

I. 2011

Ein Magazin von Pfizer Deutschland

Zwei



GLÜCK



06

**GESUND DURCH
GUTE LAUNE**



30

**DIE GLÜCKLICHSTEN
ÄRZTE SIND ...**



34

**DOC MEETS
CLOWN**



LUCKY & HAPPY

EIN HEFT ÜBER DAS KLEINE UND GROSSE GLÜCK

zwei – Ausgabe I. 2011 thema (Glück)

Impressum

Herausgeber – Pfizer Deutschland GmbH
Gesamtverantwortung – Martin Fensch
Redaktion – Thomas Biegi, Henning Hesse,
Kirsten Wörnle/Kairos Redaktionsbüro
Mitarbeiter dieser Ausgabe – Christiane Bohm,
Selina Byfield, Barbara Bollwahn, Steven Dohn,
Philipp Engelhardt, Helena Fischer, Markus Hilß,
Kamilla Jarzina, Delphine Korth, Theo Nonnen,
Jan Rübel, Stefan Scheytt, Cora Trinkaas,
Beate Wagner
Fotos – Kathrin Harms, Jo Henker, Michael
Himpel, iofoto/shutterstock, Martin Klimas/
Courtesy Galerie Cosar, Paramount Pictures,
ProSieben/Willi Weber, Christoph Püschner,
Anja Weber
Illustrationen – Anders A. Bachmann, Julien Bigot
Lektorat – Dana Haralambie
Gestaltung und Realisierung – Bohm und Nonnen
Druck – Colordruck Leimen

Kontakt – zwei, Martin Fensch,
Pfizer Unternehmenskommunikation,
Linkstraße 10, 10785 Berlin,
Telefon +49(0)30 550055-51088,
E-Mail: martin.fensch@pfizer.com



zwei erscheint in deutscher Sprache.
Alle Rechte sind vorbehalten. Namentlich gekenn-
zeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die
Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck
und elektronische Verbreitung von Artikeln, auch
auszugsweise, ist nur mit Genehmigung der
Redaktion möglich.

4 GLÜCK IST ANSTECKEND

Wieso Nachbarn und entfernte Bekannte eine wichtige Rolle spielen.

8 „DIE MENSCHEN SOLLEN IHR LEBEN LEBEN!“

Der Zürcher Ökonom Bruno S. Frey
über eines der schönsten Gefühle.

SUCH DIR DEIN GLÜCK!

Glücksphilosophien aus zwei Jahrtausenden –
was hat heute noch Bestand?

18 LUCKY ODER HAPPY?

Im Deutschen kennen wir nur das „Glück“.
Andere Sprachen differenzieren.

20 MILLIONENGewinn ODER ROLLSTUHL?

Wieso wir Glück und Pech überschätzen –
das synthetische Glück.

24 WO SITZT DAS GLÜCK?

Der Hirnforscher Gerald Hüther erklärt,
wieso das Hirn keine Maschine ist.

26 IHR GLÜCKSTAG – EINE GEBRAUCHSANWEISUNG

Was Forscher so alles herausfinden –
Rückschlüsse für einen Tag.

30 DIE GLÜCKLICHSTEN ÄRZTE SIND ...

Radiologen? Oder doch eher Kinderärzte? Eine Umfrage.

32 WHERE THE GRASS IS GREENER

Anderswo ist es besser –
zwei ausgewanderte Ärzte berichten.

34 MOMENTE DES GLÜCKS

Ein Clown und ein Psychiater im Zwiegespräch.

42 SCHWEIN GEHABT

Glück ist der Freund von Erfindern –
doch keine Erfindung ist bloßes Glück.

48 EWIGES GLÜCK?

Wieso wir immer happy sein wollen – oder eben nicht.

50 SUCHE GLÜCK!

Selbstversuch per Annonce –
vom großen Echo auf eine Zeitungsanzeige.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



kaum ein Gefühl hat Menschen verschiedener Denkrichtungen derart beschäftigt wie das Glück. Es ist Thema zahlreicher Religionen und Weltanschauungen, es ist in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung als „unveräußerliches Recht“ verankert und strahlt uns am Ende der meisten Filme entgegen.

zwei hat sich auf die Spur dieses Gefühls begeben. Gemeinsam mit einem Millionengewinner, einem Unfall-opfer, einem Wirtschaftsprofessor, einem Psychiater, einem Clown und anderen „Glücks-Experten“ haben wir überraschende Erkenntnisse gehoben. Denn das Glück gehorcht nicht immer den Gesetzen, die man vermuten würde. So kann es für Ihr persönliches Wohlbefinden durchaus eine Rolle spielen, wie glücklich Ihr Nachbar ist. Auch ist der Mensch fürs Glück begabt, wie der Harvard-Professor Daniel Gilbert herausfand. Nicht zuletzt hat das Gefühl beste Auswirkungen auf die Gesundheit und kann ein Leben um bis zu zehn Jahre verlängern.

Wir wünschen Ihnen eine erhellende Lektüre. Wie immer bin ich gespannt auf Ihr Feedback. Schreiben Sie mir unter martin.fensch@pfizer.com.

Mit den besten Grüßen,

Martin Fensch,
Leiter Unternehmenskommunikation

Die am häufigsten getippten
Lottozahlen lauten:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

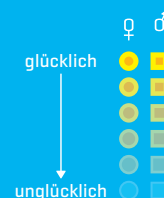
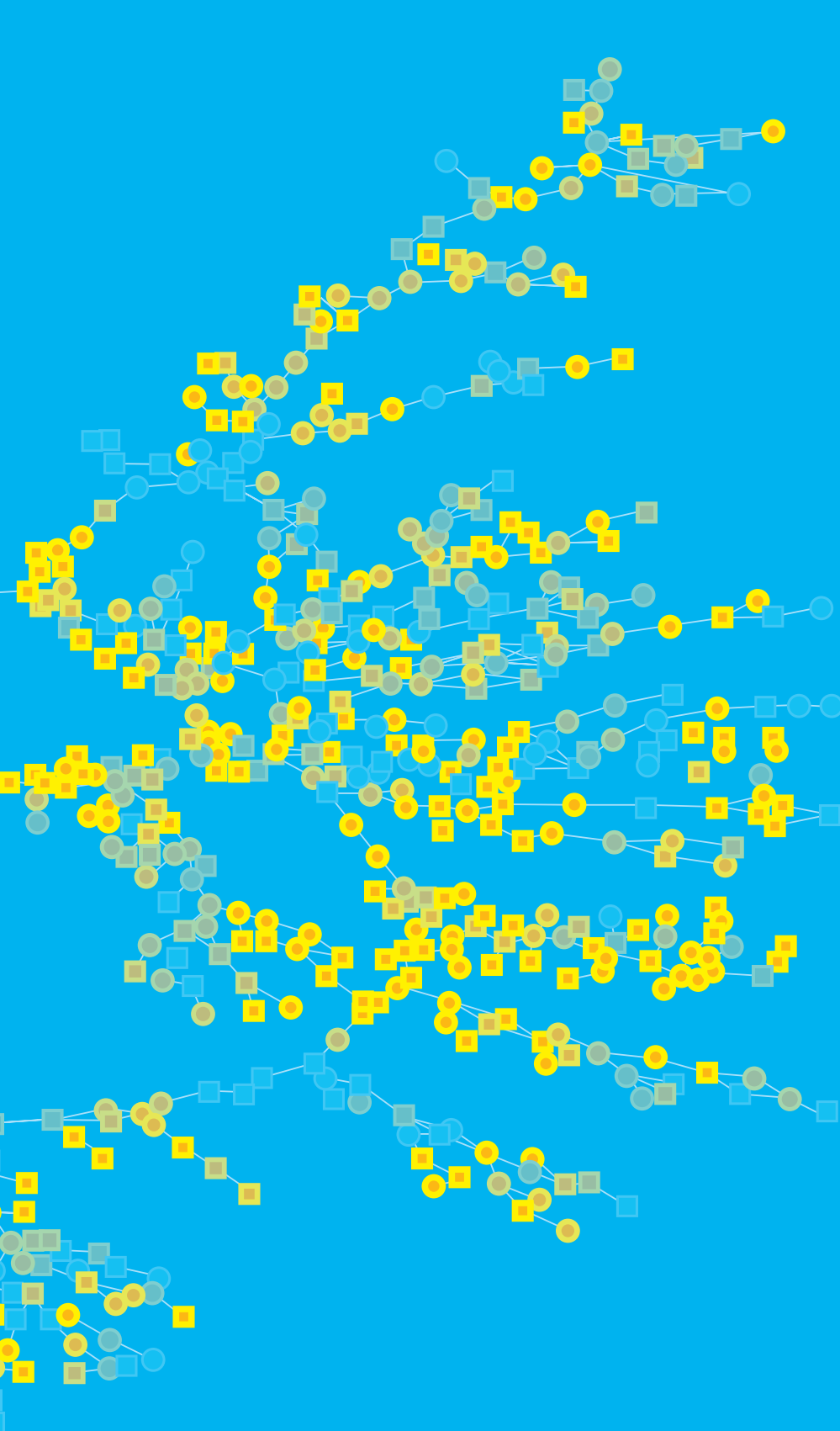
Die am häufigsten gezogenen
Zahlen sind dagegen:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49

Wir sehen schon: Das Glück
liegt nur selten dort, wo wir
es vermuten.



GLÜCK
IST
ANSTECKEND



Das Glück verbreitet sich wie eine Grippe: Wenn der Freund eines Freundes eines Freundes glücklich ist, dann werden auch Sie bald davon angesteckt werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine amerikanische Langzeitstudie an rund 5.000 Menschen. „Ihr Glück hängt von Menschen ab, die mehrere Grade von Ihnen entfernt sind“, sagt der Harvard-Professor für Medizinsoziologie Nicholas Christakis, einer der Autoren der Studie. Die Chance, sich das Glück bei einem Freund „zu holen“, läge bei 25 Prozent, bei einem Nachbarn sind es sogar 34 Prozent, beim eigenen Ehepartner allerdings nur 8 Prozent. Freundesfreunde führen in immerhin 9,8 Prozent der Fälle zu Glück, und bei einem Freund dritten Grades sind es noch 5,6 Prozent. Diese „kollektive Existenz der Emotionen“ veranschaulicht die Grafik links, in der man viele glückliche Männlein und Weiblein – hier als gelb scheinende Vierecke und Punkte – in Grüppchen sieht und immer etwas entfernt davon Ansammlungen weniger glücklicher Leute – in Blau. Glück, so die Studie, schlage allerdings Unglück in der Ansteckungskraft.

„Aufregend“, „wichtig“ und „bahnbrechend“ nennen viele Kollegen die Erkenntnisse. Andere wiederum vermuten, dass Christakis und seinem Kollegen James H. Fowler etwas mit der Kausalität durcheinander gekommen ist. Vielleicht sei das Glück nicht nach, sondern vor der Freundschaft da gewesen, und glückliche Menschen suchten und fänden dann eben einander. Oder noch simpler: Es sei nun mal so, dass auch unbekannte Freundesfreunde oft im selben Umfeld lebten: Sie liebten den selben Fußballverein, wohnten in der selben netten Gegend und teilten sich sogar das Wetter. Kein Wunder also!

Ist das Glück nun also ansteckend? Ja, schon. Bleibt nur die Frage: Holen es sich die Menschen nun voneinander oder miteinander?

* Wer glücklich ist,
ist gesund!

Er dürfte heute so um die 65 Jahre alt sein, der Bengel in der Mitte. 65 und bei bester Gesundheit. Warum? Er sieht fröhlich aus. Wissenschaftler haben anhand von alten Klassenfotos und den dazugehörigen Biografien herausgefunden, dass herzlich lächelnde Kinder im Schnitt älter wurden als ihre ernster schauenden Mitschüler. Auch etliche andere Studien legen nahe, dass Glück beste Nebenwirkungen auf Gesundheit und Leben hat. Die berühmteste ist vielleicht die an 180 amerikanischen Nonnen, die als Novizinnen 1932 den einfachen Auftrag bekamen, aufzuschreiben, wie sie sich fühlten. Diejenigen, die von „Freude“ und „Entzücken“ schrieben, waren fast alle noch im Alter von 85 Jahren unter uns – 90 Prozent. Von den weniger glücklichen waren es lediglich 34 Prozent – und das bei fast identischen Lebensbedingungen. Wie bei den Schwestern, so bei den Schauspielern, sagen zwei kanadische Kollegen: Die Oscar-Preisträger der Vergangenheit sollen im Schnitt fast vier Jahre älter geworden sein als andere erfolgreiche, doch nicht so hoch ausgezeichnete Kollegen, dank Anerkennung und daraus resultierendem Glück. Und so geht das weiter mit den Studien zum gesunden Glück! Der Holländer Ruut Veenhofen hat es schließlich in einer Metastudie zusammengefasst: Sieben bis zehn Jahre gewannen positiv eingestellte Menschen gegenüber ihren Mitmenschen. Glücklich zu sein wäre demnach so gesund wie Nichtrauchen.



„DIE MENSCHEN SOLLEN IHR LEBEN LEBEN!“

Der Züricher Ökonom Prof. Bruno S. Frey auf der Suche nach dem Glück

SUCH DIR DEIN GLÜCK!

Seit mehr als 2000 Jahren räsonieren Philosophen über ein wunderbares Gefühl – das Glück. Doch welche Gedanken haben Bestand?

Unsere Fotografen legten Menschen die Aussagen von Epikur bis Nietzsche vor.

Ihre Frage: Was davon wäre Ihre Glücksphilosophie?

Auf den folgenden Seiten zeigen wir, wer es mit welchem Philosophen hält.

Bruno S. Frey öffnet die schwere Salontür. Studenten ziehen langsam über den Flur der Villa. „Wir machen es uns gerade gemütlich“, sagt Frey und weist auf verschlossene Pappkartons. Erst seit Kurzem residiert das Institut für Empirische Wirtschaftsforschung hier in einer Züricher Villa. Hier gehen die Mitarbeiter von Leiter Frey der Frage nach, wie sich Ökonomie auf nicht wirtschaftliche Bereiche wie Politik, Familie und Kunst anwenden lässt. Frey selbst forscht im Grenzgebiet zwischen Ökonomie und Psychologie. Seit Jahrzehnten wird er als Schnelldenker gefeiert: Promotion mit 24, erste Professur mit 28. Mehr als 350

Artikel in wissenschaftlichen Zeitschriften – mittlerweile wird Frey, 69, für seine Forschung rund um das Glück für den Wirtschafts-Nobelpreis gehandelt. Doch darüber lacht er. „Lachen“, sagt er und lehnt sich zurück, „macht auch ein wenig glücklich“.

Herr Prof. Frey, bitte verraten Sie uns: Wie wird man glücklich?

