



MAGISTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Magisterarbeit / Title of the Master's Thesis

Die beeinflussenden Faktoren Kultur, Religion und Politik auf
dem Weg zum Glück.
Eine kommunikationswissenschaftliche Betrachtung des
Glücklichseins.

verfasst von / submitted by

Vanessa Kahr, Bakk.phil.

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Philosophie (Mag.phil.)

Wien, Jänner 2019 / Vienna, January 2019

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it
appears on the student record sheet:

A 066 841

Studienrichtung lt. Studienblatt:
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Publizistik- und Kommunikationswissenschaften

Betreut von / Supervisor:

Univ. Prof. Dr. Thomas Bauer

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die Arbeit selbständig angefertigt, keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt und alle aus ungedruckten Quellen, gedruckter Literatur oder aus dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte gemäß den Richtlinien wissenschaftlicher Arbeiten zitiert, durch Fußnoten gekennzeichnet bzw. mit genauer Quellenangabe kenntlich gemacht habe.

Datum

Unterschrift

Danksagung

Ich möchte an dieser Stelle die Gelegenheit nützen, den Personen meinen größten Dank auszusprechen, die durch ihre fachliche und persönliche Unterstützung zum Gelingen dieser Magisterarbeit beigetragen haben.

Zuerst gebührt mein Dank Herrn Univ. Prof. Dr. Thomas Bauer, der meine Magisterarbeit betreut hat. Für die Inspiration zu diesem großartigen Forschungsthema, die hilfreichen Anregungen und Ideen für die Verwirklichung und Erstellung dieser Arbeit möchte ich mich herzlich bedanken.

Ein besonderer Dank gilt allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern meiner Experteninterviews, ohne die diese Arbeit nicht hätte entstehen können. Mein Dank gilt ihrer Informationsbereitschaft und ihren interessanten Beiträgen und Antworten auf meine zahlreichen Fragen.

Ebenfalls möchte ich mich bei meiner Studienkollegin Lea-Elisabeth Pointinger bedanken, die mir mit viel Geduld, Interesse und Hilfsbereitschaft zur Seite stand. Danke für eine wunderbare und unvergessliche gemeinsame Studienzeit und deine Freundschaft in den vergangenen Jahren.

Ein herzliches Dankeschön richte ich an Katharina Winkler dafür, dass sie mich während meines gesamten Studiums unterstützt und motiviert hat. Danke, dass du mir immer mit Rat und Tat zur Seite gestanden und mir stets den Rücken freigehalten hast.

Der größte Dank gilt meiner Mutter, Heidelinde Kahr. Vielen Dank für deine großartige Unterstützung während meiner Studienzeit. Danke für deine aufmunternden Worte und dein stets offenes Ohr für mich.

Inhaltsverzeichnis

1 EINLEITUNG	8
1.1. PROBLEMSTELLUNG IN DER PROBLEMLANDSCHAFT	9
1.2. ZIELSETZUNG DER ARBEIT	10
1.3. FORSCHUNGSFRAGEN	12
1.4. ERLÄUTERUNG ZUM AUFBAU DER ARBEIT	16
2 DIE FASZINATION GLÜCK IN IHREN VIELSCHICHTIGEN FACETTEN	18
2.1. DEFINITIONEN UND BEGRIFFSERKLÄRUNGEN	18
2.1.1. GLÜCK	18
2.1.2. KULTUR	20
2.1.3. RELIGION	21
2.2. THEORETISCHER RAHMEN	22
2.3. ZUSAMMENFASSENDE DARSTELLUNG DES FORSCHUNGSSTANDES	27
2.3.1. ALLGEMEINE EINFÜHRUNG IN DIE GLÜCKSTHEMATIK	27
2.3.2. DIE GLÜCKSSEMANTIK IN DEN VERSCHIEDENEN SPRACHEN UND KULTUREN	30
2.3.3. DIE GLÜCKSSEMANTIK IN DEN VERSCHIEDENEN RELIGIONEN	33
3 STUDIENVERGLEICH UND STUDIENERGEBNISSE	41
3.1. WORLD HAPPINESS REPORT	41
3.2. WORLD HAPPINESS REPORT 2015	41
3.3. WORLD HAPPINESS REPORT 2017	44
3.4. WORLD HAPPINESS REPORT 2018	48
3.5. HOW'S LIFE? 2017 - MEASURING WELL-BEING	51
4 GLÜCK UND KOMMUNIKATION	55
4.1. RELIGION	55
4.1.1. ISLAM	56
4.1.2. CHRISTENTUM	57
4.1.3. JUDENTUM	58
4.1.4. BUDDHISMUS	60
4.2. KULTUR	61
4.2.1. SOZIALES GLÜCK	62
4.2.2. PERSÖNLICHES GLÜCK	70
4.3. POLITIK & ÖKONOMIE	74
4.3.1. RECHTSPOPULISMUS	74
4.3.2. GLÜCK IN DER POLITISCHEN KOMMUNIKATION	76
4.4. ZWISCHENRESÜMEE	80
5 DIE METHODE	85
5.1. DAS EXPERTENINTERVIEW	85
5.2. DAS AUFBEREITUNGSVERFAHREN	86
5.3. DAS AUSWERTUNGSVERFAHREN	87
6 DURCHFÜHRUNG DER FORSCHUNG	89
6.1. BESCHREIBUNG UND AUSWAHL DER INTERVIEWPARTNERINNEN UND -PARTNER	89

6.1.1. DIE GLÜCKSFORSCHUNG	89
6.1.2. SOZIALE ARBEIT	90
6.1.3. DIE WELTRELIGIONEN	91
6.2. DURCHFÜHRUNG DER EXPERTENINTERVIEWS	92
6.3. KATEGORIENSYSTEM	92
6.3.1. LEITFADEN DER EXPERTENINTERVIEWS	93
6.3.2. KATEGORIENBILDUNG	96
6.3.3. AUSWERTUNG DER KATEGORIEN	97
6.3.4. ZUSAMMENFASSUNG DER KATEGORIEN	114
<hr/> 7 SCHLUSSBETRACHTUNGEN	<hr/> 124
7.1. BEANTWORTUNG DER FORSCHUNGSFRAGEN & HYPOTHESEGENERIERUNG	124
7.2. FAZIT UND AUSBLICK	141
<hr/> 8. LITERATURVERZEICHNIS	<hr/> 145
INTERNETQUELLEN	152
STUDIEN	152
ABBILDUNGS- UND TABELLENVERZEICHNIS	152
<hr/> 9. ANHANG	<hr/> 153
9.1. TRANSKRIPTION DER INTERVIEWS	153
9.2. ABSTRACT	260

1 Einleitung

Der Glücksbegriff erscheint in nahezu jeder Art von Literatur oder auch in Filmen, in Ratgebern und ist seit den 80er Jahren auch in der Wissenschaft verankert (vgl. Bellebaum, 2002: 15).

„Alle Menschen wollen glücklich sein“ hieß es bei Aristoteles und geht man davon aus, dass tatsächlich alle Menschen glücklich sein wollen und es demnach eine Art natürliches Streben nach Glück gibt und die Vorstellung vom Glück unlöslich mit der Existenz des Menschen verknüpft ist, dann wäre das Streben nach Glück ein zeitloses menschliches Bedürfnis (vgl. Bellebaum, 2002: 16).

Dieses Streben nach Glück kann durch verschiedene Glücksangebote befriedigt werden. Denn nicht nur Religion und Glauben, oder Politik versprechen Glück, sondern auch die Glücksindustrie verspricht durch das Glücksspiel das angestrebte Glück zu erreichen (vgl. Bellebaum, 2002: 22-26).

Laut Bellebaum (2002) wird der Glückszustand in der Wissenschaft häufig als rein subjektiv-privates Empfinden angesehen. Diese Forschungsarbeit wird sich jedoch mit den kollektiven, also von mehreren Menschen geteilten, Glücksvorstellungen auseinandersetzen.

Mittlerweile ist das Glück nicht mehr nur in der Philosophie reflektiert sondern hat sich auch als Untersuchungsgegenstand der Wissenschaft etabliert. Als eine sogenannte „*Science of happiness*“ wurde es bereits 2005 am Cover des „Time“ Magazins genannt. Institute in den USA bieten mittlerweile sogar eigene Lehrveranstaltungen zu diesem Thema an, die Korrelationen und Effekte des Glücks auf das Denken und die Moralität etc. erforschen wollen. Das Interesse an Glück wurde jedoch auch bei Ökonomen, sowie bei Politikerinnen und Politikern geweckt, die das Glück so vieler Menschen wie möglich versuchen zu erhöhen (vgl. Bucher, 2009: XIII).

Die wesentliche Erkenntnis für erweiterte Glücksforschung in allen Bereichen ist die Tatsache, dass Glück gut tut. Denn daraus ergeben sich eine Vielzahl an positiven Begleiterscheinungen, wie zum Beispiel stabilere soziale Beziehungen, häufigere Sozialkontakte, ein stärkeres Immunsystem und eine längere Lebensdauer. Weiters verursachen glückliche Menschen seltener Verkehrsunfälle,

arbeiten effizienter und sind demnach im Beruf erfolgreicher. Damit einher gehen folgende Eigenschaften, die mit dem glücklichen Menschen in Verbindung gebracht werden können, wie zum Beispiel Hilfsbereitschaft, Kooperation und Aktivität. In Folge all dieser wünschenswerten Effekte ist das Glück nicht nur psychologisch oder politisch relevant, sondern auch kommunikationswissenschaftlich (vgl. Bucher, 2009: XV).

Die Kommunikation und Sprache der Menschen spielen auf dem Weg zum Glück eine wichtige Rolle. Denn nur geglückte Kommunikation kann auch das gewünschte Streben nach Glück befriedigen und erfüllen. Andernfalls können Missverständnisse zum Scheitern des Glücks führen. In weiterer Folge wird in dieser Forschungsarbeit die geglückte Kommunikation der Menschen miteinander, sowie die geglückte Kommunikation zwischen Mensch und Tier, als auch die Kommunikation durch Religion und Kultur näher beleuchtet.

1.1. Problemstellung in der Problemlandschaft

Die Bedeutungsvielfalt des Wortes Glück kann in zwei Hauptdeutungen unterteilt werden. Einerseits wird vom Glück günstiger Zufälle gesprochen, wie zum Beispiel dem Würfelglück oder dem Lottoglück. Andererseits kann vom Glücksgefühl, das im Moment empfundene Glück des „Sich-glücklich-Fühlenden“ gesprochen werden (vgl. Reichardt, 2010: 11).

Den unterschiedlichen Bedeutungen des Wortes Glück zu trotz, ist der Mensch dennoch permanent auf der Suche nach dem Glück, ungeachtet des vielen Unglücks und Leids auf dieser Welt. Der Philosoph Aristoteles gilt als einer der prominentesten und immer wieder gerne zitierten Zeugen mit den Worten: „Alle Menschen wollen glücklich sein“ (vgl. Bellebaum, 2002: 13).

Doch was ist überhaupt Glück? Welche Rolle spielt die Kommunikation dabei? Inwiefern nehmen Religion, Kultur und Politik Einfluss auf das Glück des einzelnen Menschen?

Allgemein wird das Glück mit positiven Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Kooperation, Aktivität verknüpft. Jedoch sehen einzelne ältere Philosophen das

Glück auch als Zustand, der einen blind werden lässt für manch wichtigere Dinge. Festzuhalten ist jedenfalls, dass es eine große Anzahl an verschiedenen Ansichten und Definitionen des Glücksbegriffes gibt. Diese können grob eingeteilt werden in philosophische Antworten und in jene der empirischen Glücksforschung (vgl. Bellebaum, 2002: 13-15). Weiters zu beachten ist, dass verschiedene Glücksmodelle existieren, die der These unterliegen, dass ganze Gesellschaften von der Art und Weise geprägt sind, wie sich die Menschen das Glück vorstellen. Hier wird in weiterer Folge zwischen theozentrischen, soziozentrischen und egoistischen Glücksmodellen unterschieden (vgl. Bellebaum, 2002: 21-22). Eine nähere Beleuchtung der unterschiedlichen Zugänge wird jedoch nur insofern stattfinden, als dass es für die Zielerreichung dieser Forschung notwendig wäre. Fraglich jedoch bleibt, inwiefern Herkunft oder Kultur Einfluss auf das individuelle oder kollektive Glücksempfinden nehmen. Ebenso sind politische und ökonomische Faktoren nicht außer Acht zu lassen. Letztlich ist allerdings entscheidend, ob zum Beispiel die kulturelle Herkunft Einfluss auf das Wortverständnis des Glücks und die Kommunikation innerhalb und zwischen den verschiedenen Gesellschaften nimmt. Ebenso ist zu hinterfragen, welche Rolle Religion auf dem Weg zum Glück spielt. Als Forschungslücke zeigt sich, dass der Begriff Glück in den zahlreichen Forschungsergebnissen nur wenig in Zusammenhang mit Kommunikation gesetzt wird. Demzufolge ergibt sich hier eine gute Bearbeitungsmöglichkeit Glück und Kommunikation gemeinsam unter dem Aspekt der Religion, der Kulturen und der Politik zu betrachten.

1.2. Zielsetzung der Arbeit

Das Erkenntnisinteresse dieser Forschungsarbeit zielt darauf ab, zu ergründen, inwiefern die Faktoren Kultur, Politik und Religion auf der Suche zum Glück und dem „Glücklich sein“ existieren. Hierbei ist es zudem wichtig zu beleuchten, inwiefern verschiedene kulturelle, politische und religiöse Definitionen des Glücksbegriffs existieren.

Vor allem die Kommunikationswissenschaft beschäftigt sich mit der Frage, wie Botschaften und Nachrichten erfolgreich kommuniziert werden können und folglich von geglückter Kommunikation gesprochen werden kann. Es geht vorrangig darum Gefühle zu vermitteln und das Gefühl Glück soll hierbei die Hauptrolle spielen. Denn der Begriff „Kommunikation“ ist mittlerweile zu einem festen Bestandteil der Alltagssprache geworden und ist damit ein allumfassender Prozess in der Gesellschaft (vgl. Ternes, 2008: 20).

Inwiefern das Glück diesen Prozess nützt um aktiv zu werden und sich zu vermehren, soll diese Forschungsarbeit näher beleuchten. Sie soll Hinweise darauf geben welche Voraussetzungen für das Entstehen von Glück in den einzelnen Bereichen der Religion, Politik und Kultur gegeben sein müssen und weiters die möglichen Ausdrucksformen, die sowohl verbale als auch nonverbale Kommunikation umfassen, erläutern. Näher betrachtet soll geklärt werden, wie das Glück in den einzelnen Dimensionen kommunikativ und aktiv werden kann.

Aufgrund dieser Vorannahmen ist es aus kommunikationswissenschaftlicher Sicht interessant zu erforschen, ob und in welchem Maße die Faktoren Kultur, Religion und Politik im gesellschaftlichen Kommunikationsprozess und dem Verständnis für das Wort *Glück* eine Rolle einnehmen.

1.3. Forschungsfragen

Empirische Untersuchungen im Bereich der Glücksforschung haben bereits gezeigt, dass Menschen, die einen höheren Lebenssinn besitzen eher Glücksgefühle empfinden, als jene Menschen mit niedrigerem Lebenssinn. Studien dazu beweisen zudem, dass die verschiedenen Weltreligionen mit Hilfe ihrer Theorien den Gläubigen mehr oder weniger Sinn im Leben vermitteln. Religiosität hat das Potential, Glück zu befördern und das umso besser, je stärker sie in der jeweiligen Tradition der Gläubigen verankert sind (vgl. Schildhammer, 2009: 97).

Das höhere Glücksniveau geht demnach mit dem höheren Lebensniveau einher, welches durch ein sinnvoll geführtes Leben erzielt werden kann. Weitere Untersuchungen zeigten in Folge, dass die Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlergehen entscheidende Faktoren auf dem Weg zum Glück darstellen. Jedoch sind niedrigere Lebensumstände nicht immer gleichzusetzen mit weniger Glücksempfinden. Weiter gedacht bedeutet das, dass Menschen die in ärmeren Gegenden leben, zum Beispiel durch ihr intaktes Familienleben und das gegenseitige Vertrauen sogar mehr Glück empfinden, als Menschen die in reicheren Regionen, eine weniger traditionelle Lebensweise führen. Daraus kann folgendes abgeleitet werden: Glücklich sein ist nicht nur eine Frage der Geschichte, sondern das individuelle Wohlergehen und Glück bedarf auch einer gewissen Lebensstabilität (vgl. Tiliouine, 2011: 46-48).

Daraus lässt sich folgende Annahme ableiten, dass unterschiedliche Voraussetzungen erfüllt werden müssen, um Glück zu empfinden. Das bereits geschilderte Erkenntnisinteresse in Verbindung mit dieser Ableitung und der Zielsetzung dieser Forschungsarbeit ergibt folgende erste Forschungsfrage, die im Rahmen der weiteren Bearbeitungen beantwortet werden soll:

F1: Inwiefern existieren unterschiedliche Bedingungen auf den verschiedenen Ebenen, um den Begriff Glück zu empfinden?

Religion ist kein künstliches Produkt, und dem Menschen nicht von außen aufgezwungen, sondern sie ist mit der Natur des Menschen von innen verbunden und beruht demnach auf einem Grundbedürfnis des Menschen. Das menschliche Streben nach einem glücklichen und würdevollen Leben bedarf in erster Linie der Erfüllung der grundlegenden Bedürfnisse und Interessen der Menschen auf der Ebene der Individuen, der Gruppen und Institutionen gesellschaftlicher, wirtschaftlicher, politischer und religiöser Art (vgl. Zsifkovits, 2011: 28).

Denn wo Unfallglück und seine magische Beschwörung versagen beginnt der Glaube. Religionen spenden Trost in der Stunde der Not und verkünden ewiges Glück durch die Akzeptanz der Vergänglichkeit. Als unendliches Finale fungiert das Paradies als Wiederentdeckung. Die ewige Glückseligkeit steht jedoch nur den durch Gottes Gnade auserwählten Menschen zu (vgl. Schildhammer, 2009: 51).

Religionen äußern sich durch spezifische, eigene Begrifflichkeiten und der damit verbundenen Symbolwelt. Das gemeinsame Verständnis über das Leben und die Welt zeigen sich stets auch in der Sprache (vgl. Kopp / Steinbach, 2016: 185).

Aufgrund dieser Annahme kann darauf geschlossen werden, dass auch verschiedene Symbole, Rituale und Begriffe zum Thema Glück in den verschiedenen Religionen der Kulturen existieren und diese aufgrund der unterschiedlichen Geschichte und Vergangenheit der jeweiligen sozialen Gemeinschaft eigene Bedeutungen haben. Forschungsfrage Zwei soll hier nähere Auskunft liefern:

F2: In Bezug worauf definieren die verschiedenen Religionen den Glücksbegriff unterschiedlich?

Freiheit, Sicherheit und Wohlergehen für Österreich sind die Leitlinien, die die Freiheitliche Partei Österreichs der Bevölkerung verspricht und knüpft damit an den Glücksbegriff an. Denn wie bereits vorab erwähnt, ist die Menschheit ständig auf der Suche nach dem Glück und trotz auf diesem Weg sämtlicher Unglücke und Leidenswege. Der Philosoph Aristoteles wird in diesem Themenkontext gerne mit der Aussage zitiert, dass alle Menschen glücklich sein wollen (vgl. Bellebaum, 2002: 13).

Geht man von dieser These aus, so stellt sich die Frage wie innerhalb der Freiheitlichen Partei Glück kommuniziert wird. Aufgrund der im World Happiness Report 2018 thematisierten Migrationsbewegungen gehen die Begriffe Heimat, Integration und Migration mit dem Parteiprogramm einher. Auf welcher Ebene hier das Glück der österreichischen Bevölkerung definiert wird ist bislang unklar.

Dem folgend lässt sich die Annahme aufstellen, dass die Bedeutung des Glücks innerhalb der politischen Kampagnen der Freiheitlichen Partei Österreich mit unterschiedlichen Glücksfaktoren ausgestattet ist. Daraus ergibt sich folgende dritte Forschungsfrage:

F3: Wie weit unterscheiden sich die Deutungen des Glücks von Glück in politischen Kampagnen der Freiheitlichen Partei Österreichs?

Glück gilt nicht nur als Richtwert für den gesellschaftlichen Fortschritt, sondern auch als Ziel öffentlicher Politik. Seit 2012, das Jahr in dem der World Happiness Report eingeführt wurde, wird dies nun regelmäßig geprüft und analysiert. Glücksdaten und Glücksforschung soll nationalen und lokalen Regierungen dabei helfen den Menschen ein besseres Leben ermöglichen zu können. Regierungen messen daher das subjektive Wohlbefinden und nutzen die Glücksforschung zum Wohlbefinden, das sogenannte „well-being“ als Orientierungshilfe.

Zusätzlich ist der How's Life Report ein Teil der OECD Better Life Initiative und wird alle zwei Jahre herausgegeben. Er beinhaltet die Fülle an Ergebnissen des „well-being“ unter Berücksichtigung von Zeit, Bevölkerungsgruppe und Land.

Daraus abgeleitet ergibt sich nun die vierte Forschungsfrage:

F4: Inwiefern können mithilfe der Forschung die Ergebnisse des World Happiness Reports, sowie der How's Life Studie bestätigt bzw. ein Gegenmodell geschaffen werden?

In den verschiedenen Wissenschaften kommen unterschiedliche Kommunikationsbegriffe zum Einsatz. Kommunikation bezeichnet den Vorgang der Informationsvermittlung von einem Sender an einen Empfänger mittels bestimmter Zeichen und Codes. Kommunikation ist allerdings auch der Prozess, in dem sich Individuen zueinander in Beziehung setzen und über etwas verständigen. Soziales Handeln erscheint als Basis und damit unabdingbar für kommunikatives Handeln, denn die Koordination der Handlungen von Einzelnen setzt das Verstehen und Verständigen voraus. Das Verstehen und Verständigen wird im Alltag meist nicht zum Problem, denn sie finden statt, ohne dass die Bedingungen ihrer Möglichkeiten in den Blick treten (vgl. Scherr, 2016: 169).

Demnach sind laut Scherr (2016) das Verstehen und Verständigen zentrale Komponenten im Kommunikationsprozess und bedingen folglich auch das Gelingen eines Kommunikationsvorgangs. Auf die Forschung angewendet ergibt dies die Frage in welchem Zusammenhang die Kommunikation selbst und das Glück des einzelnen Menschen stehen. Denn ist Kommunikation der Schlüssel zum Verstehen und Verständigen, so wird fehlende Kommunikation zu Fehlinterpretationen und dem Empfinden des Unglücks führen.

Weiters ist der Kommunikationsprozess auf verbaler und nonverbaler Ebene auch die zentrale Basis um Gefühle, und damit Glück auszudrücken.

Daraus abgeleitet ergibt sich die fünfte Forschungsfrage:

F5: Inwieweit besteht ein Zusammenhang zwischen Glück und a) verbaler Kommunikation und b) nonverbaler Kommunikation?

1.4. Erläuterung zum Aufbau der Arbeit

Diese Forschungsarbeit wird sich in sieben große Kapitel gliedern, wobei in einem ersten Schritt die einzelnen Definitionen und Begriffserklärungen beleuchtet werden, um Unklarheiten und damit verbundene Fehlinterpretationen bereits vorab auszuschließen. Damit einhergehend wird der theoretische Rahmen näher beleuchtet und der aktuelle Forschungsstand zur Thematik dargestellt.

Danach soll eine vergleichende Zusammenschau des World Happiness Reports und der How's Life Studie stattfinden. In diesem Kontext sollen vor allem notwendige Bedingungen für das Existieren von Glück aufgezeigt werden.

In Kapitel 4 sollen die Einflussgrößen Politik, Kultur und Religion unter kommunikationswissenschaftlicher Relevanz in Beziehung zum Glück gesetzt werden.

Anschließend wird das fünfte Kapitel der Arbeit die Methode genauer beschreiben. Das Experteninterview dient als empirisches Erhebungsverfahren und die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring als Auswertungsverfahren.

Die Durchführung der Forschung soll im sechsten Kapitel die Auswahl der Interviewpartner aufzeigen. In einem weiteren Schritt soll die Kategorienbildung nach Mayring durchgeführt und eine Auswertung der einzelnen Kategorien stattfinden. Abgerundet wird der Forschungsprozess durch das Zusammenfassen des Kategoriensystems.

Abschließend werden anhand der gewonnenen Erkenntnisse die Forschungsfragen beantwortet und Hypothesen generiert. Ein umfassendes Fazit mit einem wissenschaftlichen Ausblick wird an den Schluss des siebten Kapitels gereiht.

2 Die Faszination Glück in ihren vielschichtigen Facetten

In dem nun folgenden Kapitel der Forschungsarbeit werden die benötigten Definitionen und Begriffsklärungen, sowie der aktuelle Stand der Forschung über den Themenbereich des kollektiven, sowie kulturell, politisch und religiös bedingten Glücksempfinden dargestellt. Es soll deutlich werden, wo noch Unklarheiten und möglicherweise Lücken in der bisherigen Forschung existieren. Zur Abdeckung der forschungsleitenden, oben bereits erwähnten, Fragen werden wissenschaftliche Forschungsergebnisse und Texte herangezogen und zusammenfassend dargestellt, um einen Einblick und in weiterer Folge umfassenden Überblick zu ermöglichen.

2.1. Definitionen und Begriffserklärungen

Innerhalb der nun folgenden Unterpunkte soll die notwendige Definition von Begriffen stattfinden, die für das Verständnis der nachfolgenden Schilderungen bedeutend sind. Die wichtigsten Grundbegriffe der Arbeit, zu denen das Glück, die Kultur und die Religion zählen, werden näher erläutert, um so die Gefahr von Fehlinterpretationen auf ein Minimum zu beschränken.

2.1.1. Glück

Die Definition des Begriffs Glück erscheint an dieser Stelle der Forschungsarbeit zunächst schwierig, da es nahezu unendlich viele verschiedene Beschreibungen, Zuschreibungen und Definitionen gibt (vgl. u.a. Bargatzky, 2002: 95-96). In dieser Arbeit jedoch wird das variantenreiche Glück als Zustand verstanden, der mit positiven Eigenschaften und Emotionen verbunden ist. Glücksbezogene Forschung jedoch arbeitet nicht immer mit dem Wort Glück selbst. In vielen Studien sind verwandte oder angrenzende Termini verwendet, wie zum Beispiel angenehmes Leben, gutes Leben, gelingendes Leben, Lebensqualität, Zufriedenheit und subjektives Wohlbefinden. Auszuschließen sind für diese

Forschung allerdings jene Forscherinnen und Forscher, die Glück als einen ablenkenden Seelenzustand verstehen, als sogenanntes „*psychiatric disorder*“, und dementsprechend auch negative Eigenschaften und Werte damit verbinden (vgl. Bellebaum, 2002: 9-13).

Vielmehr ist entscheidend, dass das Glück alleine nie ohne das Unglück existieren kann und damit unauflösbar miteinander verbunden ist. Denn nur wer das Glück vom Zustand des Unglücklichseins abgrenzen und trennen kann, ist letztlich überhaupt dazu fähig Glück zu empfinden. Nicht außer Acht zu lassen ist dabei, dass jeder Mensch sich selbst eine eigene Wirklichkeit konstruiert und damit selbst den Zustand des Glücks für sich definiert (vgl. Seel, 1995: 54).

Diese Forschungsarbeit wird sich in der Definition und Erforschung von Glück an die Herangehensweise der empirischen Glücksforscherinnen und Glücksforscher anlehnen. Laut Bellebaum kann für jene Forscherinnen und Forscher der empirischen Glücksforschung unter dem Begriff Glück grundsätzlich das Machen positiver Erfahrungen, die Lebensqualität, die eigene Zufriedenheit, sowie das Wohlbefinden verstanden werden (vgl. Bellebaum, 2002: 15-16).

In diesem Zusammenhang werden innerhalb dieser Forschungsarbeit die verschiedenen variantenreichen, vielleicht aber auch gemeinsamen Definitionen von Glück innerhalb unterschiedlicher Kulturen und Kulturkreise, sowie innerhalb verschiedener Religionen genauer betrachtet, wodurch letztlich eine umfassende und klare Begriffsdefinition von Glück erst nach dieser Forschungsarbeit möglich sein wird.

Dennoch soll bereits hier am Anfang dieser Forschungsarbeit deutlich werden, dass zwar die Glücksdefinitionen je nach Forschungsdisziplin und Forschungsansatz verschieden dargestellt werden, nicht jedoch die allgemeinen Wertzuschreibungen zum Thema Glück. So handelt es sich bei dem Begriff Glück für den mehrheitlichen Teil der Wissenschaften um eine transkulturelle Universalie, die gleichermaßen auch ein Ausdruck für die physische und psychische Einheit der Menschen darstellt (vgl. Bargatzky, 2002: 95-96).

Inwiefern dennoch feine Unterschiede bestehen, wird in den nun folgenden Seiten anhand des aktuellen Forschungsstandes und der vergleichenden Studienergebnisse näher analysiert und betrachtet.

2.1.2. Kultur

Der Begriff Kultur ist ebenso variantenreich und vielfältig definierbar, wie jener des zuvor genannten Glücks. Entscheidend sind hierbei jeweils die Betrachtungsweisen und damit die Wissenschaft. Diese Forschungsarbeit wird sich an der Definition der Sozialwissenschaften orientieren.

Kultur meint im allgemeinen Sinn die Summe der Effekte und Produkte menschlichen Gestaltens. Im Zuge ihrer Daseinsgestaltung im Kollektiv gelingt es den Menschen aus Vorgefundenem etwas Neues zu schaffen. Kultur ist demnach etwas Gestaltbares, könnte demnach auch etwas anderes sein und bedient sich damit der Kontingenz. In den Sozialwissenschaften steht Kultur vorrangig für die Lebensweise eines Kollektivs, das sich von der Lebensform anderer Kollektive, sei es religiös, sprachlich oder räumlich unterscheidet und abgrenzt – der sogenannte „*way of life*“.

Laut Antweiler ist Kultur überlebensnotwendig und demnach gibt es keine Menschen, die Kultur nicht, noch nicht oder nicht mehr haben.

Heutzutage ist Kultur eine Art Bearbeitung der Tatsache, dass es auch andere Kulturen gibt. Die eigene Kultur wird mit anderen Kulturen und ihren früheren Stadien verglichen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausgearbeitet. Kulturen sind zwar verschieden aber nicht unterschiedlich wertvoll.

Kulturen sind anders ausgedrückt soziale Gefüge, in denen Richtlinien existieren, wie das Leben in diesem sozialen Miteinander geführt und in denen sich durch diese Lebensarten und Traditionen feste kollektive Gewohnheiten herausgebildet haben.

Jedoch ist Kultur als vielfältiger und variantenreicher Begriff nicht an materiellen oder an ideellen Umständen alleine messbar. Vielmehr ist es die Gesamtheit des Denkens und Handelns, welche Kulturen voneinander trennt und miteinander verbindet. Diese zentralen Denk- und Handlungsprozesse werden innerhalb der Gemeinschaft und durch die kommunikativen Prozesse in sozialen Gefügen erlernt und laufend erweitert und angepasst.

Letztlich zeichnen sich Kulturen dadurch aus, dass sie durch ihre individuellen Symbole, Begrifflichkeiten und einem gemeinsamen Weltverständnis charakterisiert werden können (vgl. Antweiler, 2016: 184-188).

2.1.3. Religion

Definiert man Religion, so lassen sich zwei Akzentsetzungen beobachten. Einerseits die inhaltliche Definition, die auf das Wesen und den Kern von Religion abzielt und der Frage nachgeht, was Religion ist und andererseits die funktionalistische Definition, die der Frage nachgeht, wozu Religion dient und wem sie nützt. (vgl. Antes, 2016: 57)

Die Frage was Religion ist, lässt sich mit der etymologischen Worterklärung beantworten. Denn demnach wäre Religion die Rückbindung des Menschen an Gott und damit ein Verbindungsmodell zwischen göttlicher Transzendenz und menschlichem Dasein. Daraus kann abgeleitet werden, dass Religion in erster Linie eine kultische Angelegenheit ist und im Laufe der Zeit zu einem Sammelbegriff für alle möglichen existierenden Formen des Denkens herangewachsen ist. Der Begriff „religiös“ findet Anwendung, wenn Texte oder Handlungsweisen in Religionen Verwendung finden. Mit der Verwendung der Texte folgt die zweite Akzentsetzung der Religion, nämlich die funktionale Bedeutung von Religion. (vgl. Antes, 2016: 58ff)

Die Frage nach dem Nutzen der Religion beschreibt Antweiler wie folgt:

„Religion soll helfen, sich als Teil eines Ganzen und nicht als Splitter eines Abfallhaufen anzunehmen und zu betätigen. Religion soll den Menschen dazu anleiten, sich damit abzufinden und dahineinzufinden Mensch zu sein.“ (Antweiler, 1977: 47)

Damit wird Religion eine Doppelfunktion zugesprochen, einerseits geht es darum, die eigene Existenz in einen umfassenden Sinnzusammenhang zu stellen und sie demzufolge weder zufällig noch sinnlos erscheinen zu lassen. Andererseits gibt Religion dem Menschen seinen eigenen Ort in der Seinsordnung und gibt damit an, dass er weder Gott, noch ein Tier, sondern ein Mensch ist (vgl. Antes, 2016: 62).

Religion hat demnach mehrere Aufgaben und Funktionen und ist ebenso vielfältig definierbar wie die bereits oben angeführten Begriffe *Kultur* und *Glück*.

2.2. Theoretischer Rahmen

Als theoretischer Rahmen dieser Forschungsarbeit soll zunächst die Axiom-Theorie nach Paul Watzlawick dienen. Die Axiom-Theorie beinhaltet fünf Axiome, die einen Grundsatz bezeichnen, der keines Beweises bedarf und damit Kommunikation erklärt. Mit Hilfe dieser Theorie kann folglich ein Zusammenhang zwischen der Thematik und der Kommunikationswissenschaft hergestellt werden.

„*Man kann nicht nicht kommunizieren*“ besagt das erste der fünf Axiome nach Watzlawick. Denn jede Kommunikation ist Verhalten und man kann sich nicht nicht verhalten, demnach ist es auch nicht möglich nicht zu kommunizieren. Jeder Versuch nicht zu kommunizieren scheitert, denn jede Form des Verhaltens, selbst das Schweigen ist eine Art von Kommunikation und beinhaltet dementsprechend kommunikativen Charakter.

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit werden auch Mimik und Gestik, die zum Verhalten des Menschen einen wesentlichen Beitrag leisten, noch genauer beleuchtet und einen zentralen Beitrag zur Forschung leisten.

„*Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt*“ besagt das zweite Axiom des Theoriebegründers. Wesentlich hierbei ist jedoch, dass der Beziehungsaspekt, laut Watzlawick, den Inhaltsaspekt maßgeblich bestimmt. Die Beziehungsebene kann, zum Beispiel durch Zu- oder auch Abneigung geprägt sein. Angewendet auf diese Forschungsarbeit kann folglich die Annahme angestellt werden, dass sich verschiedene Kulturen in der interkulturellen Kommunikation von ihren Werten und Ansichten leiten lassen und in der Kommunikation dadurch auch Zu- oder Abneigung bemerkbar werden (vgl. Rupprecht, 2014: 135). Auch hier spielen Mimik und Gestik, sowie der Tonfall der Sprecherin oder des Sprechers eine zentrale Rolle. Bestätigung, Verwerfung und Entwertung sind die zentralen Aspekte, die folglich auch bei der näheren

Betrachtung der Mediation im Laufe dieser Forschungsarbeit von Bedeutung sein werden.

„Kommunikation ist immer Ursache und Wirkung“ lautet das dritte Axiom, dass davon ausgeht, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einer Interaktion, dieser Beziehung eine Struktur verleiht. Eine Art Verhaltenskette ist die Folge der Reaktion auf einen Reiz und jeder Reiz ist zur gleichen Zeit wiederum auch Kommunikation. Dementsprechend kann daraus geschlossen werden, dass Kommunikation kreisförmig verläuft und keinen Anfangspunkt hat. Eine Art Endlos-Schleife im kommunikativen Prozess, die durch Missverstehen ein Nachfragen initiiert. Im Zuge dieser Forschungsarbeit soll hinterfragt werden, inwiefern verschiedene Wortverständnisse und Begrifflichkeiten rund um den Begriff des Glücks existieren. Denn verschiedene Wortbedeutungen führen, laut Watzlawick, zu diesen sogenannten Interpunktionen innerhalb des Kommunikationsprozesses.

„Menschliche Kommunikation bedient sich analoger und digitaler Modalitäten“ besagt das vierte Axiom der Theorie nach Watzlawick. Hier betont der Theoriebegründer, dass der Kommunikation zwei Möglichkeiten zur Verfügung stehen um Objekte darzustellen. Einerseits kann sie sich durch Analogie, wie zum Beispiel Zeichnungen ausdrücken oder dem Objekt einen Namen zuschreiben. Andererseits ist nicht nur das gesprochene Wort, wie beispielsweise durch digitale Kommunikation relevant, sondern auch die nonverbalen Äußerungen, wie zum Beispiel ein Lächeln, Wegblicken oder Zwinkern. Konkret bedeutet das auf die Forschung angewendet, dass ein Lächeln ebenso ausdrücken kann, dass man glücklich ist, wie die sprachliche Formulierung des Satzes: *„Ich bin glücklich“*.

„Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär“ lautet das fünfte und somit letzte Axiom. Watzlawick meint damit, dass zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe auf einer Beziehung beruhen, in der sich die Beteiligten im Gleichgewicht, das heißt symmetrisch oder in der Unterschiedlichkeit, das heißt komplementär befinden. Sind sich also zwei Kulturen über das Glück in all seinen

Facetten einig, so wird es ihnen möglich sein sich symmetrisch, also auf gleiche Art und Weise darüber zu unterhalten und zu kommunizieren. Treten allerdings unterschiedliche Auffassungen über das Glück auf, wie dies zum Beispiel in den verschiedenen, später angeführten, Religionen der Fall ist, so findet eine komplementäre Kommunikation statt, die zur einer gegenseitigen Ergänzung im Kommunikationsprozess führt. Wesentlich ist, dass es sich in einem komplementären Prozess im Regelfall um das Ergänzen handelt und nicht um ein Besetzen der starken und schwachen Gesprächspositionen.

(vgl. Watzlawick: Axiomtheorie o.J.)

Zusammenfassend geht Watzlawick also davon aus, dass sich jeder andersdenkende Mensch seine eigene Wirklichkeit gebildet und geformt hat. Aufgrund der vorangegangenen Annahme und der Axiom-Theorie lässt sich die Vermutung anstellen, dass die verschiedenen Kulturen als soziale Gefüge sich in Folge ihrer verschiedenen Lebensbedingungen und Mentalitäten andere Wirklichkeiten gebildet haben und damit auch andere Vorstellungen des Begriffs *Glücks* und was es bedeutet, glücklich zu sein gebildet haben.

In weiterer Folge wird das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun als theoretischer Rahmen herangezogen. Das Kommunikationsquadrat eignet sich laut Schulz von Thun zur Aufdeckung konkreter Mitteilungen und zur Aufdeckung unzähliger Kommunikationsstörungen. Beim ersten Anblick des unten abgebildeten (Abbildung 1) Kommunikationsquadrats sind drei Dinge sofort ersichtlich: Zunächst, dass Klarheit der Kommunikation eine vierdimensionale Angelegenheit ist. Weiters, dass in ein und derselben Nachricht viele Botschaften gleichzeitig enthalten sind, die sich dann folglich rund um das Quadrat zusammenfinden und gruppieren. Letztlich zeigt sich, dass alle vier Seiten des Kommunikationsquadrates gleich lang sind und damit hängt die These zusammen, dass alle vier Aspekte in gleicher Rangordnung anzusehen sind. Situationsbedingt ist es jedoch möglich, dass der ein oder andere Aspekt im Vordergrund stehen kann (Schulz von Thun, 1981: S. 14ff).

Betrachtet man nun die Anatomie einer Nachricht, so ist der Grundvorgang der zwischenmenschlichen Kommunikation rasch beschrieben. Der Sender oder die Senderin, der oder die etwas mitteilen möchte verschlüsselt seine Botschaft, die Nachricht. Die Empfängerin oder der Empfänger hat die Aufgabe diese Nachricht zu entschlüsseln und durch die Antwort auf die Nachricht zeigt sich, wie die Empfängerin oder der Empfänger die Nachricht verstanden hat. Dadurch ist es der Senderin oder dem Sender möglich zu überprüfen, ob die Sende-Absicht mit dem Empfangsresultat übereinstimmt. Diese Art der Rückmeldung wird auch Feedback genannt. Jede Nachricht wird, laut Schulz von Thun anhand ihrer vier Seiten weiter analysiert (Schulz von Thun, 1981: S.25ff).

Diese vier Seiten einer Nachricht werden in weiterer Folge dieser Forschungsarbeit vor allem im Bereich des religiösen Glücks von großer Bedeutung sein. Denn entscheidend für das Glücksempfinden durch religiöse Zusammenhänge ist die Botschaft bzw. die Nachricht wie durch den Glauben das Glück erreicht werden kann.

Die nun folgende Abbildung soll die kurze Erläuterung der vier Seiten des Kommunikationsquadrates veranschaulichen.

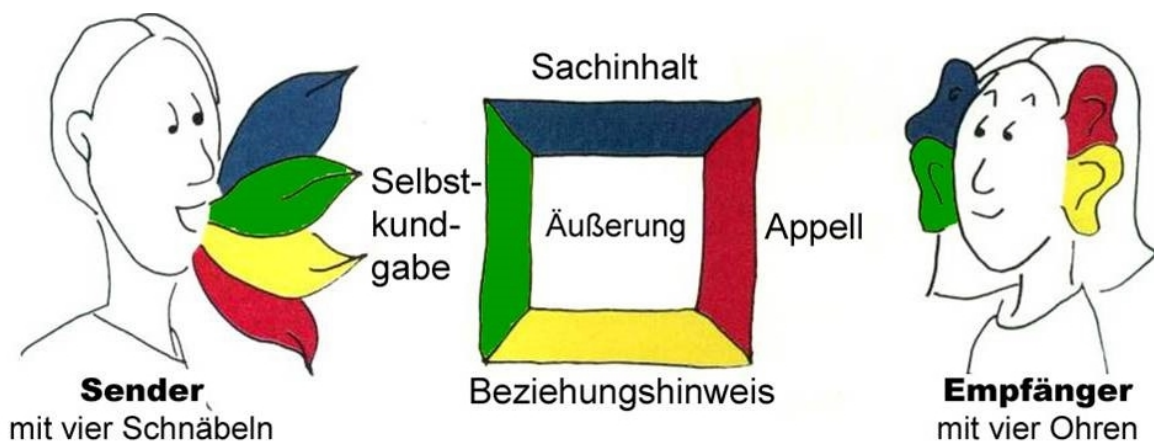


Abbildung 1

Die erste Seite (blau) bildet laut Schulz von Thun (1981) der Sachinhalt oder die Frage worüber informiert wird. Die Nachricht enthält eine Sachinformation. Angewendet auf die Forschung kann dies im religiösen Kontext der Glückssuche die Frage sein, was notwendig ist um Glück zu finden. Grundlagen und Regeln, welche dann die Religion kommuniziert, um Glück zu erlangen.

Die zweite Seite (rot) bildet der Appell oder die Frage wozu der oder die andere veranlasst werden soll. Da fast alle Nachrichten eine Funktion haben, wird kaum etwas einfach „nur so“ gesagt. Die Nachricht soll auf den Empfänger oder die Empfängerin Einfluss nehmen und dient dazu, den Empfänger oder die Empfängerin dazu zu veranlassen bestimmte Dinge zu tun oder zu unterlassen. Dieser Versuch der Einflussnahme kann offen oder versteckt sein und wird im zweiten Fall als Manipulation durch den Sender oder die Senderin gewertet (Schulz von Thun, 1981: S. 29ff). Es werden Wünsche, Ratschläge und Handlungsanweisungen erteilt, die auch in den vier, für die Forschung relevanten Religionen, im weiteren Verlauf genauer untersucht werden.

Die dritte Seite (gelb) bildet der Beziehungshinweis oder die Frage wie man dem oder der jeweils anderen gegenüber und wie man zueinander steht. Aus der Nachricht geht hervor wie Sender oder Senderin und Empfänger oder Empfängerin sich gegenüberstehen. Die gewählten Formulierungen, sowie Tonfall und andere nonverbale Begleitsignale sind Kriterien um die Beziehung zueinander zu erkennen. Dieser Seite der Nachricht bringt der Empfänger oder die Empfängerin besondere Aufmerksamkeit entgegen, denn hier fühlt er oder sie sich in einer bestimmten Art und Weise behandelt oder auch misshandelt. Angewendet auf die Forschung kann dies im Bezug auf religiöses Glück bedeuten, dass dem Gläubigen oder der Gläubigen die Rolle des Schülers oder der Schülerin durch das Lesen des Gebetbuches zuteil wird. Indem weitergelesen wird, um herauszufinden wodurch Glück erreicht werden kann, wird für diesen Augenblick eine solche Beziehung akzeptiert (Schulz von Thun, 1981: S. 27ff).

Die vierte Seite des Kommunikationsquadrats bildet die Selbstkundgabe (grün) oder die Frage was die Empfängerin oder der Empfänger bereit ist von sich selbst kundzugeben. Denn in jeder Nachricht stecken nicht nur Sachinformationen, sondern auch persönliche Informationen über den Sender oder die Senderin

selbst. Im religiösen Zusammenhang können hier Informationen zu finden sein, die zeigen wie die Gedanken entwickelt wurden oder welche Dinge von besonderer Wichtigkeit sind auf dem Weg zum Glück. (Schulz von Thun, 1981: S. 26ff)

2.3. Zusammenfassende Darstellung des Forschungsstandes

Im nun folgenden Kapitel soll zunächst eine allgemeine Einführung in die Begrifflichkeit Glück und die verschiedenen Zugänge zum Glücksempfinden und Glücksgefühl gegeben werden, bevor in weiterer Folge eine genaue Schilderung der verschiedenen Definitionen von Glück in den unterschiedlichen Sprachen und den damit verbundenen Kulturen, sowie Religionen gegeben wird.

2.3.1. Allgemeine Einführung in die Glücksthematik

Mit Hilfe der wissenschaftlichen Forschung konnte bereits herausgefunden werden, dass die Wahrnehmung des Glücksempfindens durch die Herkunft der Einzelnen bzw. des Einzelnen geprägt ist. Es gilt nicht nur zwischen der Art und Weise wie Glück empfunden und kommuniziert wird zu unterscheiden, sondern auch innerhalb der Gesellschaft zu differenzieren, wie die Glücksziele und die vielfältigen Wege, um den Glückszustand zu erreichen, herkunftsbedingte Unterschiede aufzeigen (Bellebaum, 2002: 19-20).

Laut Bellebaum (2002) gibt es auch Hinweise darauf, dass der Geist, je nach Kultur und aktueller gesellschaftlicher Situation innerhalb des Herkunftslandes das natürliche Glücksstreben fördern oder unterdrücken kann. Weiters ist es ihm möglich das Glück in eine bestimmte Richtung zu lenken und abzuwägen, wie sich individuelles und kollektives Glück zueinander verhalten. Wenn das Glücksstreben der Einzelnen oder des Einzelnen vor dem Wohl der Gemeinschaft steht, kann der Geist bei Bedarf das Wohl der Gemeinschaft über das eigene Wohlbefinden reißen. Jede Zeit hatte demnach ihr eigenes Verständnis für Glück und Kulturen

erscheinen als verschiedene Entwürfe der Glückseligkeit und stellen damit eine Möglichkeit dar, durch das kollektive Miteinander den Weg zum Glück zu bestreiten. Einzelne geschichtliche Epochen zeichnen sich folglich dadurch aus, dass sie eine Übereinstimmung auf ihrer Glückssuche verzeichnen konnten (vgl. Bellebaum, 2002: 20).

Die verschiedenen Kulturen und ihre Glücksvorstellungen stehen in engem Zusammenhang mit den jeweiligen Grundansichten über das gute Leben. Hier nehmen bestimmte Themen, wie zum Beispiel die Gesundheit eine zentrale Rolle ein. Glück hat demnach je nach Kultur nicht nur eine materielle und immaterielle Wertigkeit, sondern auch eine unterschiedliche Wertigkeit innerhalb der Gesellschaft (vgl. Bargatzky, 2002: 96).

Thomas Bargatzky, der deutsche Ethnologe präsentiert in seiner Auswahl an Glücksvorstellungen, zum Beispiel die zwei verschiedenen Stämme der Iatmul in Papua-Neuguinea und die Sinai-Beduin. In beiden Gesellschaften steht das kollektive Glück an erster Stelle und damit über dem eigenen Wohl und so kommunizieren sie dieses gerne auch durch gemeinsame Feste, um dadurch das kollektive Streben nach Glück hervorzuheben und in den Vordergrund zu rücken (vgl. Bargatzky, 2002: 96-97). Daraus geht hervor, dass Glück eng mit der Gesellschaft und dementsprechend auch mit der Kommunikation verbunden ist. Hierbei ist auch interessant, dass die verschiedenen Kulturen oftmals in ihrem Sprachgebrauch zwischen zwei verschiedenen Glückszuständen unterscheiden. Einerseits ist vom glücklichen Zufall die Rede und andererseits von der Glückseligkeit. Die französische Sprache unterscheidet zwischen „*bonne chance*“ und „*le bonheur*“. Die englische Sprache bedient sich der Begriffe „*good luck*“ und „*happiness*“. Die wissenschaftliche Forschung kam weiters zu der Erkenntnis, dass der Begriff Glück im Alpenraum bis zur Nordsee für beide Zustände Verwendung findet, was wiederum oftmals zu sprachlichen Missverständnissen führen kann. In diesem kulturellen Raum ist es den Gesprächspartnerinnen und den Gesprächspartnern ausschließlich durch den Kontext der Unterhaltung möglich den genauen Zusammenhang und damit auch die aktuelle Bedeutung des Wortes zu erfahren (vgl. Mayerhofer, 1999: 12).

