



Macht Ehrenamt glücklich?

Ehrenamt ist eine sinnstiftende Aufgabe und ein Gewinn fürs Leben – das sagt der renommierte Glücksforscher Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel. Er lehrt Volkswirtschaft an der Technischen Hochschule Georg-Simon-Ohm in Nürnberg. Als interdisziplinäres Fachgebiet fällt die Glücksforschung unter anderem in seinen Bereich. Feuerwehrfrauen und -männer, Sanitäter und Ehrenamtliche anderer Hilfsorganisationen wie Bergwacht und THW werden oft gefragt: Warum machen Sie das? Klar, um anderen Menschen zu helfen. Aber auch für die Anerkennung, das soziale Miteinander und eine sinnvolle Betätigung in der Freizeit.

Macht das Ehrenamt also glücklich, Herr Prof. Ruckriegel?

Prof. Ruckriegel: Das kann ich bestätigen. Denn Untersuchungen der Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) zeigen, dass ehrenamtliche Tätigkeiten mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiveren Stimmung verbunden sind: Ein Ehrenamt schafft Sinn, wirkt Stress in Zeiten persönlicher Krisen entgegen, ermöglicht soziale Interaktionen, liefert soziale Unterstützung und erhöht das Selbstvertrauen, weil man sich als selbstwirksam erlebt.

Was heißt denn eigentlich »glücklich sein«?

Prof. Ruckriegel: Grundsätzlich geht es beim Glück um das subjektive Wohlbefinden, also einerseits um das Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt, wobei die positiven im Normalfall deutlich überwiegen sollten. Zum anderen geht es um die eigene Zufriedenheit, inwieweit Erwartungen erfüllt und Ziele erreicht werden, man also den Eindruck hat, auf dem richtigen Weg zu sein. Ziele können ehrgeizig sein, sollten aber nicht utopisch werden. Denn wenn ich beispielsweise mit 63 Jahren noch erwarte, dass ich in der deutschen Fußball-Nationalmannschaft mitspielen kann, werde ich wohl eher frustriert werden. Ziele sollen aber auch werthaltig sein, und zwar in drei Bereichen: Erstens persönliches Wachstum, durch das man sich selber weiterentwickelt. Zweitens

persönliche Beziehungen, in denen man die Zwischenmenschlichkeit vertieft. Und drittens ein persönlicher Beitrag für die Gesellschaft. Diese drei Kategorien von Zielen befriedigen unsere psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Zugehörigkeit am besten – im Gegensatz zu Schönheit, Popularität und Geld. Das belegen wissenschaftliche Untersuchungen weltweit.

Sinnhaftes Tun, wie beispielsweise in einem Ehrenamt, ist also ein menschliches Grundbedürfnis?

Prof. Ruckriegel: Ja, weil es mit dem Streben nach persönlichem Wachstum zusammenhängt. Beispielsweise retten, löschen, bergen und schützen Feuerwehrfrauen und -männer gerne, weil es für sie ein sinnhaftes Tun ist. Außerdem haben sie dadurch gute soziale Beziehungen innerhalb der Organisation und handeln für das Wohl der Gesellschaft, das über den Einzelnen hinausgeht. Wer in einem Ehrenamt tätig ist, sucht es sich freiwillig aus und erfüllt die Aufgaben meist gerne. Das ist die Freiheit des Ehrenamts. Dabei muss man sich allerdings auch vor Selbstaufgabe und Überlastung schützen, wobei auch die Führungskräfte gefragt sind, dies zu erkennen und zu verhindern.

Was brauchen wir denn generell, um glücklich zu sein?

Prof. Ruckriegel: Kurz gesagt: Gelingende soziale Beziehungen, Gesundheit, Engagement und eine befriedigende Tätigkeit. Die Möglichkeit, dass man selbst Einfluss

auf sein Leben hat. Die persönliche Einstellung: Bin ich optimistisch? Bin ich dankbar? Und natürlich ein gewisses Maß an Einkommen, um die materiellen Grundbedürfnisse abdecken zu können.

