

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 88 (2010)

Heft: 4

Artikel: Die vielen Wege zum Glück

Autor: Zahner, Karin / Hampe, Michael

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723386>

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: 21.02.2026

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



«Ich bin glücklich über jeden Tag, an dem ich gesund bin und weiter so leben kann wie bis anhin. Menschen eine Freude zu machen und die Liebe der Mitmenschen erfahren zu dürfen, ist ebenfalls ein grosses Glück.»

Ruedi Bürgi (81)

Die vielen Wege zum Glück

Alle Menschen streben nach dem höchsten aller Gefühle – dem Glück. Um dieses zu erreichen, braucht es laut neuesten Studien aber weder viel Geld auf dem Konto noch ein Eigenheim, sondern vor allem gute Freunde, Zeit und Gesundheit.

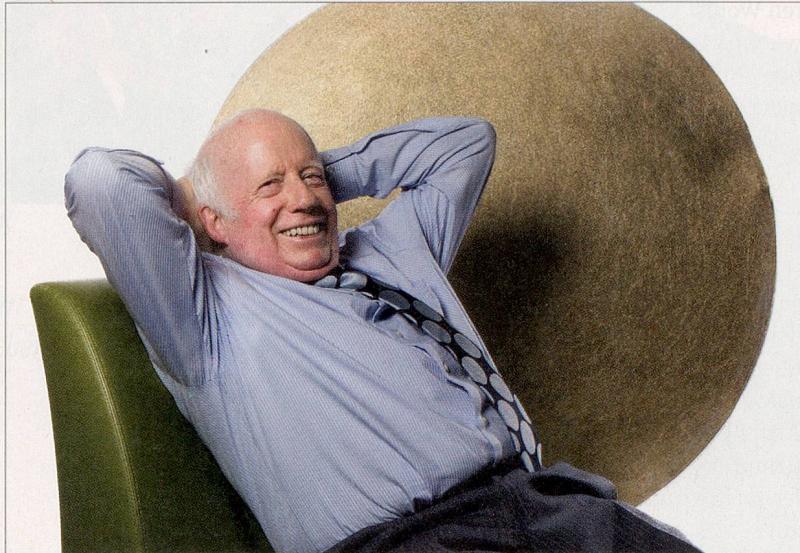
Sein je möchte die Menschheit das Patentrezept kennen, das zu ewiger Glückseligkeit verhilft. Doch was ist damit überhaupt gemeint? Handelt es sich dabei nur um einen flüchtigen Moment, der im Nu wieder entschwindet? Oder ist es ein Zustand, der sich konservieren lässt? Darauf wird auch heute noch intensiv sinniert und philosophiert, die Definition fällt von Individuum zu Individuum unterschiedlich aus. Und vielen fällt es bedeutend leichter, zu beantworten, was Glück nicht ist. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi schreibt dazu in seinem Buch «Flow»: «Glück ist nicht etwas, das einfach geschieht. Es ist keine Folge von angenehmen Zufällen. Es ist nichts, was man mit Geld kaufen oder mit Macht bestimmen kann. Es hängt nicht von äusseren Ereignissen ab, sondern eher davon, wie wir diese deuten.»

Dass Glücklichsein gar nichts mit materiellem Wohlstand zu tun hat, mag aber trotzdem kaum jemand behaupten. «In armen Ländern, wo grundlegende Bedürfnisse nicht gedeckt sind, nimmt das Glück mit steigendem Einkommen zu», betont Glücksforscher Mathias Binswanger, Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz. Und fügt an: «Übersteigt in einem Land das durchschnittliche Jahreseinkommen pro Kopf aber 20'000 US-Dollar, gibt es keinen Zusammenhang mehr zwischen Glück und Geld.»

