigung hoch aufgetauter Bedürfnisse und ist seiner Natur nach nur als episodisches Phänomen möglich« (zu Freuds Sicht des Glücks: Zwiebel, 2007). Diener (1984, 562) bezeichnet dies als eine »teleologische Theorie des Glücks«, das aber nicht lange anhalte
- Glück aufgrund sozialer Integration und Anerkennung

- Glück durch persönliches Schaffen, eine aktivitätstheoretische Sicht, die auf Aristoteles (1952) zurückgeht und durch Csikszentmihalyi (2010; 2013) populär wurde
- Glück als innere Harmonie und Ordnung

**Zahlreichere Facetten von Glück** förderte Renate Hoffmann (1981) zu Tage, die 105 Angehörige der Universität München bat, sich in ein glückliches Erlebnis zurückzusetzen und dieses so ausführlich wie möglich zu beschreiben. Die ursprünglich 109 Kategorien reduzierte sie auf 12: Glück in guten Beziehungen, als schöpferische Kraft, Öffnung der Sinne, Erotik, Ruhe und Entspannung, überfließende Energie, Ekstase, Beziehung zu Transzendenz (speziell Gott), Trance, Enthobenheit aus der Zeit, Bejahung des Lebens, positiver Selbstwert. Einige Kategorien überlappen sich, so überfließende Energie und Ekstase. Aber es wird ersichtlich, wie vielgestaltig Glück erlebt wird, erregt oder ruhig, aktiv oder passiv, allein oder gemeinsam, aber in allen Formen nicht nur kognitiv, sondern körperlich, durch Haut und Sinne.

Einfühlsame Gespräche über Glück führte Wlodarek-Küppers (1987) mit 50 Männern und Frauen. Sie fragte nicht nur, was jeweils Glück auslöse, sondern auch, was dieses behindere. Für eine 32-Jährige ist es die gestörte Beziehung zum Körper, der in ihrer Kindheit als »dreckig« abgewertet wurde. Glück setze voraus, im Leib beheimatet zu sein und diesen wertzuschätzen. Mehrfach wurde Glück mit Unglück kontrastiert: »Wenn jeder Tag schön ist, ist es für mich kein Glück mehr« (112). Drei Viertel sagten, viel häufiger glücklich als traurig zu sein, speziell in erfüllender Arbeit, so eine Studentin: »Meine Diplomarbeit versetzte mich in einen Rauschzustand. Ich hätte alle Leute umarmen können ... Bei der Arbeit gingen mir ja immer neue Zusammenhänge auf, bei denen ich dachte: ›Ist ja wahnsinnig‹.« (152) Aber auch in Begegnungen, selbst kurzen, »wenn ich mit einem Menschen ein paar freundliche Worte gewechselt habe« (143), und zumal in haltenden Beziehungen. Ein Drittel schilderte materielle Glücksfaktoren, die bei älteren Personen bescheiden sein konnten: »Glück war für mich der erste Bohnenkaffee nach dem Krieg.« (158). Wlodarek-Küppers (1989, 262) bilanzierte, die Glücksvorstellungen ihrer Gesprächspartner entsprächen weitgehend gängigen philosophischen und psychologischen Glückstheorien.

### **Glück und Lebensphasen**

Behutsame Gespräche über Glück in verschiedenen Lebensphasen führte Wulf (2005). Auch er fand mannigfaltige Glücksschilderungen, von »euphorisch rauschhaft« bis »still dahinplätschernd«. Mehrfach registrierte er die Überzeugung, glücklich werde nicht, wer dies suche: »Überhaupt tritt Glück immer dann ein, wenn man von sich selbst wekommt, wenn man mit sich oder mit irgendetwas eins wird. Das ist wie beim Orgasmus.« (Wulf 2005, 386)

**Als Kindheitsglück** erinnerten die Befragten vor allem das Spiel, aber auch, etwas selber geschafft zu haben: »Also, ich hab da bestimmt vier, fünf Stunden nichts getan, als Fahrrad fahren geübt und dann blieb ich oben sitzen ... Ich war tierisch stolz auf meine Leistung, glücklich« (Wulf, 2005, 393). Geschildert werden auch intensive Naturerleb-



nisse, Feste im Schoß der Familie, gelegentlich das Glück beim Lesen (zum Leseglück: Bellebaum & Muth, 1996).

