

<b>Zeitschrift:</b>	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
<b>Herausgeber:</b>	Spitex Verband Kanton Zürich
<b>Band:</b>	- (2010)
<b>Heft:</b>	1: Der richtige Mix
<b>Artikel:</b>	Viele Wege führen ins Glück
<b>Autor:</b>	King, Sarah
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-822067">https://doi.org/10.5169/seals-822067</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

INTERKANTONALE Spitez stiftung

# Viele Wege führen ins Glück

Zum neuen Jahr wünschen wir uns gegenseitig Glück. Aber was macht denn wirklich glücklich? Wir haben den Glücksforscher Bernhard Sollberger befragt. Der 35-Jährige lebt in Bern, ist Psychologe, Wissenschaftler, Hobby-Buddhist, Musiker und Menschenfreund – ein zufriedener Mensch.

**Sarah King** // 14 Uhr vor dem Italiener im Berner Quartier. Nach wem halte ich Ausschau? Nach einem Wissenschaftler mit Brille, Anzug und Aktentasche? Nach einem Glücksforscher mit fröhlichem Lachen, bunt gemustertem Pulli, leicht und luftig in seinen Bewegungen? Oder einfach nach einem «Gemitteten», jeder Schritt, jede Geste schön ausbalanciert – ein Mensch, der selbst dann ruhig stehen bleibt, wenn ein Orkan über ihn hinwegfegt?

«Urteilsfähigkeit ist eine der 24 Charakterstärken, die uns glücklich machen», werde ich später von Bernhard Sollberger aufgeklärt. Glücklich ist, wer sich diese Urteilsfähigkeit nicht mit Vorurteilen verbaut, ge-

**«Glückliche Menschen sind stressresistenter, körperlich und psychisch gesünder, leben länger und sind erst noch produktiver bei der Arbeit.»**

stehe ich mir gedanklich kleinlaut ein. Solche Menschen sind dann auch nicht überrascht, wenn der Glücksforscher in einem langen, schwarzen Plüschtuch daherkommt, grossgewachsen, kahlköpfig und mit einer Zigarette in der Hand. «Hallo, ich bin der Benä», sagt er mit lauter Stimme und lächelt. Menschenfreundlich – eine weitere Eigenschaft, die Glück verspricht.

## Ein Glücksvermittler

Bernhard Sollberger verspricht kein Glück. Er vermittelt es. «Das ist eine meiner Berufungen», sagt er, «nach Glück forschen und anderen vermitteln, wie sie glücklich werden können.» Studiert hat Sollberger allgemeine Psychologie. In die Glücksforschung – auch bekannt als Positive Psychologie oder Psychologie des

Wohlbefindens – ist er eher zufällig hineingeraten. Er untersuchte für seine Dissertation die emotionale Wirkung von Musik. Das war vor fünf Jahren – die Glücksforschung boomte. Und der Boom hält an. «80 Prozent der Studien, auf die ich mich in meinen Referaten beziehe, stammen aus den letzten zehn Jahren», hält Sollberger fest.

Der Forschungszweig ist noch jung, die Glückssuche hingegen ist ein Thema, das die Menschen seit eh und je begleitet. Schon der griechische Philosoph Aristoteles erklärte das Glücklichsein zum höchsten Ziel des Menschen. «Dem pflichte ich bei», sagt Bernhard Sollberger, «aber Glücklichsein betrifft nicht nur das Individuum. Die Volkswirtschaft, das Gesundheitssystem, der Staat – alle profitieren davon. Glückliche Menschen haben tiefere Cortisol-Werte, sie sind stressresistenter, körperlich und psychisch gesünder, leben länger und sind produktiver bei der Arbeit. Die Konsequenzen des Glücks sind für den Einzelnen und für die ganze Gesellschaft wünschbar!»

Bernhard Sollberger kommt in Fahrt beim Reden – gestikuliert, als wolle er mit seinen Armen das Glück in die Luft zeichnen und festmachen. «Ich weiss, jetzt töne ich wie ein Politiker.» Ja, denke ich, wie ein glücklicher Politiker. Auch wenn ich mir doch vorgenommen habe, zugunsten des Glücks auf Vorurteile zu verzichten.