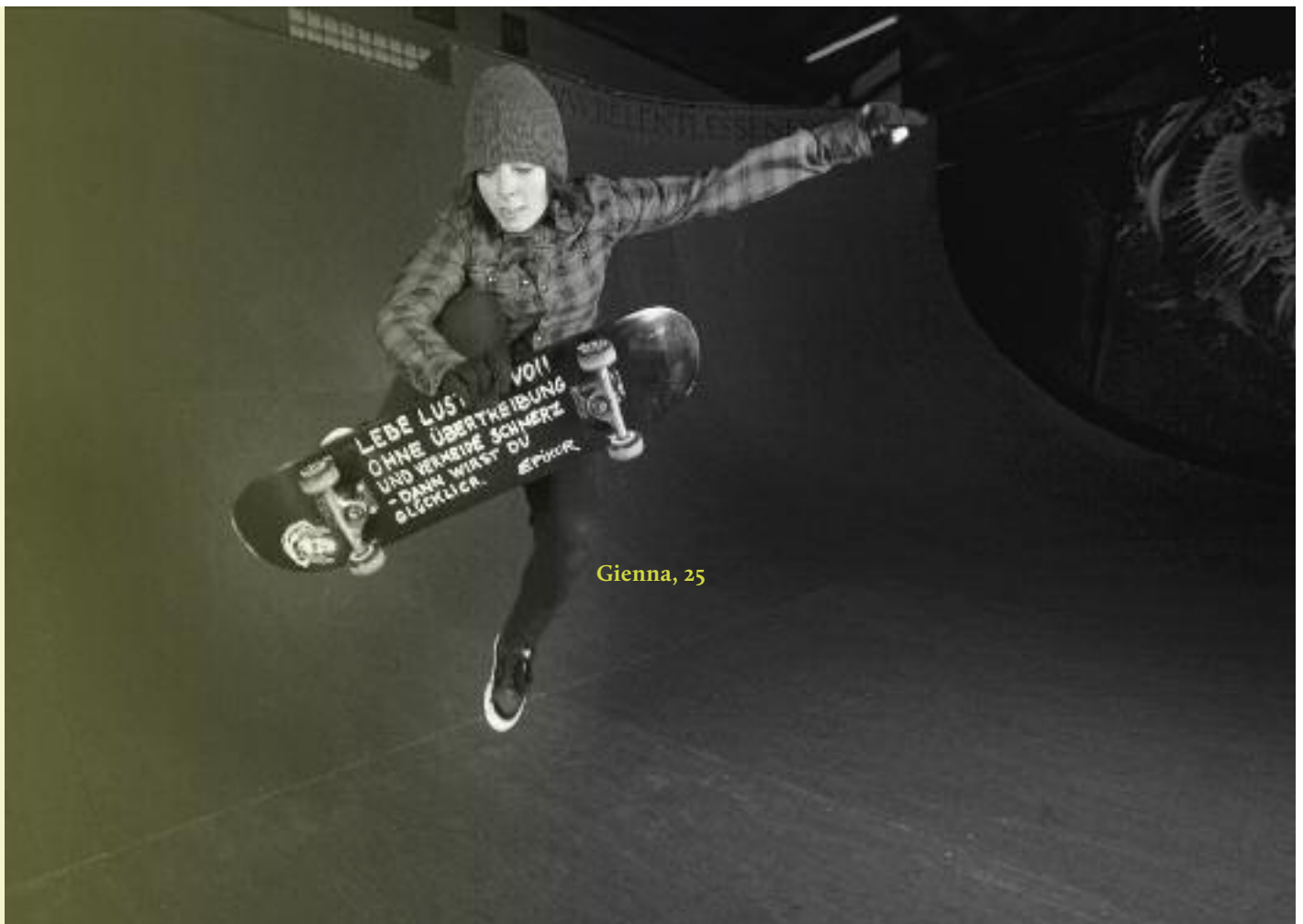
Man kann das Glück nicht anstreben, das haben die Philosophen seit jeher gewusst. Glücklich wird, wer ein gutes Leben führt – und das ist vor allem wirtschaftlich und politisch bestimmt.

Also durch äußere Umstände?

Zu ungefähr 60 Prozent. Der Rest ist genetisch vorbestimmt.

Wie bitte, ich selbst kann nichts mehr unternehmen?

Doch, Sie können Forschungsergebnisse aufnehmen, zum Beispiel, dass Zeit für Freunde



Gienna, 25

und Familie ein wichtiger Indikator für Glück ist. **Die Positive Psychologie geht davon aus, dass Optimismus und Glück erlernbar sind ...** Davon halte ich wenig, das ist der Verkauf von Ideen. Ich bin da sehr skeptisch. Denn der Mensch ist zu kompliziert, es gibt keine holz-

schnittartigen Lösungen. Die Positive Psychologie verspricht zu viel, denn Glück lässt sich nicht wie bei einem Training erarbeiten. Diese Wissenschaftler aber geben Ratschläge für den Weg zum Glück, und oft sehr konkrete. **Ja, zum Beispiel jeden Tag aufzuschreiben,**

was einem Gutes widerfahren ist. Tun Sie das?

Nein. Das Glück lässt sich nicht schön schreiben. Was bei mir Wohlbefinden auslöst, kenne ich: Diskussionen mit Freunden und Kollegen, Forschen und Schreiben. Um mein Leben da-

+

Positive Psychologie: Auf den US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman geht das Konzept der Positiven Psychologie zurück. Diese Richtung kritisiert an der klassischen Forschung,

sie sei defizitorientiert, würde sich auf die psychologischen Defekte konzentrieren. Die Positive Psychologie dagegen bezeichnet sich als ressourcenorientiert. Sie will das „Positive“ in den Men-

schen aktivieren. In der Fachwelt ist diese Richtung umstritten. Im kommerziellen Motivations-training stößt Seligman indes auf positive Resonanz.



Pierre, 28



nach auszurichten, brauche ich keinen Notizblock. Glück ist doch keine Bürokratie. All diese Glücklichmachertipps kommen mir zu mechanisch daher.

Es gibt also doch keinen Schnellkurs für Optimismus ...

... aber eine Binsenweisheit: Die Menschen sollen ihr Leben leben. Sie sollen aufmerksam werden für ihre Probleme. Und vermeintliches Glück nicht überschätzen. Wir haben zum Beispiel empirisch nachgewiesen, dass nach vier, fünf Wochen der neu gekaufte Ferrari auch nicht mehr so toll ist.

Welches Auto fahren Sie?

Ich habe kein Auto. Ich wohne in der Stadt, weil ich gern viele Kontakte pflege. Das macht mich zufrieden – und in der Stadt, zumindest in Zürich, braucht man kein Auto.

Sie sagen: Das Glück ist messbar. Wie soll das gehen?

Wir befragen die Menschen. Dahinter steht die Vorstellung, dass die Menschen letztendlich klug sind. Sie können ihre eigenen Befindlichkeiten am besten einschätzen. Wir definieren also Glück nicht, sondern überlassen es den Befragten.

Und sind die ehrlich?

Ja, das ist ganz erstaunlich. Noch vor zehn Jahren hätte ich dieser Methode fundamental misstraut. Aber sie wurde sehr sorgfältig untersucht, unter Hinzuziehung von Verwandten und Bekannten der Befragten. Dabei kam zum Beispiel heraus: Wer sich glücklich schätzt, hat Freunde. Wer optimistisch ist, hat keine Probleme am Arbeitsplatz – und lächelt mehr.

Laut einer Studie sind die Menschen seit 50 Jahren nicht glücklicher geworden – trotz mehr Wohlstand. Was haben wir falsch gemacht?



Fabian, 31

Man gewöhnt sich relativ schnell an einen höheren materiellen Wohlstand. Und wir vergleichen uns mit anderen. Wenn also die Wirtschaft wächst, werden im Schnitt alle reicher. Dann fühlen wir uns nicht mehr so glücklich.

Und deshalb bespielen die Medien das Thema „Glück“ jetzt mit Titelthemen und zahlreichen Beiträgen – uns eingeschlossen?

Ja, vor 30 Jahren stand noch das rein Materielle im Zentrum. Heute sind wir auf einem derart hohen Niveau, dass wir merken: Geld ist doch nicht alles. Und dann beginnt die Suche.

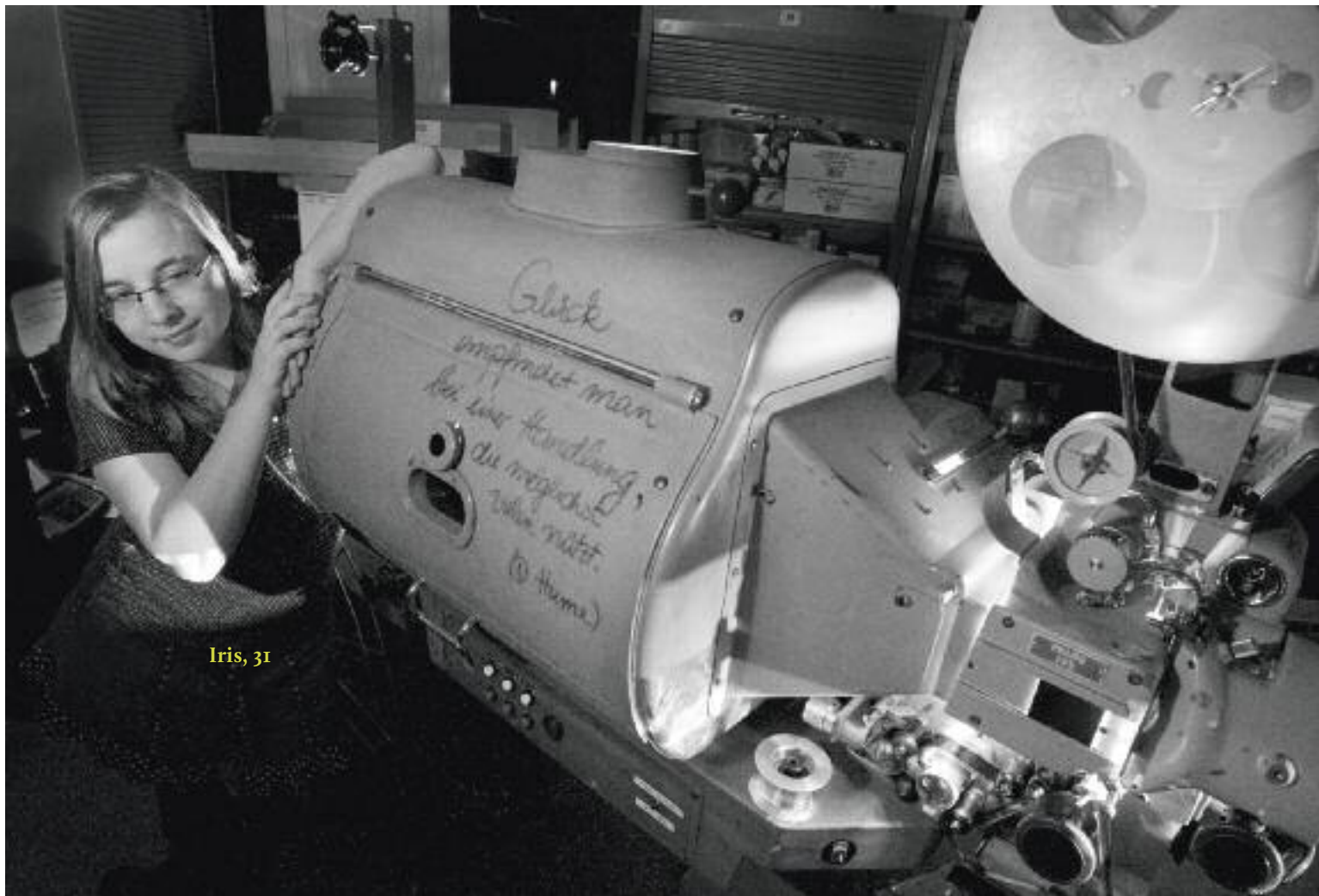
Eine Suche, die einige Schulen in Deutschland unterstützen: Dort gibt es das Unterrichtsfach „Glück“. Braucht man das?

Welch ein Quatsch. Die Kinder sollen in der Schule lesen, schreiben und rechnen. Mehr Bildung führt zum Glück, weil damit die Möglichkeiten zunehmen. Aber ein Glücksfach, das den Kindern Glück beibringen will, halte ich für lächerlich.

Schafft solch ein Fach nicht auch mehr Bewusstsein?

Gute Lehrer vermitteln das indirekt. Kinder sollen jenes Rüstzeug erhalten, das ihnen

später nützt. In Deutschland geht der Irrsinn ja noch so weit, dass Noten aus diesem Glücksfach ins Abitur einfließen. Wie habe ich mir das vorzustellen? Sagt dann ein Schüler: „Ich hatte nur eine Vier in Glück, was bin ich unglücklich“? Ich halte das Ganze für eher schädlich, denn die jungen Leute lachen dann nur noch, wenn jemand vom Glück redet. Haben Sie sich als Schüler nicht auch darüber amüsiert, wenn die Lehrer damals große Ratsschläge fürs Leben gaben? Die sollen bei Ratsschlägen für das Lösen komplizierter Rechnungen bleiben. Alles andere ist ungesund.



Iris, 31

Apropos: Wie wichtig ist Gesundheit fürs Glück?

Da besteht ein starker Zusammenhang. Und auch umgekehrt: Ein Kollege hat jüngst herausgefunden: Glückliche leben im Schnitt 14 Prozent länger als Unglückliche. Bei der heutigen Lebenserwartung sind das zehn Jahre. Es ist empirisch bewiesen, dass glückliche Menschen sich zum Beispiel weniger mit Krankheiten anstecken als unglückliche.

Wie? Ein Virus checkt doch nicht vor Eintritt in den Wirtskörper, ob da etwa Glück herrscht.

Als Ökonom kann ich dazu gar nichts sagen. Wir stellen nur aufgrund von Hunderten von Untersuchungen die Kausalität fest. Ich denke aber, dass die Medizin in Zukunft genau feststellen kann, warum man sich je nach dem Glückszustand ansteckt.

Gilt das auch für Krebs?

Nein. Einige Studien haben zwar ergeben, dass glückliche Patienten mit einem Tumor länger leben oder später sterben, andere dagegen haben keinerlei Effekt vorgefunden.

Wer gesund ist, ist also glücklich. Aber was ist mit den manischen Gesundheitsfreaks,

den hundertzehnprozentigen Diätikern samt Fitnessprogramm von früh bis spät? Sind die nicht ähnlich mechanisch unterwegs wie die Glücksritter der Positiven Psychologie?

Einspruch stattgegeben. Gesundheit als Nebeneffekt macht glücklich. Wer gut lebt, hört auf seinen Körper. Isst ausgewogen, trinkt nicht zu viel Alkohol und geht mal spazieren.

Kann eigentlich glücklich werden, wer schlecht handelt?

Schon Aristoteles hat das vehement verneint. Eine Bedingung für Glück, so schrieb er, ist die Tugend. Das gilt immer noch. Wer schlecht



Karsten, 41

handelt, muss mit seinem schlechten Gewissen leben. Das macht nicht wohl. Im Gegenteil haben wir Ökonomen herausgefunden, dass Geben glücklich macht. Also Geben im materiellen Sinne, aber auch im zeitlichen. Eigen-nutzmaximierung ist eben nicht das Höchste.

Ärzte geben viel Zeit. Und sie helfen. Haben sie dadurch größere Chancen auf Wohlbe-finden und Zufriedenheit?

Wenn sie nicht so sehr mit Verwaltung über-lastet wären. Diese Bürokratie, die Ärzte um-gibt, kann ja gar nicht glücklich machen. Bei

Ihnen in Deutschland grassiert eine seltsame Regelungswut. Da wird eine Bürokratie einge-setzt, um die Bürokratie zu mindern. Und am Ende haben Sie immer mehr davon.

Wir Deutschen wollen es eben immer ganz korrekt machen ...

Als Schweizer fällt mir immer wieder auf, wie viel in Deutschland gemeckert wird. Das liegt daran, dass die Bürger zu wenig in politische Entscheidungen eingebunden werden. Wer nicht direkt tätig werden kann, wie in Volksabstim-mungen, fühlt sich weniger ernst genommen.