Auffallend am Glück ist die Doppeldeutung von Haltbarkeit und Wandlungsfähigkeit, die ihm zu Teil wird. Denn nach wie vor besteht keine Einigkeit darüber welche Glücksquellen entscheidend sind um glücklich zu sein. Ist es Gesundheit, Arbeit, Familie, Sicherheit oder Geld? Die Rollenverteilung dieser Komponenten ist individuell bestimmt aber unterliegt der Zeit und damit dem Wandel. Glücksvorstellungen können sich demnach nicht nur von denen der anderen Menschen unterscheiden, sondern sich auch im Laufe des Lebens verändern. Bereits Aristoteles habe darauf hingewiesen, dass das Glücksstreben der Menschen dem Wandel ausgesetzt sei (vgl. Thomä, 2011: 1).

„Stumm vor Glück“ oder auch wer glücklich ist dem kann es kurzerhand die Sprache verschlagen. Jedoch gehört das Benennen, Reflektieren, Besprechen und Beschwören des Glücks, egal ob sachlich, stammelnd oder hymnisch zum Glück selbst dazu. Auf diese Art und Weise kann es in seinen Formen und Facetten zum Ausdruck gebracht, entfaltet und bewahrt werden. Das Glück ist demnach ein Zustand der mithilfe der Sprache geteilt und kommuniziert werden will. Daraus resultiert ein Zwiespalt für die Glücksforschung, die versuchen muss die individuellen Interpretationen von Glück zu allgemeingültigen Aussagen zu verwandeln. Die verschiedenen Kulturen spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle, um das Glück zwischen den unterschiedlichen äußeren Lebensumständen und den individuellen Bedürfnissen zu betrachten (vgl. Thomä, 2011: 2-3).

Nimmt man nun das Verhältnis von Glück und Zeit genauer unter die Lupe, so wird rasch klar, dass das Glück in den Glücksmoment und das geglückte Leben unterschieden werden kann. Spricht man vom Glücksmoment, so geht man von einem zeitlichen Abschnitt des Glücksgefühls aus. Das geglückte Leben hingegen ist ein auf Dauer ausgerichteter Anspruch auf Glückseligkeit, in dem jedoch auch Phasen von Unglück und Schmerz vorkommen können (vgl. Thomä: 4).

Im nun folgenden Kapitel werden die verschiedenen Bedeutungen und Formulierungen des Wortes Glücks in den Sprachen und damit auch den Kulturen, sowie den Religionen identifiziert und analysiert.

2.3.2. Die Glückssemantik in den verschiedenen Sprachen und Kulturen

In der griechischen Kultur kann der Begriff Glück nicht in Worte gefasst werden. Sprachlich betrachtet kann das Glück als gutes Schicksal oder als das gute Leben und das gute Handeln gesehen werden. Zentraler Aspekt hierbei ist das Gute, denn Glück wird in dieser Kultur als das bezeichnet, was einen Bezug zum Guten hat. Dadurch ermöglicht sich auch eine Abgrenzung zu anderen Kulturen, denn Glück orientiert sich hier nicht an materiellen bzw. äußeren Zuständen, wie zum Beispiel Besitz oder Reichtum, sondern an einer Art seelischen Verfasstheit, die eine Verbindung zum Guten darstellt (vgl. Lauster, 2011: 11).

Hinsichtlich der Beschreibung des Glückszustandes konnten sich Forscherinnen und Forscher bislang nicht einig werden. Ob es eigene Zustände des Glücklichseins gibt, die nur den Göttern vorbehalten blieben, oder ob jeder einzelne Mensch alle Glücksempfindungen theoretisch erfahren und erleben kann bleibt unklar. Eine Trennung vollziehen erst die jüdischen und christlichen Texte. Diese unterscheiden zwischen den Begriffen *eudaimonia* und *makarioi*, wobei *eudaimonia* das Glück der Menschen bezeichnet. Glücklich ist demnach wer in sich einen guten Dämon zum Führer hat. Der Sitz dieses Dämons ist die Seele, womit dann folglich auf der sprachlichen Ebene die Verinnerlichung des Glücks vollzogen wird. Dadurch wird die Abgrenzung erneut deutlich, die zeigt, dass das von Gott gewollte Glück sich von jenem Glücksempfinden unterscheidet, welches durch Besitz, Reichtum und weltliche Güter herbeigerufen wird (vgl. Lauster, 2011: 11).

Die lateinische Sprache schließt sich dem Glücksverständnis der Griechen dahingehend an, als dass es eine eigene Göttin für Glück- und Schicksalsfragen gibt. Die Göttin Fortuna ist demnach das lateinische Äquivalent zur griechischen Göttin Tyche. Die Bedeutung des Zufallsglücks wird im Lateinischen auf sprachlicher Ebene auf einen eigenen Rang erhoben. Eine weitere Gemeinsamkeit der griechischen und lateinischen Sprache ist, dass sie beide das Glück als ein Geschenk Gottes einerseits und als heidnisches Glück andererseits unterteilen. Der Begriff *beatitudo* dient vor allem im mittelalterlichen

Sprachgebrauch der Bezeichnung des wahren und ewigen christlichen Glücks. Der Begriff *felicitas* hingegen steht vorrangig für das heidnische und irische Glück und meint damit das unwahre und materielle Glück (vgl. Lauster, 2011: 11).

Im Vergleich dazu steht die deutsche Sprache und Kultur. Denn das Deutsche verfügt nicht über große Differenzierungsmöglichkeiten wie die zuvor erwähnte griechische und lateinische Kultur. Die deutsche Sprache kennt nur ein Wort um den Glückszustand zu beschreiben und das ist der Begriff *Glück* selbst. Der deutsche Sprachraum begnügt sich demnach mit einem einzigen Wort um körperlich-sinnliche, sinnerfüllte, materielle, religiöse oder zufällige Glückszustände zu erklären (vgl. Hörisch, 2011: 13).

Betrachtet man nun die Herkunft des deutschen Wortes *Glück*, so ist festzustellen, dass dieser nicht einwandfrei geklärt ist, da Forschungen eine Wortverwandtschaft zu dem Begriff der *Lücke* entdeckt haben. Daraus lässt sich ableiten, dass es im deutschen Sprachraum fast ausschließlich möglich ist Glück zu empfinden oder zu erfahren, wenn man zuvor eine sogenannte Lücke in seinem Leben erfahren und verspürt hat. Hinsichtlich der verschiedenen Glücksunterteilungen, bedient sich die deutsche Kultur der Steigerungsmöglichkeiten des Glücksbegriffes. Dementsprechend kann man nicht nur *Glück haben*, sondern auch *glücklich sein*. Glück zu haben ist in der Rangordnung niedriger als glücklich zu sein, was damit zusammenhängt, dass das Glücklichsein ein länger anhaltender subjektiver Seelenzustand ist. Zusammengefasst zeigt sich, dass sich die deutsche Sprache von den anderen europäischen Sprachen, wie bereits erwähnt, durch einen einzigen Glücksbegriff im Gegensatz zu den sprachlichen Unterscheidungen der anderen Sprachkrieze, wie zum Beispiel dem Griechischen oder Lateinischen unterscheidet (vgl. Hörisch, 2011: 14).

Die englische Sprache hingegen verfügt über eine Vielzahl an Beschreibungsmöglichkeiten für das Wohlbefinden. So bedient sich die Weltsprache drei grundlegenden Bezeichnungen von Glück und Glückserleben, nämlich die Begriffe *happiness*, *luck* und *fortune*. Dazu gehört auch eine Liste an Synonymen die den Begriff *happiness* umschreiben sollen, wie beispielsweise

pleasure (Vergnügen), *delight* (Entzücken), *felicity* (Glückseligkeit), *joy* (Freude) oder *cheerfulness* (Fröhlichkeit). In den Standardwörterbüchern wird der Begriff *happiness* als glückliche Fügung im Leben erläutert oder auch als angenehm seelisch-geistigen Zustand, der darauf zurückzuführen ist, dass was als gut empfunden wird erreicht wird. Das Adjektiv *happy* hingegen ist semantisch schwächer und ist meist nicht Ausdruck eines tiefen Glücksgefühls, sondern bedeutet oftmals die Zufriedenheit mit etwas Gutem. Ebenfalls zu beachten ist, dass der Begriff *luck* durch die Beifügung von *good* oder *bad* sowohl für das Glück, als auch für das Unglück verwendet werden kann (vgl. Gohrlich, 2011: 15).

In der französischen Kultur und Sprache wird an der Trennung zwischen Glück und Unglück mithilfe der Begriffe *bonheur* und *malheur* festgehalten. Zusätzlich wird auch die Herkunft des Glückszustandes getrennt. Die Verbindung des Glücks mit dem Zufall wird durch den Begriff *hasard* beschrieben, während *chance* für das Glück durch eine Fügung steht. Die Geschichte des Glücksbegriffs in der französischen Sprachkultur zeigt, dass bis zum Mittelalter die individuelle Bedürfnisbefriedigung nicht im Vordergrund stand. Die erfüllten oder auch zu erfüllenden Wünsche sind daher eine eher moderne Vorstellung des Glücks, bei der die aktive Suche nach Glück in den Mittelpunkt des Geschehens rückt (vgl. Kaufmann, 2011: 16).

Durch veränderte soziale Strukturen oder Religionen ist es möglich, dass sich das Glücksverständnis nachhaltig verändern kann. Das nächste Beispielland ist China, das zeigt, dass durch die Ausbreitung der Religion, des Buddhismus, dem Glück ein anderer Stellenwert zugeordnet wird, als jener der bislang vorherrschend war. Der Buddhismus geht davon aus, dass Momente der Freude prinzipiell begrenzt sind. Beinahe unmöglich ist es, einen dauerhaften oder absoluten Glückszustand zu erreichen. Auch Göttern und götterartigen Wesen erscheint dies im Buddhismus beinahe unmöglich. Das aktive Streben nach Glück wird dementsprechend als Abkehr vom wahren Pfad der Erlösung empfunden und als negativer Posten des angesammelten guten Karmas (vgl. Bauer, 1971: 221).

Nachdem Glück unmöglich zu erreichen wird, so wird es eher als Lohn für ein seelisch reines Leben verstanden. Diese sogenannte Belohnung kann nur erfahren werden, wenn zur selben Zeit das kollektive Wohlempfinden im Vordergrund steht. Denn dieses ist die Verwirklichung des guten Lebens (vgl. Schmidt-Glitzner, 2011: 23-24).

In der chinesischen Kultur scheint es demnach wesentlich soziale Verpflichtungen zu bestreiten und Aufgaben wahrzunehmen. Über das persönliche Glück ist es erlaubt sich zu freuen und sich dafür zu begeistern. Sozial ist es allerdings eher angesehen Glücksgefühle durch Ruhe und Gelassenheit zum Ausdruck zu bringen. Interessant an der chinesischen Kultur jedoch ist die Tatsache, dass das Land von den Traditionen des Buddhismus, Taoismus und des Konfuzianismus beeinflusst wurde, sich jedoch mittlerweile durch Kultureinflüsse anderer Länder und der Wirtschaft in einem permanenten Spannungsfeld zwischen alten Traditionen und neuen Einflüssen befindet. Aktuell bleibt dennoch die Ansicht bestehen, dass das Glück kein rein individuelles Anliegen sein kann und im Kollektiv erfahren wird (vgl. Hong, 2011: 38-39).

Wesentlich ist, dass die chinesische Kultur und ihre Glücksvorstellungen sich klar von denen der amerikanischen Kultur abgrenzen. Denn in amerikanischen Kreisen werden positive Glücksgefühle durch individuelle Ausdrucksformen öffentlich zur Schau gestellt und gezeigt. Die chinesische Bevölkerung ist im Gegensatz dazu stets bemüht den Zustand des „Yin“ und „Yang“, also den Zustand der inneren Harmonie und Ausgeglichenheit zu erreichen und aufrecht zu halten (vgl. Shek, 2011: 116-119).

2.3.3. Die Glückssemantik in den verschiedenen Religionen

Religion ist kein künstliches Produkt, und dem Menschen nicht von außen aufgezwungen, sondern sie ist mit der Natur des Menschen von innen verbunden und beruht demnach auf einem Grundbedürfnis des Menschen. Das menschliche

Streben nach einem glücklichen und würdevollen Leben bedarf in erster Linie der Erfüllung der grundlegenden Bedürfnisse und Interessen der Menschen auf der Ebene der Individuen, der Gruppen und Institutionen gesellschaftlicher, wirtschaftlicher, politischer und religiöser Art (vgl. Zsifkovits, 2011: 28).

Denn wo Zufallsglück und seine magische Beschwörung versagen beginnt der Glaube. Religionen spenden Trost in der Stunde der Not und verkünden ewiges Glück durch die Akzeptanz der Vergänglichkeit. Als unendliches Finale fungiert das Paradies als Wiederentdeckung. Die ewige Glückseligkeit steht jedoch nur den durch Gottes Gnade auserwählten Menschen zu (vgl. Schildhammer, 2009: 51).

Das Glücksverständnis in den verschiedenen Religionen unterscheidet sich maßgeblich voneinander und soll hier auf folgende vier Weltreligionen bezogen werden: das Christentum, das Judentum, der Islam und der Buddhismus. In weiterer Folge sollen sowohl Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufgezeigt werden.

2.3.3.1. Das Glück im Christentum

Von Anfang an hatte das Christentum ein ambivalentes Verhältnis zum Begriff des Glücks. Einerseits gehört zum Evangelium vom Reich Gottes, von einem Leben in Fülle und von Heil, Befreiung und Erlösung für alle auch der Aspekt des Glücks dazu. Auf der anderen Seite ist neben der Heilbotschaft auch das Wort vom Kreuz ein wesentlicher Bestandteil des christlichen Glaubens. Damit einher gehen die Aspekte Leid, Unrecht, sowie Schuld und Tod als Kennzeichen endlicher Existenz. Die christliche Botschaft vom Heil ist mit der Botschaft des Gekreuzigten eng verknüpft.

Weiters kommt dazu, dass das erwartete und erhoffte Heil nicht nur das individuelle Heil bedeutet, sondern die Befreiung, Erlösung und Vollendung aller Menschen. Die christliche Tradition jedoch sieht trotzdem eine Auseinandersetzung mit dem Begriff Glück vor. Sie bildet ein eigenes christliches

Verständnis des Glücks und lehnt sich dabei an philosophische Reflexionen über das Glück an. Im Vordergrund stehen dabei vor allem Verhältnisbestimmungen von Glück und Heil, von bedingtem und unbedingtem, vollkommenem Glück, von individuellem und kollektivem Glück, von gelingender Lebensführung aus eigenem Vermögen und göttlicher Gnade.

Das biblische Glücksverständnis wird in weiterer Folge in zwei Bereiche gegliedert, das Alte Testament und das Neue Testament.

Das gelingende Leben mit gelingender und erfüllter Gottesbeziehung gleichgesetzt, sind wesentliche Kennzeichen für das Verständnis von Glück im Alten Testament. Die Garantie für das Glück jedes Einzelnen ist laut Altem Testament der eine und einzige Gott. Er gilt als freier Schöpfer, Erhalter und Vollender der Welt. Der Glaube soll dabei helfen Gottvertrauen aufzubauen und in Situationen von Leid und Tod nicht an Gott zu verzweifeln, sondern die ganze Hoffnung auf Gott und seine Heilszusage zu setzen. (vgl. Wendel, 2011: 351)

Das Neue Testament greift diese Bestimmung des Glücks auf und bindet das Heil an die Person Jesu und das Bekenntnis zur Selbstoffenbarung. Glücklich ist demnach derjenige, der nicht nur moralisch ist, sondern sich explizit in seiner ganzen Existenz in die Nachfolge Jesu stellt. Nachfolge Jesu kann jedoch auch bedeuten, dass damit persönliches Glück, Leid, Verfolgung und Tod drohen.

Abschließend können folgende Aspekte des biblischen Glücksverständnisses festgelegt werden. Die Bindung des Glücks an Gott als Geber und absolute Garantie des Glücks, die Konkretisierung des Glücks durch die Reich-Gottes-Botschaft, sowie die Identifizierung Jesu mit der Selbstoffenbarung Gottes. (vgl. Wendel, 2011: 352ff)

Betrachtet man das Glück in der Theologie von der Neuzeit bis zur Gegenwart, so wird deutlich, dass das Streben nach Glück sowie jede weitere Form der Glückserfahrung zum Wesen des Menschen gehören. Das Streben nach Glück stellt dabei ein menschliches Vermögen dar, das in Zusammenhang mit Heil und Erlösung steht. Die christliche Auffassung von Glück sieht zusammengefasst die wechselseitige Verknüpfung von Glücks- und Leiderfahrungen. Damit steht Glück

auch in einem engen Zusammenhang mit dem Begriff der Gerechtigkeit um dann in weiterer Folge die Verbindung von Glück und Solidarität hervorzuheben, ohne dabei das Wesentliche außer Acht zu lassen:

Im Christentum kann vollkommenes Glück niemals das Ergebnis menschlicher Leistung sein. (vgl. Wendel, 2011: 355ff)

2.3.3.2. Das Glück im Judentum

Im Judentum tauchte die Frage, ob Religion als Weg zum guten Leben dienen könne, erst später auf. Genauer betrachtet sind im Judentum Auseinandersetzungen und Erörterungen zur Glücksthematik erst im Mittelalter, unter dem Einfluss der griechisch-arabischen Philosophie, in den Mittelpunkt der ein oder anderer Diskussion gerückt. Für die biblische und die rabbinische Religion sind das Gesetz, das Gebet und die Riten nicht Dienst am Menschen, sondern Gottesdienst. Sie sollen Gott dienen, denn Religion dient nicht dem guten Leben des Menschen, sondern sie ist die erwartete Reaktion des Menschen auf die Forderungen Gottes. Die Religion, die Gottheit und die von ihr geschaffene Welt sind jene Gegebenheiten, auf die sich der Mensch als solche nur einlassen kann. Hingegen Gehorsam und Unterwerfung als einzig richtige Reaktion oder Antwort auf das, was durch die Schöpfung und Offenbarung Gottes vorgegeben ist. Dem zu entsprechen ist das Gute für den Menschen, das Glück des Lebens. Glück und damit die Erfüllung des Lebens sind die zentralen Komponenten des guten Lebens im Judentum. Dennoch gibt es in der jüdischen Religion nicht die eine richtige Antwort auf die Frage, was denn nun ein gutes Leben sei. Das liegt daran, dass das jüdische „Überbild“ vom Menschen und vom guten Leben bislang fehlt. Dennoch lassen die einzelnen Epochen charakteristische Merkmale und Auffassungen, vom Wesen des Menschen und seinen Aufgaben auf dieser Welt, erkennen. (vgl. Grözinger, 2011: 346)

Das Glück und Menschenbild in der Hebräischen Bibel erfasst zwei wesentliche Grunddaten für die Frage nach dem glücklichen Leben, welche für das gesamte

Judentum bis in die Gegenwart relevant sind. Der Schlusssatz des biblischen Schöpfungsberichts ist das erste wesentliche Grunddatum. Dieser Satz bringt Optimismus mit, dass das Leben in dieser Welt ein gutes Leben ist. „Und Gott sah alles, was er gemacht hatte, und sah es war sehr gut“ sind die Worte des letzten Satzes, die besagen, dass die Welt in der die Menschen leben als „sehr gut“ gekennzeichnet werden kann. (vgl. Grözinger, 2011: 347)

Ein gutes Leben danach, wie dies zum Beispiel im Islam der Fall ist, gibt es nicht. Das zweite Grunddatum umfasst die Lehre von der Gottebenbildlichkeit. Sie ist der Ausdruck der Erfüllung der menschlichen Existenz auf dieser Welt. Dazu zählt unter anderem auch die Zweigeschlechtlichkeit des Menschen als Mann und Frau und damit zusammenhängend die Fruchtbarkeit und Möglichkeit der Fortpflanzung und Vermehrung. Das gute irdische Leben wird demnach bestimmt vom Zusammenleben mit den übrigen Wesen der Schöpfung, denen der Mensch überlegen ist und über die er Herrschaft besitzt.

Diese Lehre der Gottesebenbildlichkeit ist in weiterer Folge für die gesamte jüdische Religionsgeschichte von zentraler Bedeutung. Die Gottesebenbildlichkeit erscheint als ein Geschenk Gottes an den biblischen Menschen, das dem Mensch ermöglicht inmitten dieser Geschöpfe Gottes das Leben zu genießen. Die Erfüllung und damit auch Ende dieses irdischen guten Lebens tritt ein, wenn man kinderreich, alt und lebenssatt aus dieser Welt geht. Das Leben nach dem Tod und damit eine vom Leib getrennte Seele gibt es bislang nicht. Das gute Leben wird demnach ausgezeichnet durch den Genuss der Gaben des Schöpfers dieser Welt, sowie das Leben in der von Gott gegebenen Ordnung, der Schöpfungsordnung. (vgl. Grözinger, 2011: 347)

2.3.3.3. Das Glück im Islam

Wird das Glück aus muslimischer Perspektive betrachtet, so ist es mit dem Ziel des gläubigen Menschen, der Seligkeit und seinem ewigen Aufenthalt im Paradies

verbunden. Daraus folgt, dass der Tag des „Jüngsten Gerichts“ nicht nur der Tag der Auferstehung, sondern auch der Tag des Glücks genannt wird.

Die Prophetentraditionen gelten als zweite wichtige Quelle des Islams, in denen die Menschen im Paradies als erste Form des Glücks angesehen werden. In diesen Prophetentraditionen werden jedoch auch weitere Lebenserfahrungen bzw. Lebensumstände als Glück verstanden, so wie zum Beispiel ein langes Leben und die Bewahrung des Menschen vor Versuchungen. Jedoch ist Glück ein Zustand, der nach der frühen islamischen Auffassung ausschließlich durch den Willen Gottes erreicht werden kann. Trotzdem haben die Menschen die Möglichkeit, Gott im Gebet um das Glück anzuflehen (vgl. Heine, 2007: 162).

Ebenso wie im Christentum lassen sich zwei Tendenzen der Glücksvorstellungen in der islamischen Religion erkennen. Die muslimischen Philosophen erkannten Glück in den Versuchen des Menschen, sich Gott immer weiter anzunähern, ebenso erscheint dies durch Tugend möglich. Denn der Mensch der sich tugendhaft verhält, kann weder in diesem noch im nächsten Leben unglücklich sein und wird sich Gott annähern und ihn erkennen.

Laut dem Philosoph Abu Bakr al-Razi sind Fortschritt und religiöses Wissen Anzeichen für ein glückliches Leben. Demnach machen der Besitz von Gerechtigkeit und Wissen Glück aus.

Dennoch ist auch im Islam Glück kein terminologischer Leitbegriff, der außerhalb der scholastischen Theologie und Philosophie ausformuliert wurde. Die Offenbarung des Korans kann trotzdem mit dem Glücksbegriff in Verbindung gebracht werden. Denn sie beruht auf dem Versprechen Gottes und dem von jedem Elend freien Leben im Paradies. Ewige Glückseligkeit ist als wesentliches Ziel jedes Menschen nach seinem Tod definiert. Zusätzlich bestimmt der Koran auch das gute Leben im Diesseits als Belohnung Gottes für all jene, die den Glaubensweg befolgen. Grundsätzlich erscheint demnach das Glück als Bestimmung der Glücklichen und das Elend als Bestimmung der Elenden, wobei beide Konzepte den Status der Menschen nach ihrem Tod beschreiben (vgl. Schulze, 2011: 357).

Weiters werden im Koran zwei Glückszustände des Menschen unterschieden. Der erste Glückszustand führt zu falscher Freude und kurzfristigem Glück über gewisse irdische Annehmlichkeiten. Der zweite Glückszustand hingegen führt dem Koran zufolge zu wahrer und innerer Freude. Leitlinien geben an, was das Glück im postexistentiellen Leben auszeichnet: Die gläubige Person wird nach der Auferstehung in eine Welt eintreten, in der der Mangel fehlt und die sich als Gewinn darstellt. Diese paradiesische Welt ist gut, da der Mangel an Gutem fehlen werde. Dieser Mangel wird in weiterer Folge als das Böse definiert. Durch das Ausbleiben dieses Mangels an Gutem wird das postexistentielle Leben als vollkommen sein und in dieser absoluten Vollkommenheit liegt das Glück des Islams. (vgl. Schulze, 2011: 357ff)

2.3.3.4. Das Glück im Buddhismus

Um die semantische Vielfalt des Begriffes Glück im indischen Buddhismus zu erfassen, sind zwei Begriffe im Sanskrit von wesentlicher Bedeutung: *mangala* und *sukha*.

Mangala sah in seiner ursprünglichen Bezeichnung eher das allgemeine Wohlbefinden, sowie die auf Schicksal beruhende Kraft die Erfüllung von Wünschen zu ermöglichen. *Sukha* hingegen hat das Ziel des buddhistischen Befreiungsweges. Die indische Tradition, nicht ausschließlich der Buddhismus, sieht Glück als die Zufriedenheit der Wunschlosigkeit, die sich ergibt, sobald alle Wünsche erfüllt bzw. befriedigt sind und die Erkenntnis, dass sich alle Wünsche durch mentale Praxis überwinden lassen, um in weiterer Folge geistigen Frieden zu erlangen. Alle Bewusstseinsbewegungen zur Ruhe kommen zu lassen ist das Ziel aller buddhistischen Praxis und Theorie. (vgl. Von Brück, 2011: 343)

Im Buddhismus nimmt das Glück einen zentralen und wichtigen Stellenwert ein. Vor allem in den Mahayana-Schulen werden weltliche und spirituelle Komponenten des Glücks als Einheit betrachtet. Dies wird besonders deutlich anhand der acht klassischen Glückssymbole, die bis heute in der tibetisch-

buddhistischen Kultur sehr beliebt sind: der Schirm, als Symbol von königlicher Macht, die zwei goldenen Fische als Symbol für die lebendige Wachheit und Einheit von Dualität, die Schatzvase als Symbol für Reichtum, der Lotos als Symbol für Schönheit und Reinheit, das rechtsdrehende Schneckengehäuse, das als Horn geblasen wird und zur Lehrpredigt von Buddha ruft, der endlos verschlungene Knoten als Symbol für die Unendlichkeit der Buddha Weisheit, das Siegeszeichen als Symbol für den Sieg der Weisheit über die Unwissenheit und das Rad als Symbol der buddhistischen Lehre und Praxis (vgl. Von Brück, 2011: 343-344).

Das Bestreben nach Glück für alle Lebewesen findet sich in der gesamten buddhistischen Literatur wieder. Spezifisch für das buddhistische Streben nach Glück jedoch ist die Bestimmung des Glücks als mentaler Zustand, der durch spirituelle Praxis erlangt werden kann. Um das Ziel selbst nicht zu einer Wunschprojektion werden zu lassen verwendet der Buddhismus negative Sprachformen. Auf die Situation angewendet bedeutet dies, dass das Glück aus seinem Gegenteil erschlossen wird.

Glück als Bewusstseinszustand, der vor allem durch Übung der Achtsamkeit und Meditation erreicht werden kann. Demnach ist das Glück im Buddhismus nicht abhängig von äußeren Bedingungen, sondern die Freiheit von jeder möglichen Bedingtheit. Glück, so lautet es im Buddhismus, ist die wirkliche Bestimmung eines jeden Lebewesens (vgl. Von Brück, 2011: 345ff).

3 Studienvergleich und Studienergebnisse

In dem nun folgenden Kapitel sollen die derzeit bekanntesten und aktuellsten Studien auf dem Gebiet der Glücksforschung in Bezug auf ihre kulturelevanten Ergebnisse ausgewertet und näher beleuchtet werden.

3.1. World Happiness Report

Seit der ersten Publikation des World Happiness Reports im Jahr 2012 zeigt dieser das sogenannte „*well-being*“ und „*happiness*“ als kritische Indikatoren für den ökonomischen und sozialen Fortschritt. Das Glück gilt demnach als Richtwert für die gesellschaftliche Entwicklung und als Ziel öffentlicher Politik. Seit dem Jahr 2012 wird der World Happiness Report nun regelmäßig analysiert und geprüft. Glücksdaten und die Glücksforschung sollen nationale und auch lokale Regierungen dabei unterstützen Menschen dahingehend zu fördern, ihnen ein besseres Leben zu ermöglichen. Regierungen messen daher das subjektive Wohlbefinden und nutzen die Glücksforschung zum Wohlbefinden, das bereits oben erwähnte „*well-being*“ als Orientierungshilfe (vgl. WHR Summary, 2015: 1).

3.2. World Happiness Report 2015

Die sogenannten „Sustainable Development Goals“ spielen eine zentrale Rolle im Jahr 2015 und stellen damit einen wichtigen Wendepunkt für die Menschheit dar. Denn diese Ziele wurden durch die UN-Mitgliedsstaaten verabschiedet, um die Menschheit damit zu einer inklusiven und nachhaltigeren Entwicklung anzuleiten. Nachhaltige Entwicklung bedeutet in diesem Zusammenhang, dass die Gesellschaft dazu angehalten wird, ein Gleichgewicht zwischen ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Zielen herzustellen und durch diese entstandene Harmonie ein höheres Wohlbefinden für vorhandene und auch für zukünftige Generationen herzustellen (vgl. WHR Summary, 2015: 1-2).

Die Geografie des Glücks hat in den vergangenen Jahren eine maßgebliche Veränderung durchlaufen. Denn in den Jahren 2012-2014 war die Schweiz an der Spitze der glücklichsten Länder der Welt, gefolgt von Island, Dänemark und Norwegen. Die restlichen zehn Spitzenländer sind in folgender Reihenfolge aufgelistet: Canada, Finnland, Niederlande, Schweden, Neuseeland und Australien. Auf Platz 84 rangiert China und Afrika landet auf Platz 113 (vgl. WHR, 2015: 26-28).

Bei genauerer Betrachtung dieser Unterschiede hinsichtlich der Reihung der Länder, können sechs Schlüsselvariablen als Ursache dafür festgemacht werden. Diese umfassen das Pro-Kopf-BIP, die zu erwartenden gesunden Lebensjahre der Bevölkerung innerhalb der einzelnen Länder, die vorhandene soziale Unterstützung, das Vertrauen, die empfundene Freiheit beim Treffen von Lebensentscheidungen für das Individuum und das Kollektive, und die Großzügigkeit. Der World Happiness Report zeigte, dass die Faktoren Einkommen, gesunde zu erwartenden Lebensjahre und die soziale Unterstützung in den ersten zehn Ländern der Rangliste der glücklichsten Länder der Welt um bis zu 25 Mal so hoch sind, wie in den letztgereihten Ländern (vgl. WHR, 2015: 29).

Eine Analyse der Lebensbewertung in den Jahren von 2005-2007 und von 2012-2014 konnte große internationale Unterschiede festmachen, wie sich die weltweite Rezession auf das nationale Glück auswirkte. Den größten Zugewinn verzeichnen die Länder Nicaragua, Simbabwe und Ecuador. Die größten Abstriche hinsichtlich der Lebensbewertung machten Griechenland, Ägypten und Italien. Deutliche Verbesserungen hinsichtlich der Lebensbewertung konnten für rund 53 Länder festgestellt werden. Allerdings konnten bei 41 Ländern hingegen wesentliche Verschlechterungen aufgezeigt werden. Die restlichen 36 Länder blieben laut World Happiness Report ohne maßgebliche Veränderungen in positive oder negative Richtung. Ein wesentlicher Einflussfaktor dafür ist die Weltwirtschaftskrise, ihr Einfluss und ihre Auswirkungen auf die einzelnen Länder, und wieviel soziale Unterstützung sie dabei erhielten. Auch Naturkatastrophen, wie beispielsweise der Tsunami im Jahr 2004 und das Erdbeben in Japan im Jahr

2011 sind Ereignisse, die das „*well-being*“ maßgeblich beeinflussten (vgl. WHR, 2015: 30-35).

Über die Geografie des Glücks gelangt man im World Happiness Report zum subjektiven Wohlbefinden nach Alter und Geschlecht. Wesentlich sind hierbei positive und negative Erfahrungen, die je nach Alter, Region und Geschlecht verschiedene Muster zeigen. Dazu können je sechs positive und sechs negative Erfahrungen und Emotionen aufgezeigt werden. Die positiven Erfahrungen umfassen das Sichergefühl in der Nacht, Lachen, Lächeln, Interesse, Vergnügen und sich ausgeruht fühlen. Die negativen Erfahrungen umfassen hingegen Ärger, Sorge, Trauer, Depression, Schmerz und Stress. Unter Beachtung der Geschlechter fallen die Lebensbewertungen innerhalb des Landes kaum unterschiedlich aus. Weltweit jedoch zeigt sich, dass die Lebensbewertungen von Frauen durchschnittlich höher ausfallen als die von Männern. Die Unterschiede im Bezug auf das Alter fallen mit einer deutlich höheren Schwankungsbreite aus. Denn die Forschung zeigt, dass die Lebensbewertungen bei den jüngeren Befragten deutlich höher ausfallen und im mittleren Lebensalter sinken. Danach hingegen bleiben die Bewertungen hinsichtlich des „*well-being*“ konstant. Jedoch wird bei einigen Ländern eine U-Form in der Entwicklung kenntlich, wie beispielsweise Ost Asien, Gebiete rund um Russland und Ost-Europa. Diese zeigen einen geringeren auf das Geschlecht spezialisierten Unterschied mit deutlich fallendem Trend (vgl. WHR, 2015: 43-37).

Das Glück ist im Zuge dieser Forschungsarbeit vorherrschende Determinante und soll nun im Zusammenhang mit dem World Happiness Report noch einmal genauer unter die Lupe genommen werden. Den größten Anstieg verzeichnet das Glück in Süd-Ost-Asien mit rund zwei Prozent. Dahinter rangiert sich Ost Asien mit knapp einem Prozent. Einen Anstieg von rund einem Prozent verzeichnet Ost und Nord Afrika. Hinsichtlich der Geschlechterverteilung zeigt die Forschung, dass Frauen mit rund 0,5 Prozent Vorsprung im Bezug auf das Glück liegen. Die Bewertung des Glücks auf dem absteigenden Ast wird durch Frauen im Westen Europas und Südamerika gemacht. Das Vorkommen des Glücks wird im Süden

Asiens auf rund 80 Prozent festgelegt, jedoch mit einem beängstigenden Abfall auf bis zu 60 Prozent bei den älteren Befragten (vgl. WHR, 2015: 49).

Die Forschung unter Betrachtung der sechs Hauptvariablen zeigt demnach klare Unterschiede in Geschlecht, Region und Alter, die einzeln betrachtet werden müssen, um ein umfassendes Bild der globalen Entwicklung und Unterschiede zu erhalten. Die ersten zehn Länder auf der Rangliste der glücklichsten Länder der Welt weisen deutliche Unterschiede im Bereich der Region auf, jedoch nur geringe Abweichungen hinsichtlich Geschlecht und Alter. Demnach kann die ganze Welt über ähnliche Indikatoren verständlich und zugänglich gemacht werden und in Folge auch die Frage nach dem Wohlbefinden geklärt werden (vgl. WHR, 2015: 69-71).

3.3. World Happiness Report 2017

Der World Happiness Report 2017 schließt nahtlos an das „*well-being*“, das bereits im World Happiness Report 2015 thematisiert wurde, an. Dieser soll folglich mehr Details zeigen, wie Menschen in unterschiedlichen Ländern ihr Leben bewerten.

Die Geografie des Glücks wird in den Jahren von 2014 bis 2016 von Norwegen angeführt, gefolgt von Dänemark und Island. Die Schweiz hingegen wurde von Platz Nummer Eins auf den vierten Platz verdrängt. Dahinter liegen Finnland, die Niederlande, Canada, Neuseeland, Australien und Schweden. Auch hier haben einige Änderungen hinsichtlich der Reihenfolge stattgefunden. Canada zum Beispiel befand sich auf Platz Nummer Fünf und rutschte zwei Plätze abwärts. Finnland konnte sich hingegen vom sechsten Platz auf den fünften Platz vorreihen. Süd Afrika verzeichnete eine negative Entwicklung und rutschte von Platz 101 auf Platz 155 und bildet damit das Schlusslicht (vgl. WHR, 2017: 20-23). In den Jahren von 2005-2007 und von 2014-2016 sollen nun die Veränderungen der Lebensbewertung genauer betrachtet werden. Bei rund 58 Ländern lassen sich signifikante positive Veränderungen festmachen und erhebliche

Verschlechterungen können bei rund 38 Ländern aufgezeigt werden. 30 Länder hingegen zeigen keine Abweichungen in die positive oder negative Richtung. Bei der Rangliste der Verbesserung der Beurteilung von Leben und Glück landet Nicaragua nach wie vor auf Platz Nummer Eins. Das Schlusslicht Griechenland konnte sich erfolgreich zwei Plätze nach oben arbeiten. Wesentlich bei dieser Betrachtung ist nach wie vor, wie stark die einzelnen Länder der Weltwirtschaftskrise ausgesetzt waren und wie viel soziale Unterstützung ihnen dabei zu Teil wurde (vgl. WHR, 2017: 25-28).

Der Durchschnitt bei der Lebensbewertung in den Top 10 Ländern liegt auf einer Skala von 0-10 Punkten bei rund 7,4 Punkten. In den weiter hinter angereihten Ländern erreicht die Bewertung von Glück und Leben nur knapp die Hälfte, das heißt 3,4 Punkte auf einer möglichen Skala von bis zu zehn Punkten. Entscheidend für diese individuellen Bewertungen innerhalb der einzelnen Länder sind nach wie vor die sechs, bereits oben erwähnten, Indikatoren zu denen das Pro-Kopf-BIP, die zu erwartenden gesunden Lebensjahre, die soziale Unterstützung, die Freiheit, die Großzügigkeit und das Ausbleiben von Komplikationen wie zum Beispiel Gewalt oder Krankheit, zählen. Die stärkste Tragkraft erhalten, wie auch im World Happiness Report 2015, das Einkommen, die zu erwartenden gesunden Lebensjahre und die soziale Unterstützung (vgl. WHR, 2017: 37).

Das dritte Kapitel des World Happiness Reports 2017 widmet sich dem Wachstum und Glück Chinas in den Jahren von 1950 bis 2015. Obwohl sich das Pro-Kopf-BIP in den vergangenen Jahren um das Fünffache erhöht hat, gibt es nach wie vor große Differenzen im Bereich des „*well-being*“ der einzelnen Kollektive innerhalb eines Landes. Arbeitslosigkeit und der Zusammenbruch des sozialen Sicherheitsnetzes führten in den 1990er Jahren zu wesentlichen Problemen, bis zu dem Zeitpunkt an dem neue Konzerne und auch neue Arbeitsplätze und damit ein gesichertes Einkommen für Familien möglich wurde. Von rund 78 Millionen arbeitenden Menschen wurden in den Jahren von 1992 bis 2004 rund 50 Millionen Menschen entlassen. Dies beeinflusste das subjektive Wohlbefinden, denn die

Angst den Job und damit das gesicherte Einkommen zu verlieren bestimmte den Alltag der Menschen in China. Nachdem sich der Arbeitsmarkt im Jahr 2014 wieder erholt hatte, wurde die Befragung der Bewertung von Glück und Leben wiederholt und konnte mit einem wesentlich besseren Ergebnis abgeschlossen werden. Die ökonomische Situation wurde im Jahr 2002 in China mehrheitlich schlechter eingestuft. Im Jahr 2014 fiel die Bewertung deutlich besser aus was die Annahme ermöglicht, dass die Arbeitslosenrate einen erheblichen Einfluss auf das „*well-being*“ eines Landes hat (vgl. WHR, 2017: 49ff).

Das vierte Kapitel des World Happiness Reports 2017 wirft mit dem Titel „*Waiting for happiness in Africa*“ eine Vielzahl an Fragen auf. Ist Afrika tatsächlich das am wenigsten glückliche Land weltweit oder kann man schon von einem unglücklichen Land sprechen? Oder die Frage wie die Aussichten hinsichtlich des Erreichens von Glück in naher Zukunft stehen?

Dass das Glück in Afrika nicht dieselbe Bedeutung hat wie in anderen Ländern der Welt, wird bereits seit dem World Happiness Report im Jahr 2012 veröffentlicht. Der World Happiness Report 2017 machte es sich zur Aufgabe das geringe Glück der rund 1,2 Billionen Afrikanerinnen und Afrikaner in 54 nationalen Staaten mit verschiedenen kulturellen, historischen und sozial ökonomischen Hintergründen genauer zu erforschen und zu analysieren. Die zentralen Themen dabei waren die Veränderungen und Entwicklungen, die der afrikanischen Bevölkerung Hoffnung auf Glück geben sollten (vgl. WHR, 2017: 85). Der Ausbau der Infrastruktur im Land zählt zu den wesentlichen Punkten, die das „*well-being*“ der afrikanischen Bevölkerung erhöhten. Allerdings halten diese positive Veränderungen dem rasanten Wachstum der Bevölkerung nicht statt. Rund 93 Billionen Dollar würden benötigt werden um bis zum Jahr 2020 alle Ziele und Pläne umsetzen zu können. Denn Forschung erwies, dass nur knapp 65 Prozent der Bevölkerung mit Elektrizität und nur 63 Prozent aller afrikanischen Haushalte mit fließendem Wasser versorgt werden. Weiters zeigte die Analyse, dass nur rund 54 Prozent der Bevölkerung in Bereichen leben, die mit asphaltierten und aufgeschlossenen Straßen zugänglich sind. Innerhalb des Kontinents ist es möglich, den Norden

Afrikas aufgrund besserer Ausgangssituationen als glücklicher einzuordnen innerhalb des Kontinents (vgl. WHR, 2017: 86-97).

Das sogenannte Afrobarometer zeigt neben den bereits erwähnten Problemen noch zahlreiche weitere Probleme an, die das „*well-being*“ der Bevölkerung maßgeblich beeinflussen. Eine Befragung führte zu dem Ergebnis, dass die Regierung in folgender Reihenfolge versuchen sollte die Probleme zu bewältigen: mit 36 Prozent lag die Arbeitslosigkeit auf Platz Nummer Eins, gefolgt von Gesundheit mit 32 Prozent, Bildung mit 24 Prozent und der Infrastruktur mit 22 Prozent. Ebenfalls sind die Wohnsituation, fließende Wasserversorgung und Elektrizität angeführt (vgl. WHR, 2017: 100-103).

Die Frage, warum Afrika um so viel schlechter abschneidet als andere Länder im Ranking der glücklichsten Länder der Welt liegt demnach auf der Hand. Komponenten wie fehlende oder schlechte Infrastruktur, eine rasante Zunahme der Population innerhalb des Landes, sowie die hohe Arbeitslosenquote und auch die fehlenden Investitionen in die Jugend Afrikas sind ausschlaggebend für das fehlende Glück der afrikanischen Bevölkerung (vgl. WHR, 2017: 110-111).

Die Wiederherstellung des amerikanischen Glücks folgt der Thematisierung Chinas und Afrikas. Drei Anstiege verzeichnet das Pro-Kopf-Einkommen der amerikanischen Bevölkerung seit 1960 und dennoch ist das Glück nicht höher bewertet worden. Im Gegenteil, die Situation hat sich verschlimmert, denn das Einkommen der Amerikanerinnen und Amerikaner steigt an und das Empfinden des Glücks sinkt. Amerika jedoch ist bemüht den sogenannten „*American Dream*“ wiederherzustellen und das „*well-being*“ der Bevölkerung zu erhöhen. Auch hier spielen die sechs Indikatoren, die bereits oben erwähnt wurden, eine zentrale Rolle. Auffällig jedoch ist, dass das sich in der Krise befindende Amerika auch zunehmend das Vertrauen in die Regierung verliert und damit auch die wahrgenommene Korruption der Regierung ein Indikator für die Lebensbewertung ist. „*Rebuilding social capital*“ hat Amerika als Aufgabe auf dem Weg zum Glück. Fünf Faktoren sind dabei im Vordergrund, um das Vertrauen in die Regierung wieder herzustellen: die Finanzierungsform von Kampagnen, sowie die erforderlichen Maßnahmen, um ein umfangreiches Sozialversicherungssystem

herzustellen. Weiters zählt die öffentliche Finanzierung von Gesundheit und Bildung, sowie das Fördern von Beziehungen zwischen einheimischer Bevölkerung und Migranten, wodurch Multikulturalität entstehen soll, zu den wesentlichen Aufgaben. Um Glück erfolgreich wieder herzustellen, muss auch die Angst nach den Terroranschlägen 9/11 abgelegt werden. Bildung für alle amerikanischen Bürgerinnen und Bürger wird als fünfter Punkt und als Grundsatz der amerikanischen Gesellschaft angeführt (vgl. WHR, 2017: 179-184).

3.4. World Happiness Report 2018

Der World Happiness Report 2018 widmet sich dem Thema der Migration. Die Globalisierung und viele weitere Faktoren führen bereits seit Jahrzehnten dazu, dass sich die Bevölkerung in Bewegung befindet. Einer der zentralen Gründe für eine Auswanderung scheint dabei die Suche nach Glück. Doch bedeutet Migration auch gleichzeitig mehr Glück in der neuen Heimat? Diese Frage beschäftigt den World Happiness Report 2018, sowie die Frage nach den Auswirkungen und Folgen für jene die zurückgeblieben sind in der alten Heimat und jene Menschen, die einheimisch sind im Zielland der Migranten und Migrantinnen (vgl. WHR, 2018: 3ff).

Es zeigt sich rasch, dass jene Migrationsbewegung in glücklichere Länder auch den gewünschten Effekt von mehr Glücksempfinden auslöst. Dies hängt vor allem damit zusammen, wie das Zielland mit der Migration umgeht. In Ländern, in denen Migranten und Migrantinnen herzlich aufgenommen und integriert werden und die Integration gut gelingt wird das Glück des Einzelnen und der Einzelnen erhöht (vgl. WHR, 2018: 9).

Das zweite Kapitel des World Happiness Reports beschäftigt sich mit dem Thema „*International Migration and World Happiness*“ und setzt damit die zuwandernde Bevölkerung in Zusammenhang mit der einheimischen Bevölkerung des Landes. Betrachtet man in weiterer Folge das Ranking of Happiness 2015-2017 so liegt Finnland auf Platz Nummer Eins, gefolgt von Norwegen auf Rang Zwei und

Dänemark auf dem dritten Platz. Österreich nimmt noch vor Deutschland Rang Zwölf ein. Finnland setzte sich als neue Nummer Eins im World Ranking durch und konnte auch Dänemark, Norwegen und die Schweiz hinter sich lassen. Dennoch muss bedacht werden, dass diese Folgeländer bereits seit 2015 zu den zehn glücklichsten Ländern der Welt zählen (vgl. WHR, 2018: 18ff).

Der World Happiness Report stellt das Glück der Bevölkerung eines Landes in weiterer Folge in Zusammenhang mit dem Prozentsatz der Zuwanderer in dieses Land. In den bereits erwähnten Top Drei Ländern liegt dieser Anteil bei durchschnittlich rund 14,3 Prozent, hingegen Australien den größten Anteil mit rund 28 Prozent der im Ausland geborenen Menschen darstellt. Weiters zeigt sich, dass nicht nur der Prozentsatz der Zuwanderer ein wesentlicher Punkt beim Thema Happiness innerhalb des Landes ist, sondern auch die Erfüllung folgender sechs Variablen: Einkommen, Freiheit, Vertrauen, Großzügigkeit, soziale Unterstützung und die Lebenserwartung.

Die größten Verluste hinsichtlich des Glücks innerhalb des Landes machten seit den Jahren 2008-2010 die Ukraine, der Yemen, Syrien und Venezuela (vgl. WHR, 2018: 38ff). Dies kann in Verbindung mit den sechs Variablen gebracht werden. Da die Erfüllung dieser Kriterien in Syrien, während Krieg herrscht, nur schwer bis gar nicht möglich zu sein scheint.

Das dritte Kapitel des World Happiness Report beschäftigt sich mit der Frage *„Do international migrants increase their happiness and that of their families by migrating?“*

Es zeigen sich drei mögliche Typen des sogenannten Glücksergebnisses durch Migration, nämlich einerseits die Lebensbewertung, die positiven Effekte wie Glück, Freude und Lachen und andererseits die negativen Effekte wie Angst, Traurigkeit und Ärger. All diese Emotionen sind mit der Auswanderung in ein neues Land verbunden und betreffen alle Beteiligten, auch jene die im Heimatland zurückgeblieben sind. Weiters ergab die Forschung, dass jene Familienmitglieder, die im Heimatland zurückgeblieben sind, ihre aktuelle Situation positiver bewerten nachdem ihre Angehörigen ausgewandert sind. Der Grund dafür kann oftmals die

monatliche Geldüberweisung der Auswanderer sein, durch die das Leben für die restlichen Familienmitglieder im Heimatland komfortabler gestaltet wird.

Das glücklichere Leben im neuen Land geht einher mit den Faktoren der höheren Sicherheit innerhalb des Landes, der Freiheit und der Gesundheit bzw. der besseren Krankenversorgung.

Allerdings muss die entgegengesetzte Frage auch Beachtung erfahren, warum rund 250 Millionen Menschen, das sind rund 3,3 Prozent der Weltbevölkerung, nicht in dem Land leben in dem sie geboren wurden. Zunächst wird die Suche nach dem Glück in einem anderen Land durch die oben erwähnten Faktoren wie Gesundheit, Sicherheit, Einkommen maßgeblich beeinflusst. In weiterer Folge kommen dann die Politik und Gesetze der Länder hinzu, die die Migration jedes Einzelnen und jeder Einzelnen leiten und das oftmals fehlende Wissen über das Leben in einem anderen Land, welches dann auch ausschlaggebend für das Glücksempfinden in der neuen Heimat sein kann (vgl. WHR, 2018: 60ff).