## Musikalisches Glück

An einem anderen Tag, an einem anderen Ort erlebe ich eine ganz andere Seite von Bernhard Sollberger. Der grosse Mann mit dem schwarzen Mantel wirkt sanft und weich. «We shared dreams like all best friends, blood brothers at the age of ten» singt er (der Text stammt aus dem Song «Watching over me» der Band Iced Earth). Seine Finger gleiten geübt über die Gitarrensaiten. Bei minus 4 Grad, das Berner Münster im Rücken. Der Glücksforscher ist im Einklang mit sich und der Welt um ihn. «Musik macht mich glücklich. Seit vielen Jahren spiele ich mit Freunden zusammen – meist unplugged, das ist feiner. Da können auch die Grosseltern zuhören, ohne dass es ihnen in den Ohren weh tut.» Das musikalische Glück baumelt als herzförmiges Plektron um seinen Hals. «Living Colour», der Name einer amerikanischen Musikgruppe, ist eingraviert. Ein Statement für den Rock.

Nur Menschen machen Bernhard Sollberger noch glücklicher als Musik. «Die guten sozialen Beziehungen sind der stärkste Prädikator für Glück», sagt er.



Bild: Marius Schären

Nicht auf die Quantität komme es dabei an, sondern auf die Qualität. Eine Ehe zum Beispiel könnte ein Weg zum Glück sein. Wenn sie aber überwiegend aus Konflikten bestehe, sei sie der sicherste Weg ins Unglück.

Das Positive und das Negative sollten etwa in einem Verhältnis 4 zu 1 stehen. Dieses Ungleichgewicht erklärt Bernhard Sollberger mit der menschlichen Konditionierung: «Über Millionen Jahre hinweg lernten wir in erster Linie, auf Sachen zu reagieren, die nicht okay sind, und zwar um schnell und effizient darauf reagieren zu können und so letztlich unser Überleben zu sichern. Wir reagieren auf nichts so sensibel wie auf Dinge, die nicht so laufen, wie wir uns das wünschen. Über das Negative denken wir folglich intensiver nach und verleihen ihm so mehr Gewicht.»

#### Meditation im Kursprogramm

Wie also findet man das Glück? Indem man die Menschen unter anderem auf den Einfluss positiver und negativer Emotionen sensibilisiert. Dafür gibt es die Psychologie. «Ein grosses Problem im Westen ist, dass viele nicht mehr wissen, was sie glücklich macht», sagt Bernhard Sollberger. Das zeigt sich an der Menge von Ratgebern in diesem Bereich. Der Online-Katalog einer Buchhandlung zum Beispiel präsentiert über 4000 Artikel zum Thema Glück. «Darunter hat es eine Menge Glücksratgeber von Gurus, die zu viel LSD geschluckt haben», meint der Glücksforscher. Bernhard

Sollberger vertritt den wissenschaftlichen Ansatz. Mit kontrollierten Studien werden Interventionen untersucht, die zum Teil auch an den Buddhismus erinnern. Meditation zum Beispiel. «Seit kurzem steht Meditation im Kursprogramm für das Personal der kantonalen Verwaltung. Das war vor ein paar Jahren noch undenkbar», erklärt der Glücksforscher. Dass sich die westliche Psychologie gegenüber dem Osten öffnet, begrüßt Sollberger sehr: «Auch wenn ich selber nicht meditiere und nur Hobby-Buddhist bin.»

Meditieren also. Und weiter? «Ein Dankbarkeitstagebuch führen.» Über ein paar Wochen hinweg schreibt man stets an einem Tag in der Woche während zehn Minuten auf, wofür man dankbar ist. Das macht die Menschen über Monate hinweg glücklicher und reduziert die Anzahl Arztbesuche.

