

Glück

Auf der Suche nach dem vollkommenen Glück



Zusammenfassung des Symposiums vom 06. Juni 2013

Programm

13.30–13.45

Begrüßung und Einführung

Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie, Sanatorium Kilchberg

13.45–14.30

Glück und Zeit. Psychologische und gesellschaftliche Aspekte

Prof. Dr. med. Dr. phil. Thomas Fuchs, Leiter der Sektion Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie, Klinik für Allgemeine Psychiatrie, Universitätsklinikum Heidelberg

14.30–15.15

Die Tretmühlen des Glücks – das Verhältnis zwischen Ökonomie und Glück

PD Dr. rer. pol. Mathias Binswanger, Professor für Volkswirtschaftslehre, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten, und Privatdozent, Universität St. Gallen

Kaffeepause

15.45–16.30

Glück und Lebenskunst

Prof. Dr. phil. Wilhelm Schmid, Freier Philosoph und Ausserplanmässiger Professor für Philosophie, Seminar für Philosophie, Universität Erfurt

16.30–17.15

Diskussion mit den Referenten

Anlässlich eines gut besuchten Symposiums, das am 6. Juni 2013 im Sanatorium Kilchberg stattfand, wurden die Vorstellungen und das Erleben von Glück aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet. Neben der Bedeutung des Zeiterlebens für das Glück wurden die verschiedenen Ausprägungen von Glück besprochen, während aus ökonomischer Sicht das Verhältnis zwischen wirtschaftlichem Wachstum, Nachhaltigkeit und subjektivem Wohlbefinden aufgezeigt wurde.

In ihrer Einführung erläuterte *Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie am Sanatorium Kilchberg*, dass der Begriff «Glück» vom mittelniederdeutschen «gelucke» beziehungsweise vom mittelhochdeutschen «gelücke» stammt. Im Duden finden sich für «Glück» drei unterschiedliche Bedeutungen, nämlich erstens das Ergebnis des Zusammentreffens besonders günstiger Umstände, zweitens das als «Fortuna» personifiziert gedachte Glück und drittens eine Situation der angenehmen und freudigen Gemütsverfassung mit innerer Befriedigung und Hochstimmung.

Die Suche nach Glück entspringt auf der individuellen Ebene aus dem Bedürfnis nach Wohlbefinden und Vermeidung von Unlust, was aber im Lichte der Machbarkeit mit einem Leistungsanspruch verbunden ist. Die Fähigkeit zum Glücklichsein ergibt sich gemäss Martin Seligmann aus der Summe von Vererbungsfaktoren, Lebensumständen und Wille. Auf der gesellschaftlichen Ebene ist das Recht zum Streben nach Glück ausdrücklich in der Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten festgehalten, und im Königreich Bhutan wurde das sogenannte «Bruttonationalglück» als Staatsmaxime eingeführt. Das gesellschaftliche Glück kann anhand des «Happy Planet Index» bestimmt werden, welcher als Produkt von wahrgenommenem Wohlbefinden und Lebenserwartung im Verhältnis zum Ressourcenverbrauch oder ökologischen Fingerabdruck definiert ist und zum Ausdruck bringt, wie effizient ein Land seine Ressourcen zur Erhaltung eines bestimmten Masses an Zufriedenheit der Bevölkerung einsetzt. Gemäss einer Erhebung der New Economics Foundation vom Jahr 2012 ist das Wohlbefinden in Dänemark, Kanada, Nor-

wegen und der Schweiz am höchsten, wogegen er in Botswana, Tansania und Togo am tiefsten ist.