Zusammengefasst zeigt sich, dass die internationale Migration der Bevölkerung für viele Menschen ein kraftvolles Mittel dazu ist, das eigene Leben zu verbessern und auch die zurückgebliebenen Familienmitglieder oftmals großen Nutzen daraus ziehen, wie zum Beispiel durch die verbesserte finanzielle Situation. Trotzdem bedeutet die Migration nicht immer auch ein glücklicheres Leben, denn dies hängt auch mit der Integration und dem sozialen Umfeld im Zielland der auswandernden Menschen zusammen. Damit wird auch deutlich, dass nach wie vor viel zu lernen und zu tun ist, um Migranten und ihren Familien einen guten Start zu ermöglichen (vgl. WHR, 2018: 61).

Denn Glück ist nicht nur die Sache jeder einzelnen Person, sondern Glück kann auch als gemeinsames Gut angesehen werden, dass sich nur dann vermehrt und allen zuteil wird, wenn man es auch untereinander zu teilen vermag.

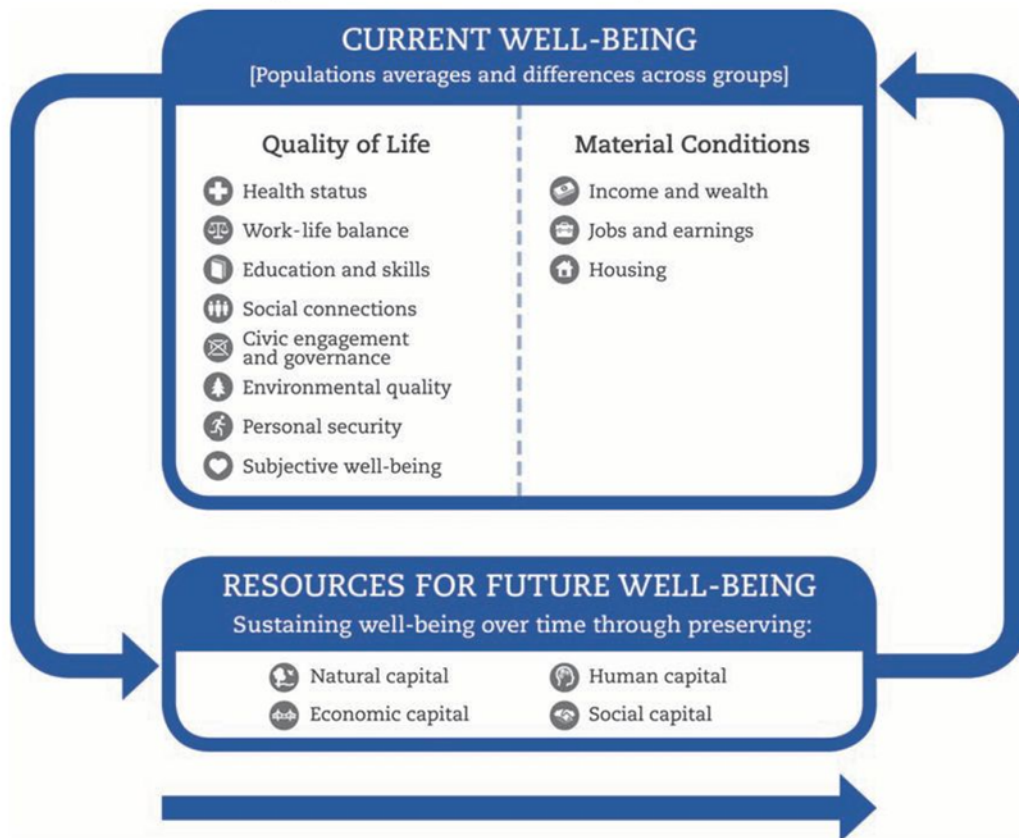
„My gold cannot be your gold. But happiness unlike gold, can be created for all, and can be shared without being scarce for those who give. It even grows as it is shared.“ (WHR, 2018: 40)

3.5. How's Life? 2017 - Measuring well-being

Der How's Life Report ist ein Bestandteil der OECD Better Life Initiative, der alle zwei Jahre publiziert wird. Er basiert auf einem multidimensionalen Rahmen, der elf Bereiche des aktuellen „*well-being*“ beinhaltet und vier verschiedene Arten von Ressourcen, die helfen sollen das „*well-being*“ auch künftig zu erhalten. Demnach beinhaltet der How's Life Report aus dem Jahr 2017 Ergebnisse des „*well-beings*“ unter Berücksichtigung von Zeit, Bevölkerungsgruppe und Land (vgl. HL, 2017: 3).

„well-being means different things to different people“ (HL, 2017: 22)

Die OECD Grafik des „*well-being*“ umfasst eine Vielzahl an Komponenten, die das „*well-being*“ wesentlich beeinflussen, wie zum Beispiel individuelle, soziale und private Ergebnisse. Diese Grafik wurde erstmals im Jahr 2011 veröffentlicht und bildet damit die Grundlage für alle nachfolgenden How's Life Reports. Die OECD Grafik soll nicht nur zeigen wodurch das „*well-being*“ erreicht werden kann, sondern auch aufzeigen welche Indikatoren alle Menschen erreichen sollten, wie zum Beispiel ein gesichertes Einkommen, einen Arbeitsplatz, Gesundheitsvorsorge, persönliche Sicherheit (vgl. HL, 2017: 22-23).



Source: OECD (2015), *How's Life? Measuring Well-Being*, OECD Publishing, Paris, http://dx.doi.org/10.1787/how_life-2015-en.

Abbildung 2

Um die Grafik nun etwas näher zu beschreiben, muss zunächst im Bereich des „*current well-being*“ zwischen Quality of Life und Material Conditions unterschieden werden. Es umfasst Faktoren wie die Gesundheit, die Bildung, die Fähigkeit soziale Kontakte zu knüpfen, Sicherheit, sowie das Einkommen, den Arbeitsplatz und den Haushalt. All diese Indikatoren stehen im Zusammenhang mit dem unteren Kästchen, den „*resources for future well-being*“ zu denen natürliches, soziales, ökonomisches und Humankapital zählen (vgl. HL, 2017: 22ff).

In weiterer Folge soll nun ein kurzer Einblick in die Ergebnisse des How's Life Reports gegeben werden. Aufgrund der Relevanz der aktuellen Forschung wird dem Land Österreich hier besondere Aufmerksamkeit zuteil.

Der How's Life Report zeigt, dass Österreich hinsichtlich des Nettoeinkommens zu den Spitzenreitern innerhalb der OECD Befragung gehört. Weiters zeigt sich, dass die Arbeitsmarktunsicherheit als eher gering eingestuft wird, jedoch beklagen sich Vollzeit arbeitende Österreicher, dass sie zu wenig Freizeit haben. Die OECD Befragung konnte außerdem feststellen, dass rund 93 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher mit der Wasserqualität im Land zufrieden sind. Die Bewertung der eigenen Gesundheit wird von 70 Prozent der österreichischen Bevölkerung, demnach mehrheitlich, als Gut oder Sehr Gut eingeschätzt und die Lebenserwartung liegt folglich in Österreich bei rund 81 Jahren und ist damit über dem Durchschnitt der OECD. Österreich befindet sich aufgrund der persönlichen Sicherheit und der Lebenszufriedenheit unter den ersten drei Ländern innerhalb der OECD Länder (vgl. HL, 2017: 211). Die umfassende Lebenszufriedenheit der Österreicherinnen und Österreicher ist unter anderem zurückzuführen auf das Ansteigen der Work-Life-Balance, dass mit einer sinkenden Wochenstundenanzahl an Arbeitszeit zusammenhängt. Weiters spielt die persönliche Sicherheit und die Frage ob man sich nachts sicher fühlt wenn man alleine unterwegs ist, eine wesentliche Rolle. Im Jahr 2005 wurde diese Frage von nur 75 Prozent der österreichischen Bevölkerung mit einem Ja beantwortet. In den Jahren von 2014 bis 2016 beantworteten rund 81 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher diese Frage mit einem Ja. Das subjektive Wohlbefinden hat keine Veränderung durchlebt und damit wird die Lebenszufriedenheit als hoch eingestuft und reiht Österreich unter die ersten drei Plätze innerhalb der OECD Studie (vgl. HL, 2017: 211-213).

Vergleicht man nun Österreich mit beispielsweise Amerika, so wird deutlich, dass Amerika einen Anstieg des Nettohaushaltseinkommens in den letzten Jahren verzeichnet, es hingegen in Österreich konstant geblieben ist. Die Wiederherstellung des „*American Dream*“ und damit des amerikanischen Glücks wurde bereits im World Happiness Report 2017 thematisiert und näher betrachtet. Mit dem Bemühen das „*well-being*“ wieder herzustellen landet Amerika auf der Liste der glücklichsten Länder der Welt auf dem 14. Platz. Die Belastung auf

beruflicher Ebene ist sowohl in Amerika, als auch in Österreich gleichermaßen und liegt bei rund 50 Wochenstunden im Durchschnitt. Dennoch zeigt Österreich hier, wie bereits oben erwähnt einen fallenden Trend, und damit eine Verbesserung für die Einzelne oder den Einzelnen (vgl. HL, 2017: 310-312).

Betrachtet man die 81 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher, die sich dabei sicher fühlen abends alleine nach Hause zu gehen, so liegt Österreich deutlich vor den 71 Prozent Japans und schließt sich damit den 88 Prozent Norwegens, dem glücklichsten Land der Welt, an (vgl. HL, 2017: 259-261).

Norwegen zeigt die höchste Bewertung hinsichtlich der Lebenszufriedenheit innerhalb aller OECD Länder. Zurückzuführen ist das auf ein überdurchschnittlich hohes Einkommen, sowie eine sehr geringe Arbeitslosenrate innerhalb des Landes (vgl. HL, 2017: 280-282). Österreich jedoch erfreut sich an dem stetig gehaltenen Wert in den vergangenen Jahren und damit über eine äußerst positive Bewertung des „*well-being*“ innerhalb der OECD Studie.

4 Glück und Kommunikation

In den folgenden Kapiteln steht die Verbindung von Glück und Kommunikation im Mittelpunkt. Hierbei vor allem der Aspekt, wie Glück in den verschiedenen oben beschriebenen Facetten, Erscheinungs- und Wahrnehmungsformen kommuniziert wird bzw. kommunikativ wird. Als theoretische Grundlage dient das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun, das sich als ergiebiges Instrument zur Erfassung der kommunikativen Ebene in diesem Kontext erwiesen hat. So ist das von ihm entwickelte Kommunikationsquadrat hilfreich und lässt sich gut auf die gewählten Formen der Kommunikation anwenden, um die verschiedenen Ebenen der Kommunikation klar nachvollziehen zu können.

Ziel dieser Auseinandersetzung mit der Kommunikation von und über Glück sowie dessen daraus abgeleiteter Definition und Wahrnehmung ist es, durch eine genauere Analyse anhand der drei zu untersuchenden Faktoren (Religion, Kultur, Politik) eine Liste mit Begriffen, Werten und Vorgängen zu erstellen, die sich aus den wissenschaftlichen Quellen ableiten lassen. Diese Liste wiederum soll dann als Leitfaden für die Erstellung der Interviewfragen dienen um so eine gezieltere Konversation mit den Interviewteilnehmern und Interviewteilnehmerinnen zu führen und diese dann abschließend auch vergleichen zu können. Diese Leitbegriffe, die sich durch die Analyse der einzelnen Facetten ergeben, werden dann abschließend in einem Zwischenresümee am Ende dieses Kapitels der Forschungsarbeit zusammengefasst.

4.1. Religion

Es werden insgesamt vier Konzeptionen bzw. Arten der Kommunikation von Glück im religiösen Kontext betrachtet: das Christentum, das Judentum, der Islam und der Buddhismus. Nach einer eingehenden Betrachtung der jeweiligen Varianten, wird eine kleine Zusammenfassung in abstrahierter Weise noch einmal einen Überblick geben. Anzumerken ist an dieser Stelle, dass aufgrund der Ausprägung

unterschiedlichster Zweige und Varianten der einzelnen Religionen hier kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden kann, da dies allein eine eigene Arbeit für sich beanspruchen würde. Aufbauend auf den Ausführungen oben, die bereits die Stellung des Glücks und den Weg dorthin aus den Blickwinkeln der Religionen skizziert haben, wird nun das Kommunikationsverhalten genauer beleuchtet.

4.1.1. Islam

In der islamischen Tradition der Theologie können verschiedene Strömungen ausgemacht werden, die sich unterschiedlicher Konzeptionen von Glück bedienen. Dabei gibt es zunächst zwei grundlegende Quellen: den Koran selbst und die Prophetentraditionen. Grundsätzlich gilt für beide Quellen die Nähe zu Gott und die Existenz des Menschen im Paradies als Glückserfahrung und höchstes anzustrebendes Gut im Leben. Unterschiede ergeben sich dahingehend, was den Weg dorthin betrifft. Im Diesseits ist es zwar auch möglich, Glück zu finden, allerdings ist dies dem göttlichen Glück untergeordnet. Dazu zählt zum Beispiel ein langes Leben und die Vermeidung von Versuchungen (vgl. Heine, 2018: 162). Die dabei zentralen Werte sind Wissen und Vernunft, um ein glückliches Dies- und Jenseits zu erfahren.

Um die Kommunikationssituation ausreichend zu beleuchten, ist es notwendig, den Begriff der Bedrängung zu erläutern. Denn dieser steht einem bestimmten Ausdruck von Glück, dem *"al Faraj ba'da al-Shidda"* gegenüber und der, mit einem ersten Verweis auf Schulz von Thun und sein Wertequadrat, hier Aufschluss geben kann. Dieser Ausdruck wird für eine typische Art der Erzählung, die den Eingriff Gottes in eine ausweglos scheinende Situation vermittelt, und dadurch die Allmacht Gottes betont (vgl. Heine, 2018: 168). Zieht man nun das Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun heran und nimmt gleichzeitig an, dass es sich um eine Kommunikation von Gott zum Menschen handelt, lässt sich

folgendes erkennen: Durch feste Regeln, die der Mensch zu befolgen hat, sichert er sich einen Platz unter den Glücklichen (vgl. Schulz von Thun, 1997: 11ff.).

Nur durch das Vertrauen in Gott und seine Allmächtigkeit ist es möglich dauerhaftes Glück zu finden. Dies bedeutet auf der anderen Seite, dass der Mensch selbst nicht in der Lage ist, sein Glück zu schaffen, sondern vielmehr, dass er auf die Hilfe von oben angewiesen ist. Die Sachinformation, die Gott dadurch kommuniziert ist: Alleine kannst du (der Mensch) nicht glücklich sein. Die Selbstkundgabe Gottes wäre dann: Ich kann dir helfen, glücklich zu werden. Der Beziehungshinweis von Gott wäre dann: Du bist abhängig von mir. Der Appell gestaltet sich folgendermaßen: Komm zu mir und gehorche meinen Regeln, dann wirst du glücklich sein.

Daraus lässt sich ableiten, dass der Mensch zwar zu seinem Glück beitragen kann, aber im Grunde abhängig von Gott ist. Dies kann der Mensch ausgleichen, indem er Gott vertraut und auf seine Hilfe zählt. Es kommt auf diese Weise zu einer Auslagerung der Verantwortlichkeit und damit zu einer Art Selbstaufgabe und Demut, da es nicht in den Möglichkeiten des Menschen liegt, Glück selbst zu haben oder glücklich zu sein.

4.1.2. Christentum

Im Christentum muss man zunächst zwischen Altem und Neuem Testament unterscheiden, da sich die hier vermittelten Vorstellungen des Glücks und die dazu notwendigen Bedingungen stark verändern, wenn man von den Anweisungen und Darstellungen ausgeht, wie sie in der Bibel vorgestellt werden. Im Alten Testament wird zum Beispiel ein geglücktes Leben als Indikator für eine gelungene und in diesem Sinne gute Beziehung zu Gott interpretiert. Wem es gut geht, ist auch von Gott begünstigt. Dieses von Gott gegebene Glück allerdings ist nicht nachvollziehbar oder auf direktem Weg begründbar, ebenso wie Gott unergründbar und unverfüglich ist. Glück wird demnach scheinbar zufällig vergeben und kann nicht nachvollzogen werden, da es von Gott gegeben ist und Gottes Wege unergründlich sind (vgl. Wendel, 2011: 351).

Im Neuen Testament kommen durch Jesus zwei weitere Akzente hinzu, die jedoch von großer Auswirkung sind. Es wird erstens eine konkrete Heilszusage von Seiten Jesu gemacht, insbesondere in Zusammenhang mit dem Gottesreich und damit zusammenhängend die Aufforderung zur Umkehr bzw. zur Besinnung auf christliche Werte und Moralvorstellungen um dann auch in das Gottesreich Eintritt zu erhalten. Zweitens wird das Glück, oder auch Heilsversprechen, an die Person Jesu gebunden, da sich dieser für die Menschen opferte. Gleichzeitig wird dabei zum einen das Reich Gottes durch seinen Stellvertreter vorweggenommen, und in dessen Reden wird das Nahen des Weltuntergangs heraufbeschworen (vgl. Wendel, 2011: 352).

Aus kommunikationswissenschaftlicher Perspektive zeigen die beiden Varianten signifikante Unterschiede in der Auffassung des Glücks. Nimmt man die vier Schnäbel und vier Ohren von Schulz von Thun, so ist auf den ersten Blick der Appell ein anderer. Ist es im Alten Testament noch das blinde Vertrauen auf Gott und seine Gunst, ist es im Neuen Testament drohender und existentieller formuliert. Es geht dabei nicht mehr nur um das Glück im Diesseits, sondern in noch viel stärkerem Maße um das Seelenheil und das Heilsversprechen im Jenseits. Der nahende Weltuntergang, der explizit von Jesus angesprochen und betont wurde, verfolgt das Ziel, durch eine scheinbar unausweichliche Bedrohung sich stärker an den Werten, wie sie in Form der Zehn Gebote vorliegen, zu orientieren und sich so sein Glück zu sichern. Eine andere Konsequenz daraus ist, dass das Glück allen zugänglich ist, vom Kaiser bis zum Bettler. Glück und Moral sind demnach unabdingbar miteinander verbunden: Das gute Leben steht unter der Perspektive der Gerechtigkeit und der Solidarität und erfährt so eine inhaltliche Bestimmung, und mit ihm auch das Glück als Lebensziel (Wendel, 2011: 352).

4.1.3. Judentum

Ähnlich wie bereits oben erwähnt, werden auch hier grundlegende Quellen herangezogen, die sich auf die Bibel beziehen, da in der Nachfolge vielfältige

Auslegungen und Strömungen existierten, auf die hier nicht alle Bezug genommen werden kann. Grundsätzlich ist anzumerken, dass die Frage nach menschlichem Glück im Judentum lange Zeit keine Rolle spielte. Fragen nach einem guten Leben, und wie dieses auszusehen hat, waren irrelevant. Gottesdienst ist wortwörtlich als Dienst an Gott zu verstehen, welcher eine Reaktion auf seine Forderungen an die Menschheit erwartet (vgl. Grözinger, 2011: 346).

In der rabbinischen Literatur wird Glück und das damit zusammenhängende Schicksal des Menschen, oftmals in Verbindung mit den Gestirnen betrachtet. Dem liegt die Überzeugung zugrunde, dass zwischen dem Menschen und den Sternen - auch als göttliche, glückliche Wesen bezeichnet - eine Verbindung besteht, und dass dieser Verbindung, weiter betrachtet, zwischen All und Mensch, eine Harmonie zugrunde liegen muss. Ähnlich wie in den anderen Religionen, liegt die Glückseligkeit des Menschen in der Einhaltung der in der Thora vorgegeben Regeln und Gesetze, auch wenn der Mensch ein vorbestimmtes Schicksal zu erfüllen hat. Anzeichen für ein glückliches Leben sind für die jüdische Gemeinschaft folgende Werte: Gesundheit, Kinder und materieller Wohlstand. Die Beschäftigung mit der Thora ist das höchste Gut und dient nur dem Selbstzweck ohne pragmatischer Verwendung (vgl. Veltri, 1994: 133ff.).

In der Kommunikationssituation äußert sich dies in relativ unklaren Aussagen, wenn es um das Glück geht. Bei näherer Betrachtung ergibt sich ein nicht genau bestimmbarer Sachverhalt, ob nun Glück erreichbar ist oder nicht. Zum einen gibt es eine Verbindung zwischen All und Mensch die in Harmonie gehalten werden muss, zum anderen ist das höchste Gut die Beschäftigung mit der Thora, die für sich als Selbstzweck gesehen werden muss. Dieser Punkt scheint sich auch weiter durch die rabbinische Literatur zu ziehen: Die Beschäftigung mit den Regeln und dem Gesetz der Thora, sowie die Einhaltung dergleichen, ohne einen pragmatischen Sinn und Zweck damit zu verfolgen. Es kann in diesem Sinne von einer Selbsterfahrung gesprochen werden, da der Mensch sich in einer Art demütiger Haltung gegenüber Gott und der Schrift verhält und diese Situation als das zu erstrebende Gut angesehen wird.

4.1.4. Buddhismus

Wie bereits oben erwähnt, handelt es sich beim Glückskonzept des Buddhismus um ein weitgehend geistiges Verständnis, unabhängig von materiellen Gütern. Anders als im Islam werden im Buddhismus mehrere Wege akzeptiert um Glück zu erlangen. Dies kann sich unter anderem in einer Lebensgestaltung äußern, die ihr Wohl im Familienleben sucht, als auch die asketische Variante, die in weiterer Folge das Leben als Eremit bedingt. Entscheidend dabei ist, dass sich die jeweilige Lebensführung in Harmonie mit dem Weltgesetz, auch als dharma bezeichnet, befindet. Ein anderer Weg, vermittelt durch das Mangala-Sutta, listet Standards für ein gutes Leben auf. Auffällig dabei ist, dass es sich nicht um materielle Güter handelt und auch der Bezug zur Gottheit nicht direkt hergestellt wird, im Sinne eines strikten Befolgens von Regeln und Gesetzen, sondern Tugenden der Einzelnen oder des Einzelnen, die zum Glück führen sollen. Darunter finden sich unter anderem die Eigenschaften Wahrhaftigkeit, Mäßigung, Freigiebigkeit, Demut, Geduld und Unterstützung der Eltern. Ein weiterer entscheidender Punkt im Buddhismus ist Zufriedenheit, die sich in der Gemütsruhe äußert. Übersteht der Mensch die acht Wechselfälle des Lebens zu denen Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ehre und Verachtung zählen und lässt sich davon nicht erschüttern, gilt er als hochangesehen. Weiters wird Glück auch durch das Nicht-Vorhandensein von negativen Gemütsregungen definiert, wie zum Beispiel Hass und Geiz. Glück ist folglich der Friede des Bewusstseins (vgl. von Brück, 2011: 343f.).

In der Kommunikation eines solchen Verständnis von Glück sind im Verhältnis zu den anderen, bereits betrachteten Religion, die subjektiven Einstellungen höher gestellt. Der Appell im Buddhismus sagt nicht, dass man diese und jene Regel befolgen muss, sondern dass man grundsätzlich mit dem Weltgesetz, dem dharma, im Einklang stehen soll. Wie dies genau auszusehen hat, wird nicht vorgegeben. Durch diese Hinwendung zu einem subjektiveren Standpunkt des Glücks, wird vermittelt, dass durch achtsames Handeln jeder Mensch zu seinem

Glück gelangen kann. Dadurch verändert sich auch die Beziehungsseite der Kommunikation, da dem Menschen selbst mehr Vertrauen entgegengebracht wird als in den anderen Religionen. Es werden keine statischen Regelwerke benötigt, um den Menschen glücklich zu machen.

4.2. Kultur

Bevor anhand einzelner Beispiele und theoretischer Überlegungen die Kommunikation von und über Glück, und der Einfluss, den die Kultur darauf hat, eingegangen werden kann, ist eine kurze Erläuterung notwendig.

Der Aspekt der Kultur, mit Blick auf das Glück, teilt sich in dieser Arbeit in zwei Teile: Einerseits soll auf das soziale Glück eingegangen werden, das sich auf jene Menschen bezieht, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, anderen Menschen zu helfen und ihnen so Glück zu verschaffen. Dabei geht es dementsprechend nicht um das eigene Glück, sondern darum, Glück zu verursachen. Dies wird anhand verschiedener Themen, etwa der Gerontologie oder auch tiergestützter Therapiemaßnahmen bei Kindern und Jugendlichen, genauer untersucht. Dabei wird versucht, Gemeinsamkeiten in der Wahrnehmung und in der Herangehensweise herauszufiltern. Das soziale Glück wird also als etwas verstanden, dass sich in der Arbeit mit Menschen und demnach in sozialen Berufen finden lässt (vgl. Lützenkirchen, 2015: 15).

Zum anderen behandelt dieses Kapitel das persönliche Glück. Dies wird anhand von Mediation genauer beleuchtet, da es dabei um das Lösen von Konflikten geht, die aus verschiedensten beruflichen oder persönlichen Hintergründen stammen können. Ziel der Mediation ist es, Kompromisse zu finden, die für alle beteiligten Parteien eine akzeptable Lösung darstellen. Dadurch ist das übergeordnete Ziel die Herstellung von Harmonie durch Kommunikation, wobei es hier vor allem auch um Vorstellungen und Erwartungen geht, die die Konfliktparteien haben. Es geht in diesem Sinne um die kommunikative Vermittlung als Weg zur Konfliktlösung,

die sich meist (nicht immer) in einem Kompromiss äußert. Dies geschieht, indem eine dritte Partei in die Vermittlungsfunktion eingreift und versucht die jeweiligen Standpunkte nachvollziehbar zu machen. Dabei ist das Glück, oder anders gesagt Zufriedenheit, das Ziel einer solchen Vermittlung. Deswegen werden hier Mechanismen und Herangehensweisen aufgezeigt, die zur Lösung eines Konflikts beitragen können. Vor allem die konkrete Sprachverwendung, wie sie von der zeitgenössischen Mediation eingesetzt wird, soll darstellen, wie und durch welche Art der Konfliktlösung und dieser zugrunde liegenden Strategien Glück geschaffen werden kann, da es sich vorrangig um einen Prozess handelt, der zu gleichen Teilen aus Selbstverantwortung und Empathie besteht.

4.2.1. Soziales Glück

4.2.1.1. Allgemeines zu Glück und Sozialer Arbeit

Grundlegende Annahme ist es, dass jeder Mensch sein Glück selbst gestalten kann und auch soll. Dies birgt jedoch auch ein gewisses Risiko, da manche Menschen damit überfordert sein können, teilweise auch aus Gründen, die nichts mit ihrer Person zu tun haben. Eine Aufgabe kann an äußeren Umständen scheitern, auf die die Person keinen Einfluss hatte, und sich dennoch selbst die Schuld gibt. Genau hier liegt ein wesentlicher Ansatzpunkt für Soziale Arbeit. Sie hat die Pflicht, jenen zu helfen, wo Veränderungen nötig und auch möglich sind, um die Lebensqualität zu verbessern. Damit ist auch bereits ein zweiter zentraler Begriff eingeführt, dem in diesem Kontext eine wichtige Rolle zukommt: Lebensqualität. Sie steht für

"...eine zusammenfassende Beschreibung der gesamten Lebenssituation unter Berücksichtigung der objektiven und subjektiven, der individuellen und der gesellschaftlichen Faktoren." (Lützenkirchen, 2015: 21)

Es wird darauf verwiesen, dass die Debatte und die Diskussionen um und über Lebensqualität das Fundament bildet, auf dem die jetzige Diskussion über Glück beruht. Es zeigt sich eine Veränderung in der Herangehensweise bereits in diesen Begriffen: Geht es bei Lebensqualität um eine Gesamtheit objektiver und

subjektiver Faktoren, rückt die Diskussion um Glück die subjektive Wahrnehmung und Einschätzung mehr in den Mittelpunkt (vgl. Lützenkirchen, 2015: 22f).

4.2.1.2. Glück in der Pädagogik

Nimmt man als ersten Bezugspunkt die Ratgeberliteratur aus dem 18. Jahrhundert, so war die Bestimmung, was denn ein glückliches Kind überhaupt sei, sehr leicht zu treffen. War es wohlgezogen und brachte den Eltern den nötigen Respekt entgegen, so war es glücklich. Dass sich diese Definition inzwischen nicht mehr verteidigen lässt, dürfte offensichtlich sein. Die Frage jedoch, was denn ein glückliches Kind ausmache und welche Bedingungen dafür gegeben sein müssen, ist nach wie vor sehr unklar, wobei die Forderung nach glücklichen Kindern immer lauter wird (vgl. Oelkers, 2011: 429).

"Das emotionale Glück wurde in der Pädagogik der Aufklärung und der Reformpädagogik zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dann aber vor allem im Kontext der eudämonistischen Schuldiskussionen seit den 1960er- und 70er-Jahren im Rahmen materialistischer, entwicklungspsychologischer, psychoanalytischer und reformpädagogischer Konzepte bedeutsam, die die Schule in der Pflicht sahen, Leistungs- und Konkurrenzdruck zu mindern, um so die freie Entfaltung einer glückhaften Sinnlichkeit und Emotionalität erlebbar zu machen." (Zirfas, 2011: 225)

Es ist demnach Aufgabe der Pädagoginnen und Pädagogen, Kindern die emotionalen Grundlagen für Glück zu vermitteln. Damit sind wir auch schon bei einem grundlegenden Problem für diese Arbeit angekommen: Woran misst man Glück? Wie äußert es sich, vor allem, aber nicht nur, bei Kindern? Ist es das Lachen? Doch Lachen ist nicht gleichzusetzen mit Glück, Lachen ist meist ein situationsbezogenes Phänomen, das mit dem generellen Verständnis von Glück als etwas Dauerhaftem, nicht zwingend direkt korrelieren muss (vgl. Zirfas, 2011: 229).

Wie im Zitat oben zu erkennen, geht es dabei nicht um Glück als solches, sondern es erfährt keine Einschränkungen, da es um emotionales Glück geht, das den Kindern vermittelt werden soll. Betrachtet man die Situation mit Blick auf die Kommunikation, so lässt sich zunächst feststellen, dass es sich dabei, anders als bei den Religionen, nicht um präskriptive Herangehensweisen handelt, sondern dass der Pädagoge oder die Pädagogin erkennen soll, dass ein Kind glücklich ist und wann dies der Fall ist. Es geht also um eine rezeptive Haltung, die Aktion nach sich zieht. Weiters gibt es einige Möglichkeiten, die Glück nach außen transportieren können, das sich zum Beispiel am Verhalten von Kindern festmachen lässt, wobei gesagt werden muss, dass es immer in Abhängigkeit zu den charakterlichen Eigenschaften des Kindes gesehen werden muss. Wie Zirfas (2011) anführt, sind hier die Begriffe Wohlbefinden und Zufriedenheit sinnvolle Indikatoren. Wohlbefinden neigt eher dazu, Glück im emotionalen Bereich anzusiedeln, wohingegen Zufriedenheit die kognitiv-intellektuelle Seite meint, die sich durch einen kongruenten Verlauf für das Individuum auszeichnet (vgl. Zirfas, 2011: 233). Dies kann somit auch als Kommunikationsmittel herangezogen werden, um Glück erkennen zu können und als solches zu fördern: Kinder, deren Verhalten und Kommunikation Wohlbefinden und Zufriedenheit ausdrückt.

4.2.1.3. Glück mit Tieren

Eine andere Facette in der Sozialen Arbeit auf dem Weg zur Vermittlung und Herbeiführung von Glück ist es, auf tierische Hilfe zurückzugreifen, vor allem in einem therapeutischen Kontext. Dies ist auch unter dem Namen tiergestützte Intervention bekannt, wobei im Folgenden auf ein paar Formen und grundlegenden Überlegungen davon eingegangen werden soll. Als theoretisches Fundament nutzen diese Formen der Intervention das Konzept der Salutogenese, welches sich im Gegensatz zu Pathogenese auf die Erhaltung der Gesundheit konzentriert. Es werden also Prozesse gefördert, welche die Genesung unterstützen und die Gesundheit des Kindes erhalten sollen (vgl. Diekel & Papendieck, 2015: 53).

Grundsätzlich ist eine tiergestützte Intervention universell einsetzbar, da es keinerlei Einschränkungen hinsichtlich des Alters oder Einschränkungen der betroffenen Personen gibt. Es ist somit nicht relevant, ob es sich um eine mentale oder körperliche Behinderung oder psychische Verletzung handelt oder ob es, wie im nächsten Kapitel noch genauer erörtert wird, in der gerontologischen Praxis stattfindet. Die Beziehungen zwischen Mensch und Tier und ihre positiven Auswirkungen sind Gegenstand vieler verschiedener Forschungsrichtungen. Eine davon betont den evolutionären Aspekt, nach dem Menschen und Tiere aufeinander angewiesen sind und Menschen grundsätzlich biophil, also Interesse an Natur und Tieren haben (vgl. Diekel / Papendieck, 2015: 58). Dieser Erkenntnis liegen noch andere Forschungsergebnisse zugrunde, nach denen sich Menschen in einer vorrangig virtuellen und technischen Umgebung nicht vollständig persönlich und geistig-emotional entwickeln können (vgl. Olbrich / Otterstedt, 2003: 74).

"Tiere und Natur rufen Gefühle des Glücks wie Freude, Zufriedenheit, Ruhe, Wohlbefinden und Harmonie hervor und ermöglichen Beziehung und Bindung. Sie helfen darüber hinaus, die persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken, weiterzuentwickeln und somit Kompetenzen zu erlangen, das eigene Leben so zu gestalten, dass man glücklich ist." (Diekel / Papendieck, 2015: 69)

Aus diesem Zitat gehen mehrere Aspekte hervor, die in diesem Kontext von Wichtigkeit sind. Zum einen die möglichen Auswirkungen, welche die Beziehung mit Tieren haben kann, wie etwa das Erlernen von Fähigkeiten und Eigenschaften, die es in der Folge ermöglichen die Grundlagen für ein glückliches Leben zu schaffen. Andererseits werden Zustände herangezogen, die sich dafür eignen, Glück zu beschreiben und als solches auch bei anderen zu erkennen. Die unterschiedlichen Beziehungen zwischen Mensch, Natur und Tier können psychologisch auf zwei Ebenen als sinnstiftend angesehen werden. So als erstes auf rationaler Ebene, wenn es zum Beispiel darum geht, die Natur als etwas zu betrachten, das einem von Nutzen ist oder sich beherrschen lässt, was gleichzeitig immer auch einer Machtdemonstration gleichkommt. Zweitens gibt es mehrere Ansätze auf emotional-mitfühlender Ebene, die dem Menschen zu Gute kommen

kann. Als Beispiel kann hier die Naturbetrachtung herangezogen werden, in der der Mensch die ästhetische Schönheit der Natur und damit auch der Tiere betrachtet. Andererseits zählt hierzu eine moralistische Ebene, die einem Ehrfurcht vor und Verantwortung gegenüber Tieren und anderen Lebewesen lehrt, wozu auch Empathie, Altruismus und Fürsorge zählen (vgl. Diekel / Papendieck, 2015: 66f.).

4.2.1.4. Glück in der Gerontologie

Der Anteil älterer Menschen an der Gesellschaft ist heute so hoch wie noch nie und wird auch in Zukunft weiter steigen. Diese objektive Beobachtung trägt auch dazu bei, dass die Frage, wie glückliches Altern aussieht und welche Bedingungen dafür vorhanden sein müssen bzw. geschaffen werden müssen, immer mehr Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler beschäftigt. Ausschlaggebende Faktoren für Glück im Alter sind die persönlichen Lebensumstände sowie die jeweiligen Ressourcen. Weitere wichtige Aspekte, die vor allem mit zunehmendem Alter eine immer größere Rolle spielen, sind u.a. der gesundheitliche Zustand, die finanzielle Lage, Partizipation sowie Ausgrenzung in der Gesellschaft und die Wohnsituation (vgl. Senicar / Krömer, 2015: 104).

Auch hier eignet sich das Konzept der Lebensqualität, um die Situation der einzelnen Menschen einschätzen zu können. Generell gelten hier die gleichen Dimensionen wie bei jüngeren Menschen, allerdings ist die jeweilige Gewichtung eine andere. So zum Beispiel wird die physische Gesundheit und Funktionalität im Alter höher bzw. als wichtiger bewertet als bei jüngeren Menschen. Der etwas paradox anmutende Begriff "*Erfolgreich Altern*" beschreibt seit einigen Jahren wissenschaftliche Forschung, die sich mit dem subjektiven Erleben von Altern beschäftigt. Dabei ist auch hier der Wandel von Pathogenese zum Konzept der Salutogenese zu beobachten. Es geht also nicht darum, wie man welche Krankheiten oder Einschränkungen am besten heilen kann, sondern wie sie vorzubeugen sind und dadurch der gesunde körperliche Zustand erhalten bleiben kann (vgl. Senicar / Krömer, 2015: 106).

Nach einer Studie von Fliege und Filipp aus dem Jahr 2000 konnte festgestellt werden, dass für ältere Menschen selbst soziale Kontakte und die persönliche Einstellung die wichtigsten Faktoren für ein glückliches Leben waren (vgl. Fliege / Filipp, 2000). Weiters wurden in der Studie oftmals Merkmale für ein glückliches Leben angeführt, die einfach umzusetzen waren, wie etwa die freie Gestaltung des Tagesablaufs. Eine andere Studie aus dem Jahr 2005 wiederum zeigte auf, dass älteren Personen in Österreich die materielle Versorgung und die damit einhergehenden Ressourcen und deren Sicherheit am wichtigsten waren (vgl. Weber et al., 2005). Materielle Sicherheit und Gesundheit konnte dabei als die wichtigsten Faktoren sowohl für Lebensqualität als auch für Selbstwert eruiert werden.

4.2.1.5. Glück zwischen Mimik und Gestik

Nonverbale Kommunikation ist der Bereich menschlicher Kommunikation, der nicht mit Hilfe der Sprache vermittelt werden kann. Verschiedene Kommunikationselemente sind Hilfsmittel um die zwischenmenschliche Verständigung zu ermöglichen und unterscheiden vokale und nonvokale Elemente. Die sogenannten vokalen Elemente umfassen die Lautstärke, die Stimmfrequenz oder auch die Sprechgeschwindigkeit. Nonvokale Kommunikationselemente können sowohl körperlichen, als auch materiellen Ursprungs sein. Gesichtsform, Hautfarbe und Körperbau zählen zu den statischen körperlichen Kommunikationselementen. Mimik, Gestik, Körperhaltung und Körperbewegung lassen sich bei den dynamischen Körperelementen einordnen. Die Funktion von nonverbaler Kommunikation besteht im Wesentlichen darin, emotionale Zustände oder Einstellungen zu vermitteln. Kommunikation über den nonverbalen Kanal erfolgt zudem schneller und erscheint glaubwürdiger (vgl. Fahr, 2006: S. 245).

Im Folgenden soll nun kurz auf die Rezeption von Glück eingegangen werden. Ist es überhaupt wissenschaftlich erfassbar oder bleibt es bei subjektiven Eindrücken? In der Linguistik gibt es einen Forschungszweig, der sich speziell mit Emotionen beschäftigt und mit deren Produktion sowie Rezeption auf sprachlicher Ebene (vgl. Hielscher, 2008). Allerdings soll hier die linguistische Perspektive außer Acht gelassen werden, da sie sich, wie bereits erwähnt, auf die sprachliche Ebene bezieht und somit Gestik und Mimik vernachlässigt.

„Nichts gilt zu 100 Prozent. Deshalb ist es klug und wichtig, jede Interpretation nicht nur von Gesten, Signalen und Gesichtsausdrücken allein abhängig zu machen, sondern stets auch von der Situation, in denen sie geschehen, von den Menschen die in dieser Situation anwesend sind, und schließlich von dem Verhältnis, in dem diese Personen zueinander stehen. Erfahrungen mit zahllosen, unterschiedlichen Menschen sowie die fortwährende Beobachtung eigenen Verhaltens zu ignorieren, weil noch keine wissenschaftliche Verifizierbarkeit gegeben ist, hieße, wertvolles Wissen ungenutzt zu lassen.“ (Sentürk, 2012: 20)

Es gilt also die Analyse von Gestik und Mimik immer in den situativen Kontext einzubetten, da ein Lächeln je nach Anlass und Situation, sowohl Freude als auch Mitleid ausdrücken kann. Mimik hat insgesamt drei Anwendungsbereiche in der menschlichen Kommunikation: die Repräsentation persönlicher Eigenschaften, das Zeigen von Emotionen und das Vermitteln von Interaktionssignalen. Dazu kommen noch folgende Möglichkeiten, die mit Hilfe von Gestik zum Ausdruck gebracht werden können: Gesten können als Illustration des Gesprochenen herangezogen werden und Nuancen setzen, wodurch das Gesagte in eine bestimmte Richtung interpretiert werden kann. Weiters können Gesten Gefühlszustände kommunizieren, auch wenn dies nicht beabsichtigt ist und können deswegen auch Aufschluss über die Einstellung oder Haltung des Sprechers oder der Sprecherin geben. Speziell bei Kindern kann dies aufschlussreich sein, da der bewusste Umgang mit Mimik und Gestik erst erlernt werden muss, da es sich dabei um komplexe kommunikative Symbole handelt, die antrainiert werden müssen. Allerdings ist hier auch anzumerken, dass es gerade wegen diesem symbolhaften Charakters von Gestik und Mimik zu

unterschiedlichen kulturellen Codierungen kommt und demzufolge ja nach Kultur variiert (vgl. Spiess, 2012: 76ff.).

Aufgrund dieser Annahmen lässt sich folgendes schließen, nämlich nicht nur die Emotionen wirken sich auf die Mimik und Gestik aus, sondern auch umgekehrt, die Mimik und Gestik beeinflussen die Stimmung. In der Psychologie wird dieses Phänomen auch Bodyfeedback genannt und meint damit die Möglichkeit des Menschen sich durch eine bestimmte Körperhaltung in eine positive bzw. glückliche Stimmung zu bringen (vgl. Smolka, 2011: 181ff).

4.2.1.6. Humor im Krankenhaus

Eine andere Variante, die Lachen, und damit Glück, verwendet, ist der Einsatz von Clinic Clowns. Unzählige Studien und wissenschaftliche Abhandlungen befassen sich mit den Auswirkungen von Humor und Lachen auf den Genesungsprozess bzw. den Aufenthalt in einem Krankenhaus. Speziell zwei Zielgruppen sind es, die damit in Berührung kommen: Kinder und ältere Menschen auf der Geriatrie.

Mit Bezug auf den Krankenhausaufenthalt von Kindern sind es meist Clown Doctors, die für Erheiterung sorgen (vgl. Ford / Courtney-Pratt, 2014). Die Clowns nehmen darin die Rolle eines tollpatschigen Arztes ein, in dessen Folge eine Umkehr der Beziehung zwischen Patient und Arzt in einem normalen Verhältnis stattfindet. Dadurch kommt es zu komödiantischen Anstrichen und einer Auflösung von Spannung. Dabei wird eine Atmosphäre erzeugt, in der sich Kinder sicher und unterstützt fühlen.

"This is the art of clown doctoring and involves sensitivity, empathy, taking risks and commitment to the role of the fool in service to the child and family. Changing the order of things and upsetting the taken-for-granted hierarchy means that children regain some power and control that is typically lost when the child is in hospital." (Ford / Courtney- Pratt, 2014: 294)

Demnach geht es auch darum, das Gefühl der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins zumindest für kurze Zeit aufzuheben und auf diese Weise dem Stress und Druck, der mit einem Krankenhausaufenthalt einher geht, ein Ventil zu geben.

In der Geriatrie kommen Clowns ebenso immer öfter zum Einsatz. Speziell bei Patientinnen und Patienten, die an Demenz leiden, hat sich die therapeutische Intervention mit Hilfe eines Clowns als vielversprechend herausgestellt. Es kommt zwar zu Gedächtnisausfällen, allerdings konnte nachgewiesen werden,

"[...] dass der ureigene Sinn für Humor bei vielen Personen mit einer Alzheimer-Demenz noch lange erhalten bleibt und zeitweise zum Vorschein kommt. Da trotz der kognitiven Beeinträchtigungen und Gedächtnisausfälle der Sinn für Humor noch vorhanden ist, kann dieser genutzt werden, um therapeutische Effekte zu erzielen. Die Art der Humorintervention ist hierbei von Bedeutung." (Rössner, 2009: 53/54)

Wenn auch sogar Teile der Persönlichkeit verloren gehen, der Sinn für Humor bleibt der gleiche und kann deswegen auch therapeutisch genutzt werden. Denn durch Humor kann eine Beziehung zwischen Clown und Patient hergestellt werden, welche dann dafür genutzt werden kann, um die soziale Beziehung zum Umfeld des Erkrankten nachhaltig zu etablieren und zu stärken. Dies hat langfristig zur Folge, dass das Wohlbefinden, und damit ein Indikator für Glück, gesteigert werden kann (vgl. Rössner, 2009).

4.2.2. Persönliches Glück

Wie anfangs bereits erwähnt, wird in diesem Kapitel vor allem die Kommunikationssituation in der Mediation genauer beleuchtet, da es sich dabei um eine konfliktlösende Kommunikation handelt und dabei das übergeordnete Ziel die Lösung von Spannung ist. Daraus können sich - kommunikationsspezifisch - Anleitungen zum Glück ableiten lassen.

4.2.2.1. Mediation

Um feststellen zu können, mit welchen Verfahren in der Mediation gearbeitet wird und mit welchem Ziel, ist zuerst eine kleine Einführung notwendig. Es gibt inzwischen eine breite Palette an speziellen Mediationsmethoden, etwa in Scheidungsfällen, in Schulen, aber auch die Täter-Opfer-Mediationen.

Bereits in der etymologischen Geschichte des Wortes *Mediation* wird das zentrale Anliegen kommuniziert: Es kommt aus dem Griechischen und fand dann später Eingang ins Lateinische, wo es als *medius* die Mitte bezeichnet. Dies stellt also die Vermittlerrolle des Mediators zwischen zwei oder mehreren Parteien in den Mittelpunkt, die in einen Konflikt geraten sind. Die Grundannahme, die hinter dem Prozess der Mediation steht lautet, dass Gerechtigkeit und Wahrheit nichts weiter als Ideale sind und deswegen kann es auch keine absolute Gerechtigkeit im Lösen eines Streites geben. Vielmehr wendet sich die Mediation den subjektiven Wahrnehmungen der Parteien zu, da Konflikte meist aus unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen heraus entstehen, die im Laufe einer Mediation im besten Fall offen gelegt und von allen Parteien nachvollzogen werden können (vgl. Proksch, 2018).

Mediation läuft sehr strukturiert ab und hat dafür auch einen Handlungsleitfaden entwickelt, der sich aus fünf Phasen zusammensetzt. Die erste Phase beinhaltet eine erste Aufklärung, wie sich die Mediation gestalten wird, der Klärung, um was es in dem Konflikt geht und welche Parteien beteiligt sind, sowie das Erstgespräch, das dazu dient, Spielregeln aufzustellen. Die zweite Phase umfasst daraufhin eine Themensammlung, bei der alle zu besprechenden Punkte und Sachverhalte, die in einer Beziehung mit dem Konflikt stehen und die von Parteien als wichtig erachtet werden, gesammelt werden und auf eine Liste geschrieben werden. Die Liste ist damit jedoch nicht abgeschlossen und soll und kann in dem weiteren Prozedere an den Verlauf der Gespräche angepasst werden. Die dritte Phase behandelt dann erstmals den Kern der Mediation, es kommt zu einer sogenannten Bedürfnisermittlung, die herausstellen soll, welche persönliche Sichtweise die Konfliktparteien auf den Konflikt haben und welche Bedürfnisse und Interessen damit verbunden sind. Der Mediator versucht dabei, die Parteien

aus ihrer oftmals festgefahrenen Position hinaus zu manövrieren und auf diese Weise eine neue Perspektive, bzw. im optimalen Fall die Perspektive der anderen Konfliktpartei, zu eröffnen. Dabei soll auch herausgestellt werden, was der Kern des Konfliktes ist, um was es denn eigentlich geht und welche Kriterien erfüllt sein müssen, damit beide Parteien zufrieden sind. Denn im Gegensatz zu einem Vergleich, geht es in der Mediation darum, die bestmögliche Variante zu finden. In Phase vier werden so viele Lösungsmöglichkeiten wie möglich gesammelt, ohne jedoch auf ihre Umsetzbarkeit hin überprüft und bewertet zu werden. In einem Folgeschritt werden die Vorschläge bewertet und die möglichen Lösungsvorschläge eingegrenzt, wobei die in Phase drei festgelegten Kriterien nicht außer Acht gelassen werden dürfen und erfüllt sein sollen in den ausgewählten Vorschlägen. Die fünfte und abschließende Phase umfasst die Erstellung einer stimmigen Gesamtlösung und darauf aufbauend eine Lösung des Konflikts erarbeitet. Oftmals wird das weitere Vorgehen und die zeitliche Komponente, in der dies geschehen soll, festgelegt, um den weiteren Verlauf bzw. die Umsetzung der Lösung garantieren zu können. Hilfreich sind dabei noch weiter stattfindende Absprachen, in denen der Fortschritt besprochen wird (vgl. Rabe / Wode, 2014).

Im Fall von Mediation ist es demnach Kommunikation selbst, beziehungsweise die bewusste, gemeinsame und geleitete Auseinandersetzung damit, um die Konfliktparteien zu einem Kompromiss zu führen, in dem sich keiner benachteiligt fühlt. Die Annahme dahinter, dass Konflikte durch das Nicht-Verstehen der Bedürfnisse und Interessen des jeweiligen anderen entstehen, hat zur Folge, dass es festgelegte Strukturen braucht um Kommunikation in all ihren Ebenen verständlich zu machen.

