

Können wir unser Glück selbst beeinflussen?

Lässt sich Glück messen und wenn ja, gibt es womöglich eine Formel für Glück?

Früher galt das Bruttoinlandsprodukt als Wohlstandsindex und somit auch als Maß für Zufriedenheit, Lebensqualität und Glück. Jedoch zeigte sich in der Vergangenheit, dass wohlhabende Gesellschaften durch noch mehr Wohlstand nicht glücklicher wurden. Gesucht wird deshalb eine neue „Formel“ für Glück. In der Politik versucht man beispielsweise durch Mathematik und Statistiken das Glück zu fassen und messbar zu machen. Auch Psychologen und Soziologen suchen nach einem passenden Maß für Glück. Das Wort „Glück“ ist jedoch ein extrem facettenreiches Konstrukt, welches nicht einfach zu fassen ist. Deshalb unterteilen Forscher das Wort in einzelne, kleinere und besser definierbare Beschreibungen.

„Lebenszufriedenheit“ oder „subjektives Wohlbefinden“ sind gängige Umschreibungen. Jeder hat wohl ein eigenes Empfinden von Glück und definiert es auf seine Art. Die moderne Glücksforschung bedient sich einer simplen Methode, um herauszufinden, wie glücklich ein Mensch ist. Die Befragten sollen ihr Glück einfach selbst einschätzen („Auf einer Skala von eins bis zehn, wie glücklich sind Sie?“).

Ungenauigkeiten werden durch eine große Anzahl an Befragten ausgeglichen. Interessanterweise, bleibt das Glücksempfinden über einen langen Zeitraum sehr beständig. Selbst einzelne Schicksalsschläge, wie ein Lottogewinn oder der Tod von nahestehenden Menschen, verursachen nur eine kurze Änderung der Glücksempfindung. Nach einiger Zeit kommt man wieder zu seiner ursprünglichen Einschätzung des persönlichen Glücks. In dem Zusammenhang entstand die Set-Point-Theorie, welche besagt, dass jeder einen festgelegten Glückswert hat, von dem man nur für kurze Zeit abweichen kann.

Doch wie kommt es zu diesem festgelegten Glückswert? Untersuchungen der letzten Jahre zeigten, dass das Erbgut eine entscheidende Rolle in unserer Glücksempfindung spielt. Es wird vermutet, dass einzelne Gene einen Unterschied von bis zu 20 % in der Glücksempfindung hervorrufen können. Dies würde bedeuten, dass man sein persönliches Glücksempfinden kaum ändern bzw. beeinflussen könnte.

Jedoch wird das eigene Empfinden auch durch Erlebnisse in der Kindheit, das soziale Umfeld und besonders durch den Rückhalt in der Familie beeinflusst. Freunde bzw. soziale Kontakte spielen auch zu einem großen Teil in die Glücksempfindung mit ein.

Die Forschung bewies, dass die meisten Menschen in jungen Jahren am glücklichsten sind. In den Zwanzigern hat man weniger Konkurrenzdruck und viele Freunde und soziale Kontakte. Ab dem 30. Lebensjahr sinkt das Glücksempfinden. Man arbeitet mehr, steht unter Druck und hat weniger Zeit für seine Freunde. Ab dem 65. Lebensjahr steigt die „Glückskurve“ wieder an. Dies widerlegt die Set-Point-Theorie, nach der das Niveau beständig gleich bleiben müsste.

Heißt das also, dass man sein persönliches Glück doch beeinflussen kann, indem man sich an den glücklichen Jahren im Leben orientiert und sich besonders auf Freunde und genügend Freizeit orientiert ... ?!

Mit diesem Denkanstoß möchten wir diesen Artikel beenden. Wie erhalten Sie sich Ihr Glück? Schreiben Sie uns in den Kommentaren von Ihren Strategien.