Ist man sich über die verschiedenen Länder hinweg über den Begriff Glück überhaupt einig?

Oh ja. Die Unterschiede sind eher sprachlicher Natur. Glück umschreibt den Grad des Wohl-befindens. Da reagieren die Menschen überall gleich. Liebe, soziale Beziehungen, Arbeit und Einkommen werden einfach unterschiedslos gewichtet.

Ihr Volk ist das zweitglücklichste weltweit – hinter Dänemark. Deutschland dagegen lan-det einer Studie der Universität Leicester



Rabea, 24

zufolge nur auf Platz 35. Wegen der politischen Mitbestimmung?

Das ist ein wichtiger Grund. Und in der Schweiz ist die Arbeitslosigkeit geringer. Wer seinen Job verliert, wird schnell sehr unglücklich. Umgekehrt heißt das: Alle Arbeitslosen wollen arbeiten. Die Mär von den faulen Transferempfängern stimmt nicht. Da Arbeit glücklich macht, muss welche her. Es sollte also mehr über die Flexibilisierung von Arbeitsverhältnissen nachgedacht werden, auch was geringere Gehälter und weniger Arbeitsstunden angeht.

Hat eigentlich die Beschäftigung mit Glück Sie glücklicher gemacht?

Ich plane bewusster mein Leben. Zum Beispiel nehme ich mir mehr Zeit, um mit Freunden zusammen zu sein. Früher habe ich viel mehr gearbeitet. Die Glücksforschung hat mir da ein wenig die Augen geöffnet.

Sie müssten zu den glücklichsten Menschen der Welt zählen: Schweizer, verheiratet, ein Wissenschaftler, der gehört wird. Und, wie sieht's aus?

Ja, ich bin sehr glücklich. Auf der Skala von eins bis zehn bin ich über neun.



+

Für einen tieferen Einblick in die Forschung und Arbeit von Prof. Frey empfehlen wir: „Glück – Die Sicht der Ökonomie“ (Autoren: Bruno S. Frey und Claudia Frey Marti, Rüegger Verlag Zürich und Chur, 2010)

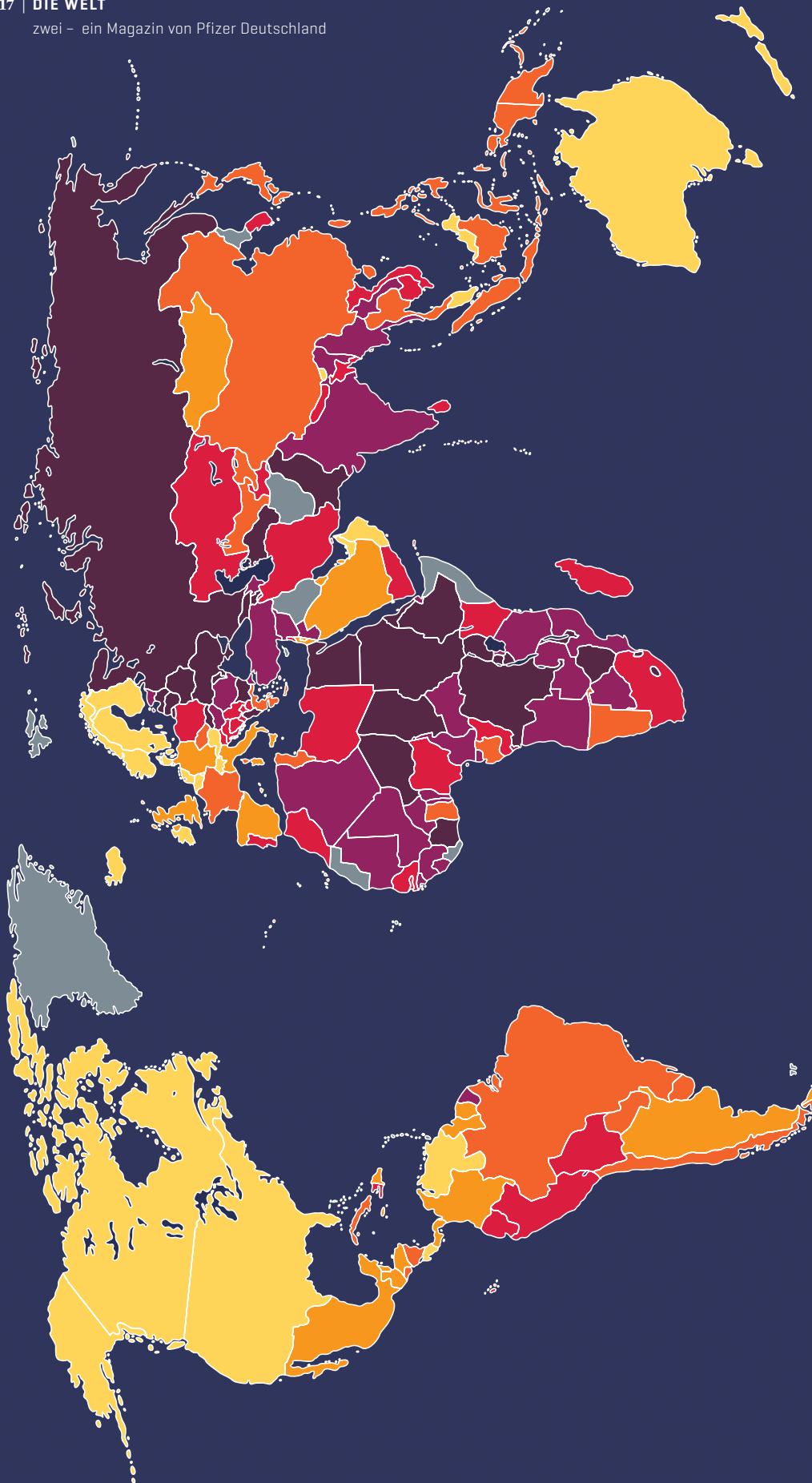
Interview: Jan Rübel | Fotos: Kathrin Harms, Christoph Püschner



Andreas, 48

SAG MIR, WO DU WOHNST,
UND ICH SAGE DIR,
WIE GLÜCKLICH DU BIST ...





Gesundheit, Wohlstand und Bildung sind das Ticket zum Glück: Das zeigt die Weltkarte des britischen Sozialpsychologen Adrian White. Der Forscher von der Universität Leicester hatte 100 Umfragen aus 178 Ländern mit etwa 80.000 Befragten ausgewertet. Das Ergebnis: Am glücklichsten sind die Menschen in den westlichen Industrienationen. Sie genießen eine gute Gesundheitsversorgung und können – dank des Wohlstands – ihr Leben selbst gestalten. Spitzenreiter des weltweiten Glücksrankings sind Dänemark und die Schweiz. Im oberen Mittelfeld folgen die USA und Deutschland. Schlusslichter sind der Kongo, Zimbabwe und Burundi. Dort ist es auch nachts fast überall zappenduster.

glücklich
0
unglücklich
keine Angaben

ENGLISCH

DEUTSCH

ALTGRIECHISCH

DÄNISCH

ESPERANTO

ESTNISCH

FARSI

FINNISCH

FRANZÖSISCH

HEBRÄISCH

ISLÄNDISCH

ITALIENISCH

JAPANISCH

KATALANISCH

LATEINISCH

LUXEMBURGISCH

NEPALESISCH

NORWEGISCH

PORTUGIESISCH

RÄTOROMANISCH

ROMANES

RUMÄNISCH

SCHWEDISCH

SLOWAKISCH

SPANISCH

TSCHECHISCH

UNGARISCH

LUCK

GLÜCK

CUTYCHIA

AT VAERE HELDIG

BONSHANCO

ÔNN

SHANC

ONNI

FORTUNE, CHANCE

MAZAL

GÆFA

FORTUNA

TSUKI, KO-UN

SORT

FORTUNA

CHANCE

BHĀGYA

VELDIG

SORTE

FORTÜNA

BAST

NOROC

TUR

ŠT'ASTIE

FORTUNA

MÍT ŠTĚSTÍ

SANS

HAPPINESS

GLÜCK

EUDAIMONIA

ALTID LYKKELIG

FELICHO

ÔNNELIKULT ELAMA

KHOSHBACHTI

HYVÄNTUULISUUS

TYYTYVÄISYYS

BONHEUR

OSHER

HAMINGJA

FELICITÀ

KO-FUKU

FELICITAT

BEATITUDO

GLÉCK

ĀRĀMA

HELL

FELICIDADE

BEADENTSCHA

BASTALIPE

FERICIRE

BELATENHET

BYT' ŠT'ASTNÝ

FELICIDAD

BÝT ŠŤASTNÝ

MUTLULUK

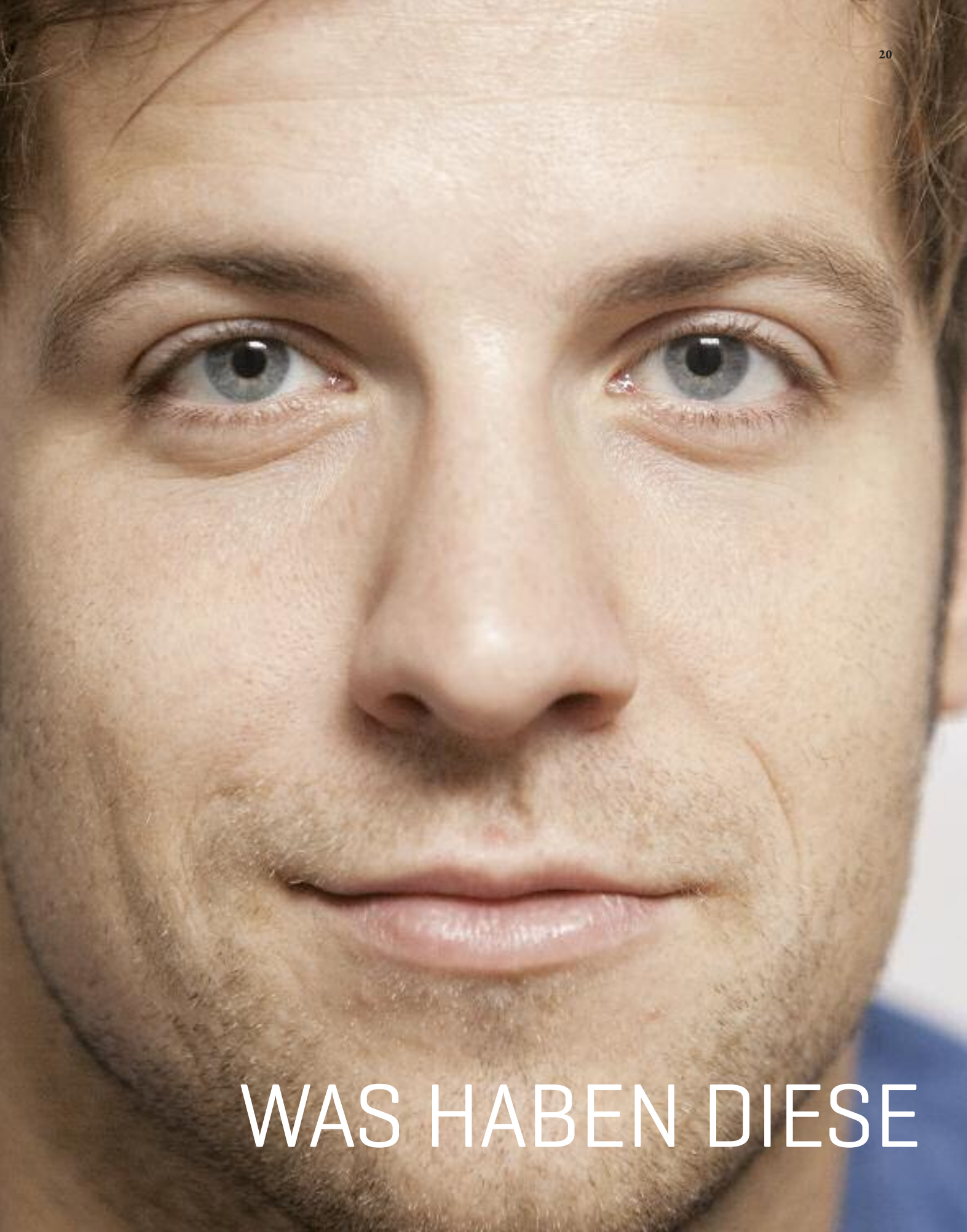
LUCKY ODER HAPPY – ODER BEIDES!?

Ach, denke ich, könnten wir doch mal besinnungslos happy sein. Doch dem Glück haftet im Deutschen zu sehr der Makel des Zufalls an, das „Schwein gehabt“. Während die englische Sprache geschickt unterscheidet in Happiness oder Luck, kennen wir nur das eine Glück, das auf tragische Weise den Gewinn im Lotto, die Geburt unserer Kinder, die große Liebe und das Marmeladenbrot, das auf die richtige Seite fällt, in einem Topf verrührt. Und heraus kommt ein konfuser Begriff von einem Gefühl.

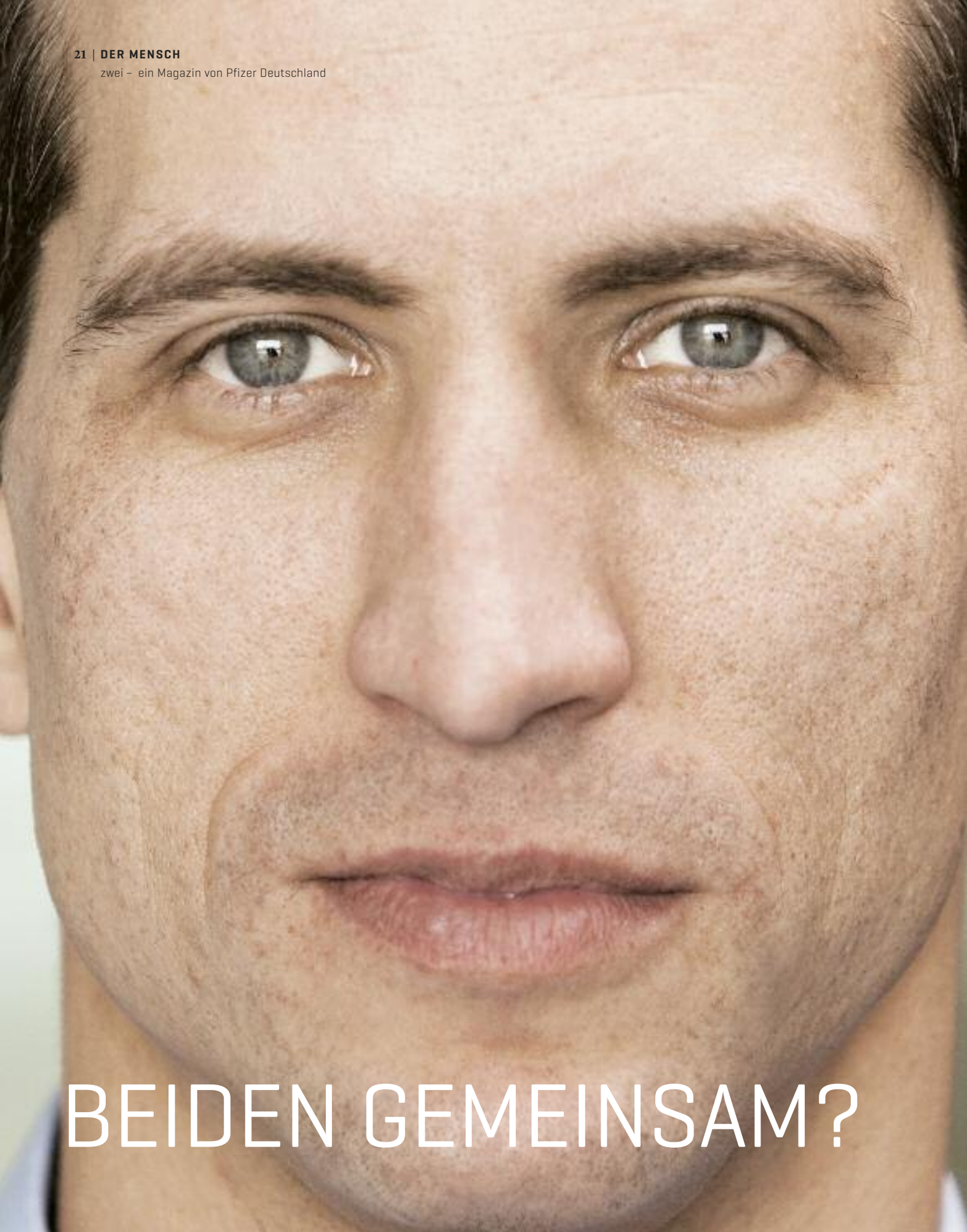
Die große Frage: Hat die Sprache uns geprägt – eher zufällig – oder haben wir die Sprache geprägt, die Strukturen das Denken oder andersherum? Zeitgeist, Wehmut, Weltschmerz, Goethe und Autobahn. Dafür sind wir

