

WIE WIRD MAN GLÜCKLICH? PSYCHOLOGISCHE UND KULTUR- WISSENSCHAFTLICHE PERSPEKTIVEN

von Sebastian Muders

«Wie wird man glücklich?» – Diese zeitlose Menschheitsfrage lässt sich natürlich bei weitem nicht in einem einfachen Gespräch beantworten oder auch nur in ihrer Tiefe ausloten. Wir möchten aber einmal erkunden, wie neben der Philosophie auch andere Disziplinen mit dieser Frage umgehen: Was bedeutet «Glück» für sie jeweils? Und inwieweit kommen verschiedene Wissenschaften in der Frage, was uns glücklich macht, zu ähnlichen, ja vielleicht sogar einander bestärkenden Ergebnissen? Oder stehen ihre Antworten gar in Konkurrenz zueinander?

Darüber unterhalte ich mich mit zwei Wissenschaftlerinnen der Universität Zürich, **Frau Gabriela Muri** aus dem Fach Empirische Kulturwissenschaft und **Frau Lisa Wagner** aus der Psychologie. Frau Muri ist Professorin für Populäre Kulturen am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der

Universität Zürich (UZH) sowie am Departement Soziale Arbeit an der ZHAW und Frau Wagner, Postdoktorandin am Psychologischen Institut der UZH, wo sie am Lehrstuhl für «Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik» forscht und den CAS in Positiver Psychologie co-leitet.

Sebastian Muders (S): Liebe Frau Muri, liebe Frau Wagner, bevor wir wissen können, was uns glücklich macht, ist es lohnend, sich vielleicht zunächst über den Gegenstandsbereich zu vergewissern, den Ihre Disziplinen unter dem Stichwort «Glück» angehen. Wonach fragen Sie also, wenn Sie nach dem Glück fragen?

Lisa Wagner (W): Ich arbeite in der Diagnostik, und da betrachten wir Glück zuvorderst als messbares Phänomen. Wir haben da eine ziemlich einfach anmutende Herangehensweise: Wir



Prof. Dr. Gabriela Muri

fragen die Leute schlicht, wie glücklich sie sind. Dabei interessiert uns einmal, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind, sei es insgesamt oder in einem bestimmten Bereich daraus, z. B. dem Berufsleben. Und zweitens fragen wir nach dem aktuellen Befinden. In beiden Hinsichten stützen wir uns mithin ganz stark auf das Urteil des jeweils Befragten.

S: Diese beiden Bereiche markieren vermutlich einen unterschiedlichen Gegenstand, worüber sich das Urteil der befragten Personen dreht: In zweiten Fall ist das vielleicht eher eine Art von Gefühl – man kann sich besser oder schlechter fühlen, und daraus speist sich das Befinden –, und im ersten eine Bewertung: Wie stuft man das eigene Leben oder einen bestimmten Aspekt daraus ein. Beide Arten von Glück kommen auch in unserem alltäglichen Sprachgebrauch vor: So sprechen wir davon, dass wir uns glücklich «fühlen», beschreiben aber andererseits auch bestimmte Lebenssituationen als «glücklich», etwa eine glückliche Kindheit. Im diesem zweiten Fall meinen wir damit ja in der Regel nicht, dass wir in der Kindheit fast ständig dasselbe Hochgefühl hatten ...

W: Ja, im Grunde schon. In der Psychologie sprechen wir von der kognitiven Komponente von Glück, die eher diesen Bewertungs-Aspekt fasst, und seinem affektiven Bestandteil, der mehr auf das Gefühlige beim Glück verweist, auf positive Emotionen, die gegenüber negativen



Dr. Lisa Wagner

überwiegen. Beides scheint entscheidend zu sein für das Glück der Personen. Dabei ist es natürlich nicht ungewöhnlich, wenn beide gleichzeitig vorliegen – ich fühle mich etwa zufrieden, und bewerte mein Leben dementsprechend –, aber sie können im Einzelfall doch auseinanderfallen.

S: Wie etwa wenn ich jeden Abend nach Feierabend fünf Bierchen zu mir nehme, in einer gelösten Stimmung bin, aber dennoch mein derzeitiges Leben nicht als glücklich bewerten kann, wenn ich mich darum Sorge, ob ich nicht vielleicht gerade in eine Alkoholabhängigkeit hineinschlittere ...

W: Ja, es mag manchmal verführerisch erscheinen, sich auf eine der beiden Glücksaspekte zu konzentrieren, aber beide sind wichtig und auch nicht aufeinander zurückzuführen.

S: Frau Muri, welche Perspektive hat die Sozialanthropologie auf das Thema «Glück»?

