

DIE WELTWOCH

Fünf Formeln zum Glück

Sich nicht vergleichen – «Ist dieser Porsche-Fahrer auf der anderen Fahrbahn am Ende glücklicher als ich?» Der Mensch besitzt eine Art sozialen Radar, der die Umgebung mehr oder weniger unbewusst nach fremden Glücksschwingungen absucht. «Wir vergleichen uns mit Personen, die ein höheres Einkommen haben als wir selbst», sagt der Schweizer Glücksforscher und Ökonom Bruno S. Frey. Nach neuesten Erkenntnissen der Psychologie sollten wir diesen Detektor öfter abschalten, denn glückliche Zeitgenossen stellen ausgesprochen selten soziale Vergleiche an – auch mit denjenigen, denen es schlechter geht.

Geteilte Freude ist doppelte Freude – Glücks-Sharing führt zu einer wundersamen Glücksvermehrung. Wer seine schönsten Erfahrungen mit seinen Freunden teilt und sich umgekehrt emphatisch in deren Erfolge und Wohlgefühle einklinkt, hat nachweislich mehr vom Leben. Das gilt auch für den, der sein Geld für Geschenke und wohltätige Zwecke ausgibt.

Den Augenblick verweilen lassen – Es sind nicht die grossen Segnungen – wie ein Lottogewinn –, die den grössten Glücksnutzen bringen; deren Früchte werden durch den Gewöhnungseffekt rasch aufgefressen. Das wahre Glück besteht darin, die kleinen Freuden des Augenblickes achtsam auszukosten. Das heisst auch, sich genüsslich im Voraus an zukünftigen Ekstasen zu laben und vergangene Wonnen schwelgerisch der drohenden Vergessenheit zu entreissen.

Erleben geht über Haben – Es gibt zahlreiche Belege dafür, dass Menschen sich selbst intensiver und länger beglücken, wenn sie ihr Vermögen in Erlebnisse (Reisen, Kunstgenüsse etc.) statt in materielle Dinge investieren. Es fragt sich, ob Menschen den Preis eines Autos oder eines teuren Fernsehers überhaupt entrichten würden, wenn sie wüssten, wie schnell deren Befriedigungswert den Bach hinuntergeht, so der US-amerikanische Psychologe Daniel Gilbert.

Glück sei Dank – Einer der grössten Glückskiller besteht darin, sein vermeintliches Recht auf Glück aus einer Anspruchshaltung heraus einzufordern. Die Glücksforschung lehrt, dass wir besser fahren, wenn wir uns mit Dankbarkeit jenen Freuden widmen, die andere vielleicht als grösste Selbstverständlichkeit betrachten