

Manfred Spitzer

WAS
.. IST
GLÜCK?

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Was ist Glück« von Manfred Spitzer (ISBN 978-3-7474-0132-3)
by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere
Informationen unter: www.m-vg.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Dieser Titel erschien erstmals 2007 als Hörbuch beim Galila Verlag unter dem Titel *Glück ist...*

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/forden, Victor Z

Layout: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Satz: Mjude Puziferri, MP Medien, München

Illustrationen: Shutterstock.com/iconstock, Natasha Pankina, kuroksta, mentalmind

Druck: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-7474-0132-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-489-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-490-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



Kann man Glück wissenschaftlich untersuchen? Gibt es so etwas wie eine Wissenschaft vom Glück? Oder ist Glück vielmehr etwas, was man nur erlebt? Man ist eben glücklich oder nicht so glücklich. Das ist ganz subjektiv, ganz persönlich. Und insofern wissenschaftlich eigentlich gar nicht nachzuvollziehen. Das mag man zunächst glauben. Ich aber möchte Ihnen zeigen, dass man über Glück durchaus sehr viel Interessantes sagen kann. Dass die Wissenschaft, insbesondere die Psychologie, aber auch zum Beispiel die Neurowissenschaft, unglaublich interessante Einsichten zum Glück gewonnen hat. Und dass wir diese – zu unserem Glück – tatsächlich auch verwenden können,

und zwar in dem Sinne, dass wir mit uns selbst besser umgehen können, wenn wir wissen, wie es zum Glückserleben in uns kommt.

Wenn man das Glückserleben untersuchen will, dann ist die einfachste Methode die, dass man die Menschen fragt: »Sagen Sie mal, wie geht es Ihnen eigentlich so? Sind Sie glücklich und zufrieden? Und wie würden Sie Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit einschätzen – zum Beispiel auf einer Skala von null bis fünf oder eins bis zehn?«

Aber es gibt ganz unterschiedliche Methoden, das Glück zu untersuchen. Man kann beispielsweise versuchen herauszufinden, ob die einen Menschen unter »Glück« etwas anderes verstehen als die anderen Menschen. Und dann fragt man sie nach ihrem Glück. Aber so untersucht

man eigentlich gar nicht das Glück der Menschen, sondern die Bedeutung des Wortes »Glück« für sie. Was natürlich nicht so interessant ist. Man will ja wissen, wie es den Leuten wirklich geht. Also könnte man die Möglichkeit



nutzen, Glück ohne Sprache zu untersuchen – indem man den Menschen zum Beispiel Smileys zeigt: die ganz unglücklichen oder ganz glücklichen oder die Smileys, die irgendwie zwischen glücklich und unglücklich aussehen. Dann kann man die Leute bitten anzukreuzen, welcher Smiley ihre eigene Emotionalität gerade repräsentiert. Und dann kommt eben irgendein Ergebnis raus.

Aber was kommt heraus, wenn man die Leute nach ihrem Glück fragt? Das Spannende ist zunächst einmal Folgendes: Wenn Sie Menschen fragen: »Sagen Sie mal, wie groß sind Sie denn so?«, dann schätzen sich die Menschen eigentlich ziemlich treffend so groß ein, wie sie wirklich sind. Sie sagen also beispielsweise: »Oh, ich bin größer als die normalen Leute.« »Ich bin kleiner.« »Ich liege so in der Mitte.« »Ich bin sehr groß.« »Ich bin sehr klein.« Auf einer Skala von eins bis fünf würden sich die Leute bei eher klein, eher groß, eher mittel selbst ziemlich gut und ziemlich richtig einschätzen. Und man bekäme dann als Resultat heraus, was man eine »Normalverteilung« nennt: Es gäbe viele

»normal große Leute« und ein paar Menschen, die größer oder kleiner als die Masse sind. Eine Grafik davon ergäbe eine glockenförmige Verteilung: Viele in der Mitte und nur ein paar Menschen an den Grenzen.