Gabriela Muri (M): Neben meiner Anstellung am Institut für Sozialanthropologie bin ich ja ebenfalls am Department «Soziale Arbeit» an der ZHAW tätig. Dementsprechend betrachte ich Glück auch in Bezug auf die gesellschaftlichen Umstände, die dafür verantwortlich sind, wie wir Glück erfahren, und lege hier meinen Fokus insbesondere auf die soziale Ungleichheit, die auch beim Glückserleben vorhanden ist. Dabei konzentriere ich mich auf die Frage, wie gesellschaftliche Voraussetzungen und

Normen entscheidend für die Erfahrung von Glück sind. Dazu zwei Beispiele: Einerseits ist seit dem 19. Jahrhundert die romantische Liebe bedeutsam für die Bewertung des eigenen Glücks; diese aber ist natürlich im hohen Masse abhängig von kulturellen Vorstellungen. Weiterhin wissen wir aus der Erzählforschung, dass in biographischen Interviews, in denen sich jemand Rechenschaft über das eigene Leben ablegt, die positiven Erlebnisse viel stärker gewichtet werden als die negativen. Es herrscht das Narrativ eines geglückten Lebens vor, entsprechend wird die Erzählung rückblickend so gestaltet, dass das Leben in hellerem Licht erscheint, als es vielleicht tatsächlich verlaufen ist. So wird etwa eine Hochzeit(sfeier) besonders herausgestrichen, oder die Lebensphase, als Kinder noch klein waren, wird trotz anstrengender Phasen als beglückend beschrieben. Auch hier sind gesellschaftliche Normen im Spiel, und das führt auch dazu, dass Menschen, deren Leben nicht den standardisierten Vorstellungen entspricht, ihr Leben als gescheitert oder weniger gelungen betrachten könnten.

S: Das heisst für unser Glück, wenn ich Sie richtig verstehe, zweierlei: Erstens ist es eher etwas, was wir erschaffen und weniger etwas, was von uns als Gegeben erfahren werden kann; und zweitens gehorcht selbst dieses Erschaffen bewusst oder unbewusst Mustern, wie sie von gesellschaftlichen Konventionen vorgegeben werden. Aber nehmen wir hier Ihr Beispiel von der

«In der Psychologie vertrauen wir ganz klar darauf, dass in Sachen Glück jeder selbst am besten weiss, wie es ihm oder ihr geht.» (Wagner)

romantischen Liebe: Ist die heutzutage tatsächlich in einem interessanten Sinne vorgegeben? Kann man in unserer heutigen Gesellschaft nicht ebenso gut eine sehr viel bindungslosere Beziehungssuche verfolgen und diese bei einem erfolgreichen Findeprozess für sein eigenes Glückskonto verbuchen, was in Konflikt mit dem beschriebenen Ideal aus dem 19. Jahrhundert stehen würde?

M: Die Soziologin Eva Illouz hat als Antwort darauf sehr schön beschrieben, dass die traditionelle Vorstellung von der romantischen Liebe als Ideal und konsumierbare Ware einerseits sehr wohl immer noch präsent ist, andererseits der Wunsch nach individueller Freiheit in einem Spannungsfeld dazu steht. Als normatives Leitbild für ein glückliches Leben ist sie gleichwohl immer noch vorhanden.

S: Sie beide haben die hohe Subjektivität des Glücks ins Spiel gebracht: Frau Muri mit dem gerade erfolgten Verweis auf unsere individuelle Freiheit, Frau Wagner mit der in Psychologie vorherrschenden methodischen Herangehensweise, dass wir nämlich die Menschen selbst fragen müssen, um herauszufinden, wie glücklich sie sind. Genau besehen handelt es sich hierbei um zwei verschiedene Aspekte eines möglichen Glückssubjektivismus: Subjektiv einerseits in Bezug auf die Frage, was das persönliche Glück ausmacht; subjektiv andererseits mit Blick darauf, wer die Autorität hat festzustellen, ob eine Person glücklich ist oder nicht. Vielleicht fangen wir mit dem letzten Aspekt und damit mit Frau Wagner an: Was sind hier die entscheidenden Prämissen, die Sie zu dieser Methodik greifen lassen?

