



Glück hat viele Gesichter: junge und alte. Liebe, Mut und Selbstachtung tun allen gut



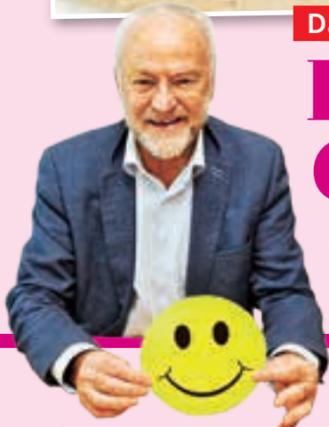
Fotos: Plainpicture (4), Karin Costanzo



Das Interview zum „Internationalen Tag des Glücks“ (20. März)

Lieber Professor Glück, was macht wirklich happy?

Prof. Ruut Veenhoven (73, l.) leitet die „Weltdatenbank des Glücks“. Keiner hat das schönste Gefühl der Welt so akribisch erforscht wie er. In BILD der FRAU erklärt er den Weg zu mehr Zufriedenheit



Das Weltwissen über das Glück versteckt sich in einer schnöden Computerdatenbank: 12 000 Publikationen, 25 000 Ergebnisse liefert die „World Database of Happiness“, die Prof. Ruut Veenhoven seit 1974 mit Studien und Umfragen zur Glücksforschung füttert. Wir haben ihn an der Erasmus-Universität in Rotterdam besucht, wo der Professor im Ruhestand immer noch vier Tage die Woche neue Glücks-Daten auswertet.

BILD der FRAU: Herr Professor, was ist Glück überhaupt?

Prof. Veenhoven: Glück ist unsere individuelle Lebenszufriedenheit und somit die Antwort auf nur eine einzige Frage: Wie zufrieden bin ich momentan mit meinem Leben?

Sie messen das Glück sogar. Wie geht das?

Auf einer Skala von 0 bis 10 wird die Lebenszufriedenheit festgehalten. Das kann übrigens jeder täglich machen und die Zahl in sein persönliches Glückstagebuch eintragen. So bekommt man einen Überblick über den Mittelwert. Der zählt auf Dauer, und nicht die typi-

schen Glückshochs oder Tiefs, an die man sich eher erinnert. **Wovon hängt Glück ab?** Zum Beispiel von der Gesundheit, Qualität der Partnerschaft, dem Arbeitsplatz, aber auch von Bedingungen, die der Staat schafft, wie Hygiene, Demokratie, Freiheit oder eine funktionierende Bürokratie.

Die Dänen sind laut Studie die glücklichsten Menschen der Welt. Warum?

Weil ihr Staat funktioniert und die Gemeinschaft fördert. Im Vergleich zu Deutschland sind die Behörden weniger kompliziert, außerdem gibt es bessere Möglichkeiten der Kinderbetreuung für arbeitende Mütter.

Wie gelingt mein persönliches Glück?

Durch guten Schlaf, soziale Kontakte, eine gesunde Lebensweise – das sind Binsenweisheiten. Die wichtigste Frage ist aber, ob ich wirklich glücklicher sein muss, als ich es bin. Das ist wie mit der Gesundheit. Wer gesund ist, muss nicht noch gesünder sein. Das gilt auch fürs Glück. Man sollte sich nicht unter Druck setzen.

Und wenn ich nun glücklicher

werden möchte?

Da hilft Selbstbetrachtung, wie mit dem Glückstagebuch. Vergleichen Sie sich ruhig mit anderen. Warum kommen zum Beispiel manche Kollegen immer gut gelaunt zur Arbeit und ich vielleicht nicht? Da sollte ich mir Gedanken machen, ob mich der Job glücklich macht. Aber vielleicht bin ich auch nur genervt vom langen Anfahrtsweg. Das gilt es herauszufinden und zu ändern.

Wie schaffe ich das?

Nur durch Selbstachtung! Wer sich selbst respektiert und achtet, wird herausfinden, ob ihm etwas wirklich guttut oder nicht – und dann den Mut haben, eine Situation auch zu ändern. Ohne Selbstachtung und Mut ist echtes Glückselbstsein nicht möglich.

Macht Geld happy?

Ja, aber nur, wenn es selbst verdient ist. Lottogewinne oder ein Erbe verlieren nach einem Jahr ihren Reiz.