Etwas Geld braucht's auch

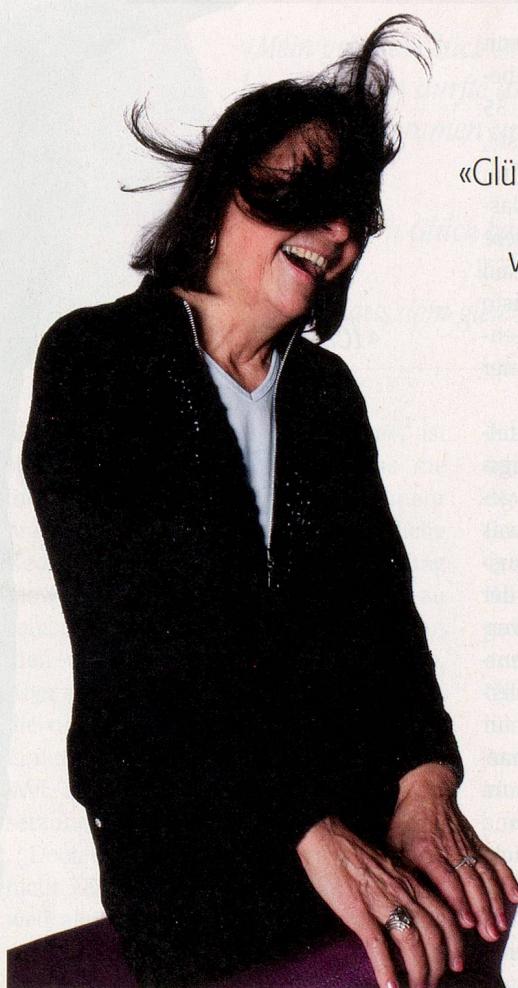
Bilder: Bernard van Dierendonck, aufgenommen beim Tanzanlass des club sixtysix im Casineum, Grand Casino Luzern

Gemäss Untersuchungen steht die Schweiz im europäischen Vergleich auf Platz zwei der sogenannt glücklichsten Länder. Sie gehört auch zu den reichsten Staaten der Welt. «Ein gewisses Grundeinkommen ist also förderlich für das Glück», sagt Mathias Binswanger. «Hinzu kommt aber, dass wir in einem geordneten und friedlichen Staat leben. Wir haben gute gesellschaftliche Verhältnisse und wenig Kriminalität. Und wir leben in einer Demokratie.» Denn die Möglichkeit, abzustimmen und zu wählen, sei ebenfalls wichtig fürs Glücksempfinden. Menschen, die in einer Diktatur lebten, seien nachweislich unglücklicher.



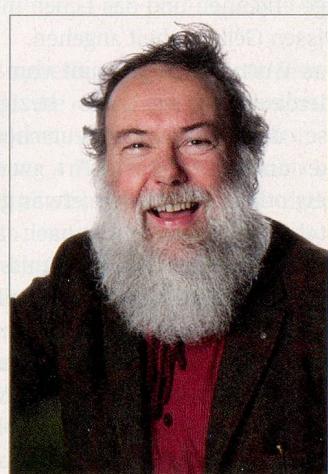
«Glück ist, wenn man unbelastet von Zukunftsängsten sein kann.»

René Baumann (74)



«Glücklich bin ich in jedem Moment, in dem ich fühle, dass ich von innen heraus zufrieden bin.»

Sylvia Schöpfer (65)



«Mich macht der Umgang mit Menschen glücklich und auch die Musik.»

Wolfgang Sieber (56)

Natürlich können uns ein schickes Auto, eine Kreuzfahrt, ein Schmuckstück oder ein neues Möbelstück glücklich machen. Von Dauer ist dieses Gefühl aber nicht. Dass dies so ist, hat verschiedene Ursachen. Glücksforscher Mathias Binswanger nennt zwei Hauptgründe: «Zum einen gewöhnen wir uns an unseren Wohlstand. Zum anderen vergleichen wir uns dauernd mit anderen und werden unzufrieden, weil es immer solche gibt, die noch mehr besitzen als wir.»

Doch wie oder woran misst man Glück? «Da es dafür kein Messgerät gibt, bleibt also lediglich, die Menschen nach ihrem jeweiligen Glückszustand zu befragen», sagt Experte Binswanger. Was immer eine subjektive Antwort zur Folge hat. Trotzdem könnte man sich ein adäquates Bild über das durchschnittliche Glücksempfinden machen, wenn eine genügend grosse Anzahl Menschen befragt werde. «Der Grund liegt darin, dass die meisten ‹Fehler› bei der Angabe des eigenen Glückszustandes bei der Befragung einer entsprechend grossen Zahl Menschen wieder aufgehoben wird», erklärt er. Dass die Schweiz also zu den glücklichsten Ländern Europas gehört, scheint somit doch eine verlässliche Aussage zu sein.

