

Glücksgluckser

„Nur Unglücklich sein ist schöner!“

Was ist Glück? Stichpunkte

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

De Saint-Exupéry 2002

Zufriedenheit ist eher eine Frage von sinnerfüllenden Aktivitäten und

Selbstbestimmung, den von Besitzstand. Herzberg et al. 1959

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

1. Von der Höhe der eigenen Belohnung
2. Von der Höhe der Belohnung des Partners. Je weniger der Partner bekommt, desto höher ist die eigene Freude! Fliessbach et al. .2007

Dies ist eine relativ dumme Glücksart!!

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

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

Hierbei nimmt gleichzeitig bei den Betroffenen die

Herzfrequenzvariabilität, als Ausdruck einer guten vegetativen

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

al. 2007

4. Bei **Arbeitslosigkeit** leidet sowohl die Einzelperson als auch die Region. (Köcher 2011)

Bei Kooperationen, der Mensch ist ein "Weltmeister in Kooperation, ist nicht

der "Vergleich zu dem anderen" entscheidend, sondern die Freude etwas mit

anderen zu teilen und mit anderen etwas gemeinsam zu tun, nach dem Motto:

"Was machen wir jetzt?" Der Mensch hat Freude an der Kooperation. (sog.

shared intentionality oder Wir-Intentionalität) Dies ist die Fähigkeit, mit anderen

zusammen kooperative Aktivitäten mit gemeinsamen Zielen und gemeinsamen

Absichten durchzuführen.

„Neue und bedeutsame Erfahrungen zu sammeln, macht glücklicher als das

Anhäufen von Besitztümern.“ (Hassenzahl 2012)

Dies gilt auch für die Berufswahl. Das Betriebsklima ist offensichtlich wichtiger

als maximaler Verdienst. Van Boven et al.. 2010

Je geringer bei Jugendlichen (12-18 Jahre) das Selbstwertgefühl ist, desto

ausprägter ist ihr Materialismus. Chaplin and John 2010

B. Fischer s. a. soziale Intelligenz, www. wissimed.de

Die Erlebnisgesellschaft wandelt sich zur sog ernsthaften Erlebnisgesellschaft, die die Merkmale aufweist: Entschleunigung, personales Wachstum,

Fokussierung auf das Augenblickliche (Achtsamkeit) (Schulz 2003)

Die Mount Everest Bergsteiger (Touristen) werden vom persönlichen Erfolg und von Konkurrenzdenken als Ausdruck eines Statussymbols angetrieben. Somit sind sie extrinsisch und nicht intrinsisch motiviert. Ziemlich blöd das Ganze.

Tumbat and Belk 2011

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

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

Alle empirischen Ansätze bemühen sich vom Subjektiven her eine Gesamtlebensqualität zu erfassen. (Miegel 2010)

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

Glück ist eine **Nebenwirkung** lebensdienlicher geistiger, körperlicher und sozialer **glückender Handlungen**, die hingebungsvoll vollzogen werden und die gewährleisten, dass wir die gestellten Aufgaben als sinnvoll und persönlichkeitsentfaltend empfinden, dass wir uns einer oder mehreren Gemeinschaften lebensdienlich zugehörig fühlen, dass wir das Gefühl haben,

gebraucht zu werden, dass unsere Arbeit in diesem Sinne zielführend ist und das wir die gestellten Aufgaben freiwillig, selbstständig und selbstgestalterisch durchführen konnten. (Hüther 2011)

Dieses Glück ist uns beschieden, wenn wir **neue, bedeutsame lebensdienliche Erfahrungen** machen.

Dieses Glück ist uns beschieden, wenn wir diese **neuen Erfahrungen** mit Freunden, Bekannten oder mit der Familie **teilen** und uns gegenseitig geistig und sozial **entfalten**.

Dieses Glück ist uns beschieden, wenn wir anderen Menschen freundlich **helfen**, neue lebensdienliche Erfahrungen zu machen und sie mit anderen zu teilen.