4.2.2.2. Philosophischer Exkurs: Glück im Zeichen des Life-Coachings

Eine moderne Variante der Glückssuche wird durch das sogenannte Life-Coaching verkörpert. Dazu gibt es spezielle Trainer und Trainerinnen sowie Mentoren und Mentorinnen, die einem die Lust am Leben wieder geben bzw. zu

einem besseren Leben verhelfen. Kombiniert mit Überlegungen aus der gegenwärtigen Philosophie, die sich ja seit ihren Anfängen unter anderem mit der Frage nach einem gelungenen Leben und wie ein solches auszusehen hat, beschäftigt, kommen solche Life-Coachings heute in vielen verschiedenen Bereichen zum Einsatz.

Der Philosoph Martin Seel stützt seine Überlegungen zum Glück nicht auf die Umstände, auf das Was des Glücks, sondern viel mehr auf die Wahrnehmung und den Umgang damit, also das Wie. Dabei unterscheidet er unter anderem zwischen episodischem und übergreifendem Glück. Episodisch meint, wenn ein Wohlergehen oder Wohlbefinden sich auf bestimmte Momente beschränkt. Wiederholen sich diese Momente und werden dadurch lebensbestimmend, kann man von übergreifendem Glück reden. Doch auch hier gibt es ein paar Kriterien, die für Seel erfüllt sein müssen, um von einem übergreifendem Glück bzw. einem glücklichen Leben sprechen zu können. Zum Beispiel zeichnet sich ein glückliches Leben durch relative Sicherheit, relative Gesundheit und minimale Freiheit aus. Diese Kriterien sind als die unterste Hürde anzusehen, um von einem glücklichen Leben sprechen zu können (vgl. Buer, 2008).

In seiner theoretischen Auseinandersetzung mit Glück kommt Seel zu dem Schluss, dass es vier verschiedene Formen von Glück gibt, die ein Mensch erfahren kann. Die erste Variante nennt sich Glück als Wunscherfüllung und meint damit, dass jeder Mensch eine Richtung hat, in die er aus reinem Eigeninteresse strebt. Das heißt allerdings nicht, dass wenn diese Ziele erreicht sind, der Mensch automatisch glücklich ist. Vielmehr bedeutet es eine Aufgabe zu haben. Seel geht sogar so weit zu sagen, dass im Falle eines Erreichens aller angestrebten Ziele der Mensch todunglücklich wäre. Es geht also darum, manche der Ziele zu erreichen und manche nicht, da es gerade diese Ausgeglichenheit ist, die zu Glück führt. Eine andere Variante ist das Glück als erfüllter Augenblick. Damit wird eine Erfahrung bezeichnet, die auch unerwartet eintreten kann und an die man vorher noch gar nicht gedacht hatte, die aber dennoch ein Glücksgefühl auslöst. Dies muss nicht zwingend ein Wunsch sein, der unerwarteter Weise erfüllt wird, sondern es kann sich auch um das Gegenteil handeln, also um den Wegfall eines

Wunsches der vielleicht als belastend wahrgenommen wurde, allerdings auch Wünsche, von denen man nicht wusste, dass sie vorhanden waren können zu einem solchen Glück führen. Die dritte Form von Glück ist Glück als Selbstbestimmung. Das Individuum erfährt dieses Glück durch die Möglichkeit das eigene Leben in selbstgewählte Richtungen voranzutreiben und die Möglichkeit zu haben, diese beizubehalten. Die vierte Form nach Seel wird als Gelingende Welterschließung betitelt. Darunter wird verstanden, dass der Mensch sich zwar selbstbestimmt verhalten sollen kann, dies allerdings nicht losgelöst von der ihn umgebenden Welt. Es geht dabei um die Möglichkeit, sich selbst und seine Wünsche und Vorstellungen korrigieren zu können, was entweder durch die Meinung anderer oder durch die Dinge selbst ermöglicht wird (vgl. Buer, 2008).

4.3. Politik & Ökonomie

In diesem Kapitel soll es nun um das Glück in und von der Politik gehen. Dabei wird vor allem die Darstellung von Glück anhand politischer Kommunikation im Mittelpunkt des Interesses stehen, das sich in dieser Arbeit speziell durch die Analyse von Werbemitteln der FPÖ ableitet. Es werden, um der Forschungsfrage dieser Arbeit gerecht zu werden, zuerst einige Erläuterungen zum Thema Rechtspopulismus angeführt. Um allerdings nicht in einem theoretischen Vakuum zu bleiben, werden Erkenntnisse aus wissenschaftlichen Untersuchungen, die sich mit der Kommunikation anhand von Werbemittel der FPÖ auseinandergesetzt haben, herangezogen um daraus Vorstellungen von Glück ableiten zu können.

4.3.1. Rechtspopulismus

Der Begriff Rechtspopulismus ist vor allem in den letzten Jahrzehnten ein Schlagwort geworden, das sich in aller Munde wiederfindet. Um allerdings den Begriff genauer beleuchten zu können, ist er zuerst einmal zu trennen in seine

zwei Bestandteile *"Rechts"* und *"Populismus"*. Speziell zweiteres wird nun kurz erläutert und in einen Zusammenhang gesetzt.

Unter Populismus ist grundlegend eine rhetorische Figur zu verstehen, die seit langem Einsatz findet.

"Auf der Ebene des rhetorischen Stils meint Populismus ein gewisses sprachliches Geschick sowie die Fähigkeit, Sprache und Inhalt stets am Publikum und dessen Wünschen auszurichten. Dem Bürger soll gezeigt werden, dass der jeweilige Politiker sich dem Volk zugehörig fühlt und dementsprechend auch Verständnis für dessen Sorgen und Ängste hat."
(Wolf, 2017: 8)

In seiner rhetorischen Grundfunktion kann Populismus also als Instrument zur Manipulation von Meinungen - und dadurch von Wahlen - eingesetzt werden. Anzumerken ist hier jedoch, dass so gut wie alle Politikerinnen und Politiker sich dieses Stilmittels bedienen, jedoch in unterschiedlichem Ausmaß. Ein wichtiges Merkmal von Populismus, ist die Vereinfachung. Dies lässt sich unter anderem an der Zeichnung von Schwarz-Weiß-Sachverhalten, wie etwa das Freund-Feind-Schema, nachvollziehen und an vielen weiteren Beispielen festmachen, wie zum Beispiel die "gute" österreichische Bevölkerung vs. die "schlechten" Ausländerinnen und Ausländer. Darauf aufbauend kommt es häufig zu Tabubrüchen, Provokation und dem Verbreiten von Halbwahrheiten, die alle auf den oben genannten Vereinfachungen basieren. Dieses Merkmal zeigt sich auch noch auf zwei weiteren Ebenen: Zum einen in der verwendeten Sprache, die bewusst einfach und frei von Fremdwörtern gehalten wird und zum anderen die Vereinfachung von Sachverhalten, die dann kombiniert werden mit der anscheinend einzig richtigen Lösung des Problems. Durch diese Vereinfachung auf mehreren Ebenen soll eine Nähe zum Volk suggeriert werden, die sich von den anderen Parteien abhebt (vgl. Wolf, 2017).

Es geht also konkret um bewusste rhetorische Strategien, die zum Tagesgeschäft der Politik gehören. In diesem Sinne kann man auch von politischer Kommunikation sprechen.

"Die Politische Kommunikation umfasst fast alle Disziplinen des politischen Lebens und ist klarerweise nicht nur an den Bereich der Tages- oder Parteipolitik geknüpft. Sie ist ebenfalls ein Überbegriff für Informationsaustausch und Teilnahme am politischen Prozess und ist rückblickend historisch einem großen Wandel unterlegen, welcher sich aber vorwiegend nur durch die Veränderung der medialen Vermittlung verdeutlicht." (Krammer, 2009: 8)

4.3.2. Glück in der Politischen Kommunikation

Hier sollen nun explizit Dar- und Vorstellungen von Glück in der Politischen Kommunikation behandelt werden, speziell am Beispiel von Werbemitteln der FPÖ. Da sich keine Materialien finden lassen, die den Glücksbegriff in diesem Kontext untersuchen, wird eine andere Herangehensweise gewählt. Die Forderungen der FPÖ richten sich meist gegen etwas, weswegen keine Basis vorhanden ist, um Glücksvorstellungen als solche zu untersuchen. Stattdessen werden die Punkte, die von der FPÖ kritisiert werden, zum Beispiel Migration und die negativen Auswirkung auf das österreichische Sozialsystem, als Indikator dafür genommen, dass Glück sich in der anderen "Richtung" befindet. Das heißt, dass jene Punkte, die die FPÖ verändern will, als notwendig erachtet werden, um zu Glück zu gelangen. Die Forderungen werden auf diese Art und Weise als Negativschablone verwendet für die Werte, die die FPÖ als angegriffen sieht und die dadurch in der Folge als Weg zum Glück und als Bestandteil dessen gelten können. Die auf diese Weise identifizierten Werte werden mit Hilfe vorangegangener wissenschaftlicher Untersuchungen und mit Bezug auf das Kommunikationsmodell von Schulz von Thun analysiert.

Wie bereits von Althuber analysiert und festgestellt, befasst sich die FPÖ in ihren Werbemitteln mit einer Vielzahl von Themen, von denen die meisten allerdings nur Nebenschauplätze und aus diesem Grund vernachlässigbar sind. Dazu zählen zum Beispiel Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, Frauen, Kultur, Bildung, Sicherheit, Staat / Steuern oder auch Gesundheit / Pflege (vgl. Althuber, 2008:

87f.). Anhand von Werbeplakaten befasste sich Althuber mit deren Themen und den dazugehörigen Kampagnen. Es wurden zwei Themen ausgewählt (der Heimatbegriff sowie die Islamisierung Österreichs), die nun exemplarisch vorgestellt werden, da sie im Zusammenhang mit dem, im World Happiness Reports 2018, behandelten Thema der Migration stehen.

Ein erster Slogan, der genauer betrachtet werden soll, stammt aus dem Wahlkampf 2006 und lautet "Wir für Österreich" (Althuber, 2008: 91). In einem ersten Schritt kommt es durch diesen Slogan zu einer vermeintlich klaren Abgrenzung von "Wir" und "Österreich". Es wird nicht weiter mitgeteilt, um wen es sich genau bei diesem "Wir" handelt, man weiß nur, dass es sich um die FPÖ handelt, wer jedoch genau gemeint ist, lässt sich schwer sagen. Ebenso auch bei "Österreich" - ist das gesamte Land gemeint, das geographische Gebiet, die staatliche Institution dahinter, die Bevölkerung? Dies kann man als Leerstellen bezeichnen, die den Zweck verfolgen, eine Haltung zu etablieren, die von Abgrenzung lebt, ohne genau zu bezeichnen, was wovon abgegrenzt werden soll. Weiters ist auch der Umkehrschluss interessant, wenn man fragt, wer denn nicht für Österreich sei. Durch diesen Slogan wird nämlich vermittelt, dass es genau die gegenteiligen "Kräfte" auch gibt, vor denen man Österreich schützen muss und die eben nicht für, sondern gegen Österreich agieren. Es geht hier also um eine Art Beschützerhaltung, die Österreich vor jenen Kräften schützen will, die Österreich schaden wollen, auch wenn sie ungenannt und unbezeichnet bleiben und dadurch nur eine vage Angst heraufbeschwören wollen oder vielleicht auch sollen. Das Wohl liegt demnach in Österreich und dessen Schutz, wobei nicht definiert wird, vor was Österreich geschützt werden muss. Der zweite Slogan lautet "*Daham statt Islam*" und knüpft offensichtlich an den Islamisierungsdiskurs der FPÖ an. Wie auch Raho gezeigt hat, handelt es sich dabei um eine dichotome Darstellung der Situation von muslimischen Bewohnern Österreichs, deren Ziel es sei, Österreich zu "islamisieren" (vgl. Raho, 2009: 73ff.). Wie auch im obigen Beispiel wird dadurch eine Haltung eingenommen, die die FPÖ in der Beschützerrolle sieht. Es ist die vereinfachte Darstellung von Gut gegen Böse, die sich die FPÖ hier zu Nutze macht, um alles, was nicht "Daham" ist - in diesem Beispiel alles, das mit dem Islam zu tun hat und symbolisch für diesen herangezogen werden kann - als

das Böse zu inszenieren, das es zu bekämpfen gilt. Es wird hier zwar ein Heimatbegriff eingeführt, dieser bleibt aber ebenso undifferenziert wie "der" Islam, von dem der Werbeslogan spricht. Dies ist eine Taktik, wie sie jedem Populismus zu Grunde liegt, wie bereits oben aufgezeigt wurde.

"Der Islam wird als homogene und unveränderliche Kulturidentität dargestellt, Personen mit islamischem Glaubensbekenntnis oder Herkunft aus einer islamisch geprägten Gesellschaft sind im Islamdiskurs der FPÖ immer primär Muslime, unabhängig von ihrem tatsächlichen Verhältnis zur Religion bzw. zum Glauben." (Raho, 2009: 73)

Neben dieser Stereotypisierung von Muslimen, kommt durch den Slogan auch zum Ausdruck, dass einerseits die Islamisierung bereits stattfindet und es sich dabei um etwas handelt, das man aufhalten müsse bevor es zu spät sei. Andererseits die Grundannahme, dass der Islam per se nicht positiv sein kann, denn ansonsten müsse man ihn auch nicht aufhalten, denn, und dies ist der Hinweis auf Glück in der Darstellung der FPÖ, das Wohlbefinden der Bevölkerung liegt in der eigenen, der österreichischen Kultur. Es geht letztendlich um die Bewahrung der eigenen Kultur, wobei hier eine genauso stereotype Definition - wenn überhaupt - herangezogen wird, da "Daham", also die österreichische Kultur, nicht genauer definiert wird.

Betrachtet man nun die aktuelle Informationsbroschüre der FPÖ, so wird rasch deutlich, dass Heimat und Integration nach wie vor zentrale Aspekte im Parteiprogramm darstellen. Denn Integration sei eine Bringschuld der zuwandernden Menschen und obliegt demnach nicht dem Staat und damit der Bevölkerung Österreichs. In weiterer Folge wird der Islam nach wie vor als etwas definiert, das aufgehalten werden muss um das Glück der österreichischen Bevölkerung nicht im Wege zu stehen. Denn so wird mit Kontrolle islamischer Einrichtungen, wie zum Beispiel Schulen, Kindergärten und Moscheen geworben und die Begrenzung der Zuwanderung aus dem islamischen Kulturkreis versprochen. Der Heimatbegriff, der Vertrautheit und Geborgenheit initiiert wird hier bewusst mit dem Gegenteil, der Angst und Verunsicherung gebrochen. Demzufolge spricht sich die FPÖ auch klar gegen die Massenzuwanderungen der vergangenen Jahre aus und bringt in erster Linie den Begriff Heimat zum Einsatz.

„Es geht vor allem darum, welche Menschen in Österreich eine neue Heimat finden oder auch nur temporär in den Arbeitsmarkt einwandern sollen.“ (FPÖ Info Kompakt)

Demnach hat das „Daham“ nach wie vor zentralen Stellenwert im Programm der FPÖ und kann als Indikator für Glück angesehen werden. Glück wird in diesem Zusammenhang mit einer sicheren Heimat gleichgesetzt, in der kontrolliert wird welche Menschen in Österreich eine neue Heimat finden können und lässt in weiterer Folge auf den religiösen Hintergrund der Zuwanderer schließen. Grundsätzlich sieht die FPÖ Österreich nicht als Einwanderungsland und möchte damit die österreichische Leitkultur, sowie die heimischen Werte, Normen und Gesetze schützen und stellt das Heimatrecht für Österreicher und Österreicherinnen damit in den Vordergrund.

Denn Heimat ist, laut Matthias Beitzl, ein bürgerlicher Sehnsuchtsort und damit eine Art Metapher für den Unterschied und die Differenzierung zwischen Eigenen und Fremden. Außerdem wird deutlich, dass Heimat für viele Menschen etwas sehr Konkretes ist, das in erster Linie mit Abgrenzung zu tun hat (vgl. Beitzl, 2017). . In diesem Zusammenhang wird erneut kenntlich, dass die Erhaltung der Heimat als solche an das Glück der Einzelnen und des Einzelnen geknüpft ist und nur so das Unglück vermieden werden kann. Hier schließt sich der Kreis zum anfangs erwähnten Ansatz, der davon ausging, dass das Glück in der anderen „Richtung“ liege. Das heißt, dass jene Punkte, die die FPÖ verändern will, als notwendig erachtet werden, um zu Glück zu gelangen, wie zum Beispiel die Migration zu stoppen, islamische Institutionen zu kontrollieren, die Verteilung des Korans zu unterbinden und vieles mehr. Die Forderungen werden auf diese Art und Weise als Negativschablone verwendet für die Werte, die die FPÖ als angegriffen sieht und die dadurch in der Folge als Weg zum Glück und als Bestandteil dessen gelten können.

4.4. Zwischenresümee

Anschließend soll nun Glück und Kommunikation, wie es auf den vorangegangenen Seiten in seinen verschiedenen Facetten dargestellt wurde, resümiert werden und dabei mit Blick auf die Experteninterviews Leitbegriffe gefiltert werden, die dann für die Interviewfragen hilfreich sein können. Die hier untersuchten Aspekte von Glück in seinen vielfältigen Erscheinungsformen und der Einfluss, den Religion, Kultur und Politik darauf haben, führt zu einer kleinen Übersicht, was die Definition des Begriffs betrifft.

Unter dem Punkt Religion wurden die Begrifflichkeiten und das Verständnis eines guten und glücklichen Lebens anhand von Islam, Christentum, Judentum und Buddhismus vorgestellt. Den ersten drei ist gemeinsam, dass sie sich auf ein relativ klares Regelwerk beziehen, anhand dessen ein glückliches Leben erreichbar scheint. Allerdings kann der Mensch nur einen Teil dazu beitragen, es gibt die Garantie für ein glückliches Leben im Diesseits nicht, denn nur Gott allein kann Glück geben und Glück nehmen. Dabei ist zu beachten, dass Glück oftmals mit dem Schicksal in Verbindung steht, wodurch die Zufälligkeit betont wird. Im Judentum wird zum Beispiel derjenige als glücklich - und dadurch Gott wohlgefällig bezeichnet - der es unter anderem auch zu materiellem Reichtum geschafft hat. Andere Faktoren wie etwa Familie und Gesundheit werden von allen drei als wichtig erachtet und dementsprechend hoch geschätzt, es wird aber oft rückwirkend der oder die als glücklich angesehen, dem es in materieller und gesundheitlicher Hinsicht gut geht. Denn dies sei ein Anzeichen dafür, dass er in Gottes Gnade steht. Das Glück auf der Erde jedoch kann nur von kurzer Dauer und unvollständig sein, denn das höchste Glück vermag nur Gott zu geben und dies auch nur im Jenseits. Dies kann als das Heilsversprechen an alle gelesen werden, die sich im Laufe ihres Lebens an den von Gott aufgestellten Regeln orientiert haben und versucht haben einzuhalten. Glück wird also als etwas dargestellt, zu dem man nur gelangt, wenn man auf Gott und seine Allmacht vertraut und demütig die jeweiligen Regeln befolgt. Durch diese Akzeptanz eines "Größeren" kann man von einer Art Selbstaufgabe sprechen, da nicht mehr der Mensch als die einzig gestaltende Kraft in seinem Leben wirkt, sondern in weitaus

größerem Maße Gott. Ein weiterer Leitbegriff lässt sich daraus ableiten: Akzeptanz. Denn dadurch, dass jeder die Regeln befolgen kann, ist es auch jedem möglich, im Jenseits das Glück zu erlangen. Im Buddhismus gestaltet sich der Weg zum Glück anders, da er sich vielmehr an dem einzelnen Individuum orientiert als in den drei anderen Religionen. Es gibt kein feststehendes Regelwerk, nach dem sich jeder zu richten habe und wenn er dies nicht tut, von Gott bestraft wird, sondern es werden viele Tugenden aufgezählt, die als gut gelten und der Einzelne soll versuchen, diese auch umzusetzen, wobei aber die subjektive Wahrnehmung im Vordergrund steht und das Ziel auch ein glückliches Leben im Diesseits ist.

Innerhalb der Kultur gibt es, wie oben angeführt, auch mehrere Herangehensweisen. Mit Blick auf das soziale Glück, also dem Glück, das sich durch die Arbeit mit Menschen manifestiert, kann man sagen, dass es zunächst einmal darum ging zu bestimmen, woran man Glück festmachen kann. Lachen allein kann zwar Ausdruck von Glück sein, muss es aber nicht, weswegen hier dann auch die Begriffe Zufriedenheit und Wohlbefinden abgeleitet wurden. Sei es in der Betreuung von Menschen wie am Beispiel der Gerontologie oder auch der tiergestützten Therapie, wird meist mit Hilfe dieser beiden Begrifflichkeiten gearbeitet, um den Erfolg oder Misserfolg festzustellen. In weiterer Folge spielt auch die Akzeptanz von Behinderung oder Krankheit eine zentrale Rolle. Vor allem in Bezug auf die Gesundheit ist Lachen wichtig. Wie am Beispiel der Clown Doctors ersichtlich, ist es für den Genesungsprozess fördernd, wenn zumindest für kurze Zeit Glück in Form von Humor und Lachen gegeben wird, da dies eine Abwechslung darstellt, die sich auf die Psyche der Patienten auswirkt und positive Folgen hat. Im Bereich des persönlichen Glücks wurden folglich noch zwei weitere Beispiele angeführt: Mediation und Philosophie. In der Mediation, als konfliktlösende Methode auf dem Weg zum Glück, ist es demnach die ausführliche und bewusste Kommunikation selbst, die zum Glück führt. Zu beachten ist allerdings, dass es hier meist eine unbeteiligte dritte Person oder Partei gibt, die in der Vermittlerrolle die Interessen und Bedürfnisse der Konfliktparteien nachvollziehbar machen soll. Die Grundannahme ist, dass der Konflikt nicht von

wahr und falsch oder gerecht und ungerecht abhängt, sondern dass es nicht wahrgenommene Bedürfnisse und Interessen sind, die einen Konflikt verursachen.

In der Politik, zumindest in den dargestellten Beispielen aus der Werbung der FPÖ, lässt sich Glück am besten mit einem Umkehrschluss festhalten. Da es keine Werbung gibt, die spezifisch auf das Thema Glück abzielt, wurden hier die zentralen Themen der FPÖ bearbeitet, da dies durch die Wichtigkeit die ihnen durch die FPÖ zuteil wird, ein Hinweis darauf sein können, dass sich anhand dieser Werte Glück erreichen lässt. Zum einen ist es Österreich als das Land, dem Schutz vor Massenmigration geboten werden muss und zum anderen die österreichische Kultur, wie vage diese auch definiert sein mag. Abstrahiert kann man davon sprechen, dass Heimat und Kultur jene Indikatoren sind, die unter den Schutz der FPÖ fallen, weswegen der Schluss nahe liegt, dass dies Punkte sind, die für die FPÖ die Grundlage für das Glück sind. Kommuniziert wird dies interessanterweise immer in einem negativ behafteten Appell an die Bevölkerung Österreichs. Es wird meist eine Anti-Haltung eingenommen, die für bestimmte Werte eintritt und die es zu verteidigen gilt.

Zusammengefasst lassen sich nun folgende Begriffe aus der kommunikationswissenschaftlichen Betrachtung des Glücks in den einzelnen Bereichen ableiten:

Das religiöse Glück umfasst die Begriffe Schicksal, materieller Reichtum, Familie, Gesundheit und Akzeptanz. Das soziale Glück bezieht sich auf die Begriffe Zufriedenheit, Wohlbefinden, Akzeptanz, Gesundheit und Lachen. Betrachtet man das persönliche Glück so wiederholen sich die zentralen Werte der vorangegangenen Bereiche, Zufriedenheit und Wohlbefinden. Im ökonomischen und politischen Bereich sind es die Begriffe Schutz bzw. Sicherheit, Heimat und Kultur welche wesentlich für die Forschung sind.

Bei näherer Betrachtung können diese Leitbegriffe, die sich aus den einzelnen Bereichen des Glücks ableiten lassen, nun mit der Bedürfnispyramide nach

Maslow verknüpft werden. Da das Maslowsche Modell weitgehend den Ergebnissen der empirischen Glücksforschung entspricht können die fünf Ebenen wie folgt die Verbindung zwischen Glück und den abgeleiteten Begriffen bzw. Werten herstellen.

Auf der untersten Ebene der Bedürfnispyramide nach Maslow stehen die physiologischen Bedürfnisse, die auch als Existenzbedürfnis gewertet werden können. Als Beispiel dafür kann die Migrationsbewegung und der Neubeginn nach einer Katastrophe wie dem Krieg in Syrien gesehen werden. Die Zeit in der die materiellen Bedingungen sehr schlecht waren bzw. sind und die kleinste mögliche Verbesserung der ökonomischen Verhältnisse im neuen Heimatland das Glückempfinden ansteigen lässt.

Auf der zweiten Ebene steht das Bedürfnis der Sicherheit, wozu sowohl die äußere und auch die innere Sicherheit zählen. Beide Bedürfnisse werden in ihren Grundzügen vom Staat durch die Polizei und Justiz befriedigt und abgedeckt. Dennoch besteht vor allem bei der sozialen Sicherheit, trotz stetig wachsendem Ausbau und Erweiterung des sozialen Sicherheitssystems, noch ein großer individueller Bedarf. Das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit spielt vor allem im Bereich des politischen und ökonomischen Glücks eine zentrale Rolle. Denn wie bereits oben aufgezeigt, nutzt die FPÖ diese zentralen und essentiellen Bedürfnisse des Einzelnen für ihre Kampagne. Schutz vor der Zuwanderung und damit Schutz der einzelnen Österreicherin und des einzelnen Österreichers stehen im Mittelpunkt des Parteiprogramms und decken damit nach dem Maslowschen Modell ein Grundbedürfnis des Menschen ab. In weiterer Folge wird in die zweite Ebene der Sicherheitsbedürfnisse der Bedürfnispyramide nach Maslow auch die Gesundheit eingereicht. Denn das wertvolle Gut der Gesundheit geht einher mit dem Glücksempfinden. Wie hoch die Gesundheit bewertet wird, zeigt sich unter anderem zum Jahreswechsel, denn hier wird der Glückswunsch mit dem Wunsch nach Gesundheit gleichgesetzt. Dies steht in engem Zusammenhang mit dem Glück im sozialen und religiösen Bereich. In diesen beiden Bereichen ist der Begriff Gesundheit von großer Bedeutung. Die Arbeit der Clinic Clowns, sowie die Arbeit der Clinic Nannys und die tiergeschützte Therapie haben die Genesung

oder Verbesserung des Gesundheitszustandes des Kindes mit Hilfe unterschiedlicher Mittel wie zum Beispiel Spiel, Spaß, Tierkontakt etc. als oberste Priorität. Mit der Gesundheit verknüpft sind auch das Wohlbefinden und die Zufriedenheit. Die WHO definiert 1948 bereits Gesundheit als Zustand des völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen.

Auf der nächsten Ebene der Maslowschen Bedürfnishierarchie stehen die sozialen Bedürfnisse, die einhergehen mit dem Bedarf an persönlicher Wertschätzung. Dieses Bedürfnis nach sozialen Beziehungen und Akzeptanz lässt sich mit allen vier vorangegangenen Bereichen des Glücks verbinden.

An der Spitze der Bedürfnispyramide steht das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Diese kann als Entfaltung der Persönlichkeit angesehen werden und ist in ihren Formen und Facetten sehr vielschichtig und deckt damit alle Bereiche des Glücks ab. Denn dazu können sowohl der Glaube und die Religion beitragen, als auch das Life Coaching, ebenso wie der Kontakt mit Tieren oder das ehrenamtliche Vollbringen einer guten Tat. (vgl. Fisch, 2002: 214ff)

Die zentralen Begriffe und Werte, die Glück messbar machen, lassen sich demnach auch in der Bedürfnispyramide nach Maslow finden und sollen der weiteren Forschung als Vergleich bei der Auswertung und Analyse dienen.

5 Die Methode

5.1. Das Experteninterview

Das Experteninterview hat eminente Bedeutung für die Forschungspraxis und zählt in nahezu allen Disziplinen zum zentralen Bestandteil der täglichen Forschungsroutine. Die qualitative Forschung sieht im Hinblick auf Experteninterviews die Informationsgewinnung, sowie die Theoriegenerierung als wesentliche Aufgaben an, die eine Strukturierung mittels Interviewleitfadens benötigen (vgl. Bogner, 2014: 1ff).

Aus diesem Grund soll für die hier relevante Glücksforschung im kommunikationswissenschaftlichen Kontext das Experteninterview mit einem klar strukturierten Interviewleitfaden zum Einsatz kommen.

Zunächst muss der Frage nachgegangen werden, wer überhaupt eine Expertin oder ein Experte ist?

Versucht man dem Begriff der Expertin bzw. des Experten etwas genauer nachzukommen, so sind zwei wesentliche Fragen zu beantworten: Wer gilt als Expertin bzw. Experte und welche Arten von Wissen können durch Experteninterviews gewonnen werden? (vgl. Kaiser, 2014: 35ff)

Die begriffliche Klärung der Expertin bzw. des Experten bringt die lateinische Sprachwurzel „*expertus: erprobt, bewährt*“ hervor. Dieses lateinische *expertus* leitet sich von dem Verb „*experiri: prüfen, ausprobieren*“ ab und zeigt damit, dass Expertinnen und Experten Kennerinnen bzw. Kenner, Fachleute, Spezialistinnen oder Spezialisten sind, die ein sachkundiges Spezialwissen in ihrem Gebiet besitzen (vgl. Bogner, 2014: 9).

Bei weiterer Betrachtung dieser Begriffsdefinition entstehen also zwei Perspektiven, die der Expertin bzw. des Experten und die des Laien. Der Laie verfügt demnach über Allgemein- und Alltagswissen und die Expertin bzw. der Experte besitzt Spezialwissen bzw. laut Kaiser (2014: 36) auch sogenanntes „Sonderwissen“, das ihn zu einer Expertin und einem Experten werden lässt und

ist folglich auch mit einer bestimmten Funktion oder beruflichen Position verknüpft. Expertinnen und Experten definieren sich also über ihre Position, ihren Status und das ihnen zugeschriebene Wissen. Weiters gehen damit die Begriffe Verantwortung, Kontrolle sowie Problemlösung einher.

Laut Pfadenhauer (2005: 113) setzt die Durchführung eines erfolgreichen Experteninterviews demnach auch voraus, dass der Forscher und die Forscherin selbst zum „Quasi-Experten“ werden müssen. Denn sowohl die Planung und auch die Durchführung von Experteninterviews setzt hohe Feldkompetenz voraus, die der Forscher oder die Forscherin durch die Beherrschung von Techniken der Datenerhebung zeigen kann. Besonders relevant erscheint dies in der Interviewsituation mit dem Experten oder der Expertin selbst. Denn der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin wird kaum bis gar keine relevanten Informationen preisgeben, wenn der Eindruck entsteht, dass der Forscher oder die Forscherin selbst nicht ausreichend Kenntnis über den Forschungsgegenstand besitzt. Dieses Wissen wird bereits bei der Gewinnung der Interviewpartner relevant, da nur so eine Identifizierung geeigneter Experten und Expertinnen möglich ist (vgl. Kaiser, 2014: 39ff).

5.2. Das Aufbereitungsverfahren

Die Transkription der durchgeführten Interviews ist der erste Schritt auf dem Weg zur Analyse der Ergebnisse. Um eine ausführliche Auswertung durchführen zu können, ist die Herstellung umfassender Transkriptionen unabdingbar. Denn einerseits können einzelne Aussagen in ihrem Kontext genauer betrachtet werden und andererseits ist so die Basis für ausführliche Interpretationen gebildet. Der Grundgedanke, der für diese Forschung angewandten wörtlichen Transkription, ist laut Mayring die Herstellung einer vollständigen Textfassung des verbal erhobenen Materials als Grundlage für die weitere interpretative Auswertung (vgl. Mayring, 2002: 89).

In weiterer Folge wird davon Gebrauch gemacht das erhobene Material in normales Schriftdeutsch zu übertragen, da dies die gängigste Protokolltechnik

darstellt. Der Dialekt wird folglich bereinigt und Satzbaufehler werden grob behoben. Diese Form der Transkription kommt zum Einsatz, da die inhaltlich-thematische Ebene im Vordergrund der Forschung steht und die befragten Personen, wie Mayring schildert, Expertinnen und Experten sind (vgl. Mayring, 2002: 91).

5.3. Das Auswertungsverfahren

Mayring unterscheidet insgesamt sieben verschiedene Auswertungsverfahren im Bereich der qualitativen Forschung. Im Zuge der Forschung soll nun die qualitative Inhaltsanalyse näher beleuchtet werden, da sie eine primär in der Kommunikationswissenschaft verankerte Technik ist und zur Auswertung der hier vorliegenden Ergebnisse dienen soll.

Die qualitative Inhaltsanalyse hat ihre Stärken in der methodisch kontrollierten Analyse des Materials. Dies bedeutet, dass sie das Material in Einzelheiten zerlegt und filtert und der Reihe nach bearbeitet. Im Zentrum dieser Bearbeitung steht dabei ein Kategoriensystem, durch das jene Aspekte bestimmt werden, die aus der Fülle des Materials gefiltert werden sollen. Der Grundgedanke der qualitativen Inhaltsanalyse ist laut Mayring demnach die systematische Analyse des Materials, indem sie das Material schrittweise mit theoriegeleiteten am Material entwickelten Kategoriensystemen bearbeitet (vgl. Mayring, 2002: 114).

Die hier vorliegende Arbeit wird sich der Technik der inhaltsanalytischen Zusammenfassung bedienen. Das Ziel dieses Analyseverfahren ist es, das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte dennoch erhalten bleiben und durch Abstraktion ein überschaubares Gerüst zu schaffen, das als Abbild des Grundmaterials betrachtet werden kann. Innerhalb dieser zusammenfassenden Technik müssen die Kategoriendimensionen vorab definiert werden. Ein sogenanntes Selektionskriterium für die Kategorienbildung muss festgelegt werden und bildet damit ein deduktives Element, das mit den theoretischen, bereits gewonnenen Erkenntnissen übereinstimmt und abgeleitet werden kann.

Folglich wird das gewonnene Material Zeile für Zeile durchgearbeitet und in die passende Kategorie eingeordnet (vgl. Mayring, 2002: 115-116).

6 Durchführung der Forschung

In diesem Kapitel der Arbeit sollen zunächst die Interviewpartnerinnen und Interviewpartner vorgestellt werden. Anschließend soll folglich der Ablauf der Forschung näher betrachtet werden, ebenso wie das deduktive Ableiten der Kategorien.

6.1. Beschreibung und Auswahl der Interviewpartnerinnen und -partner

Die Auswahl der Expertinnen und Experten erfolgte anhand von vier Themenbereichen, die sich bereits in den vorangegangenen Kapiteln der Arbeit abzeichneten. Diese gliedern sich in Religion, Politik, Soziale Arbeit und die Glücksforschung im allgemeinen Kontext, sowie das Life-Coaching.

Die Kontaktaufnahme zu allen ausgewählten Interviewpartnerinnen und Interviewpartner erfolgte im ersten Schritt per Email. Im zweiten Schritt konnten Termine ebenso per Email oder per Telefon vereinbart werden. Die empirische Datenerhebung wurde im Jänner 2019 durchgeführt.

6.1.1. Die Glücksforschung

Im Bereich der Glücksforschung war es möglich **Frau Mag. Heide-Marie Smolka** am 3. Jänner 2019 zu interviewen. Als Trainerin und Buchautorin spezialisierte sie sich auf die positive Psychologie und Glücksforschung. Als Glücksexpertin gelingt es ihr die Ergebnisse der Glücks- und Gehirnforschung miteinander zu verbinden und in der Praxis umzusetzen.

Weiters konnte in diesem Bereich **Frau Katharina Mühl M.A.** als Expertin gewonnen werden und beantwortete die zentralen Fragen schriftlich. Die Glücks-

und Mentaltrainerin veranstaltet regelmäßige Glückstraining-Workshops, sowie Glückskompetenz-Einzeltrainings. Weiters vermittelt sie mit Hilfe ihres Glücksblogs alles Wissenswertes über das Glück.

Das Trio der Glücksforschung komplementiert **Herr Mag. Stefan Gros** am 11. Jänner 2019. „Factor Happiness“ lautet der Name seines Instituts, das es sich zur Aufgabe gemacht hat Führungskräfte und auch Schulen zu trainieren und zu coachen. Der Erfolgsfaktor Glück dient dem Unternehmen um die Erkenntnisse der wissenschaftlichen Glücksforschung nutzbar und kombinierbar zu machen mit bewährter Trainings- und Beratungstechnik.

6.1.2. Soziale Arbeit

Im Bereich der sozialen Arbeit konnte **Frau Anna Naber** als Expertin im Bereich der tiergeschützten Therapie gewonnen werden. Am 7. Jänner 2019 gab sie Einblicke in ihre Arbeit auf dem „e.motion-Lichtblickhof“ im Otto Wagner Spital in Wien. Hier sollen Kindern und Jugendlichen mit schweren Schicksalsschlägen Glücksmomente geschenkt werden. Als Bestandteil eines multiprofessionellen Teams arbeitet sie mit insgesamt 19 Therapiepferden täglich daran, den Kindern und Jugendlichen Momente der Freude und Leichtigkeit zu schaffen, zur Ruhe zu kommen, Zusammenhalt zu spüren und Kraft für noch kommende Aufgaben zu sammeln.

Weiters konnte **Frau Eva Radinger**, die Geschäftsführerin des Vereins „Licht ins Dunkel“ am 15. Jänner 2019 interviewt werden. Die Philosophie des Vereins beruht auf der materiellen und ideellen Unterstützung von Kindern und Familien, von Geburt an geistig und körperlich behinderter Menschen in Österreich, sowie der Förderung der statutenmäßigen Zielsetzung seiner Mitglieder. Mit unzähligen Projekten ist „Licht ins Dunkel“ bemüht Glücksmomente zu schaffen.

Als dritter Experte im Bunde konnte der Clown Doctor **Scott Witmer MA** für ein Interview am 18. Jänner gewonnen werden. Seit 2011 ist er als „Norbert“ fester Bestandteil des Clownprogramms der Roten Nasen. Wie alle Clown Doctors ist auch Scott Witmer ein professioneller Künstler aus dem Bereich der darstellenden Kunst und vermag es durch seine Spielerfahrung sowohl Kindern, als auch Erwachsenen ein Lachen ins Gesicht zu zaubern.

6.1.3. Die Weltreligionen

Im Bereich der Religion erklärte sich **Frau Mag. Sylvia Olesko** bereit am 11. Jänner 2019 über das Glück im Buddhismus zu sprechen. Als Mitglied des Kadampa Mediationszentrums in Wien hält sie Workshops und unterrichtet das allgemeine Programm der buddhistischen Religion und kann als Expertin innerhalb ihres Glaubens dienen.

Die christliche Auffassung des Glücks konnte durch das Interview mit **Herrn Dr. Gheorghita Dobriaca** am 17. Jänner näher beleuchtet werden. Als Priester ist er unter anderem auch für die katholische Seelsorge der Wiener Gebietskrankenkasse tätig.

Weiters war es möglich mit **Frau Dr. Ruth Winkler** am 17. Jänner über die jüdische Religion im Zusammenhang mit der Suche nach dem Glück zu sprechen. Mit Hilfe der Israelitischen Kultusgemeinde Wien wurde Frau Dr. Winkler als Expertin auf diesem Gebiet empfohlen. Durch zahlreiche Vorträge an Volkshochschulen, sowie ihre aktiven Forschungen im Bereich des Judentums könnte sie alle Fragen der Glückssuche innerhalb ihres Glaubens beantworten.

Das Islamische Zentrum Wien hat das vereinbarte Interview kurzfristig abgesagt und daher könnte für diese Religion kein Experte oder Expertin befragt werden.

6.2. Durchführung der Experteninterviews

Nach erfolgreicher Terminbestätigung per Email oder Telefon wurde der Interviewleitfaden teilweise bereits vorab versandt, um genaueren Einblick in das Forschungsthema zu gewähren. Alle teilnehmenden Expertinnen und Experten konnten in ihren Büros, oder in einem naheliegenden Kaffeehaus interviewt werden. Der Interviewleitfaden lenkte das Gespräch in die für die Forschung relevante Richtung. Die befragten Expertinnen und Experten hatten die Möglichkeit frei auf die Fragen zu antworten, da die Reihenfolge der Fragen auch vorab nicht festgelegt wurde. Eine ruhige Gesprächsatmosphäre ermöglichte inspirierende Gespräche, die mittels Diktiergerät aufgezeichnet wurden. Die Transkription sowie die Auswertung erfolgt, wie bereits im vorangegangenen Kapitel erwähnt, nach Mayring. Die Kategorien wurden nach deduktivem Verfahren gebildet und folglich aus theoretischen Vorüberlegungen abgeleitet.

6.3. Kategoriensystem

Für die Interviewauswertung nach Mayring, wurden für die durchgeführten Experten- und Expertinneninterviews deduktiv Kategorien gebildet. Mit Hilfe theoretischer Vorüberlegungen konnten sechs Themenblöcke gebildet werden, die als Richtlinie für den Interviewleitfaden dienten. Weiters wurden innerhalb dieser Dimensionen von Glück untergeordnete Kategorien gebildet, die zunächst als Anhaltspunkte im Gesprächsverlauf und folglich bei der Auswertung einen wesentlichen Beitrag leisten sollten.

6.3.1. Leitfaden der Experteninterviews

Der nun folgende Leitfaden wurde bereits vorab aus theoretischen Überlegungen entwickelt und diene als Anhaltspunkt innerhalb der Interviews. In Anlehnung an die Bildung der Kategorien nach Mayring, wurde der Leitfaden bereits in Themenblöcke gegliedert, die variabel kombinierbar und einsetzbar sind.

1 Themenblock: Glück im Allgemeinen

- a) Definieren Sie Glück im allgemeinen Sprachgebrauch.
- b) Gibt es verschiedene Arten von Glück? Wenn ja, welche?
- c) Strebt jeder Mensch nach Glück? Ja/Nein, warum?
- d) Was glauben Sie macht einen glücklichen Menschen aus?
- e) Welchen Einflussgrößen ist Glück ausgesetzt? (z.B.: Gesundheit, materieller Reichtum,...)
- f) Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Meinung nach die allgemeine Lebensbewertung?
- g) Was assoziieren sie mit World Happiness?
 - a. Wie würden sie folgende Länder anhand dessen einreihen und warum?
Asien, Afrika, Finnland, Österreich, USA
 - b. Was beeinflusst Ihrer Meinung nach World Happiness?
z.B.: Klimawandel, Politik, Migration

2 Themenblock: Glück im persönlichen Kontext

- a) Kann man oder können Sie Glück schenken? Wenn ja, wie?
- b) Wodurch können Sie Glück steigern oder vermehren? (z.B.: Optimismus, Vergebung, gute Taten, Dankbarkeit, Zufriedenheit)

- c) Wie definieren Sie ihr persönliches/privates Glück?
- d) Wie wichtig ist Glück für Sie im Alltag?
- e) Welche Effekte gehen mit Ihrem Glücksempfinden einher? (z.B.: Gesundheit, Akzeptanz, Wohlbefinden)

3 Themenblock: Religiöses Glück

- a) Wie definiert ihre Religion Glück?
- b) Glück und Schicksal - Gibt es einen Zusammenhang? Wenn ja, welchen?
- c) Welche Rolle spielen folgende Werte auf der religiösen Suche nach dem Glück?
 - a. Gesundheit
 - b. Materieller Reichtum
 - c. Familie
 - d. Akzeptanz
- d) Welche Rolle spielt Kommunikation auf dem Weg zum Glück?

4 Themenblock: Soziales Glück

- a) Woran erkennen Sie Glück in Ihrer Arbeit?
 - a. Äußere Erkennungsmerkmale: z.B.: Lachen, Mimik, Gestik
 - b. Innere Erkennungsmerkmale: z.B.: Gesundheit
- b) Beeinflusst das Tier das Glücksempfinden des Kindes? Wenn ja, wie? (Equotherapie)
- c) Beeinflusst die Verkleidung den Weg zum Glücksmoment? Wenn ja, wie? (Clown Doctor)
- d) Akzeptanz und Glück: Gibt es einen Zusammenhang? Wenn ja, welchen?
- e) Inwiefern spielen Zufriedenheit und Wohlbefinden eine Rolle auf dem Weg zum Glück?

- f) Welche Rolle spielt Kommunikation auf dem Weg zum Glück? (z.B.: mit den Eltern)
- g) Welchen Einfluss hat die Arbeit auf ihr persönliches Glück?

5 Themenblock: Glück durch Coaching

- a) Wie definieren Sie geglücktes Training?
- b) Welche Rolle spielen Sie als Coach auf dem Weg zum Glück?
- c) Welche Rolle spielt das Feedback auf dem Weg zum Glück?
- d) Welche Rolle spielt die Kommunikation auf dem Weg zum Glück?
 - a. Was zeichnet glückliche Kommunikation aus?
- e) Welche Werte/Vorstellungen stehen Ihrer Meinung nach dem persönlichen Glück im Weg?

6 Themenblock: Ausblick

- a) Wenn Sie eine Zukunftsprognose erstellen müssten, welche Entwicklung wird das Glück aus Ihrer Sicht durchleben? (auf alle Ebenen bezogen)
 - o Positive und negative Veränderungen

6.3.2. Kategorienbildung

Gemäß den Strukturen nach Mayring konnte bereits vorab ein Kategoriensystem entwickelt werden. Diesem Kategoriensystem werden sogenannte Ankerbeispiele hinzugefügt. Laut Mayrings qualitativer Inhaltsanalyse werden Textstellen angeführt, die als Beispiel für diese Kategorie gelten soll. Ankerbeispiele haben eine prototypische Funktion für die Kategorie (vgl. Mayring, 2007: 118). Das Kategoriensystem beinhaltet sechs Themenblöcke und insgesamt folgende 20 Kategorien:

Kategorie	Bezeichnung	Frage
1	Abgrenzung von Glück	1a, b
2	Das Streben nach Glück	1c
3	Einflussgrößen des Glücks	1d,e
4	World Happiness	1g
5	Multiplikator Glück	2a, b
6	Glück im Alltag	2c, d
7	Religiöses Glück	3a
8	Glück und Schicksal	3b
9	Glück und Gesundheit	3c
10	Glück und materieller Reichtum	3c
11	Glück und Familie	3c
12	Glück und Kommunikation	3d, 4f, 5d
13	Nonverbales Glück	4a
14	Tierisches Glück	4b
15	Verkleidetes Glück	4c
16	Well-being	4e
17	Mehrwert Glück	4g

18	Erfolgserebnisse	5a, b
19	Feedback	5c
20	Zukünftiges Glück	6a

Tabelle 1

6.3.3. Auswertung der Kategorien

Kategorie 1: Abgrenzung von Glück

→ Allgemein wird das Glück mit positiven Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Kooperation, Aktivität verknüpft. Jedoch sehen einzelne ältere Philosophen das Glück auch als Zustand, der einen blind werden lässt für manch wichtigere Dinge. Festzuhalten ist jedenfalls, dass es eine große Anzahl an verschiedenen Ansichten und Definition des Glücksbegriffes gibt. Diese können grob eingeteilt in philosophische Antworten und jene der empirischen Glücksforschung (vgl. Bellebaum, 2002: 13-15).

Smolka: *„Ich habe so ein eigenes Glücksmodell entwickelt und unterscheide da drei Dimensionen, nämlich die Dimension Zufriedenheit, die Dimension Freude und die Dimension Glücksmomente. Und damit decke ich ab, durch die Zufriedenheit, das kognitive Glück, also das Glück, das über das Denken zustande kommt, die Freude ist für mich das biografische Glück, so das Glück in meiner Lebenslinie mit meiner Vergangenheit und Zukunft und die emotionalste Kategorie, das sind die Glücksmomente, das ist so das hedonistische Glück, also das Glück, das über das Fühlen und Spüren, innen und außen, zustande kommt. Und mein Modell beschreibt eben diese drei Dimensionen und aus der Zusammenschau dessen, ja wenn das sozusagen auf allen drei Ebenen gelingt, dann ist es so umfassend, das Glück gelingt.“ (Zeile 16-27)*

Gros: *„Also für uns ist es ein Überbegriff aus vier unterschiedlichen Komponenten. Die wir so der Eudämonie und Hedone zuordnen, in Anlehnung an altgriechische Konzepte und kurz und langfristig. Also wir haben so eine Matrix, kurzfristig im Sinne der positiven Emotionen, also das Glück im euphorischen Sinne der Lust. Es gibt Zufriedenheit, welches ein kognitives Konzept ist im Gegensatz zur Emotion. Es gibt die Idee der Zielverwirklichung und es gibt das*

was Aristoteles und der Eudämonie zugeordnet wird, das geglückte Leben. Die Lebenszufriedenheit.“ (Zeile 13-20)

Mühl: „Glück wird meist als ein Gefühl der Hochstimmung verstanden, bei dem starke positive Emotionen erlebt werden. Das ist der Fall bei einem kurzen Glücksmoment, z.B.: wenn Sie einen Berg besteigen und am Gipfel ankommen. Demgegenüber steht ein länger andauerndes Gefühl von Wohlbefinden, das häufig als Lebenszufriedenheit verstanden wird.“ (S. 243)

→ Religionen äußern sich durch spezifische, eigene Begrifflichkeiten und der damit verbundenen Symbolwelt und definieren Glück auf verschiedene Art und Weise (vgl. Kopp / Steinbach, 2016:185).