**In der Jugend** beglückten Freunde, sodann Freiraum, etwa nach dem Mofaführerschein: »Das hatte was mit Bewältigung, frei zu sein«. Häufiger als aus der Kindheit wird geschildert, was unglücklich machte, etwa die schwierige Suche nach der eigenen Identität, Konflikte mit den Eltern, Unzufriedenheit mit dem Körper: »Als Jugendliche war ich eher unglücklich ... da hatte ich Übergewicht.« (Wulf, 2005, 398). Auch quantitative Studien belegen: Teenager sind weniger glücklich als Kinder oder Erwachsene (Abschn. 4.2.2).

**Glück im Erwachsenenalter** ergibt sich aus Beziehungen, erfüllender Tätigkeit und persönlichem Wachstum. Beglückend sind längere Partnerschaften, allerdings nicht mehr so intensiv wie das Verliebtsein, das »das intensivste Gefühl von Glück ist, wie eine Droge« (Wulf, 2005, 404), bzw. Geburten: »Ich war so ergriffen, dass ich geweint habe ... diesen kleinen Wurm im Arm und kannst es gar nicht fassen, dass das von dir kommt« (410). Insgesamt: Glück wird vielfältig erlebt, intensiver als Zufriedenheit.

Eine aufwändige Glücksstudie führte, mit mehr als 1200 Bundesbürgern, das Demoskopische Institut Allensbach (2003) durch, qualitativ und quantitativ. Die Frage »Ganz allgemein gefragt, was verstehen Sie unter Glück?« brachte eine »große Spannweite der individuellen Glücksvorstellungen« zu Tage, von schicksalshaften Fügungen über fröhliche Gemütszustände, Persönlichkeitseigenschaften bis hin zur Annahme, es gäbe eine genetische Glücksdisposition. Am häufigsten (50 %) wurde Glück spontan als Gesundheit identifiziert, sodann als generelle Zufriedenheit (34 %) und intakte Familie (33 %). Jede/r fünfte sprach finanzielle Sicherheit an, jede/r siebte das Glück, einen Job zu haben, und jeder zehnte, »wenn etwas unerwartet Positives geschieht«.

**Glück von Frauen** schildert einfühlsam und biographisch ausgerichtet Annegret Braun (2013). Sie unterscheidet zwischen »Lebensglück« als länger anhaltender Zufriedenheit und »Glückserebnissen«, die allerorts möglich sind, auch im Alltag und mit »einfachen Dingen«. Die 21-jährige Nina: »Mich macht es glücklich, wenn die Sonne scheint und ich Schokolade esse« (31). Am häufigsten als Glücksquellen genannt wurden Familie und Freunde: »Ein morgendlicher Spaziergang mit meinem Mann im Park, wenn der Tau die Wiesen in schimmernden Samt hüllt und die ersten Sonnenstrahlen alles in ein unbeschreibliches Licht tauchen.« (92) Intensiv ist das Glück mit Kindern, so für die 27-jährige Tanja schon vor der Entbindung: »Jeder Tritt meines ungeborenen Kindes bedeutet für mich pures Glück« (114). Wieder andere Frauen erzählten von Glück im Beruf, so eine 21-jährige Studentin, die sich mit ihren Gemälden für eine Ausstellung bewarb und den Zuschlag erhielt: »Das Glücksgefühl wirkte wie eine Droge. Ich schwebte wie auf Wolken.« Braun (2013) zog den Schluss, Glück sei mehr als Wohlbefinden oder Zufriedenheit (175). Als dauerhafter Zustand sei es nicht möglich, aber es stelle sich am ehesten ein aufgrund von »Tätigkeit und Zugehörigkeit«. »Der Schlüssel« dazu sei Dankbarkeit, die »oft erst im Rückblick (entsteht)« (178).

