

utb.

Annegret Braun

# Glück?

Klare Antworten aus erster Hand

Frag doch  
einfach!

utb 6092



### **Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage**

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen

Psychiatrie Verlag · Köln

Ernst Reinhardt Verlag · München

transcript Verlag · Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart

UVK Verlag · München

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

#fragdocheinfach

Alle Bände der Reihe finden Sie am Ende des Buches.

**Dr. Annegret Braun** ist freiberufliche Kulturwissenschaftlerin und Lehrbeauftragte am Institut für Empirische Kulturwissenschaft und Europäische Ethnologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Eines ihrer vielfältigen Forschungsthemen ist Glück.

Annegret Braun

# **Glück? Frag doch einfach!**

Klare Antworten aus erster Hand

UVK Verlag · München

Umschlagabbildung und Kapiteleinstiegsseiten: © bgblue – iStock  
Abbildungen im Innenteil: Figur, Lupe, Glühbirne: © Die Illustrationsagentur

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

DOI: <https://doi.org/10.36198/9783838560922>

© UVK Verlag 2023

- ein Unternehmen der Narr Francke Attempto Verlag GmbH + Co. KG  
Dischingerweg 5 · D-72070 Tübingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere fürervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Fehler können dennoch nicht völlig ausgeschlossen werden. Weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen übernehmen deshalb eine Gewährleistung für die Korrektheit des Inhaltes und haften nicht für fehlerhafte Angaben und deren Folgen. Diese Publikation enthält gegebenenfalls Links zu externen Inhalten Dritter, auf die weder Verlag noch Autor:innen oder Herausgeber:innen Einfluss haben. Für die Inhalte der verlinkten Seiten sind stets die jeweiligen Anbieter oder Betreibenden der Seiten verantwortlich.

Internet: [www.narr.de](http://www.narr.de)

eMail: [info@narr.de](mailto:info@narr.de)

Einbandgestaltung: siegel konzeption | gestaltung  
CPI books GmbH, Leck

utb-Nr. 6092

ISBN 978-3-8252-6092-7 (Print)

ISBN 978-3-8385-6092-2 (ePDF)

ISBN 978-3-8463-6092-7 (ePub)



# Alle Fragen im Überblick

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Was die verwendeten Symbole bedeuten</b> .....	13
<b>Zahlen und Fakten über Glück</b> .....	14
<b>Aktuelles Beispiel: Das Dilemma der Glücksforschung</b> ...	17
<b>Glück - Definitionen, Messmethoden, Forschungsstand</b> ..	21
Was ist Glück? .....	22
Welche Ansätze gibt es, um Glück zu definieren? .....	23
Welche Schwierigkeiten stellt die Kategorisierung von Glück dar? ...	24
Was ist der Unterschied zwischen Zufallsglück und Wohlfühlglück? ..	25
Was ist der Unterschied zwischen Euphorie (Glücksmoment), Freude und Zufriedenheit? .....	26
Mit welchem Glück beschäftigt sich die Glücksforschung? .....	27
Was bedeutet Eudaimonia? .....	28
Ist Glück Chemie? .....	28
Ist Flow das Gleiche wie Glück? .....	29
Ist dauerhaftes Glück möglich? .....	31
Warum ist Glück ein Kontrasterlebnis? .....	33
Was ist die Set-Point-Theorie? .....	33
Ist das Glückserleben individuell unterschiedlich oder erleben wir Glück ähnlich? .....	34
Wie hat sich aus der Positiven Psychologie die Glücksforschung entwickelt? .....	35

Welche Fachdisziplinen forschen über Glück? . . . . .	37
Welchen Stellenwert hat Glücksforschung in der Wissenschaft? . . . . .	38
Wie wird über Glück geforscht? . . . . .	40
Was ist die Tagesrekonstruktionsmethode und was ist die Erfahrungsstichprobe? . . . . .	41
Ist Glück messbar? . . . . .	42
Auf welchen Datengrundlagen basieren die Messungen zur Zufriedenheit? . . . . .	44
Welches ist die am längsten andauernde Glücksstudie? . . . . .	45
Was ist der Glücksatlas? . . . . .	46
Haben sich die Forschungsmethoden mit der modernen Technologie erweitert? . . . . .	47
<b>Das Glücksverständnis in Kultur und Geschichte . . . . .</b>	<b>49</b>
Wie unterschiedlich ist das Glücksverständnis der Kulturen? . . . . .	50
Welche Unterschiede gibt es zwischen kollektivistischen und individualistischen Gesellschaften? . . . . .	51
Wie wird die Bedeutung des Begriffs Glück in verschiedenen Kulturen erforscht? . . . . .	52
Welche Schwierigkeiten zeigen sich bei der interkulturellen Forschung?	53
Welche Länder sind am glücklichsten? . . . . .	54
Sind reiche Nationen glücklicher als arme Nationen? . . . . .	57
Sind Frauen und Männer gleich glücklich oder gibt es Unterschiede? ..	57
Welchen Einfluss hat Religion auf das Glück? . . . . .	58
Was vermitteln Märchen über Glück? . . . . .	60
Ist Glück historisch unveränderlich? . . . . .	61
Was sagen Glückssymbole über Glück aus? . . . . .	62
Können Tiere glücklich sein? . . . . .	63
War Glück schon immer wichtig im Leben der Menschen? . . . . .	64
Welches Verständnis hatten die antiken Philosophen von Glück? . . . . .	66