Olesko: „Also der Glückszustand ist ein vollkommen friedvoller Geist. Frei von allen negativen Empfindungen und zwar nicht, weil keine von außen kommen, sondern weil man innerlich so gefestigt ist, der Geist einfach so friedvoll ist und man halt annehmen kann und man es mit Geduld behandeln kann, wenn missliche Sachen auf einen zukommen, was wir ja nicht ausschalten können. Nur die Art und Weise wie wir damit umgehen, ob wir uns gleich aufregen über alles oder uns fürchten oder ob wir das einmal annehmen können, weil es gibt immer die Überlegung, kann ich etwas ändern, dann sofort handeln, nicht tatenlos hinnehmen, aber wenn ich sehe ich kann nichts ändern, es dann anzunehmen und sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Es ist einfach ein friedvoller Geisteszustand. Der ist die Voraussetzung für Glück, für Wohlbefinden, für Weltfrieden. Für alles.“ (Zeile 4-15)

Winkler: „Glück ist sicher nicht sich nur wohlfühlen und entspannt sein. Glück ist sicher auch das Gefühl zu haben man macht etwas Sinnvolles im Leben, man ist zu etwas gut.“ (Zeile 3-5)

→ Im Bereich der sozialen Arbeit wird der Definition von Glück der Prozess der Selbstentdeckung auf individueller Ebene beigemessen.

Witmer: „Wir gehen davon aus, dass das Glück ein Zustand ist, den man immer wieder entdecken kann und der für jeden irgendwo besteht. Den in sich zu entdecken, das unterstützen wir, diesen Prozess. Also ich würde sagen, dass es für jeden ganz individuell ist und es gibt, als Antwort auf die Frage, zahllose Arten des Glücks (...).“ (Zeile 17-21)

Radinger: „(...) für mich ist es ein Glücksmoment, ähm, wenn ich sehe, welche Spenden wir bekommen und vor allem, wenn ich die Gesichter dazu sehe, wenn

ich zu den Familien gehe, wenn ich in die Einrichtungen gehe und direkt den Kontakt habe mit den Menschen, denen wir die Hilfe zuteilwerden lassen können.“ (Zeile 21-25)

Naber: *„(...) das Glück gibt es in verschiedenen Dimensionen, weil einerseits wünscht man sich viel Glück, weil eine schwierige Aufgabe zu schaffen ist, andererseits ist Glück auch so ein Zustand der Zufriedenheit, der angestrebt wird, wo irgendwie alle Wünsche erfüllt sind (...).“ (Zeile 5-8)*

Kategorie 2: Streben nach Glück

→ „Alle Menschen wollen glücklich sein“ hieß es bei Aristoteles und geht man davon aus, dass tatsächlich alle Menschen glücklich sein wollen und es demnach eine Art natürliches Streben nach Glück gibt und die Vorstellung vom Glück unlöslich mit der Existenz des Menschen verknüpft ist, dann wäre das Streben nach Glück ein zeitloses menschliches Bedürfnis (vgl. Bellebaum, 2002: 16).

Smolka: *„Ich dachte es, und das wird ja auch oft so angenommen in der Psychologie, dass es das Urstreben eines jeden Menschen ist, glücklich zu sein, aber aus meiner beruflichen Erfahrung bin ich schon auf Menschen gestoßen, die da ziemlich einen Widerstand haben und sagen, so in Alltagssprache formuliert: „das interessiert mich nicht.“ (Zeile 38-42)*

Gros: *„Ja, also das ist der evolutionsbiologische Sinn von positiven Emotionen, also egal wie wir es nennen. Wir könnten es Lebenszufriedenheit oder Zufriedenheit in höheren sozialen Bedürfnissen gliedern. Das Ziel ist die Bedürfnisbefriedigung und hat sich im evolutionsbiologischen entsprechend hin zur Motivation entwickelt. Also das ist es was wir wollen. Dementsprechend ist es eine Tautologie, wenn man sagt wollen alle Menschen glücklich sein. Ja klar, sonst wären wir keine Menschen.“ (Zeile 23-29)*

Mühl: *„Dalai Lama hat gesagt: „Wir alle streben nach Glück, ganz egal, woher wir kommen.“ Demnach eint das Streben nach Glück die Menschen auf dieser Welt unabhängig ihrer Herkunft, ihres Alters und ihres Bildungsstandes. Ich kann nicht für alle Menschen pauschal sprechen, aber ich bin der Meinung, dass die allermeisten Menschen in Ihrem Leben das Glück suchen und es anstreben. Wir treffen (Kauf)Entscheidungen danach, ob wir glauben, dass sie uns einem glücklichen Leben näherbringen oder nicht.“ (S. 244)*

Naber: *„(...) dass jeder Mensch anstrebt glücklich zu sein im Sinne von einfach sich sicher fühlen, sich geborgen fühlen, sich zufrieden fühlen, sich akzeptiert zu fühlen usw. (...).“ (Zeile 25-27)*

Radinger: „Ich glaube, das ist ein Menschenrecht, nach Glück zu streben und das Recht auf ein Glücksgefühl zu haben. Ich glaube, dass jeder eine unterschiedliche (...) Bewertung davon hat, was Glück ist.“ (Zeile 11-114)

→ Dieses Streben nach Glück kann durch verschiedene Glücksangebote befriedigt werden, wie zum Beispiel die Religion und der Glaube an Gott (vgl. Bellebaum, 2002: 22-26).

Olesko: „Im Buddhismus gibt es die Erkenntnis, dass uns das alles verbindet, auch wenn wir Individualisten sind und gegen den Strom schwimmen. Im Kern will jeder, dass es ihm gut geht und im besten Falle, dass er glücklich ist.“ (Zeile 43-45)

Winkler: „Grundsätzlich wahrscheinlich ja. Liegt in der Natur des Menschen.“ (Zeile 13)

Dobrica: „Also Gott ist die Quelle des Lebens und wenn wir von Gott sind, dann haben wir auch was Göttliches in uns. Das sind unsere Strebungen, nach glücklich sein, nach zufrieden sein, nach einem harmonischen Leben, nach Frieden.“ (Zeile 81-84)

Kategorie 3: Einflussgrößen des Glücks

→ Geht man davon aus, dass das Glück verschiedenen Einflussgrößen ausgesetzt ist, so kann zwischen positiven und negativen Faktoren unterschieden werden.

Mühl: „Die Fähigkeit gelungene Beziehungen führen zu können beeinflusst unser Glück sehr stark. Materieller Wohlstand: Kurz gesagt: Viel Geld macht nicht glücklicher, aber keines macht unglücklich. Wichtig ist, dass unser Einkommen unsere materiellen Grundbedürfnisse befriedigt. Wenn wir arbeitslos sind oder Angst haben, dass wir unsere Miete nicht zahlen können, dann werden wir uns klarerweise nicht glücklich fühlen. Gesundheit: Wenn wir krank sind, fühlen wir uns ebenfalls weniger glücklich. Wobei auch chronisch kranke Menschen oder Menschen mit Behinderung glücklich sein können.“ (S. 244)

Gros: „Das Konzept Glück als Bedürfnisbefriedigung ist ein sehr hilfreiches Konzept. Wenn ich den Begriff der Bedürfnisse sehr weit spanne.“ (Zeile 43-44)

Naber: „(...) materielle Gegenstände, also jetzt nicht so Luxusgüter, sondern einfach, um das Überleben zu sichern. Also allein schon Essen zu haben und sich zu versorgen können ist schon etwas, was wichtig ist für den Glückszustand glaube ich, damit diese basalen Bedürfnisse mal befriedigt sind. Und dann aber auch eben darüber hinaus in Richtung, sowohl Gesundheit, als auch vielleicht ein unterstützendes familiäres Umfeld, ein Freundeskreis, der einem wohl gesonnen ist, wo man sich wohl fühlt, erfüllende Aufgaben im Beruf oder Hobby, Freizeit. Also ich glaube, dass da ganz viele verschiedene Aspekte sind.“ (Zeile 29-38)

Kategorie 4: World Happiness

Gros: „Wohlstand, also der World Happiness Report misst das Glück nicht im Sinne einer dieser Faktoren, die wir angesprochen haben.“ (Zeile 63-65)

Naber: „(...) Glück über die Welt verteilt.“ (Zeile 71)

Mühl: „Für mich bedeutet World Happiness, dass in möglichst vielen Ländern, die Rahmenbedingungen für die Menschen so geschaffen werden, dass es möglich ist, sich persönlich frei zu entfalten und ein nach eigenen Maßstäben gelungenes Leben zu führen.“ (S. 245)

→ Im religiösen Kontext wird World Happiness oftmals eine andere Bedeutung zugeschrieben.

Winkler: „Das Judentum strebt die messianische Zeit an und ist die erreicht, dann ist überall Frieden, auf der ganzen Welt. Es soll eine Zeit geben, in der alles gut ist.“ (Zeile 168-170)

Kategorie 5: Multiplikator Glück

Witmer: „(...) als Multiplikator habe ich auch den Gewinn, wenn sich jemand freut, dann freue ich mich auch (...).“ (Zeile 286-287)

Naber: „(...) Lichtblicke schenken, Pferdekraft schenken sind ja auch alles irgendwie Synonyme für Glück schenken.“ (Zeile 224-225)

→ Geht man davon aus, dass das Glück ein individuelles Erlebnis ist, so ist es dennoch möglich Glück als Individuum auch im Kollektiv zu erleben und Glück zu teilen und dadurch zu vermehren.

Mühl: „Wir können Glück schenken, indem wir einem Menschen unsere volle Zuwendung und Achtsamkeit schenken.“ (S. 247)

Radinger: „ (...) dass Menschen anonym spenden und sagen, sie wollen einfach, dass es jemandem besser geht und ich habe das Glück, dass ich an der Position sitze, wo ich sowohl die Anträge habe, die natürlich dramatisch sind.(...) Aber eben auch das Glück, dass ich weiß, wo das Geld hingehet. (...) Dass ich das Ergebnis sehe.“ (Zeile 41-47)

Winkler: „Ja, neben dem Spenden wird im Talmud auch erwähnt, dass man jemanden Arbeit verschaffen soll, wenn man die Möglichkeit dazu hat. Da habe ich mehr gemacht, als wenn ich nur einmalig Geld gebe. Hat jemand die Thora intensiv gelernt und bringt diese anderen bei, dann hilft er diesen sich besser zu verhalten.“ (Zeile 145-148)

Dobrica: „(...) im Christentum wird sehr viel von diesen sozialen Tugenden gesprochen. Das heißt, den Armen helfen, den Hunger stillen, die Nackten anziehen, also Gebet ist nur ein kleiner Teil.“ (Zeile 99-101)

→ Auch die Gehirnforschung zeigt dazu interessante Ergebnisse. So wird davon ausgegangen, dass das Glücklichersein trainiert und geübt werden kann und dadurch eine vermehrt positive Stimmung und Glück empfunden werden kann.

Smolka: „Wenn ich die Aufmerksamkeit eben vermehrt auf Positives richte und auch dann Positives erinnere oder erzähle oder in meinem Bewusstsein habe, dann kann sich das vermehren. Und das finde ich ja dann auch so spannend, dass man das auch wirklich aus der Gehirnforschung auch weiß. Dass sich diese neuronalen Vernetzungen, dass sich das verändern lässt, also je öfter ein Mensch in guter Stimmung ist, umso trainierter ist das Gehirn auch in guter Stimmung und das finde ich eigentlich die aller beste Nachricht. Dass man es wirklich trainieren kann und man kann es wirklich so sagen, wie ich Klavierspielen üben kann, kann ich auch glücklich sein üben.“ (Zeile 132-140)

Kategorie 6: Glück im Alltag

Smolka: „Eine Basis sozusagen von einer Zufriedenheit, die auch aus einer Dankbarkeit heraus entsteht. So dankbar für meine Lebensumstände und für mein Leben insgesamt oder auch Achtsamkeit ist, glaube ich, so eine ganz große Säule, die dann mit hineinspielt und dann kommt natürlich diese Momentaufnahme hinzu.“ (Zeile 72-75)

Radinger: „Dass es Glück ist, einfach in der Früh aufzuwachen, dass es Glück ist, dass man eine Arbeit hat. Glück ist für mich eine Arbeit zu haben, die Sinn macht (...).“ Zeile (29-31)

Kategorie 7: Religiöses Glück

Winkler: „Im Judentum ist es so, dass der wichtigste Aspekt im Leben ist, dass man das tut, was Gott von einem will. Ich bin nicht dazu glücklich zu sein, sondern zu machen was Gott will. Das kann auch hart und anstrengend sein oder zu einer Krise führen. Das Glück ist ein Teil davon, wenn der Weg stimmt, man das Gefühl hat, man tut das richtige.“ (Zeile 33-37)

→ Im Buddhismus können zwei Arten des Glücks unterschieden werden und ermöglichen eine klare Abgrenzung im Bereich der Definition von Glück.

Olesko: „(...) das reine Glück oder das sogenannte verunreinigte Glück. Wir alle kennen Glücksmomente, wo irgendwas ist und wir total glücklich sind und uns freuen, sei es ein neues Auto oder ein wundervoller Partner. Wir nennen das verunreinigte Glück, weil es von außen kommt und ich davon abhängig bin (...) Dieses Glück muss durchgehend befriedigt werden. (...) das verunreinigte Glück ist abhängig von außen und wenn die Dosis extrem hoch ist oder sich lange hält, kippt es. Während beim reinen Glück, eben wenn es von einem friedvollen Geist kommt, kann man nie zu viel davon haben.“ (Zeile 18-30)

→ Das Christentum sieht das Zentrum des Glücks in der Person Jesus Christus.

Dobrica: „Es ist eine Magna Carta des Christentums. Es ist ein Kompass – vor allem ist das Jesus Christus. Das Herz des Christentums ist nicht nur die Werte, es ist eine Person.“ (Zeile 35-37)

Kategorie 8: Glück und Schicksal

→ Die Bedeutung von Schicksal hat in den Weltreligionen zum einen verschiedene Definitionen, als auch unterschiedliche Bedeutungen und Wertigkeit.

Winkler: „Es gibt, dass was Gott den Menschen zuweist. Es kann positives und negatives Schicksal geben, wie beispielsweise in guten Verhältnissen aufzuwachsen. Das wird von Gott gegeben. Es gibt Schicksal. Es ist die Aufgabe, die man im System hat. Ist es gelungen, dann ist Glück vorhanden. Die Aufgaben, die man hat, werden von Gott gegeben, die kann man sich nicht aussuchen und diese können auch hart sein. Wir verstehen nicht immer, warum etwas passiert. Das würde man als Schicksal einordnen. Schicksal ist das was Gottes Wille ist.“ (Zeile 82-88)

Olesko: „(...) Schicksal im Buddhismus Karma genannt. Das ist kein Schicksal, das sein Gott bestimmt, denn im Buddhismus gibt es keine Götter. (...) Schicksal schaffen wir uns selbst, weil was ich jetzt Negatives verursache schafft Prägungen in meinem Geist, Positives ebenso. Der Geist ist ein Kontinuum, das bleibt. (...) Karma schaffen wir von Sekunde zu Sekunde. (...) es schafft sich und bedingt sich. Wenn ich gut handle, dann schaffe ich gutes Karma und das wird dann ein immer besserer Zustand. Von sehr angenehm bis zum Glück.“ (Zeile 137-162)

→ Auch im Bereich der sozialen Arbeit hat das Schicksal große Bedeutung. Denn meist sind es sogenannte Schicksalsschläge, die Familien, Kinder oder auch Erwachsene mit sozialer Arbeit in Kontakt bringen.

Radinger: „Das Schicksal wird täglich passieren, egal ob im Sommer oder Winter. Das ist dem Schicksal völlig wurscht, ob Weihnachten ist oder nicht oder Sommer. (...) Deshalb muss es uns das ganze Jahr geben, damit wir das ganze Jahr helfen können.“ (Zeile 504-508)

Kategorie 9: Glück und Gesundheit

→ Gesundheit kann von zwei Seiten innerhalb der Glücksforschung betrachtet werden. Eine Seite sieht die Gesundheit als notwendige Voraussetzung um Glück erreichen zu können.

Winkler: „Gesundheit ist im Judentum notwendig. Ist man das nicht, kann man nicht aktiv sein oder nur eingeschränkt. Es ist eine Grundvoraussetzung. Der Körper muss gepflegt werden und sich gesund zu ernähren und fit zu sein, sollte umgesetzt werden. Nur dann kann man seine Aufgabe im Leben erfüllen.“ (Zeile 62-66)

→ Die andere Seite ist die Verbesserung des Gesundheitszustandes durch Glück.

Witmer: „(...) aus der Sicht des Vereines würde ich sagen, dass Glück etwas ist, das den Aufenthalt im Spital erleichtert und auch das Gesundsein fördert oder das Gesundwerden unterstützt.“ (Zeile 3-5)

Kategorie 10: Glück und materieller Reichtum

→ Um glücklich zu sein ist es notwendig, die grundlegenden Bedürfnisse des Menschen nach Maslow erfüllt zu wissen. Jedoch ist auch hier der materielle Reichtum alleine nicht ausschlaggebend.

Smolka: „(...) jemand anderen glücklich zu machen bzw. jemand anderem eine Freude zu bereiten, dass das auch wieder natürlich ganz stark zurückwirkt und das gibt es jetzt dann auch auf ganz vielen Ebenen, das braucht jetzt gar nicht etwas Materielles sein, das kann ein nettes Wort sein, das kann ein Lächeln sein, das kann, ja, ein nettes SMS sein.“ (Zeile 107-110)

Winkler: „Man braucht einen Lebensunterhalt, man braucht gutes Essen, man muss sich würdevoll verhalten und im Werk der Väter steht, wenn es kein Mehl gibt, gibt es keine Thora. Also man braucht ein gewisses Minimum an Materiellem, damit man gut leben kann und auch die Thora lernen kann.“ (Zeile 105-108)

Olesko: „Bei den Buddhisten sind wir auf diesem Stufenpfad und da lernt man nicht abhängig zu sein vom Materiellem, von Ansehen, von Ruhm, von Lob und diesen Dingen.“ (Zeile 62-64)

Kategorie 11: Glück und Familie

→ Die Familie wird in allen genannten und erforschten Dimensionen des Glücks als wesentliche Voraussetzung des Glücklichseins definiert.

Winkler: *„Die Familie ist besonders wichtig. Für einen jüdischen Mann ist es ein Gebot verheiratet zu sein. Sie sollen Kinder zeugen, Frauen müssen es nicht. Man soll eine Familie haben, Kinder und innerhalb der Familie leben. Hat das jemand nicht, kann das Leben trotzdem sinnvoll sein, das schließt sich nicht aus. Es wäre aber der Idealzustand. (...). Das schafft nicht jeder Mensch. Es gibt Scheidungen, man kann erneut heiraten. Das Judentum rechnet aber auch mit nicht- perfekten Situationen.“ (Zeile 70-78)*

→ Auch in der sozialen Arbeit hat die Familie einen zentralen Stellenwert innerhalb der Dimension Glück.

Witmer: *„Alle die im Zimmer sind, sind die Basis. Es ist nicht so, dass wir irgendwen ausschließen, im Gegenteil, wir involvieren alle, seien das Eltern oder Geschwister, in diesem Moment gehören sie zur Umwelt dieser Person. Manchmal ist der Zugang über eine dritte Person leichter als der Direktzugang, weil der vielleicht ein bisschen zu überfordernd ist.“ (Zeile 258-262)*

Radinger: *„Und so gesehen ist es dann auch eben nicht als Beruf zu sehen, sondern das ist alles ein großer Teil einer Familie von mir. Diese ganzen Familien, denen wir helfen können.“ (Zeile 202-204)*

Kategorie 12: Glück und Kommunikation

→ Glück als Ergebnis von Bedürfnisbefriedigung ist damit verknüpft die Bedürfnisse selbst erreichen zu können. Auf diesem Weg ist die Kommunikation ein fester Bestandteil der Zielerreichung.

Gros: *„Ich unterrichte Fähigkeiten, die es ermöglichen, selbstständig höhere Bedürfnisse selbstgesteuert erreichen zu können. Kommunikationsfähigkeit ist so*

etwas. Konfliktfähigkeit.“ (Zeile 256-258)

→ Das Glück ist ein Zustand der mithilfe der Sprache geteilt und kommuniziert werden will (vgl. Thomä, 2011: 2-3).

Mühl: *Unsere Worte spielen eine große Rolle. Es macht für mein Glücksempfinden z.B. einen Unterschied, ob ich sage „Heute MUSS ich arbeiten gehen“ oder „Heute WILL ich arbeiten gehen.“ Bei Variante 1 fühle ich mich unfrei, bei Variante 2 ist es eine bewusste Entscheidung, die ich treffe. Wichtig ist auch, ob ich eine HIN ZU oder WEG VON Kommunikation habe, also ob ich zB sage; Ich möchte gesund bleiben oder Ich möchte nicht krank werden.“ (S. 249)*

Winkler: *„Ich finde das enorm wertvoll, dass ich weltweit in jede Synagoge gehen kann und alles verstehen kann. Man hat eine universale gemeinsame Sprache und man versteht alle Gebetstexte.“ (Zeile 183-185)*

Olesko: *„Der Austausch ist wichtig und wir tauschen uns aus mit dem Lehrer, der uns unterrichtet. Wirkliche Yogis gehen zum Beispiel drei Jahre in die Höhle und sprechen mit niemanden. Erreichen aber Fortschritte.“ (Zeile 172-175)*

→ Um Kommunikation als geglückt bzw. gelungen einzuordnen, sind wie bei Schulz von Thun, wesentliche Voraussetzungen zu erfüllen.

Mühl: *„Generell ist es schon mal eine gute Voraussetzung, wenn ich sicherstelle, dass meine Botschaft, das Gesagte, beim Empfänger/der Empfängerin so ankommt, wie ich es gemeint habe. Das verhindert Missverständnisse. Idealerweise hat das Gesagte auch einen positiven, wertschätzenden oder bestärkenden Inhalt.“ (S. 249)*

Kategorie 13: Nonverbales Glück

→ Nonverbale Kommunikation ist der Bereich menschlicher Kommunikation, der nicht mithilfe der Sprache vermittelt werden kann. Verschiedene Kommunikationselemente sind Hilfsmittel um die zwischenmenschliche

Verständigung zu ermöglichen (vgl. Fahr, 2006: 245).

Smolka: „(...) dieser große Bereich Body-Feedback, wo ich eben auch über meinen Körper meine Stimmung beeinflussen kann. Und da habe ich eben auch viele Möglichkeiten, ja die Haltung, die Mimik natürlich, weil es einen Unterschied macht, ob ich mit einer Zornesfalte durch den Tag renne oder mit einem kleinen Lächeln. Und, was sich am stärksten auswirkt, weiß man aus der Forschung, das ist die Gangart, also die Art und Weise, wie ich gehe. Und da ist es aber interessant, da gibt es keine allgemein gültigen Regeln, weil so bei der Mimik und bei der Haltung, das gilt für alle. Aber bei der Gangart ist es subjektiv sehr unterschiedlich (...).“ (Zeile 306-314)

Witmer: „Der ganze Verein geht davon aus, dass das Lachen die Gesundheit fördert und den Aufenthalt im Krankenhaus verkürzt und das allgemeine Wohl der Patienten fördert.“ (Zeile 177-179)

Witmer: „Aus der Sicht der Clownarbeit in den Einrichtungen, legen wir viel Wert auf Begegnung. Und diese Nähe kann auch weinen auslösen. Dass jemand sehr berührt ist und weint. Weinen ist aus unserer Sicht nichts negatives, wir reden von einem berührten Weinen, nicht von einem verzweiferten Weinen. Vor allem behinderte Menschen und Menschen mit psychologischen Problemen, wo Reaktionen vielleicht nicht übereinstimmen mit „Sie sind glücklich, sie lachen“, vielleicht ist ein Tobausbruch gerade ein Durchbruch auf einer emotionalen Ebene, das irgendeine Begegnung jetzt stattgefunden hat. Dass eine Person vielleicht berührt ist und das durch ihre individuelle Art ausdrückt.“ (Zeile 201-209)

Radinger: „Ja, von denen, die lächeln können.(...) Sind es lächelnde. Und natürlich ist es oft das Strahlen. (...) In den Augen, das man oft sieht.“ (Zeile 428-432)

Naber: „(...) ein jauchzendes, lachendes Kind auf einem trabenden Pferd sein, kann ein erstes Lächeln nach einer schwierigen Zeit sein, wenn man sich ins Fell kuschelt beim Pferd.“ (Zeile 164-166)

Naber: „(...) das Schöne ist ja bei Pferden, dass sie auf der nonverbalen Ebene sehr viel mitgeben und gerade das der Vorteil der Pferdetherapie gegenüber einer klassischen Psychotherapie ist, weil eben nicht immer über alles geredet werden muss, sondern weil auch zwischen den Zeilen viel passieren darf.“ (Zeile 249-253)

Kategorie 14: Tierisches Glück

→ Tiere und die Natur sind laut Diekel und Papendieck (2015) zwei Komponenten,

die Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Harmonie auslösen. Darüber hinaus helfen sie die persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken, bestmöglich zu entwickeln und die Kompetenz zu erlangen, das eigene Leben so zu gestalten, dass man glücklich ist (vgl. Diekel / Papendieck, 2015: 69).

Naber: „(...) eines der größten Ziele hier im Therapiezentrum ist, den Kindern Glücksmomente zu schenken. Einfach durch die Pferde ihnen Kraft und Hoffnung zu geben, ihnen Lichtblicke schenken, einfach für die dunklen Zeiten und möglichst viele Glücksmomente sammeln.“ (Zeile 142-145)

Naber: „(...) Kinder üben auch wie sie sich das Pferd gemeinsam teilen, Verantwortung für den einen übernehmen, Verantwortung auch abgeben, jemanden führen und sich führen lassen.“ (Zeile 130-132)

Naber: „(...) dass die Pferde einen immer ins hier und jetzt holen und einen dazu animieren, den Moment jetzt zu leben. Und ich finde das ist schon auch etwas, das Glück auch ausmacht, dieses achtsam sein und präsent sein und hier sein.“ (Zeile 166-169)

Naber: „(...) dass das Pferd einen so annimmt wie man ist (...)“ (Zeile 300)

Naber: „(...) Pferde sind auch wahre Spezialisten beim Thema Körpersprache und können Anspannungs- und Entspannungszustände viel besser wahrnehmen als wir Menschen und sind auch dadurch auch gute Co-Therapeuten.“ (Zeile 431-434)

Kategorie 15: Verkleidetes Glück

→ Der Clown Doctor versucht Glücksmomente für Groß und Klein zu schaffen. Dazu nutzt er nicht nur die Persönlichkeit der Clownfigur, sondern auch das Kostüm, das als Unterstützung dienen soll.

Witmer: „Es gibt etwas, das wir die „Clownfigur“ nennen und diese Clownfigur besteht einerseits hauptsächlich aus der Persönlichkeit des Clowns, also wie der Clown die Welt sieht und erlebt und mit der Welt interagiert ist sehr unterschiedlich, also auch wie die Menschen die Welt unterschiedlich erleben, erleben die Clowns die Welt auch unterschiedlich. Also diese Persönlichkeit spielt

eine große Rolle und das Kostüm hat eine ergänzende Funktion zu dieser Clownfigur. Es hilft einerseits dem Schauspieler in die Figur zu kommen, wenn gewissen Kostümstücke vorhanden sind. Wenn ich diesen Hut aufsetze weiß ich, ich fühle mich gleich als eine Clownfigur.“ (Zeile 120-128)

Witmer: „Das Kostüm unterstützt bei der Figurfindung und aus der Perspektive von außen macht das einfach was aus wenn man merkt „Diese Personen, die durch meine Tür kommen, sind sichtbar anders“. Das ist ganz klar, dass das jetzt kein Psychologe ist , oder kein Lehrer oder kein Arzt, sondern man sieht mit einem Blick „Okay, diese Begegnung wird anders als sonst sein“. Das ist auch ein Signal das wir schicken. Und natürlich die rote Nase an sich, wir nennen das immer die „kleinste Maske“, eigentlich braucht man nichts anders als die rote Nase.“ (Zeile 131-138)

→ Die Pferdetherapie nutzt nicht die klassische Form der Verkleidung, wie der Clown Doctor, sondern holt sich das Tier zur Unterstützung um Glücksmomente auf eine andere Art zu schaffen. Das Pferd kann als verkleideter Therapeut betrachtet werden.

Naber: „(...) wenn sie dann zu den Pferden kommen, dann ist es so ein richtiges Aufblühen und Freizeitgestaltung und etwas Cooles. Weil natürlich ist es cooler in der Klasse zu sagen, ich gehe jetzt zu den Pferden oder reiten, als zur Therapie.“ (Zeile 200-203)

Naber: „(...) Pferde tragen einen durch die traurigen Zeiten, aber schaffen es auch durch ihre charmante Ader sehr viel Witz reinzubringen, weil sie dieses starre Therapiesetting so auflockern, dass es ein lustvolles Miteinander wird, sehr humorvoll, dass, ja, think-outside-the-box oft Strukturen oder Denkmuster, die schon so eingefahren sind, durch die Pferde aufgebrochen werden, weil die Pferde machen es jetzt einfach mal anders und animieren einen das auch anders auszuprobieren und da schenken sie auch so viel Möglichkeiten, sich selber neu zu entdecken und auszuprobieren. Ich finde gerade durch diese neuen Chancen, auch wieder neue Glücksmomente bekommen, weil es eine neue Chance auf Glück gibt.“ (Zeile 170-179)

Kategorie 16: Well-Being

→ Das subjektive Wohlbefinden gilt als Orientierungshilfe, um das Glück messbar

zu machen. Als optimaler Zustand innerhalb des erreichten Wohlbefindens kann die Zufriedenheit gesehen werden.

Naber: „(...) *sich sicher fühlen, sich geborgen fühlen, sich zufrieden fühlen, sich akzeptiert zu fühlen.*“ (Zeile 25-27)

Smolka: „(...) *Zufriedenheit, Freude, Glücksmomente (...)*“ (Zeile 157)

Kategorie 17: Mehrwert Glück

Winkler: „(...) *es gibt noch die Möglichkeit anderen einen Segen zu geben. So bekommt er eine spirituelle Kraft und da ist der Wunsch, der liebe Gott soll ihm Kraft geben.*“ (Zeile 153-155)

→ Das soziale Glück wird also als etwas verstanden, das sich in der Arbeit mit Menschen und demnach in sozialen Berufen finden lässt. (vgl. Lützenkirchen, 2015: 15)

Witmer: „*Das ist die beste Arbeit die es geben kann, das ist die Erfüllung schlechthin und es ist eine ständige Quelle der persönlichen Freude für mich. (...).*“ (Zeile 282-283)

Radinger: „(...) *was ich mache, meine Sachen, das muss man als Berufung und nicht als Beruf sehen und man muss es völlig in sein Leben hineinlassen.*“ (Zeile 146-147)

Kategorie 18: Erfolgserlebnisse

Gros: „*Sie werden automatisch besser in dem was sie tun.*“ (Zeile 154)

Naber: „Diese Erfolgserlebnisse schaffen (...) etwas was die Kinder stolz macht und damit auch glücklich (...).“ (Zeile 466-473)

Kategorie 19: Feedback

→ Feedback kann auf zwei Ebenen betrachtet werden. Einerseits das klassische Feedback, das verbal ausgesprochen wird, dazu folgende Ankerbeispiele:

Mühl: „Positives Feedback, ehrlich gemeinte positive Anerkennung unserer Person, kann zu einem sehr großen Glücksmoment führen und unser Selbstbewusstsein positiv beeinflussen.“ (S. 248)

→ Andererseits spielt auch der eigene Körper eine wesentliche Rolle. Denn mit Hilfe der Körpersprache kann sogenanntes Body-Feedback gegeben werden.

Smolka: „(...) dieser große Bereich Body-Feedback, wo ich eben auch über meinen Körper meine Stimmung beeinflussen kann. Und da habe ich eben auch viele Möglichkeiten, ja die Haltung, die Mimik natürlich (...).“ (Zeile 306-308)

Witmer: „Aber es gibt andere Zimmer, da haben wir gefühlt ein Leben verändert. Es ist nicht messbar anhand einer bestimmten Anzahl von Lachern, oder anderer äußerer Emotionen. Lächeln, Tränen oder Wutausbrüche, das kann alles drin sein. Für mich ist das eher die Frage „Wie ist vorher im Vergleich zu nachher?“. Bei einer Person kann es sein, dass die Person wahnsinnig viel lacht und man trotzdem das Gefühl hat, man hat sie nicht berührt. Und eine andere Person bringt vielleicht ein kleines Lächeln über die Lippen und man geht raus und denkt sich „Wow, toller Beruf!““ (Zeile 60-67)

Kategorie 20: Zukünftiges Glück

→ Trotz bestehendem Optimismus sind die Medien in Form von Berichterstattung oder auch soziale Medien wesentliche Einflussgrößen für die Entwicklung des Glücks in der Zukunft.

Smolka: *„Dass es uns von der Weltsicht noch nie so gut gegangen ist. Und dass wir aber subjektiv das Gefühl sehr oft nicht haben und eher das Gefühl haben, das wird immer schwieriger und es gibt immer mehr Krieg und immer mehr Hunger, weil wir eben diese Bilder bekommen.“* (Zeile 474-477)

Mühl: *„Durch soziale Plattformen, wie Instagram, wird das Vergleichen gefördert, was hinderlich für unser Glücksempfinden ist. Ich glaube, dass immer mehr Menschen den Eindruck gewinnen 24/7 glücklich sein zu müssen. Und gezwungenes Glück macht auf keinen Fall glücklich.“* (S. 250)

→ Neben den Medien wird auch die Wirtschaft als wesentlicher Indikator für das Glück in der Zukunft genannt.

Gros: *„Es wird den Leuten ganz intensiv der Konsum als Glücksfaktor nahegebracht. Die Idee, dass uns Kaufen glücklich macht ist ein super Faktor, denn sonst würde unsere Wirtschaft zusammenbrechen. Also würden wir nur das kaufen, was wir wirklich brauchen, dann hätten wir ein ökonomisches Problem. Dementsprechend sind wir natürlich sehr gut manipuliert im Sinne von Bedürfnissen erzeugen. Also künstliche Bedürfnisse erschaffen um virtuelles Glück zu produzieren.“* (Zeile 367-373)

→ Im Buddhismus sieht man die Erleuchtung als zukünftiges Glückereignis und oberstes Ziel.

Olesko: *„Selbst wenn wir uns auslöschen, die Erde wird es überstehen und wiederbeginnen. Es wird auf die positive Lösung hinauslaufen, es kann nur dauern.“* (Zeile 237-239)

6.3.4. Zusammenfassung der Kategorien

Kategorie 1: Abgrenzung von Glück

Geht man davon aus, dass die Definitionen einerseits auf Forschungsergebnissen und eigens entwickelten Glücksmodellen basieren, so unterscheiden sie sich wesentlich von den Glücksdefinitionen innerhalb der Religionen. Dennoch können innerhalb aller Dimensionen des Glücks auch zahlreiche Gemeinsamkeiten in den Abgrenzungen des Begriffs festgemacht werden. Die Dimension Zufriedenheit schwingt maßgeblich in den Glücksmodellen, als auch in den Religionen, zum Beispiel in Form des friedvollen Geistes mit. Weiters ist Zufriedenheit auch auf der Ebene des sozialen Glücks bzw. der sozialen Arbeit ein wesentlicher Punkt innerhalb der Glücksdefinition. Denn hierbei ist es die Zufriedenheit mit der Arbeit die anderen etwas Gutes zuteilwerden lässt. Der Zustand der Zufriedenheit, der als angestrebtes Ziel mit dem alle erfüllten Wünsche einhergehen. Dennoch ist das Glück durch seine zahlreichen Facetten, äußeren und inneren Einflüsse nur schwer in einem Satz zu definieren. Anhand von Gemeinsamkeiten und Unterschieden ist es jedoch möglich eine Abgrenzung des Begriffs zu schaffen.

Kategorie 2: Streben nach Glück

„Alle Menschen wollen glücklich sein“ hieß es bei Aristoteles und geht man davon aus, dass tatsächlich alle Menschen glücklich sein wollen und es demnach eine Art natürliches Streben nach Glück gibt und die Vorstellung vom Glück unlöslich mit der Existenz des Menschen verknüpft ist, dann wäre das Streben nach Glück ein zeitloses menschliches Bedürfnis (vgl. Bellebaum, 2002: 16).

Auch Dalai Lama sagte einst, dass alle nach Glück streben, ganz egal, woher wir kommen und lässt darauf schließen, dass jeder Mensch das Streben nach Glück als oberstes Ziel, bewusst oder unbewusst, in sich verankert hat. Dennoch ist zu erwähnen, dass das Streben nach Glück eine sehr individuelle Erfahrung und womöglich Suche darstellt, die sich von Mensch zu Mensch auf verschiedene Art gestalten lässt und mit dem Wunsch nach Zufriedenheit, Harmonie, Akzeptanz, Geborgenheit und erfüllten Träumen einhergeht.

Kategorie 3: Einflussgrößen des Glücks

Das Glück ist zahlreichen Einflüssen ausgesetzt, die sowohl positive, als auch negative Wirkung haben können. Materieller Wohlstand macht vielleicht nicht unbedingt glücklicher aber Existenzangst macht unglücklich. Die materiellen Grundbedürfnisse zu befriedigen hängt also stark mit dem Glück zusammen. Weiters nimmt die Gesundheit großen Einfluss auf das Glück der Einzelnen bzw. des Einzelnen. Krank zu sein bedeutet jedoch nicht immer auch unglücklich zu sein. Denn auch kranke oder beeinträchtigte Menschen können glücklich sein. Als Beispiel dafür dient die Arbeit des Vereins e.motion, sowie Licht ins Dunkel und die Roten Nasen, die vor allem Kindern und Jugendlichen in Zeiten der Krankheit Glücksmomente schenken.

Kategorie 4: World Happiness

World Happiness wurde im Zuge der durchgeführten Interviews von Anna Naber als Glück, welches über die Welt verteilt liegt, assoziiert. Rahmenbedingungen zu schaffen auf der Welt, die es jedem einzelnen Menschen möglich machen ein glückliches Leben zu führen.

Im Judentum wird das Glück der Erde damit gleichgesetzt die messianische Zeit zu erreichen, in der Frieden auf der ganzen Welt herrscht und damit ein glückliches Leben einhergeht.

Kategorie 5: Multiplikator Glück

Die Frage wie Glück vermehrt werden kann, ist insofern interessant, da das Schenken und Teilen des Glücks einen Mehrwert entstehen lässt. Wie Glück geschenkt werden kann unterscheidet sich nur im Feinschliff, denn die Basis bildet immer die Idee eine gute Tat zu vollbringen. Lichtblicke oder Pferdekraft zu schenken sind zentrale Bestandteile der Equotherapie. Spenden für den wohltätigen Zweck, für eine Familie in Not ist sowohl für den Verein Licht ins Dunkel essentiell, als auch im Judentum. Denn hier besteht die Gemeinsamkeit

darin, jemanden zu unterstützen, dem es schlechter geht als einem selbst und der die Hilfe dringend benötigt. Dies ist möglich in Form eines neuen Rollstuhls oder auch die Vermittlung eines Arbeitsplatzes, hierbei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Jedoch lässt sich das Glück auch vermehren, indem man es schlichtweg übt glücklich zu sein. Die Gehirnforschung geht davon aus, dass das Glücklichein trainiert werden kann und dadurch mehr glückliche Momente entstehen können.

Kategorie 6: Glück im Alltag

Glück im Alltag ist eng an Glück im beruflichen Bereich oder auch an den Glauben geknüpft. Dankbar für die Lebensumstände sein und sich bewusst werden wie gut es einem selbst geht sind die zentralen Aussagen zu diesem Punkt. Die kleinen Dinge mehr oder besser schätzen zu lernen und zu wissen, dass die Arbeit die man ausübt auch Sinn macht und je nach Berufsfeld jemand anderen wiederum glücklich macht.

Kategorie 7: Religiöses Glück

Innerhalb der Religionen wird Glück sehr unterschiedlich definiert und aktiv. Geht man von der Aktivität im Judentum aus, die fordert, dass man das tut was Gottes Wille ist, so ist der Mensch nicht dazu da glücklich zu sein, sondern das zu tun was Gott von einem möchte und dadurch wiederum glücklich zu sein.

Der Buddhismus hingegen unterscheidet zwei Formen des Glücks. Das unreine Glück, welches abhängig von außen ist, wie zum Beispiel das Glück, das entsteht wenn ein neues Auto gekauft wird. Das reine Glück hingegen ist der absolut friedvolle Geist, von dem der Mensch im Vergleich zum verunreinigten Glück auch niemals ausreichend haben kann.

Kategorie 8: Glück und Schicksal

In Anknüpfung an Kategorie 7 wird das Schicksal innerhalb der Religionen unterschiedliche Bedeutung zugemessen. Im Buddhismus wird das Schicksal Karma genannt und von jedem Mensch selbst geschaffen und verursacht. Gutes Karma hat die Chance durch gutes Handeln zu einem immer besser werdenden Zustand zu werden, der sich schließlich von angenehm bis hin zum Glück entwickeln kann.

Im Judentum gibt sowohl positives, als auch negatives Schicksal, das das ist was Gott den Menschen zuteilt. Schicksal ist demnach die Aufgabe, die der Mensch innerhalb des Systems hat und wenn diese gelingt, dann kann Glück entstehen und sich entfalten. Schicksal ist das was Gottes Wille ist und kann auch auf Unverständnis treffen.

Kategorie 9: Glück und Gesundheit

Gesundheit und Glück sind zwei Faktoren die einander doppelseitig bedingen. Denn einerseits ist die Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung um Glück zu erlangen, wie zum Beispiel im Judentum. Hier wird Gesundheit als Grundbedingung vorausgesetzt. Der Körper muss nicht nur gepflegt, sondern auch gesund ernährt und fit sein um die Aufgaben Gottes zu erfüllen und damit auch seine eigenen Aufgaben bewältigen zu können und dadurch den Zustand des Glücks zu erreichen.

Andererseits werden Glücksmomente dazu genutzt um die Gesundheit zu verbessern. Denn aus Sicht der Clown Doctors und der Equotherapie soll mit Hilfe von Humor oder dem Einsatz von Tieren das Gesundsein gefördert und das Gesundwerden unterstützt werden.

Kategorie 10: Glück und materieller Reichtum

Glück hängt insofern mit materiellem Reichtum zusammen, als dass es untrennbar mit der Erfüllung der grundlegenden Bedürfnisse des Menschen verbunden ist.

Glück bedeutet demnach, dass das Bedürfnis nach ausreichend Nahrung, Unterkunft, Arbeitssicherung, sozialen Kontakten, wie Maslows Bedürfnispyramide dies aufzeigt, gesichert sein muss. Alles darüber hinaus, in Form von Luxusgütern, erscheint nicht zwingend notwendig um Glück zu erleben. Denn oftmals können ein Lächeln oder auch ein nettes Wort Glücksmomente schaffen. Auch im Buddhismus wird beispielsweise ein Leben frei von materiellem Reichtum und Ruhm angestrebt.

Kategorie 11: Glück und Familie

Glück und Familie sind zwei sich gegenseitig beeinflussende Faktoren. Denn einerseits wird im Judentum die Gründung einer Familie als Idealzustand, der zum Glück führt, gesehen. Andererseits wird die Familie vor allem bei der Arbeit der Roten Nasen und der Equotherapie miteinbezogen, denn die Eltern sind die Experten für ihre Kinder und helfen damit oftmals den richtigen Zugang zu finden um Glücksmomente entstehen zu lassen. Weiters ist der Aspekt sich selbst als Teil einer neuen Familie zu fühlen zentral durch neue Freundschaften, neue Kontakte, konstant aufgebaute Beziehungen und vieles mehr.

Kategorie 12: Glück und Kommunikation

Geht man der Frage nach wie Glück und Kommunikation miteinander verbunden sind, so werden rasch mehrere Ebenen deutlich. Einerseits ist die Kommunikation wesentliches Mittel zur Bedürfnisbefriedigung. Demnach kann die Kommunikationsfähigkeit als wichtiges Kriterium auf dem Weg zum Glück erachtet werden. Zusätzlich muss die Kommunikation selbst genauer betrachtet werden, denn auch hier lassen sich zwei Ebenen festmachen, das „ich muss“ und das „ich will“. Mit der Art der Formulierung geht auch die emotionale Ebene mit einher. Wird der Satz mit einem „ich muss“ formuliert, so kann schnell das Gefühl des Zwangs und der Unfreiheit entstehen. Wird die Botschaft mit einem „ich will“ oder neutral formuliert und das Müssen weggelassen, so gehen damit auch positive Emotionen mit einher. Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Art der Kommunikation

ist, ob ich eine hin zu oder weg von Kommunikation habe. Dies erklärt Frau Mühl und bedeutet beispielsweise ob gesagt wird: Ich möchte gesund bleiben oder ich möchte nicht krank werden.

Auch die theoretischen Überlegungen des Kommunikationsquadrates von Schulz von Thun sind Parameter in welchem Zusammenhang Glück und Kommunikation stehen können. Gelingt die Kommunikation, das heißt kommt die Botschaft bei der Empfängerin oder dem Empfänger richtig an, so kann man von einem geglückten Kommunikationsprozess sprechen.

Eine weitere Ebene bei der Betrachtung dieses Zusammenhangs stellt die Sprache an sich dar. Das Judentum profitiert von einer nach wie vor präsenten gemeinsamen Sprache, dem Hebräischen. Dadurch werden nicht nur relevante Texte verständlich, sondern auch innerhalb der jüdischen Gemeinschaft kann global gesehen kommuniziert werden.

Kategorie 13: Nonverbales Glück

Nonverbale Kommunikation ist der Bereich menschlicher Kommunikation, der nicht mithilfe der Sprache vermittelt werden kann. Verschiedene Kommunikationselemente sind Hilfsmittel um die zwischenmenschliche Verständigung zu ermöglichen (vgl. Fahr, 2006: 245). Dazu zählt unter anderem auch das Body-Feedback, wodurch mit Hilfe des eigenen Körpers die Stimmung beeinflusst werden kann. Dazu zählen sowohl die Körperhaltung, als auch die Mimik, denn hängende Schultern oder eine Zornesfalte zählen nicht zu den klassischen Ausdruckformen des Glücks. Hingegen das Lachen ein zentraler Aspekt hinsichtlich der nonverbalen Kommunikation des Glücks darstellt. Ein Lächeln oder das Lachen selbst sind auf der nonverbalen Ebene die am häufigsten vorkommenden Ausdrucksformen des Glücks. Jedoch ist ein Lachen oftmals auch nicht möglich und wird durch strahlende Augen, ein lautes Jauchzen oder ein Kuschn ersetzen. Der Vorteil der nonverbalen Kommunikation, die oftmals mithilfe von Clowns oder Pferden geschieht besteht darin, dass nicht immer über alles gesprochen werden muss, sondern viele Dinge auch zwischen den Zeilen passieren dürfen.

Kategorie 14: Tierisches Glück

Tiere und die Natur sind laut Diekel und Papendieck (2015) zwei Komponenten, die Gefühle wie Freude, Zufriedenheit, Wohlbefinden und Harmonie auslösen. Darüber hinaus helfen sie die persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken, bestmöglich zu entwickeln und die Kompetenz zu erlangen, das eigene Leben so zu gestalten, dass man glücklich ist (vgl. Diekel / Papendieck, 2015: 69). Angewandt auf die durchgeführten Interviews kann nun festgehalten werden, dass Pferde den Mensch ins Hier und Jetzt holen und dazu animieren, den Moment zu leben. Das Pferd akzeptiert jedes Individuum so wie es ist, unabhängig von Krankheit, Beeinträchtigung, Hautfarbe, Größe und Form. Zusätzlich gelten Pferde als Spezialisten im Bereich der Körpersprache, da sie Anspannungs- und Entspannungszustände besser wahrnehmen können als der Mensch. Glücksmomente werden gemeinsam mit dem Tier erschaffen, sei es durch die Verantwortung die übernommen werden muss, das Teilen eines Pferdes oder auch durch den Körperkontakt mit ihm.

Kategorie 15: Verkleidetes Glück

Auf dem Weg zum Glück spielt für viele Patientinnen und Patienten der Clown Doctor eine zentrale Rolle. Die Verkleidung des Clowns ist dabei eine ausschlaggebende Komponente um mit viel Humor Glücksmomente entstehen zu lassen. Denn das Kostüm unterstützt bei der Figurfindung und setzt ein eindeutiges Signal, dass hier keine Ärztin oder Arzt, und auch keine Therapeutin oder Therapeut den Raum betritt. Die rote Nase ist dabei die kleinste Maske und laut Scott Witmer benötigt man eigentlich nichts anderes als die rote Nase.

Deutet man die Funktion der Verkleidung noch ein Stück weiter, so wird das Pferd zu einer Art verkleideter Co-Therapeut. Mit ihrer charmanten Ader und sehr viel Witz schaffen die Tiere es die Therapie aufzulockern und gewohnte Strukturen und Denkmuster aufzubrechen und mit viel Humor neue Glücksmomente entstehen zu lassen.

Kategorie 16: Well-Being

Geht man von einem „*well-being*“ als Wohlbefinden aus, so gehen laut OECD Studie viele weitere Faktoren damit einher. Mit Komponenten wie Gesundheit, Work-Life-Balance, Ausbildung, soziale Kontakte, sowie gesichertes Einkommen und ein Dach über dem Kopf steht das „*well-being*“ in engem Zusammenhang mit den vorangegangenen Kategorien. Sich wohl fühlen, geborgen fühlen, zufrieden sein und akzeptiert fühlen sind Parameter die das „*well-being*“ ebenso beeinflussen wie die Gesundheit, die familiäre Situation, sowie die Abdeckung der materiellen Grundbedürfnisse. Demnach ist die Beurteilung des Wohlbefindens durchwegs individuell und ist weiters zahlreichen äußeren und inneren Einflüssen ausgesetzt.