## 1.2.2 Qualitative Glücksstudien in anderen Kulturen

Die referierten Studien wurden im westlichen Kulturkreis durchgeführt, in dem seit der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung (1776) das individuelle Streben nach Glück zentral ist: »Für mich ist Glück, das zu tun und so zu sein, wie ich will, ohne von gesellschaftlichen Zwängen behindert zu werden«, so ein amerikanischer Student (Lu & Gilmour, 2004, 269). Wird auch in »kollektivistischen« Kulturen (Triandis, 2000) so argumentiert, in denen das Wohlergehen der Familie und Gemeinschaft über das des Einzelnen gestellt wird?

### Glück in China

Eine pionierhafte Studie führte Lu (2001) durch, indem er 140 chinesische Studenten bat, zu beschreiben, worin Glück bestehe und wie es zu erlangen sei. Ein typischer Text: »Glück kann für mich vierfach definiert werden: (1) Frei sein von körperlichen Schmerzen und Krankheiten, (2) sozial akzeptiert sein, mit anderen gut zurechtkommen, respektiert und umsorgt werden, (3) frei sein von Sorgen und ein fröhliches Leben führen können, und (4) über einen gesunden Geist verfügen, der von der Gesellschaft akzeptiert wird.« Die meisten verorteten Glück in der Harmonie zwischen Ego und Mitwelt. Häufig identifizierten sie Glück damit, dass grundlegende Bedürfnisse befriedigt sind, wofür aber vorausgesetzt ist, dass dies bei anderen auch so ist: »Glück ist, wenn ich fröhlich bin und die Menschen um mich herum auch« (Lu, 2001, 416). Darin widerspiegelt sich der Konfuzianismus, gemäß dem gute Bürger ihr Trachten an der Großfamilie und der Gesellschaft ausrichten. Glück finde, wer nicht begehrt sei, soziale Ziele anstrebe, Dankbarkeit empfinde, tugendhaft lebe und Spiritualität entfalte: »Nur wenn der Geist reich ist, dann ist er auch friedvoll und beständig, und dann ist Glück möglich. Glück ist inneres Empfinden und nicht von den Umständen abhängig.« (Lu, 2001, 422) Wäre letzteres der Fall, schwände das Glück, wenn sich die Umstände ungünstig entwickeln. Vergleichbare subjektive Glückstheorien fanden Datu & Haldez (2012) bei jungen Männern und Frauen auf den Philippinen, die zum kollektivistischen Kulturkreis zählen, insbesondere auch folgende Glückssteigerungsstrategie: Anderen helfen und sie oft anlächeln.

### Glück in Südafrika

Pflug (2009) verglich die Glückskonzepte von 57 jungen Deutschen und 44 Schwarzen in Südafrika (kollektivistisch), die spontan die Frage beantworteten: »Was bedeutet Glück für Sie?« Glück in sozialen Nahbeziehungen sprachen die Südafrikaner häufiger an: »Glück ist für mich, wenn ich mit meiner Familie zufrieden bin und wenn niemand leiden muss, seelisch, finanziell oder anders.« Ebenfalls Glück als innere und äußere Harmonie. Dem gegenüber akzentuierten die Deutschen stärker Glück als Freiheit, sodann als lusterfüllter Affekt (etwa nach dem erfüllten Sex) und als Überraschungen, etwa »ein paar Euros finden, ohne dies erwartet zu haben« – hier schwingt der im deutschen »Glück« enthaltene Zufall mit.

**Zusammenfassend.** Qualitative Studien belegen, dass Glückskonzepte kulturspezifische und universale Komponenten aufweisen. Zu letzteren zählt der hohe Stellenwert

