

Glück braucht auch mal Pausen

Die Soziologin Hilke Brockmann über Lebenskrisen, Komfortzonen und positives Erleben

DARMSTADT. Was ist eigentlich Glück? Kann man Glückseligkeit lernen? Eine gemeinsame Vortragsreihe der VRM, in der auch diese Zeitung erscheint, dem Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software AG Stiftung spürt glücklichen Momenten aus wissenschaftlicher Sicht nach. Den Auftakt macht am 23. Januar Professorin Dr. Hilke Brockmann von der Jacobs University Bremen. Im Interview erzählt sie dem ECHO, was es alles braucht, um glücklich zu sein.

INTERVIEW

Frau Brockmann, Sie sind Professorin für Soziologie in Bremen und forschen zu Ursachen und Folgen der demographischen Alterung. Wie kamen Sie zur Glücksforschung?

Durch einen chinesischen Doktoranden. Er wollte herausfinden, wie weit der Übergang vom Kommunismus zur freien Marktwirtschaft in China und Ostdeutschland gelungen ist: Wie glücklich sind die Menschen damit? Ich fand das eine kluge Idee. Zu der Zeit hatte ich zudem am Max-Planck-Institut zum Thema Demografie und Alter gelehrt und gemerkt, dass Themen wie Krankheit, Sterben und Tod keinen guten Stand bei meinen Studenten hatten. Das Thema Glück kam wesentlich besser an.

Was ist Glück aus wissenschaftlicher Sicht?

Glück ist die Fähigkeit eines Individuums, seine Umwelt zu beurteilen und daraus ein Fazit zu ziehen: Bewer-

► **„Glück und gelingendes Leben“** ist das Thema der drei Vorträge – alle sind im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2, in Darmstadt. Beginn ist jeweils um 19 Uhr.

► **Am Mittwoch, 23. Januar,** geht es bei Professorin Dr. Hilke Brockmann um das Thema **„Wenn das Glück nicht käuflich ist, warum shoppen wir dann so viel?“**. Die Soziologin gibt empirische Einblicke in die ewige Glücksuche der Menschen und einige kluge Ausblicke.

► **Am Donnerstag, 21. Februar,** spricht Professor Dr. Henning Freund, Wissenschaftlicher Geschäftsführer des Marburger Instituts für Religion und Psychotherapie über **„Das Gute im Leben anerkennen – Dankbarkeit als Ressource und Herausforderung“**.

Erlebnis als positiv, löst dies ein wohliges Gefühl und gute Gedanken aus. Die münden schließlich in Verhalten. Ist das Urteil negativ, sprechen wir von Unglück. Es handelt sich um spontane, individuelle Reaktionen. Glück erfahren können übrigens nicht nur Menschen, das können auch Tiere.

Haben Sie dazu ein Beispiel?

Ein Stück Zucker versetzt Kleinkinder, aber auch Mäuse, in einen entspannten und glücklichen Zustand. Saurer Zitronensaft widert sie an.

Wie weit sind wir denn, wie ein Sprichwort sagt, unseres eigenen Glückes Schmied?

Man kann schon sagen, dass das Glückserleben wesentlich unser Verhalten steuert. Und es gibt Möglichkeiten, in diesen Prozess einzugreifen. In der Wissenschaft ist man sich inwie-

DREI VORTRÄGE, EIN THEMA

weit die Fähigkeit glücklich zu sein, vererbbar ist oder ob das früh in der Kindheit erlernt wird. Was man weiß ist, dass extrovertierte Menschen glücklicher sind als Introvertierte, und dass ängstliche Personen unglücklicher sind als Leute, die nicht nur überall Risiken, sondern vor allem Chancen sehen.