Kategorie 17: Mehrwert Glück

Spricht man von einem Mehrwert, so wird wirtschaftlich von einem Zuwachs gesprochen. Auf sozialer Ebene jedoch ist der Mehrwert mit nachhaltiger Wirkung zu beschreiben. Geht man also vom Mehrwert Glück aus, so meint dies nachhaltiges Glück.

Es ist die Art von Arbeit, die auch nach der Dienstzeit noch positive Emotionen und Glücksgefühle hervorruft. Eine vollends befriedigende Arbeit, die versucht Glück nicht nur den anderen zu Teil werden zu lassen, sondern die auch selbst eine Quelle des persönlichen Glücks darstellt.

Kategorie 18: Erfolgserlebnisse

Erfolgserlebnisse lassen sich durch geglücktes Training festmachen, indem Kunden beispielsweise ihre Fähigkeiten verbessern. Erfolgserlebnisse werden auch in der Therapie mit Pferden geschaffen, indem Kinder Aufgaben selbst bewältigen können. Alle Erfolgserlebnisse haben jedoch eine wesentliche Gemeinsamkeit, das Stolzsein auf seine Leistungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kategorie 19: Feedback

Feedback ist von großer Bedeutung auf dem Weg zum Glücklichen. Denn einerseits bestärkt positives Feedback und erschafft so Glücksmomente. Dies kann zum Beispiel durch positive Anerkennung geschehen, die das Selbstbewusstsein positiv beeinflusst und Glücksmomente entstehen lässt.

Auf der anderen Seite kann das Feedback auch mit dem eigenen Körper gegeben werden. Das sogenannte Body-Feedback ermöglicht, wie bereits in Kategorie 13 erwähnt, mit Hilfe des eigenen Körpers die eigene Stimmung zu beeinflussen.

Feedback kann weiters auch als jene Form der nonverbalen Kommunikation betrachtet werden, die das Lachen mit einschließt. Das Lachen als Feedback für die Arbeit innerhalb einer Therapiesitzung oder auch als Reaktion auf eine Aktion des Clown Doctors.

Kategorie 20: Zukünftiges Glück

Bei einer Prognose der Entwicklung des Glücks wird der Optimismus durch Faktoren wie zum Beispiel die Wirtschaft oder die Medien beeinflusst. Der Konsum als Glücksfaktor ist zentraler Bestandteil der Wirtschaft. Denn die Idee, dass das Kaufen glücklich macht kurbelt in weiterer Folge die Wirtschaft an. Es werden demnach künstliche Bedürfnisse geschaffen, um Glück zu produzieren.

Die Medien sind auf dem Weg zum Glücklichen von großer Bedeutung. Denn durch soziale Medien wie Instagram und Facebook wird das Vergleichen mit anderen gefördert und das eigene Glück oft verhindert. Sich selbst im Weg stehen durch das Gefühl rund um die Uhr online glücklich sein zu müssen bzw. sich glücklich präsentieren zu müssen.

Die Medien haben noch eine weitere Funktion hinsichtlich des künftigen Glücks. Denn vermehrt entsteht das Gefühl, dass die Negativberichterstattung überwiegt und dadurch Krieg, Hunger, Migration und vieles mehr in den Vordergrund rückt und positive Meldungen in den Hintergrund drängt. Demnach ist es wesentlich sich seiner eigenen Lage bewusst zu werden und die eigene Situation positiv

schätzen zu lernen und kleinen glücklichen Momenten mehr Bedeutung zuzuschreiben.

7 Schlussbetrachtungen

Das letzte und siebte Kapitel dieser Arbeit, die Schlussbetrachtungen, umfasst zunächst die Beantwortung der anfangs gestellten Forschungsfragen anhand der gewonnenen Erkenntnisse. Anschließend wird auf Grundlage der Ergebnisse die begründete Hypothesengenerierung erfolgen. Zusätzlich wird sich dieses Kapitel um Grenzen und Kritik der Forschungsarbeit bemühen. Im Vordergrund steht hierbei darzustellen, inwiefern die gewonnenen Erkenntnisse und Ergebnisse aussagekräftig sind. Abschließend sollen eine Reflexion und ein Ausblick auf mögliche zukünftige Forschungsansätze gegeben werden.

7.1. Beantwortung der Forschungsfragen & Hypothesengenerierung

Bereits in Kapitel 1 wurden die einzelnen Forschungsfragen formuliert, die nun folglich anhand der gewonnenen Erkenntnisse aus den vorangegangenen Experteninterviews, sowie Studien und der Forschungsliteratur ihre Beantwortung finden sollen.

FF1: Inwiefern existieren unterschiedliche Bedingungen auf den verschiedenen Ebenen, um den Begriff Glück zu empfinden?

Empirische Untersuchungen im Bereich der Glücksforschung haben bereits gezeigt, dass Menschen, die einen höheren Lebenssinn besitzen eher Glücksgefühle empfinden, als jene Menschen mit niedrigerem Lebenssinn (vgl. Schildhammer, 2009: 97). Das höhere Glücksgefühl kann mit einem höheren Lebensniveau in Verbindung gebracht werden, welches durch ein sinnvoll geführtes Leben erzielt werden kann. Weitere Untersuchungen zeigten, dass die Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden entscheidende Faktoren auf dem Weg zum Glück darstellen. Jedoch können nicht immer niedrigere oder schwierigere Lebensumstände auch gleichgesetzt mit weniger Glücksempfinden werden (vgl. Thiliouine, 2011: 46-48).

Im Zuge dieser Forschung wird vor allem der sozialen Arbeit große Bedeutung beigemessen. Denn geht man von der grundlegenden Annahme aus, dass jeder Mensch sein Glück selbst gestalten kann und auch soll, so braucht die oder der ein oder andere manchmal dennoch Hilfe dabei, Glücksmomente entstehen zu lassen. Genau hier liegt der Ansatzpunkt der sozialen Arbeit wie die Vereine e.motion, Licht ins Dunkel und die Roten Nasen gezeigt haben. Ausgehend von der oben genannten These, dass schwierige Lebensumstände nicht immer ein Indikator für weniger Glücksempfinden sein müssen, zeigt sich, dass auch in Zeiten schwerer Schicksalsschläge und Krankheit Glück empfunden werden kann. Mithilfe eines Clown Doctors ist es wissenschaftlich erwiesen den Genesungsprozess eines Kindes positiv zu beeinflussen. Dies ist zurückzuführen auf die Auswirkungen des Humors und Lachens. Der tollpatschige Arzt, in bunter Verkleidung lässt die Kinder den Stress und die Hilflosigkeit während des Krankenhausaufenthalts vergessen und versucht damit das Wohlbefinden jedes einzelnen Kindes und damit einhergehend, das Glück, zu steigern. Auch Tiere zeigen in diesem Zusammenhang große Wirkung. Geht man von einem schlechten Gesundheitszustand oder schweren Schicksalsschlag des Kindes aus, so ist es möglich mithilfe eines Pferdes die Genesung eines Kindes zu unterstützen. Pferde durchbrechen klassische Therapiemuster und haben laut Anna Naber ein sehr sensibles Gespür für Anspannungs- und Entspannungsverhalten der Kinder, was sie zu wunderbaren Co-Therapeuten macht. Es entsteht das Gefühl der Geborgenheit und Akzeptanz, während gleichzeitig Wärme, Rhythmus und Konstanz erlebt wird. Pferdekraft schenken, oder auch Lichtblicke zu schenken in dunklen Zeiten sind zentrales Fundament um Glück da entstehen zu lassen, wo die äußeren Umstände oftmals eine schwierige Basis geschaffen haben.

Setzt man an diesem Punkt an, wo der beeinträchtigte Gesundheitszustand nicht mit weniger Glücksempfinden einhergeht, so kann das Judentum als kritischer Betrachter hinzugewogen werden. Denn das Judentum geht von der anfangs erwähnten Annahme aus, dass das höhere Lebensniveau auch mit einem höheren Lebenssinn einhergeht. Um Glück in der jüdischen Religion zu erlangen muss der Mensch aktiv die Handlungen Gottes ausführen und gesund genug sein, um diese

Handlungen körperlich und geistig auszuführen. Weiter gefasst bedeutet das, dass die Gesundheit ein wesentliches Kriterium zur Erreichung des Glücks im Judentum ist. Denn nur wer gesund und aktiv ist kann aus der Thora lernen und sein Wissen weitergeben und demnach ein sinnvolles Leben führen.

Um die verschiedenen Bedingungen um Glück zu empfinden weiter zu analysieren, muss die OECD Studie „*How's Life 2017- Measuring well-being*“ herangezogen werden. Denn dieser Bericht umfasst in einem multidimensionalen Rahmen das sogenannte „*well-being*“ unter Berücksichtigung von Zeit, Bevölkerungsgruppe und Land. Wesentliche Einflussgrößen sind dabei die Gesundheit, das Einkommen, der Arbeitsmarkt, soziale Kontakte, Bildungsmöglichkeiten und vieles mehr. Auf das Land Österreich bezogen zeigt sich, dass die Lebenszufriedenheit als durchwegs hoch eingestuft wird und Österreich damit unter den ersten drei Plätzen der OECD Studie liegt. Zurückzuführen ist dies zum Beispiel auf ein überdurchschnittliches Nettoeinkommen, sowie eine gute Work-Life-Balance. Norwegen landet auf Platz Eins innerhalb der OECD Studie mit einem überdurchschnittlich hohem Nettoeinkommen und einer überdurchschnittlich niedrigen Arbeitslosenrate.

Basierend auf diesen, aus der Forschung abgeleiteten Erkenntnissen, können nun folgende Hypothesen aufgestellt werden, welche die verschiedenen Bedingungen für das Empfinden von Glück näher erläutern sollen:

H1: Niedrigere Lebensumstände durch gesundheitliche Beeinträchtigungen sind nicht gleichzusetzen mit weniger Glücksempfinden.

H2: Die Kommunikation zwischen Mensch und Tier hat positiven Einfluss auf das Glücksempfinden der oder des Einzelnen.

H3: Humor und Lachen beeinflussen das Empfinden von Glück und die Genesung der oder des Einzelnen wesentlich.

H4: In der jüdischen Religion wird das Kommunizieren von Wissen als zentrale Gottesaufgabe auf dem Weg zum Glück definiert.

H5: Die Lebenszufriedenheit geht mit der Höhe des Nettoeinkommens und der Arbeitsmarktsituation einher.

FF2: In Bezug worauf definieren die verschiedenen Religionen den Glücksbegriff unterschiedlich?

Religion stellt kein künstliches Produkt dar, das den Menschen von außen aufgezwungen wird, sondern sie ist mit der Natur des Menschen von innen verbunden und beruht demzufolge auf dem Grundbedürfnis des Menschen. Dieses Grundbedürfnis meint das Streben nach einem glücklichen und würdevollen Leben (vgl. Zsifkovits, 2011: 28). Das Glücksverständnis in den verschiedenen Religionen weist sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede auf, die folglich analysiert werden.

Beginnend mit dem Judentum zeigt sich, dass das Gebet und die Riten nicht Dienste am Menschen selbst darstellen, sondern Gottesdienste sind. Sie sollen Gott dienen, denn Religion dient im Judentum nicht dem guten Leben des Menschen, sondern sie ist die Reaktion des Menschen auf die Forderungen Gottes. Um ein glückliches Leben zu führen benötigt es die Erfüllung der Aufgaben die Gott dem Menschen stellt. Die Erfüllung und damit auch das Ende dieses irdischen guten Lebens tritt ein, wenn man kinderreich, alt und lebenssatt aus dieser Welt geht. Das Leben nach dem Tod und damit eine vom Leib getrennte Seele gibt es bislang nicht. Das gute Leben wird demnach ausgezeichnet durch den Genuss der Gaben des Schöpfers dieser Welt, sowie das Leben in der von Gott gegebenen Ordnung, der Schöpfungsordnung (vgl. Grözinger, 2011: 346-347). Weiters ist es laut Ruth Winkler notwendig in einer Gemeinschaft tätig zu sein, denn der Mensch kann nur glücklich sein, wenn das Verhältnis zur Gemeinschaft stimmt. Außerdem ist die Gesundheit ein wesentliches Kriterium des Glücks innerhalb der jüdischen Religion. Denn nur wer

gesund und fit ist, kann aktiv die Aufgaben Gottes erfüllen, ein sinnvolles Leben führen und Glück erreichen. Auch das Schicksal steht in engem Zusammenhang mit dem Glück innerhalb der Religion, denn es bezeichnet die Aufgabe, die einem im System gegeben wird und demzufolge ist das Schicksal von Gott gegeben.

Das Schicksal wird im Buddhismus Karma genannt und umfasst positive und negative Prägungen, für die jeder Mensch durch seine Taten selbst verantwortlich ist und unterscheidet sich damit vom Judentum. Das Streben nach Glück für alle Lebewesen findet sich in der gesamten buddhistischen Literatur wieder. Spezifisch für das buddhistische Streben nach Glück jedoch ist die Bestimmung des Glücks als mentaler Zustand, der durch spirituelle Praxis erlangt werden kann (vgl. Von Brück, 2011: 343-344). Verglichen mit dem Judentum, wo Aktivität durch Erfüllung der von Gott gegebenen Aufgaben im Vordergrund stehen, so ist der Glückszustand im Buddhismus die Erlangung eines vollkommen friedvollen Geistes. Dieser Geist soll frei von allen negativen Empfindungen sein und das nicht weil von außen keine Störungen kommen, sondern weil der Mensch innerlich so weit gefestigt sein soll, dass diese Einflüsse mit Geduld behandelt werden können. Weiters wird im Buddhismus laut Sylvia Olesko zwischen zwei Arten des Glücks unterschieden, das unreine und das reine Glück. Das unreine Glück meint jene Glücksmomente, die durch Einflüssen von außen entstehen und durch die eine Abhängigkeitsbeziehung entsteht, wie zum Beispiel die Freude über ein neues Auto. Das reine Glück hingegen entstammt einem absolut friedvollen Geist und ist nicht abhängig von Ruhm, Reichtum oder Ansehen. Wird beispielsweise eine Spende gegeben, dann geschieht dies ohne sich in der Wohltat zu sonnen.

Das Christentum bindet ähnlich wie das Judentum das Glück an Gott, jedoch in diesem Fall an Gott als Geber und absolute Garantie des Glücks. Weiters dann die Konkretisierung des Glücks durch die Reich-Gottes-Botschaften, sowie die Identifizierung Jesus mit der Selbstoffenbarung. Zusätzlich geht mit dem Glücksbegriff in der christlichen Religion auch die Leiderfahrung mit einher und damit auch der Begriff der Gerechtigkeit (vgl. Wendel, 2011: 352.355). Laut Gheorghita Dobrica steht der Mensch im Mittelpunkt der Welt und damit auch das

Glück des Menschen. Zusätzlich geht man davon aus, dass jeder Mensch auch etwas Göttliches in sich trägt, da Gott im Christentum der Mensch Jesus Christus war. Demnach ist Gott die Quelle des Lebens und wenn der Mensch von Gott abstammt, Gottes Geschöpf ist, dann ruht in jedem Menschen auch das Streben nach Glück, Zufriedenheit und Harmonie unter Einhaltung der zehn Gebote. Wird im Christentum und Judentum unter Einhaltung der jeweiligen Voraussetzungen der Weg zum Glück innerhalb einer Gemeinschaft gesucht, so sieht der Buddhismus dies als durchwegs individuelle Erfahrung. Denn laut Sylvia Olesko ist es im Buddhismus durchaus möglich, in einem fortgeschrittenem Stadium der Glückssuche, als sogenannter „Yogi“ für bis zu drei Jahre in einer Höhle zu leben und dort ohne jegliche Form der Kommunikation das Glück bzw. die Erleuchtung zu entdecken. Im Vergleich zu den beiden anderen Religionen befasst sich der Buddhismus weiter gedacht mit einer Art antikommunikativem Vorgang auf dem Weg zum Glück, der vorrangig aus Meditation besteht.

All diese Ergebnisse führen zu der Bestätigung der vorangegangenen Annahme, dass jede erforschte Religion den Begriff Glück anders definiert und trotz zahlreicher Unterschiede eine gemeinsame Basis besteht, das Ur-Bedürfnis des Menschen, das Streben nach einem glücklichen und erfüllten Leben in Harmonie und Zufriedenheit. Diese Erkenntnisse ermöglichen nun folgende Hypothesen:

H1: Das Glück wird im Christentum durch die Einhaltung der 10 Gebote kommuniziert, wohin gegen im Judentum die Thora als zentrales Gesetzbuch gilt.

H2: Die hebräische Sprache als Basiskommunikationsmittel im Judentum ermöglicht globale Kommunikation und Vernetzung, wohingegen die anderen Religionen sich der Landessprache bedienen.

H3: Im Buddhismus kann das Glück durch mentale Praxis erreicht werden, wohingegen das Judentum die Ausführung der Aufgaben Gottes in den Vordergrund rückt.

H4: Das Schicksal gilt im Judentum als von Gott bestimmt und unterscheidet sich dadurch maßgeblich vom selbstbestimmten Karma im Buddhismus.

H5: Geht man im Christentum und Judentum von einem gemeinschaftlichen Glückserlebnis aus, so kann im Buddhismus ohne Kommunikation als Yogi der Weg zum Glück entdeckt werden.

F3: Wie weit unterscheiden sich die Deutungen des Glücks von Glück in politischen Kampagnen der Freiheitlichen Partei Österreichs?

Die für diese Forschung relevante Freiheitliche Partei Österreichs zeigt innerhalb ihrer Forderungen keine klaren Glücksvorstellungen für die österreichische Bevölkerung. Demzufolge kann hier die Deutung von Glück anhand eines Umkehrschlusses gezogen werden.

Geht man von Aristoteles aus, so strebt jeder Mensch nach Glück und laut Bellebaum (2002) wird der Begriff Glück mit dem machen positiver Erfahrungen, der Lebensqualität und der eigenen Zufriedenheit, sowie dem Wohlbefinden gleichgesetzt. Laut Seel (1995) ist jedoch wesentlich, dass das angestrebte Glück nie ohne das Unglück existieren kann und damit unauflösbar damit verbunden ist. Denn Glück zu empfinden ist nur denen möglich, so Seel (1995), die das Glück vom Zustand des Unglücklichseins abgrenzen und trennen können.

Dieser Zustand des Unglücks wird durch Werbekampagnen der Freiheitlichen Partei Österreichs auf verschiedene Art und Weise dargestellt und verkörpert. Die aktuelle Informationsbroschüre zeigt allerdings zwei wesentliche Aspekte die Glück und Unglück als miteinander verbundene Faktoren sieht: Heimat und Integration. Der Heimatbegriff, der das Gefühl des Glücks, der Geborgenheit und

der Zufriedenheit kommuniziert und auslöst, wird bewusst mit dem Gegenteil gebrochen, der Integration. Mit der Integration als Bringschuld der zuwandernden Menschen wird der Islam als etwas definiert, das aufgehoben werden muss. Angst und Verunsicherung sind Emotionen, die mit dem Empfinden von Unglück einhergehen und durch die Freiheitliche Partei Österreichs verstärkt werden. Die Erhaltung der Heimat ist an das Glück geknüpft und nur so scheint das Unglück vermeidbar zu sein. Dieser Umkehrschluss zeigt, dass das Glück in der anderen Richtung liegt. Die Freiheitliche Partei versucht demnach jene Punkte zu verändern, die als Bedingung geltend gemacht werden können um Glück innerhalb des Landes Österreich zu erlangen. Dazu zählt es zum Beispiel die Migration zu stoppen, islamische Institute zu kontrollieren oder die Verteilung des Korans zu unterbinden. All diese Forderungen können als eine Art Negativschablone gesehen werden, für jene Werte, die die Freiheitliche Partei angegriffen sieht und die folglich als wichtiger Bestandteil auf dem Weg zum Glück gelten.

Damit in Zusammenhang steht der World Happiness Report 2018. Denn er widmet sich vorrangig dem Thema der Migration und den Auswirkungen dessen auf das Glück. Es kann rasch festgestellt werden, dass Migrationsbewegungen in glücklichere Länder auch den gewünschten Effekt von mehr Glücksempfinden auslösen. Jedoch hängt dies vor allem damit zusammen, wie Mitgratinnen und Migranten im neuen Heimatland aufgenommen werden. Die Integration ist demnach der ausschlaggebende Punkt, ob Glück durch Migration erreicht wird.

Durch die politische Kommunikation der Freiheitlichen Partei Österreichs soll dieser Prozess verhindert werden. Spricht die Partei oftmals von Islamisierung und Radikalisierung, so erscheint die Wortwahl bewusst durchdacht und schmiegt sich der rechtspopulistischen Kommunikation an. Durch die Stereotypisierung von muslimischen Menschen wird die Grundannahme getätigt, dass der Islam selbst nicht positiv sein kann und knüpft damit an der Idee des Unglücks durch Migration an. Letztlich kann in der politischen Kommunikation der Freiheitlichen Partei Österreichs das Glück in der Bewahrung der eigenen Kultur identifiziert werden.

Aufgrund der vorangegangenen Erkenntnisse lassen sich folgende Hypothesen zu der Frage inwieweit sich die Deutungen des Glücks von jenen in politischen Kampagnen unterscheiden, aufstellen:

H1: Glück und Unglück sind unabdingbar miteinander verknüpft.

H2: Glück durch Migration ist gebunden an geglückte Integration.

H3: Glück wird in der politischen Kommunikation der FPÖ mittels Umkehrschluss definiert.

H4: Innerhalb politischer Kampagnen der FPÖ wird der Begriff Heimat und die damit einhergehende Bewahrung der österreichischen Kultur als wesentlich für das Glück der österreichischen Bevölkerung empfunden.

H5: Die Begriffe Integration und Migration werden innerhalb politischer Kampagnen mit Unglück gleichgesetzt.

F4: Inwiefern können mithilfe der Forschung die Ergebnisse des World Happiness Reports, sowie der How's Life Studie bestätigt bzw. ein Gegenmodell geschaffen werden?

Der World Happiness Report zeigte bereits mit seiner ersten Publikation im Jahr 2012 den ökonomischen und sozialen Fortschritt anhand der kritischen Indikatoren *well-being* und *happiness*. Das Glück soll als Richtwert für die gesellschaftliche Entwicklung und als Ziel öffentlicher Politik dienen. Die erhobenen Glücksdaten

sollen nationale und lokale Regierungen dabei unterstützen, den Menschen ein besseres Leben zu ermöglichen (vgl. WHR Summary, 2015: 1).

Als zentrale Voraussetzung zur Erhöhung des Wohlbefindens ist die Harmonie und das Gleichgewicht zwischen ökologischen, wirtschaftlichen und sozialen Zielen. Weiters zeigte der World Happiness Report im Jahr 2015, dass das Wohlbefinden von positiven und negativen Erfahrungen maßgeblich beeinflusst wird. Zu den negativen Erfahrungen zählen Schmerz, Trauer, Depression und Stress. Die positiven Erfahrungen hingegen umfassen das Gefühl der Sicherheit, Lachen, Lächeln, Interesse, Vergnügen und die innere Ruhe (vgl. WHR, 2015: 33-47). Im Jahr 2018 setzt der World Happiness Report dort an, wo die negativen Emotionen überwiegen, der Migration. Die Migration ist für viele Menschen die Suche nach neuem Glück bzw. einem glücklicheren Leben im Zielland. Ob dieses Vorhaben gelingt hängt in erster Linie mit der Integration zusammen. Denn Glück ist nicht nur ein individuelles Gut, sondern Glück kann sich nur dann vermehren, wenn es geteilt wird und im Kollektiv aktiv wird.

„My gold cannot be your gold. But happiness unlike gold, can be created for all, and can be shared without being scarce for those who give. It even grows as it is shared.“ (WHR, 2018: 40)

Mit dieser Annahme kann die Forschungsfrage nun seine Beantwortung finden. Das Wohlbefinden ist eine individuelle Erfahrung, die von vielen äußeren und inneren, bereits erwähnten, Umständen beeinflusst wird. Die Reihung der Länder innerhalb des Rankings der glücklichsten Länder der Welt spricht für die Erfüllung gewisser Voraussetzungen um Glück zu entdecken und glücklich zu leben. Dazu zählen laut OECD Studie zum Beispiel das Nettoeinkommen, die Arbeitszeit, die Gesundheit, die Möglichkeit auf Aus- und Weiterbildung, ausreichend Nahrung und eine sichere Unterkunft. All dies sind Komponenten, die auch der Bedürfnispyramide laut Maslow entsprechen und erfüllt sein müssen um ein glückliches Leben führen zu können. Dennoch ist die Erfüllung dieser Bedürfnisse individuell und führt in weiterer Folge zu der Reihenfolge der glücklichsten Länder

der Welt, die schlichtweg durch die Unterschiede in der Erfüllung der Grundbedürfnisse und damit der Bewertung des Wohlbefindens entsteht.

Glück ist individuell und universell. In diesem Zwiespalt lassen sich auch die Ergebnisse der OECD Studie einordnen. Denn geht man von einem der elf Faktoren aus, die das „*well-being*“ positiv beeinflussen - die sozialen Kontakte - so wirft dies ein neues Fragezeichen auf. Denn universell wird davon ausgegangen, dass soziale Kontakte den Menschen glücklich machen. Allerdings ist die Beurteilung inwiefern diese sozialen Kontakte glücklich machen und in welcher Form diese Beziehungen bestehen sehr individuell.

Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass das Glück zwar als Individuum angestrebt wird, jedoch ohne die Gemeinschaft bzw. das Kollektiv nicht erreichbar ist. Die einzige Ausnahme bildet hier der Buddhismus, der vorsieht, das Glück alleine als Yogi in einer Höhle zu finden. Dennoch bedingen im allgemeinen Kontext, in allen erforschten Ebenen das Glückempfinden und die gemeinsame Suche danach einander. Die Ergebnisse des World Happiness Reports und der How's Life Studie können dahingehend Bestätigung finden, als dass sie das Ergebnis der einzelnen Befragten und des einzelnen Befragten in einen Kontext der Gemeinschaft bzw. eines Landes setzen. Weiter gefasst bedeutet dies, dass das Individuum seine eigene Lebenszufriedenheit anhand der vorgegebenen Kriterien beurteilt, jedoch das Glück des Landes auf der Gesamtheit dieser Beurteilungen basiert. Möglicherweise kann nicht allumfassend von einer Antwort auf die nächste geschlossen werden aber trotzdem zeigt der Inhalt der Studien, dass das Glück sich nur durch das Teilen vermehren kann und dadurch das gesamte Land profitieren kann.

Daraus lassen sich nun folgende Hypothesen ableiten:

H1: Mithilfe der Forschung können die Ergebnisse des World Happiness Reports und der How's Life Studie bestätigt werden.

H2: Je glücklicher das Land im Ranking eingestuft wird, desto mehr Kriterien der Studien sind erfüllt.

H3: Je unglücklicher das Land im Ranking rangiert, desto niedriger fällt die Lebensbewertung der Einwohnerinnen und Einwohner aus.

H4: Glück bedingt die Erfüllung der Grundbedürfnisse nach Maslows Bedürfnispyramide.

H5: Glück ist ein individueller Prozess, der unabdingbar mit dem Kollektiv verbunden ist.

F5: Inwieweit besteht ein Zusammenhang zwischen Glück und a) verbaler Kommunikation und b) nonverbaler Kommunikation?

Das Glück hat nicht nur zahlreiche Bedingungen, die das Entstehen überhaupt erst möglich machen, sondern auch ebenso viele Möglichkeiten sich auszudrücken. Um diese möglichen Formen des Ausdrucks von Glück genauer betrachten zu können, wird folglich zwischen verbaler Kommunikation und nonverbaler Kommunikation differenziert.

Die verbale Kommunikation bedient sich aller Bestandteile der gesprochenen Sprache und umfasst damit Wörter, Buchstaben, Sätze und auch Zahlen. Rein verbale Kommunikation erscheint auf den ersten Blick einfach aber betrachtet man sie näher, so wird schnell deutlich, dass Hände und Füße, sowie das Zwinkern oder Anheben der Augenbraue unbewusst im Kommunikationsprozess eingebunden sind (vgl. Ternes, 2008: 33-34). Der rein verbale Kommunikationsprozess ist demnach schwierig, da wie bereits in Kapitel 2

geschildert, sowohl die Axiom-Theorie nach Paul Watzlawick, als auch das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun über Probleme dessen aufklärt. Optimale Kommunikation, oder auch geglückte Kommunikation geht oftmals mit einer Rückkoppelung einher, dem Feedback. Auf verbaler Ebene bedeutet dies eine Gesprächstechnik um anderen zu sagen wie ich sie sehe oder auch umgekehrt. Das Feedback gilt dabei als wichtiger Anstoß zur Weiterentwicklung durch den Abgleich der Fremd- und Selbstwahrnehmung. Anerkennende Worte und ein wertschätzender Umgang sind zentral um der Gesprächspartnerin oder dem Gesprächspartner ein positives Gefühl zu vermitteln (vgl. Ternes, 2008: 111-118).

Besonders im Bereich der sozialen Arbeit erhält das Feedback eine doppelseitige Bedeutung. Denn einerseits ist es für die Kinder und Jugendlichen schön zu hören, welche Fähigkeiten sie bereits gut entwickelt haben und dafür Lob zu erhalten. Laut Anna Naber ist es auch wichtig mit den Eltern über diese Dinge zu sprechen und ihre Kompetenz als Spezialisten für ihre Kinder und Jugendlichen durch anerkennende Worte zu unterstreichen. Denn Anerkennung wird im Prozess des Feedbacks als wichtigster Motivationsfaktor gesehen, da sie das Selbstwertgefühl jeder Einzelnen und jedes Einzelnen kräftigt und damit einen Glücksmoment und auch längerfristiges Glück entstehen lässt (vgl. Ternes, 2008: 120). Auch umgekehrt ist Feedback im Bereich der sozialen Arbeit wesentlich. Die Anerkennung der Arbeitsleistung ist ebenfalls wichtig um die Arbeit bei Vereinen wie Licht ins Dunkel, e.motion und den Roten Nasen mit einem Mehrwert zu versehen. Der Mehrwert besteht darin, dass die Arbeit nicht nur den Patientinnen und Patienten, bedürftigen und kranken Kindern und Jugendlichen Glücksmomente verschaffen soll, sondern auch genau diese zurückgibt. Die Anerkennung der Arbeit soll bestärken und Glück als Mehrwert aktiv werden lassen.

Unter nonverbaler Kommunikation hingegen versteht man laut Ternes (2008) all jene Elemente, die ohne den Einsatz verbaler Kommunikation zur Verständigung beitragen können. Dazu zählen die Körpersprache, die Körperhaltung und auch

alle äußeren Erscheinungsformen, wie zum Beispiel die Kleidung eines Menschen. Nonverbale Kommunikation kann weiters in sechs Bereiche gegliedert werden.

Der erste Bereich wird Taktilität genannt und meint die ursprünglichste Form der Kommunikation, die Berührung bzw. der Körperkontakt zwischen Säugling und Mutter (vgl. Ternes, 2008: 35). Auf die Forschung angewandt lässt sich hier einerseits der Kontakt zwischen Clown Doctor und Patienten einordnen, der im humorvollen Umgang im Krankenhaus entstehen kann. Andererseits auch der Kontakt zwischen Kind oder Jugendlichen und dem Tier im Bereich der tiergeschützten Therapie. Beide Formen des Körperkontaktes lösen durch die ungewohnte und andersartige Situation ein Glücksgefühl hervor

Der zweite Bereich ist die Proximität und geht von dem lateinischen Wort *Proximus* aus, jenes „der Körpermitte nahe gelegen“ bedeutet. Im Kommunikationsprozess bezieht sich die Distanz oder Nähe von der Sprecherin oder dem Sprecher zu der Empfängerin oder dem Empfänger, wobei davon auszugehen ist, dass umso mehr Sinnesorgane angesprochen werden, desto näher man dem Gegenüber ist (vgl. Ternes, 2008: 35). Auf die Forschung bezogen kann hier der enge Kontakt mit einem Tier gemeint sein. In diesem Zusammenhang kommt es auch zu intimeren Kontakten mit anderen Kindern und Jugendlichen, die in einer Gruppe gemeinsam für das Tier Verantwortung übernehmen und Aufgaben lösen müssen. Auch dem Clown Doctor nahe zu sein kann folglich positive Emotionen durch den Anspruch mehrerer Sinnesorgane hervorrufen.

Die dritte Ebene bezieht sich auf die Körperhaltung, da sich Gefühle oftmals mittels Körperhaltung ausdrücken und dadurch Einfluss auf die Kommunikation nehmen (vgl. Ternes, 2008: 35). Laut Heidemarie Smolka spielt das Body-Feedback eine wesentliche Rolle um nicht nur die Gesprächspartnerin oder den Gesprächspartner, sondern auch meine eigene Stimmung zu beeinflussen. Das Body-Feedback umfasst die Körperhaltung und auch beispielsweise die Art des Gehens. Geht man mit hängenden Schultern und schlenderndem Schritt, so wird sich eher ein negatives Gefühl breit machen, wohingegen eine aufrechte Schulterpartie und ein Zwischensprung positive Gefühle wecken.

Die Pathognomik meint den vierten Bereich der nonverbalen Kommunikation. Sie umfasst die Mimik, das heißt alle Ausdrücke durch das Gesicht und die Gestik, das heißt alle Ausdrucksmöglichkeiten durch den Körper. All diese Zeichen der Gestik, wie zum Beispiel ein Schulterklopfen als Ermutigung sind kulturell unterschiedlich geprägt und haben nicht zwangsläufig eine einheitliche Bedeutung. Das bekannteste Beispiel der Mimik ist das Lächeln, welches Freude und Glück ausdrücken soll (vgl. Ternes, 2008: 35-36). Das Lächeln und weiters auch das Lachen sind für diese Forschung von besonderer Bedeutung, da es ein zentraler Indikator für das Glücken der Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen im Bereich der Gesundheitsförderung darstellt. Denn auch die Wissenschaft konnte bereits beweisen, dass das Lachen positiven Einfluss auf die Genesung kranker Kinder und Erwachsener hat. Das Lächeln ist in allen Kulturkreisen ein identisches Zeichen des Glücks.

Der Blick ist der fünfte Bereich innerhalb der nonverbalen Kommunikation und umfasst das Gesicht, durch das Gefühle am schnellsten und einfachsten ausgedrückt werden können. Das dafür wichtigste Sinnesorgan sind die Augen. Denn inmitten sozialer Interaktion können die Augen Distanz signalisieren, aber auch Sympathien und Glücksgefühle ausdrücken (vgl. Ternes, 2008: 36). Laut Eva Radinger, Geschäftsleitung des Vereins Licht ins Dunkel, sind strahlende Kinderaugen der Ausdruck der Dankbarkeit und des Glücks.

Abschließend werden die Attribute genannt die Dinge, wie zum Beispiel die Kleidung, umfassen. Diese wird als eine Art Code aufgefasst und prägt folglich die gesamte Person. Demnach geschieht Kommunikation diesem Bild entsprechend und wird maßgeblich davon beeinflusst (vgl. Ternes, 2008: 36). Als Beispiel dafür gilt der Clown Doctor. Seine Verkleidung lässt sofort darauf schließen, dass er anders ist als die üblichen Therapeutinnen bzw. Therapeuten und Ärztinnen bzw. Ärzte. Sie hilft den Clowns Denkmuster zu durchbrechen und sich selbst als Clownfigur zu sehen. Wie Scott Witmer in einem Gespräch sagte, ist die rote Nase die kleinste und wichtigste aller Verkleidungen, da bereits sie darauf schließen lässt, dass etwas anders ist.

Nonverbale Kommunikationsprozesse haben demnach große Wirkung und drücken Gefühle unmittelbar aus. Dieser Ausdruck der eigenen Gefühle hat eine wechselseitige Wirkung und beeinflusst folglich auch die eigenen Gefühle. Häufiges Lächeln kann, wie bereits die Gehirnforschung auch erwiesen hat, sich positiv auf den eigenen Gemütszustand auswirken und in weiterer Folge auch trainiert werden (vgl. Ternes, 2008: 36-37).

Aus diesen umfassenden Erkenntnissen lassen sich nun folgende Hypothesen ableiten:

H1: Glück wird mit Hilfe nonverbaler und verbaler Prozesse kommunikativ.

H2: Verbale Kommunikation in Form von Feedback ist wesentlich um Glück entstehen zu lassen.

H3: Geglückte Kommunikation basiert auf der Axiom-Theorie von Paul Watzlawick und dem Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun.

H4: Nonverbale Kommunikationsprozesse beeinflussen das Glücksempfinden des Menschen.

H5: Body-Feedback ist wesentlich um die eigene Stimmung und das eigene Glück positiv zu beeinflussen.

H6: Zeichen der Gestik können kulturell verschiedene Bedeutungen im Kommunikationsprozess erhalten.

H7: Das Lächeln als mimische Ausdrucksform des Glücks kann in allen Kulturkreisen als identisch angesehen werden.

H8: Strahlende Augen sind im Zuge nonverbaler Kommunikation ein Indikator für Glücksempfinden.

H9: Äußerliche Attribute, wie zum Beispiel das Kostüm des Clowns, haben positiven Einfluss auf das Glückserlebnis von Kindern und Erwachsenen.

H10: Glück wird im Bereich der sozialen Arbeit als Mehrwert aktiv.

7.2. Fazit und Ausblick

Diese Forschungsarbeit hatte zunächst die Aufgabe den Begriff Glück in all seinen Facetten zu definieren und das verschiedene Wortverständnis von Glück zu analysieren. Nachdem diese Abgrenzung gelungen war wurde das Glück in Zusammenhang mit den beeinflussenden Faktoren Kultur, Religion und Politik gesetzt. Dazu war es notwendig die einzelnen Einflussfaktoren genauer unter dem Aspekt der Glücksforschung zu betrachten und in Folge auch die Kommunikationswissenschaften miteinzubinden.

Es zeigte sich, dass die kollektiven Werte innerhalb einer sozialen oder religiösen Gemeinschaft, die Art, wie Glück kommuniziert wird und wie Glück erreicht werden kann, maßgeblich beeinflussen. Dadurch wird weiters auch die Wertigkeit der individuellen Glückssuche mit dem kollektiven Weg zum Glück miteinander in Beziehung gesetzt. Als Beispiel dafür dient das Judentum, da die Glückssuche durch die Aufgaben Gottes bestimmt wird. Dennoch wird der Weg zum Glück als Individuum alleine nicht gelingen können, da die jüdische Religion die Gemeinschaft als wichtige Komponente dabei sieht. Ausgehend von der Idee, dass das Individuum in der Gemeinschaft Gutes tun soll und daher ein sinnvolles Leben angestrebt und Glück erreicht werden kann.

Zudem konnte auch eine Trennung zwischen dem weltlichen und dem von Gott gewollten Glück aufgezeigt werden. Der Buddhismus definiert dazu zwei Arten des Glücks, das reine und das unreine Glück. Das unreine Glück als Abhängigkeit von materiellen Gütern, wie zum Beispiel einem neuen Auto. Das reine Glück hingegen als ein vollkommen friedvoller Geist.

Die Forschung konnte zudem darstellen, dass es neben einer Vielzahl an kulturell und religiös bedingten Glücksbegriffen auch verschiedene Ausdrucksweisen des Glücks existieren. Dazu wurde zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation differenziert. Verbale Kommunikationsprozesse scheinen zunächst einfach, sind allerdings an die Axiom-Theorie nach Paul Watzlawick und an das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun, um gelingen zu können, geknüpft.

Neben den Bedingungen der zwei Theoriemodelle, um Kommunikation als geglückt einzuordnen, spielt auch das Feedback eine wesentliche Rolle. Das Feedback kann als Anstoß zur Weiterentwicklung dienen oder auch als Anerkennung von Leistungen. Ein wertschätzender Umgang mit der Gesprächspartnerin und dem Gesprächspartner ist dabei zentral um positive Gefühle zu vermitteln. An das verbale Feedback schließt folglich auch das Body-Feedback an. Dies ist einen der sechs Bereiche nach Ternes (2008) und meint die eigene Körperhaltung um sowohl meine eigene Stimmung zu beeinflussen, als auch die meines Gegenübers. Zudem zeigte die Forschung, dass die Mimik die wichtigste Rolle im Ausdruck von Glück spielt. Denn das Lachen oder Lächeln ist die bekannteste Art um Freude oder Glück auszudrücken und kann in allen Kulturkreisen als identisches Zeichen dafür verstanden werden.

Im weiteren Verlauf der Forschung wurde die politische Kommunikation der Freiheitlichen Partei Österreichs näher beleuchtet und auf Zusammenhänge hinsichtlich des Glücks untersucht. Es konnte festgestellt werden, dass Glück und Unglück laut Seel (1995) miteinander einhergehen und unabdingbar aneinander geknüpft sind. Angewandt auf die Kommunikation der Partei bedeutet dies, dass zwei wesentliche Begriffe im Vordergrund stehen: Heimat und Integration. Weiter gefasst kann der Heimatbegriff als der Begriff des Glücks und der Integrationsbegriff als der Begriff des Unglücks betrachtet werden. Davon ausgehend, wird die Heimat mit Begriffen wie Geborgenheit, Zufriedenheit, Harmonie und Wohlbefinden beschrieben und der Begriff der Integration als negative Komponente und Störfaktor dargestellt. Die politische Kommunikation der Freiheitlichen Partei Österreichs lässt demzufolge einen Umkehrschluss zu, der das Glück herzustellen versucht, indem die negativen Störfaktoren angesprochen und aufgezeigt werden. Das Glück liegt demnach in der anderen Richtung.

In engem Zusammenhang damit stehen die World Happiness Reports der vergangenen Jahre, sowie die How's Life Studie aus dem Jahr 2017. Die Analyse zeigte, dass das Glück zwar als Individuum angestrebt wird, jedoch die Gemeinschaft wesentliche Voraussetzung dieses Ziels ist. Bestätigt wird diese

Annahme zum Beispiel durch die Migrationsbewegung. Mit der Migration geht der Wunsch einher glücklicher im neuen Land zu leben. Jedoch kann das Glück nur aktiv werden und wirken, wenn die Integration gelingt und dazu benötigt es das Kollektiv in der neuen Heimat. Nur wenn die einheimische Bevölkerung, das Kollektiv, die zuwandernden Menschen aufnimmt und versucht die Integration zu unterstützen, dann kann auch das Individuum sein Ziel, die Suche nach Glück, erreichen. All dies ist natürlich auch an zahlreiche weitere Komponenten, wie auch Maslows Bedürfnispyramide zeigte, geknüpft, die wiederum mit den Kriterien der How's Life Studie zur Beurteilung des „*well-being*“ einhergehen.

Das Forschungsthema bildet ein sehr breites und neues Spektrum innerhalb der Kommunikationswissenschaften. Ziel der Arbeit war es, zu ergründen, inwiefern das Glück der Einzelnen oder des Einzelnen durch die Faktoren Religion, Politik und Kultur beeinflusst werden und welche unterschiedlichen Bedingungen erfüllt sein müssen, um Glück zu empfinden, sowie zu erforschen in welcher Form Glück kommunikativ werden kann.

Mit Hilfe von insgesamt neun Experten- und Expertinneninterviews innerhalb dieser Bereiche, wurde deutlich, dass Glück viele verschiedene Möglichkeiten nutzt um kommunikativ zu werden und sich in Folge auch zu vermehren. Das Glück bekommt hier zwei wichtige Funktionen zugeordnet, die des Multiplikators und die des Mehrwerts. Glück als Multiplikator meint, die Möglichkeit sich rasant zu vermehren und Beachtung aller möglichen Ausdrucksweisen und Einflüssen von innen und außen. Folglich sind es die Ausdrucksweisen, die das Glück zu einem Mehrwert machen. Mehrwert meint in diesem Zusammenhang, dass das Glück nicht dort aktiv wird wo man es versucht zu bewirken, sondern auch als Rückkoppelung gesehen wird für die Person, die Glücksmomente erschafft.

Das Glück muss folglich neue Wege gehen und entdecken. Es muss sich entfalten, aktiv und kommunikativ werden können, zu einer Verbesserung für das Individuum, und auch für die Gemeinschaft führen. Das Glück soll bekannte Denkmuster auf verschiedene Art und Weise durchbrechen und ein „*Think outside of the box*“ begünstigen. Dadurch sollte das Denken weg vom

Wirtschaftswachstum und der materiellen Bedürfnisbefriedigung hin zu Glück als Mehrwert und Multiplikator gesehen werden. Glück hat die Möglichkeit großartige Dinge zu bewirken und ist innerhalb seiner zahlreichen Facetten niemals ausgeschöpft.

Im Zuge dieser Annahmen und Ergebnisse kann festgestellt werden, dass das Thema Glück noch lange nicht an den Grenzen der Forschung angelangt ist und nach wie vor Bereiche vorhanden sind, die es gilt in diesem Zusammenhang zu erforschen, wie zum Beispiel die Weisheit. Hier kann eine Forschungslücke festgemacht werden, die in weiterfolgenden Forschungsprozessen genauer betrachtet werden kann.

8. Literaturverzeichnis

Althuber, Thomas: Die Inszenierung von Wahlkämpfen. Wien: Universität Wien. 2008.

Antes, Peter: Religion – was ist das und wem nützt sie? In: Ramezani, Iran: Was ist Religion? Berlin: Kulturabteilung der Botschaft der Islamischen Republik Iran in Berlin. 2014. S. 57-68.

Bargatzky, Thomas: Contemplativus in actione. Glücksvorstellungen im Kulturvergleich. In: Bellebaum, Alfred (Hg.): Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft. 2002. S. 95-107.

Bauer, Wolfgang: China und die Hoffnung auf Glück. Paradiese. Utopien. Idealvorstellungen. München: Carl Hanser Verlag. 1971.

Bellebaum, Alfred (Hg.): Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft. 2002.

Bellebaum, Alfred: Glück. Erscheinungsvielfalt und Bedeutungsreichtum. In: Bellebaum, Alfred (Hg.): Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft. 2002. S. 13-41.

Bucher, Anton A.: Psychologie des Glücks. Handbuch. 1. Auflage. Weinheim/Basel: Beltz Verlag. 2009.

Bogner, Alexander/ Littig, Beate/ Menz, Wolfgang: Interviews mit Experten. Eine praxisorientierte Einführung. Wiesbaden: Springer Fachmedien. 2014.

Bormans, Leo (Hg.): Glück. The World Book of Happiness. Köln: DuMont. 2011.

Brück, Michael von: Glück im Buddhismus. in: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S. 343-345.

Buer, Ferdinand: Glücklich sein. in: Buer, Ferdinand; Schmidt-Lellek, Christoph [Hrsg.]: Life-Coaching. Über Sinn, Glück und Verantwortung in der Arbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 2008. S. 103-133.

Diekel, Marion; Papendieck, Stephanie: Tierisch Glück gehabt! Tiere in der Sozialen Arbeit. in: Lützenkirchen, Anne [Hrsg.]: Glück und Soziale Arbeit. Theorie und Praxis der Förderung subjektiven Wohlbefindens. Hellweg: Jacobs Verlag. 2015. S.49-100.

Fahr, Anette: Nonverbale Kommunikation. In: Bentele, Günter/ Brosius, Hans-Bernd/ Jarren, Otfried (Hg.): Lexikon Kommunikations- und Medienwissenschaft. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien. 2013. S. 244-245.

Fisch, Heinrich: Glück: Politische und ökonomische Einflüsse. In: Bellebaum, Alfred (Hg.): Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH. 2002. S. 213-226.

Fliege, H.; Filipp, H.: Subjektive Theorien zu Glück und Lebensqualität- Ergebnisse explorativer Interviews mit 65- bis 74jährigen. in: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 33, 2000. S. 307-313.

Ford, Karen; Courtney-Pratt, Helen: More than just Clowns - Clown doctor rounds and their impact for children, families and staff. in: Journal of Child Health Care, Vol. 18(3), 2014. S. 286-296.

Gohrisch, Jana: Semantik des Glücks. Glück im Englischen. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S.15.

Grözinger, Karl Erich: Glück im Judentum. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S. 346-350.

Heine, Peter: Glück und Glücksvorstellungen im Islam. in: Hoyer, Timo (Hg.): Vom Glück und glücklichen Leben: Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht. 2007. S. 162-171.

Hielscher, Martina: Sprachrezeption und emotionale Bewertung, in: Deutsch, Werner; Herrmann, Theo; Rickheit, Gert [Hrsg.]: Psycholinguistik. Ein internationales Handbuch. Berlin / Boston: De Gruyter Mouton. 2008. S.677-707.

Hong, Ying-yi: Guanxi in China. In: Bormans, Leo (Hg.): Glück. The World Book of Happiness. Köln: DuMont. 2011. S. 38-39.

Hörisch, Jochen: Semantik des Glücks. Glück im Deutschen. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S.13-14.

Kaiser, Robert: Qualitative Experteninterviews. Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung. Wiesbaden: Springer Fachmedien. 2014.

Kaufmann, Vincent: Semantik des Glücks. Glück im Französischen. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S.16-17.

Scherr, Albert: Kommunikation. In: Kopp, Johannes / Steinbach Anja (Hg.): Grundbegriffe der Soziologie. 11.Aufl. Wiesbaden: Springer VS. 2016. S.169-174.

Antweiler, Christof: Kultur. In: Kopp, Johannes / Steinbach Anja (Hg.): Grundbegriffe der Soziologie. 11.Aufl. Wiesbaden: Springer VS. 2016. S. 184-188.

Krammer, Gert: Demagogie und Populismus in Politischer Werbung - eine Untersuchung von Werbemitteln der FPÖ. Wien: Universität Wien. 2009.

Lauster, Jörg: Semantik des Glücks. Glück im Griechischen. Glück im Lateinischen. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S. 11-12.

Lidauer, Anna: Endloses Glück: Glückstagebücher zur Steigerung des Wohlbefindens im Alter. Dipl.-Arbt. Universität Wien, 2015.