- Homosexualität 138  
 Humanistische Psychologie 29, 215  
 Hypertonie 78, 154, 156f.  
 Hypothalamus 71, 76, 113  
 Hypoxie 150
- I**  
 Imagination 203, 206  
 Imipramin 192  
 Immunoglobulin 156  
 Immunsystem 73, 117, 141, 147, 156, 175  
 – psychologisches 80, 209  
 Individualismus 36, 103  
 Individuation 29  
 inklusive Fitness 181  
 Instinkte 180  
 Integration 22  
 Intelligenz 70  
 – emotionale 69  
 – kognitive 70  
 Interesse 56, 87, 172f.  
 Internet 124, 189  
 Internetfreunde 125  
 Intimität 112, 115  
 Introversion 68, 142  
 Intuition 164  
 Islam 53, 141, 144  
 Isolation 124
- J**  
 Jesus 22, 68, 140, 150, 173  
 Job 59, 108, 127, 130f., 172  
 Juden 141  
 Jugend 24, 87  
 – weniger glücklich 90
- K**  
 Kameradschaft 121  
 Kant, Immanuel 169  
 kardiovaskuläre Erkrankungen 78, 117, 155f.  
 karitatives Engagement 109, 145, 196  
 Karriere 172  
 Karzinomerkrankungen 155  
 Katholiken 141  
 Kausalattributionen 177  
 Kierkegaard, Sören 21, 113  
 Kinder 24, 58, 68, 88, 119, 136, 140, 170, 196  
 – erkennen Glück früh 88  
 – glücksmindernd 118  
 – mehrheitlich glücklich 89  
 Kindheit 23, 27  
 Kindheitsglück 88  
 Kirche 138  
 – machte unglücklich 22  
 Kirchenbesuch 84, 93, 138f.  
 Klima und Glück 99  
 Kognition 161, 223  
 kognitive Verhaltenstherapie 221  
 Kohärenzgefühl 91  
 Konfuzianismus 25, 141  
 Konkubinat 113  
 Konservative 139  
 – glücklicher 138  
 Konsum 106, 189, 212  
 Kontemplation 199  
 Kontrollüberzeugung 55, 97, 133  
 Konzentration 134  
 Koran 145  
 Körper 23, 50, 115, 196f.  
 Korruption 104  
 Krankheitsideologie 12, 195, 215  
 Kreativität 109, 135, 158, 161, 163, 165, 168  
 Kultur  
 – individualistische 53  
 – kollektivistische 25, 68, 103, 117, 190  
 Kummer 33  
 Kuschelhormon 76
- L**  
 Laientheorien der Glücksfaktoren 64  
 Langeweile 131  
 Laotse 21  
 Lärm 99f.  
 Lateinamerika 139  
 Lebenserwartung 83  
 Lebensglück 24, 179  
 Lebenskunst 197  
 Lebenslauf 83, 203  
 Lebensphasen 23, 92  
 Lebensqualität 37, 47  
 Lebenssinn 46, 144, 203  
 Lebensziele 189, 207  
 Lebenszufriedenheit 31, 38f., 42, 46, 49, 51f., 57, 68, 78, 87, 99, 106, 108, 114, 117, 120, 123, 125, 127f., 141, 159  
 – Skala 47  
 – überraschend hoch 59  
 Leib 216  
 Leiblichkeit 140  
 Leiden 148, 228  
 Lernen 160ff.  
 – bei guter Laune am besten 161  
 Leseglück 24  
 Lesen 161  
 Liberale weniger glücklich 96, 138  
 Licht 76, 149, 222  
 Lichttherapie 221  
 Liebe 21, 88, 111f., 119, 139, 147, 225  
 – partnerschaftliche 113  
 – romantische 111  
 Liebenswürdigkeit 67  
 Liebeskummer 111  
 limbisches System 161  
 Lob 163  
 Lotteriegewinner 104f.  
 LSD 190  
 luck 19  
 Luft 98  
 Luftverschmutzung 99  
 Lust 28, 33, 93, 195  
 Luxus 105
- M**  
 Mandala 147  
 Manie 168, 181  
 Männer 83, 113, 128, 130  
 Marihuana 191  
 Mäßigung 144  
 Materialismus 108f., 142, 147, 199, 202  
 Maximierer 211  
 Meditation 137, 147, 157, 197f., 222  
 – in Therapie 223  
 – neuropsychologisches Korrelate 148  
 – verändert Gehirn 148  
 Melancholie 172, 208, 229