Unzufriedenheit resultiert oft aus einer zweifach negativen Feststellung:

Man ist nicht zufrieden mit früheren eigenen Entscheidungen.

Man fühlt sich diesen Entscheidungen jedoch verpflichtet.

Man möchte die Entscheidungen jedoch revidieren. (Brockmann, Dilhey 2010)

Professor Splett fasst Glück in den Worten zusammen: „**Angenommenes Hingebensein.**“ Splett 2011

Der Philosoph Wilhelm Schmid spricht vom ‚**Glück der Fülle**‘, vom optimalen, nicht vom maximalen Glück. Es ist ein bewusstes Akzeptieren von

gleichzeitigem Leid und Schmerz. Es entspricht mehr der aristotelischen „Mitte“, der Eudemonia. „Das Glück in einer Art Dauerlust zu suchen erscheint sogar als der sicherste Weg, unglücklich zu werden.“ Dauerhafte Glück hat etwas mit sich entfaltender und nie abgeschlossener Sinnsuche zu tun. (Schmid 2007)

Politisch hat Thomas Jefferson (1743-1826) überträgt **Glück als politische**

Forderung: „Die Fürsorge für menschliches Leben und Glück ist das einzig legitime Ziele von gutem Regierungshandeln.“ Kroll und Layard 2011

„Eine umfangreiche Vermessung des Wohlergehens könnte in der Tat den Politikprozess revolutionieren. Sie würde uns erlauben, Politikmaßnahmen daraufhin zu bewerten, ob sie einen tatsächlichen Effekt auf die Lebenszufriedenheit der Menschen haben.“ Kroll, und Layard 2011

Auf der ökonomischen wie politischen Ebene sind „Menschen viel zufriedener mit dem Ergebnis, wenn sie selbst entscheiden dürfen.“ (Penneberg 2012)

Menschen geben mehr Geld für öffentliche Güter her, wenn sie das Gefühl haben, selbst über die Mittelverwendung entscheiden zu können.

(Mitbestimmungsbonus). (Penneberg 2012)

„Je stärker die Gemeindeautonomie ausgeprägt ist, desto zufriedener sind die Menschen.“ (Penneberg 2012)

„Die Bürger eines Landes werden immer dann glücklicher, wenn ihre Entfaltungsmöglichkeiten steigen.“ Das Einkommen ist nur ein Faktor unter vielen. (Penneberg 2012)

Glück ist etwas aktuelles und Geschichtliches, Geschichtenhaftes.

Es ist im Qualitativen (Art und Weise) und nicht im Quantitativen (Menge) anzusiedeln. „Es mag sein, dass der Versuch glücklicher zu werden, genauso vergeblich ist, wie der Versuch, größer zu werden.“ (Bouchard et al. 1990, Iacono & McGue 2002. Die

Zeit No.1 29.12.2011, S. 37: Kann man Glück lernen?)

Aktuell kann es nur kurze Zeit anhalten.

Geschichtlich und geschichtenhaft ist es vor allem im Handeln, sei dieses in der biologischen, psychologischen, sozialen, geistig-mental, spirituellen, psychomotorischen oder interaktiven Ebene angesiedelt, zeitübergreifend und wirkmächtig.

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

Wenn Baden-Württemberger laut dem Glückatlas der Deutschen Post

(www.gluecksatlas.de) auf den Plätzen 11 (Baden) und 12 (Württemberg) rangieren, heißt

das u.a., dass für diesen Menschenschlag eine gewisse Unzufriedenheit eine

Voraussetzung für ihre Kreativität ist. Werner Mitsch sagt treffend: „Wunschlos glücklich zu sein ist die positivste Form der Hoffnungslosigkeit.“

Glück stammt ursprünglich aus der Zimmermannssprache:

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

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

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

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

Gemeinsame Aufgaben (inkl. Hausarbeit), gegenseitige Achtung, solides Einkommen, keine Sucht, körperliche Konvergenz (z. B. Händchen halten) scheinen für langfristig erfolgreiche Ehen wesentliche Grundlagen zu sein. Mischke.2011

Dieses äußere Glück wird durch eine innere Haltung ergänzt.