W: Tatsächlich wird in der Persönlichkeitspsychologie, also dem Bereich, wo ich arbeite, bei bestimmten Selbsteinschätzungen von Personen kritisch

hinterfragt, ob die Person überhaupt in der Lage ist, darüber vorurteilsfrei und ehrlich Auskunft zu geben. Etwa wenn gefragt würde, wie gut sich eine Person als Autofahrer einstufen würde. Dort wird dann oftmals zusätzlich eine dritten Partei mit einbezogen, die die Einschätzung desjenigen, dessen Autofahrerküste beurteilt werden sollen, bestätigen soll. Aber wenn es um die eigene Lebenszufriedenheit geht, ist tatsächlich das Urteil der infrage stehenden Person selbst der Goldstandard. Zwar gibt es auch hier Studien, bei denen in diesem Bereich dritte Personen, etwa Freunde oder Arbeitskollegen, gebeten werden, ihre Einschätzung des Glücks von jemanden wiederzugeben, und dann kam es auch zu weitestgehender Übereinstimmungen mit dem Urteil der Beurteilten. Dessen unbeschadet vertrauen wir ganz klar darauf, dass in Sachen Glück jeder selbst am besten weiss, wie es ihm oder ihr geht.

S: Aber wie gehen Sie dann mit dem Befund von Frau Muri um, dass man sein Leben rückblickend oftmals nach Narrativen sucht, die das Leben in einem positiven Licht erscheinen lassen. Bei Fragen nach dem momentanen Gefühlszustand scheint ein solches Bemühen vernachlässigenswert zu sein – man kann sich wohl schlecht davon überzeugen, dass man sich gut fühlt, wenn man das gerade nicht tut –, aber bei Beurteilungen des eigenen Lebens, die weiter zurückreichen, dürfte dieser aus kulturwissenschaftlicher Perspektive in Rechnung gestellte Effekt doch beachtlich sein?

«In Städten wie Zürich dominiert ein eventisiertes Glücksstreben, das entsprechende ökonomische Möglichkeiten verlangt, um gelebt zu werden.» (Muri)

W: Tatsächlich gibt es dieses Problem, was auch allgemein mit der Funktionsweise unseres Gedächtnisses zu tun hat, das besonders einschneidende Erlebnisse, aber auch positive Erlebnisse häufig besser memoriert. In Folge dieses Befunds gibt es dann auch tatsächlich nur selten Anlass, sich bei Personen nach ihrem weit zurückliegenden Empfinden zu erkundigen, eben weil solche Aussagen nicht besonders verlässlich sind. Hier wird daher häufig auf Längsschnittstudien zurückgegriffen, in denen man dieselben Leute wiederholt über viele Jahre hinweg nach ihrer momentanen persönlichen Einschätzung fragt, was ihr Lebensglück betrifft.

S: Aber was machen Sie jetzt, wenn Sie beispielsweise angesichts der Corona-Krise herausfinden wollen, wie sich die angenommene Einbusse an Glück im Verhältnis zu ähnlichen Epidemien in der Vergangenheit verhält? Ende der 60er etwa hatten wir die Hongkong-Grippe, das wäre jetzt 50 Jahre hier. Wie gehen Sie vor, wenn Sie herausfinden wollen, wie der Umgang mit solchen Krankheiten damals aussah, zumindest was die Auswirkungen auf die persönlich angegebene Lebenszufriedenheit angeht?

W: In Bezug auf die Hongkong-Grippe haben wir da keine so weit zurückliegende Daten, aber beispielsweise hat es 2008 im Zuge der Finanzkrise eine Studie in Island gegeben. Damals herrschte dort eine hohe Arbeitslosigkeit, und die Erwartung war, dass das zu einem Einbruch des Wohlbefindens der dort Befragten führt. Tatsächlich war aber das Gegenteil der Fall, mit den stärksten positiven Ausschlägen bei Kindern und Jugendlichen ...

S: ... weil ein Elternteil die Arbeit verloren hat, war er jetzt mehr zu Hause, was diese Personengruppe gefreut hat, vermute ich? Waren denn einige dieser Effekte denn auch

bei den Eltern zu beobachten? Das wäre ja ein wichtiger Hinweis auf die alte Wahrheit, dass Geld eben doch nicht alles im Leben ist, sondern funktionierende Nahbeziehungen, etwa in Form der Familie, dabei auch ein Wörtchen mitzureden haben?

W: Tatsächlich gab es auch bei den Erwachsenen zwar keine besonders positiven Ausschläge, aber eben auch nicht den erwarteten Einbruch. Und ich weiss nicht, ob man damals bereits diese Schlüsse gezogen hat, aber in diese Richtung würde man heute sicher denken, ja.