Interessanterweise gibt es ein paar Ausnahmen von dieser normalerweise recht guten Selbsteinschätzung der Menschen. Fragt man zum Beispiel: »Wie intelligent sind Sie denn so?«, bekommt man als Ergebnis, dass 90 Prozent der Menschen überdurchschnittlich intelligent sind. Oder fragt man: »Wie gut fahren Sie Auto?«, dann können eigentlich alle Menschen besser Auto fahren als der Durchschnitt. Fragt man, ob die Menschen glücklich sind, bekommt man folgendes Ergebnis: Fast alle Menschen sind überdurchschnittlich glücklich. Man bekommt als Ergebnis also keine glockenförmige, sondern eine ganz schiefe Verteilung. Wenn man fragt: »Sagen Sie mal, wie glücklich sind Sie denn so – im Vergleich mit anderen und auf einer Skala von null bis zehn?«, dann geben die meisten Leute an, dass sie etwa bei acht liegen. Fast niemand liegt unter fünf, es sind weniger

als fünf Prozent, die unter fünf liegen. Die meisten liegen etwa bei sieben, acht oder neun. Und nicht wenige liegen bei zehn! In der Wissenschaft nennt man die Neigung, sich selbst positiv einzuschätzen oder sich positiv zu sehen: »Positivitätsbias«. Die Leute schätzen sich selbst positiv ein, obwohl man ja eigentlich gefragt hat, wie sich das eigene Glück im Vergleich zu dem der anderen verhält; und obwohl man dadurch eigentlich herausfinden müsste, dass die meisten auf einer Skala von eins bis zehn bei fünf liegen und ein paar eben an den Grenzen dieser Verteilung. Doch das ist schlichtweg nicht der Fall!



Bei solchen Untersuchungen, wie eben erwähnt, erhält man also zunächst einmal einen Positivitätsbias, also einen Trend, sich selbst glücklich einzuschätzen. Man kann natürlich auch in einer Spanne von zehn bis zwölf Jahren die Menschen jedes Jahr in die Röhre legen und auf diese Weise nachschauen, wie glücklich sie sind. Das hört sich vielleicht sehr eigenartig an, denn wenn man nur jemanden zu

fragen braucht, wie glücklich er ist, muss man ja nicht unbedingt in sein Gehirn hineinschauen, um zu sehen, ob er glücklicher ist als ein anderer. Aber auch das ist eine Möglichkeit, Glück zu untersuchen.

Anfangs waren solche Untersuchungen der Gehirne von Menschen gar nicht so einfach. Warum, werde ich nachher noch erläutern, und auch, dass man durch solche Untersuchungen durchaus auch etwas über Randbedingungen von Glück erfährt. Auch erkennt man dabei Dinge über den Menschen, die uns dadurch, dass wir nur die Augen schließen und über uns nachdenken, nicht so zugänglich sind, wie das den Gehirnforschern möglich ist. Es ist in der Tat so, dass die Gehirnforschung von »außen«, dadurch, dass sie das Gehirn betrachtet, auch Dinge über das Glück herausfinden kann, die wir, wenn wir uns nur glücklich fühlen und uns überlegen, warum und wieso das so ist, nicht herausfinden können. Es gibt also eine »Wissenschaft vom Glück«.



Das »Glücksranking« im Ländervergleich

Man kann Glück durchaus auch im internationalen Vergleich untersuchen. Das wird seit einer Reihe von Jahren gemacht. Man fragt wiederum: »Wie glücklich und zufrieden sind Sie denn so? Gemessen auf einer Skala von eins bis zehn?« Und dann schätzen sich die Menschen, ein paar Tausend pro Nation, ein. Man kann so ermessen, wie glücklich die Menschen im Großen und Ganzen in verschiedenen Ländern sind, indem man jeweils einen Mittelwert für die Länder berechnet. Dabei kommt man zu ganz interessanten Ergebnissen. Zunächst einmal findet man wieder praktisch niemanden unter fünf im Mittelwert – selbst die ganz unglücklichen Bulgaren haben einen Mittelwert

von 5,03 in einer der jüngsten diesbezüglichen Untersuchungen. Die Glücklichen in dieser Untersuchung waren die Schweizer mit einem durchschnittlichen Glück von 8,39, gefolgt von den Dänen mit 8,1 und den Schweden mit 7,9, den Kanadiern mit 7,8, den Österreichern mit 7,7, den Amerikanern ebenso mit 7,7, den Mexikanern mit 7,4. Die Westdeutschen waren auf Platz 19 mit 7,2 und die Ostdeutschen auf Platz 24 mit 6,7. Die Japaner lagen noch darunter, hinter den Polen und den Südkoreanern, aber vor den Indern, die bei 6,2 lagen.