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

Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“ Und damit sind wir wieder bei den Baden-Württembergern. Sie haben den Mut, nicht völlig glücklich zu sein.

- Dankbar sein zu können

-- Gute Ausbildung, lebensdienliche Neugierde, dauernde Lernfähigkeit, dauernde eigene Korrekturfähigkeit, Erfolgsgewissheit Ideen und

-- Visionen in konkrete Handlungen, Leitstrukturen umzuformen, Intellektueller Austausch mit Gleich- und unterschiedlich Gesinnten

-- Enttäuschungen gut verkraften zu können, längere erfolglose Durststrecken positiv zu durchstehen und zur geistigen Entfaltung zu nutzen, und positive Lerneffekte daraus erarbeiten. Mit sich selbst im Gleichgewicht zu sein. Über sich selbst lachen zu können. (Relativierung eigener Ansichten)

- Genussfähigkeit, Großzügigkeit

Genussfähigkeit ist zu unterscheiden von einer **Bedürfnisbefriedigung**.

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

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

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

Neid weist u. a. folgende Merkmale auf:

- Überbordende einseitige Emotionalität („verzehrend“: „der da, die da sind an allem Unglück schuld!“)
- Mittel zum Zweck

- Austauschbar, beziehungslos (interaktionslos),
verwandlungsresistent; Aktion findet in der Leere formelhafter,
abstrakter Bezüge und Tätigkeiten statt, die wiederum abstrakte,
manchmal grenzenlose Entlohnungen (Geld) liefert.
„Der Mensch sollte sich sein lebendliches Tun nicht stehlen
lassen.“

- Alles wird nur im Vergleich zu anderen gesehen

- Sinnersatz, Sinnsurrogat

- Grenzenlos: Keine Randbedingung mit Grenzcharakter

- Bildungs- und damit reflexionsvernichtend.

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

Therapie des Neides: Metamorphose vom Neid zum Beneideten.

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

Er weist zum Gegenstand seiner lebensdienlichen Tätigkeit (z. B. Steinmetz, Bildhauer, Sänger, ehrenamtlich Tätiger, Autor usw.) folgende Beziehungen auf:

- Das Verhältnis zum Gegenstand seiner Tätigkeit ist

-- direkt

-- unverwechselbar

-- auf Gegenseitigkeit angelegt.

Das Objekt meiner Tätigkeit wird ein Teil von mir. Das Wir des Gegenübers wird zum Du. Wir entfalten uns gegenseitig, in gegenseitiger Anerkennung. Die Potentialität unendlich viele Gedanken haben zu können, wird zur Wirklichkeit (Realität), z. B. einen Gedanken als Autor zu erfassen und auszudrücken, bzw. niederzuschreiben oder sprachlich dem Gegenüber auszudrücken. Dieser eine Gedanke birgt gegenseitige Anerkennung in sich, birgt eine parallele ganzheitliche (verschränkte) geistige Entfaltung

(Emergenz) in sich. Gleichzeitig bedeutet die Wirklichkeitswerdung einen Verzicht auf andere Möglichkeiten, die dann keine Wirklichkeit erfahren können.

Der Gegenstand des lebensdienlich Tätigen hat demnach u. a. folgende Merkmale:

- Er ist eine personale, **einmalige** (nicht austauschbare), nicht wiederholbare Wirklichkeit aus unendlich vielen Möglichkeiten.

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

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

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

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

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

- Die gemeinsame lebensdienliche Aufgabe verschiedener Subjekte mit Hilfe ihrer unterschiedlichen Potentiale, die sie durch **gemeinsames lebensdienliches Tätigsein bis an die Grenzen ihrer Möglichkeiten** ausschöpfen, können wir als personal verbundene **Tugend** bezeichnen.