Welche Bedeutung hatte das Glück im Mittelalter? . . . . .	67
Wie hat sich das Glücksverständnis seit der Neuzeit gewandelt? . . . . .	68
Welche Bedeutung hatte Glück im 18. und 19. Jahrhundert? . . . . .	69
Warum ist heute die Suche nach Glück so bedeutend geworden? . . . . .	70
Ist der Sinn des Lebens, glücklich zu sein? . . . . .	71

## **Glück in Politik, Wirtschaft, Arbeitswelt und Schule . . . . .** 75

Welche politischen Ziele sollte eine glückliche Gesellschaft verfolgen? . . . . .	76
Welche Bedeutung hat das Glück für die Politik? . . . . .	77
Warum gilt Bhutan als glückliches Land? . . . . .	78
Gibt es ein Recht auf Glück in der amerikanischen Verfassung? . . . . .	80
Warum beschäftigen sich die Wirtschaftswissenschaften mit Glück? . . . . .	82
Welchen Einfluss hat Glück auf die Wirtschaft? . . . . .	83
Warum ist Werbung mit Glück so wirksam? . . . . .	84
Werden Erkenntnisse der Glücksforschung in Unternehmen angewendet? . . . . .	86
Welche Auswirkungen kann es haben, wenn in der Arbeit positive Gefühle erzwungen werden? . . . . .	87
Welchen Einfluss hat Arbeit auf Glück? . . . . .	88
Macht eine gute Work-Life-Balance glücklich? . . . . .	88
Seit wann gibt es Glücksunterricht in Schulen? . . . . .	89
Was lernt man im Schulfach Glück? . . . . .	90
Kann man Glück lernen? . . . . .	91
Was sind die Vor- und die Nachteile von Glücksprogrammen an Schulen? . . . . .	92
Ist Glück ein Erziehungsziel? . . . . .	93
Gibt es einen Zusammenhang zwischen Glück und Bildung? . . . . .	94

## **Was glücklich macht - Ergebnisse der Glücksforschung . . . . .** 95

Wissen wir, was uns glücklich macht? . . . . .	96
--	----



Gibt es eine Glücksformel? . . . . .	97
Ist Glücksfähigkeit genetisch bedingt? . . . . .	98
Was haben glückliche Menschen gemeinsam? . . . . .	99
Was sind die wichtigsten Faktoren für langfristiges Glück? . . . . .	100
Gibt es bestimmte Charakterstärken, die glücklich machen? . . . . .	101
Macht die Ehe glücklich? . . . . .	103
Machen Kinder glücklich? . . . . .	104
Macht Geld glücklich? . . . . .	105
Macht Vergleichen unglücklich? . . . . .	106
Kann man trotz Schicksalsschlägen glücklich sein? . . . . .	107
Hat eine größere Wahlmöglichkeit eine positive Auswirkung auf das Glück? . . . . .	108
Welchen Einfluss hat Gesundheit auf das Glücksempfinden? . . . . .	109
Machen Ferien und Freizeit glücklich? . . . . .	110
Sind schönere Menschen glücklicher? . . . . .	111
Sind jüngere Menschen glücklicher als ältere? . . . . .	112
Kann man Glücksfähigkeit trainieren? . . . . .	113
Wie hängen Glück und Dankbarkeit zusammen? . . . . .	114
Was sind die größten Glückskiller? . . . . .	116
<b>Glücksboom und Glücksforschung - eine kritische Betrachtung . . . . .</b>	<b>117</b>
Kann das Streben nach Glück unglücklich machen? . . . . .	118
Ist Glück machbar? . . . . .	119
Brauchen wir Krisen? . . . . .	121
Macht eine Glücksapp glücklich? . . . . .	122
Welche Folgen hat es auf die Gesellschaft, dass Glück so bedeutsam geworden ist? . . . . .	124
Haben wir einen zu hohen Glücksanspruch? . . . . .	125
Welche Auswirkungen haben Soziale Medien auf Glück? . . . . .	126