Menopause 85  
 Mimik 36, 39  
 Mindfulness 197  
 Missbefinden 50  
 Mobbing 131  
 Models 80  
 Mohammed 150  
 Moral 169  
 – durch Glück begünstigt 171  
 moralisches Urteil 169  
 Morbus Parkinson 162  
 Mortalität 114, 117, 154  
 Motivation 227  
 – intrinsische 162  
 Mozart, Wolfgang Amadeus 163  
 Müdigkeit 49, 221f.  
 Musik 20, 56, 122, 187, 195, 207  
 Muskelentspannung 222  
 Muslime 141  
 Mutterschaft 118f.  
 Myelin 91  
 Mystik 22  
 – Regression 149  
 – tief beglückend 149  
 Mystizismus 149

**N**

Nächstenliebe 200  
 Nahbeziehungen 64, 78, 111, 199  
 Narzissmus 130  
 Natur 98f., 143, 187, 197, 203  
 – unversehrte 98  
 Naturverbundenheit 98  
 Naturverschmutzung 99  
 negative Affekte 31, 41f., 68, 98  
 – positive Auswirkungen 166  
 negative Emotionen 13, 45, 73, 158  
 – positive Effekte 165  
 Neid 53, 108, 125, 174  
 Neugierde 74, 97, 135  
 Neurotizismus 53, 67, 122, 145  
 Neurotransmitter 75  
 New-Age 143  
 Nikotin 190  
 Noradrenalin 76  
 Norepinephrine 112  
 nucleus accumbens 52, 72f., 112

**O**

Offenheit für neue Erfahrungen 67  
 Opioide 156  
 Optimismus 64, 178, 204, 213, 226  
 Optimisten 205  
 Orgasmus 23, 51, 181  
 Orientierungsareal 150  
 Östrogen 84f.  
 Oxforder Glücksfragebogen 35, 39, 44, 47, 68f., 123  
 Oxytocin 76, 112, 115, 118, 122, 159

**P**

Paartherapie 195  
 Pädagogik der Zumutung 89  
 Paradox des Wohlbefindens 60  
 Paradoxie des Glücksstrebens 208  
 paranormale Erlebnisse 143  
 Paraplegiker 60, 78, 105  
 Parkinson-Krankheit 75  
 Paulus 146  
 Pech 33, 167  
 Pensionierung 94  
 Perfektionismus 120, 211f.  
 persönliches Wachstum 46, 143, 146  
 Persönlichkeit 47, 173, 194  
 Persönlichkeitseigenschaften 53, 67, 71, 122, 130, 134, 167, 189, 231  
 Persönlichkeitsstärken 146, 220  
 Pessimisten 205  
 Pflichtenethik 170  
 Placebo 75, 192  
 Politik 15, 122, 128, 174  
 Pollyanna-Effekt 37, 60  
 Pornographie 115, 124  
 positive Affekte 31, 41f., 53, 67, 92, 135, 143, 155  
 positive Emotionen 97, 139, 153, 160, 172, 196f., 208, 219  
 – nachteilige Auswirkungen 168  
 Positive Psychologie 14, 30, 55, 168, 178, 195, 199, 203  
 – Ideologie 213  
 – Wissenschaft des Glücks 195

Positive Psychotherapie 215, 217, 226  
 – negiert negative Emotionen nicht 226  
 – ressourcenorientiert 225  
 positives Denken 79  
 postmaterielle Werte 109  
 präfrontaler Cortex 68, 72, 86, 135, 148, 161  
 – linker und rechter 72  
 Problemlösen. 162  
 Produktivität 172  
 Progesteron 208  
 Prokrastination 193  
 Prozac 192  
 Psilocybin 149, 190  
 psychologisches Wohlbefinden 29, 66  
 Psychopharmaka 192, 221  
 Psychotherapie 215  
 Pykniker 67

**Q**

qualitative Glücksstudien 22

**R**

Rational Emotive Therapie 217  
 Rationalität 169  
 Rauchen 157, 190  
 Reaktanztheorie 122  
 Realismus, depressiver 180  
 Religiosität 140f., 144  
 – glücksbegünstigend 137  
 – normiert Sexualität 116  
 Resilienz 135, 158f., 199, 222  
 Ressourcen 158, 196, 199, 217f., 224f., 227  
 Ressourcen-Checkliste 225  
 Ressourcenaktivierung 224  
 Risikobereitschaft 168  
 Rituale 181  
 Rollenstereotype 86  
 Routine 132, 172  
 Rückzugssystem 68, 72  
 Ruhe 50  
 Rumination 175f.