► **„Glück ist (k)ein Zufall“:** Darüber spricht am **Donnerstag, 21. März,** Dr. Ernst Fritz-Schubert, Dozent an der Universität Kassel. Als ehrenamtlicher Direktor leitet er das nach ihm benannte Fritz-Schubert-Institut. Der Autor zahlreicher Veröffentlichungen zum Thema Glück und Wohl-

finden war zuvor viele Jahre Schulleiter der Willy-Hellpach-Schule, an der er im Jahre 2007 das Schulfach Glück einführte.

► **Einlass ist an allen Vortragstagen ab 18 Uhr. Karten gibt es ab Donnerstag, 10. Januar, im Vorverkauf für neun Euro (inklusive ein Euro Vorverkaufsgebühr).** ECHO-Abonnenten bezahlen 7 Euro (ECHO-Rabatt nur in der Berliner Allee, inklusive ein Euro Vorverkaufsgebühr). Wer die Darmstädter Teilhabekarte hat, bezahlt drei Euro (nur an der Abendkasse). Vorverkaufstellen sind beim ECHO, Campus Berliner Allee 65 in Darmstadt (Montag bis Freitag von 9 bis 15 Uhr) und im Darmstadt Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 in Darmstadt, Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr. (red)



Soziologie-Professorin Dr. Silke Brockmann. Foto: Brockmann

man darf zwei Faktoren fürs Glückseligkeit nicht vergessen: Das soziale Umfeld und die Gesundheit. Kurz vor dem Tod lässt die Zufriedenheit wieder nach.

Welche Rolle spielt Geld?

Reiche sind im Durchschnitt glücklicher als arme Menschen. Studien zeigen aber auch, dass mehr Einkommen kaum mehr Glück produziert. Arbeitslosigkeit zum Beispiel, macht die Menschen unglücklich, das lässt sich auch nicht mit etwas mehr Geld kompensieren. Das Problem: Viele Arbeitslose driften in die soziale Isolation ab. Sie fühlen sich ausgeschlossen, weil sie das Gefühl haben, dass sie schlechtere Leistungen abliefern als die Anderen. Der

Glücksfaktor steigt, je mehr Menschen im Umfeld ebenfalls arbeitslos geworden sind.

Wann ist man denn glücklich? Wann zufrieden?

Glück besteht aus einem schnellen Feedback, das von verschiedensten Reizen ausgelöst wird. Denken Sie an den Zucker, der Mäusen und Babys schmeckt. Das ist eine spontane Reaktion, die wenig mit der Ratio zu tun hat. Wenn Sozialwissenschaftler Menschen fragen, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind, dann ist die Antwort kognitiver gesteuert. Glück ist eher emotionaler. Beide sind aber positive individuelle Rückmeldungen und werden oft synonym verwendet.

Kann man Glückseligkeit trainieren?

Ich bin als Sozialwissenschaftlerin gar nicht daran interessiert, dass sich Menschen permanent glücklich und zufrieden fühlen. Hätte man ständig eine rosarote Brille auf, bedeutet das ja, dass man auch noch so schreckliche Lebensumstände im Prinzip gutheißen würde. Man kann das natürlich manipulieren, indem man Drogen nimmt und auf chemischem Wege ein Glücksempfinden hervorruft, an dem verschiedene Hirnregionen beteiligt sind. Im Prinzip ist das wie ein Kurzschluss, eine Überreizung, die zu Abhängigkeit führt.

Trotzdem sind wir ständig auf der Suche nach dem Glück.

Ja, aber Glück braucht Pausen. Wenn man zum Beispiel während eines Konzerts oder eines wahnsinnig guten Essens einen kurzen Moment des Glücks erlebt, diesen Zustand hoher positiver Energie, muss man danach erstmal wieder runterkommen. Das ist eine wichtige Phase des Lernens. Man braucht die Ruhe, um die Informationen im Gehirn abzuspeichern und sich erinnern zu können. Wenn man ständig nach dem Kick sucht, nutzt sich das Glücksempfinden ab. Auch physiologisch gesehen ist eine Überreizung nicht gut: Man sollte solche Kurzschlüsse vermeiden.

Das Interview führte Sabine Schiner.