



Foto: Luigi Caputo

## Vom Glück (Teil 2): Wie kann es nach Corona sein?

Werden wir Menschen uns nach der Coronakrise (wieder) glücklicher fühlen? Diesbezüglich wird es keinen homogenen Trend geben, sagt Religionspädagoge und Glücksforscher Anton A. Bucher.

Etliche Menschen, mit denen ich in der letzten Zeit reden konnte – es waren eher wenige –, beteuerten, sie gewannen diesen Coronatagen auch Positives, ja Beglückendes ab: Mehr Ruhe, weniger Hektik und Gedränge, mehr Zeit, in sich zu gehen und auf das Wesentliche zu besinnen, oder mit den wirklich wichtigen Menschen des bisherigen Lebens zu reden - nicht händeschüttelnd, sondern über Skype. Und sie sprachen die Hoffnung aus, zumindest einiges davon möge nach Corona auch so bleiben: Entschleunigung und Reduktion, die auch unserer Umwelt dringend zugutekäme.

### *Sozialpolitisch sinnvoll agieren*

Allerdings hat die Coronakrise für zahlreiche Mitmenschen existenzielle Ängste gebracht oder verstärkt. Hoteliers, Kleinunternehmen und Selbständige, denen die Einkünfte wegbrechen, deren Rechnungen jedoch weiterlaufen, sind betroffen; ebenso und vermehrt auch jene, die ohnehin zu den Schwachen oder Ausgegrenzten zählen: Obdachlose, denen eher unterstellt wird, das Virus zu verbreiten; Ältere, die vereinsamen; Alleinerziehende, die zu ihren Kindern schauen und mit ihnen lernen müssen, zugleich arbeiten gehen und möglichenfalls um Unterhaltszahlungen fürchten, wenn Väter ihren Job verlieren.

Mit Kurzarbeit oder Jobverlust werden auch nach Corona viele Zeitgenossen umgehen müssen. Obwohl gemeinhin die ‚Hackn‘ (die sein muss) und die Freizeit (mit Fun, Spaß, Vergnügen),

auseinandergehalten werden, besagt eines der stabilsten glückpsychologischen Ergebnisse: Neben sozialen Nahbeziehungen entscheidet nichts dermaßen stark über unser Glück wie die alltägliche Arbeit, mit der die Menschen übrigens mehrheitlich zufrieden sind. Insofern sind die Folgen von Arbeitslosigkeit fatal. Die Glückskurve sinkt deutlich ab, wenn der blaue Brief gekommen ist. Darum muss ein vorrangiges sozialpolitisches Ziel nach Corona sein, so viele Menschen wie möglich in als sinnhaft erlebter Weise zu beschäftigen.

### *Uns selbst neu ausrichten*

Hinzu kommt: Wir Menschen gewöhnen uns zwar leichter an unangenehme, einengende, belastende Situationen, als wir selber glauben. Aber noch schneller gewöhnen wir uns an positive Entwicklungen: etwa an eine Lebenspartnerschaft, daran ein Kind zu erziehen und uns frei zu bewegen. Das Positive nehmen wir wie selbstverständlich hin, das Negative hinterfragen wir als abweichend vom Vertrauten.

Wir können aber das eigene Glücklichein stärken, indem wir das genussuchende Streben hinterfragen. Helfen kann auch der Ansatz einer Therapie namens ‚Acceptance und Commitment‘: Sie rät Emotionen (auch unangenehme) anzunehmen, wie sie gerade kommen – und wieder gehen –, anstatt zu sehr dem Glück nachzujagen und es dadurch gerade erst zu verjagen. Denn dieses Glück, von äußeren Faktoren abhängig, ist schwankend und verfliegt, wenn Discotheken geschlossen werden. Nachhaltige Besserung kann hingegen das (schon von Aristoteles beschriebene) *eudaimonistische Glück* bringen. Es erwächst aus einem *engagierten sozialen und tugendhaften Leben* und wenn wir die uns gegebenen Potenziale verwirklichen.

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

### **Mehr zur Thematik**

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