

## Immer auf der Suche nach dem Glück

Leichtigkeit, Gelassenheit und Glück kann man trainieren. Rolf Kienle sprach mit Menschen, die sich beruflich mit dem Glück beschäftigen. Sie nehmen das Leben gern lässig und sind ganz zufrieden.



Vom Glück des süßen Nichtstuns: Überzogene Ziele machen aber ebenso wenig glücklich, wie fremde Erwartungen erfüllen zu wollen. "Es muss einen Sinn ergeben." Foto: Fotolia

Von Rolf Kienle

Wir sind alle Suchende: Nach Glück, Wohlbefinden und Gelassenheit. Je älter wir werden, umso intensiver wird die Suche. Wenn ein Ratgeber mit dem Titel "Gelassenheit" meistverkauftes Buch des Jahres ist, ist die Frage erlaubt, ob wir dringend ein Gegengift gegen die Beschwerden der Zeit brauchen. Ganz neu ist das nicht. Gina Schöler, Ministerin für Glück und Wohlbefinden, hat längst erkannt, dass "ein Wertewandel in der Gesellschaft angestoßen werden muss."

Die sympathische junge Frau hat sich vor einigen Jahren im Zuge ihrer Masterarbeit in Kommunikationsdesign in Mannheim konkret mit der Frage beschäftigt, wie wir eigentlich leben wollen. Mit Gleichgesinnten hat sie einen spürbaren Bedarf an Glück und Wohlbefinden ausgemacht, sich beispielsweise mit dem Bruttoinlandsglück des kleinen Himalayastaates Bhutan beschäftigt, wo der König das Glück seines Volkes schon vor Jahrzehnten zum obersten Ziel der Politik erhob. "Das wäre auch eine Lösung für uns." Und sie hat vor drei Jahren schließlich das Ministerium für Glück und Wohlbefinden, kurz MfG, gegründet. "Wenn die Politik nicht in die Pölle kommt, dann machen wir das."



"Wenn die Politik nicht in die Pötte kommt, dann machen wir das." "Glücksministerin" Gina Schöler

Schon ein paar Jahre zuvor hat Ernst Fritz-Schubert sein Institut für Persönlichkeitsentwicklung gegründet. Bekannt wurde der Heidelberger mit dem Schulfach Glück, das er ins Leben rief. Sein Institut hat sich zur Aufgabe gemacht, Schüler und Lehrer in Lebenskompetenz und Lebensfreude zu stärken. Man kann es auch Glück nennen. Es ist Voraussetzung fürs bessere Lernen. Fritz-Schubert weiß sehr gut, was die Menschen suchen: "Wir wollen Erfahrungen sammeln, Ideen und uns weiter entwickeln." Damit keiner am Ende umsonst gelebt hat.

Er ist keiner, der sich fürs neue Jahr gute Vorsätze vornimmt. Er blickt vielmehr zurück aufs vergangene Jahr und fragt sich, was gut war im letzten Jahr und ob er etwas verändern sollte, in Bezug auf Familie, Beruf, Werte und Selbstentfaltung. Fritz-Schubert gibt den Tipp gern weiter, warnt aber auch, denn: Grundbedingung ist, dass die Lebenseinstellungen jeweils zu einem passen. Überzogene Ziele machen ebenso wenig glücklich wie fremde Erwartungen erfüllen zu wollen. "Es muss einen Sinn ergeben", sagt Ernst Fritz-Schubert. Der Rückblick ist für ihn Teil der Identitätsfindung, sofern wir überhaupt in der Lage sind, zu reflektieren. "Die Fähigkeit zu reflektieren wird wenig genutzt."



"Die Fähigkeit zu reflektieren wird wenig genutzt." Institutsgründer Ernst Fritz-Schubert. Fotos: dpa/pr.

Das ambitionierte Mannheimer Ministerium "soll Plattform sein und mit experimentellen Aktionen auf sich aufmerksam machen", sagt Gina Schöler. Und das macht sie sehr virtuos. Dass die Mannheimer Akteure einen leicht veränderten Bundesadler und die Farben schwarz, rot, gold zum Logo ihres Ministeriums machten und sich damit sehr deutlich in die Nähe von Bundesministerien rückten, war als flotte Provokation gedacht, kam im politischen Berliner Betrieb aber durchweg positiv an. So etwas wie Berührungsängste haben beide Seiten nicht. Im Gegenteil, Gina Schöler wird regelmäßig eingeladen. "Das Bundesjustizministeriums fragte an, ob ich bei den Veranstaltungen von Heiko Maas zur Regierungsstrategie "Gut leben in Deutschland" dabei sein kann: Begleitend mit Interviews, einführendem Workshop und Rauminstallationen." Klarer Fall, machte sie gern.