Nach 50 wirds besser

Wie glücklich wir sind, hängt auch mit dem Lebensalter zusammen. «Studien beweisen, dass man ungefähr zwischen 35 und 50 Jahren am unglücklichsten ist», weiss Binswanger. «Das hat damit zu tun, dass Karriereplanung oder Doppelbelastungen durch Familie und Beruf in diese Zeit fallen.» Nach 50 wirds laut Experten also besser, und je älter man wird, desto eher kann man vielleicht Sinnzusammenhänge erkennen und das Leben mit einer gewissen Gelassenheit angehen.

Das Wort «Glück» kommt vom mittelniederdeutschen «gelucke» beziehungsweise dem mittelhochdeutschen «gelücke» und bedeutete die Art, «wie etwas endet» oder die «Art, wie etwas gut ausgeht». Glück wurde demnach als der günstige Ausgang eines Ereignisses verstanden. Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi umschreibt diesen Zustand allerdings anders: «Glück ist ein Zustand, für den man bereit sein muss.» Und Michael Hampe, Professor für Philosophie im Departement für Geistes-, Sozial- und Staatswissenschaften an der ETH Zürich, definiert es so: «Es gibt ein momentanes Wohlfühlglück und ein Lebensglück, das sich erst nach vielen Jahren erwachsener Erfahrung einstellen kann.»



«Glück ist, wenns stimmt. Die Umgebung, die Stimmung, die man selbst hat. Wenn ich glücklich bin, spüre ich ein Kribbeln in mir.»

Stephanie Bossart (67)



*«Ich bin glücklich
über meine
Pensionierung
und darüber,
dass ich das Leben
geniessen kann.»*

Fred Howald (69)

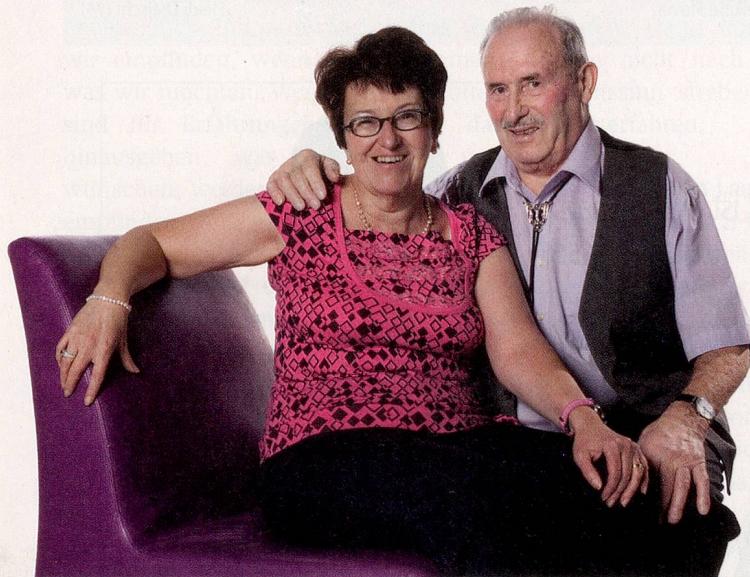
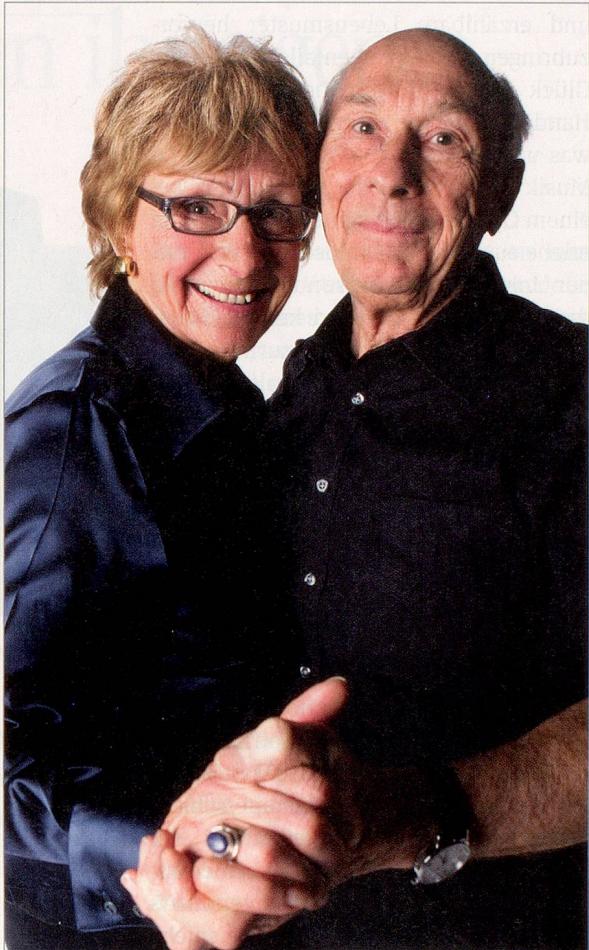
«Harmonie und Zufriedenheit machen mich glücklich. Ich bin zufrieden mit dem, was ich habe.» Vreni Rohrer (67)