bekannt. Wir gelten als verknüpft und ewig abwägend, oftmals zweifelnd. Und ehrlich, das finden wir doch auch ganz gut so. Selbst die hedonistischen 90er-Jahre mit ihren Techno-Beats, dem Neo Flower Power, konnten uns nicht wirklich ändern. Zugegeben, ein bisschen lockerer sind wir geworden, zumindest wenn die Fußball-WM im Lande ist und die Sonne scheint. Wenn man Lockerheit von uns erwartet, dann liefern wir diese halt zuverlässig und pünktlich ab. So sind wir. Wenn wir wenigstens den glücklichen Zufall in Reinform genießen könnten, doch wir suchen auch hinter ihm stets einen Grund und höheren Sinn. Stehen wir uns im Weg? Quatsch. Wir sind der Zeit einfach voraus. Multitasking. Wir können zwei Dinge gleichzeitig. **Das ist doch was.**

Martin Fensch

A close-up, high-resolution portrait of a man's face. He has light skin, blue eyes, and a light stubble. His expression is neutral, looking directly at the camera. The lighting is soft and even, highlighting the texture of his skin and the details of his facial features. The background is out of focus, showing a hint of a blue shirt.

WAS HABEN DIESE

A high-resolution, close-up portrait of a man's face, filling the entire frame. The man has light-colored eyes, a straight nose, and thin lips. His skin is fair with some visible texture and minor blemishes. The lighting is soft and even, highlighting the contours of his face. The overall tone is neutral and contemplative.

BEIDEN GEMEINSAM?



DER MILLIONENGWINNER

„Natürlich bin ich mal mit einem Maserati gefahren. Es ist schön, so viel Geld zu haben, es gibt Sicherheit, gerade für meinen kleinen Sohn. Aber mein Glück hängt nicht davon ab, ob ich mit meiner Freundin übers Wochenende nach London kann.“

Im Gegenteil: In der ersten Zeit nach meinem Millionengewinn war ich fast ein wenig depressiv, konnte nicht gut arbeiten, hatte mehr Angst vor der Zukunft. Ich habe von außen, aber auch in mir selbst die Erwartung gespürt, dass sich mein Leben jetzt total ändern müsse. Plötzlich gab es so viele Optionen. Zum Beispiel die, meine Doktorarbeit hinzuschmeißen.

Da war es fast ein Glück, als ich mir Ende 2009 beim Rugby das Kreuzband gerissen habe. Ich war zum ersten Mal wieder gezwungen, jeden Tag konsequent auf ein Ziel hinarbeiten. Mir wurde wieder klar, worauf es ankommt: Dass man sich anstrengen muss, und wenn man das Ziel dann erreicht, hat man ein Gefühl der Befriedigung. Geld kann mir das nicht geben.“

Nino Haase, 27, gewann Mitte 2009 in der Fernsehshow „Schlag den Raab“ drei Millionen Euro. Der Mainzer Chemiedoktorand will in zwei Jahren seine Promotion abschließen.

SIE SIND GLEICH GLÜCKLICH

Nehmen wir mal an, Sie würden durch einen Unfall querschnittsgelähmt oder Sie würden im Lotto Millionen gewinnen. Welches Ereignis würde Sie glücklicher machen? Klare Sache? Nein!

Es passiert in Österreich auf einem Hang oberhalb von Innsbruck, der Himmel ist blau, der Pulverschnee blütenweiß. Jörg Papenheim, ein sportlicher Typ, saust über eine vier Meter hohe Snow-Board-Schanze, er ist viel zu schnell, aber er probiert eine Drehung ... Er will seine „Grenzen testen“, kann die Rotation nicht mehr kontrollieren – und knallt auf den Rücken. Der zwölfte Halswirbel ist gebrochen. Er ist querschnittsgelähmt. Ende.

Es passiert in einem Fernsehstudio. Fünf Stunden lang hat sich der Student Nino Haase in der Sendung „Schlag den Raab“ mit Fernsehmann Stefan Raab gemessen, sie sind gesprintet, auf Fahrrädern und Skateboards gegeneinander angetreten, haben „Mäxchen“ gespielt und ein Logik-Spiel bestritten. Beim 15. Spiel, einer Partie Billard, führt Haase den entscheidenden Stoß – und gewinnt drei Millionen Euro. Bingo.

Die Sache scheint klar: Wir bedauern den Rollifahrer und neiden dem Millionengewinner sein Glück. Aber halt: Kein halbes Jahr nach dem Gewinn ist es nicht das Geld, sondern ein Kreuzbandriss, der den Raab-Bezwinger Haase froh macht. Und Papenheim, der Sportler im Rollstuhl, möchte die Erfahrungen nach seinem Unfall nicht missen.

Ein Jahr nach einem schweren Unfall und ein Jahr nach einem Lottogewinn sind die Betroffenen gleich glücklich.

Das zeigen Untersuchungen von Harvard-Professor Daniel Gilbert. Wir überschätzten den Glücks- oder Unglücksertrag neuer Lebenssituationen regelmäßig, sagt „Mister Happiness“, wie Gilbert gerne auch bezeichnet wird. Ob Beförderung oder Nicht-Beförderung, ob der eigene Seitensprung oder der des Partners, ob die mit Bravour bestandene oder völlig verhaselte Prüfung – unser „Zukunftssimulator“ im präfrontalen Cortex schätzt die Dinge in der Regel rosiger oder düsterer ein, als sie es letztlich sind: „In Wahrheit berühren uns gute wie schlechte Ereignisse viel weniger intensiv und nicht so lange, wie wir zunächst annehmen“, erklärt uns Daniel Gilbert.

Denn der Mensch hat ein „psychologisches Immunsystem“, das ihn immer wieder, wie mit einer Rückstelltaste, auf sein ursprüngliches Glücksniveau zurückversetzt. Dazu verändern wir bei miesen Erfahrungen die Sicht auf die Welt so, dass sie halbwegs erträglich erscheint und uns nicht depressiv zurücklässt. Man könnte auch sagen, dass sich gesunde Menschen die Welt schön reden: Am „Traumpartner“, der uns verlassen und damit so furchtbar verletzt hat, haben wir ein halbes Jahr nach der Trennung erstaunlich viele Macken entdeckt; und war nicht die versagte Beförderung der Anfang für die letztlich doch viel befriedigendere Hinwendung zum Hobby, zur Familie?

Nehmen wir zum Beispiel Pete Best, den ersten Schlagzeuger der Beatles: Kurz vor ihrem großen Durchbruch setzen die Liverpooler den Musiker vor die Tür. Die Weltkarriere ertrommelt sich Ringo Star, während sich Best durch Depressionen kämpft. 1965 dreht er gar den Gashahn in seiner Küche auf – sein Bruder verhindert den Selbstmord. Doch 1994 sagt der Drummer in einem Interview: „Ich bin glücklicher als ich es mit den Beatles je geworden wäre.“

„Wir meinen, Glück sei etwas, das wir finden müssten, dabei erzeugen wir es selbst“, sagt Gilbert. Auf einer Glücksskala von 0 bis 100 ordneten sich die meisten Menschen bei etwa 75 ein. Natürlich versuche jeder, die 100 zu erreichen, und manchmal schaffe man es auch, aber dieses Empfinden dauere nicht lange an, wenn es nicht ständig neu genährt würde; und natürlich fürchte sich jeder vor Schicksalsschlägen, die einen auf 20 oder 10 drücken. Wenn die dann aber wirklich passieren, kehrten die meisten Menschen – dank des „synthetisch erzeugten Glücks“ – schneller als erwartet zum emotionalen Normalwert zurück.

Die eigene Glücksproduktion springt offenbar vor allem dann an, wenn die Situation unabänderlich ist: „Freiheit ist der Freund von natürlichem Glück, aber der Feind von synthetischem Glück“, sagt Dan Gilbert. Während uns die in der Wohnung verstreuten dreckigen Socken unseres Partners auch nach Jahrzehnten noch die Laune verderben, ist über den Seitensprung, durch den wir unseren Partner auf immer hätten verlieren können, längst das Gras gewachsen.

Text: Stefan Scheytt | Fotos: Jo Henker, ProSieben/Willi Weber



DER ROLLSTUHLFAHRER

„Ich wache oft morgens auf und habe extrem gute Laune. So sehr, dass mich Kollegen im Büro fragen, was los sei. Eines der stärksten Vorurteile gegenüber Rollifahrern ist die Erwartung, wir wären so unglücklich, dass wir uns jeden Moment vors Auto werfen könnten.“

Der aktive Sport war mein Leben. Nachdem ich mir bei einem Sprung über die Snow-Board-Schanze den 12. Brustwirbel gebrochen hatte, habe ich an Selbstmord gedacht. Aber diese Option ist kein Thema mehr. Die zweite – dass ich mir mein Leben lang leid tu – gab’s für mich nie. Ich nehme die dritte: Das Beste draus machen. Es gibt immer den Moment, in dem es weitergeht. Und selbst wenn’s mir mal schlecht geht, ist es nach einer Nacht meistens wieder vorbei.

Könnte ich noch mal in die Zeit vor dem Unfall zurückversetzt werden, würde ich das nur tun, wenn ich meine Erfahrungen aus der Zeit danach mitnehmen könnte. Ich war zum Beispiel der meistbesuchte Patient in der Klinik, da kamen bis zu 100 Freunde pro Woche, und an Sylvester standen 40 Leute bei mir am Bett. Ich möchte all die Menschen nicht missen, die ich seither kennengelernt habe. Ich mag mein Leben.“

Jörg Papenheim, 36, ist Manager des Volleyball-Bundesligisten TV Rottenburg. Er sitzt seit 15 Jahren im Rollstuhl.

HERR PROFESSOR HÜTHER, WO SITZT DAS GLÜCK?



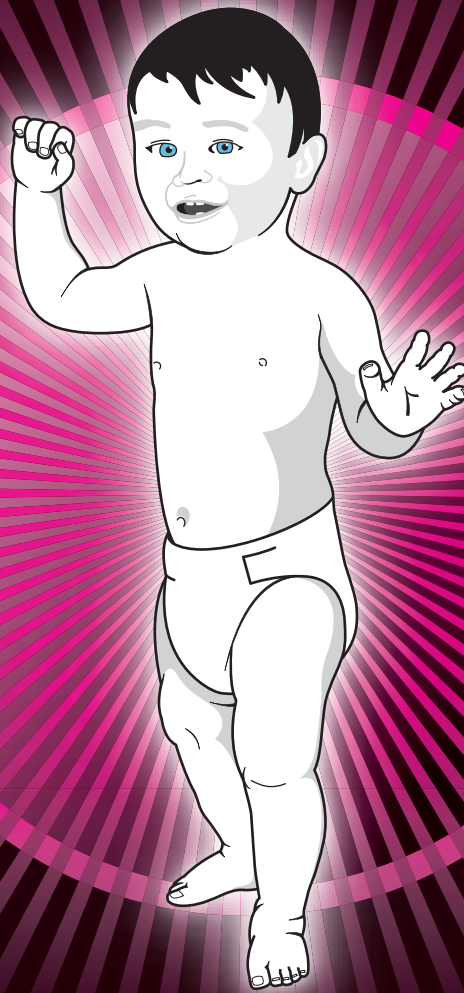
„In jedem Fall nicht in einem ‚Glückszentrum‘ im Hirn. —

Wir können das Thema ‚Glück‘ nicht auf ein paar Botenstoffe reduzieren. Unser Gehirn funktioniert nicht wie eine Maschine, mit einem ‚Glückszentrum‘ und ‚Glücksstoffen‘. Das Maschinenzeitalter ist vorbei und unsere Vorstellungen davon, wie unser Gehirn funktioniert, beginnen sich zu wandeln. Es geht beim Glück nicht um die Befriedigung eines Begehrens mittels irgendwelcher Botenstoffe oder Hormone im Gehirn. Es geht darum, eine Sehnsucht zu stillen.

Fangen wir ganz vorne an. Wir kommen als glückliche Menschen auf die Welt. Wir haben neun Monate lang zwei wesentliche Erfahrungen gemacht – zu wachsen und auf engste Weise mit jemandem verbunden zu sein. Diese Erfahrung haben wir als implizites Wissen in unserem Hirn verankert. Wir empfinden einen Zustand von Kohärenz. Dann kommen wir auf die Welt und erleben ständig Störungen.

Die bis dahin harmonisch abgestimmten Netzwerke in unserem Gehirn werden immer wieder erschüttert. Es ist dann im Gehirn so wie in einem Park, wo viele Menschen an einem schönen Sommertag auf verschiedenen Pfaden unterwegs sind und dann explodiert im Papierkorb plötzlich eine Bombe. Im Gehirn melden die Botenstoffe ‚Alarm!‘, ‚Hilfe‘ und im Park rennen alle panisch quer über die Wiese. Dann merken wir, die Gefahr ist vorbei, wir haben uns rechtzeitig in Sicherheit gebracht, uns ist nichts passiert, und wir finden wieder auf unseren Weg. So kommt auch nach jeder Störung wieder Ruhe ins Hirn.

Immer dann, wenn ein chaotischer Zustand wieder harmonisiert werden kann, wird im Gehirn ein Schwapp Dopamin – und dadurch ausgelöst auch eine Dosis Endorphine – ausgeschüttet. Aber diese Stoffe sind nur die Sprache, in der sich die Hirnzellen verständigen, wenn ein Problem erfolgreich gelöst worden ist. Sie sind nicht das ‚Glück‘ selbst.



Das Gefühl von Glück erleben wir dann, wenn wir das wiederfinden, was wir schon aus dem Mutterleib kennen: Eine enge Verbundenheit – zu anderen Menschen, zur Natur, zur Kultur – und die Chance, Probleme zu bewältigen, autonom und frei zu werden. Solange wir diese beiden Grunderfahrungen bestätigt finden, bleiben wir im Glück.

