

## Darum macht Ehrenamt glücklich

Lesezeit: 3 min.

Bayreuth (dpa) - Die Menschen wollen glücklich sein. Wie sie das schaffen können, weiß der Glücksforscher Karlheinz Ruckriegel von der Technischen Hochschule Nürnberg. Anlässlich des Internationalen Tag des Glücks am 20. März gibt er einige Tipps zum Glücklichsein.

Wie definieren Sie Glück?

Karlheinz Ruckriegel: Im Deutschen ist das Wort Glück mehrdeutig: Wenn wir im Deutschen von Glück sprechen, können wir meinen: Zufallsglück im Sinne von Glück haben oder das Glücklichsein im Sinn von sich wohlfühlen. Auf letzteres zielt die Glücksforschung ab. Es geht um das subjektive Wohlbefinden.

Was ist denn ein glücklicher Mensch?

Ruckriegel: Ein glücklicher Mensch ist einer, der häufig positive Gefühle hat und selten negative - wobei die sich ja nicht ganz vermeiden lassen - und der im Großen und Ganzen mit seinem Leben zufrieden ist. Das hat auch Konsequenzen für die [Gesundheit](#). Glück entlastet das Immunsystem, das heißt: Wir sind gesünder und leben länger. Man kalkuliert hier fünf bis zehn Jahre.

Was versteht man unter dem subjektiven Wohlbefinden?

Ruckriegel: Einerseits das emotionale Wohlbefinden. Hier geht es um Gefühle im Alltagsleben, also um das Verhältnis von positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt. Wobei das Verhältnis positiv zu negativ mindestens 3:1 sein sollte. Zum anderen geht es um das kognitive Wohlbefinden, also wie wir unser Leben bewerten vor dem Hintergrund unserer Ziele, Wünsche und Erwartungen. Da kommt es natürlich maßgeblich darauf an, welche Ziele wir uns setzen. Wenn ich mit meinen 59 Jahren das Ziel hätte, im nächsten Jahr beim FC [Bayern](#) München in der ersten Mannschaft zu spielen, dann könnte ich das Ziel zwar haben, aber die Frustration wäre vorprogrammiert.

Wenn man also die Erwartungen an sein Leben etwas herunterschraubt, ist man dann eher glücklich?

Ruckriegel: Es kommt darauf an. Natürlich soll das Leben nicht langweilig werden. Sie müssen sich schon Wünsche oder Ziele formulieren, die dürfen auch durchaus ehrgeizig sein, aber die sollten machbar sein. Aus der Forschung wissen wir, welche Ziele besonders werthaltig sind für unser Wohlbefinden. Das sind solche, die sich mit dem persönlichen Wachstum befassen, mit gelingenden sozialen Beziehungen und mit Beiträgen für die Gesellschaft. Diese Ziele werden unseren psychischen Grundbedürfnissen nach Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz gerecht. Was weniger hilft, ist, wenn meine Ziele lauten: Geld, Schönheit und Popularität.

Wer sich ehrenamtlich betätigt ist demnach glücklicher?

Ruckriegel: Ja. Bei der Frage, was einen glücklich macht, sind bestimmte Glücksfaktoren entscheidend. Zentral dabei ist, dass man sich anderen gegenüber so verhält, wie man selbst möchte, dass sich andere mir gegenüber verhalten. Das ist die goldene Regel in der

Ethik, das findet sich schon in der Bibel und das findet sich bei Kant. Neben den gelingenden sozialen Beziehungen und der Gesundheit geht es eben auch um Engagement und eine befriedigende Tätigkeit. Wir wollen mit unserer Zeit ja etwas Sinnvolles machen und sie nicht verträdeln. Neben der Erwerbsarbeit ist das Ehrenamt wichtig. Es gibt Untersuchungen der OECD, wonach Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, eine bessere Gefühlsbilanz haben und eine höhere Zufriedenheit. Ehrenamt ist eine ganz wichtige Sache, denn man kann die Zeit sinnvoll nutzen - und zwar eigenbestimmt.

Wie wichtig ist Geld für die Glücksbilanz?

Ruckriegel: Ein gewisses Maß an Einkommen ist wichtig, um die Grundbedürfnisse abzudecken und eine Sicherheit zu haben. Insgesamt wird das Einkommen bei uns aber maßlos überschätzt. Man spricht von der hedonistischen Treitmühle. Wenn also die Grundbedürfnisse abgedeckt sind und Sie dann noch mehr Einkommen haben, dann passen Sie Ihre Erwartungen einfach nach oben an. Das größere Einkommen ist letztlich genauso wie das kleinere Einkommen. Zum anderen neigen wir ja dazu, uns mit anderen zu vergleichen. Wenn der Nachbar mehr Einkommen hat, neigen wir dazu zu sagen: Ach Gott geht es mir schlecht, der hat ja mehr als ich. Wenn also die Grundbedürfnisse abgedeckt sind, bringt mehr Einkommen nicht mehr viel für das Glück.

Wie kann man das subjektive Wohlbefinden beeinflussen?

Ruckriegel: Die Gefühlsbilanz kann ich beeinflussen. Ich kann mir überlegen, ob ich mir jedes negative Gefühl, das es gibt, wirklich antue. Ein typisches Beispiel ist: das Aufregen im Stau. Was will man da ändern? Wozu aufregen? Man sollte sich fragen, ist ein Gefühl, das sich zeigt, auch angemessen? Das nennt man Gefühlsregulierung. Das kann man trainieren. Ich persönlich rege mich über viele Dinge schon lange nicht mehr auf.

Heißt das: Mehr Gelassenheit bringt mehr Glückseligkeit?

Ruckriegel: Ja, weil Sie nicht so viele negative Gefühle haben. Und die positiven Gefühle kann man zusätzlich stärken, indem man beispielsweise ein Dankbarkeitstagebuch führt. Wir nehmen negative Gefühle oder Ereignisse viel stärker wahr als die positiven. Wir sehen die Welt nicht objektiv, sondern verzerrt durch einen Negativ-Schleier. Es ist daher sinnvoll, das Positive zu stärken. Das können Sie tun, indem Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen und zwei bis drei Mal pro Woche drei positive Dinge aus dem Alltag aufschreiben. Versuche haben gezeigt, dass Menschen dann nach wenigen Monaten die Sichtweise auf ihr Leben ändern.

ZUR PERSON: Karlheinz Ruckriegel aus Bayreuth ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Technischen Hochschule Nürnberg und forscht zum Thema Glück. Der 59-Jährige hält unter anderem Vorträge und Manager-Workshops zur Mitarbeiter-Zufriedenheit in Unternehmen.