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

Es ist ein gemeinsames lebensdienliches freudvolles geistiges verschränktes wachsen, verwandeln. Gronemeyer 2011

- Religiosität, Spiritualität, Transzendenz, Sinnhaftigkeit des Daseins (inkl. Lebensdienlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung, Mut, Weisheit) **und der Arbeit, lebensfreundliche, lebensdienliche Begeisterungsfähigkeit (innerer Antrieb), andere für lebensdienliche Dinge begeistern zu können.**

Dankbarkeit

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

Gefühlte und gefüllte Präsenz (Gegenwart)

Genügsamkeit; Anerkennung der eigenen Grenzen

Mehr als die Hälfte der US-Amerikaner und der Deutschen möchten ihre beruflichen Belastungen herunterschrauben und auf Einkommen zu verzichten (downshifting), um zu einer zufriedenen und ausgeglichenen Arbeits-Lebensbilanz (work-life-balance) zu kommen. (Schorr 1998)

Demut Finger.2011

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

Aber! Bei gleichzeitiger Ausschaltung des Neidfaktors und Stressfaktors.

Wenn Frauen trotz hohen IQ einem Gruppendruck ausgesetzt werden. Die Ergebnisse des ersten IQ-Tests wurden öffentlich gemacht (IQ: 126).

Beim zweiten IQ-Test schnitten ca. 80% Frauen trotz gleichem Ausgangs-IQ wie die Männer deutlich schlechter ab. Der Unterschied des ersten zum zweiten IQ-Test betrug bis zu 17 Punkten.

Bei allen Probanden erhöhte sich anfänglich die Aktivität des Amygdala. Weiterhin erniedrigte sich bei allen die Aktivität des präfrontalen Kortex (Problemlösefähigkeit)

Bei weniger erfolgreichen Probandinnen zeigte sich, dass die Aktivität des Amygdala während des Tests nicht abnahm.

Weiterhin blieb die Aktivität des vorderen (anterioren) cingulären Cortex hoch. Dies deutet auf Konflikte bei der Steuerung von Aufmerksamkeitsprozessen hin.

Im Gegensatz zu erfolgreichen Teilnehmern ist dies ein Hinweis darauf, dass sie ihre Angst nicht überwinden, bzw. vermindern konnten.

Bei den erfolgreichen Teilnehmern ließ die Aktivität des Amygdala ab, die Aktivitäten des präfrontalen Kortex als Zeichen einer erhöhten

Problemlösefähigkeit und des N. Accumbens (bilateral) als Zeichen einer inneren Belohnung nahmen zu.

Somit hängen soziale und kognitive Informationsverarbeitung sehr stark zusammen und sollten nicht künstlich getrennt werden. Oder: Freundliche, nicht zu stark konkurrenzbetonte Umgebung sind geeignet die geistigen Fähigkeiten optimal zu entfalten.

Kishida et al. 2012

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

-- „Sich Zeit nehmen für Familie und Freunde“ Die berufliche Arbeit sollte harmonisieren mit außerberuflichen Interessen, wie Sport, Familie, Freunde.

-- „Neues entdecken, etwa unbekannte Stadtviertel erkunden

-- Ein Straßenfest organisieren

-- Etwas für die eigene **Gesundheit** tun (Köcher 2011)

-- Die Natur genießen“

Hassenzahl 2011, 22; Sir Richard Layard: actionforhappiness.org

- **Verlässliche Ehepartner, Freunde, Innige Beziehungen zu einigen Personen, großes Netzwerk, Zugehörigkeit. Interessante, und auf irgendeinem Gebiet kreative Personen intensiv kennen zu lernen. Kein Wettbewerb: Aus diesen Gründen ist man mit 20 Jahren und 65 Jahren glücklicher als mit 30 Jahren.** (Brockmann, Dilhey 2010, Köcher 2011)

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

„**Survival of the fittest**“,

sondern nur dann, wenn man geistig und kreativ sich betätigt. Es ist ein „**Survival of the interactive wittest**“ (Überleben des geistig Gewitzten, der mit anderen in lebensdienlicher Wechselbeziehung steht.) (Uhlenbruck)

(Brockmann, Dilhey 2010)

Diese Ausführungen erklären zu einem Teil die Beobachtungen, dass **ältere Menschen häufig eine Zunahme des Wohlbefindens** verzeichnen.