Bei der Glücksbilanz, welche die Zufriedenheit mit dem Leben rückblickend beurteilt, stehen, Bildung, Reichtum und Gesundheit im Vordergrund. Demgegenüber wird das Glückserleben, das die Zufriedenheit zu einem bestimmten Zeitpunkt wiedergibt, von Temperament und Gesamtzufriedenheit, aber auch von situativen Einflüssen wie der momentanen Gesundheit und den sozialen Kontakten geprägt und hängt vom Aufmerksamkeitsfokus ab. Zur Frage nach den für ein gelungenes Leben verantwortlichen Faktoren ergab die Langzeitsudie «Grant», in welcher 268 Harvard-Absolventen vom Studium bis zum Ruhestand nachbeobachtet wurden, dass 25 Prozent der Teilnehmer einen glücklichen Lebensweg hatten. Als wesentlicher Faktor für ein gelungenes Leben erwiesen sich reife Bewältigungsmechanismen, welche Altruismus, Humor, Stoizismus und partielle Verdrängung verbunden mit Realitätssinn und der Fähigkeit, aus der Erfahrung für die Zukunft zu lernen, umfassen. Darüber hinaus waren Bildung, eine stabile Beziehung, kein Nikotin- und Alkoholabusus sowie regelmässige Bewegung und Normalgewichtigkeit weitere Faktoren, die ein gelungenes Leben voraussagten.

Aus psychiatrisch-psychotherapeutischer Sicht wird Glück als momentaner, subjektiv positiv erlebter Gefühlszustand hoher Intensität beschrieben. Die Lebenszufriedenheit ergibt sich als Resultat davon, wie gut es gelingt, die eigenen Bedürfnisse und motivationalen Ziele mit den vorhandenen Ressourcen und Fähigkeiten zu verwirklichen, auf die jeweiligen Lebensumstände flexibel und mit realistischen Erwartungen zu reagieren und die Widrigkeiten des Lebens auch als Bestandteil des Lebens und als eigene Entwicklungschance zu begreifen. Als positive Ansätze für die Psychotherapie können die Ressourcenorientierung, die positive Psychologie sowie Achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Verfahren herangezogen werden.

In der Antike galt Glück als Ergebnis des menschlichen Tuns, weshalb die Machbarkeit durch Leistung, Erfolg und Konsummöglichkeiten betont wurde. Daneben

wurde das Glück aber auch als Widerfahrnis angesehen, welches auf Zufälligkeit oder Schicksalhaftigkeit beruht. Als weitere Glücksvorstellung der Antike wurde eine innere Haltung postuliert, die von heiterer Gelassenheit und Gemütsruhe geprägt ist.

Glück und Zeit: Psychologische und gesellschaftliche Aspekte

Gemäss Prof. Dr. med. Dr. phil. Thomas Fuchs, Leiter der Sektion Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie an der Klinik für Allgemeine Psychiatrie des Universitätsklinikum Heidelberg, werden zwei Ebenen der Zeitlichkeit, nämlich die implizite, gelebte und die explizite, erlebte Zeit, unterschieden. Die implizite, nicht bewusst wahrgenommene Zeit bildet den Grundstrom des unreflektierten Erlebens, in den ein Mensch vollkommen absorbiert von einer Wahrnehmung oder Tätigkeit vollumfänglich eintaucht, so dass sich das Zeiterleben im ungehinderten, flüssigen Vollzug verliert. Diese implizite, gelebte Zeit wird jedoch vom expliziten Zeiterleben überlagert, wenn das selbstvergessene Tun durch ein plötzlich hereinbrechendes Ereignis wie Schreck, Erstaunen, Enttäuschung oder Verlust unterbrochen wird. In solchen Augenblicken trennen sich das «jetzt» und das «nicht mehr» voneinander, so dass sich das bislang zeitlos Fortwährende von der Gegenwart löst und in die nunmehr erinnerte Vergangenheit entgleitet. Eine ähnliche Lücke im Fluss des selbstvergessenen Tuns entsteht durch die Trennung zwischen Trieb und Befriedigung beziehungsweise zwischen Wunsch und Erfüllung, wodurch das «jetzt» und das «noch-nicht» getrennt werden und die erwartete Zukunft hervortritt. In beiden Fällen entsteht die explizite, erlebte Zeit aus der Verneinung der impliziten Zeit, wobei das «nicht-mehr» mit Trauer, Bedauern, Reue oder Schuldgefühl und das «noch-nicht» mit Begehren, Ungeduld, Sehnsucht oder Hoffnung erfahren wird. Prägnant ausgedrückt bedeutet dies: Die implizite Zeit ist die Zeit, die wir selbst sind, während die explizite Zeit die Zeit ist, die wir haben.