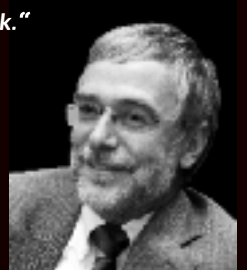
Ein Beispiel: Stellen Sie sich ein Kind an der Supermarktkasse vor. Es quengelt, es will ein Überraschungs-Ei. Die Mutter lehnt das ab, das Kind drängelt weiter. Schließlich bekommt es, was es will. Was sehen Sie in seinen Augen? Triumph. Was messen Sie in seinem Hirn? Verstärkte Dopamin- und Endorphinausschüttung. Nun stellen Sie sich ein anderes kleines Kind vor, ein Kind im Krabbelalter. Es drückt sich mühsam vom Boden hoch, klammert sich an ein Stuhlbein, lässt los – und steht. Es macht zwei Schritte – und steht. Seine Augen leuchten. Was sehen Sie? Glück. Was messen Sie seinem Hirn? Vermehrte Freisetzung von Dopamin und Endorphinen.

Aber das, was dieses Kind jeweils empfindet, ist sehr verschieden. Schauen wir auf die Aktivitätsmuster im Gehirn der beiden: Im ersten Fall würde die Aktivierung des Belohnungszentrums im Mittelhirn sichtbar werden, im zweiten Fall, bei dem Kind, das eben seine ersten Schritte getan hat, wäre eine vermehrte Aktivität in vielen anderen, besonders in den präfrontalen Bereichen des Gehirns zu beobachten. Wärmeschauer durchrieseln es bis in die Fußsohlen.

Es erlebt dieses wunderbare Gefühl von Glück.“

+

Professor Gerald Hüther ist einer der renommiertesten Hirnforscher Deutschlands. Er lehrt an den Universitäten Göttingen und Heidelberg.



GEBRAUCHS- ANWEISUNG FÜR EINEN TAG IM GLÜCK



Glücksforscher versorgen uns in allen Lebenslagen mit schlaun Tipps. Wir haben Studien gewälzt und Ratgeber durchblättert. Hier kommt unser Tag im Glück.

Guten Morgen!

1 Lächeln Sie, bis Sie Falten kriegen.

Ausgeschlafen? Lächeln Sie sich erst einmal im Spiegel an! Denn das stärkt Ihr Immunsystem. Der New Yorker Wissenschaftler Arthur Stone fand im Nasenschleim von Männern, die viel lachen, eine große Menge Immunglobulin. Aber halt! Damit es besonders gut wirkt, sollten Sie dieses eine ganz spezielle Lächeln aufsetzen. Das so genannte „Duchenne-Lächeln“, bei dem sich der „Musculus orbicularis oculi“ um das Auge herum zusammenzieht.

2 Jetzt schicken Sie Ihre Kinder in den Kindergarten – auch wenn Sie heute frei haben sollten.

Denn Zeit ohne den Nachwuchs stärkt Ihr Glück. Sich den ganzen Tag lang um ein Kind zu kümmern hat die Qualität eines stundenlangen Abwaschs. Als eine von vielen Untersuchungen kommt die Studie von Alesina, Di Tella und McCulloch zum Schluss, dass nach dem Wunder der Geburt die Zufriedenheit der Eltern fast ausnahmslos abnimmt. Erst wenn die Kinder aus dem Haus sind, sind ihre Eltern wieder richtig happy.

3 Wenn Sie doch in die Praxis oder Klinik müssen ... haben Sie es hoffentlich nicht weit.

Denn ein Haus draußen auf dem Land macht nicht glücklich, wenn Sie dadurch lange Wege haben. Pendeln kann nicht durch Wohnglück aufgewogen werden, sagt der Sozial- und Politikwissenschaftler David Halpern.



4 Grüßen Sie auf dem Weg an der Ampel.

Denn gute Laune steckt an. Zum Beispiel die charmante Fahrerin neben Ihnen. Der Positiven Psychologie zufolge machen Sie Ihr Umfeld, aber vor allem sich selbst glücklicher, wenn Sie sich gute Eigenschaften und Verhaltensweisen zulegen.

5 Retten Sie einen Falschparker.

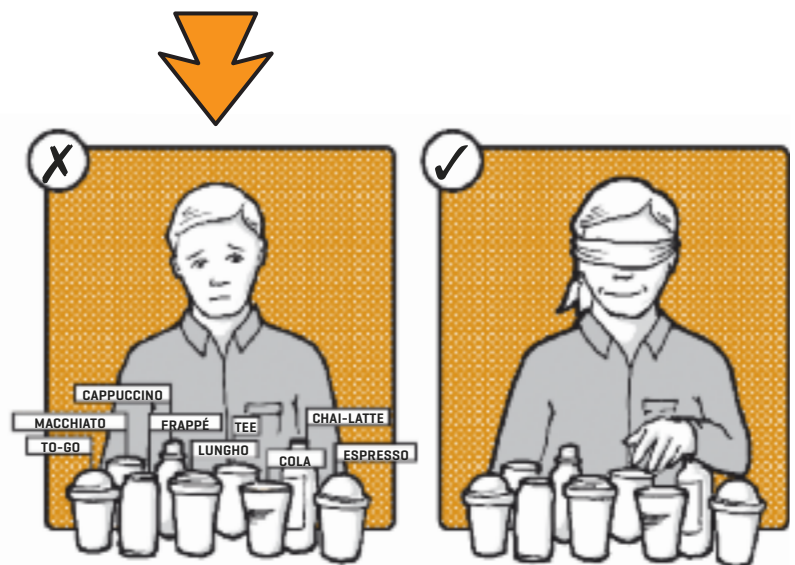
Sie parken gerade Ihr Auto vor Ihrer Praxis? Der Wagen vor Ihnen hat keinen Cent in der Parkuhr? Dann werfen Sie schnell eine Münze ein. Der Geber-Index 2010 von der britischen Charities Aid Foundation zeigt, dass sich Menschen in Ländern, in denen Hilfe für andere einen hohen Stellenwert hat, insgesamt besser fühlen. Deutschland schafft es gerade mal auf Rang 18. Spitzenreiter sind Neuseeland und Australien. Das können Sie ändern: Helfen Sie einem wildfremden Menschen!

6 Arztkittel an und los geht's! Doch: Verdienen Sie nicht zu viel.

Arbeiten Sie nur bis zu einem Einkommen von 58.000 Euro. Ab diesem Betrag steigt die Lebensqualität mit keinem weiteren Cent mehr an. Das hat der Wirtschaftspsychologe Daniel Kahnemann herausgefunden. David Halpern, Glücksberater der britischen Regierung, sieht diese Grenze allerdings schon bei 29.000 Euro erreicht, der Psychiater und Glücksforscher Mathias Berger gar bei 13.900 Euro. Reiche Menschen widmen sich übrigens nicht häufiger angenehmen Dingen als weniger Vermögende, sagt Kahnemann.

7 Pause! Ersparen Sie sich dabei zu viele Freiheiten.

Einen Latte Macchiato oder doch lieber einen Espresso? Wer die Wahl hat, hat die Qual! Entscheiden Sie sich schnell. Verschiedene Versuche, etwa von Glücksforscher Daniel Gilbert zeigen, dass es einfacher ist, wenn man sich erst gar nicht zu entscheiden hat. Langes Überlegen hilft ohnehin nicht weiter. Ergreifen Sie die erste Möglichkeit, die Ihren Ansprüchen entspricht, dann werden Sie zufriedener sein als all diejenigen, die die perfekte Lösung suchen. So nachzulesen auch in Barry Schwartz' „The Paradox of Choice“.



8 Seien Sie ein bisschen neidisch auf Ihre Kollegen.

Okay, Vergleiche machen nicht froh. Allerdings findet der Würzburger Psychologe und Emotionsforscher Fritz Strack, dass gesunder Neid doch auch zum Glück beitragen kann. Denn wer sich hinterfragt, kann sich zum Positiven ändern. Die US-Professorin Julie Norem schwört gar auf „Die positive Kraft negativen Denkens“. Speziell ängstlichen Menschen helfe es ungemein, wenn sie sich die schlimmstmöglichen Szenarien einer Situation ausmalen.

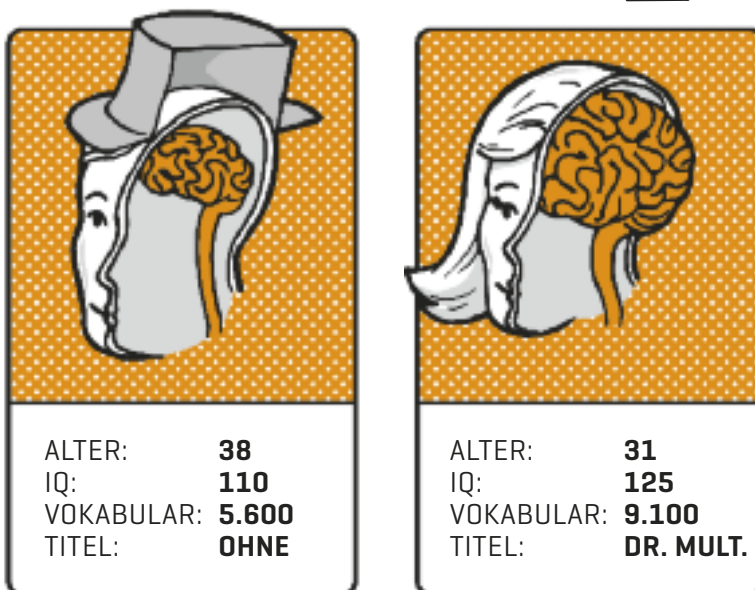
9 Feierabend! Suchen Sie sich jemanden zum Heiraten!

Sie haben da diese bezaubernde Kollegin? Sie schwärmen schon lange für Ihren Spanisch-Lehrer? Machen Sie Nägel mit Köpfen! Steuern Sie auf die Ehe zu: Verheiratete stehen wirtschaftlich oft besser da, trinken weniger Alkohol und haben häufiger Sex als Singles. Mehrere ökonomische und sozialwissenschaftliche Studien sagen: Sie sind glücklicher als der Rest. Zumindest die 50 Prozent, die sich nicht scheiden lassen ...

10 Noch ein Tipp dazu: Nehmen Sie eine Jüngere, die schlauer ist als Sie.

Ein Tipp aus der Schweiz, immerhin eines der glücklichsten Länder auf unserem Planeten: Um das Eheglück perfekt zu machen, sollte die Frau mindestens fünf Jahre jünger sein als ihr Gatte, aber höher gebildet. Gut ist auch, wenn beide die gleiche Nationalität haben und noch nie geschieden wurden. Das besagt eine Studie der Genfer Fachhochschule für Wirtschaft und der Uni Lausanne, für die mehr als 1.000 Schweizer Paare untersucht wurden. Wir folgern im Umkehrschluss: Heiraten Sie einen älteren Mann – am besten ohne Abi!

Wenn's mit dem Heiraten





11 nicht klappt, setzen Sie auf Ihre Kumpels.

Wo wir schon dabei sind ... Manche Wissenschaftler rechnen alles in bare Münze um: Die Wirtschaftswissenschaftler Andrew Oswald und David Blanchflower beziffern den Wert einer guten Ehe auf 70.000 Euro. Einen fehlenden Lebenspartner können Sie durch viele Freundschaften ausgleichen. Die sollen einen Wert von 75.000 Euro haben. Und wer mindestens 48 Mal im Jahr Sex hat, steigert seine Lebensqualität um rund 40.000 Euro.

12 Quatschen Sie Ihren Freunden aber kein Ohr ab ...

... dann werden Sie glücklicher als die, die stets seichten Small Talk halten. Der glücklichste Teilnehmer einer Studie der University of Arizona hatte etwa nur ein Drittel so viel Small Talk wie die unglücklichste Versuchsperson. Glückliche Menschen verbringen 25 Prozent weniger Zeit allein und haben dabei doppelt so viele tiefgründige, bedeutungsvolle Gespräche wie unglückliche Menschen.

13 Keine Freunde? Dann gehen Sie in einen Chor.

Wahlweise können Sie auch der Kirche, einem Verein oder einem Kampfclub beitreten. Menschen, die Mitglied einer Gemeinschaft sind, haben mehr Freunde und sind glücklicher. Das Ergebnis zeigt auch eine repräsentative Umfrage der Bertelsmann Stiftung von 2008: „Freunde“ und „Partnerschaft“ sind die wichtigsten Quellen des persönlichen Glücks. Und sind bis zu 75.000 Euro wert, wie wir seit Punkt 11 wissen.

14 Dennoch allein? Egal ... streben Sie nicht nach dem Glück.

Wunderbar, so ein schöner Film auf der Couch. Und das ganz ohne dass Sie in den letzten zwei Stunden darüber nachgedacht haben, wie Sie glücklich werden. Ja, uns machen vor allem die Momente glücklich, in denen wir nicht danach streben. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi von der Universität Chicago fand heraus, dass der Zustand, in dem man sich keine Sorgen macht und der Verstand nicht mehr ständig kontrolliert, was man tut, derjenige ist, der uns am glücklichsten macht. Der Tag neigt sich dem Ende. Wird langsam Zeit fürs Bett.



15 Vertrauen Sie nicht blind jeder Glücksstudie.

Ganz ohne wissenschaftliche Grundlage – nur ein kleiner Tipp kurz vorm Einschlafen.

Gute Nacht!

Philipp Engelhardt



Ihr Name klingt vielversprechend:
Dr. Glück.
Doch welche Ärzte sind die glücklichsten?
Acht Anrufe bei Ärztinnen und Ärzten
in ganz Deutschland.

... Kinderärzte.

Sie haben wenige chronisch kranke Patienten, die Kleinen werden doch meist schnell wieder gesund. Aber auch Hausärzte wie ich zählen zu den zufriedenen Ärzten. Schließlich macht die direkte Arbeit mit dem Patienten doch am meisten Spaß!

EVELYN GLÜCK

Niedergelassene Internistin,
Ingolstadt

... Augenärzte.

In dieser Fachrichtung können wir viel für die Leute tun. Wenn wir die Sehkraft eines Patienten durch eine Operation am Grauen Star von 20 auf 80 Prozent steigern, macht das Spaß. Es gibt auch weniger Patienten mit schweren Tumorleiden, die für den behandelnden Arzt oft auch sehr belastend sein können. Darüber hinaus sind Orthopäden bestimmt ein glückliches Völkchen. Als Handwerker hämmern und werkeln sie. Sie machen die Patienten glücklich, wenn sie ihnen einen Teil des Körpers „wiederherstellen“.

ROLAND GLÜCK

Niedergelassener Augenarzt,
Mannheim

... Landärzte wie ich.

Wir sind noch richtig am Patienten dran und haben die Möglichkeit, wirklich Empathie für ihn zu empfinden. Es macht mich glücklich, so viel von ihnen zurückzubekommen. Hausärzte sind ein glücklicher Menschenschlag, ich lasse mir durch die ganzen Reglementierungen keine Knüppel zwischen die Beine werfen!

HERMANN GLÜCK

Niedergelassener Landarzt,
Loßburg

... Anästhesisten.

Bei ihnen geht es ruhig zu. Sie übergeben den Patienten eher an andere Kollegen, nehmen selbst nicht so viel belastende Gedanken mit nach Hause. Auch ihre Freizeit ist besser geregelt: Anästhesisten machen nach dem Nachtdienst Übergabe und gehen nach Hause. Sie müssen nicht noch die Station versorgen. Dennoch möchte ich nicht tauschen, sondern in der Inneren Medizin glücklich werden. Dass mein Name bei Patienten oft eine positive Erwartung hervorruft, finde ich manchmal belastend. Schließlich kann ich sie nicht immer erfüllen.