(Bonano et al. 2010)

- Möglicherweise haben Ältere **weniger Stress**, lachen häufiger (dies gilt auch für jüngere Personen) und haben eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber unangenehmen Ereignissen. (Bonano et al. 2010; Fischer et al. 1994)

- Ältere vergleichen sich weniger; erfolgreiche Ältere bewerten ihr bisheriges Leben als positiv. (Fischer et al. 1994; Fischer et al. 2008)

- Ältere setzen sehr bewusst Prioritäten, vor allem in Bezug auf ihre zu Verfügung stehende Zeit und Möglichkeiten. Sie besitzen eine hohe Anpassungsfähigkeit an neue Alterssituationen. (Bonano et al. 2010)

- Möglicherweise ist die Schwelle der Erregbarkeit erhöht.

- Möglicherweise können sie ihre Gefühle besser kontrollieren.

- Ältere gehen Konflikten aus dem Weg; Konflikte erzeugen im Vergleich zu Jüngeren bei ihnen weniger negative/unangenehme Emotionen. (Charles et al. 2009)

- Die **Akzeptanz** der unangenehmen Situation und die gleichzeitige **Distanzierung** von ihr sind Kennzeichen des Wohlbefindens der Älteren. (Charles and Carstensen 2008)
Dies sind aktive dynamische geistige Prozesse. Glück ist demnach kein statischer Prozess.

In Aphorismen sind diese Erkenntnisse schon lange bekannt:

„Glück als Schmerzvermeidung verhindert intensives Leben.“ Nietzsche

zit. n. Strassmann Burkhard, Im Herzen der Sekte Die Zeit, 20.12.2011, No.1, S. 39

„Gäbe es allerorten Glück, würden die Menschen vor Langeweile sterben, sich aufhängen, bekriegen, würgen oder morden.“ Schopenhauer

zit. n. Strassmann Burkhard, Im Herzen der Sekte Die Zeit, 20.12.2011, No.1, S. 39

„Alles Unglück der Menschen kommt von einem Einzigen – dass sie es nämlich nicht verstehen, in Ruhe in einem Zimmer zu bleiben.“ Blaise Pascal zit. n. Strassmann Burkhard, Im Herzen der Sekte Die Zeit, 20.12.2011, No.1, S. 39

„Wunschlos glücklich zu sein, ist die positivste Form der Hoffnungslosigkeit.“

Werner Mitsch

- „Zuviel Glück macht dumm.“

Strassmann Burkhard, Im Herzen der Sekte Die Zeit, 20.12.2011, No.1, S. 39

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

Auf diesem Prinzip basiert der Glücksunterricht an verschiedenen deutschen Schulen, dessen Ursprung auf das Wellington College in London zurückgeht, dessen Unterrichtsfach „Well-Beeing“ heißt.

Beispiele für positive Formulierungen:

1. „Worüber hast du dich heute schon gefreut?“
2. Aufmerksamkeitssteigerungen durch den sog. Stopptanz. Wenn die Musik stoppt (vgl. Reise nach Jerusalem) wird die Bewegung der einzelnen Tänzer eingefroren. „Wer zu spät ist, fliegt raus. Großer Spaß! Danach werden Namenskärtchen gezogen. Es gilt über die

Mitschüler etwas Gutes aufzuschreiben.“ (oder jeder bekommt einen Pappteller auf den Rücken geklebt, auf den jeweils die anderen Mitschüler etwas Positives aufschreiben, was mit der betreffenden Person zusammenhängt.) „Das maßlose Loben der anderen heißt ‚Honigdusche‘ und entstammt der Coachingwelt.“