Ist Glück erblich?

Ja, zu 30 Prozent. Deshalb wissen wir auch nie genau, was uns glücklich macht. Wir wissen nur, dass wir uns glücklich

fühlen oder nicht.

Ihr Rat?

Es ist gut, möglichst viele Dinge auszuprobieren, um herauszufinden, was uns happy macht. Werden Sie aktiv, denn das macht auf jeden Fall glücklich. Holen Sie sich ruhig ein paar blaue Flecken. Nur wer fällt, macht die Erfahrung wieder aufzustehen – und das trägt sehr zum Glückselbstsein bei.

RENA BEEG

Die 10 „glücklichsten“ Länder der Welt

1. Dänemark
2. Schweiz
3. Island
4. Norwegen
5. Finnland
6. Kanada
7. Niederlande
8. Neuseeland
9. Australien
10. Schweden



...
16. Deutschland (im Vorjahr auf Platz 26)

Quelle: World Happiness Report der Vereinten Nationen

Clixmix für Kinder

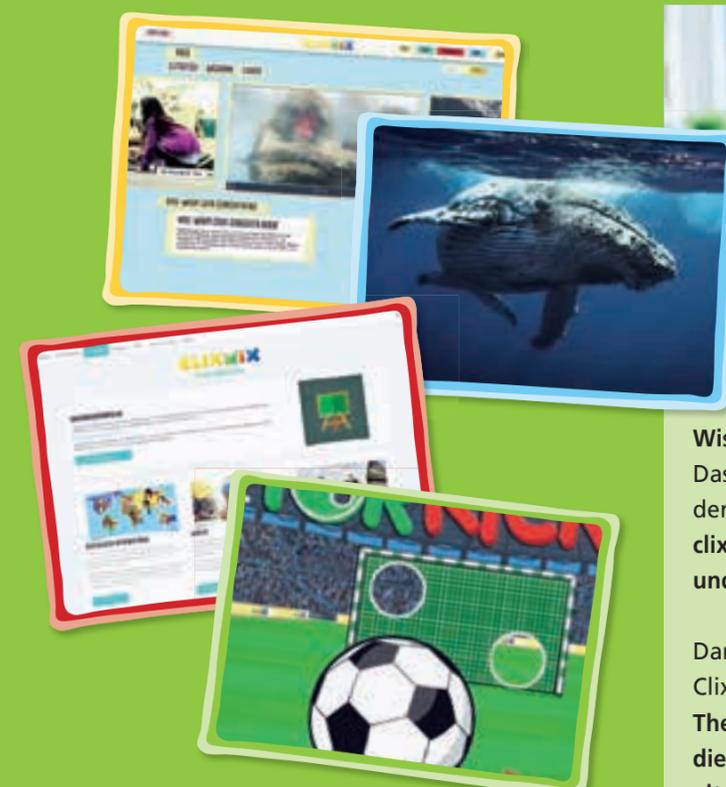
Das werbefreie Online-Portal für Kinder .de

NEU: Erdmännchen Clix zeigt coole Videos, Spiele, Audios und Bastelanleitungen!

Clixmix-Bereich für Eltern und Lehrkräfte

Gemeinsam fit fürs Internet

Auf dem werbefreien Portal finden Lehrkräfte und Eltern alles, um gemeinsam mit Kindern sicher durchs Netz zu navigieren



clixmix.de – was ist das?

Clixmix ist die kostenlose und werbefreie Wissens- und Kreativplattform für Grundschulkinder. Das Online-Portal ist eine gemeinschaftliche Initiative der Deutschen Post und der Stiftung Lesen. Mit clixmix.de entdecken Kinder Videos, Spiele, Audios und Bastelanleitungen in einer sicheren Umgebung.

Damit die Erkundung der Internetwelt gelingt, hält Clixmix für Eltern und Lehrkräfte wichtige Tipps, Themenpakete und druckfertige Arbeitsblätter für die Unterrichtsgestaltung bereit. Bei clixmix.de und elternundlehrer.clixmix.de gibt es für Groß und Klein viel zu entdecken. Jetzt reinklicken!

Clixmix ist eine gemeinsame Initiative von:



Gefördert durch: **_wigeGROUP**