«Dass Vreni und ich zusammen sind, gute Gesundheit, Reisen, Kinder, Grosskinder – das alles ist Glück.» Paul Gfeller (74)



*«Mich macht es glücklich,
dass ich jeden Tag
aufstehen darf,
dass ich gesund bin
und in die Natur gehen
kann.»*

Erna Krähenbühl (80)



«Mein grösstes Glück ist, dass ich Jean kennenlernen durfte und wir sehr viel gemeinsam haben und viel zusammen unternehmen.» Margrit Schilter (58)

*«Zum Glück haben wir so viele Gemeinsamkeiten.
Wir haben dieselben Hobbys und sind
aus dem gleichen Holz geschnitzt.»* Jean Moser (76)

Das Wohlfühlglück sei unbeständig. Das Lebensglück dagegen könne zwar andauern, sei aber ebenfalls fragil. «Es hängt von der Existenz von Sinnzusammenhängen ab. Diese können zerstört werden», erklärt der Philosophieprofessor. «Sowohl beim Wohlfühl- wie beim Lebensglück, bei dem wir eines grösseren Sinnzusammenhangs in unserem Leben gewahr werden, haben wir eine intensive Erfahrung, die frei von jeder Bedrohung oder Schmerz ist.»

Was Glück für die Einzelnen bedeutet, muss jeder oder jede selbst herausfinden. «Man kann fast überall glücklich sein, wenn man Nahrung, Wasser und ein Dach über dem Kopf hat. Denken Sie an Diogenes in der Tonne, der sich an seinen

eigenen Gedanken erfreuen kann», ist sich Michael Hampe sicher. Dass die meisten von uns aber doch etwas mehr brauchen als eine Tonne und erbauliche Gedankengänge, hat die Glücksforschung inzwischen bewiesen. Um glücklich zu sein, brauchen wir laut aktuellen Studien vor allem Zeit und gute Freunde. Aber auch eine Arbeit oder eine Aufgabe, die uns gefällt. Ausserdem vernünftiges Einkommen und natürlich Gesundheit. Wer all dies besitzt, hat gute Voraussetzungen, glücklich zu sein.

Doch eine Sicherheit gibt es auch dann nicht. «Es gibt keine allgemeinen Rezepte, weil alle Menschen ein bisschen anders sind und jeder die Welt anders erfährt», sagt Experte Hampe. «Für die einen ist

eine Bergbesteigung eine intensive Erfahrung, die Glücksgefühle auslöst, für die anderen wäre das eine Tortur und Bedrohung.» Der eine könne nach einer Querschnittslähmung nur noch unglücklich sein, ein anderer nehme gerade aufgrund des Schicksalsschlagens sein Leben ernst und schaffe es, Sinn zu erzeugen. Um gegenwärtige Glücksgefühle zu haben, müsse man intensive Erfahrungen machen können. Und dafür müsse man eine gewisse Sensibilität entwickeln.

«Wer gänzlich unsensibel ist, kann nur seine Bedürfnisse befriedigen und kein augenblickliches Glück empfinden», erläutert Michael Hampe. «Für das Lebensglück bedarf es darüber hinaus der Fähigkeit, über viele Jahre Sinn zu erzeugen

und erzählbare Lebensmuster hervorzubringen.» Klar ist ebenfalls, dass unser Glück einerseits von unserem eigenen Handeln abhängt, aber auch von dem, was uns widerfährt. «Wer keine schöne Musik hören will oder kann, wird bei einem Opernbesuch keine Glücksgefühle erleben», sagt der Philosoph. «Wer seinen Job nicht richtig, sondern nur Geld damit machen will, wird keine Glücksgefühle haben, wenn er zurückblickt, wie er sein Arbeitsleben gestaltet hat.»