Lützenkirchen, Anne: Glück und Soziale Arbeit. Theorie und Praxis der Förderung subjektiven Wohlbefindens. Hellweg: Jacobs Verlag. 2015.

Mayring, Philipp: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 12., überarbeitete Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. 2015.

Mayring, Philipp: Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken. 5. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag. 2002.

Mayerhofer, Bernd: Glück. Der Menschheitstraum: Göttergeschenk, Zufall oder ein Talent?. Mannheim / Wien: Meyers Lexikonverlag. 1999.

Oelkers, Jürgen: Glück in der Pädagogik. in: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S. 428-433.

Olbrich, Erhardt; Otterstedt, Carola: Menschen brauchen Tiere. Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie. Stuttgart: Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. 2003.

Pfadenhauer, Michaela: Auf gleicher Augenhöhe reden. Das Experteninterview- ein Gespräch zwischen Experte und Quasi-Experte. In: Bogner, Alexander/ Littig, Beate/ Menz, Wolfgang (Hg.): Das Experteninterview. Theorie, Methode,

Anwendung. 2. Auflage. Wiesbaden:VS Verlag für Sozialwissenschaften. 2005. S.113-130.

Proksch, Stephan: Mediation. Die Kunst der professionellen Konfliktlösung. Wien: Springer Gabler. 2018.

Rabe, Christine Susanne; Wode, Martin: Mediation. Grundlagen, Methoden, rechtlicher Rahmen. Berlin / Heidelberg: Springer Verlag. 2014.

Raho, Benedict Anthony: Kulturkampf statt AusländerInnenthema? Die Thematisierung des Islams in den Wahlkämpfen der FPÖ. Wien: Universität Wien. 2009.

Reichardt, Jan-Ole: Glück als gutes Leben. In: Becher, Dominik/ Schenkel, Elmar (Hg.): Was für ein Glück? Reflexionen über unfassbares Gefühl. Frankfurt am Main: Peter Lang GmbH. Internationaler Verlag der Wissenschaft. 2010. S. 11-18.

Rössner, M.: Der Gericlown. in: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, Vol.43(1), 2010, S. 53-57.

Rupprecht, Werner: Einführung in die Theorie der kognitiven Kommunikation. Wie Sprache, Information, Energie, Internet, Gehirn und Geist zusammenhängen. Wiesbaden: Springer Vieweg. 2014.

Schildhammer, Georg: Glück. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG. 1. Auflage 2009.

Schmid, Ulrich: Semantik des Glücks. Glück im Russischen. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. 17-18.

Schmidt-Glitzner, Helwig: Semantik des Glücks. Glück im Chinesischen. In: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. 23-24.

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 2. Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung. Differentielle Psychologie der Kommunikation. Hamburg: Rowohlt Verla. 1997.

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden: Störungen und Klärungen. Psychologie der zwischenmenschlichen Kommunikation. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. 1981.

Schulze, Reinhard: Glück im Islam. in: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S. 357-362.

Schulze, Reinhard: Glück im Islam. In: Thomä, Dieter: Glück: ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler. 2011. S. 357-362.

Seel, Martin: Versuch über die Form des Glücks. Studien zur Ethik. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. 1995.

Sentürk, Jan: Schulterblick und Stöckelschuh. Wie Haltung, Gestik und Mimik über unseren Erfolg entscheiden. Wiesbaden: Gabler Verlag / Springer Fachmedien. 2012.

Shek, Daniel T.L.: Yin und Yang. In: Bormans, Leo (Hg.): Glück. The World Book of Happiness. Köln: DuMont. 2011. S.116-119.

Spiess, Janina: Die Beziehung zu Kindern in der Krippe gestalten: Gebärden und Gesten als pädagogische Hilfsmittel. Hamburg: Diplomica Verlag. 2012.

Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011.

Ternes, Doris: Kommunikation- eine Schlüsselqualifikation. Einführung zu wesentlichen Bereichen zwischenmenschlicher Kommunikation. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung. 2008.

Tiliouine, Habib: Lektionen aus der Sahara. In: Bormans, Leo (Hg.): Glück. The World Book of Happiness. Köln: DuMont. 2011. S. 46-48.

Veltri, Giuseppe: Konzepte des "Glücks" im antiken Judentum. in: Bellebaum, Alfred [Hrsg.]: Vom guten Leben. Glücksvorstellungen in Hochkulturen. Berlin: Akademie Verlag. 1994. S. 115-150.

Von Brück, Michael: Glück im Buddhismus. In: Thomä, Dieter: Glück: ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler. 2011. S. 343-345.

Weber, G., Glück, J., Heiss, C., Sassenrath, S., Schäfer, L., & Wehinger, K.: ESAW. European study of adult well-being. Wien: WUV. 2005.

Wendel, Saskia: Glück im Christentum. in: Thomä, Dieter (Hg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart: Metzler Verlag. 2011. S. 351-356.

Wolf, Tanja: Rechtspopulismus. Überblick über Theorie und Praxis. Wiesbaden: Springer Fachverlag. 2017.

Zirfas, Jörg: Zur Pädagogik der Glücksgefühle. in: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, Vol.14(2), 2011. S. 223-240.

Zsifkovits, Valentin: Glück durch Ethik und Religion. Berlin, Wien: LIT Verlag GmbH & Co. KG. 2011.

Internetquellen

Watzlawick, Paul: Die Axiome von Paul Watzlawick. Juni 2014. In: <http://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> (24.01.2019).

Beitl, Matthias: In: Blatakes, Saskia: Interview. Heimat ist ein gefährlicher Begriff. Wiener Zeitung Online.

https://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wz_reflexionen/zeitgenossen/922875_Heimat-ist-ein-gefaehrlicher-Begriff.html?em_cnt_page=3 (15.10.2017)

Studien

John Helliwell et.al.: World Happiness Report 2015. In: <http://worldhappiness.report/ed/2015/> (24.01.2019).

John Helliwell et.al.: World Happiness Report 2017. In: <http://worldhappiness.report/ed/2017/> (24.01.2019).

John Helliwell et.al.: World Happiness Report 2018. In: <http://worldhappiness.report/ed/2018/> (24.01.2019)

OECD Better Life Initiative: How's Life? 2017. Measuring Well-Being. In: <http://www.oecd.org/statistics/how-s-life-23089679.htm> (24.01.2019)

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Watzlawick, Paul: Die Axiome von Paul Watzlawick. Juni 2014. In: <https://www.paulwatzlawick.de/axiome.html> (24.01.2019)

Abbildung 2: OECD Better Life Initiative: How's Life? 2017. Measuring Well-Being. In: <http://www.oecd.org/statistics/how-s-life-23089679.htm> (24.01.2019)

Tabelle 1: Kategoriensystem in Anlehnung an Mayring

9. Anhang

9.1. Transkription der Interviews

Interview: Heidemarie Smolka

am 3. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, S = Smolka Heidemarie

- 1 I: Okay, also, zunächst mal also das Thema genau gesagt ist ja die
2 beeinflussenden Faktoren Kultur, Religion und Politik auf dem Weg zum Glück.
3 Also ziemlich komplex.
- 4 S: Kultur, Religion und Politik?
- 5 I: Genau. Also die drei Themenbereiche quasi, sind so wesentlich.
- 6 S: Hast du da Buthan auch drin?
- 7 I: Nein.
- 8 S: Gar nicht?
- 9 I: Nein, nicht – aber wer weiß, was hier alles noch so kommt. Genau und ich hab
10 es eben gegliedert in die Bereiche ökonomisches Glück, soziales Glück,
11 religiöses, politisches Glück und ehm zuerst würde ich dich mal bitten zu
12 definieren, was für dich Glück im Allgemeinen einfach bedeutet.
- 13 S: Mhm, ja.
- 14 I: Ja, das ist sehr unterschiedlich.
- 15 S: Das ist die schwierigste Frage, die man mir stellen kann. Wie du wahrscheinlich
16 weißt, je länger man sich damit beschäftigt, umso größer wird es. Ich habe so ein
17 eigenes Glücksmodell entwickelt und unterscheide da drei Dimensionen, nämlich
18 die Dimension Zufriedenheit, die Dimension Freude und die Dimension
19 Glücksmomente. Und damit decke ich ab, durch die Zufriedenheit, das kognitive
20 Glück, also das Glück, das über das Denken zustande kommt, die Freude ist für
21 mich das biografische Glück, so das Glück in meiner Lebenslinie mit meiner
22 Vergangenheit und Zukunft und die emotionalste Kategorie, das sind die
23 Glücksmomente, das ist so das hedonistische Glück, also das Glück, das über das
24 Fühlen und Spüren, innen und außen, zustande kommt. Und mein Modell

25 beschreibt eben diese drei Dimensionen und aus der Zusammenschau dessen, ja
26 wenn das sozusagen auf allen drei Ebenen gelingt, dann ist es so umfassend, das
27 Glück gelingt. Wobei es ja interessanterweise in der deutschen Sprache auch
28 noch diese Sprachverwirrung gibt von Glück haben und glücklich sein, das kommt
29 ja auch noch dazu, das wird manchmal auch verwechselt.

30 I: Oh, ja.

31 S: Und, also, ich beschäftige mich dann so primär mit dem glücklich sein, also
32 happiness, nicht mit luck.

33 I: Ok, sehr interessantes Modell. Auf jeden Fall, hast du das auch irgendwo
34 verschriftlicht?

35 S: Ja, das ist in meinem Buch drinnen, im Glücks-Trainings-Buch ist das drinnen.

36 I: Ok, sehr spannend. Noch nicht darauf gestoßen, aber gut, kein Wunder bei der
37 Menge Literatur. Glaubst du, dass jeder Mensch nach Glück strebt?

38 S: Ich dachte es, und das wird ja auch oft so angenommen in der Psychologie,
39 dass es das Urstreben eines jeden Menschen ist, glücklich zu sein, aber aus
40 meiner beruflichen Erfahrung bin ich schon auf Menschen gestoßen, die da
41 ziemlich einen Widerstand haben und sagen, so in Alltagssprache formuliert: „das
42 interessiert mich nicht“.

43 I: Sehr spannend.

44 S: Hat mich auch sehr verwundert, ja, weil ich wäre auch davon ausgegangen und
45 sowohl in der Psychologie als auch in der Philosophie wird es ja oft angenommen,
46 dass es das Urstreben des Menschen ist, glücklich zu sein.

47 I: Und es trotzdem immer wieder Menschen gibt, bei denen es nicht so ist.

48 S: Vielleicht sind das dann die Wiener. Das wäre auch ein Forschungsprojekt.

49 I: Das Wiener Glück, ja. Jetzt hast du eh vorher schon gesagt, dass du dich mit
50 Happiness beschäftigst, hast du dich auch schon mal mit dem Thema World
51 Happiness beschäftigt?

52 S: Ehm, wenig, ja. Mit diesen Ländervergleichen habe ich, ehrlich gesagt, immer
53 ein bisschen ein Problem, weil es schon aus dem heraus mir ein bisschen dubios
54 vorkommt, weil Österreich ist manchmal an dritter Stelle und dann wieder an
55 achtundzwanzigster, da denke ich mir, warum, was ist passiert? Das Problem
56 daran denk ich ist, dass die Befragungsformate sehr unterschiedlich sind und

57 deswegen ist es auch schwer vergleichbar. Und, also so wie du ja weißt, das
58 Glück ist so ein Riesen-Ding und wenn man jetzt einfach einen Menschen fragt,
59 wie glücklich sind sie, weiß man ja nicht, welche Dimension man abfragt.

60 I: Ja.

61 S: Allgemein in meinem Leben, oder wie glücklich sind Sie in diesem Land oder
62 wie glücklich sind Sie heute oder wie glücklich sind Sie mit Ihrer momentanen
63 Lebenssituation. Das heißt, dadurch, dass es so komplex ist, müsste so eine
64 Befragung auch komplexer sein, nicht nur so ein Eck ausgreifen. Und deswegen
65 halte ich, ehrlich gesagt, von diesen Schnell-Befragungen nicht sehr viel.

66 I: Ja, ja verstehe ich. Ehm, so, jetzt auf die persönliche oder private Ebene
67 gesehen, was macht dich persönlich glücklich oder wie würdest du dein eigenes
68 Glück jetzt definieren?

69 S: Naja, da sind eben wieder die unterschiedlichen Dimensionen, die da greifen
70 und ich würde da ganz grob unterscheiden zwischen einer Grundzufriedenheit, die
71 ich in meinem Leben, kann ich schon, glaube ich sagen, die ich immer habe. Ja so
72 eine Basis sozusagen von einer Zufriedenheit, die auch aus einer Dankbarkeit
73 heraus entsteht. So dankbar für meine Lebensumstände und für mein Leben
74 insgesamt oder auch Achtsamkeit ist, glaube ich, so eine ganz große Säule, die
75 dann mit hineinspielt und dann kommt natürlich diese Momentaufnahme hinzu, im
76 aktuellen Moment, da gibt es natürlich die unterschiedlichsten Einflussfaktoren, ja,
77 ob ich jetzt gerade frisch verliebt bin oder ob meine Mama gestorben ist, das sind
78 dann halt auch so Einflüsse, die das Glück natürlich in die eine oder andere
79 Richtung ziehen.

80 I: Ja, ja.

81 S: Aber insgesamt, dadurch, dass ich mich schon so lange damit beschäftige und
82 primär damit beschäftige, was gibt es für Strategien, die wirklich im Alltag greifen,
83 ja nicht nur Philosophien, sondern wirklich alltagstaugliche Strategien, habe ich
84 richtig so einen Werkzeugkoffer, was ich tun kann, was aber jetzt nicht heißt, dass
85 es das Ziel ist immer glücklich zu sein. Das ist auch nicht das Ziel meiner Arbeit,
86 weil es absurd ist. Es gibt eben manchmal Phasen oder Zeiten oder Stunden oder
87 Tage, wo man nicht so glücklich ist und in Wirklichkeit braucht das Glück auch
88 das, weil das Glück kommt erst zustande durch das Nicht-Glück. Also ich sage

89 jetzt absichtlich nicht das Unglück, sondern das Nicht-Glück, also das heißt das
90 Oben gibt es nur durch das Unten, sonst wäre es eine Null-Linie, dann gäbe es
91 auch kein Glück. Also diese Glücksmomente, das sind ja dann herausragende
92 Augenblicke, die eben nur dadurch entstehen können, dass sie herausragen aus
93 etwas. Und dieser Anspruch, der manchmal auch in den Medien so propagiert
94 wird, so „du bist selber für dein Glück verantwortlich“ und „du musst immer
95 glücklich sein“ so quasi diese Message, das finde ich in Wirklichkeit auch
96 unverantwortlich, weil dann Menschen, die nicht glücklich sind, dann noch dazu
97 die Schuld umgehängt bekommen, na du bist eh selber Schuld, wenn du nicht
98 glücklich bist, wenn du es nicht auf die Reihe kriegst. Und das finde ich auch aus
99 psychologischer Sicht dann unverantwortlich.

100 I: Mhm und glaubst du, wenn du eben sagst, dass das Nicht-Glück, ich verstehe
101 das mit der Null-Linie, aber glaubst du auch z.B., dass man Glück schenken kann,
102 also dass man Glück weitergeben kann in dem Sinne?

103 S: Ja, durchaus. Also wir sind ja emotional sehr ansteckend, das ist einmal das
104 Erste, schon alleine durch die Spiegelneuronen wirkt es, wenn ich glücklich bin,
105 dass ich tendenziell mein Umfeld damit anstecken kann und dann weiß man ja eh
106 auch aus der Forschung, dass das Glück, jemand anderen glücklich zu machen
107 bzw. jemand anderem eine Freude zu bereiten, dass das auch wieder natürlich
108 ganz stark zurückwirkt und das gibt es jetzt dann auch auf ganz vielen Ebenen,
109 das braucht jetzt gar nicht etwas Materielles sein, das kann ein nettes Wort sein,
110 das kann ein Lächeln sein, das kann, ja, ein nettes SMS sein. Und weiß man ja
111 auch aus eigener Erfahrung, ja dass wir eben so sehr soziale Wesen sind, dass
112 wir da sehr wohl uns gegenseitig nähren können.

113 I: Mhm, das heißt, du würdest auch meinen, dass man Glück eigentlich einfach
114 auch vermehren kann, also steigern und vermehren? Nicht nur durch materielle
115 Dinge wie Geld und solche Sachen.

116 S: Ja, eindeutig. Also darin sehe ich auch meine Arbeit, ja, dass es schon die Idee
117 ist, das Positive zu vermehren und vor allem auch den Menschen bewusster zu
118 machen, dass es sehr wohl an einem selbst liegt, wohin richte ich meine
119 Aufmerksamkeit. Wir sind sehr oft so, teilweise auch durch die Medien ist das
120 auch nochmal so forciert, dass wir die Tendenz dazu haben, eher auf Probleme zu

121 schauen, kann man auch evolutionstheoretisch erklären, dass es mehr Sinn
122 macht, die Aufmerksamkeit dem Säbelzahnflieger zu schenken, als dem
123 Sonnenplätzchen fürs Überleben. Das heißt, wir sind, ehm, wir sind so quasi
124 programmiert, eher auf Probleme zu schauen und Lösungen dafür zu suchen, was
125 ja auch ok ist, es ist nur das Problem, wenn wir nur mehr auf Probleme schauen.
126 Und das ist sehr wohl ein Bereich, wo ich sehr stark Einfluss nehmen kann, dass
127 ich einfach durch Bewusstwerdung, dass mir bewusster wird im Alltag, worüber
128 denke ich nach, worüber rede ich, rede ich eher über etwas Schwieriges oder rede
129 ich eher über etwas Positives. Also wenn ich meine Freundin treffe, erzähle ich,
130 was war heute schwierig oder erzähle ich, was war heute gut? Und dass ich da
131 immer wieder selbst Gestalterin sein kann, wohin geht meine Aufmerksamkeit.
132 Wenn ich die Aufmerksamkeit eben vermehrt auf Positives richte und auch dann
133 Positives erinnere oder erzähle oder in meinem Bewusstsein habe, dann kann
134 sich das vermehren. Und das finde ich ja dann auch so spannend, dass man das
135 auch wirklich aus der Gehirnforschung auch weiß. Dass sich diese neuronalen
136 Vernetzungen, dass sich das verändern lässt, also je öfter ein Mensch in guter
137 Stimmung ist, umso trainierter ist das Gehirn auch in guter Stimmung und das
138 finde ich eigentlich die aller beste Nachricht. Dass man es wirklich trainieren kann
139 und man kann es wirklich so sagen, wie ich Klavierspielen üben kann, kann ich
140 auch glücklich sein üben. Und dieses Wissen zu haben, das finde ich schon sehr
141 hilfreich oder dieses Wissen weiterzugeben, ja, dass die Menschen sich
142 bewusster werden „aha ja, das stimmt“ – weil wie oft mache ich mir Sorgen, dann
143 trainiere ich ja mein Gehirn im Sorgen machen. Und dass ich dann ganz bewusst
144 mir dann überlege, ok jetzt war vielleicht gerade etwas schwierig in meinem Tag
145 und ich habe mich über etwas geärgert und das kommt natürlich auch vor, aber
146 jetzt schaue ich ganz bewusst, was kann ich im Rest des Tages noch machen,
147 dass es mir wieder gut geht und das mein Gehirn sozusagen wieder in der
148 positiven Emotion drin liegt.

149 I: Ok, ehm, dann vielleicht kannst du nur ganz kurz beschreiben, was du genau
150 quasi in deinem Job tust, was deine ehm, wie man sich das vorstellen kann quasi,
151 wenn jemand zu dir kommt.

152 S: Ja, also ich mache ja hauptsächlich Seminare und Vorträge und der erste
153 Schritt ist einmal, dass ich die Frage stelle, was ist überhaupt Glück. Ja, je
154 nachdem wie viel Zeit ist, dass die Menschen mal selber sich darüber
155 austauschen und dann darauf kommen „uh, so wie du, wow, das ist aber viel“ –
156 und dann stelle ich so mein Glücksmodell vor, was ich eh gesagt hab, dieses
157 Zufriedenheit, Freude, Glücksmomente und das ist ein ganz gutes Gerüst, an dem
158 man dann vieles anhängen kann. Und ah, dass man zum Beispiel, bei dem
159 kognitiven Glück kann man sich beschäftigen mit dem Thema Vergleiche, mit dem
160 Thema Einstellung, mit dem Thema Neugierde, mit dem Thema Werte, mit dem
161 Thema Sinn, also das ist alles, was über das Denken zustande kommt, und das
162 sind viele Einflussfaktoren, die da drinnen sind, wo ich an diesen Rädchen
163 schrauben kann. Also ich kann zum Beispiel meine Einstellung bewusst
164 verändern. Ich kann mir bewusster werden, ahm, womit vergleiche ich denn immer
165 wieder, ja. Vergleichsebenen – ich vergleiche die momentane Situation mit früher,
166 ich vergleiche mich selbst mit anderen, ich vergleiche meine Realsituation mit
167 meinem Ideal und das läuft ja meistens unbewusst ab und das bewusst zu
168 machen, weil da kann auch sozusagen der Hund begraben sein für eine
169 Unzufriedenheit, wenn ich zu viel mit etwas vergleiche, was unangemessen ist
170 oder nicht erreichbar ist. Oder das Thema Werte ist auch so ganz ein großer
171 Bereich, wo es auch Sinn macht, sich bewusster zu werden, was sind meine
172 Werte, weil viele Menschen haben sich darüber noch keine Gedanken gemacht.
173 Und wenn ich dann aber über einen Test das herausfinde, was meine wichtigsten
174 Werte sind in meinem Leben und die sozusagen am Tisch liegen habe, dann kann
175 ich anhand dessen mein Leben noch mehr dahingehend ausrichten. Und wenn ich
176 gemäß meiner Werte leben kann oder lebe, sowohl beruflich als auch privat, dann
177 ist das parse schon sinnstiftend. Und das kommt eben immer wieder vor, dass
178 Menschen, ah, zum Beispiel einen Beruf ausüben, der nicht ihren Werten
179 entspricht, und das ist dann parse schon unglücklich machend. Und das geht auch
180 dahin in diesen Bereich positive Psychologie, wo ja die Grundidee ist, den Fokus
181 eher auf die Stärken zu richten und nicht auf die Schwächen. Und wir haben sehr
182 viele von uns haben es so im Schulsystem gelernt, dass man eher schaut, was
183 kann ich nicht und sich dort verbessern will, und die positive Psychologie dreht es

184 um und schaut eher auf das, was kann ich gut und richtet die Energie dort hin und
185 versucht diese Ressourcen und Stärken noch zu vermehren, weil da ist der Spaß,
186 da ist die Freude, da ist die Energie. Und wenn ich mich immer nur mit dem
187 beschäftige, was ich eigentlich nicht kann, dann ist das für meinen Selbstwert
188 schlecht und für die Zielerreichung schlecht, und und und. Und das ist auch dann
189 zum Beispiel im unternehmerischen Kontext ganz wichtig, da umzudenken, dass
190 ich bei meinen Mitarbeitern eher schau, wo sind sie gut, ja, und sie in die Richtung
191 schicke, statt, wie es in der alten Schule oft üblich war zu schauen, wo ist er
192 schlecht, und da schicke ich ihn in die Schulung, ja, weil das ist ja eigentlich die
193 falsche Richtung. Und dann eben auch noch dieser Bereich, dieses hedonistische
194 Glück, das ist mir auch eine ganz wichtige Säule in meinen Trainings, wo das
195 große Zauberwort, das Wort jetzt ist, ja. Das heißt, da geht es darum, den Moment
196 bewusster wahrzunehmen. Das geht dann in Richtung Achtsamkeit auch und ahm
197 dass die Menschen wieder lernen mit der Aufmerksamkeit öfter im jetzt zu sein,
198 weil wir sind leider sehr oft gedanklich was weiß ich wo, meistens schon beim
199 übernächsten Schritt, oder wir sind gedanklich mit unseren inneren To-Do-Listen
200 beschäftigt. Und wenn das zu viel ist, dadurch dass die Menschen so sehr im
201 Hamsterrad sind und dauernd im Tun und Funktionieren und in Routinen drinnen
202 sind, nehmen sie den Augenblick gar nicht mehr wahr. Das ist ein ganz ein
203 großes, das hat ein ganz ein großes Glückspotenzial, das wäre auch so in
204 Richtung Buddhismus, ja, dieses im Hier und Jetzt sein, das müssen wir quasi
205 wieder lernen, das haben viele Erwachsene verlernt. Die Kinder können das, ja
206 also die Kinder sind immer im jetzt, das können wir eigentlich von den Kindern
207 wieder lernen, oder auch als Erziehende uns bemühen, das den Kindern nicht zu
208 sehr abzutrainieren. Dann müssen sie es, wenn sie erwachsen sind, wieder in
209 wochenlangen Achtsamkeitstrainings wieder erlernen und da ist ganz, ganz, ganz
210 viel Potenzial drin, das geht dann schon bis in eine hohe Spiritualität hinein. Ja
211 dieses Gewahrsein und Gegenwärtig-Sein. Und das ist auch, also ich beschäftige
212 mich ja jetzt wirklich sehr lang damit und das ist so aus meiner ganz persönlichen
213 Glücksentwicklung oder mein Lebensweg hat für mich das größte Potenzial. Ja
214 diese Achtsamkeitsregeln sozusagen, schon allein das Gegenwärtig-Sein und
215 auch was da auch mit drinnen ist zu üben, nicht zu werten, also weil wir sehr oft

216 dazu tendieren. Und was ich dann auch noch ganz zentral in meinem
217 Glückstraining drinnen hab, das ist eben die Hirnforschung, dass ich auch da raus
218 erzähle, dass das wirklich trainierbar ist und wenn ich jetzt weiß, ich kann mein
219 Hirn trainieren, je öfter ich in guter Stimmung bin, umso trainierter bin ich in guter
220 Stimmung, umso öfter bin ich in guter Stimmung, dass ich diesen Kreislauf nutze
221 oder wenn ich sehr oft grantig bin, dann ist mein Hirn in Grant trainiert und dann
222 bin ich öfter grantiger. Und wenn ich mir das, jetzt, diese Erkenntnis zu Herzen
223 nehme, ist der nächste logische Schritt, dass ich versuche, mir im Alltag
224 bewusster zu werden, wie oft bin ich denn in welcher Stimmung. Und ich
225 unterscheide dann in dieser Übung nicht nur minus und plus, sondern bei mir gibt
226 es noch eine ganz wichtige dritte Position, nämlich das neutrale, also das nicht
227 wertende, da ist ganz, ganz viel Potenzial drinnen. Und ich komme ja von meiner
228 Ausbildung her vom Psycho-Drama, also von Aufstellungsarbeit, und ich arbeite
229 dann auch mit Aufstellung, das heißt, ich mache wirklich drei Zonen, also wirklich
230 drei Bereiche, das wäre jetzt, das hier meine Raunzerzone, in der Mitte ist die
231 Neutralzone und da ist die Glückszone. Das heißt ich verorte Emotionen räumlich,
232 die bekommen wirklich einen Platz zugewiesen, mit der Idee dahinter, bewusster
233 zu werden, ja, indem ich jedes Mal, wenn ich mich ärgere, mich in die
234 Raunzerzone stelle, ist mir bewusster, wie oft bin ich da drinnen und wie lang bin
235 ich da drinnen. Wenn ich mich zum Beispiel, wenn ich in der Früh aufwache und
236 ich ärgere mich „boah heute ist wieder so ein Wind, ich hasse Wind“, ich stelle
237 mich in die Raunzerzone. Jetzt ist die Frage, ok, ich ärgere mich jetzt über den
238 Wind, es ist ja legitim sich darüber zu ärgern, ja, wie lange ärgere ich mich
239 darüber? Ärgere ich mich jetzt den ganzen Tag, dass Wind ist oder schaffe ich es
240 vielleicht auf die Neutralzone, da würde ich sagen, ok, heute ist Wind, Punkt, ist
241 so, das ist einfach eine Tatsache. Ich werte es nicht, sondern ich stelle nur fest.
242 Ich sage nicht es ist schlecht, ich sage auch nicht es ist gut. Und da passiert
243 schon ganz viel, weil da bin ich aus der Negativ-Emotion draußen und bin auf
244 einer sachlichen Ebene und habe dann die Möglichkeit vielleicht mir zu überlegen,
245 ok, es ist Wind, was mache ich heute, und ich heize mir jetzt den Ofen ein und
246 mache es mir zuhause gemütlich, und habe es dann ins Positive gewendet. Und
247 da wird einem bewusst, dass man sehr oft selbst das steuern kann, ja. Ich kann im

248 Stau stehen und mich ärgern, ich kann im Stau stehen und feststellen, ich stehe
249 im Stau, oder ich stehe im Stau und höre Musik oder singe ein Lied und es geht
250 mir gut.

251 I: Mhm.

252 S: In allen drei Fällen stehe ich im Stau. Durch unterschiedliche Bewertung und
253 unterschiedliche Verhaltensweisen verändere ich meine emotionale Befindlichkeit,
254 mit der Grundidee eben, dass ich es üben kann. Und wenn mir das immer öfter
255 gelingt, dass ich auch in widrigen Umständen gut drauf bin, ja, umso leichter wird
256 es. Das ist dann eben wirklich Übungssache. Und es ist eben gar nicht zwingend
257 so das Ziel, dass ich jetzt immer gut drauf bin, weil das ist absurd und da rate ich
258 auch eher ab davon von diesem klassisch, positiven Denken „alles ist super und
259 alles rosarote Brille“, ja das ist so und so nervig. Aber wichtig ist manchmal, dass
260 ich eben diese Mittelposition habe, die kann mich manchmal auch schon retten, es
261 ist so. Und das funktioniert sogar mit sehr schwierigen Themen, zum Beispiel mit
262 einem Trauerfall, ja. Im Trauerfall ist es die gesündeste Reaktion natürlich die
263 Traurigkeit zuzulassen und soll auch Raum und Zeit bekommen, denn das wäre
264 ganz absurd zu sagen „es ist eh alles gut und so“, ja. Aber da ist eben eine
265 wichtige Zwischenposition, auch wieder dieses neutrale, dieses „es ist so“ – und
266 diese Akzeptanz und dieses Annehmen, daraus resultierend auch diese
267 Gelassenheit und das kommt auch wieder in diese buddhistische Richtung, von
268 annehmen, was ist, und das hat für mich dann wirklich auch, bei vielen Themen
269 dann schon so einen spirituellen Aspekt, dass das sehr viel auch dann mit
270 Weisheit schon zu tun hat. Also ich habe mich in letzter Zeit auch mit der
271 Weisheitsforschung befasst, finde ich auch sehr spannend, wie sehr sich das dann
272 mit dem Glück auch immer wieder trifft und deckt.

273 I: Naja, verbindet, ja. Glück verbindet sich mit so vielen Dingen.

274 S: Das könnte die Doktorarbeit werden: Die Weisheit.

275 I: Die Weisheit ja, möglicherweise. Und hast du das Gefühl, dass du vor allem mit
276 diesen Gehirnforschungs-Dingen die Leute überrascht mit denen du sprichst, dass
277 das Glück trainierbar ist?

278 S: Jein. Es ist einerseits weniger überraschend, für mich hat es den Hauptzweck,
279 dass ich mich so intensiv damit befasst habe, dass ich die Skeptiker erwische.

280 Weil sehr viele Menschen immer noch das Glück so ganz in die Esoterik-Ecke
281 geben und das belächeln, so „ja, ja, das Glück“ – oder wenn ich sage ich bin
282 Glückstrainer, so „ja, ja“.

283 S: Eh nett.

284 I: Ja, und über die Gehirnforschung erwischt man diese Menschen, ja. Dass es
285 messbar, dass es sichtbar ist, dass sich wirklich was verändert. Da gibt es dann
286 schon dieses „aha, interessant“ und dann hat man sozusagen die Skeptiker auch
287 im Boot. Das war für mich auch, ich muss sagen, mir ist es selber auch so
288 gegangen. Wie ich mich mit dieser Thematik befasst habe, haben auch diese
289 Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, das war für mich auch eine ganz wichtige
290 Säule, mich wirklich intensiv damit zu befassen, weil ich ja auch aus der
291 Psychologie heraus auch diesen Wissenschaftsanspruch habe und wenn es dann
292 wirklich so Fakten gibt, dann ist da eben, so der letzte Zweifel weg.

293 I: Ja, verstehe ich. Das heißt, eigentlich, ist es bei dir mit diesen drei Bereichen,
294 vor allem eigentlich auch das Verhalten, das dann eigentlich auch im Vordergrund
295 steht, na, diese quasi Raunzerzone, neutrale Zone und glückliche Zone.

296 S: Naja, ich habe da ja so drei Säulen, das eine ist das Verhalten, das andere ist
297 das Denken, ja das natürlich auch mega Einfluss hat und die dritte Säule ist der
298 Körper. Man kann auch über die Körpersprache sich in diesen Säulen bewegen.
299 Angenommen, ich gehe nach der Arbeit nachhause und ich merke so, ich gehe so
300 eher so langsam und ich habe vielleicht hängende Schultern, weil ich müde bin
301 und den Blick eher gesenkt oder ich bin in Gedanken und wenn mir bewusst wird,
302 meine Gangart, aha ich schlurfe jetzt so nachhause, mir das bewusst wird, dann
303 kann ich mich ganz bewusst mehr aufrichten und den Blick wieder in die Höhe
304 bringen und vielleicht für mich persönlich ist wäre es eher ein flotteres Tempo
305 anschlagen und das koppelt sich auch zurück auf mein Befinden, auf mein
306 emotionales Befinden, also dieser große Bereich Body-Feedback, wo ich eben
307 auch über meinen Körper meine Stimmung beeinflussen kann. Und da habe ich
308 eben auch viele Möglichkeiten, ja die Haltung, die Mimik natürlich, weil es einen
309 Unterschied macht, ob ich mit einer Zornesfalte durch den Tag renne oder mit
310 einem kleinen Lächeln. Und, was sich am stärksten auswirkt, weiß man aus der
311 Forschung, das ist die Gangart, also die Art und Weise, wie ich gehe. Und da ist

312 es aber interessant, da gibt es keine allgemein gültigen Regeln, weil so bei der
313 Mimik und bei der Haltung, das gilt für alle. Aber bei der Gangart ist es subjektiv
314 sehr unterschiedlich und das weiß man ja auch aus dem heraus, dass es zum
315 Beispiel ganz schwierig ist, wenn man mit jemandem spazieren geht, der ein
316 anderes Tempo hat.

317 I: Das stimmt, ja.

318 S: Das kann wirklich mühsam sein, wenn jemand viel schneller ist oder auch viel
319 langsamer. Das macht einen ja ganz unrund, ja. Und anhand dessen merkt man,
320 wie das subjektiv unterschiedlich ist, das Tempo und die Gangart, also das ist jetzt
321 sowohl das Tempo als auch die Schrittlänge und deswegen empfehle ich da
322 immer, dass man sich da ein bisschen auf Spurensuche begibt, wie gehe ich
323 denn, wenn ich traurig bin, wie gehe ich denn, wenn ich total happy bin, wie gehe
324 ich, wenn ich gestresst bin, wie gehe ich, wenn ich gelangweilt bin, wie gehe ich,
325 wenn ich im Genuss-Modus bin. Wie gehe ich durch ein Museum, wie gehe ich
326 durch den Wald, wie gehe ich einkaufen, ja. Und sich einfach mal die
327 Aufmerksamkeit dort hin zu richten, wenn ich mir bewusster bin „aha, so gehe ich,
328 wenn es mir gut geht“, in diesem Tempo und auf diese Art und Weise, dann kann
329 ich das, wenn es mir mal nicht so gut geht, anwenden, um mich in eine bessere
330 Stimmung zu bringen, weil das ist eine permanente Rückkoppelung, das ist
331 wirklich so ein Feedback und wir brauchen unseren Körper und bei der Mimik wirkt
332 das ja auch so stark, ahm, wir geben uns ständig selbst das Feedback und ich
333 kann sozusagen nach dem Motto „fake it, until it's real“, kann ich mich über den
334 Körper auch ein bisschen mir sozusagen einen Schubser in die andere Richtung
335 geben. Man kann sich das ganz plakativ vorstellen, wenn ich zum Beispiel ganz
336 normal gehe, dass ich dann mittendrin einen Wechselschritt mache oder einen
337 kleinen Hüpfen, ja. Allein die Vorstellung ist schon so belustigend und das Tun ist
338 es noch mehr, weil es einfach eine kleine Irritation ist und eine kleine Veränderung
339 und da sind wir schon wieder beim nächsten Thema, nämlich, was auch so ganz
340 ein einfaches und wirksames Tool ist, das ist eben dieses Routinen-Verlassen,
341 das ist nämlich auch so ein massiver Glücks-Killer, wenn wir nur mehr in Routinen
342 sind, und die Gefahr ist einfach da in unserem Alltag. Und Routinen sind gut und
343 Routinen sind wichtig und wir können froh sein, dass wir sie haben, sonst würden

344 wir narrisch werden, wenn wir jeden Tag alles neu organisieren müssten, aber sie
345 bergen eben die Gefahr in sich, dass es immer dasselbe ist und dass ich gar
346 nichts mehr bewusst mache, sondern dass ich es nur mehr automatisiert mache.
347 Und deswegen empfehle ich auch immer wieder, dass man Routinen ganz
348 bewusst verlässt und etwas einfach ganz anders macht. Ja, dass ich eben zum
349 Beispiel mal anders gehe, als üblicherweise, egal in welche Richtung.

350 I: Ja, total interessant, ist mir jetzt gar nie, auch noch nie in der Literatur eigentlich
351 entgegen gekommen.

352 S: Ja, ja.

353 I: Sehr spannend.

354 S: Oder dass ich auch auf meiner Verhaltensweise was verändere, dass ich zum
355 Beispiel in der Familie, so ganz einfache Sachen, Familien sind ganz so, dass an
356 einem Tisch es ganz starre Sitzordnungen gibt, dass man da mal sich wo anders
357 hinsetzt. Das ist so eine Mini-Intervention, die ganz viel bewirken kann, ja. Dann
358 so „aha, aha“.

359 I: Ja ist total eigenartig, wenn man wo anders sitzt, total, stimmt, bei uns auch.

360 S: Und ja das kann ich jetzt auf ganz vielen Ebenen ausprobieren. Auch in der
361 Arbeitswelt, dass man mal Kollegen auf eine andere Art und Weise in der Früh
362 begrüßt, nicht eben „Guten Morgen, guten Morgen“, sondern dass man sich was
363 Anderes einfallen lässt. Und da sind dann der Fantasie keine Grenzen gesetzt,
364 dass man auch mal einen Umweg geht oder ja, anders, etwas anders machen als
365 üblich. Was dann wichtig ist oder was dann wirkt, kann man auch wieder über das
366 Gehirn ein bisschen erklären, weil das so ein bisschen das Dopamin wieder weckt.
367 Ja, Dopamin ist sehr für die Neugierde zuständig und ist auch so eins von vielen
368 Glückshormonen, ahm, und mit dem anders machen bin ich eben aus diesen
369 Routinen draußen und das Dopamin das hat auch mit Achtsamkeit zu tun, und
370 dann bringe ich mich eigentlich über das „etwas anders machen“ bringe ich mich
371 in die Achtsamkeit. Denk ich wieder „ah, oh“.

372 I: Überraschungseffekt, ja.

373 S: Ja, genau. Und, na weil ich jetzt gerade das Dopamin erwähnt habe. Das, was
374 ich dann auch noch immer beschreibe, sind so, also ich fische immer vier so

375 Botenstoffe heraus, weil in Wirklichkeit sind es ja angeblich über hundert, die da
376 mitspielen.

377 I: So viele?

378 S: Ja.

379 I: Ok.

380 S: Aber meine vier wichtigsten, die ich da herauspicke, das ist eben das Dopamin,
381 das ist so sehr für die Achtsamkeit zuständig und Neugierde, das Serotonin, das
382 ist eigentlich so der Klassiker, das ist auch dort, wo man eben bei Depression
383 ansetzt, dass man eben den Serotonin-Spiegel, ahm, anzuheben versucht. Dann
384 kommt das Endofin, ist auch so ein Klassiker, ja in Extrembelastungen, das auch
385 zum Beispiel für dieses runners-high zuständig ist. Und ein viertes, ganz wichtiges
386 auch im Zwischenmenschlichen ist eben das Oxytocin, dieses Kuselhormon
387 nennt man das auch, was eben so ganz stark bei Geburt oder beim Stillen
388 freigesetzt wird, aber auch sonst beim Streicheln, Körperkontakt, beim Sex und
389 das gibt es sogar auch, wenn man es von außen nicht kriegt, kann man sogar
390 angeblich mit einem eigenen Schulterklopfen, mini, mini, aber immerhin ein
391 bisschen doch generieren. Ist jetzt nicht nur über den Körper, nicht nur über
392 Berührungen, sondern kann auch verbal funktionieren, also mit Anerkennung, mit
393 Lob, also das ist Zwischenmenschlich, aber ich denk mir, wir kommunizieren ja
394 auch mit uns selbst, also kann ich da sozusagen mit mir selbst auch mal netter
395 sein.

396 I: Ja, stimmt.

397 S: Und das wäre in Wirklichkeit schon wieder eine nächste Riesen-Säule, wie
398 gehe ich mit mir selber um, ja. Wieder ein Riesen-Thema: Selbst-Liebe. Oder auch
399 diese inneren Dialoge, die permanent ablaufen, da mal ein Auge hinzulegen, weil
400 sehr viele Menschen mit sich selbst extrem kritisch sind, ja. „Das hast du schlecht
401 gemacht“ oder „das kannst du nicht“ – und da mal auch einfach hinzulauschen
402 mehr auf diese inneren Monologe und dann das auch nach Möglichkeit zu
403 wandeln in was Wohlwollenderes.

404 I: Ja, die Dinge, die man halt gut macht.

405 S: Ja genau. Oder, ich arbeite ja sehr gerne so mit Psycho-Drama, mit so inneren
406 Bühnen auch, wenn man sich vorstellt, dass immer nur der innere Kritiker zu Wort

407 kommt und dauernd meckert, dass man dann in sich so eine innere Oma, sag ich
408 mal, installiert, also eine Oma, die total verliebt ist in ihr Enkelkind, ja, und wenn
409 jetzt mir das zum Beispiel runterfällt, würde der innere Kritiker sagen „na typisch,
410 eh klar“ und die Oma würde sagen „ja macht ja nix, soll nichts Schlimmeres
411 passieren, Scherben bringen Glück und sei nicht traurig oder so“, also einfach
412 dieses mit sich selbst nett sein und ich denke mir, es ist sehr oft eh schon das
413 Umfeld so schwierig und die Bedingungen und so viel Einfluss und so viel Stress
414 von außen, dann brauchen wir uns nicht selber den auch noch machen mit bum
415 bum bum. Also, so gibt es halt ganz viele solcher Säulen, das Thema Sprache
416 kommt auch noch hinein. Die Sprachhygiene ist auch so ein eigenes Thema bei
417 mir.

418 I: Mhm, ich glaube, ich muss dein Buch lesen, ganz dringend. Aber dann glaub
419 ich, muss ich die Doktorarbeit vollführen, also ich glaube das nimmt dann, nimmt
420 immer schlimmere Ausmaße hier an. Ok, ja Sprache allgemein ist auch in der
421 Arbeit ein großes Thema, aber auch sehr komplex gerade in Bezug auf Glück. Die
422 Formulierungen und Ausdrücke und auch wie das Wort Glück selber in den
423 verschiedenen Sprachen definiert wird und ja, sehr schwierig.

424 S: Ja, ja. Aber wie wir heute oft uns durch Sprache auch bewusst das Leben
425 schwer machen, ja. Also ich picke jetzt so heraus dieses Wort „muss“ – das ist
426 schon so ein kleiner Glückskiller, wenn ich sehr viel muss in meiner Sprache habe,
427 da muss ich das noch, da muss ich das noch und da muss ich das noch – es gibt
428 Menschen, die das immens verwenden, die dauernd nur müssen und dann kann
429 man sich schon vorstellen, wie fühlt sich das an, wenn ich den ganzen Tag nur
430 muss und da gibt es überhaupt kein will, ja, ich muss heute am Abend noch ins
431 Theater und dann muss ich noch in die Sauna gehen, die haben sogar das
432 müssen, bei etwas, das sie eh gerne machen.

433 I: Ok.

434 S: Und das macht einen Unterschied, ob ich sage, ich muss jeden Tag aufstehen
435 oder ich stehe jeden Tag auf oder ich will jeden Tag aufstehen. Und das ist an
436 einem Wort sichtbar, wie man über die Sprache so ein bisschen das Wohlgefühl
437 beeinflussen kann. Und sehr oft ist das zum Beispiel dann auch noch kombiniert
438 „ich muss noch schnell“.

439 I: Ja das stimmt, das macht dann noch mehr Stress.

440 S: Genau, da kommt die Hektik auch noch dazu, ja. Und wenn jetzt jemand den
441 ganzen Tag sagt „ich muss noch das schnell, ich muss noch das schnell“, dann
442 kann man sich schon vorstellen, wie sich dieser Mensch fühlt, ja. Und dann sollte
443 man ganz bewusst mal sagen, nicht „ich muss jetzt noch schnell einkaufen gehen“
444 sondern „ich gehe jetzt langsam einkaufen“ oder „ich gehe jetzt gemütlich
445 einkaufen“ – das sind eben diese inneren Antreiber, die da manchmal so eine
446 Macht haben und diesen Dauerdruck erzeugen, wo das Glück eigentlich kaum
447 eine Chance hat. Ja weil dann kommt auch noch „jetzt muss ich noch schnell
448 glücklich sein“ – „jetzt muss ich noch mein Glückstraining machen“ – und dann
449 kann man sich aus dem auch noch einen Stress machen.

450 I: Ja, das passt dann auch wieder zu diesem plus und minus und der neutralen
451 Zone.

452 S: Ja, genau. „Ich muss heute ins Theater gehen, ich gehe ins Theater oder ich
453 freue mich aufs Theater“ –hätte ich wieder diese drei Zonen. Rein über die
454 Sprache kann ich das verändern. Dann ist die Frage, wie gehe ich dazu? Der
455 Körper, na, da habe ich eben so viele Ebenen, wo ich ansetzen kann, also das ist
456 auch das Schöne, dass es eigentlich egal ist, von welcher Seite ich komme, ob
457 ich jetzt über das Verhalten komme, das Denken komme über den Körper komme
458 – irgendwas wirkt immer.

459 I: Sehr komplex, ja.

460 S: Ja.

461 I: Und als Schlussfrage: was würdest du für eine Prognose hinsichtlich des Glücks
462 geben, für die Zukunft? Was glaubst du, wie wird sich das Glück entwickeln? Weil,
463 ich mein ok, jetzt hat ja die Forschung zum Beispiel schon ergeben, dass, ehm, im
464 Gehirn da ganz viel auch passiert, was glaubst du, was kann noch kommen oder
465 wie wird sich's entwickeln?

466 S: Also, da ich ja ein Optimist bin, kann ich nicht anders, als schon diese Hoffnung
467 zu haben, dass es uns gelingt, dass es uns noch viel bewusster wird, wie gut es
468 uns geht und das ist aktuell ganz interessant auf Ö1 ein Beitrag über das Thema,
469 dass es uns so gut geht, wie es uns noch nie gegangen ist, das war letzte Woche

470 ein wirklich interessanter Schweizer Soziologe, glaube ich hat ein Buch
471 geschrieben.

472 I: Werde ich nachschauen, ja.

473 S: Wirklich sehr interessant. Und der hat an ganz vielen Fakten, also von wie viel
474 Kriegt gibt es, wie viel Hunger gibt es, hat er das analysiert. Dass es uns von der
475 Weltsicht noch nie so gut gegangen ist. Und dass wir aber subjektiv das Gefühl
476 sehr oft nicht haben und eher das Gefühl haben, das wird immer schwieriger und
477 es gibt immer mehr Krieg und immer mehr Hunger, weil wir eben diese Bilder
478 bekommen. Und er sagt, das wird aber besser. Und wenn ich jetzt zum Beispiel
479 sage, sieben Millionen hungern und das sind dann nur mehr „700.000“, dann hat
480 sich das wesentlich verbessert, aber 700.000 sind immer noch der Wahnsinn. Und
481 wenn wir jetzt ganz oft diese Bilder bekommen von diesen 700.000, ich mein es
482 genügen sieben, diese Bilder bekomme, habe ich das Gefühl, es wird schlechter.
483 Aber die Daten zeigen eben eindeutig, dass es besser wird. Und das ist dann
484 unsere Aufgabe, mental, dass wir das auf die Reihe kriegen, dass wir nicht in
485 diese Heuristiken tappen, die ja der Kahnemann auch beschreibt, dass wir da oft
486 so falsche Einschätzungen haben oder so Denkfehler, ja, die aber eben nicht auf
487 Tatsachen beruhen. So wie zum Beispiel Menschen viel mehr Angst haben vor
488 Terror, als in der Badewanne zu ertrinken. Und es ertrinken aber mehr in der
489 Badewanne als bei Terror umkommen. Ich mein kein Mensch hat davor Angst,
490 oder kaum wahrscheinlich, wenn er in die Badewanne geht „oh Gott, hoffentlich
491 überlebe ich das“.

492 I: Ja.

493 S: Aber, wenn ich jetzt ins Flugzeug steige und da tausend
494 Sicherheitsvorkehrungen sind, dann macht das ja schon so ein „oh-gefährlich“-
495 Gefühl und das ist die große Challenge, dass wir das in unserem Hirn schaffen
496 und eben diese Ausrichtung üben, auf das, was funktioniert. Und das, was mir
497 auch so gut gefällt, das ist dieser Satz „ein fallender Baum ist viel lauter, als ein
498 wachsender Wald“ – das trifft es, finde ich, sehr schon.