Eine Frage treibt die Ministerin schon lange um: Was können wir von Bhutan lernen? In einem Interview, das sie mit dem Programmdirektor des nationalen Happiness Center Bhutan führte, sagte der ganz realistisch: "Es ist nicht leicht irgendetwas zu übertragen, wir sind zwei grundverschiedene Kulturen. Was aber in Bhutan interessant ist, ist der klare Fokus: Die Art,

wie wir uns weiterentwickeln wollen, soll darauf hinarbeiten, dass mehr Glück und Wohlbefinden für alle Menschen, und nicht nur für ein paar, und auch alle anderen Wesen, also auch Tiere, Pflanzen, die Erde, gewährleistet ist." Die weitaus meisten Menschen in Bhutan leben bescheiden von der Landwirtschaft, da wird es nicht viele Dinge geben, die man übernehmen kann, aber die Formel "Wohlbefinden statt Wohlstand" klingt verführerisch genug.

Das wirft die rhetorische Frage auf, ob wir mit weniger Besitz zufrieden wären. Das hat mit dem Lebensalter zu tun. Unser Lebens-Glück verläuft wie ein U: Als Kinder sind wir meistens glücklich, dann kommen die Anforderungen von Beruf, Familie und die Sicherung von Grundbedürfnissen. Ernst Fritz-Schubert nennt das die funktionelle Phase. Mit zunehmenden Alter steige die Zufriedenheit wieder. "Wir brauchen weniger und müssen nichts mehr hinterherrennen." Zumindest werden wir sorgfältiger bei der Auswahl dessen, was wir hinterherrennen. Und sind meist mit dem zufrieden, was wir haben.

Echte Glückskiller sind Angst und Demütigung, die vor allem während des beruflichen Lebens auftauchen. Angst allerdings spüren manche derzeit wegen der terroristischen Bedrohung. Parallel ist 2015 aber auch viel Hilfe entstanden, was Hoffnung gibt.

Warum die Deutschen es nicht unter die glücklichsten Menschen der Welt schaffen, hat sich auch die Autorin Maike van den Boom ("Wo geht's denn hier zum Glück?") gefragt und die Welt bereist. Sie macht das mangelnde Grundvertrauen in die Zukunft dafür verantwortlich - das was im Ausland gerne als die "German angst" bezeichnet wird. "Wir mögen gerne Sicherheit, Kontrolle und Perfektionismus. Und dafür werden wir in der ganzen Welt geachtet", sagt van den Boom. Es fehle uns an der Gabe, das Leben lässig zu nehmen. Als Glücksmacher bezeichnet sie Familie und Freunde, Vertrauen in andere Menschen, Selbstdisziplin, freie Zeit und Zuversicht.

Die "maßlose Sehnsucht nach machbarem Glück" bringt uns aber auch nicht weiter, weiß der Psychiater und Autor Manfred Lütz ("Wie Sie unvermeidlich glücklich werden"), mehr noch: sie sei eine Sackgasse. Was bleibe, sei die mühselige Selbstoptimierung, eifriges Seelenjogging, endloses Kreisen um sich selbst. "Die Glückssüchtigen sind pflichtbewusste, aber erfolglose Egoisten, die sich unentwegt selbst beobachten und die deswegen ununterbrochen Selfies schießen, um sich selbst irgendwie festzuhalten."

Was macht eine Ministerin für Glück und Wohlbefinden eigentlich? Gina Schöler, die diese Funktion zu zwei Dritteln ihrer Wochenarbeitszeit ausübt, im restlichen Drittel ist sie Selbstständige bei einer Agentur für Unternehmenskultur, bietet Veranstaltungen, Vorträge und Workshops an. Das Interesse ist groß: Vom Kindergarten bis zur Bahn AG fragen sie alle nach Workshops und Vorträgen an. Eine der erstaunlichsten Veranstaltungen hatte sie zu bewältigen, als eine 52-köpfige Delegation aus Thailand bei ihr in der Tür stand. Die Herren in Anzug und Krawatte hatten zuhause von der Glücksministerin gehört und über die Deutsche Botschaft einen Besuchstermin arrangiert. Ihnen konnte geholfen werden.

Für Gina Schöler besteht das Glück aus vielen kleinen Dingen des Alltags. Wenn sie morgens mit ihrem Hund am Neckar spazieren geht und das surreale Bild der Störche im Morgennebel sieht, dann macht sie sich ein Foto davon, nicht mit der Kamera oder dem Smartphone, sondern nur für den Kopf. "Man muss es nur wahrnehmen", sagt sie. Genau das kann man in ihren Workshops lernen. Neugierde und Begeisterung auf Neues wecken, zum Beispiel. Aber auch Achtsamkeit, Leichtigkeit und Humor. "Hinein in das Abenteuer des Alltags." Anderen Gutes tun, habe immer Auswirkungen; es sei ansteckend, ein Schneeballsystem. Man müsse es einfach ständig üben, rät die Ministerin.