S: Dann müsste in der gegenwärtigen Situation ja geradezu eine Goldgräberstimmung in Ihrer Disziplin herrschen? Viele Menschen sind in Kurzarbeit, die Familien waren mangels Alternativen und angesichts der Ausgehbeschränkungen zumindest in den Krisenmonaten März und April gezwungenermassen näher zusammengerückt ... Müsste man da nicht gerade jetzt bei möglichst vielen Betroffenen nachhaken, ehe der vorhin besprochene Rossarote-Brillen-Effekt einsetzt?

W: Ja, wir an der Professur für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik sitzen gerade an einer solchen Studie zu Fragen des Einflusses des Charakters auf dem Empfinden in der aktuellen Situation. Aber es gibt auch an vielen anderen Stellen Bemühungen in diese Richtung, diese einmalige Situation auch von Seiten der Psychologie mit Studien zu begleiten.

S: Für den zweiten Teil der Frage darf ich mich vielleicht an Frau Muri wenden: Gegeben der Abhängigkeit eines bestimmten Glücksverständnisses von bestimmten kulturellen Konventionen, scheint daraus zu folgen, dass das individuell eigene Glück stark von aussen vorgegeben ist und bestimmten Gruppen einer Gesellschaft, die diesen Konventionen eher entsprechend können, mehr Glückserfüllungsmöglichkeiten einräumt als anderen Gruppen. Dessen unbeschadet erweist sich

Glück als «subjektiv» in dem Sinne, dass dessen Bedingungen letztlich auf bestimmten gesellschaftlichen Überzeugungen beruhen. Stimmen Sie diesen Überlegungen in etwa zu?

M: Gerade in urban ausgerichteten Milieus dominiert in der Tat ein eventisiertes Glücksstreben, das entsprechende ökonomische Möglichkeiten verlangt, um gelebt zu werden. Wir haben an der ZHAW ein Nationalfondsprojekt abgeschlossen, in dem wir am Fallbeispiel Zürich untersucht haben, wie Städte heute zu urbanen Bühnen der Erlebnissteigerung geworden sind. Hier werden nicht zuletzt bestimmte Lebensstile inszeniert: Man trifft sich im Kaffee, in schicken Läden, in Party-Lokalen, an exklusiven Events, und dafür sind natürlich finanzielle Ressourcen notwendig. Dennoch hält dieser Trend ungebrochen an: In Zürich etwa sind die Gesuche auf Event-Bewilligung von rund 200 im Jahre 1980 auf 1100 gestiegen, bis zu 24000 Veranstaltungen finden hier pro Jahr statt. Entsprechend lassen sich negativ konnotierte Trends wie Gentrifizierung dazu in Beziehung setzen, auch Probleme wie Lärm und Littering nehmen in den Städten zu. Gerade diese Formen des kollektiven Erlebens sind durch Corona natürlich empfindlich gestört, und es wäre sehr interessant zu untersuchen, wie die erzwungene «Feierpause» sich nun auf unser Glücksempfinden auswirkt. Und inwieweit vielleicht die Digitalisierung auch in diesem Bereich Alternativen schaffen kann.

S: Sie haben die zunehmende «Eventisierung» als Mittel der Glücksbeförderung einer städtisch geprägten Bevölkerungsgruppe, Glück zu finden, ja durchaus auch

«Der Imperativ, immer glücklich zu sein, kann auch zur Last werden.» (Muri)

negativ charakterisiert. Würden Sie sagen, dass die Betroffenen ihr gutes Leben vielleicht zu sehr an solchen Veranstaltungen und dem Sehen und Gesehenwerden ausrichten?

M: Ja. Der Kulturwissenschaftler Walter Leimgruber hat in einem Essay sogar davon gesprochen, dass wir «übergelückt» seien. Wir wollen alles schön haben, überall müssen wir uns gut fühlen, sei es im Fitnessstudio, im Restaurant, oder beim Shopping. Der Soziologe Gerhard Schulze hat hierfür den Begriff der «Erlebnisgesellschaft» geprägt. Der Imperativ, immer glücklich zu sein, kann auch zur Last werden. Wir hatten an der ZHAW eine Studie mit gut verdienenden Dreissig- bis Vierzigjährigen aus Zürich, und die sagen ganz klar, dass sie eingespannt seien in eine Freizeittriade zwischen Aktivitäten mit Freunden, Partnern und Kollegen, und es ihnen nur noch schwer gelänge, den Alltag zu entschleunigen. Der Freizeitstress sei allgegenwärtig: Man wolle alle Freunde treffen, auf sozialen Netzwerken aktiv sein, dem Partner genügend Zeit geben... Diese Befunde zeigen, dass für viele die Jagd nach dem Glück zunehmend zum Problem wird.