Man sieht wieder: Eigentlich sind alle überdurchschnittlich glücklich. Aber man sieht auch, dass es durchaus Unterschiede gibt, wenn man sich die Länder, in denen die Menschen leben, näher ansieht. Und es kommt wieder etwas ganz Interessantes heraus, wenn man die unterschiedlichen Länder versucht zu gruppieren und zusammenzufassen. Es gibt Länder, in denen es den Leuten ziemlich schlecht geht. Und es gibt Länder, in denen die Leute auch ziemlich arm dran sind. Dann stellt man

tatsächlich fest, dass es einen Zusammenhang zwischen Armut und Unglück gibt, beziehungsweise zwischen Reichtum und Glück. Die Moldawier beispielsweise verdienen nicht viel und sind auch ziemlich unglücklich. Die Tschechen dagegen verdienen schon ganz gut – und sind auch deutlich glücklicher. Es gibt eine Korrelation zwischen der Angabe, wie glücklich die Leute in den unterschiedlichen Nationen sind, und dem Fakt, wie hoch das durchschnittliche Pro-Kopf-Einkommen dort ist. Diese Korrelation geht aber nur bis etwa 15 000 Dollar pro Jahr, wir reden also von gut Tausend Dollar pro Monat. Alles, was die Leute darüber hinaus mehr verdienen, macht sie nicht glücklicher. – Das bezeugt die völlig fehlende Korrelation zwischen dem Durchschnittseinkommen pro Kopf in Ländern wie Norwegen, Schweden, Deutschland oder Amerika einerseits und dem Glück, das man in diesen Ländern feststellt, andererseits.

Dass Glück allerdings nicht nur vom Geld abhängen kann, zeigt eine interessante Tatsache, wenn man zum Beispiel die Länder in Südame-

rika – Brasilien, Bolivien, Argentinien und noch ein paar andere – betrachtet. Dabei stellte sich heraus, dass die Leute dort genauso glücklich sind wie die in den westeuropäischen Ländern oder in den USA. Ihre Angaben, wie glücklich sie sind, unterscheiden sich kaum, aber die Leute in Südamerika verdienen viel weniger. Sie sind Menschen, denen es wirtschaftlich nicht so gut geht, die aber genauso glücklich sind.

Betrachtet man umgekehrt die Länder der Ex-Sowjetunion, dann sind die Menschen dort alle sehr unglücklich. Obwohl sie, verglichen mit Südamerika, auch nicht so viel schlechter oder überhaupt nicht schlechter verdienen.

Das heißt: Man kann Glück nicht alleine am Geld festmachen. Es liegt auch ein bisschen an der Art, wie Menschen leben. Wie Menschen miteinander umgehen. Welche Kultur der Gemeinschaft sie entwickelt haben. Ob es Menschen sind, die sich gegenseitig misstrauen, sich gegenseitig eher mit Skepsis betrachten. Oder ob es Menschen sind, die gerne in



Gemeinschaft sind und die Gemeinschaft richtig gut können. Diese Menschen sind deutlich glücklicher. Ich werde darauf, was Glück und Gemeinschaft miteinander verbindet, später noch zurückkommen.





Was ein Säbelzahn tiger mit Emotionen zu tun hat

»Glück« ist eine der Grundemotionen des Menschen. Es gibt im Prinzip zwei Sorten von Emotionen: positive und negative Emotionen. Interessanterweise gibt es viele negative Emotionen: Ärger, Wut, Angst, Ekel ... Glück ist in vielen Auflistungen der menschlichen Grundemotionen eine der wirklich echten positiven Emotionen. »Überraschung« ist vielleicht noch eine positive Emotion, aber sie hat auch mit Glück zu tun. Doch dazu kommen wir noch.

Glück ist also eine positive Emotion. Interessant wird es, wenn man Glück mit Angst vergleicht und annimmt, dass wir eine Art System

haben, das zwischen diesen beiden Emotionen umschalten kann. Es könnte ja aktiv oder inaktiv sein, und wenn es sehr aktiv ist, dann sind wir glücklich, und wenn es ganz inaktiv ist, dann sind wir ängstlich. Aber nein, ein solches System gibt es nicht, es ist vielmehr so, dass wir unterschiedliche Systeme haben, die für die jeweiligen Emotionen zuständig sind. Wir haben also, wenn man so will, ein Glückssystem und ein Angstsystem. Leider muss man feststellen, dass sich die Wissenschaft vor allem mit der Angst beschäftigt. Es gibt große Untersuchungen darüber, zu welchen Themen wie viel publiziert ist. Ganz grob kann man sagen, dass in den letzten 100 Jahren zum Thema Depression über 70 000 wissenschaftliche Arbeiten veröffentlicht wurden, zur Angst über 50 000 wissenschaftliche Arbeiten und über Freude nicht mal 1000. Man beschäftigt sich wissenschaftlich also eigentlich kaum mit dem Guten, dem Positiven – und schon gar nicht mit dem Glück.

Emotionen dienen uns zum Bewerten, sie treiben uns um, sie machen etwas mit uns. Wir