

Subjektives Well-Being



„Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen“ sagt Paul Watzlawick in seinem 1983 veröffentlichten und lesenswerten Buch [„Anleitung zum Unglücklichsein“](#)¹. Der Piper-Verlag schreibt in der Vorbemerkung zu diesem Buch:

„Jeder Leser dürfte etwas von sich selbst in diesem Buch wiederfinden – nämlich seine eigene Art und Weise, den Alltag unerträglich und das Triviale enorm zu machen.“

Ed Diener (aka „Dr. Happiness“), von David Myers, Autor des Buches [The Pursuit of Happiness](#) als der „Jedi Master of Happiness Studies“ bezeichnet, hat als Psychologe mehr als 30 Jahre dem Thema Happiness gewidmet und zählt zu den Pionieren in Bezug auf Glücklich Sein. Ed Diener sieht zwei wesentliche Schlüssel-Komponenten: zum Wohlbefinden allgemein und zum Glücklich Sein im Besonderen. Beide ausserordentlich wichtig, vielfach diskutiert und zugleich oft missverstanden:

Zum einen ist Happiness mehr als angestrebte Lebensumstände wie Gesundheit, Reichtum, Erfolg im Beruf und eine glückliche Familie. Erscheint es zwar logisch, anzunehmen, wenn alle Teile des Lebens-Puzzles feinsäuberlich zusammenkommen, dass man sich dann glücklich fühlt und doch, da gibt es mehr zu entdecken. Happiness, so erklärt Diener in seinem Buch [Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth](#), ist vielmehr ein Prozess als eine emotionales Ziel. Menschen, nicht aufgrund eines Fehlverhaltens, übersehen manchmal die Prozess-Seite des Glücklich Seins in ihrem Streben nach einem erfüllten Leben. Wir kennen Beispiele von Kollegen, die ihren Fokus auf potentielle Happiness in der Zukunft setzen – den

¹ Watzlawick Leseprobe: [„Die Geschichte mit dem Hammer“](#)

Skiurlaub oder die Erneuerung der Küche – und dabei vergessen, innezuhalten und die Rosen entlang des Weges zu bewundern.

Das zweite Prinzip, um geistigen Reichtum zu erreichen ist, Happiness als Funktion und nicht nur als Wohlfühlen zu erkennen. Klar, Glücklich Sein – bei jedermanns Definition – fühlt sich gut an und wir wollen es so oft als möglich geniessen. Happiness fühlt sich jedoch nicht nur gut an, sondern hat nachweislich viele weitere positive Nebenwirkungen.

Happiness zu messen, eine Skala zu haben, hat Diener zu Beginn seiner Studien beschäftigt. Zuvor war es jedoch wichtig, sich Klarheit zu verschaffen, was denn Happiness eigentlich sei. In der Psychologie hat sich deshalb der Begriff „Subjective Well-Being“ (SWB) herauskristallisiert und mit dem nachfolgenden Fragen können Sie, wenn Sie wollen, Ihre eigene Well-Being-Bilanz erstellen. Sie finden fünf Aussagen, mit denen Sie übereinstimmen oder nicht. Benutzen Sie eine Skala von 1-7 (nachfolgend erläutert) und notieren Sie die entsprechende Zahl für jede Aussage²:

7 - trifft voll und ganz zu

6 - trifft zu

5 - trifft teilweise zu

4 - weder noch

3 - trifft teilweise nicht zu

2 - trifft nicht zu

1 - trifft gar nicht zu

_____ In den meisten Fällen ist mein Leben nahe an meinem Ideal.

_____ Die Bedingungen meines Lebens sind ausgezeichnet.

_____ Ich bin mit meinem Leben zufrieden.

_____ Bisher habe ich die wichtigen Dinge, die ich im Leben haben wollte, bekommen.

_____ Wenn ich mein Leben nochmal leben könnte, würde ich fast nichts ändern.

Nun addieren Sie einfach Ihre Antworten. Die Interpretation:

31-35 – extrem zufrieden

26-30 – zufrieden

21-25 – etwas zufrieden

25 – neutral; gleiche Mischung aus Zufriedenheit und Unzufriedenheit

15-19 – etwas unzufrieden

10-14 – unzufrieden

5-9 – extrem unzufrieden

² [Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth](#)

Die Hauptaussage in Dieners Buch ist, dass Happiness uns nicht nur ein gutes Gefühl gibt, sondern auch vorteilhaft für den Erfolg ist. Wir funktionieren gut, wenn wir glücklich sind und chronisch unglückliche Menschen tendieren zu mehr negativen Erfahrungen. Happiness kann man kultivieren, denn man hat Kontrolle über die Dinge, die unsere Well-Being beeinflussen: unsere Einstellung, unsere Entscheidungen und unsere Aktivitäten.