S: Tatsächlich scheinen sich hier Glück und das gewöhnlicherweise damit eng verknüpfte Wohlergehen auseinanderzutreten. Was kann man da tun? Müssen wir Corona am Ende sogar dankbar dafür sein, dass uns damit eine unverhoffte Pause von all den (Gross-)Veranstaltungen ermöglicht worden ist?

M: Zweifellos überwiegen die negativen Folgen von Corona die positiven, aber

tatsächlich hören wir ja Stimmen von Menschen etwa aus dem Home Office, die tatsächlich auch so etwas wie Erleichterung verspüren, ihren Alltag entschleunigen konnten und das Gefühl, sich in einem Hamsterrad zu bewegen, wenigstens ein Stück weit verloren haben. Vielleicht können wir in der Corona-Krise neue Muster entwickeln, unsere Freizeit zufriedener zu leben. Dennoch darf man Veranstaltungen und die Event-Branche nicht verteufeln, bilden Sie doch einen Eckpunkt städtischer Lebensqualität, gerade auch für jüngere Menschen, denen sich so eine Möglichkeit bietet, aus ihrem Alltag auszubrechen. Wie bei so vielen Dingen gilt auch hier: Die Menge macht's.

S: Sie haben wiederholt jetzt von der «städtischen» oder «urbanen» Bevölkerungsgruppe gesprochen. Das scheint ja ein Hinweis darauf zu sein, dass unser Glück sehr feingliedrig ist und zumindest bestimmte gesellschaftliche Gruppen ihr je eigenes Glück haben bzw. suchen. Vielleicht noch einmal die Rückfrage an Frau Wagner: Was zeigen Ihre Studien da? Ich nehme an, Sie versuchen da durchaus bestimmte Faktoren und Gruppen zu isolieren, fragen etwa gutverdienende Grossstädter oder junge Familien nach ihren Glückbefinden und -vorstellungen? Als wie individuell erweist sich da das Glück?

W: In den letzten Jahren wird verstärkt danach gefragt, welche unterschiedlichen psychologischen Faktoren zum Wohlbefinden beitragen. Martin Seligmann etwa schreibt, dass positive Emotionen ein möglicher Weg zum Glück sind, es gibt aber auch andere: Engagement etwa, das Sich-Vertiefen in Tätigkeiten, oder natürlich die Pflege von Nahbeziehungen.

S: Nehmen wir gleich einmal den Fall persönlichen Engagements. Man könnte jetzt denken, dass ich mich genau dann für etwas engagiere, wenn mir das in irgendeiner Hinsicht positive Emotionen einbringt und

«Die Corona-Beschränkungen eröffnen uns auch die Möglichkeit, über unser eigenes Glück nachzudenken.» (Muri)

ich mich etwa daran erfreue, mit und für Amnesty International gegen Ungerechtigkeit zu kämpfen. Dann aber könnte man denken, dass es also auch beim Engagement letztlich nur um positive Emotionen geht?

W: Tatsächlich sind mit «Engagement» hier Tätigkeiten gemeint, die uns in einem bestimmten Zustand versetzen, in dem wir sozusagen Raum und Zeit vergessen und in einem «Flow» geraten. Das ist ein bisschen etwas anderes als die von Seligmann beschriebenen positiven Emotionen und wird zumindest im Nachhinein von vielen als wünschenswert empfunden. Es gibt Studien, die zeigen, dass man das bei ganz vielen Tätigkeiten erleben kann, etwa auch beim Putzen des heimischen Kühlschranks... Davon nochmal zu unterscheiden wäre die Art von Engagement, die Sie angesprochen haben: Wer aus Idealismus für Amnesty tätig wird, gibt seinem Leben dadurch «Sinn». Das ist eine weitere von Seligmann identifizierte Kategorie, das eigene Glück voranzutreiben.

S: *Was machen wir dann mit Fällen wie dem Tour de France-Fahrer oder auch dem Marathonläufer, die während ihrer sportlichen Tätigkeit weder einen «Flow» empfinden noch zumindest währenddessen positive Emotionen damit verknüpfen?*

W: Hierfür wiederum gibt es die Kategorie des «Accomplishment», also des Erreichens bestimmter Leistungen, die auch unabhängig mit den im Nachklapp häufig dafür empfundenen, positiven Emotionen unser Leben bereichern und in der Bewertung glücklicher machen können.