Auch die Chemie spielt mit

Ob jemand glücklich ist, ist überdies eine Frage der Chemie: So haben etwa Forschungsergebnisse der Neurowissenschaftler wichtige Einsichten in die biologischen Grundlagen von Glücksgefühlen erbracht. Bedeutenden Einfluss auf das Glücksempfinden haben demnach Hormone wie Endorphine oder Oxytocin sowie die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin. Das Gehirn setzt diese Botenstoffe bei unterschiedlichen Aktivitäten frei, etwa bei der Nahrungsaufnahme, beim Geschlechtsverkehr oder beim Sport. Ärzte verschreiben solche Substanzen deshalb beispielsweise bei Depressionen.

Doch wie sähe der Prototyp eines glücklichen Menschen denn nun aus? «Es gibt keine Konstellationen von Dingen und Menschen, in die das Unglück nicht hereinbrechen kann», erläutert der Philosoph. «Denken Sie an ein glücklich verheiratetes Paar, das am Swimmingpool im Garten des eigenen Schlosses mitgeteilt bekommt, dass gerade sein Kind tödlich verunglückt ist.» Die Suche nach dem glücklichen Prototyp sei sinnlos. Von den unendlichen Möglichkeiten des Glücks und des Unglücks könne man nur in Geschichten erzählen.

Und wahrscheinlich sollte man sich von dem Streben nach ewigem Glück auch nicht verrückt machen lassen. Sonst droht womöglich die Aussage des englischen Philosophen und Ökonomen J. S. Mills wahr zu werden: «Frage dich, ob du glücklich bist, und du hörst auf, es zu sein.»

Karin Zahner

Lektüre zum Thema

Mathias Binswanger: «Die Tretmühlen des Glücks», Herder-Verlag 2006, 224 Seiten, CHF 20.–

Eckart von Hirschhausen: «Glück kommt selten allein...», Rowohlt-Verlag 2009, 384 Seiten, CHF 36.–

Bestelltalon Seite 52.



«Mit meiner Frau und meiner ganzen Familie zusammen zu sein sowie Liebe und Geborgenheit zu erfahren, das macht mich glücklich.»

Hans Dietschi (82) mit Enkelkind Flavia

«Es macht mich glücklich, dass ich mit meinem Mann alt werden kann. Auch die Familie ist eine Quelle des Glücks.»

Heidi Dietschi (74)

«Glück ist, wenn man zufrieden ist mit dem, was man hat.»

Katharina Grüter (61)



«Glücklich macht mich, dass ich im Leben viel bewegen konnte und immer noch kann.»

Marlis Kirchhofer (66)

«Alle Menschen müssen ihr eigenes Lebensglück finden»

Wie misst man Glück? Gar nicht. Um etwas messen zu können, braucht man eine Masseinheit, wie Meter oder Kilogramm, und ein geeichtetes Messgerät, wie einen Zollstock oder eine Waage. Es gibt aber keine Masseinheit für Glück und dementsprechend auch kein Messgerät. Glück ist eine Erfahrung, die sich in individuellen Lebensläufen einstellt oder auch nicht. Den Inhalt von Erfahrungen kann man nicht messen.

Gibt es aber einen Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit? Zufriedenheit stellt sich ein, wenn unsere Bedürfnisse und Wünsche erfüllt sind. Glück geht darüber hinaus. Ein momentanes Glücksgefühl und die Erfahrung von Sinn im Lebensglück sind intensiver als das, was wir empfinden, wenn wir bekommen, was wir möchten. Wenn wir nicht offen sind für Erfahrungen, die über das hinausgehen, was wir planen und wünschen, werden wir auch kein Glück empfinden.

Muss man zuerst einmal unglücklich gewesen sein, um dann glücklich werden zu können? Man muss sich selbst sehr genau kennenlernen, um Sinn und Lebensglück zu erfahren. Das geht wohl nur, wenn man auch Momente erfährt, in denen man unglücklich ist. Wer keine solchen durchmachen will, wird sich selbst kaum kennenlernen und nie Lebensglück erfahren. Doch weil wir das Lebensglück, also den Sinn, höher einschätzen als das episodische Glück des Moments, sind wir bereit, momentanes Unglück in Kauf zu nehmen.