#### Charakterstärken kultivieren

Auch die Menschenfreundlichkeit kann man kultivieren. Zum Beispiel indem man Blut spendet, die Grossmutter besucht, eine McDonalds-Tüte vom Boden aufhebt und in den Müll entsorgt. Daneben gibt es viele weitere Charakterstärken, die mit den richtigen Interventionen kultiviert werden können. Zum Beispiel Humor, Begeisterungsfähigkeit, Interesse, Spiritualität, Selbstkontrolle, Kreativität und Schönheitssinn. Und auch hier: Auf die Balance kommt es an. «Wenn jemand den ganzen Tag liegengebliebenen Müll vom

**Bernhard Sollberger untersuchte für seine Dissertation die emotionale Wirkung von Musik. Für sich selbst weiß er: «Musik macht mich glücklich.»**

Boden aufhebt, bringt ihm das vermutlich nicht Glück, sondern einen Rückenschaden. Auch andere Aspekte der Persönlichkeit müssen kultiviert werden.» Das klingt wie Glück aus dem Reagenzglas. «Zu 50% ist das Glücklichsein genetisch veranlagt», sagt Bernhard Sollberger, «zu 40% beeinflussen wir es jedoch durch willentliche Handlungen, also zum Beispiel mit den Glücks-Interventionen. Und nur zu 10% tragen äusserre Lebensumstände zu unserem Glück bei.» Das Sprichwort «Geld macht nicht glücklich» hält also, was es verspricht. «Und das Leiden gibt es im Leben sozusagen gratis dazu», meint Bernhard Sollberger.

#### Leid ist nicht vermeidbar

Glück sei, fasst der Glücksforscher zusammen, nicht einfach ein anhaltender Zustand, in dem man sich befindet: «Es ist viel mehr ein Ziel, das man über verschiedene Wege erreicht. Dabei ist Leid nicht vermeidbar.» Er veranschaulicht dies am Beispiel eines Profiradrennfahrers: «Unterwegs leidet er die Hölle. Das Glück fühlt er erst, wenn er das Ziel erreicht hat. Wichtig ist, dass der Mensch etwas macht, worin er den Sinn sieht. Und dies mit Engagement. Und für die Geniesser: Auch Genussfähigkeit macht glücklich.»

Bernhard Sollberger packt seine Gitarre ein und hängt sie um die Schultern. Sieht er für sich das Glück noch inmitten all der Glücksforscherei? «Vom Grundpotenzial her bin ich ein zufriedener, aufgestellter Mensch. Ich mache mir sicher viele Gedanken und habe als Wissenschafter ein analytisches Wesen, aber ich habe auch gelernt, unvoreingenommen und ohne zu viel zu überlegen ins Leben hinaus zu gehen.»

Und das tut er. Gemütlich schreitet er in eine von Berns Altstadt-Gassen hinein, ins Leben hinaus. Der schwarze Mantel fällt nicht mehr auf. Er könnte auch blau sein.

#### Positive Psychologie

Wer mehr wissen möchte über seine Charakterstärken, kann einen Fragebogen des Psychologischen Instituts der Universität Zürich (Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik) ausfüllen und damit die Forschungsbemühungen im Bereich der Positiven Psychologie unterstützen:

↗ [www.charakterstaerken.org](http://www.charakterstaerken.org)

**Ziele setzen:**  
Pflege, Bildung, Management

## Nachdiplomkurs Pflege

### Modulare und zeitlich flexible Nachdiplomkurse mit Schwerpunkten

- Akute Pflege
- Pflege chronisch kranker Menschen
- Komplementärmedizinische Pflege
- Case Management in der Pflege
- Geriatrische Pflege
- Palliative Pflege
- Schulung und Beratung
- Kinaesthetics in der Pflege

Den Studierenden steht zusätzlich ein breites Angebot an Wahlmodulen zur Verfügung.

**Nächste Informationsveranstaltung am 17. März 2010**  
am WE'G in Aarau von 17.00–19.00 Uhr

**WE'G** Mühlemattstrasse 42 **CH-5001 Aarau**  
Telefon +41(0)62 837 58 58 Fax +41(0)62 837 58 60 E-Mail [info@weg-edu.ch](mailto:info@weg-edu.ch)

**WE'G**  
Weiterbildungszentrum für  
Gesundheitsberufe

[www.weg-edu.ch](http://www.weg-edu.ch)