**S**

Sadismus 29  
 Säugling 87, 119

- savoring 196
  - Schadenfreude 175
  - Schadensvermeidung 69
  - Scham 87, 140
  - Scheidung 117
  - Scheidungsrate 114
  - Schicksal 53, 220
  - Schizophrenie 40, 79
  - Schlaf 145, 156f., 199
  - Schlaganfall 155
  - Schlankheitsideal 78
  - Schlaraffenland 26, 185
  - Schmerzen 155
  - Schönheit 197
    - moralische 197
  - Schönheitsoperationen 81
  - Schopenhauer, Arthur 59
  - Schuld 117, 140, 146, 175, 213
    - maladaptive 140
  - Schule 91, 136
    - glücksmindernd 89, 91
  - Schulfach »Glück« 136
  - Schwangerschaft 73, 85, 118
  - Selbst 27, 45, 143, 195, 206
    - bestmögliches 206
  - Selbstakzeptanz 46, 146
  - Selbstbeschränkung 218
  - Selbstbestimmung 29, 109
  - Selbstbestimmungstheorie 81, 91, 126, 201
  - Selbstbewusstsein 139, 180
  - Selbstdiskrepanz 224
  - Selbsteinschätzung von Glück 35
  - Selbstkontrolle 66, 124
  - Selbstmitgefühl 70
  - Selbstreflexion 175
  - Selbsttranszendenz 45, 133, 139, 146, 149
  - Selbstvergebung 146
  - Selbstvergessenheit 135
  - Selbstverwirklichung 143
  - Selbstwert 23, 82, 116, 127, 135, 143, 145, 177, 197
    - starkes Korrelat von Glück 140, 227
  - Selbstwirksamkeit 172, 221
  - Seneca 104
  - Senioren 92, 94
    - überraschend glücklich 93
  - Serotonin 51, 75, 85, 149, 191f., 207, 221
  - Serotonin-Wiederaufnahmehemmer 75
  - Serotoninhypothese 75
  - Sex 25, 58, 112, 115, 118, 181, 218
    - transzendentaler 116
  - Sexualität 140, 180
    - spirituelle 116
  - Singles 113, 181
  - Sinn 43, 59, 106, 143, 149, 164, 189, 196, 203
  - Sinneswahrnehmung 20
  - Skala "Subjektives Glück" 43
  - Skala »Furcht vor Glück« 53
  - Skala habituelles subjektives Wohlbefinden 49
  - Skala zu körperlichem Wohlbefinden 50
  - Skala zu positiven und negativen Affekten 41
  - Skala zum dauerhaften Glück 45
  - Skala zum eudaimonistischen Glück 45
  - Skala zur Lebenszufriedenheit 47
  - Skrupulosität 140
  - Smith, Adam 125
  - Sokrates 29
  - Soma 174, 190
  - Sorge 176, 193
  - soziale Beziehungen 46, 70, 188
  - soziale Netzwerke 117, 138, 155, 171
  - soziale Unterstützung 64, 139
  - soziale Vergleiche 99, 106, 174
  - sozioemotionale Selektivitätstheorie 57, 94
  - sozioökonomisches Panel 39, 51, 78, 95, 108, 114, 119, 122, 125, 127, 184, 201
  - Sparsamkeit 109, 144
  - Spaß 30, 121, 185, 217
  - spenden beglückt 107, 200
  - Spielsucht 213
  - Spiritualität 25, 77, 133, 149f., 159, 189, 224
    - individuelle 143
  - spirituelle Intelligenz 69
  - Sport 58f., 91, 122, 134, 157, 189
  - Stammbaum der Emotionen 87
  - Stereotype 166
  - Stimmungskongruenz 52, 161, 173
  - Stimmungsniveau 50
  - Stimmungsskala 49
  - Stolz 120, 171
  - Stress 42, 45, 105, 126, 128, 136, 141, 148, 156f., 159, 190, 198, 203, 218
  - Stressreduktionsprogramm 223
  - Stufen des moralischen Urteils 169
  - subjektives Wohlbefinden 31, 42, 68
  - Substanzen 190
    - psychoaktive 190
  - Sucht 191
  - Suizid 84
  - sukha 148, 223
  - Sünde 30, 140, 169, 185
  - Superman 79
- T**
- Tagesrekonstruktionsmethode 35, 54, 58
  - Tagesverlauf von Glück 56, 58
  - Taille-Hüfte-Relation 81
  - Tanzen 122, 131, 139, 189
  - Taoismus 141
  - Taschengeld 91
  - Teresa von Avila 22
  - Terroristen 153
  - Therapeuten 223
    - achtsame 223
  - Therapieziel Glück 216f.
  - Tod 28, 83, 95, 117, 138
  - Todsünden 108
  - Top-Down Theorie des Glücks 179
  - Trägheit 142
  - Tragik 178
  - Transliminalität 191
  - Transpersonale Psychologie 149
  - Transzendenz 143, 195
  - Trauer 211, 229
  - Traurigkeit 31, 33f., 39, 45, 222, 228
  - Tryptophan 75