S: *Das ist interessant, auch aus philosophischer Perspektive. Dort sind in der Ethik, verstanden als philosophischer Theorie des guten Lebens, [seit einigen Jahren Objektive Liste-Theorien vermehrt im Gespräch](#), die ähnlich vorgehen wie von Ihnen beschrieben, also unterschiedliche Kategorien auflisten, die ein Leben glücklich*

machen. Positive Emotionen sind da ein Bestandteil, aber nicht alles. Ähnlich wie bei Ihnen wird in den vergangenen Jahren verstärkt auch die Kategorie des «Sinns» als wichtiger Teil des guten Lebens diskutiert: Bestimmte Dinge tun wir nicht, weil sie uns etwas bringen und auch nicht, weil wir dazu verpflichtet sind, sie zu tun; wir tun sie um anderer Dinge oder Personen willen. Wie stark werden denn solche philosophischen Theorien in Ihrer Disziplin rezipiert?

W: Sicher nicht so sehr, wie sie es verdient, aber bei uns ist etwa Aristoteles gerade «in», der ja eines der grundlegenden Werke zum guten Leben geschrieben hat, die Nikomachische Ethik. Auch dort werden verschiedene Wege zum Glück beschrieben, wobei Aristoteles gleichzeitig betont, dass zum Glück nicht nur unser eigener Einsatz, sondern auch Faktoren gehören, auf die wir keinen Einfluss haben.

S: *Das bringt uns zu einer dritten grossen Problemstellung innerhalb des Glück-Themas, nämlich zur Frage, inwieweit wir das Glück in unserer Hand haben. Wenn ich mich wieder an Frau Muri wenden darf: Wenn sich Glück so sehr über gesellschaftliche Konventionen definiert, hat dann der Einzelne überhaupt eine Chance, selbstbestimmt glücklich zu sein?*

M: Hier ist vielleicht eine gute Gelegenheit, die Rolle von Zeit und Raum bei der Erfahrung von Glück im Alltag hervorzuheben. Ich habe hierzu auch geforscht, und dabei etwa die kulturelle und ökonomische Abhängigkeit unserer Zeitwahrnehmung untersucht. Um wieder bei der Corona-Krise anzusetzen: Hier konnten einige ihr erzwungenes

«Positive Emotionen sind nur ein möglicher Weg zum Glück, es gibt andere.»
(Wagner)

Mehr an Freizeit als positiv erlebtes Innehalten nutzen, aber andere – zum Beispiel Arbeitslose, ältere Menschen –, wiederum nicht. Gleichzeitig haben uns die Beschränkungen die Möglichkeit eröffnet, über unser eigenes Glück nachzudenken: Macht uns unser Freizeitverhalten wirklich glücklich? Bestimmen wir darüber, wie wir unsere freie Zeit verbringen, aber auch unsere Arbeitszeit? Eröffnet uns nicht das Home Office gerade auch die Möglichkeit, über die Arbeitszeit wieder eigenmächtiger zu verfügen, um diese wieder als glücklicher zu erleben? Gerade Menschen in Führungspositionen sprechen häufig davon, dass sie sich nicht mehr Geld wünschen, sondern schlicht mehr Zeit.

S: Das kann man jetzt als Hinweis interpretieren, dass der Schlüssel zu einem selbstbestimmteren Glück vor allem in der kritischen Reflexion über das eigene Leben besteht, und hierfür benötigen wir Zeit und Musse. Auch das wäre ja ein Plädoyer dafür, sich jetzt mit der Zurücknahme der Beschränkungen nicht wieder gleich in Feierlaune in den Zürcher Event-Zirkus zu stürzen, sondern sich die Zeit zu nehmen, darüber nachzusinnen, wie man den Besuch externe Veranstaltungen sinnvoll in das eigene Leben integrieren kann, ohne gleich wieder in ein Hamsterrad zu geraten ...

M: Ja, genau. Darüber hinaus kann das Nachdenken über das eigene Leben uns auch einen neuen Blick auf unsere Gesellschaft eröffnen, etwa in Bezug auf ökologische Fragen: Müssen wir wirklich

immer alle zur selben Zeit unterwegs sein? Können wir die Mobilitätskosten, die aufgrund überlasteter Strassen und überfüllter Züge stetig steigen, nicht durch flexibler verteilte Arbeitszeiten nachhaltig senken? Oder indem wir von zu Hause aus arbeiten? Ein anderer Bezugspunkt eines Neudenkens von Gesellschaft wäre das Glück der anderen: Was können wir tun, um unseren Blick auf ungleich verteilte Chancen der autonomen Gestaltung von Glückserfahrungen zu schärfen? Wenn wir aus finanziellen Gründen am Stadtrand wohnen und Schicht arbeiten oder Angehörige pflegen müssen, verfügen wir über weniger Möglichkeiten, freie Zeit zu gestalten.