Die Ergebnisse von Studien sind eher ernüchternd. Wolfgang Knörzer (Pädagogische Hochschule Heidelberg) „beobachtete ein Jahr lang 28 ‚Glückskinder‘ und eine Kontrollgruppe ohne Glücksunterricht. Ergebnis: Die Glückskinder waren nach einem Jahr eher unglücklich.“

Axel Bertram (Pädagogische Psychologie Uni Mannheim): „Das Schulfach Glück hat einen positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden – allerdings nur bei denen, die ohnehin schon emotional stabil sind.“

Strassmann Burkhard, Unter der Honigdusche Die Zeit, 20.12.2011, No.1, S. 39

Das Lesefreunde-Projekt von Prof. Fischer et al. (www.wissimed.de)

linke Leiste: downloads Bildung Nr.1: Manual Lesfreunde-Projekt)

weist Kriterien auf, die die Voraussetzung für Glück aufweisen:

1. Dynamische Komponente (Vorlesen ist eine interaktives Geschehen)
2. Es kann nur in der Gemeinschaft mit anderen stattfinden.

3. Es erfordert eine hohe Flexibilität von allen Beteiligten, um die persönlichen Wünsche der Beteiligten zu berücksichtigen und so den Erfolg zu fördern.

Damit verhält sich jedes Kind fair und kooperativ.

Ein gutes und effektives Training der Fairness. Sie wissen was richtig ist und sie tun gemeinschaftlich das Richtige.

(Steinbeis et al. 2012)

4. Es gilt Schwierigkeiten zu überwinden. Das Kindergartenkind muss 20 Minuten zuhören können.

Der Schüler muss mit Worten und Gesten das Vorgelesene interessant gestalten, er muss sehr flexibel sein.

5. Es trifft das Bedürfnis aller: Freude zu geben und Freude zu empfangen. „Heute habe ich mein Bestes gegeben, um zum Glück meines Lesfreundes beizutragen!“

6. Glück wird hierbei nicht verordnet, Glück wird gemeinsam erlebt.

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

Durchsetzungsfähigkeit verbunden und in Kaufnahme von Konflikten.) Charles and

Carstensen 2008; Wolf 2011; s. a. Charles and Carstensen 2008 Charles and Carstensen 2010; Charles et al. 2009; Thomas and

Hasher 2006

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

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

- **Soziale Durchlässigkeit** (wahrgenommene Chancengleichheit) inkl. Fairness führt zur Akzeptanz höherer Einkommensungleichheit. Diese Personen sind zufriedener und glücklicher "unabhängig davon wie hoch oder niedrig die Ungleichverteilung ist." Bjornskow et al..2011

- **Vertrauen in die Demokratie und Rechtsstaatlichkeit.** (Köcher 2011)

- **Öffentliche Sicherheitslage** (Köcher 2011)

- **Attraktivität der Umwelt** (Köcher 2011)

- **Attraktivität des Wohnortes** (Köcher 2011)

- **Gesundheit inkl. ausreichende körperliche Bewegung** (Köcher 2011)

- **Längerfristige Liebesbeziehung (inkl. Kinder)** Bormans 2011

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

Müller 2011

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

Freude wird bei Anwesenheit von vertrauten Personen höher empfunden.

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

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

Gesundheitsfaktoren werden destabilisiert bei Anwesenheit von vertrauten Personen, die sich gesundheits**un**bewusst verhalten.

PS: Zwischen einer optimistischen Lebenseinstellung und Gesundheit besteht ein deutlicher (signifikanter) Zusammenhang. Je besser die optimistische Lebenseinstellung ist, desto geringer ist das Risiko für das Auftreten eines

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

Schlaganfalls (protektiver Faktor). Dies ist unabhängig von weiteren

Risikofaktoren. Möglicherweise kümmern sich optimistische Menschen

intensiver um ihre Gesundheit. Kim et al. 2011 s a. World Database of Happiness

Glossar

Biochemische Veränderungen (Botenstoffe), die für "Glück hinweisend sind:

Dopamin: Wird bei der Aussicht auf Belohnung aktiviert.

