



Foto: pixabay.com

Anton A. Bucher, FB Praktische Theologie

Vom Glück in Zeiten wie diesen (Teil 1)

Wäre ich vor kurzem gefragt worden: „Wie würde es sich auf dein Glück auswirken, wenn keine Züge mehr nach München führen, wenn du im Freien zu Mitmenschen mindestens einen Meter Abstand halten müsstest, keine Lehrveranstaltungen abhalten dürftest?“ Ehrlicherweise hätte ich geantwortet: „Das ist ja unvorstellbar! Deprimierend!“

Nun ist das alles, Schlag auf Schlag, in nur wenigen Tagen so gekommen. Aber wie so viele Mitmenschen auch, bin ich deswegen nicht in eine finstere Depression (Erich Fromm zufolge das Gegenteil von Glück) abgerutscht. Anstatt in geselliger Runde zum Feierabend anzustoßen, genießen wir jetzt auf dem Balkon ein Glas Wein. Anstatt beim Griechen Souvlaki zu bestellen, stehen wir selber am Herd. Anstatt eine Wochenendstädtereise anzutreten, spazieren wir sonntagnachmittags in der nahen Umgebung, wo viel bisher Ungesehenes entdeckt werden kann ...

Die Theorie vom Glücksrichtwert

Damit bestätigt sich eine der prominentesten Theorien der Glücksforschung: Die des Glücksrichtwertes von Philip Brickman. Er verglich 1978 das Glück von zwei Extremgruppen: LotteriegewinnerInnen und Opfer von Sportunfällen, fortan an den Rollstuhl gefesselt. Erstere waren nach den sechs richtigen Zahlen euphorisch, letztere mit gefühllosen Beinen zutiefst zerstört. Aber schon nach zwei Jahren sah es ganz anders aus: Jene mit Geldgewinn waren wieder auf dem Boden, einige sogar, weil von ‚Freunden‘ hereingelegt, im Minus. Die Querschnittgelähmten hingegen waren mehrheitlich gleich glücklich wie vor dem Unfall, zumal deswegen, weil sie sich an alltäglichen Dingen erfreuen konnten, beispielsweise selber die Zähne putzen können.

Gewohnter Glückslevel

Der menschlichen Psyche hat die Fähigkeit, sich in aller Regel zügig an veränderte Lebensumstände anzupassen, ohne dass der Glücksrichtwert massiv verändert wird - auch an ein Leben in der Zeit von Corona, wenn die Getreidegasse menschenleer ist. Bisherige Ansprüche an das Leben, wie sich beispielsweise überall frei bewegen zu können, werden heruntergeschraubt. Und an mehr Wert gewinnt, was zuvor nicht sonderlich bedeutsam und selbstverständlich war: beispielsweise den Balkon betreten.

Die Glücksrichtwerttheorie hat demnach etwas Tröstliches: Selbst, wenn uns Schlimmes zustößt, wir Verluste einstecken müssen (jetzt an persönlicher Freiheit und Sozialkontakten) und unsere Glückskurve heruntergerissen wird: Wir können damit rechnen, dass sie wieder zu steigen beginnt, vielfach zum ursprünglichen Level zurück. Andererseits: Auch einen Nobelpreisgewinner - wie den Ökonom und Glückspsychologe Daniel Kahneman - erwartet nach wenigen Monaten übergücklich sein im Blitzlichtgewitter wieder der gewohnte Glückslevel - also ‚Business as usual‘.

Mit Dankbarkeit glücklicher sein

Wir können jedoch unseren Glückslevel erhöhen, indem wir uns in Dankbarkeit üben. Positive Psychologen wie Martin Seligman haben den Nachweis erbracht, dass eine Kultur der Dankbarkeit die Glückskurve eher erhöht als materielle Faktoren. Aktuell liegen – meines Wissens – noch keine verlässlichen Daten darüber vor, ob die Corona-Krise viele Menschen unglücklich stimmt, oder ob nicht auch Gegenteiliges eintritt: Dankbar dafür werden, was eben noch selbstverständlich war (und hoffentlich bald wieder sein wird), dankbar sein, nicht selber infiziert zu sein, auch unsere Nächsten nicht, **Dankbarkeit auch für kleine, unscheinbare Dinge, letztlich für jeden Atemzug ...**

Anton A. Bucher ist Religionspädagoge und Glücksforscher am FB Praktische Theologie

Mehr zur Thematik

- Bucher, A.: Psychologie des Glücks. 2., vollständig überarb. und aktual. Auflage, Weinheim: Beltz 2018
- Bucher, A.: Das Glück des Traurigseins. Vorzüge der Melancholie, Heidelberg: Springer 2018.