S: Raum und Zeit – das sind auch Themen, die Sie, liebe Frau Muri, in Ihrem Beitrag zur «Dreisprung»-Kolumne angesprochen haben. Frau Wagner, Sie haben sich dort mit Fragen von Glück und Charakter auseinandergesetzt, der ja beim Ziel, wieder mehr Zugriff auf das eigene Glück zu erhalten, gewiss auch eine Rolle spielt: Unser Charakter ist etwas, was uns zugehörig ist und was wir in Grenzen sicher auch ändern können. Hierfür gibt es auch berühmte historische Vorbilder: Der Stoiker etwa, der meint, beim persönlichen Glück komme es einzig auf das tugendhafte Verhalten an, dass im Charakter wurzelt und mehr oder minder vollständig in unserer Hand liegt?

W: Lange Zeit war die Persönlichkeitspsychologie eher vorsichtig damit, sich Dingen zuzuwenden, die moralisch konnotiert waren. Das hat sich in den letzten 20 Jahren aber geändert, und der Charakter und seine Vollkommenheiten geraten mehr und mehr in den Blickpunkt als auch empirisch untersuchbares Merkmal eines Menschen: Wenn Sie Leute zu bestimmten Charakterstärken befragen und anschliessend dann ihnen

«Jeder kann durch die Entwicklung seiner Charakterstärken sein eigenes Leben nachhaltig verbessern.»
(Wagner)

nahestehende Personen um ihre Beurteilung bitten, erhalten Sie eigentlich ganz stabile Übereinstimmungen. Nun ergeben sich bei vielen dieser Charakterstärken auch positive Korrelationen zum Glück der Befragten: Darunter fallen etwa Neugier, Enthusiasmus, Dankbarkeit, Hoffnung oder Bindungsfähigkeit. Diese Charakterstärken sind weiterhin nicht etwas, was einem einfach in die Wiege gelegt wird oder auch nicht; sie können entwickelt und ausgebaut werden, sei es mit Hilfe von Institutionen oder Nahbeziehungen, also etwa Schule oder Eltern, aber auch durch eigene Leistung. Das schafft nicht jeder gleich gut in allen Bereichen, aber jeder kann sich zumindest auf einige dieser Tugenden konzentrieren und so sein eigenes Leben nachhaltig verbessern.

S: Geben Sie uns doch einmal ein Beispiel dafür: Was würden Sie als Psychologin mir als einen eher pessimistisch gestimmten Menschen beispielsweise raten, um mein Lebensglück zu steigern? Vielleicht auch gerade in Situationen, wo mir die Welt rundheraus die kalte Schulter zu zeigen scheint: Mein Arbeitgeber feuert mich, meine Ehefrau verlässt mich, mein Sohn will nichts mehr von mir wissen ... und dann entdecke ich auf dem Nachhauseweg vor meiner Haustür ein Gänseblümchen. Wie kann es mir nun gelingen, meinen Charakter so zu formen, dass mir dieses kleine Erlebnis die Welt wieder schöner erscheinen lässt?

W: Da gibt es viele Wege, aber eine ganz einfache Strategie besteht darin, sich jeden Abend hinzusetzen und drei Dinge aufschreiben, die gut gelaufen sind, und seien sie auch noch so klein. So lernt man, nach und nach die Aufmerksamkeit auf solche schönen Dinge zu lenken. Wenn Sie diese Übung dann eine Woche gemacht haben, sollten sich bereits Verbesserungen in ihrem Blick auf die Welt einstellen, jedenfalls statistisch. In diesem Fall idealerweise könnte das sowohl

ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit als auch Ihre Hoffnung und Zuversicht betreffen. Tatsächlich lassen sich in Studien noch sechs Monate danach die Effekte dieser «Charakter-Übung» im Glückserleben von Personen nachweisen. Natürlich soll diese Übung nicht dazu führen, keinen Blick mehr für die Dinge zu haben, die nicht so gut laufen; vielmehr soll Sie Ihnen dabei helfen, auch in Situationen, in denen sich viele bedauernden Erlebnisse summieren, die schönen Seiten des Lebens nicht ganz zu vergessen.

S: Dankbarkeit und Zuversicht sind natürlich recht allgemein gehaltene Charaktereigenschaften – auch ein Mafia-Killer mag darüber verfügen, trotz der moralischen Verwerflichkeit seiner Taten. Wie sieht es denn mit moralisch etwas gehaltvolleren Tugenden wie Ehrlichkeit, Bescheidenheit oder Grosszügigkeit aus? Klarerweise dürfte das Verfügen über diese Charaktermerkmale bei vielen Menschen dazu führen, dass sie ein besseres Leben leben – denn wer die Laster der Knausrigkeit, der Gier oder der Unehrllichkeit offen zur Schau stellt, wird irgendwann Schwierigkeiten mit seinen Mitmenschen bekommen. Gibt es aber abseits des instrumentellen Werts dieser Tugenden aus der Psychologie auch Hinweise darauf, dass sie ihren Träger auch für sich gesehen glücklicher machen?