INGA MARIE GLÜCK

Assistenzärztin Innere Medizin,
Kreisklinik Laupheim

... Internisten und Allgemeinmediziner.

Beim Schneiden geht doch öfter mal was schief. Sicherlich gibt es bei uns auch viel Leid, zum Beispiel mit schwer kranken Menschen. Doch das Positive überwiegt. Beispiel Gestationsdiabetes: Wenn eine junge Mutter nach der Geburt mit ihrem gesunden Baby vor mir steht und ich sehen kann, wie gut beide die Schwangerschaft überstanden haben, erfüllt mich das mit Glück. Ich bin immer zufrieden gewesen mit meinem Beruf, früher in den guten Zeiten, aber auch heute. Ich lasse mich nicht irritieren von den ganzen Vorschriften. Ich mache, was ich will!

WALTER GLÜCK

Niedergelassener Internist
mit Schwerpunkt Diabetologie,
Immenstaad

... Chirurgen –

aber wohl nur, wenn man sich über den Erfolg definiert. Grundsätzlich glaube ich, dass alle Ärzte glücklich sind, wenn sie in ihrem Beruf eine Erfüllung finden. Die Zufriedenheit hängt weder mit dem Fachbereich zusammen noch damit, ob man als Klinikarzt oder in der Praxis arbeitet.

MICHAEL GLÜCK

Klinik-Chefarzt Innere Medizin,
Illertissen

... Laborärzte oder Radiologen.

Sie arbeiten weit vom Patienten entfernt und gehen nicht so ein hohes Risiko ein. Anders ist das bei uns Allgemeinmediziner. Wir sind nahe dran am Geschehen und stehen ziemlich unter Druck mit all den Vorgaben, die uns gemacht werden. Außerdem gehört zu Glück auch finanzielle Zufriedenheit. Wenn ich für einen Hausbesuch fünfzehn Euro bekomme, kann mich das nicht glücklich machen.

HEINZ GLÜCK

Niedergelassener Allgemeinmediziner,
München

... Kinderärzte.

Wir haben mehr Chancen auf eine zufriedene Arbeit als Kollegen anderer Bereiche, denn wir begleiten nicht den Niedergang. Bei uns werden fast alle Kinder wieder gesund. Das zu sehen, macht mich schon glücklich. Grundsätzlich aber sind wohl alle Ärzte glücklich, die sich ihr Leben zu gestalten wissen. Das hängt nicht von der Fachrichtung ab.

MARTIN GLÜCK

Niedergelassener Kinderarzt,
Fritzlar

Linda Tennant-Roland

63 JAHRE, CHIRURGIN, VORMALS AUS GLASGOW
seit 40 Jahren immer wieder in Deutschland



Ludwig van Beethoven, Friedrich Schiller, Johann Sebastian Bach – seit meiner Schulzeit fasziniert mich die Kultur Deutschlands. Viele Jahre lernte ich im Goethe-Institut Glasgow die Sprache. Nach einer Famulatur an der Uni Mainz beschloss ich, Chirurgin in Deutschland zu werden. Denn nicht nur das Land, die Leute und deren Gepflogenheiten sprachen mich an. In Großbritannien hatten Frauen damals keine Chance auf eine chirurgische

Ausbildung. Bewarben sie sich, riet man ihnen, nur mit Initialen zu unterschreiben. Sonst wurden sie erst gar nicht zum Vorstellungsgespräch eingeladen.

In Deutschland bekam ich hingegen von Anfang an alle Möglichkeiten. Die chirurgische Ausbildung gefiel mir, sie war praktischer als in Großbritannien, wo die Facharztausbildung eher theoretisch ausgerichtet ist. Ich arbeitete in verschiedenen Kliniken und bildete

mich in der Kinder- und Unfallchirurgie weiter. Grundsätzlich habe ich mich als Ärztin in Deutschland immer sehr wohlfühlt. Dass Kollegen in Großbritannien ein besseres finanzielles Auskommen hatten und haben, hat mich lange nicht interessiert. Erst nachdem ich 1988 eine heruntergewirtschaftete chirurgische Praxis in Hochheim übernahm und ich trotz harter Arbeit nicht davon leben konnte, wurde mir bewusst, wie schlecht es hier- →

WHERE THE GRASS IS GREENER ...

Anderswo ist es besser – das scheint ein menschliches Grundgesetz zu sein. Von zwei Ärzten, die ausgezogen sind, um ihr Glück zu finden. Ein Deutscher in Großbritannien. Und eine Britin in Deutschland.



Wenn ich morgens zu Fuß in meine Praxis in Hamburg St. Georg ging, musste ich immer an einer roten Ampel warten. Jeden Morgen um die gleiche Zeit an derselben Stelle auf Grün warten. Irgendwann rechnete ich aus, wie oft ich dort noch stehen würde, wenn ich die nächsten 24 Jahre fünfmal die Woche in meine Praxis gehen würde. Danach war mir plötzlich klar: So will ich nicht mehr leben. Ich werde mein Leben ändern. Ich bin nicht der Typ für eine deutsche Praxis. Das ganze

Florian Diaz

46 JAHRE, DERMATOLOGE, VORMALS AUS HAMBURG
seit drei Jahren am Stafford General Hospital, Staffordshire, Großbritannien



System und das rein kommerzielle Denken passen nicht zu mir, etwa den Patienten Therapien aufquatschen zu müssen, die sie nicht brauchen, aber teuer bezahlen. In meinem Elf-Stunden-Alltag gönnte ich mir weder eine Mittagspause noch bin ich aufs Klo gegangen. Das Schlimmste aber war: Ich fühlte mich so, als tanze ich permanent auf einem gespannten Drahtseil – große Verantwortung bei gleichzeitigem Zeitmangel. Kurzum: Ich war immer gestresst und stand mit dem Rücken

an der Wand. Wenn ich abends nach Hause kam, wollte ich nur in Ruhe gelassen werden, niemanden sehen, sprechen oder im Theater treffen.

Ein Urlaub kurz nach meiner „Rote-Ampel-Rechnung“ brachte dann die Entscheidung. 2008 verkaufte ich meine Praxis und ging nach England. Lust aufs Ausland hatte ich immer gehabt, selbst in meiner Zeit der Niederlassung überflog ich regelmäßig die im Ärzteblatt annoncierten Stellen. →

→ zulande um unsere Bezahlung steht. 1992 machte ich mit der Übernahme einer allgemeinmedizinischen Praxis einen zweiten Versuch. Leider wurde ich auch dieses Mal nicht glücklich, ich verkaufte die Praxis 2006.

Vier Jahre lang suchte ich dann mein Glück noch einmal in meiner alten Heimat. Gemeinsam mit meinem Mann ging ich erst in den Südosten, dann in den Nordosten Englands und arbeitete dort als Honorarärztin. Wir leb-

ten auf dem Land, was einerseits schön, andererseits einsam war. Ansonsten gefiel mir sowohl privat wie auch beruflich das Leben in Deutschland einfach besser: nicht so reglementiert, nicht so sicherheitsbewusst, in allem freier.

Seit 2010 bin ich daher wieder hier und arbeite in der Kardiologie einer Rehabilitationsklinik in Bad Bertrich. Dass die Klinik mehr als 100 Kilometer von meinem Wohnort ent-

fernt liegt und ich als 63-Jährige meinen Mann nur am Wochenende sehe, ist hart. Es ist wohl der Preis, den ich zahlen muss. Auch wenn ich hierzulande weniger verdiene, nehme ich das gern in Kauf für Meinungsfreiheit, kulturelle Höhepunkte und eine Lebensqualität, die ich in England nie erfahren habe.



→ UK war nicht unbedingt das Land meiner Träume. Aber ich wusste, dass es dort leicht, angenehm und finanziell attraktiv sein würde. Nach einem halben Jahr Papierkrieg stellte ich fest, dass man mir nicht zu viel versprochen hatte. Als Hautarzt in einem staatlichen britischen Krankenhaus arbeite ich auf hohem fachlichen Niveau, kann mich jedem Patienten eine Viertelstunde intensiv widmen, werde dabei nicht durch Notfälle oder Telefonate gestört, muss keine Regresse fürchten. Und

ich habe geregelte Arbeitszeiten. Wenn ich abends nach Hause komme, bin ich total entspannt. Ich mache hier echte Medizin.

Heimweh habe ich eher selten, denn mit meinen Freunden in aller Welt bin ich per Computer gut verbunden. Seit mich die Arbeit hier erfüllt, pflege ich auch wieder soziale Kontakte, telefoniere und besuche Leute.

Für mich ist der Traum der Ferne komplett aufgegangen – auch wenn die Leute hier anders ticken und natürlich auch im medizini-

schen System einiges verbesserungswürdig ist. Denn man mag es vielleicht nicht glauben: Aber hier ist oft richtig gutes Wetter und das Essen schmeckt vorzüglich. Am Wochenende fahre ich am liebsten drauflos, frei Schnauze über Land, wo ich niemanden treffe und trotzdem viel erlebe. Abends miete ich mich im Bed & Breakfast ein und lausche meinen Hörbüchern und bin glücklich. Was für ein Leben!

MOMENTE DES GLÜCKS

Der eine bringt weltweit Menschen als Clown zum Lachen. Der andere hilft Hunderten Patienten als Therapeut. Beide wollen ihr Publikum glücklicher machen. **Thomas Bolton**, professioneller Clown, und **Mazda Adli**, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité in Berlin, trafen sich auf ein Gespräch übers Glück.

Auf einer Skala von 0 bis 10, wie glücklich sind Sie?

Mazda Adli: Ich bin schon sehr glücklich. Aber man sollte nach oben immer auch Platz lassen, ich würde mich bei etwa 8 ansiedeln.

Tom Bolton: Ich würde sagen 5. Auf der einen Seite laufen viele Sachen in meinem Leben ziemlich gut. Auf der anderen Seite gibt es immer auch Schwierigkeiten. Nicht unbedingt im persönlichen Bereich, sondern in der Politik, wie zum Beispiel – ich lebe in Stuttgart – bei dem Projekt Stuttgart 21.

Herr Adli, könnten Sie auch Therapeut sein, wenn Sie keinen so hohen Glücksquotienten hätten? Müssen Sie nicht vielleicht eher sogar das Unglück kennen, um gut zu therapieren?

Adli: Sie müssen nicht durchs Feuer gehen, um es zu löschen. Was zählt, ist: sich einfühlen zu können, zu verstehen. Dazu brauche ich eine gewisse Ausgeglichenheit und einen gesunden Abstand zum Patienten. Es geht nicht darum, dass ich ihn mit meinem Glück anstecke. Ich beseitige Krankheitssymptome, es geht nicht um ein Aufheitern, das „Cheering-Up“ von Bekümmerten.

Bolton: Genau darum geht es oft bei mir: Es kann die schönste Erfahrung sein, traurige Menschen zum Lachen zu bringen. Humor ist für mich eine Strategie. Man kann die Dinge dramatisch sehen, aber man kann sie auch umdrehen, ins Komische. Das ist vielleicht so ähnlich, wie wenn Herr Adli einen Patienten behandelt, der nur noch sechs Monate zu leben hat und sich ein Auto kauft, das zwei Jahre Garantie hat.

Adli: So etwas machen wir auch in der Psychotherapie: Wir ordnen Themen einen anderen Wert zu. Dann ist es nicht mehr so schlimm.



Was genau bedeutet Glück für Sie?

Adli: Das ist für mich eher ein Nukleus, ein Stimmungskern, der von sehr vielen Faktoren bestimmt wird: Hat der Tag gut begonnen, bin ich zufrieden mit dem Kaffee, der vor mir steht, freue ich mich auf etwas? Glück ist eigentlich eine kurze Momentaufnahme und kann sich deswegen auch schnell ändern. Und es gibt natürlich das, was Herr Bolton angesprochen hat, Lebensumstände oder politische Zusammenhänge, die den Glückszustand ständig beeinflussen. Dann kann Aufheitern manchmal sehr hilfreich sein.

Bolton: Glück bedeutet für mich, dass ich etwas Schönes mit meiner Zeit machen kann. Oftmals gibt es bei mir keinen großen Unterschied zwischen meinem Privat- und meinem Berufsleben. Meine Arbeit ist manchmal sehr schwierig, aber es gibt auch die schöne Freude, anderen Spaß zu bereiten. Es gibt für mich nichts Schöneres, als irgendwo in der Dritten Welt unterwegs zu sein und dort Menschen zum Lachen zu bringen. Dabei passiert oft etwas Seltsames. Den Leuten geht es schlecht, aber für einen Moment lang sind sie glücklich. Glück und Unglück gehören oft zusammen. Ich stelle mir das ähnlich vor, wie wenn ein Arzt in ein Katastrophengebiet geht und Menschenleben rettet. Er hat bestimmt ein gutes Gefühl dabei, aber es geht um eine Katastrophe, oder?

Adli: Ja, natürlich. Das Interessante ist allerdings, dass grundverschiedene Dinge zur gleichen Intensität von Glück führen können: Einem Menschen in einer Katastrophenlage zu helfen oder nachhaltig von einer schweren Krankheit zu befreien kann genauso glücklich machen, wie wenn ein kleines gesundheitliches Problem gelöst wird. Und das gilt gleichermaßen für den Arzt als auch für den Patienten.

Es gibt da diese Geschichte: In die Praxis eines Psychiaters kommt ein Mann und klagt, dass er immer wieder von großer Traurigkeit heimgesucht wird. Die Diagnose des Arztes lautet akute Neurasthenie und Depressionen. Er legt ihm nahe, sich zu zerstreuen und





„Glück bedeutet für mich,
dass ich etwas Schönes
mit meiner Zeit machen kann.“

THOMAS BOLTON

„Für mich ist Glück eher ein Nukleus,
ein Stimmungskern, der von
sehr vielen Faktoren bestimmt wird.“

MAZDA ADLI

empfiehlt ein Varieté, wo „der herrlich komische Clown Benjamin“ auftritt. Der Patient schweigt und schaut ihn traurig an. Der Arzt insistiert: „Gehen Sie da hin, Sie werden so lachen, dass Sie davon schon halb gesund werden.“ Da schüttelt der Patient den Kopf und sagt, dass er sich den Clown nicht ansehen kann. „Warum denn nicht?“, fragt der Psychiater. „Ich bin Benjamin“, antwortet der Patient ...

Bolton: Es gab einen bekannten Clown, Grock hieß der, von dem man diese Geschichte immer wieder hört. Ich weiß nicht, ob sie wirklich stimmt. Aber Sie müssen sich klar machen: Clowns sind ganz normale Menschen, nur die anderen erwarten, dass sie immer lustig sind. Ich lächle ja auch nicht die ganze Zeit.

Wie schaffen Sie es, andere zum Lachen zu bringen, wenn es Ihnen selbst gerade nicht so gut geht?

Bolton: Mein Humor ist so mit dem Publikum verbunden, dass ich nicht so sehr an mich selbst denke. Die anderen sind ja auch neugierig, sie wollen wissen, was ich mache, und diesen Vorteil nutze ich. Ich beobachte die Leute und muss in dem Moment ganz schnell reagieren. Dann ist mein Kopf so sehr beschäftigt, dass ich alles andere vergesse, auch mich selbst.

Adli: ... psychologisch übrigens ein bekanntes Phänomen. Die Interaktion mit einem Publikum beeinflusst die eigene Stimmung. Wenn ich bemerke, dass das, was ich mache, positive Reaktionen hervorruft – also eine Wirkung hat – dann gibt das auch mir ein gutes Gefühl.