Was hat die Glücksforschung eigentlich genau mit der Wirtschaftslehre zu tun?

Prof. Ruckriegel: Insbesondere die Volkswirtschaftslehre beschäftigt sich damit, wie man mit den knappen Ressourcen umgeht, sprich, mit welchen Mitteln man die gewünschten Ziele am besten erreicht. Dazu gehört auch die Analyse, wie wir beispielsweise mit der Ressource Zeit umgehen, so dass wir am Schluss sagen: Ja, das Leben ist gelungen! Das ist eine urökonomische Frage, genauso wie eine philosophische, mit der sich schon Aristoteles beschäftigt hat. Es fließen letztlich die Erkenntnisse verschiedener Fachdisziplinen in die Glücksforschung ein, auch aus der Medizin und Neurobiologie. Sie zeigen, dass Menschen, die ein hohes subjektives Wohlbefinden haben, gesünder sind und deutlich länger leben. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass ihr Immunsystem nicht ständig auf Hochtouren läuft. Wenn man sich wohl fühlt, ist man widerstandsfähiger. Man kommt mit Herausforderungen besser zurecht und erholt sich schneller. Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, fühlt sich nicht nur subjektiv besser, sondern hat auch mehr Energie.

Daher bieten Krankenkassen präventiv Kurse wie »Gut mit sich umgehen« an, die auf der

Positiven Psychologie basieren. Kann man also Glückseligkeit lernen?

Prof. Ruckriegel: Man kann hier Einiges tun und daran arbeiten. Hilfreich ist hier etwa das Kurs- und Seminarangebot der AOK Bayern, das sich unter »Meine Gesundheitskompetenz stärken« im Netz findet. Die AOK Bayern ist bundesweit führend mit Angeboten, die auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie fußen. Sie werden in Bayern flächendeckend angeboten. Anhand von vielen praxisnahen Übungen lernt man etwa, die eigenen Stärken für ein Problem einzusetzen und positive Erlebnisse bewusst wahrzunehmen. Auch ich habe in den vielen Jahren, in denen ich mich mit der Glücksforschung beschäftige, viel gelernt und rege mich beispielsweise nicht mehr auf, wenn ich im Verkehrsstau stehe. Denn ob ich mich ärgere oder nicht, es ändert an der Situation nichts. Es geht aber auch darum, die positiven Gefühle zu stärken, indem man etwa ein Dankbarkeitstagebuch führt: Zweimal, dreimal die Woche kann man reinschreiben, welche positiven Dinge sich ereignet haben und wofür man dankbar ist. So stärkt man die positiven Gefühle. Dazu soll man auch vermerken, was man selbst dazu beigetragen hat, dass sie sich ereignet haben (Selbstwirksamkeit). Auch sollte man sich öfters direkt bei anderen bedanken, wenn dafür ein Anlass besteht. Wenn man das eine Weile macht, ändert man die Sichtweise auf das Leben. Das heißt, das Leben wird positiver und damit realistischer wahrgenommen.

Mitte Juli hat das weltweit erste Happiness-Museum, also Glücksmuseum, in Kopenhagen in Dänemark geöffnet und die skandinavischen Länder belegen auf der Liste der glücklichen Menschen immer die ersten Plätze, während Deutschland auf Rang 17 steht. Was machen die nordischen Staaten besser?

Prof. Ruckriegel: Dort stellt der Staat Leistungen zur Verfügung, die das Leben erleichtern wie beispielsweise eine umfangreiche Kin-

derbetreuung, die die Vereinbarkeit von Familie und Beruf fördern. Die viel zitierte Work-Life-Balance gelingt in Dänemark gut. Aber auch bei Umwelt und Verkehr schafft der Staat die Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität, und investiert in das Gesundheitswesen und die Bildung. Das alles kostet natürlich Geld, aber die Dänen sind bereit, dafür entsprechende Steuern zu zahlen. Damit Staaten solche Erkenntnisse umsetzen können, gewinnt die Glücksforschung weltweit an Bedeutung. Sowohl der UN-World-Happiness Report als auch der OECD-Better-Life-Index sind Ansätze für politische Entscheidungen, um die Lebensqualität in einem Land zu verbessern und das Wohlbefinden des Einzelnen zu fördern.