Eine Depression kann mit einer grundlegenden Veränderung des subjektiven Zeiterlebens einhergehen, bei der die Lebensbewegung zum Stillstand kommt und die Vergangenheit immer mehr an Macht gewinnt und das bisherige Leben als Schuld

oder als Versäumnis empfunden wird. Im Gegensatz dazu wird in einem Zustand des tiefen, erfüllten Glücks das explizite Zeiterleben aufgehoben, und die Gegenwart nimmt Dauer an. Dieses Gefühl der Zeitvergessenheit kann durch ekstatische Zustände oder durch Rauschzustände herbeigeführt werden, wobei es sich in solchen Fällen jedoch um eine von der Vergangenheit abgeschnittene Gegenwart handelt, in der es dem Glückserleben an Tiefe und Nachhaltigkeit ermangelt. Eine tiefe Form des Glückserlebens kann einzig und allein durch die erfüllte Gegenwart erreicht werden, welche die persönliche Lebensgeschichte in sich aufnimmt. In der erfüllten Gegenwart wird das Vergangene, das im Vergessenen ruht, durch ein unwillkürliches, stets sinnlich veranlassenes Erinnern wie eine Geruchs- oder Geschmacksempfindung, eine bekannte Melodie oder auch die Atmosphäre vertrauter Plätze wiedergewonnen.

Dem tiefen Glückserleben stehen die gesellschaftlichen Tendenzen der modernen Arbeits- und Lebenswelt entgegen, welche eine unerbittliche Aktivität und eine zunehmende Zeitverdichtung und Vergleichzeitigung fordern. Diese Beschleunigung der Lebensabläufe hat eine Jagd nach dem Glück ausgelöst, bei der es vorwiegend um die Steigerung der Lebensausbeute geht. Aus diesem Grund sind die Gedanken der Menschen ständig mit dem Vergangenen und dem Zukünftigen beschäftigt, was zu einem Verlust der Gegenwart und damit auch der Fähigkeit, das eigentliche, erlebte Glück zu erfahren, führt.

Die Tretmühlen des Glücks – das Verhältnis zwischen Ökonomie und Glück

Wie PD Dr. rer. pol. Mathias Binswanger, Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten, und Privatdozent an der Universität St. Gallen, hervorhob, geht Wirtschaftswachstum nicht notwendigerweise mit einer Steigerung des Glücksgefühls einher. So zeigen die Ergebnisse des «World Values Survey», dass der prozentuale Anteil der glücklichen und zufriedenen Menschen in einem Land mit steigendem nationalem Pro-Kopf-Einkommen zunächst anwächst, aber ab einem bestimmten Einkommensniveau nicht mehr weiter zunimmt. Dementsprechend spielt das Wirtschaftswachstum in armen Ländern eine wichtige Rolle

zum Erreichen von Wohlbefinden, während in reichen Ländern das nationale Wohlbefinden vor allem durch die Lebensumstände begründet wird. Ein ähnliches Resultat liefert die Auswertung der Daten zur zeitlichen Glücksentwicklung in verschiedenen Industrienationen, wonach das nationale Glücksempfinden trotz eines deutlichen Anstiegs des Durchschnittseinkommens der Bevölkerung von 1955 bis 2005 keine Erhöhung des Anteils glücklicher Menschen bewirkte. Des Weiteren zeigt eine Erhebung des Instituts für Demoskopie in Allensbach, dass das Bruttoinlandsprodukt pro Kopf in Deutschland zwischen 1991 und 2010 um 30 Prozent anstieg, wogegen die subjektive Lebenszufriedenheit in dieser Zeit sogar leicht zurückging. Eine Abhängigkeit der Lebenszufriedenheit vom Einkommen geht jedoch aus einer für das Jahr 1994 in den USA durchgeführten Studie hervor, in welcher der Anteil der sehr glücklichen Menschen mit steigendem durchschnittlichem Einkommen deutlich zunahm.