So weit so gut, aber stellen wir uns vor, wir wären immer glücklich. Negative Emotionen und Gefühle sind Teile des Lebens, mit denen man umgeht, von denen man lernt, anstatt sie zu vermeiden oder zu verdrängen. Die permanente Suche nach Happiness kann einem auf die Nerven gehen. Nicht alles in unserem Leben ist nun mal positiv und die Gurus und Selbst-Hilfe-Bücher versprechen gerne, dass alles doch so einfach sei. Das Leben hat seine dunklen Seiten und zu erwarten, dass man immer in bester Laune und ohne jegliche Sorgen leben könne, ist zum Scheitern verurteilt. Positives Denken, um immer glücklich zu sein? Definitiv nicht realistisch. Wir haben Aufgaben zu erledigen, manche, weil wir Angst haben, Schuld fühlen oder traurig sind. Es liegt in unserem Interesse, uns Sorgen zu machen, ob denn der Fleck auf der Haut krebbsverdächtig ist oder wenn der Partner eine Affäre hat, dann darf das einen plagen, zusetzen, Sorgen bereiten und zu ungeplanten Entscheidungen führen. Auch Enttäuschungen gehören zum Leben.

Rezept zum Glücklich Sein

Manche Bücher über Glück versprechen die „Geheimnisse zum Glücklich Sein“ oder gar, wie der ehemalige Bestseller „*The Secret*“, das „*universelle*“ Gesetz der Anziehung, dass nämlich ganz einfach, man in seinem Leben das anzieht und erfährt, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet und an was man vornehmlich denkt – ein Grundprinzip des Universums, das zum Glück führe. Das ist purer Unsinn...

Hier nun ein paar ausgewählte Ed Dieners Zutaten zum Glücklich Sein-Rezept:

Richtung wissen: Wichtige Ziele und Grundwerte

Menschen sind einzigartige Tiere, vielleicht auch deshalb, weil wir einen Sinn in unserem Leben erkennen wollen. Weil wir uns selbst beim Denken beobachten können. Wir haben Grundwerte, nach denen wir leben. Wenn unsere Ziele auf unseren Grundwerten aufbauen, Dinge beinhalten, die wir als wertvoll erachten, dann handeln wir sinnvoll für uns. Den Ferrari testfahren oder das ausgefallene Dessert geniessen hält nicht lange an.

Starke und unterstützende Beziehungen

In einfachen Worten, andere Menschen sind wesentlich für unser Wohlbefinden. Wir finden Sinn, fühlen uns wohl und finden Unterhaltung in unseren Beziehungen. Wir alle benötigen Menschen, die wir lieben und die uns lieben. Ein Schlüssel für Beziehungen (besonders romantische) ist die Positiv-Konstante ([Gottman-Konstante](#)), das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten, soll mindestens 5:1 betragen. Die Welt wäre kalt, wenn sich niemand um uns kümmern und wir uns um niemanden kümmern würden. Wir brauchen die anderen und sie zu unterstützen, hilft uns, unser Well-Being zu füttern.

Materielle Sicherheit

So schön es mit der spirituellen Welt auch wäre, wir leben in einer physischen Welt. Unser Körper hat Bedürfnisse, die befriedigt werden müssen. Um Glücklich zu sein brauchen wir

Gesundheit; Ressourcen wie Nahrung und ausreichend Geld. Wir müssen nicht wirklich reich sein, aber mit dem nötigen Kleingeld ist es einfacher, glücklich zu leben.

Gefühle kultivieren

Positive Emotionen geben uns ein gutes Gefühl und sich gut fühlen ist ein wesentlicher Bestandteil des Glücklich Seins. Wir sind stolz auf unsere Erfolge, wir wollen unsere Arbeit, unsere Freunde und Freizeit genießen. Emotionen, die uns mit anderen verbinden, sind besonders wichtig. Wir können andere Menschen wertschätzen und sie lieben. Wir können mit offenen Augen durchs Leben gehen und die Schönheit der Natur genießen - und all diese Emotionen können wir durch unsere Gedanken kreieren.

Neben unserem subjektiven Well-Being haben wir unsere Grundwerte und manchmal müssen oder wollen wir Opfer bringen. Wir mögen, zum Beispiel, Kranke im Hospital besuchen, obwohl wir Krankenhäuser per se hassen. Wir unternehmen Dinge, weil wir sie für richtig halten, auch dann, wenn wir sie nicht wirklich genießen, weil wir Moral und Ethik besitzen. Ob als berühmter Hollywood Filmstar, Milliardär oder Nobel-Preis-Gewinner, man kann glücklich oder unglücklich sein. Wenn Sie alles haben, was Sie jemals haben wollten oder wenn Sie ein einfaches Leben leben, Sie können glücklich oder unglücklich sein, weil es um den Prozess geht. Nobel-Preis-Gewinner gefragt, ob denn der Preis sie glücklicher gemacht habe – antworteten: Ja, für einen Tag, einen Monat, vielleicht ein Jahr, aber das Leben geht weiter und wir wollen neue Aktivitäten finden, die wir genießen und damit unser subjektives Well-Being weiterentwickeln.