Was ist dran an dem Sprichwort: Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied?

Prof. Ruckriegel: Da steckt viel Wahres drin, denn ob man etwas als positiv oder negativ empfindet,

ist subjektiv, es ist eine Frage der persönlichen Bewertung. Unsere Gefühle entstehen im limbischen System unseres Gehirns. Und das ist schon viele Millionen Jahre alt. Es ist nicht mehr ganz aktuell, könnte man sagen, weil es die negativen Gefühle höher bewertet als die positiven. Das war früher zum Überleben wichtig, heute ist diese Negativausrichtung aber weniger hilfreich. Doch das kann man durch gezieltes Training ändern, wie beispielsweise durch das Dankbarkeitstagebuch. Und ein Baustein zum Glück ist auch ein Ehrenamt.

Haben Sie selber ein Glücksmotto?

Prof. Ruckriegel: Ich halte es hier mit dem griechischen (Glücks-) Philosophen Epikur: »Wem genug zu wenig ist, dem ist nichts genug.«

Die brandwacht bedankt sich für das Gespräch und wünscht Ihnen auch in Zukunft viel Glück! □

Die Glücksforschung (Happiness-Research) ...

...ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen (»Positive Psychologie«), Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten. Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glückseligkeit, also mit dem subjektiven Wohlbefinden, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück (z. B. Lottogewinn). Beim subjektiven Wohlbefinden geht es um die subjektive Sichtweise des Einzelnen, d.h. wie sich aus seiner Sicht die Dinge anfühlen und darstellen.

Auf der Grundlage der Ergebnisse der interdisziplinären Glücksforschung und der Initiative Bhutans verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen 2011 die Resolution »Glück: auf dem Weg zu einem ganzheitlichen Konzept« für Entwicklung, die die zentrale Bedeutung von »Glück und Wohlbefinden« für das Leben der Menschen hervorhebt und die Länder auffordert, Methoden zu entwickeln, um den Grad des Wohlbefindens besser zu messen. Das Bruttoinlandsprodukt sei seinem Wesen nach dazu nicht geeignet und auch nicht darauf angelegt, Informationen über das Wohlbefinden in einem Land zu liefern, so die Resolution. Treibende Kraft hinter dieser Resolution war Bhutan. Seit den 70-er Jahren dient dort das Bruttonationalglück anstelle des Bruttoinlandsprodukts als zentraler Indikator für die Regierungspolitik.

2015 hat Angus Deaton (Princeton University) für seine Arbeiten auf dem Gebiet der Glücksforschung auch den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften erhalten.

Die Erkenntnisse der Glücksforschung finden in den letzten Jahren zunehmend Eingang in die Politik(-beratung). Die Glücksforschung zeigt auf, wo konkrete Ansatzpunkte für eine Verbesserung der Lebensqualität in einem Land bestehen. Mit ihrem »Better-Life-Index« hat die OECD hier Pionierarbeit geleistet. Das subjektive Wohlbefinden dient hier als der zentrale Indikator für den Grad der Lebensqualität. Neben Neuseeland rücken Island, Schottland und Finnland, das auf Platz 1 des aktuellen (UN-World-) Happiness Rankings steht, vom BIP als alleinigem Indikator für das Wohlergehen ab. Alle vier Länder haben Glück auf ihre Agenda genommen. Das weltweite Ranking nach dem BIP-pro-Kopf (kaufkraftbereinigt) deckt sich nicht mit dem Ranking im UN-World-Happiness-Report (UN-World-Happiness-Report 2020, S. 19-21), bei dem seit Beginn der Veröffentlichung im Jahr 2012 durchwegs die skandinavischen Länder an der Spitze liegen. | Prof. Karlheinz Ruckriegel (www.ruckriegel.org)