W: Tatsächlich werden auch diese stärker moralisch geprägten Tugenden in unseren Charakterstudien untersucht, und in der Tat haben wir auch hier Evidenz dafür, dass sie die Menschen, die sie ausbilden, zufriedener machen. Eine Ausnahme aus ihrer Aufzählung ist vielleicht die Bescheidenheit: Leute, die sich in dieser Kategorie hoch bewerten, tendieren in der Tat nicht dazu, ihr eigenes Glück besonders hoch einzuschätzen. Aber natürlich sollte man erwarten, dass gerade ein bescheidener Mensch mit nicht zu hohen Ansprüchen

an das Leben von diesem auch nicht so leicht enttäuscht werden kann und somit insgesamt zufriedener ist. Allerdings gibt es empirische Hinweise darauf, dass die Charakterstärken Bescheidenheit bei älteren Personen stärker mit Lebenszufriedenheit zusammenhängt und dass sich Bescheidenheit positiv auf das Wohlbefinden nahe stehender Personen auswirken könnte.

S: Vielleicht wäre das ja gerade so ein Fall, wo man zumindest zusätzlich neben den Personen, deren Glück geprüft wird, Dritte fragen sollte: Einfach weil man annimmt, dass die erstere Gruppe aufgrund ihrer Bescheidenheit ihren eigenen Glücksstatus systematisch unter Wert ankreuzt. Aber weil Sie vorhin gesagt haben, dass die Psychologie bis vor wenigen Jahren «moralische» Phänomene wie evaluative Charaktermerkmale eher gemieden hat: Wie steht die Sozialanthropologie und damit Frau Muri methodisch zum Umgang mit solchen «wertbehafteten Dingen» wie eben den Tugenden?

M: In meiner qualitativen Forschung interessieren mich moralische Phänomene besonders dann, wenn die Leute sie selbst ansprechen. Denn ich möchte in meinen Interviews erfahren, mit welchen Begriffen die Leute ihre Situation und ihr Leben beschreiben. Ich beurteile also ihre Antworten nicht moralisch, aber mich interessiert, in welchem Zusammenhang sie zu moralischen Kategorien greifen. Wenn sich beispielsweise jemand als «bescheiden» klassifiziert, interessiert mich, wie er dies begründet und in Zusammenhang mit gesellschaftlichen Normen setzt. Wie vorhin bei unserer Diskussion zur «Eventisierung» der städtischen Lebenswelt angesprochen, kann man deren Schattenseiten auch in moralischer Hinsicht problematisieren. Gleichfalls kann man überlegen, ob die Eventisierung des Lebens von der eigenen Hochzeit über den Kindergeburtstag bis

hin zu allen Lebensbereichen in dieser Weise immer angemessen ist: Braucht es wirklich so viel Aufwand, um glücklich zu sein? Können wir nicht auch mit weniger ein gutes Leben führen? Ich denke, diese Fragen kann man auch in meiner Disziplin durchaus stellen.

S: Liebe Frau Muri, liebe Frau Wagner, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

Prof. Dr. Gabriela Muri ist Titularprofessorin am Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft an der Universität Zürich sowie Projektleiterin am Institut für Kindheit, Jugend und Familie am Departement Soziale Arbeit ZHAW. Sie lehrt und forscht zu folgenden Themen: Raum- und zeittheoretische Fragestellungen; Stadt-, Sozialplanung und soziale Ungleichheit; Stadtwahrnehmung, öffentlicher Raum, Theorie des Situativen; Urbane Eventkulturen; Kinder- und Jugendkulturen, Intergenerationalität; Konsumkultur; Visuelle Kultur und Medialität; Alltagstheorien.

Dr. Lisa Wagner arbeitet als Postdoktorandin am Psychologischen Institut der Universität Zürich, wo sie am Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik forscht und den CAS in Positiver Psychologie co-leitet. Nach einem Studium der Psychologie an der Universität Trier und einer Station an der FernUni Brügge arbeitet sie seit 2012 in Zürich. 2018 promovierte Frau Wagner am Psychologischen Institut. Sie beschäftigt sich u. a. mit Fragen der Positiven Psychologie und arbeitet zum Einfluss von Charakterstärken auf unser Wohlergehen.