Gibt es dauerhaftes Glück oder dauerhafte Zufriedenheit? . . . . .	128
Sind enge Beziehungen immer eine Glücksquelle? . . . . .	129
Sind nur die glücklichen Menschen die Gewinner:innen? . . . . .	130
Ist jeder selbst für sein Glück verantwortlich? . . . . .	131
Sollten sich Politik und Wirtschaft um mehr Glück bemühen? . . . . .	133
Wie sinnvoll ist Glück als Schulfach? . . . . .	134
Welchen Einfluss hat Glück auf das Arbeitsleben? . . . . .	135
Was ist unter Glücksindustrie zu verstehen? . . . . .	137
Wie ist Glücksforschung als Forschungsdisziplin einzuordnen? . . . . .	138
Hat Glücksforschung auch negative Auswirkungen? . . . . .	140
Warum wurde die Glücksforschung so einflussreich? . . . . .	141
Ist die Positive Psychologie eine Ideologie? . . . . .	142
Sind die Messmethoden geeignet, um Glück zu erforschen? . . . . .	144
Wie aussagekräftig sind die Ergebnisse der Glücksforschung? . . . . .	146
Was sagen die weltweiten Rankings über das Glück der Nationen aus? . . . . .	147
Was ist die 40-Prozent-Regel und wie ist sie zu bewerten? . . . . .	148
<b>Nachwort: Ein gelassener Umgang mit Glück . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>Glossar - Wichtige Begriffe kurz erklärt . . . . .</b>	<b>153</b>
<b>Verwendete Literatur . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>Wo sich welches Stichwort befindet . . . . .</b>	<b>171</b>



## Vorwort

Das Thema Glück hat in den vergangenen Jahren eine enorme Beachtung erlangt. Es ist allgegenwärtig und zeigt sich in unzähligen Glücksratgebern, Glücksscoaches, Glücksseminaren, Glückswebsites und Glückszeitschriften. Die Suche nach Glück beschränkt sich nicht nur auf eine Verbesserung des privaten Lebens, sondern es ist auch eine Zielgröße, die in Politik, Wirtschaft, Forschung, Arbeitswelt und Schule einen immer größeren Einfluss nimmt. Glück hat das private und öffentliche Leben so durchdrungen, dass man an diesem Thema nicht mehr vorbeikommt. Der Fokus auf Glück hat unsere Vorstellung über die Welt und wie wir sie deuten, tiefgreifend verändert. Auch die sozialen Medien prägen unser Glücksverständnis. Glücklich zu sein ist nicht nur eine menschliche Sehnsucht, sondern zu einem sozialen Zwang geworden. Umso wichtiger ist es, sich mit dem Glück und der Glücksforschung kritisch zu befassen.

Als Kulturwissenschaftlerin interessiert mich vor allem die Frage, warum Glück in unserer Kultur eine so hohe Bedeutung bekommen hat und welche Auswirkungen dies auf unsere Gesellschaft hat. Um den Begriff Glück näher definieren zu können und zu verstehen, was Glück für den Einzelnen bedeutet, habe ich zusammen mit Studierenden eine Studie durchgeführt. Wir haben mehr als 700 Menschen gefragt, was sie unter Glück verstehen und sie gebeten, uns ein Glückserlebnis zu erzählen, um es zu veranschaulichen.

Dieses Buch gibt einen Überblick über die Glücksforschung. Es kann Glück aber nicht umfassend erklären, sondern versteht sich mehr als eine Annäherung an das Thema Glück und die Glücksforschung. Das Buch soll zeigen, mit welchen Themen sich die Glücksforschung befasst und wie sie vorgeht. Gleichzeitig soll der hohe Stellenwert von Glück in unserer Gesellschaft und der Umgang mit Glück kritisch betrachtet werden. Das Buch soll dazu ermuntern, den vielen Erkenntnissen und Ratschlägen über Glück skeptisch zu begegnen und vor allem zu hinterfragen, ob die Fokussierung auf das Glück uns mehr schadet als nützt. Hinter der Suche nach Glück steckt letztlich die Suche nach Lebenssinn. Und den findet man, wenn man das Leben in seiner ganzen Fülle annimmt und nicht dem Phantom „Dauerglück“ nachjagt.



## Was die verwendeten Symbole bedeuten



Toni verrät spannende Literaturtipps,  Videos und Blogs im World Wide Web.



Die Glühbirne zeigt eine Schlüsselfrage an, deren Antwort unbedingt lesenswert ist.



Die Lupe weist auf eine Expert:innenfrage hin. Hier geht die Antwort ziemlich in die Tiefe. Sie richtet sich an alle, die es ganz genau wissen wollen.