Endorphine: Werden bei langer, intensiver körperlicher Aktivität und bei übermäßigem Stress aktiviert. Sie lösen Entängstigung und euphorische Stimmungslagen aus.

Kortisol,

Adrenalin: Sinken nach überstandendem Stress. Hohe Spiegel des Botenstoffs Kortisol kann die Funktion des Hippokampus (Gedächtnis) beeinträchtigen

Serotonin: Entspannung, Beruhigung

Oxytocin: „Kuschelhormon“ Gefühl der Verbundenheit

(Schramm, 2011)

Literaturhinweise:

Bjornskow C, Dreher A, Schnellenbach J: Glück trotz Ungleichheit. Welt am Sonntag Nr.13, 27.03.2011, S. 42

Bonano GA, Galea S, Bucciarelli A, Vlahov D: What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. J Consult Clin Psychology 2007 Oct;75(5):671-682

Bormans L. Glück The World Book of Happiness, Dumont, Köln, 2011

Bouchard TJ Jr, Lykken DT, McGue M. et al. (1990) : Sources of human psychological differences : the Minnesota Study of twins reared apart. Science 250(4978):223-228

Brockmann H, Delhey J.: Introduction: The dynamics of Happiness and the dynamics of hapiness research 2010. Social Indicators Research Vol 97, Nr. 1, 1-5

Chaplin LG, John DR: Intrapersonal influences on adolescent materialism: A new look at the role of parents and peers. J Consumer Psychology 20(2010) 174-184

Charles ST, Carstensen LL: Unpleasant situations elicit different emotional rponses in younger and older adults. Psychological Aging 2008 Sep; 23 (3):495-504)

Charles ST, Carstensen LL: Social and emotional aging Annu Rev Psychol 2010; 61:383-409

- Charles ST, Piazza JR, Luong G, Almeida DM.:** Now you see it, now you don't: age differences in affective reactivity to social tensions. *Psychol Aging* 2009 Sep;24(3):645-653
- Cohn A, Fehr E, Herrmann B, Schneider F:** Social comparison in the workplace: Evidence from a field experiment. IZA DP Discussion Paper Nr. 5550 (March 2011)
- Cohn A, Fehr E, Herrmann B, Schneider F:** Social comparison in the workplace: Evidence from a field experiment. Working Paper Nr. 7, March 2011, university of Zurich, Departements of Economics Working Paper Series ISSN 1664-7041 (print), ISSN 1664-705X(online)
- De Saint-Exupéry Antoine** Herausgegeben: Perfahl H: Lichtgrüße vor der unendlichen Nacht, Langen Müller 2002, 42; Wind, Sand und Sterne 199
- Die Zeit** No.1 29.12.2011, S. 37: Kann man Glück lernen?
- Falk A, Menrath I, Verde PE, Siegrist J:** cardiovascular consequences of unfair pay, SOEP papers on Multidisciplinary Paenel Data Research 380, May 2011
- Finger E:** Macht Glauben glücklich? Ein Gespräch mit Heinrich Bedford-Strohm, der jetzt in Bayern für das Amt des evangelischen Landesbischofs kandidiert. *Die Zeit* 31.02.2011, Nr.14, 64
- Fischer B, Greß-Heister M, Heister E:** Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsfürsorge im Alter. Braun, Karlsruhe, 1994
- Fischer B.:** Vitalitätstraining, Kaufmann, Lahr, 2008
- Fliessbach K, Weber B, Trautner P, Dohmen T, Sunde U, Eiger CE, Falk A:** Social comparison. Affects reward-Related Brain Activity in the Human Ventral Striatum. *Science*, Vol. 318, 23.11.2007, S. 1305-1308
- Prof. Dr. Marianne **Gronemeyer:** Die Macht der Bedürfnisse. Überfluss und Knappheit in der Konsumgesellschaft. Teleakademie, SWR 12.03.2011
- Hassenzahl M:** Momente des Glücks. *Gehirn & Geist* 1-2_2012,21-24
- Herzberg F, Mausner B, Snyderman BB:** The motivation to work 1959 New York, John Wiley & Sons
- Iocono WG, McGue M (2002):** Minnesota Twin Family Study. *Twin Research*, 5(5):482-487
- Kim ES, Park N, Peterson:** Dispositional optimism protects older adults from stroke: The Health and retirement study. *Stroke* 2011, July 21 Epub ahead of print
- Kishida Kenneth T, Yang D, Quartz KH, Quartz SR, Montague PR:** et al. Implicit signals in small group settings and their impact on the expression of cognitive capacity and associated brain responses. *Philosophica. Transactions of the Royal Society B*, Jan 23, 2012 March 5, 2012 367 (1589) 704-716: doi 10.1098/rstb.2011.0267
- Köcher R, Raffelhüschen B: Glückatlas Deutschland Erste Glücksstudie der deutschen Post, Knaus, 2011
- Kroll C, Layard R:** Auch das Glück zählt. Die Messung des Wohlergehens ist der effektivste Weg herauszufinden, wie gut Politik ihre Aufgabe erfüllt. *Die Welt* 21,10.2011, S. 2
- Layard Richard, Sir:** actionforhappiness.org s. Hassenzahl S. 22
- Miegel M:** Exit. Wohlstand ohne Wachstum. Propyläen 2010
- Mischke R:** Durch dick und dünne Welt am Sonntag 04.12.2011, Nr. 49, S. 7, 2011
- Müller MM:** Zu Nutzenbewertung des Gesundheitswesens. In: Hensen P, Kölzer C (HRS.G.): Die gesunde Gesellschaft, VS Verlag, Wiesbaden 2011
- Pennekamp J:** Vom Glück, gefragt zu werden. Politische Mitsprecherechte machen mehr Bürger glücklich und erhöhen die Akzeptanz von Entscheidungen. *Handelsblatt* 26.01.2012, S. 18
- Schmid W:** Glück Alles was sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Insel, 2007
- Schorr JB:**The averspent American: Upscaling, Downshifting, and the new Consumer. Why we want what we don' need. Basic Books 1998