Wie merken Sie, ob Ihre Therapie bei Ihrem Gegenüber ankommt?

Adli: Ich lese viel aus der Mimik und Gestik meiner Patienten. Sie zeigen mir etwas über ihre Verfasstheit und bestimmen vor allem den ersten Eindruck: Ist jemand depressiv versteinert, ängstlich, angespannt oder ausgeglichen? So ein Gesichtsausdruck verändert sich dann oft über die Zeit und geht mit einer Besserung einher.

Bolton: Ich gucke mir mein Publikum auch an, ob die Menschen offen sind oder traurig. Oft

+

Mazda Adli

41, Studium der Humanmedizin in Bonn, Wien und Paris, 1998 Approbation, seit 2004 Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité und Leiter der Arbeitsgruppe Affektive Störungen. 2010 Habilitation. Mitglied u. a. im „Kompetenznetz Depression“, in der „Arbeitsgemeinschaft für Neuropsychopharmakologie und Pharmakopsychiatrie“ und der „Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde“. Seit 2008 Executive Director des „World Health Summit“ der Charité-Universitätsmedizin Berlin.

+

Thomas Bolton

50, internationaler Clown, aufgewachsen in Dayton, Ohio, USA, lebt in Stuttgart. Er studierte Finanzwissenschaft und Ökonomie und finanzierte sein Studium schon mit Straßenshows. Seit 1981 ist er in über fünfzig Ländern der Welt aufgetreten. „Action Comedy“ nennt er seine Kunst, bei der er mit Körpersprache, Fingerfertigkeit und Improvisation sein Publikum zum Lachen bringt. Er tritt auf Galas, Firmen- und Vereinsfeiern, Hochzeiten, Partys, Stadtfesten, Messen bis hin zu Taufen und Beschneidungsfesten auf.

www.clowntombolton.com



spielt auch die Gruppendynamik eine Rolle. Wenn zum Beispiel jemand etwas machen soll, dann animiere ich die anderen, zu klatschen, und plötzlich wollen alle sehen, dass die andere Person mitmacht. Plötzlich haben die anderen ein bisschen Macht, die Situation zu beeinflussen. Wenn ich diese einzelne Person anbettele, das bringt nichts. Aber gegen die Gruppe kann sie sich nicht wehren. Oder wenn ich am Ende einer Straßenshow Geld sammle, dann gucken die Leute, was die anderen machen. Wenn ich jemanden sehe, der lacht und die Hand schon in der Tasche hat, dann gehe ich zu dem, und dann geben auch die anderen was.

Sie sind auf der ganzen Welt als Clown unterwegs – unterscheidet sich Ihr Publikum?

Bolton: Ein Gag, der in Deutschland funktioniert, kommt in Italien nicht unbedingt an. Zwar lachen die Südeuropäer schneller als die Deutschen, aber wenn mein Humor mit Männern zu tun hat, sind die Italiener eher reserviert. In Deutschland ist es auch einfacher, jemanden aus dem Publikum zum Mitmachen zu gewinnen. In Italien hätten die Leute Angst, dumm auszu-sehen. Kanadier und Amerikaner lachen und klatschen sehr spontan. Die Deutschen schauen erst nach links und rechts, wie die anderen reagieren. Sie wollen nicht als einzige lachen. Mit das härteste Publikum lebt in Australien: Da

können Sie mit zwanzig Keulen jonglieren und die Leute laufen an Ihnen vorbei. Nur wenn es danach aussieht, dass jemand veräppelt wird, bleiben die Passanten stehen.

Adli: Ist das die Lust an der Schadenfreude?

Bolton: Ja, ich könnte sie einfach ausnutzen, aber mir ist das zu billig. Ich versuche, diese Neugier in eine positive Richtung zu lenken. Dann bin ich am Ende halt der Blöde und das Opfer wird zum Sieger. Da brauchen Sie freilich Selbsthumor und müssen stabil sein.

Wie tanken Sie beide eigentlich auf - was ist Ihr Rezept fürs Glück?

Bolton: Wenn ich mit Freunden Sport mache, wenn ich reise und dabei Menschen beobachte und fotografiere, dann bin ich in meinem Element. Was auch sofort wirkt, ist: wenn ich zu Hause bin und mit meinen Katzen spiele.

Adli: Ich liebe es, ins Theater zu gehen. Die roten Sessel, der Geruch, die Geräusche, das macht mich fast selig. Im Theater haben Sie eine hohe Dichte an Gefühlen und Emotionen. Die Depression ist oft genau das Gegenteil: Die Abwesenheit von Gefühlen. Außerdem singe ich sehr gerne. Ich habe vor zehn Jahren einen Chor gegründet, „The Singing Shrinks“, die singenden Psychiater. Auch wenn der Tag voller Termine ist und es Stress bedeutet, pünktlich zur Probe zu erscheinen: Ich kann mich drauf verlassen, dass es mir anschließend gut geht.





GLÜCKNESS

Mit der Gesundheit allein kommt man beim Konsumenten nicht weit. Darum hat man ihr auf dem Marktplatz einen attraktiven Partner zur Seite gestellt: das Glück! Wirft man beide zusammen, Gesundheit und Glück, Well-Being und Happiness, kriegt man Wellness, das Zauberwort, das schon vor Hunderten von Jahren geprägt worden sein soll, mit dem man aber erst seit den Neunzigern alles vom Auto [Opel Signum] bis zur Zugfahrt [Massagen bei der Deutschen Bahn] verkaufen kann. Gesundheit und Glück – zwei Partner, die sich brauchen? Nein. Denn während Gesundheit alleine weiter nur nach Entbehrung und Reformhaus klingt, kommt das Glück für sich viel weiter. Der sexy Partner der Gesundheit. Selbst wenn das Glück in Flaschen und Tüten rasch sein Ende findet ...





Porzellan

Eigentlich sollte er Gold „machen“ – das war es, was August, der Starke, König von Sachsen, von seinem Alchemisten Johann Friedrich Böttger erwartete, damals, vor 300 Jahren. „Gold oder der Galgen“, soll er sogar gedroht haben und steckte Böttger im Verließ ins Labor. Wo dieser erst 12 Jahre später wieder herausgelassen wurde. Nicht, weil er Gold hergestellt hatte, sondern das, was man damals „weißes Gold“ nannte: Porzellan eben.

Foto S. 42: Martin Klimas, Untitled, 2007, Courtesy Galerie Cosar | S. 44 ff: Michael Himpel



SCHWEIN GEHABT

Ist Erfinden Glückssache?

Doofe Frage. Natürlich ist Erfinden auch Glück. Kommt schließlich von Finden, und das tut man eben manchmal nach intensivem Suchen und manchmal auch aus reinem Zufall, oder?

Der Zufall liegt in der Natur des Experiments, das Unvorhersehbare ist geradezu der Zweck der Übung. „Alle Erfindungen gehören dem Zufall an, sonst könnten sich vernünftige Leute hinsetzen und Entdeckungen machen, so wie man Briefe schreibt“, sagte der Aphoristiker und erste deutsche Professor für Experimentalphysik Georg Christoph Lichtenberg vor über 200 Jahren. Was für öde Orte wären die Labore der Forschungsgeschichte gewesen, hätte man in ihnen nur Pläne in die Praxis umsetzen wollen. Indem man versuchte, was noch niemand je tat, forderte man das Misslingen heraus und bot gleichzeitig dem Glück einen Stuhl an.

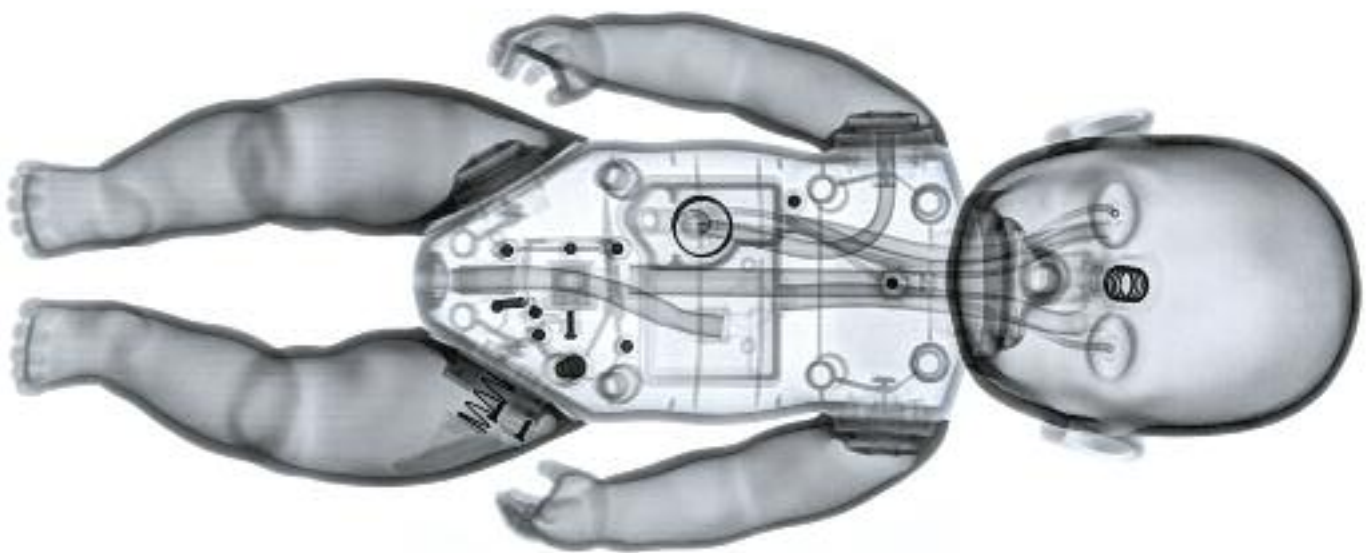
Doch obgleich Glück Erfindern oft half – wenn es auch noch öfter ausblieb –, so war doch keine große Erfindung bloßes Glück. „Der Zufall begünstigt nur einen vorbereiteten Geist“, sagte Louis Pasteur, der das Prinzip der Schutzimpfung ein paar im Schrank vergessenen abgeschwächten Bazillen verdankte. Fotografie, Penicillin und unzählige andere Meilensteine der Wissenschaftsgeschichte [einige davon auf den nächsten Seiten] „ergaben“ sich, „fügten“ sich nicht zufällig in einer Zeit, als Forscher weltweit danach suchten. Je mehr geforscht wird, umso größer wird die Chance, das Glück des Tüchtigen zu haben.

Dieses Wissen um den Faktor Zufall hat heute in der Forschung zum „Random Screening“, zu Versuchsreihen ohne ausgemachtes Ziel, geführt und in der Unternehmenskultur zur „Innovation Time“: Viele Betriebe geben ihren Mitarbeitern Extrazeit zum Experimentieren an eigenen Projekten, nur damit diese das Glück immer wieder herausfordern. Es könnte sich bezahlt machen.

Cornflakes

Die Weizenspeisen hatten den Patienten im Sanatorium der beiden Kellogg-Brüder einfach nicht geschmeckt. Nichts Scharfes, nichts Süßes, nichts Besonderes hatte deren Essen – denn vor allem der tief religiöse ältere John wollte die sexuellen Triebe der Patienten nicht wecken. Aber weil er zudem noch sparsam war, drehte er eines Tages einen Klumpen alten, abgestandenen Weizen durch die Mangel. Heraus kamen Flocken, die mit etwas Salz schon besser und mit dem Zucker, den der jüngere Will schließlich zufügte, sogar ganz hervorragend schmeckten. John machte diese süße Versuchung seiner Patienten sauer, Will wurde mit Kellogs Cornflakes reich. Und die beiden Brüder haben nie wieder miteinander geredet.





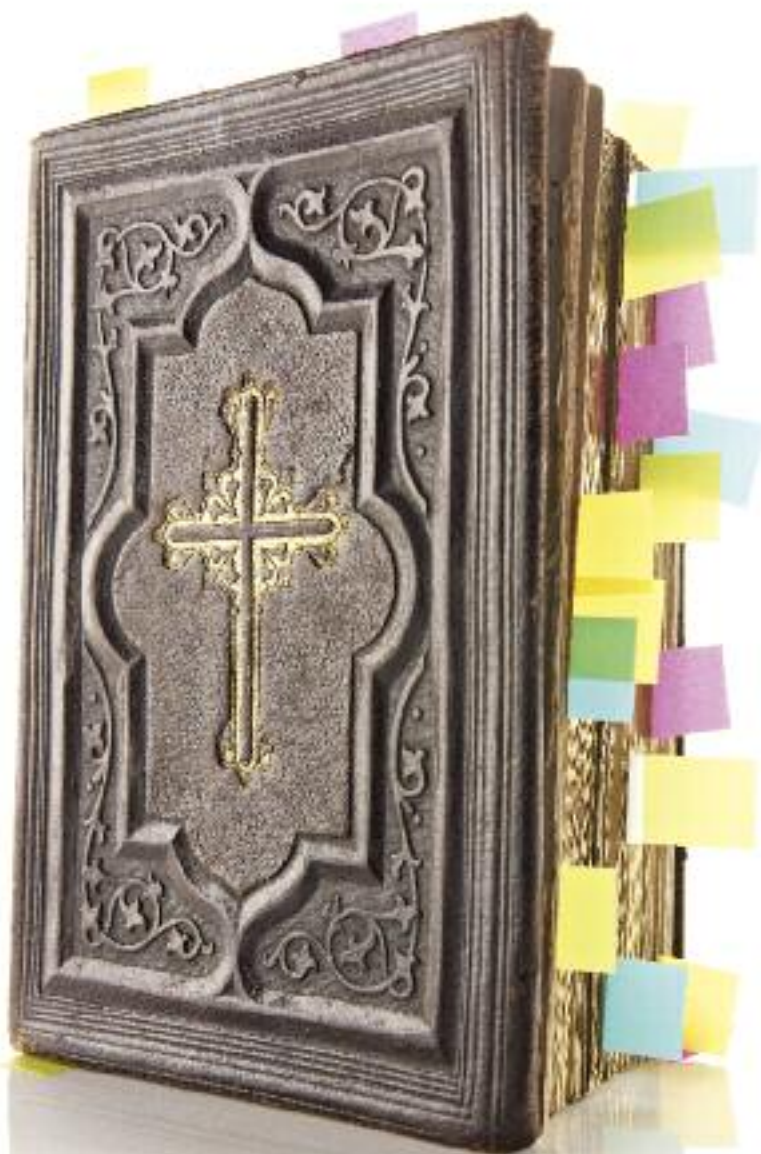
Röntgenstrahlen

Ordnung ist das halbe Leben, mein Kind? Quatsch. Wilhelm Conrad Röntgen wäre nie so weit gekommen, wenn er in seinem Labor aufgeräumt hätte. Unordentlich war es da, als er im Dunkeln mit Gasentladungsröhren experimentierte und plötzlich ein paar Kristalle und ein Schirm zu leuchten begannen. Irgendwelche Strahlen mussten es wohl aus der ummantelten Röhre geschafft haben: X-Strahlen nannte Röntgen diese. Er verzichtete darauf, ein Patent anzumelden, denn die Strahlen, so seine Logik, gehörten allen. Er habe sie nur glücklicherweise gefunden.