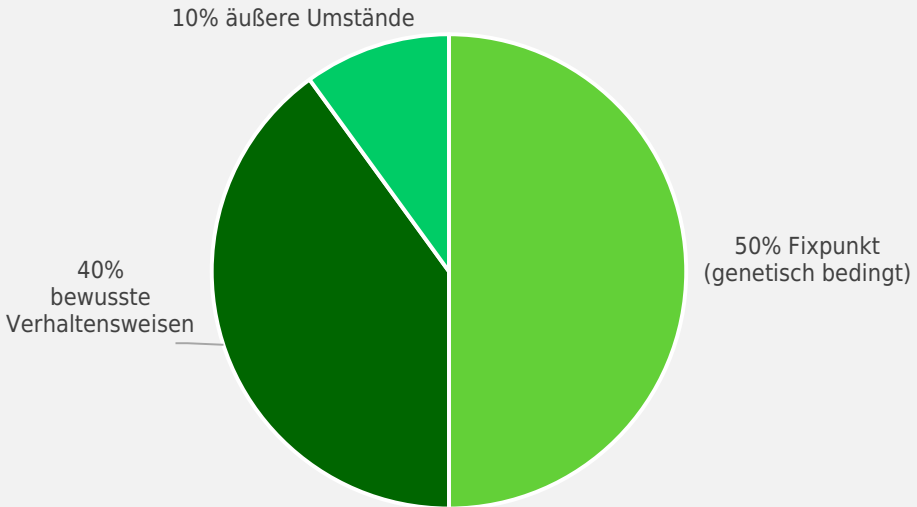


Wichtige Begriffe sind mit einem Pfeil gekennzeichnet und werden im Glossar erklärt.

# Zahlen und Fakten über Glück

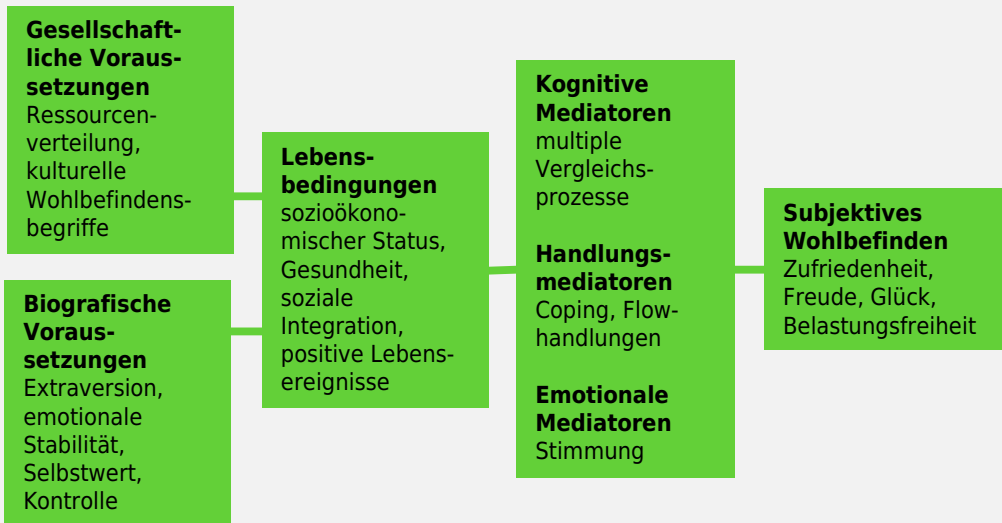
## Glücksformel nach Sonja Lyubomirsky


50 % der Glücksfähigkeit sind genetisch bedingt, 10 % werden von den Lebensumständen beeinflusst und 40 % liegen in unserer Hand.



## Einflussfaktoren des Subjektiven Wohlbefindens nach Philipp Mayring

Die Frage nach der Machbarkeit von Glück lässt sich nicht endgültig beantworten. Die Grafik zeigt Faktoren, aus denen sich Strategien für Subjektives Wohlbefinden ableiten lassen.





"Viele Menschen versäumen  
das kleine Glück,  
während sie auf das große  
vergebens warten."  
*Pearl S. Buck,  
Schriftstellerin  
(1892-1973)*

"Ein jeder hat seine eigene  
Art, glücklich zu sein, und  
niemand darf verlangen,  
dass man es in der seinigen  
sein soll."  
*Heinrich von Kleist,  
Dramatiker  
(1777-1811)*

"Wenn man glücklich ist,  
soll man nicht noch  
glücklicher sein wollen."  
*Theodor Fontane,  
Schriftsteller  
(1819-1898)*

### **Stimmen zum Glück**

"Glück ist das Einzige,  
was wir anderen geben  
können, ohne es selbst  
zu haben."  
*Carmen Sylva,  
Schriftstellerin  
(1843-1916)*