Tugenden 14, 21, 88, 144, 181,  
198, 226  
Turban 166  
Tyrosin 74

## U

Überraschung 88  
Ultimate-Game 171  
Undankbarkeit 199  
Unglück 22f., 53, 174, 208, 213,  
215, 220  
unglücklichste Nationen 101  
Unlust 28, 33, 61  
Unzufriedenheit 174  
Urlaub 27, 108, 210  
Utilitarismus 15, 28, 49, 170

## V

Vagatonie 159  
Veenhoven, Ruut 12, 61  
Veltenmethode 195  
Verantwortung 119, 175  
Verbundenheit 119, 139, 143,  
147, 195, 208, 225  
Vergebung 145, 226  
Vergnügen 47, 93, 190, 195  
Verhaltenstherapie 222  
Verheiratete 113  
– gesünder 114

– glücklicher 113  
Verliebtsein 24, 27, 51, 111f., 210  
– Suchtstörung 112  
Vertrauen 112, 126, 159, 225  
Verwitwete 114, 118  
Verzweiflung 216  
Vitalität 50, 98  
Vorfreude 72, 74, 209

## W

Wahlfreiheit 212  
Wahrheit 139  
Weisheit 96, 120, 144  
– kein Privileg des Alters 97  
Weltglücksreport 14  
Weltglücksstudien 52f., 102, 142  
Werte 109  
– konservative 139  
Wertschätzung 69, 204  
Wetter und Glück 51  
Wirtschaftskrise 99  
Wochenverlauf von Glück 56  
Wohlbefinden 24, 40, 49ff., 76,  
89, 93, 192  
– eudaimonistisches 146, 219  
– im Alter 57  
– körperliches 50, 122  
– psychisches 50  
– spirituelles 143

Wohlbefindenstherapie 218ff.  
Wohlbehagen 88  
Wohlfühlterror 14  
Wohlstand 14, 103, 109, 218  
Wohlwollen 220  
Wut 88, 117, 208

## Z

Zeit 23, 117, 125, 133ff., 193f.,  
196  
Zerbrechlichkeit des Glücks 53  
Ziele 206, 218, 228  
– realistische 225  
– soziale 202  
– therapeutische 217  
Zorn 56, 117, 158  
Zufall 19, 33  
Zufriedenheit 24, 30, 49, 57, 64,  
158, 179, 212f.  
– sexuelle 115  
– stärker kognitiv 31  
– weniger intensiv als Glück 30  
Zufriedenheit – Glück 31  
Zukunft 178, 206  
Zuneigung 111  
Zuversicht 213  
Zwillingsstudien 65  
Zynismus 131