Nach einer Erhebung des Bundesamtes für Statistik zur subjektiven Beurteilung der Lebensqualität waren im Jahr 2010 rund 75 Prozent der Schweizer Bevölkerung mit dem Leben im Allgemeinen sehr zufrieden, wobei zwischen Frauen und Männern kein Unterschied in der Lebenszufriedenheit festgestellt wurde. Ein vergleichsweise grösserer Anteil an Personen mit hohem Zufriedenheitsgrad zeigte sich bei schweizerischer Nationalität, bei höherem Einkommen und Lebensstandard sowie bei besserem Bildungsgrad, wogegen im Falle von Armutgefährdung, niedrigem Einkommen, Erwerbslosigkeit und Ausländerstatus ein deutlich geringerer Anteil zufriedener Personen beobachtet wurde. Der Bevölkerungsanteil mit hoher Lebenszufriedenheit ist bei den Jugendlichen am grössten, nimmt dann bei der mittleren Altersgruppe ab und steigt bei den älteren Menschen wieder an.

Obwohl die Steigerung des Glückgefühls ab einem gewissen Einkommensniveau ausbleibt, streben die Menschen unaufhaltsam nach einer weiteren Erhöhung des Einkommens. Eine erste Erklärung für dieses Verhalten ergibt sich aus der Tatsache, dass das Glück des Einzelnen aufgrund eines Vergleichs des Einkommens mit demjenigen anderer, als relevant eingestufte Personen bemessen wird. Da aber

trotz des stetigen Anstiegs des absoluten Einkommensniveaus in einem Land eine Mehrheit der Bevölkerung zwangsläufig das Durchschnittseinkommen nicht erreicht, führt die übermässige Betonung des relativen Einkommens als Mass für das Glücksein in die sogenannte Statustretmühle. Der wachsende materielle Wohlstand bewirkt schnell eine Anpassung des Lebensstils, wobei aber die Freude über die Erfüllung materieller Wünsche nicht lange anhält, sondern wiederum neue Begehrlichkeiten nach sich zieht und damit die Anspruchstretmühle in Gang setzt. Ein weiteres Problem der heutigen Gesellschaft liegt darin, dass mit dem Wirtschaftswachstum eine ausgeprägte Steigerung des Güter- und Dienstleistungsangebotes sowie eine Erweiterung der individuellen und gesellschaftlichen Optionen verbunden sind. In Anbetracht des konstant bleibenden individuellen Zeitbudgets wird die Auswahl der richtigen Option zunehmend erschwert, was als Multioptionstretmühle bezeichnet wird. Die technischen Fortschritte der vergangenen Jahre mit der verbesserten Mobilität und der modernen Informations- und Kommunikationstechnologie haben eine enorme Beschleunigung von bestimmten Alltags- und Arbeitsvorgängen ausgelöst, wobei diese Zeitspartretmühle letztlich statt zum erwarteten Zeitgewinn zu einer Verdichtung und Parallelisierung der Abläufe und Prozesse geführt hat. Zur Steigerung des Glücksgefühls liegt das Ziel darin, all diesen Tretmühlen zu entrinnen, um nicht das Einkommen als solches, sondern dessen Nutzen und damit das subjektive Wohlbefinden zu optimieren.

Glück und Lebenskunst

Prof. Dr. phil. Wilhelm Schmid, freier Philosoph und ausserplanmässiger Professor für Philosophie an der Universität Erfurt, wies darauf hin, dass der Begriff «Glück» in erster Linie Zufallsglück bedeutet, welches dem Menschen unvermutet zufällt und nach der heutigen Denkweise ausschliesslich mit einem günstigen Ausgang in Verbindung gebracht wird. Dem Zufallsglück liegt eine Vielzahl von Ereignissen des menschlichen Lebens zugrunde, wobei die Frage offen bleibt, ob diese Zufälle einen Sinn haben oder ob sie einer Vorherbestimmung oder Vorsehung folgen. Nicht selten weisen die Zufälle erstaunliche Regelmässigkeiten auf, und Kaskaden von Zufällen können das Leben eines Menschen im positiven wie auch im negativen Sinn