B. Fischer s. a. soziale Intelligenz, www. wissimed.de

Schramm S: Kann man Glück lernen? Die Zeit, 2011, Nr. 1, S. 37)

Schulz G: Die beste aller Welten. Wohin bewegt sich die Gesellschaft im 21. Jahrhundert? Hanser, München 2003

Seligman Martin E.P: Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fullfillment. NY, Free Press

Seligman Martin E.P: Learned OptimismNY, Knopf reissue edition 1998

Seligman Martin E.P: Pessimisten küsst man nicht Droemer Knaur, München 1991

Seligman Martin E.P: What you can change and what you can't: The complete guide to sucessfull self-improvement. NY, Knopf 1993, Paperback Reprint Edition, Ballantines Book, 1995

Seligman Martin E.P: Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Beeing – and How to Achieve them. Nicolas Brealey Publishing London. Boston, 2011

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

Steinbeis, N, Berhardt BC, Singer T: Impulse control and underlying functions of the left DLPFC (left dorsolateral prefrontal cortex) mediate age-related and age-independent individual differences in strategic social behavior. Neuron 2012 Mar 8;73(5):1040-1051

Stone AA, Schwartz JE, Broderick JE, Deaton A: A snapshot of the age distribution of psychological well-beeing in the United States www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1003744107

Thomas RC, Hasher L.: The influence of emotional valence on age differences in early processing and memory. Psychol Aging 2006 Dec;21(4):821-825

Tumbat G, Belk RW: Marketplace Tensions in Extraordinary Experience Journal of Consumer Research June 2011 Vol 38, No. 1

Van Boven L, Campbell MC, Gilovich T: Stigmatizing materialism: on stereotypes and impressions of materialistic and experiential pusuita. Pers Soc Psychol Bull. 2010 Apr;36(4):551-563

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

World Database of Happiness Aufbau von Veenhoven Ruut