Gummi

Ein Gummihandschuh als Kaktus? Bei der Hitze? Hätte es nie gegeben, hätte Charles Goodyear nicht Angst vor seiner Frau gehabt – zumindest in der schönsten Version der Geschichte. Es heißt: Mrs. Goodyear hatte ihrem Mann das Experimentieren verboten nach seinen langjährigen vergeblichen Versuchen, aus Kautschuk etwas zu machen, das bei Hitze nicht schmolz und bei Kälte nicht brach. Doch Charles machte heimlich weiter, und eines Tages, als seine Frau zu früh nach Hause kam, versteckte er ein Kautschuk-Schwefel-Gemisch im Ofen. Das vulkanisierte, und er hatte Gummi. Das erste Produkt aus dem Hause Goodyear war ein Handschuh, zudem probierte er sich an Schuhen und Jacken, Kondomen und Möbeln. Reich wurde der Erfinder mit all dem aber nicht, wenn auch berühmt: Jahrzehnte später suchte eine aufstrebende Reifenfabrik nach einem passenden Namen und nannte sich „Goodyear“.





Post-it

„Oh Herr, lass sie doch nicht immer rausfallen“, mag Art Fry gedacht haben, als ihm in der Kirche immer wieder die Lesezeichen aus dem Gesangsbuch rutschten. Gleich nach dem Herrn aber dachte er an seinen Kollegen Spencer Silver. Der hatte Jahre zuvor eine beschichtete Tafel entwickelt, auf die man Papier leicht aufkleben und wieder abziehen konnte,

eine Erfindung, die nie richtig den Durchbruch geschafft hatte. Fry probierte es andersrum, klebte den Kleber auf seine Lesezeichen und erfand das Post-it, den großen Renner für seinen Arbeitgeber „3M“. Glück? Nicht unbedingt. „Schmeiß niemals eine Idee weg, denn Du weißt nie, wann jemand anders sie brauchen kann“, sagt Art Fry noch heute.

Ewiges Glück?

JA BITTE!

Wir könnten es gut gebrauchen, das ewige Glück, wir alle zusammen und jeder einzeln: Die 49 Frauen, die in einer sächsischen Kleinstadt von ihren Männern geschlagen werden, der behinderte Wiener Bibliothekar, den seine Kollegin jeden morgen mit „Du Krüppel“ begrüßt oder die Opfer von jährlich 40.000 jugendlichen Gewalttättern in Deutschland. Sie alle wüssten das Glück zu schätzen, denn sie blieben verschont, wären ihre Peiniger nur glücklich. Nur der Frustrierte quält.

Eigenartigerweise beherrscht das ewige Glück bislang aber weniger unsere Utopien als unsere schlimmsten Alpträume. In „Schöne Neue Welt“ des englischen Schriftstellers Aldous Huxley ist das Glück sogar Teil des Horrors. 1931 ließ Huxley einen Diktator dank der selig machenden Droge Soma über ein gleichgültiges Volk herrschen. Das Glück als Komplize des Bösen ist noch heute ein Bestseller.

Noch immer misstrauen wir der Summe aller unserer Begierden. Psychotherapie? Halten wir für etwas für Kranke! Ratgeberliteratur? Für Spinner! Soma könnte längst in unseren Regalen stehen, hätten wir nicht alle Schiss davor.

Wo ist unser Mut, verdammt noch mal, wo unser Fortschrittsglaube? Hätten wir den Airbus A-380, wenn wir Angst vorm Fliegen gehabt hätten? Wenn wir das Glück gerne wollen, ob in Pillen, Psychotherapien oder Kraut, dann müssen wir etwas dafür tun, und mit unseren Fortschritten besiegen wir dann auch die Risiken. Die ersten Flugapparate sind schnell vom Himmel gefallen, die ersten Eisenbahnkessel sind explodiert, aber am Ende hat's geklappt. Ach, und gegen den Missbrauch des Fortschritts, Herr Huxley – dass uns etwa unsere Autos zu schnell werden –, haben wir dann die Verkehrsregeln erfunden. So einfach. Warum sollten wir das ewige Glück nicht zähmen können, wie wir es mit dem Neuen andauernd tun?

Wir sind nur feige vor dem Sprung. Das erkannte irgendwann auch Huxley: „Die überwältigende Mehrheit der Menschen fürchtet alle Ideen, mit denen sie nicht vertraut sind“, schrieb er, als er seine „Schöne Neue Welt“ im hohen Alter wiederbesuchte. Die Angst, dass die Welt anders wird, sollte uns nicht davon abhalten, sie immer besser zu machen. Glück könnte uns als formidables Gerüst dienen, denn glückliche Menschen eignen sich einfach nicht zum Diktator.

Henning Hesse

Ewiges Glück?

NEIN DANKE!

Kommt ein Mann ins Jenseits. Alles ist superschön. Ein freundliches Wesen verspricht: Du darfst alles haben, was du willst. Der Mann folgt nur noch seiner Lust. Todlangweilig wird ihm das – nach einem Jahr. Der Mann geht zurück zum Kunder. „Hey, gib mir eine Aufgabe, ich will etwas tun.“ – „Sorry, das geht nicht“, sagt der, „Arbeit ist das Einzige, was es hier nicht gibt.“ – „Das ist ja die Hölle“, entfährt es dem Mann. Sein Gegenüber lächelt: „Was glaubst Du, wo Du hier bist?“

Ewiges Glück ist der Horror. Im Ernst.

Denn Glück ist kein Zustand, sondern ein Versprechen. Wir wollen Berge bezwingen, Ozeane überqueren, Höhlen erforschen. Könnte man uns mit einem Fingerschnipsen auf einen Viertausender zaubern, über den Großen Teich setzen oder in die Tiefe schicken – es würde fad.

Denn nicht das Fehlen von Problemen macht uns glücklich, sondern sie zu lösen. Wann schätzen wir Gesundheit? Wenn wir krank sind. Wann freuen wir uns so richtig aufs Essen? Wenn wir Hunger haben. Wann schätzen wir den geliebten Menschen am meisten? Wenn er weg ist!

Probleme sind der Stoff, aus dem die Welt ist. Die Sehnsucht nach dem Glück hat uns eine freiheitliche Verfassung, den Porschemotor und das iPhone beschert. Weil wir eben nicht ständig happy sind, dürfen wir weitere Überraschungen erwarten.

Man muss nicht gleich das Hohelied der Melancholie singen, um dem Auf und Ab des Lebens etwas abzugewinnen. Nehmen wir die trüben Momente des Lebens doch einfach nicht so wahnsinnig ernst. Es gibt Probleme, und die lassen sich lösen. Was sich nicht lösen lässt, ist ein Fakt. „C'est la vie“, sagen die Franzosen, „So ist das Leben“, und verweisen eben solche Unumstößlichkeiten in die Leichtigkeit des Seins.

Es geht hier nicht um Notsituationen, um schwere Depressionen oder Schockzustände, die medikamentös zu lindern sind. Es geht ums Ideal eines ständig gut gestimmten Menschen, der seine Trauer, Wut und Enttäuschung ausgrenzt wie unliebsame Verwandtschaft. Zu diesem Preis ist Glück nicht zu haben.

Es ist eine Erleichterung, nicht immer glücklich sein zu müssen.

Kirsten Wörnle

■ China-Briefmarken, China-Münzen + sonstige Briefmarkennachlässe werden von langjährigem, privatem Sammler fachgerecht bewertet und gegen sofortige Barzahlung übernommen.
☎ 0162/6546695

DIENTSTLEISTUNG

■ Solaranlagen vom Profi www.psg-solar.de, kostenlose Hotline ☎ 0800/5788888

GEDANKEN

■ Alkoholismus führt zu (totaler) Selbsterstörung. Es kaputtet Familien. Kündigt der Chef? Die Telefonseehorse hat die Adresse örtlicher Alkohol-selbsthilfe-Gruppen. Nur mit 100% Eigeninitiative bewegt sich was. P. S. Es gibt ein erfülltes Leben nach der Sucht! JM (Praktikant in einer Fachklinik).

Suche
Glück!

Zuschriften an
glueckssuche11@gmx.de

KONTAKTE + FREUNDE

■ www.Gleichklang.de: Die Alternative unter den Partnerbörsen!

■ Authentischer Jeans-Mann, 52, 3-Tage-Bart, bietet Dir nicht Geld und Gut, sondern Einfühlungsvermögen, Zärtlichkeit und Gespräche mit Tiefgang. Suche nette, sensible Sie.
Waldmann24@t-online.de oder
Gleichklang Kleinanzeigen, PF 610229,

■ REMIX Club... Integrationsprojekt: Liebe t...-Leserinnen und Kooperationspartner für multikulturelle Veranstaltungen in Berlin. Außerdem freuen wir uns über brauchte Autos, PC's und Möbel, die wir zur Unterstützung unseres Projektes in Afrika benötigen. taillierte Infos finden Sie www.remixbest.de, remixafricampotho@yahoo.com, ☎ 0176/777372760

■ OlivenernteToskana: kleiner Ökohof hält freud sich über nette Helfer ☎ 0039/0566/... jorgmuell@virgilio.it www.toskana-biohof.it

TERMINE

■ Gemeinschaftssuche/gründung weltweit 30.-31.10. Hamburg ☎ 07764 2832-13. Festival f. Gemeinschaften & ... te bei Gießen sekendorf@gemeinschaften.de

VERSCHIEDENES

■ BaumSparVertrag.de: Klima retten. bis 9% Rendite p.a. mit Regenwald. Ab 33 € ein Edelholzbaum pro Monat. Angebot! Infos unter www.baumspar.de

■ Wie lange bleiben die Deutschen www.wielangenoeh.info / mit selbst

■ Vergebliche Flucht? Die Zahl der ... ihr Leben freiwillig beenden wollen ... ist es möglich den Leib zu zerstören. "Bewusstsein", die Seele, ist unsterblich durch nichts zerstört werden! Was ... der Freiheit auf die Lebensqualität de ... seits auswirkt, erzählt ganz ausführlich Jakob Lorber! Wenn Sie seine gütliche ... rung kennen lernen wollen, dann k ... anfordern bei Helmut Betsch, 8 ... 76343 Sachsenheim. Sie verpflichte

■ Menschenrechtsverletzungen
Zum Beispiel KENIA, *2. Juni 1980

GESCHICHTE EINER ANNONCE

Wir haben die Annonce in der „Zeit“, dem „Handelsblatt“ und der „taz“ geschaltet und fragten uns: Wie würden die Menschen auf das sehr allgemein gehaltene „Suche Glück!“ reagieren? Würden überhaupt welche schreiben? Und wie würden sie die sehr abstrakte Annonce verstehen?

Erstes Ergebnis: Die Zeit-Leserinnen waren die Fleißigsten.

Zweites Ergebnis: Es haben fast ausnahmslos Frauen geantwortet. „Was für eine süße und inspirierende Anzeige, einfach klasse“, schreibt Martina und rät: „Ihr Glück will gar nicht gesucht werden, Ihr Glück will wahrgenommen werden. Und je mehr Raum Sie Ihrem Glück geben, umso näher wird es Ihnen sein wollen.“ Sie ist überzeugt, dass die Anzeige viele dazu bringen wird, darüber nachzudenken, was Glück ist.

Drittes Ergebnis: Damit liegt sie goldrichtig, wie die Zahl der Zuschriften zeigt. „Glück sind Momentaufnahmen Deiner Gefühle, die von Deinen Ansprüchen an das Leben ausgelöst werden“, schreibt Gitte. Eine Dame namens Inula nennt „Bewegung an der frischen Luft, das Rauschen des Windes, das gelegentliche Vorüberziehen von Gänsen und überhaupt die Vogelwelt des Gartens“ ihr Glück. Elke zitiert Hermann Hesse: „Glück ist Liebe, wer lieben kann ist glücklich“ und wandelt den Spruch ab. „Der Wanderer, der eine Pflanze am Wegesrand sieht, empfindet Glück, aber nur, weil er Pflanzen liebt“. Und: „Der Nachbar, der am Samstag liebevoll seinen Wagen wäscht, empfindet Glück, weil er seinen Wagen liebt“.

Wie aber ist das Glück zu finden? „Nach den kleinen Momentchen Ausschau halten, wach sein, damit sie gesehen, gespürt und genossen werden können“, meint Daniela. Taz-Leserin Indi empfiehlt Geduld: „Ich warte schon zig Jahre.“ Beate meint: „Das Glück liegt

in Dir. Jetzt schon, ohne dass Du damit angefangen hast, danach zu graben.“ Sabine glaubt, das Glück lässt sich „vielleicht bei einer Wanderung auf einen Berg finden“.

Viertes Ergebnis: Nicht wenige gehen davon aus, dass eine solche Anzeige eine Partnersuche sein muss. Für Irmgard, eine „Frau in den glücklichen Fünzigern“, ist Glück „mein Haus am Deich in der Elbmarsch, meine selbständigen, erwachsenen Kinder, mein Beruf mit viel pädagogischer Verantwortung“. Nur eine „Liebesbeziehung zu einem seelenverwandten männlichen Partner“ fehlt ihr zum perfekten Glück. Auch Sigrid erhofft sich die „große Liebe“. „Ich versuche, mein Glück zu finden, indem ich mit vielen Menschen in Kontakt komme.“ Eva, „eine attraktive Frau, 55 Jahre, Akademikerin, unabhängig, anspruchsvoll, entspannt und lässig“, ist „bereit für einen intelligenten und humorvollen Mann“.

Andrea vermutet, dass das Glück „vielleicht in einem anderen Land liegt“ und schlägt vor, „die Nase in den Wind zu halten“. Eine anonyme „Glücksvergeberin“ fragt, wie das Glück daher kommen soll: „Als ganzes Stück oder portioniert, in einer Kiste, einer Flasche oder lieber gasförmig? Oder können es auch Krümel sein?“

Fünftes Ergebnis: Der einzige Mann, der geantwortet hat, ist ein Handelsblattleser. Und er bleibt anonym. Dafür schickt er gleich zwei Zuschriften. In der ersten fragt er irritiert: „Was darf man sich darunter vorstellen?“. In der zweiten wagt er sich an Interpretationen. „Sicherlich meinen Sie nicht kurzfristiges Glück, sondern eher die Art des Glücklich-Seins, des Glücksgefühls, vielleicht das Glück am Ende des Regenbogens des Lebens, den Goldtopf?“ Er spekuliert, dass das Glück „im Streben des Buddhismus stecken“ könnte. Das Nirvana als höchstes Glück.

**HERR LEVY,
WARUM SEHNEN WIR UNS NACH
FILMEN MIT EINEM HAPPY END?**

„Diese Frage beschäftigt mich seit Jahren. Ich habe folgende Erklärung: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Wir glauben daran, dass wir eines Tages Herr unseres Glücks werden. Die Freude, Menschen in Filmen zuzuschauen, wie sie für ihr Glück kämpfen, und zwar erfolgreich, bläst Sauerstoff in unser eigenes Feuer. Und manchmal wird uns auch schlagartig klar, dass wir eigentlich schon glücklich sind und es nicht gemerkt haben. Glück muss man sehen lernen.“

THE END

DANI LEVY ist Regisseur und Drehbuchautor. Er wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Zu seinen bekanntesten Werken zählen unter anderem „Alles auf Zucker“ [2004], „Mein Führer“ [2006] und „Das Leben ist zu lang“ [2010]. Der gebürtige Schweizer hat mit Tom Twyker, Wolfgang Becker und Stefan Arndt die Produktionsfirma X Filme Creative Pool gegründet, die mit Kinoerfolgen wie „Lola rennt“ international Beachtung fand.