prägen. Das wichtigste Merkmal des Zufallsglücks ist, dass es nicht einfach verfügbar ist. Der Mensch kann einzig durch seine Haltung dazu beitragen, sich für alle Formen des Zufalls offen zu halten. Obwohl das unverhoffte Zufallsglück die äusseren Bedingungen des Lebens in der Regel verbessert, wird das Leben dadurch nicht unbedingt auch besser gemeistert, sondern es ist auch weiterhin eine innere Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung mit dem Leben erforderlich.

In der modernen, vom Angenehmen verwöhnten Gesellschaft richtet sich die Suche nach Glück vor allem nach dem Wohlfühlglück, welches die Maximierung der positiven Erfahrungen und Gefühle sowie die Minimierung oder sogar das Vermeiden von Unangenehmem, Schmerzlichem und Negativem anstrebt. Das Wohlfühlglück hält glückliche Augenblicke bereit und trägt dazu bei, negative Erfahrungen im Leben aufzufangen und auszugleichen. Im Gegensatz zum Zufallsglück kann das Wohlfühlglück vom Einzelnen selbst beeinflusst werden, wobei der Mensch aber lernen muss, die Augenblicke des Glücklichseins auch wahrzunehmen. Das Problem des Wohlfühlglücks liegt darin, dass es abhängig von einzelnen Momenten ist und deshalb nicht von Dauer sein kann. Das heutige Bedürfnis des Menschen nach anhaltendem Wohlfühlen bewirkt jedoch eine Abstumpfung und erscheint somit als der sicherste Weg, unglücklich zu werden. Ausserdem führt der Versuch, Unangenehmes zu vermeiden, nicht nur zum Verlust der Kontrasterfahrung, welche die Lust erst fühlbar macht, sondern zum völligen Verlust der Orientierung im Leben, da das Unangenehme zum grundsätzlichen Nachdenken über das Leben anregt. Demnach ist nicht die Maximierung des Glücks, sondern dessen Optimierung anzustreben, wobei die Zeiten ohne Wohlfühlglück als sinnvoller Bestandteil des Lebens anzunehmen sind.

Die einzige dauerhafte Form des Glücks ist das Glück der Fülle, welches das gesamte Leben mit all seinen Freuden und Leiden ganz bewusst in sich aufnimmt. Das Glück der Fülle ist ein umfassendes Glück, das von günstigen oder ungünstigen Zufällen wie auch von momentanen Schwankungen zwischen Wohlfühl und Unwohlsein unabhängig ist. Vielmehr offenbart sich das Glück der Fülle in einer

harmonischen Balance in der Polarität des Lebens, welche es immer aufs Neue zu finden gilt. Diese Ausgeglichenheit und Ausgewogenheit lässt sich in aller Regel nicht unbedingt im einzelnen Augenblick, sondern nur durch das gesamte Leben hindurch erreichen. Dabei besteht die Kunst darin, eine heitere Gelassenheit zu entwickeln, mit welcher die grundlegende Tragik der Welt erträglich wird.

Bemerkenswert am Glück der Fülle ist, dass es auch das Unglücklichsein, das ja einen ganz normalen Aspekt des menschlichen Lebens darstellt, einbezieht. Die verbreitetste Form des Unglücklichseins ist die Melancholie, die sich als spezifische, mit einem Schmerz verbundene oder aber als unspezifische, mit einem untröstlichen Weltschmerz einhergehende Traurigkeit zeigt. Die Melancholie kann geradezu als eine Lebensphilosophie verstanden werden, die das Traurigsein nicht ausschliesst, sondern hervorhebt und insgesamt zur Grundlage eines schönen und bejahenswerten Lebens beiträgt.

Für weitere Auskünfte steht gerne zur Verfügung

Frau Dr. med. Christine Poppe
Chefärztin Psychotherapie

Telefon 044 716 42 42
ch.poppe@sanatorium-kilchberg.ch