Wann ist der einzelne Mensch und wann ist eine Gesellschaft glücklich? Ein Mensch ist dann glücklich, wenn er intensive, unbedrohte Erfahrungen machen kann, die in ihrer Eindrücklichkeit über das hinausgehen, was er sich vorab ausmalen konnte. Eine Gesellschaft kann meines Erachtens aber nicht glücklich sein, weil nur einzelne Menschen Erfahrungen machen können. Doch eine Gesellschaft kann es ihren Mitgliedern sehr schwer machen, glücklich zu werden, etwa indem sie nur Reichtum oder militärischen Erfolg als erstrebenswerte Ziele ver-



Michael Hampe wurde 1961 in Hannover geboren und ist heute Professor für Philosophie im Departement für Geistes-, Sozial- und Staatswissenschaften an der ETH Zürich.

mittelt oder auch das Privatleben in den Dienst einer Partei oder einer Bewegung stellt – wie beispielsweise in totalitären Staaten. Dann können einzelne Menschen nicht nach ihrem individuellen Lebenssinn streben, also kein Lebensglück erfahren.

Hat sich dies im Laufe der Zeit gewandelt? Sicher haben sich die Erfahrungsmuster der Menschen geändert – und entsprechend auch das, was als ihr Glück realisierbar ist. Das momentane Glück eines Fluges durch die Lüfte konnten sich die Menschen der Antike nur in Sagen vorstellen. Heute können wir dies wirklich erfahren. Der Lebenssinn, der dadurch entstand, dass man über Generationen hinweg ein Werk hervorbringt, existiert heute aber wohl kaum noch. Wir erzeugen jetzt Sinn in kürzeren Zeitabschnitten, gerade noch in unserem eigenen Lebenslauf. Nur wenige werden noch wie die Menschen früher sagen können, dass ihr Leben sinnvoll sei, weil sie an einem über Generationen laufenden Projekt beteiligt sein konnten und deshalb Glück empfinden.

Ist das Streben nach Glück selbst ein Unglück? Das Streben nach Glück wird zum Unglück, sobald man glaubt, dass man das Glück herstellen können muss, und nicht begreift, dass es sich nur einstellen kann. Man kann sich dafür bereit machen, dass es sich einstellt. Wenn man alles im Leben herstellen will und jeder Zufall ein Unglück ist, wird man in seinem herstellenden Streben nach Glück verzweifeln.

Gibt es Lebensabschnitte, in denen man glücklicher ist? Wenn man jung ist und die Sinne einerseits schon sensibilisiert, aber noch nicht an alle Erfahrungen gewöhnt sind, kann man vermutlich mehr intensive momenhafte Glücksgefühle haben. Ich erinnere mich noch, wie ich das erste Mal als Kind in einen warmen See hinausgeschwommen bin. Das war ein Glücksgefühl. Später war ich es gewohnt. Die Kindheit und die Jugend ist sicher die beste Zeit für das Wohlfühlglück. Wie intensiv schmecken beispielsweise die ersten Früchte. Doch die Sinnzusammenhänge stellen sich erst ein, wenn man älter ist und sich selbst kennengelernt hat. Das Schwächerwerden der Sinne wird idealerweise aufgewogen durch die Zunahme an Sinn oder das abnehmende Wohlfühlglück durch das zunehmende Lebensglück.

Ist glücklich, wer frei von materiellen Gütern und Zwängen ist? Wer von materiellen Gütern und Zwängen nicht abhängt, nicht süchtig nach bestimmten Dingen ist, hat wohl eine grössere Chance, glücklich zu werden, als der Abhängige. Doch wir alle sind ja von bestimmten materiellen Dingen abhängig. Wir brauchen Nahrung, sauberes Wasser, saubere Luft, ein Dach über dem Kopf. Davon kann man sich nicht unabhängig machen, das sind unvermeidliche Abhängigkeiten für ein menschliches Leben. Wer das nicht hat, ist schlecht dran. Doch wer darüber verzweifeln muss, dass er sich kein Auto oder keine Fernreise leisten kann, ist unglücklich aufgrund von vermeidbaren Abhängigkeiten.

Wie sähe der perfekte Glückcocktail aus? Den gibt es nicht. Die, die ihn zu verkaufen vorgeben, sind Schwindler, die einem das Geld abknöpfen möchten. Alle müssen ihr eigenes Lebensglück finden.

Liegt Glück gar in den Genen? Nein. Aber das Unglück. Und zwar wenn aufgrund genetischer Bedingungen unsere Fähigkeit, die Welt zu erfahren, Sinnzusammenhänge zu erzeugen und sich auf lange Zeistrecken einzulassen, stark eingeschränkt oder vielleicht sogar überhaupt nicht vorhanden ist.