

Glückliche Menschen leben länger: Ein Glücksforscher verrät, wie man Glücklichsein üben kann

Bernhard Sollberger ist Glücksforscher, Musiker und Hobby-Buddhist.

Er weiss, was Menschen glücklich macht.

Ein Gespräch über das Suchen und Finden des Glücks.

Manuela McGarrity

Bernhard Sollberger, der Jahreswechsel wird eng begleitet von Glücksbringern wie Kaminfeuern und vierblättrigen Kleeblättern. Dazu überbringt man sich gute Wünsche. Wieso ist Glück gerade zum neuen Jahr so präsent?

Glück ist allgemein für die meisten Menschen wichtig. Und zum Jahreswechsel gerät es besonders in den Fokus, weil er einen Übergang in etwas Neues darstellt. Man wünscht seinen

Mitmenschen auch bei anderen Übergängen viel Glück, etwa wenn jemand heiratet oder am Geburtstag in ein neues Lebensjahr startet.

Mit welchen guten Vorsätzen haben Sie das neue Jahr begonnen?

Ich habe, soweit ich mich erinnern kann, eigentlich noch nie gute Vorsätze fürs neue Jahr gefasst. Ich bin der Meinung, dass sich positive Veränderungen natürlich aus einem selbst heraus entwickeln dürfen und nicht

auf ein bestimmtes Datum hin geschehen müssen.

Viele Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel indes vor, gesünder zu leben und mehr Sport zu treiben. Macht körperliche Betätigung glücklich?

Die Studienlage ist da sehr klar: Sport hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Es hängt jedoch stark von der Motivation ab. Wenn Sie beispielsweise im neuen Jahr mit Joggen beginnen, dann aber merken, dass Sie diese Sportart nur mit Widerwillen ausüben, ist es besser, sich etwas anderes zu suchen. Wir Menschen sind eben sehr verschieden. Was für den einen die ideale Freizeitbeschäftigung ist, kann für den anderen die Hölle bedeuten. Es ist zudem wichtig, sich realistische Ziele zu setzen. Sonst ist die Gefahr gross, dass man sie nicht erreicht und enttäuscht ist.

Was macht Sie persönlich glücklich?

Bei mir sind es eigentlich drei Lebensbereiche. Erstens machen mich soziale Beziehungen glücklich. Jeder Glücksforscher wird Ihnen bestätigen, dass dies das Wichtigste für ein glückliches Leben ist. Wenn jemand sagt, er habe niemanden, mit dem er über seine Probleme reden kann, ist das ein schlechtes Zeichen und es handelt sich dabei vermutlich um eine relativ unglückliche Person. Der zweite Bereich ist meine Arbeit als Psychologe in der Glücksforschung, die für mich nicht nur Erwerbstätigkeit, sondern Berufung ist. Der dritte Bereich ist die Musik. Ich bin schon lange als Hobbymusiker aktiv.

Bei Ihnen sind es also soziale Beziehungen, eine sinnstiftende Erwerbstätigkeit und erfüllende Freizeitbeschäftigungen. Gilt diese Glücksformel für alle Menschen?

Mehr oder weniger ja. Wenn ich eine Formel dafür definieren müsste, was Menschen glücklich macht, würde ich sagen, dass es nicht Sachen an sich sind, sondern die Beziehungen, die wir aufbauen, das Verhältnis, das wir zur Welt um uns herum haben. Schlussendlich ist es immer die Verbundenheit, die zählt. Pflegen wir gute soziale Beziehungen, erleben wir ein Gefühl von Verbundenheit. Wenn wir uns mit unserer Erwerbstätigkeit verbunden fühlen, dann ist sie nicht nur Mittel zum Zweck, sondern Berufung. Und wenn ich aus eigenem Interesse zu einem Hobby komme, das mir Freude bereitet, dann habe ich ein Gefühl der Verbundenheit mit mir selber und mit der Tätigkeit, die ich gerade ausübe, erlangt.

Es hat nun aber nicht jeder das Privileg, seiner Berufung nachzugehen...

Es stimmt, dass nicht alle Menschen dieselben Voraussetzungen haben. Ich habe die drei Lebensbereiche Erwerbstätigkeit, soziale Beziehungen und Freizeit unterschieden. In so einem Fall würde ich mich darum bemühen, die beiden anderen Bereiche zu stärken und beispielsweise neue Kontakte zu knüpfen, ein neues Hobby auszuprobieren oder sich in einem Verein zu engagieren. Ich würde in Sachen Erwerbstätigkeit aber trotzdem überlegen, wie ich meinem Job gegenüber eine andere mentale Perspektive einnehmen kann.

Wie könnte das konkret aussehen?

Nehmen wir an, ich übe eine monotone Fabrikarbeit aus. In diesem Fall würde ich versuchen, die sozialen Kontakte zu den Arbeitskollegen zu stärken und dadurch ein Gefühl der Verbundenheit herzustellen. Verbundenheit ist enorm sinnstiftend und führt zu einem erfüllten Le-

ben. Es ist meiner Meinung nach eine der spannendsten Herausforderungen, die uns das Leben stellt: herausfinden, womit und mit wem wir uns verbunden fühlen. Und ich würde Glücklichsein als das eigentliche Ziel aller Menschen beschreiben, auch wenn es nicht immer offensichtlich ist. Wenn jemand beispielsweise so viel Geld wie möglich verdienen und dadurch Status und Macht erlangen will, geht dieser Mensch mit Sicherheit davon aus, dass ihn das glücklich machen wird.

Was wahrscheinlich nicht der Fall ist.

Genau. Die Forschung zeigt, dass das grosse Glück vermutlich nicht eintreten wird. Sobald die Grundbedürfnisse gedeckt sind, es einem finanziell einigermaßen gut geht und man sich ab und zu etwas leisten kann, trägt mehr Geld nicht wesent-

lich zum Glücklichsein bei. Ich denke, darum gibt es viele Beispiele von Leuten, die ihr Leben irgendwann komplett ändern; Millionäre etwa, die ihr ganzes Vermögen verschenken und danach nur noch nach minimalen Standards leben.

Trotzdem würde wohl kaum jemand einen Lottogewinn ausschlagen...

Das Problem beim Lottogewinn ist, dass man sich irgendwann an den Reichtum gewöhnt. In einer Studie aus den 70er-Jahren wurde das Wohlbefinden von Lottogewinnern und von Menschen untersucht, die aufgrund eines Unfalls plötzlich querschnittsgelähmt waren. Es ist klar, dass Menschen nach einem Lottogewinn zunächst in einem Hoch sind, nach einem schlimmen Unfall hingegen in einem Tief. Man hat aber festgestellt, dass das Glückslevel dieser Personen nach einiger Zeit wieder mehr oder weniger auf dem gleichen Stand wie vor dem Ereignis war. Die Gewöhnung ist ein sehr starker Effekt. Damit kommen wir zu einem weiteren Aspekt auf der Suche nach Glück: Es ist wichtig, dass man Variation und Dynamik erlebt, dass man aktiv ist. Im Beruf könnte man das dadurch erreichen, indem man immer wieder neue Projekte entwickelt und Ideen umsetzt. In der Partnerschaft, indem man beispielsweise gemeinsam fremde Länder entdeckt.

Bedeutet der Gewöhnungseffekt im Umkehrschluss, dass man auch mit schlimmen Ereignissen zu leben lernt und trotzdem glücklich sein kann?

Es gibt durchaus Menschen, die an tragischen Schicksalsschlägen zerbrechen. Daneben existieren Menschen, die an solchen Ereignissen wachsen, weil sie gewisse Entwicklungsprozesse in ihnen angestossen haben, die sonst



Glücksforscher Bernhard Sollberger an einem Ort, an dem er sich wohlfühlt: das Kulturzentrum PROGR in Bern. Bild: pomona.media

Zur Person

Dr. Bernhard Sollberger studierte Psychologie an der Universität Bern, wo er als Hilfsassistent am Lehrstuhl für Lernen und Gedächtnis tätig war. Bis zu seiner Promotion im Themenbereich Musik und Emotionen war er als Assistent an der Abteilung für Allgemeine Psychologie und Neuropsychologie der Universität Bern tätig. Seit 2010 arbeitet Sollberger

an der FernUni Schweiz mit Sitz in Brig. Er forscht seit über 15 Jahren zu Glück, hält Fachreferate und Kurse im Bereich der Glücksforschung und ist als Komponist und Gitarrist in diversen Musikprojekten aktiv. Bernhard Sollberger hat Walliser Wurzeln, seine Mutter stammt aus St. Niklaus. Er selbst wohnt in der Stadt Bern.