499 I: Ja.

500 S: Das ist eben ein Baum, der fällt und der halt ganz laut ist und viel Krach macht
501 und viel Wind macht, ja. Aber rundherum wächst der Wald und da ist ganz viel,

502 ganz, ganz viel Gutes und das passiert aber unmerklicher, bekommt die
503 Aufmerksamkeit nicht. Und das finde ich eine sehr schöne Metapher, auch so für
504 die Welt, weil, wenn man auch so viel konfrontiert ist mit den Flüchtlingsthemen
505 und mit dem Klimawandel, und, und, und, das ist alles so präsent in unserem Hirn
506 und wir denken uns, wir werden überrollt von den Flüchtlingen und die Welt geht
507 zu Grunde und wir ersticken im Müll, und, und und. Und wir haben halt nicht den
508 Fokus auf diesen vielen Technologien, die da schon entgegenwirken oder auf
509 diese vielen unberührten Landschaften, die in Takt sind und das ist dann in den
510 Medien nicht relevant zu berichten. „Und dieses Flugzeug ist gut gelandet, und
511 das ist gut gelandet und das ist gut gelandet“ – sondern es kommt halt nur der
512 Absturz in die Medien.

513 I: Ja, eh. Also eigentlich wieder dasselbe wie ganz am Anfang. Das Positive wird
514 eigentlich weniger, es fehlt so quasi die Oma, die immer die positiven Dinge
515 hervorhebt.

516 S: Ja, genau, die Oma.

517 I: Die Oma ja, das ist echt ein gutes Beispiel, ja. Dann muss ich leider eh

518 ENDE

519

Interview: Stefan Gros

am 11. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, G = Gros Stefan

1 I: Ok, vielen lieben Dank, dass Sie sich Zeit nehmen. Das Thema genau ist die
2 Beeinflussung der Faktoren Kultur, Religion und Politik auf den Weg zum Glück.

3 G: Ok.

4 I: Glück und Kommunikation in einem sehr komplexen Zusammenhang. Vielleicht
5 können Sie zuerst mal kurz beschreiben was genau Ihre Aufgaben sind
6 beziehungsweise was sie machen?

7 G: Viele verschiedene Dinge. Also ich habe mich auf Glück spezialisiert. Glück im
8 Unternehmenskontext. Halte Vorträge, arbeite im Führungskräftecoaching, mache
9 Seminare, das Ganze auch in Schulen und ich habe ein Ausbildungsinstitut für
10 psychosoziale Berufe.

11 I: Sehr vielfältig. Vielleicht können Sie kurz für sich selbst definieren was Glück
12 ist? Also eine kurze Definition.

13 G: Also für uns ist es ein Überbegriff aus vier unterschiedlichen Komponenten. Die
14 wir so der Eudämonie und Hedone zuordnen, in Anlehnung an altgriechische
15 Konzepte und kurz und langfristig. Also wir haben so eine Matrix, kurzfristig im
16 Sinne der positiven Emotionen, also das Glück im euphorischen Sinne der Lust.
17 Es gibt Zufriedenheit, welches ein kognitives Konzept ist im Gegensatz zur
18 Emotion. Es gibt die Idee der Zielverwirklichung und es gibt das was Aristoteles
19 und der Eudämonie zugeordnet wird, das geglückte Leben. Die
20 Lebenszufriedenheit. Das sind vier unterschiedliche Bereich von denen wir der
21 Meinung sind, dass sie unterschiedlich funktionieren.

22 I: Glauben Sie, dass jeder Mensch nach Glück strebt?

23 G: Ja, also das ist der evolutionsbiologische Sinn von positiven Emotionen, also
24 egal wie wir es nennen. Wir könnten es Lebenszufriedenheit oder Zufriedenheit in
25 höheren sozialen Bedürfnissen gliedern. Das Ziel ist die Bedürfnisbefriedigung
26 und hat sich im evolutionsbiologischen entsprechend hin zur Motivation entwickelt.
27 Also das ist es was wir wollen. Dementsprechend ist es eine Tautologie, wenn
28 man sagt wollen alle Menschen glücklich sein. Ja klar, sonst wären wir keine

29 Menschen. Also nicht nur Menschen wollen das, jedes Tier strebt in der
30 einfachsten Form nach Unlustvermeidung und Lustgewinn und das ist jetzt nur die
31 positive Emotionsvariante. Dadurch, dass es auch kognitive Aspekte gibt, die wir
32 noch haben. Gibt's eben auch kognitive Konzepte, die sozialen Bedürfnisse
33 befriedigen.

34 I: Gut Sie haben schon diese vier Arten des Glücks angesprochen. Welche
35 Faktoren glauben Sie beeinflussen die Lebenszufriedenheit und das Glück des
36 Einzelnen? Sowohl positiv als auch negativ?

37 G: Also im einfachsten Fall könnte man es als Motivation zur
38 Bedürfnisbefriedigung auffassen. Mit sehr unterschiedlichen Bedürfnisarten und -
39 strukturen. Also wenn ich hungrig bin, ist etwas sehr glücksspendend. Alles was
40 das menschliche Zusammenleben, gute Beziehungen befriedigt der sozialen
41 Bedürfnisse. Alles was in Richtung Wachstum, Selbstverwirklichung, einen
42 Fußabdruck auf dieser Welt in der kurzen Zeit, in der wir das sind hinterlässt –
43 also Sinnbefriedigung. Das Konzept Glück als Bedürfnisbefriedigung ist ein sehr
44 hilfreiches Konzept. Wenn ich den Begriff der Bedürfnisse sehr weit spanne.

45 I: Und Faktor Happiness beruht auf World Happiness oder einfach ein
46 Zufallsprodukt.

47 G: Meinen Sie den World Happiness Report?

48 I: Ja.

49 G: Nein, es gibt uns länger. Also es ist ein Glücksfaktor, wenn man so will. Man
50 muss gestehen, die ursprüngliche Gründung als Einzelfirma hat auch ein Kollege
51 von mir gemacht, aber mittlerweile der Meinung war, dass man mit Glück nicht
52 ausreichend Geld machen kann. Unglücksvermeidung und Dummheit bringt
53 definitiv mehr ein als Glück. Aber wir haben dann die Firma in eine GmbH
54 umgewandelt, ich führe sie fort, wie bereits erwähnt in den unterschiedlichsten
55 Bereichen. Dementsprechend war auch die Namensgebung. Also Glück im
56 Namen macht schon Sinn. Das Glück selber ist gerade im Unternehmenskontext
57 schon gefährlich, weil behauptet wird da geht es ums Geld und nicht um die
58 Leistung. Aber zur Unterscheidung im Deutschen gibt es ja nicht wie im
59 englischen Luck und Happiness. Wobei es auch die Studien gibt, dass zwar Luck

60 nicht Happiness produziert, aber Happiness Luck. Im Sinne von
61 Aufmerksamkeitsfokussierung.

62 I: Und was ist das Erste was Sie mit dem World Happiness Report assoziieren?

63 G: Wohlstand, also der World Happiness Report misst das Glück nicht im Sinne
64 einer dieser Faktoren, die wir angesprochen haben. Also das ist ein bestenfalls
65 indirektes Konzept. Also ich finde die Reaktion von Kindersterblichkeit und Bildung
66 super – keine Frage. Aber es ist nicht wirklich bewiesen, dass subjektives Erleben
67 von persönlichem Wohlbefinden mit Glück zusammenhängt. Beziehungsweise hat
68 es weniger miteinander zu tun. Gerade in den untersten Einkommensschichten,
69 wenn es um das Überleben geht. Da habe ich unterschiedliche Bedürfnisse und
70 da kann ich materiell diese Bedürfnisse befriedigen. Alles was dann über nicht
71 verhungern und Gesundheitssicherung hinausgeht trägt als Wohlstand nicht mehr
72 viel bei zum Glück. Dementsprechend nette Namensgeber, aber meines
73 Erachtens ein Irrtum.

74 I: Das habe ich schon in ein paar anderen Interviews gehört.

75 G: Sie können ja nachschauen welche Faktoren drinnen sind. Es gibt Faktoren wie
76 Depressionsrate oder ähnliches die sie mit hineinnehmen. Subjektives
77 Wohlbefinden wird auch durch Befragungen gemessen.

78 I: Auch die well-being OECD Studie?

79 G: Da ist zumindest ansatzweise etwas davon drinnen. Ich halte Glück zu
80 universell, aber auch wenn es jetzt paradox klingt auch individuell. Also man kann
81 davon ausgehen, dass soziale Kontakte alle Menschen glücklich machen, manche
82 mehr manche weniger. Dann kommt es drauf an mit wem genau die Kontakte
83 sind.

84 I: Gut, das heißt Glück bestimmt Ihre ganze Arbeit? Sowohl in Schulen als auch in
85 Unternehmen. Gibt es da viele Unterschiede oder Gemeinsamkeiten in der Arbeit?

86 G: Zwischen kleinen Kindern und...

87 I: Arbeiten Sie mit Kleinkindern oder Jugendliche?

88 G: Sowohl als auch. Also pubertierende männliche Jugendliche und Manager
89 haben sehr viel gemeinsam. Also sehr ähnliche Motivationsstrukturen. Die Art des
90 Strebens nach Einfluss, nach Macht, nach gesehen werden unterscheidet sich ein
91 bisschen. Meistens haben die Kids mehr drauf als die Damen und Herren, die sich

92 trivialisieren in manchen Unternehmen. Also was man nicht mehr machen darf und
93 was die Leute denken, ist beeindruckend. Also ich habe selber Unternehmen
94 geleitet zu meiner besten Zeit mit mehreren hundert Leuten. Ich habe jetzt deutlich
95 weniger Mitarbeiter und verdiene deutlich weniger, aber ich habe wesentlich mehr
96 Spaß.

97 I: Verstehe ich.

98 G: Also es war auch damals lustig, aber es hat was von einer Raubtierbändigung
99 und man trifft sehr einfach gestrickte Menschen. Also die Idee unserer
100 Gesellschaft, dass Erfolg irgendwas mit Intelligenz oder Qualifikation zu tun hat ist
101 empirisch widerlegt. Also Donald Trump ist einfach nur blöd. Es hilft, wenn man
102 erbt und rücksichtslos ist. Tatsächlich kann man es schon beim Hände schütteln
103 mit Leuten herausfinden.

104 I: Aber was ist, wenn Sie in einem Unternehmen ein Kurs, Seminar oder Training
105 halten, wie funktioniert das?

106 G: Das hängt vom Unternehmen ab – was der Plan ist? Erstmal hilft es, wenn man
107 schon ein paar Sachen weiß. Und ein paar Irrtümer wie mehr Gehalt mach
108 glücklicher klarstellt. Also, dass man sich erst mal überlegt was macht mich
109 glücklicher und was will ich von meinem Leben haben, was macht mir wirklich
110 Freude. Die Idee ich brauch nur ein paar Jahre bei McKinsey durchhalten und
111 dann kann ich leben, die ist so ähnlich wie beispielsweise bei Frauen, wenn
112 behauptet wird, wenn die Kinder aus dem Haus sind, dann geht es um mich. Die
113 Idee auf sich Acht zu geben, seine sozialen Kontakte zu fördern. Gerade im Top-
114 Management leiden Menschen an unglaublicher Einsamkeit. Also sie gehen davon
115 aus, dass alle Menschen, mit denen sie Kontakt haben nur noch was von ihnen
116 wollen und nur noch Geschäftsbeziehungen sind. Da wird dann verhandelt wie
117 viele Freunde haben sie noch. Da wird diskutiert von der Handyliste wer von den
118 letzten Hundert noch irgendwie als Freund durchgeht.

119 I: Und was ist dann für Sie der Indikator, dass es geglückt ist – das was Sie
120 machen?

121 G: Also es ist eine selbsterfüllende Prophezeiung, denn wenn man mich holt hat
122 das Management oder die HR schon die Idee, dass das Arbeitsklima ein
123 relevanter Faktor. Wer darauf schaut wird nicht mit mir beginnen, also das ist dort

124 schon ein Thema. Deswegen holen mich meistens nur noch sehr kompetente
125 Unternehmen. Also die Firmen, die überhaupt in soziale Kompetenz investieren
126 und Führungskonzepte investieren. Wenn ich dort hinkomme, komme ich ja schon
127 und in angenehme und freundliche Kontexte. Wenn ich Führungstrainings abhalte
128 dürfen die Leute freiwillig kommen, was für bei mir verpflichtend ist. Ich mach
129 keine Zwangsbeglückung. Aber die die kommen sind schon gut. Die sind
130 selbstreflektiert, die wissen sie können sich verbessern. Die es vor allem nötig
131 hätten, die scheuen das es wie der Teufel das Weihwasser. Also schon der
132 Indikator ob so ein Seminar geht, ist ein Indikator. Wenn jemand der sich selber
133 weiter entwickeln will, der weiß, dass auch soziale Kompetenz relevant ist. Der
134 weiß, dass man mit Menschen arbeitet. Wer sich freiwillig weiterbildet und daran
135 arbeitet, der ist schon kompetent. Da sind schon zwei Drittel des Weges schon
136 gegangen. Auch die Leute die mich zum Coaching holen. Die wissen, dass sie
137 externe Beratung holen und jemanden brauchen um sich auszutauschen, die
138 haben schon die Idee, dass es Defizite gibt, bzw. Potentiale. Das ist auch eine
139 sehr hohe Korrelation. Also die Leute, die nicht in die Weiterbildung wollen, die
140 nicht in der Lage sind von irgendwem Feedback zu holen. Das sind aber meistens
141 die Leute, die fachlich sehr hoch qualifiziert sind und in der Wirtschaft geht es
142 nach wie vor um fachliche Qualifikation.

143 I: Verstehe, also die Bereitschaft dabei zu sein, das zu machen ist dann mehr oder
144 weniger die halbe Miete.

145 G: Also dann ist es schon einfach, weil dann erkläre ich Übungen wie man es
146 macht. Wenn sie wissen worum es geht, ist es nicht mehr aufwändig. Dann nimmt
147 man aus so einem Seminar auch viel mit. Deswegen macht mein Job so viel
148 Spaß, da ich immer mit kompetenten Leuten zu tun hab.

149 I: Weil die es schon wollen.

150 G: Die es schon wollen und nehmen es sehr dankbar auf, was ich biete. Aber
151 nehmen sich natürlich das heraus was sie haben wollen und dann kriege ich
152 häufig gutes Feedback, dass es funktioniert und sie es anwenden. Also ich mach
153 nichts Absurdes, sondern Dinge die empirisch belegt sind. Wenn man sie macht,
154 dann funktioniert es. Sie werden automatisch besser in dem was sie tun. Ganz
155 einfach.

156 I: Und in Schulen? Da stelle ich es mir schwieriger vor, da ist es bis zu einem
157 gewissen Grad wahrscheinlich Zwangsbeglückung. Oder ist es dann auch wirklich
158 nur Kursmäßig gedacht, für die die wirklich wollen?

159 G: Doch. Also mein Job bei Glück macht Schule, ist meist der Top-Down Ansatz.
160 Mich holen gute Lehrer und gute Direktor und Direktorinnen und ich mach dort
161 meisten Schulorganisation. Also wie man trotz dessen was man dort verbricht,
162 tatsächlich auch für Lehrerinnen und auch Schüler und Schülerinnen
163 einigermaßen ein angenehmes Klima schafft. Das ist hinsichtlich der Zielgruppe
164 der Lehrerinnen, nicht ganz so einfach, muss man sagen. Das ist auch eine sehr
165 interessante Klientel. Es gibt keine Berufsgruppe die dermaßen Anspruchshaltung
166 und Opferhaltung entwickelt hat. Sie wissen nicht wie gut es ihnen geht, aber sie
167 sind so arm. Sie müssen so viel arbeiten und es ist alles so belastend. Sie haben
168 aber die wenigste Anwesenheitszeit, glaub ich von allen Berufen, haben eine
169 durchwegs sinnvolle Tätigkeit. Also es gibt schlimmere Berufe als Lehrer, also
170 wenn sie auch noch länger in dem Job bleiben, verdienen sie auch nicht schlecht.
171 Also das ganze System ist ja krank, weil die die engagiert sind, die jung dazu
172 kommen, werden ganz schnell frustriert und verdienen relativ wenig. Die müssen
173 viel arbeiten und verdienen wenig. Erst wenn sie kurz vor der Pension sind
174 verdienen sie wirklich gut und sind wirklich schlecht drauf. Diese werden die
175 Direktoren auch schwer los. Also ich habe sehr gute Direktoren, die ich begleite,
176 die haben alle ihre Leichen herumhängen. Von Damen und Herren die Alkoholiker
177 sind und schädlich bis ins Letzte sind und sie bekommen diese nicht weg.
178 Dementsprechend gebe ich da ein Training wie man sich von diesen Menschen
179 trennt. Damit sie freiwillig gehen. Die Art wie man überhaupt an Schule herangeht,
180 das hat sich seit Maria Theresia, dass wir die Kinder nicht mehr schlagen, nicht
181 wirklich viel geändert und wir sind am besten Weg das wieder zurückzubringen.
182 Sind ja keine Schulspezialisten die Bildungspolitik machen.

183 I: Ok, das heißt ...

184 G: Schwierige Schüler werden ja mittlerweile in Internierungscamps oder
185 Bootcamps gesteckt. Ist ein interessantes didaktisches Konzept.

186 I: Wird nicht aufgehen, so wie es in den Staaten nicht aufgeht.

187 G: Ja, wie gesagt es wiederholt sich halt viel.

188 I: Aber wo unterscheidet sich dann das geglückte Training von Schule und von
189 erwachsenen Führungskräften. Denn bei erwachsenen Führungskräften ist es
190 klar, die suchen das raus was sie brauchen und filtern für sich die Dinge die
191 wertvoll sind. Aber bei Schülern, Kindern oder vor allem bei Jugendlichen stelle ich
192 es mir schwieriger vor, dass die das aufnehmen was sie brauchen?

193 G: Wir haben ein unterschiedliches Design für unterschiedliche Schulstufen, aber
194 nehmen wir den Pubertätsbereich. Da kämpfen mit ihrer Identität. Neben der
195 Tatsache, dass sie cool ihnen gegenüberstehen, haben sie es schon gegen
196 Lehrer viel leichter. Dann arbeiten sie mit denen an Dingen, die sie gerne machen.
197 Selbst Dinge wo man sagt, die sind für aktive Schüler nicht so spannend. Also ich
198 hab eine Kollegin an einer Schule – eine Lehrerin, die macht
199 Achtsamkeitsübungen am Anfang der Stunde und das funktioniert super. Obwohl
200 man behauptet das ist nicht ganz so einfach. Natürlich geht das. Dadurch, dass
201 unser Glücksbegriff so weit ist, schulen wir hauptsächlich
202 Selbstorganisationsfähigkeit. Also eine ganz einfache Frage, was sollen die Kids
203 können, wenn sie aus der Schule kommen? Wie sollen die sein? Nach
204 Zieldefinitionen, also da sitzen alle Möglichen in Gremien und diskutieren über
205 Schulqualität. Aber keiner hat irgendwann überlegt, was soll herauskommen. Die
206 einen Meinen gute Pisa Ergebnisse. Schule ist nicht für Schüler da, sondern unser
207 Schulsystem ist ein Lehrerbeschäftigungsmodell. Da werden Schüler nicht gefragt,
208 es ist schon absurd, dass Schüler gefragt werden wie hättet ihr das gerne. Also,
209 dass sie aktiv was beitragen. Das sieht man in allen
210 Schulgemeinschaftsausschlüssen. Die Direktion und die Lehrer, die streiten ab
211 und zu mit den Elternverein. Aber die Schülervertreter haben dort nix zu melden.
212 Dabei könnte man das sehr gut machen. Also im anglo-amerikanischen Raum ist
213 das wesentlich mehr auf Augenhöhe und funktioniert auch gut. Eine sehr gute
214 Schule, die ich betreue hat am Anfang des Jahres eine Schülerkonferenz. Dabei
215 werden Schüler gefragt was sie gerne hätten. Dann sind die meisten verblüfft. Ich
216 habe mal mit drei Schülervertretern gesprochen, zwei sehr gute Lehrer waren
217 auch am Tisch. Die Vertreter waren verblüfft, dass sie gefragt worden sind und
218 woher sie das wissen sollen.

219 I: Erstaunen dann.

220 G: Ja genau. Eine Schülervereinerin hat dann mal angefangen mit der Aussage,
221 es wäre schon mal gut, wenn wir nicht Angst haben müssten in die Schule zu
222 kommen. Die beiden Lehrer, die wirklich engagiert waren und wirklich gute Lehrer
223 waren ist mal die Kinnlade runtergefallen. Ihr habt Angst in die Schule zu
224 kommen? Ja natürlich. Ja klar Leistungsdruck, Schularbeit, Noten, eine
225 Überladung an Lehrplan, Ding die meines Erachtens niemand brauchen wird.
226 Nehmen sie mal den Stoff der Oberstufe und schauen sie mal was sie davon noch
227 wissen. Ich habe das ja mal gemacht, da ich auf meine Allgemeinbildung sehr
228 stolz bin. Ich dachte mir ich mach mir eine Auffrischung. Nichts, in keinem
229 Gegenstand dort ist irgendwas was ich mir noch gemerkt habe vom Stoff.
230 Unterstufe geht noch, aber Differentialgleichungen, wofür? Sie können beim Hofer
231 zwei Zahlen nicht zusammenrechnen aber lernen Differentialgleichungen zweiter
232 Ordnung, wofür? Darstellende Geometrie? Sie lernen zwar wie das dritte Reich
233 war, aber welche Aspekte jetzt wieder passieren - die Zusammenhänge verstehen
234 sie nicht, denn sie lernen den Stoff auswendig. Ist völlig sinnlos.

235 I: Das heißt die Lehrer waren tatsächlich erstaunt.

236 G: In der Schulkonferenz dann, steht neben mir eine andere Lehrerin und der
237 Schulsprecher hält eine Rede vor 700 Kollegen. Die Lehrerin hat Tränen in den
238 Augen und ich frag sie was los sei? Sie meinte, ich hätte nie geglaubt, dass er das
239 so gut machen kann. Also nicht mal die guten Lehrer trauen den Schülern zu,
240 dass sie etwas zusammenbringen. Den schlechten Lehrern interessieren die
241 Schüler nicht, während die Guten überbehüten sie. Dabei können sie
242 selbstverantwortlich Projekte weiterbringen. Wir haben jetzt zum Beispiel eine
243 Schülerzeitung gebildet, hat natürlich etwas gedauert bis sie angekommen ist.
244 Aber heute recherchieren die Schüler selber, es gibt Schulen wo die Schüler
245 selber syrischen Flüchtlingen Deutschunterricht gegeben haben. Alles Mögliche.
246 Da geht unglaublich viel und da lernen sie hundertmal mehr als im gewöhnlichen
247 Unterricht. Um Deutsch zu unterrichten, muss man es selber einigermaßen
248 können um es vermitteln zu können. Ich kriege was über andere Kulturen mit, über
249 Selbstorganisationsfähigkeit, ganz viel Ideen. Da kann man ganz viel interessanter
250 Unterricht machen. Und Glück wollen sie alle, dementsprechend ist
251 Glücksunterricht an Schulen kein Problem. Wäre aber zu kurz gegriffen. Also in

252 Deutschland gibt es das Schulfach Glück, dem steh ich recht skeptisch
253 gegenüber.

254 I: Weil?

255 G: Naja, weil Glück das Ergebnis von Bedürfnisbefriedigung ist. Dementsprechend
256 Glück zu lernen ist ein wenig absurd. Ich unterrichte Fähigkeiten, die es
257 ermöglichen, selbstständig höhere Bedürfnisse selbstgesteuert erreichen zu
258 können. Kommunikationsfähigkeit ist sowas. Konfliktfähigkeit.
259 Selbstorganisationsfähig, also das ich mich in der Welt behaupten kann. Also die
260 sind immer mit positiven Gefühlen verbunden. Kritische Fragen stellen. Nicht die
261 Person zu sein, die alles einer anderen Person sinnlos nachredet. Sondern
262 selbstbestimmt sein, ich weiß wer ich bin, ich weiß wohin ich will und jetzt schau
263 ich wie komme ich dahin. Ab und zu verzweifelt man dabei, aber auch die
264 positiven Emotionen hängen da stark zusammen. Wenn ich im sozialen Kontext
265 etwas mache von dem ich überzeugt bin, wenn ich das mache habe ich
266 Glücksgefühle und zwar ganz andere als wenn ich vor dem Fernseher liege.

267 I: Viel praktischer einfach.

268 G: Man weiß was glücklich macht, mehr oder weniger für alle und dann gibt es
269 individuelle Modifikationen und dann finde ich das was meins ist. Wenn ich das
270 durchführe, wird sich das immer wieder, immer öfter in Wachstum in Kontakt mit
271 anderen äußern. Ich werde ein gewisses Maß an Selbstwert entwickeln.
272 Kommunikationsfähigkeit um gute soziale Kontakte zu haben. Ich werde in der
273 Lage sein meine eigenen Konflikte auszutragen und eben nicht daran zu Grunde
274 gehen. Ich werde Rückschläge verkraften, also Frustrationstoleranz erhöhen. Mit
275 unterschiedlichen Anforderungen des Lebens umgehen können.

276 I: Also eigentlich ganz praktisch und ganz anders auch gefächert als das in
277 Deutschland der Fall ist.

278 G: Also wir machen keine Happy Therapie. Die rosa Brille und wir freuen uns alle
279 und singen den Freudentanz. Ist auch nett aber nicht gut genug.

280 I: Weil es dann einfach wieder an den vorbei, dass der Einzelne damit was
281 anfangen kann?

282 G: Es muss Kompetenzen entwickeln den Einzelnen in der Lage zu versetzen sein
283 eigenes Glück zu suchen. Also es gibt in der amerikanischen Verfassung das

284 Recht nicht auf Glück, sondern auf Pursuit of Happiness. Also das eigene Glück
285 zu verfolgen. Auch wenn ich gerade jetzt der amerikanischen Kultur kritisch
286 gegenüberstehe, finde ich das eine gute Idee. Dazu muss ich aber wissen was
287 macht mich überhaupt glücklich. Gibt es Literatur, gibt es gute empirische Studien.
288 Also wie gesagt, gute soziale Kontakte - ganz oben. Wenn ich das weiß, jetzt gibt
289 es introvertiertere und extrovertiertere Menschen, unterschiedliche Arten von
290 Nähe, aber gute Freunde sind keine schlechte Idee. Wenn ich mich mag, wenn ich
291 weiß wer ich bin, wenn ich weiß was mich interessiert, ist es relativ leicht
292 Gleichgesinnte zu finden mit denen mich gut verstehe. Und da muss ich nicht,
293 wenn ich der eher introvertierte Typ bin fünfzigtausend Leute haben, mit denen ich
294 ständig bin, aber eine gewisse pyramidenhafte Verteilung von Freunden. Von
295 wenigen wirklich guten Freunden bis hin zu vielen Bekannten. Ich habe ganz oft
296 Fälle, in denen die Leute sagen ich hab nicht viele Freunde aber ein paar wirklich
297 Gute. Aber wenn die mal verreisen, oder sonst was passiert, dann ist keiner mehr
298 da und man steht alleine da.

299 I: Ja, funktioniert dann nicht.

300 G: Genauso wie tausend Facebook Freunde sind genau 0 echte.

301 I: Ja, verstehe ich.

302 G: Also Kommunikation - wir unterrichten Metakompetenzen, also
303 Selbstorganisationsfähigkeiten. Also die einfachste Metakompetenz ist lesen. Das
304 unterrichten wir zwar nicht – das sollten die meisten schon können. Aber lesen
305 ermöglicht es andere Kompetenzen zu lernen. Kommunikation ist auch sowas.

306 I: So der Schlüssel.

307 G: Kernkompetenzen, die es ihnen ermöglicht andere Kompetenzen zu erlangen.
308 Lernen ist eine Metakompetenz. Also Lesen als Weg zum Lernen. Wie komme ich
309 an neue Informationen, möglichst schnell, möglichst einfach. Solche Dinge. Wann
310 weiß ich wie ich meine Ziele definiere und wie komme ich dorthin.
311 Selbstorganisationsfähigkeit.

312 I: Das was eigentlich im normalen Leben total verloren geht, wann man nicht
313 darauf achtet und das was eben in der Schule untergeht.

314 G: Das, was eigentlich auch gut belegt ist, eben relevant ist. Das man durchhält,
315 Frustrationen aushält, auf Rückschläge gut reagiert. Das kann ich nur wenn ich

316 weiß ich will dort hin. Wenn es mir egal ist und ich dahintreibe, werde ich mich
317 nicht anstrengen für jede Konfrontation. Wenn ich genau weiß ich will dort hin,
318 dann werden mich auch ein paar Steine im Weg aufhalten.

319 I: Sonst kommt man irgendwann ab vom Weg.

320 G: Sonst haben wir das was wir heute sehr oft haben, das Leute herumliegen und
321 den ganzen Tag Playstation spielen. Also wenn ich nicht weiß wohin, ist das eine
322 plausible Idee. Ich spiele selber auch Computer und weiß wie verlockend das ist.
323 Aber es gibt ein paar andere Tätigkeiten die auch Spaß machen.

324 I: Ja eigentlich schon.

325 G: Und wie gesagt, das menschliche Gehirn ist darauf ausgelegt auf das Erlernen
326 und Erforschen von neuen Umfeldern, was an sich auch Spaß macht. Deswegen
327 gibt es Dopamin - das Glückshormon. Also Schule sollte eigentlich ein Platz sein,
328 in dem Alles dabei ist was man braucht um glücklich zu sein. Herausforderung,
329 soziale Kontakte, usw. Alles da. Jetzt nicht nur bei uns, aber pädagogische
330 Psychologiestudien zeigen, dass umso länger man in der Schule sitzt umso mehr
331 nervt es einen nur noch. Warum?

332 I: Ja man könnte auch die andere Richtung nehmen.

333 G: Also ich habe ein Ausbildungsinstitut und meine Leute kommen in mehr
334 Seminare also sie zum Abschluss brauchen, weil es ihnen Spaß macht. Die
335 müssen nicht und zahlen sogar Geld dafür.

336 I: Und wenn Sie jetzt an die Zukunft denken, was glauben Sie welchen Verlauf
337 wird das Glück im Allgemeinen, wenn wir jetzt politische, kulturelle Hintergründe
338 bedenken. Welche Entwicklung wird das Glück einschlagen? Individuell oder auch
339 im Kollektiv.

340 G: Ich glaube, dass es immer mehr durch Manipulation gehen wird. Also die
341 technologische Entwicklung geht schneller weiter als wir sie begreifen. Also die
342 Schulen haben kaum mehr eine Chance. Verbieten Smartphone – ist eine
343 schlechte Idee, weil es ein Zeichen der Hilflosigkeit ist und nicht wissen wie sie
344 damit umgehen sollen. Denn es gehört zur Lebenswirklichkeit und die Idee das
345 auszublenden ist eine schlechte Idee. Aber die Kids können damit hundertmal
346 besser umgehen als die es dann unterrichten sollten. Also Lehrer werden laufend
347 damit konfrontiert, dass sie die Unwissenden sind. Die Idee wäre ja, wir wissen

348 und die kleinen lernen von uns. Dort müssten wir es fast umdrehen. Das ist
349 höchstwichtig, dass die digitalen Kompetenzen geschult werden. Also, man kann
350 mit den Dingen unglaublich viele Dinge machen. Was wird damit gemacht? Eher
351 die sinnlosesten Dinge. Es wäre ganz wichtig, dass die neuen technologischen
352 Errungenschaften auch mit einer gewissen Schulung einhergehen. Da hätten die
353 Schüler Konsequenzen, was bedeutet das, warum ist es nicht klug private Fotos
354 herumszuschicken. Quellen auf Facebook zu hinterfragen und selbst mit dem
355 Internet innerhalb einer Minute die Fakten widerlegen kann. Üblicher Weise reicht
356 auch normaler Menschenverstand – aber der ist leider auf Urlaub. Weil das
357 kritische Denken den Menschen abgewöhnt wurde. Das ist das Ziel aus meiner
358 Sicht. Also alles an staatlicher Idee und gerade jetzt im rechtspopulistischen
359 Bereich, wo mit falschen Informationen gearbeitet wird, wo wir Leute haben, die
360 zwar reden und nichts sagen. Die das aber auch geschult bekommen. Also Leute
361 die vorsätzlich Unsinn erzählen und von den Medien noch unterstützt werden.
362 Sätze werden aus dem Zusammenhang gerissen und ihm oder ihr zum Vorwurf
363 gemacht. Es wird mal behauptet, dann stellt sich heraus es war falsch, aber wen
364 kümmert es dann noch. Die Frau Dichand, ihres Zeichen Chefredakteurin von
365 Heute, ist die ÖVP Abgesandte im Universitätsrat. Also die größte
366 Volksverdümmerin dieser Nation, sitzt im Universitätsrat für die ÖVP. Also das
367 passt in die Bildungspolitik. Ich glaube das hat Methode. Es wird den Leuten ganz
368 intensiv der Konsum als Glücksfaktor nahegebracht. Die Idee, dass uns Kaufen
369 glücklich macht ist ein super Faktor, denn sonst würde unsere Wirtschaft
370 zusammenbrechen. Also würden wir nur das kaufen, was wir wirklich brauchen,
371 dann hätten wir ein ökonomisches Problem. Dementsprechend sind wir natürlich
372 sehr gut manipuliert im Sinne von Bedürfnissen erzeugen. Also künstliche
373 Bedürfnisse erschaffen um virtuelles Glück zu produzieren. Ja ich nehme an das
374 wird sich fortsetzen. Nachdem die meisten, oder sehr viele Menschen das Gefühl
375 haben, irgendwie komme ich aus dem Hamsterrad nicht raus, wird es ganz viele
376 geben, die aus dem System herausfallen werden. Also wenn man sich den
377 Sozialbereich bei uns anschaut. Da gehen immer mehr Leute nicht nur als Kunden
378 in den Bereich, sondern auch Leute, die mit den Menschen arbeiten wollen.

379 Allerdings wenn man sich die Gehälter anschaut, die im Sozialbereich bezahlt
380 werden ...

381 I: Dann ist es schwierig. Da überlegt man es sich zweimal.

382 G: Wenn ich jeden normalen Job das Doppelte verdiene ohne mich anzustrengen
383 und dabei Schmerzensgeld für Sinnlosigkeit bekomme. Kann ich mir überlegen,
384 will ich eine sinnvolle Tätigkeit und was Spannendes machen, oder halt irgendwas
385 was weniger spannend ist und dafür mehr Geld verdienen. Ganz viele kommen
386 dann zwischen Vierzig und Fünfzig und fragen war das schon Alles?

387 I: Ja, das schwingt sich das Rad wieder weiter.

388 G: Dann kommen sie zu mir und lernen das, was sie vor dreißig Jahren hätten
389 lernen sollen. Aber besser spät als nie, ich lerne ja auch immer weiter.

390 I: Ja das stimmt. Ok - Dankeschön.

391 G: Gerne, war irgendwas dabei, was sie brauchen können?

392 I: Vieles!

393 ENDE

Interview: Winkler Ruth

Am 17. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, W = Winkler Ruth

- 1 I: Es geht um das Glück und ich würde sie gerne darum bitten, Glück für sich zu
2 definieren. Das ist nämlich auch ganz unterschiedlich.
- 3 W: Glück ist sicher nicht sich nur wohlfühlen und entspannt sein. Glück ist sicher
4 auch das Gefühl zu haben man macht etwas Sinnvolles im Leben, man ist zu
5 etwas gut.
- 6 I: Wenn ein Mehrwert dabei ist.
- 7 W: Ja.
- 8 I: Glauben sie das es verschiedene Arten von Glück gibt?
- 9 W: Wahrscheinlich schon. Es könnte sogar sein, dass wenn man versucht Glück
10 in verschiedene Sprachen zu übersetzen, man unterschiedliche Vokabeln dafür
11 hat. Je nachdem, welche Nuance man meint, eher wohlfühlen oder Zufriedenheit.
- 12 I: Glauben sie das jeder Mensch nach Glück strebt?
- 13 W: Grundsätzlich wahrscheinlich ja. Liegt in der Natur des Menschen. Ist heikel,
14 aber eher schon.
- 15 I: Vielleicht können sie kurz ihre Tätigkeiten beschreiben?
- 16 W: Ich bin in erster Linie Religionslehrerin, mache aber auch manchmal
17 wissenschaftliche Arbeiten. Momentan das letzte und unterrichte weniger. Was
18 schade ist, da ich gerne unterrichte. Ich schreibe ein Buch fertig, über einen
19 Forschungsbereich, mit dem ich mich lange befasst habe, es geht um jüdische
20 Religionsgemeinden. Also entweder unterrichte ich, Religions- oder Hebräisch-
21 Unterricht, alle Altersstufen zwischen vier und 120. Nur Kindergarten mache ich
22 nicht. An sich unterrichte ich aber Schul- und Erwachsenenbildung. Vorschüler
23 waren aber auch dabei. Die jüngste war vier Jahre alt. Am Sonntag habe ich einen
24 Vortrag in der Synagoge. Unterrichte ich nicht, dann recherchiere ich, forsche ich
25 oder lerne ich.
- 26 I: Können sie sagen wie im Judentum das Glück definiert ist?
- 27 W: Es gibt das hebräische Wort aschrei oder oscher, jemand ist glücklich oder
28 glücklich. Das Wort ist aber schwierig zu übersetzen, wenn ein Psalm damit

29 beginnt, glücklich ist ein Mensch, der nicht auf schlechten Wegen geht. Es ist
30 schwierig zu übersetzen, weil es umfassend ist, ganzheitlich, eine ganzheitliche
31 Zufriedenheit. Es geht nicht darum sich in der Sonne auszuruhen oder fröhlich zu
32 sein, sondern dass man hat was man braucht, alles gut läuft.

33 Im Judentum ist es so, dass der wichtigste Aspekte im Leben ist, dass man das
34 tut, was Gott von einem will. Ich bin nicht dazu da glücklich zu sein, sondern zu
35 machen was Gott will. Das kann auch hart und anstrengend sein oder zu einer
36 Krise führen. Das Glück ist ein Teil davon, wenn der Weg stimmt, man das Gefühl
37 hat, man tut das richtige.

38 I: Gibt es auch das Gegenteil, also Unglück?

39 W: Ja in philosophischen Werken, die sich mit der Traurigkeit befassen. Es gibt
40 die Traurigkeit, die eher wie eine depressive Stimmung ist, die ist schlecht. In die
41 soll der Mensch nicht versinken. Die soll vermieden werden. Es gibt aber auch den
42 Schmerz darüber, wenn was schiefgelaufen ist. Das sollte man zulassen, aber
43 trotzdem dafür sorgen, dass das Leben positiv weitergeht. Hat man aber ein
44 gebrochenes Herz, weil man etwas falsch gemacht hat oder jemanden verloren
45 hat, dann soll man sich damit auseinandersetzen, gerade die eigenen Sünden
46 sollten einen traurig machen. Dann wird aber weitergemacht.

47 I: Gibt es einen Unterschied zwischen dem eigenen Glück und dem der Gruppe?

48 W: Man kann nicht alleine glücklich sein, ohne eine Gemeinschaft um sich zu
49 haben.

50 I: Ja, weil beim Buddhismus ist es so, dass man, beispielsweise sich alleine als
51 Yogi in eine Höhle zurückzieht.

52 W: Ja, das Judentum ist da ganz anders. Das wundert uns eher. Der Mensch ist
53 immer über die Gemeinschaft definiert. Man kann nicht alle Gebote alleine
54 umsetzen, alleine kann man nicht leben, man braucht immer Menschen um sich.
55 Im Judentum gibt es kein Mönchtum oder den Rückzug ins Kloster. Das ist kein
56 jüdisches Ideal. Man soll in der Gemeinschaft tätig sein. Man kann nur glücklich
57 sein, wenn das Verhältnis zur Gemeinschaft stimmt. Das Individuum ist wichtig,
58 aber man braucht eine Balance. Es gibt auch Ideale wo die Gemeinschaft zu viel
59 betont ist, man soll schon man selbst sein, aber man ist eingebunden in
60 Rahmenbedingungen, wo man etwas zu tun hat.

61 I: Gibt es einen Zusammenhang zu Werten wie Gesundheit oder Familie?
62 W: Gesundheit ist im Judentum notwendig. Ist man das nicht, kann man nicht aktiv
63 sein oder nur eingeschränkt. Es ist eine Grundvoraussetzung. Der Körper muss
64 gepflegt werden und sich gesund zu ernähren und fit zu sein, sollte umgesetzt
65 werden.
66 Nur dann kann man seine Aufgabe im Leben erfüllen.
67 I: Ist das aktiv sein nur körperlich?
68 W: Nein, im Judentum wird viel gelernt und das heißt auch kognitive Aktivität.
69 I: Und Familie?
70 W: Die Familie ist besonders wichtig. Für einen jüdischen Mann ist es ein Gebot
71 verheiratet zu sein. Sie sollen Kinder zeugen, Frauen müssen es nicht. Man soll
72 eine Familie haben, Kinder und innerhalb der Familie leben. Hat das jemand nicht,
73 kann das Leben trotzdem sinnvoll sein, das schließt sich nicht aus. Es wäre aber
74 der Idealzustand. Als es noch Tempel gab, führte der Hohepriester Rituale durch
75 und er musste verheiratet sein. Er musste mit einer Frau verheiratet sein. Andere
76 durften oft mehrere Frauen haben, aber er hatte den Idealzustand zu erfüllen. Das
77 schafft nicht jeder Mensch. Es gibt Scheidungen, man kann erneut heiraten. Das
78 Judentum rechnet aber auch mit nicht- perfekten Situationen.
79 I: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Glück und Schicksal?
80 W: Wie definieren wir Schicksal?
81 I: Ich habe gelernt es ist in jeder Religion anders.
82 W: Schicksal. Es gibt, dass was Gott den Menschen zuweist. Es kann positives
83 und negatives Schicksal geben, wie beispielsweise in guten Verhältnissen
84 aufzuwachsen. Das wird von Gott gegeben. Es gibt Schicksal. Es ist die Aufgabe,
85 die man im System hat. Ist es gelungen, dann ist Glück vorhanden. Die Aufgaben,
86 die man hat, werden von Gott gegeben, die kann man sich nicht aussuchen und
87 diese können auch hart sein. Wir verstehen nicht immer, warum etwas passiert.
88 Das würde man als Schicksal einordnen. Schicksal ist das was Gottes Wille ist.
89 Gefährlich wäre, wenn dem Schicksal eine selbstständige Macht zugesprochen
90 wird. Alles kommt von Gott. Im Talmud wird gesagt, dass man Gott für das gute
91 und schlechte segnen soll.

92 I: Gibt es eine Vorgabe wie man mit positivem oder negativem Schicksal umgehen
93 soll?

94 W: Ja, in moralethischer Literatur. Wenn es einem zu gut geht, dann kann das
95 gefährlich sein. Hat man alles, läuft alles, ist alles gut, dann wird man leichtsinnig.
96 Man vergisst, dass der liebe Gott das gegeben hat. Viele Leute beten nur wenn es
97 einem schlecht geht, wenn es einem gut geht, dann vergisst man darauf. Daher
98 auch das Gute würdigen und etwas Gutes daraus machen, zum Beispiel wenn
99 jemand viel Geld hat. Versuchungen werden groß oder man wird bequem.
100 Vergessen worum es wirklich geht.

101 I: Wird über das Schicksal gesprochen, ist das ein Thema in der Gemeinschaft?

102 W: Ich denke schon, aber im normalen Rahmen, wie alle anderen Themen. Es
103 wird nicht besonders angesprochen. Es wird nur thematisiert, was Gottes Wille ist.

104 I: Wie hängt Glück mit Materiellem zusammen?

105 W: Man braucht einen Lebensunterhalt, man braucht gutes Essen, man muss sich
106 würdevoll verhalten und im Werk der Väter steht, wenn es kein Mehl gibt, gibt es
107 keine Thora. Also man braucht ein gewisses Minimum an Materiellem, damit man
108 gut leben kann und auch die Thora lernen kann. Soll man auch nicht verachten,
109 gefährlich ist, wenn der Reichtum zu groß wird, weil man dann vielleicht nicht
110 mehr das richtige daraus macht. Materielle Güter sind aber nichts Verwerfliches,
111 wenn man sie richtig anwendet. Sie sind aber ein Mittel zum Zweck, versteht man
112 sie als solches, dann ist das gut, aber viele übersehen dies. Feiern wir den
113 Schabat, dann hat mein ein schönes Festmahl und schaut auch nicht aufs Geld.
114 Es geht um den richtigen Zweck.

115 I: Was ist der richtige Zweck?

116 W: Pauschal gesagt, um Gebote zu erfüllen. Hat jemand Geld, dann muss er auch
117 an die Armen etwas spenden. Ist aber überall so, nicht nur im Judentum. Im
118 Judentum ist das aber eine Pflicht; es ist ein Akt der Gerechtigkeit. Es gibt keine
119 Almosen, es geht darum, dass der der mehr hat, gibt. Ist ein Mensch reich
120 geworden, dann muss er überlegen, was er jetzt damit tut. Zum Beispiel ein
121 Projekt oder den Armen etwas zu geben. Es gibt Grenzen, es gibt eine
122 Obergrenze, weil niemand alles geben soll und dann wieder arm sein soll. Selbst
123 jemand der wenig hat, soll spenden, weil es um das Geben und Teilen geht, auch

124 wenn es nur wenige Euros sind. Man spendet daher im Rahmen von dem was
125 vorhanden ist. Man spendet an Menschen oder an die Gemeinschaft. Es ist ein
126 Gebot Gottes. Nur Thora lernen und weiß wie man koscher kocht, das reicht nicht
127 aus. Spenden ist ein Gebot.

128 I: Steht frei wem man spendet oder in welcher Form?

129 W: Jein. Man soll spenden, wenn sich jemand meldet der bedürftig ist. Man kann
130 aber überlegen, wohin ich meine Spende hingebe. Habe ich hundert Euro, es gibt
131 viele Organisationen und man kann wissen, da ist jemand arm, dem gebe ich das
132 oder ich gebe es einer würdigen Organisation, die auch etwas Gescheites damit
133 macht. Aussuchen kann man es sich nicht aussuchen, wenn jemand an die Tür
134 klopft und sagt, ich habe heute nichts zu essen, kannst du mir zehn Euro geben.
135 Da darf ich nicht Nein sagen. Es wird aber schon überlegt, ob diese Person es
136 wirklich braucht oder es nur ein Vorwand ist. Wird Geld schlecht angelegt, dann
137 kann man skeptisch sein und es lassen oder nur eine kleine Summe geben. Es
138 gibt auch Vorrangregeln. Hat man zwei arme Leute und man kann es nur einem
139 geben, weil nicht genug Geld da ist, dann heißt es, dass Frauen Vorrang haben,
140 weil es für Frauen schwieriger und beschämender ist um Geld zu bitten. Männer
141 können sich leichter helfen. Man kann eben nicht allen helfen, die an die Tür
142 klopfen. Es gibt also Prioritäten.

143 I: Die Vermehrung des Glücks ist in ganz vielen Religionen verschieden. Spenden
144 sind ein Multiplikator. Gibt es noch eine andere Option?

145 W: Ja, neben dem Spenden wird im Talmud auch erwähnt, dass man jemanden
146 Arbeit verschaffen soll, wenn man die Möglichkeit dazu hat. Da habe ich mehr
147 gemacht, als wenn ich nur einmalig Geld gebe. Hat jemand die Thora intensiv
148 gelernt und bringt diese anderen bei, dann hilft er diesen sich besser zu verhalten.
149 Dann gibt es da auch einen guten Schnellballeffekt. Ein Lehrer der gut unterrichtet
150 hat auch gute Schüler.

151 I: Im Buddhismus geht es darum positive Energie zu verschenken, im Christentum
152 wird für andere gebetet.

153 W: Das kennen wir auch und es gibt noch die Möglichkeit anderen einen Segen zu
154 geben. So bekommt er eine spirituelle Kraft und da ist der Wunsch, der liebe Gott
155 soll ihm Kraft geben. Beten für andere kennen wir auch, wir verschicken zum

156 Beispiel Nachrichten mit dem Inhalt, der und der ist krank, bitte betet für ihn. Man
157 verbreitet die Nachricht und die Gemeinschaft ist stärker. Alle beten dafür, dass
158 zum Beispiel eine Operation gut ausgeht. Sehr oft werden Psalmen rezitiert. Sie
159 sind auch im Christentum sehr populär, wobei bei uns sind sie im originalen.
160 Psalmen sprechen Gottes Erbarmen an. Man rezitiert einige Kapitel oder das
161 ganze Buch dafür, wenn beispielsweise jemand vermisst ist. Manche tun dies
162 auch einfach so, weil ihnen klar ist, dass es immer jemanden auf der Welt gibt, der
163 Hilfe braucht. Also Erbarmen braucht man immer. Sie setzen sich hin und
164 rezitieren das ganze Buch in einer Woche zum Beispiel. Um Gott zu erinnern,
165 dass wir sein Erbarmen brauchen.

166 I: Beschäftigt man sich auch im globalen Sinne mit Glück und Unglück? Also das
167 Thema World Happiness?

168 W: Unter dem Stichwort kenn ich es nicht. Das Judentum strebt die messianische
169 Zeit an und ist die erreicht, dann ist überall Frieden, auf der ganzen Welt. Es soll
170 eine Zeit geben, in der alles gut ist. Kompliziert ist die Frage, wie dorthin
171 gekommen wird. Plakativ gesagt, wenn wir alle brav sind und nur Gutes tun. Kann
172 aber verschieden interpretiert werden, was das genau heißt. Das Ziel ist aber eine
173 Zeit, in der alles im Lot ist.

174 I: Der Weg dahin ist global gesehen

175 W: Jüdische Gemeinden sind oft international vernetzt. Jüdische Menschen in
176 Wien haben Kontakte in anderen Ländern, viele haben Verwandte in Israel oder
177 wo anders. Dadurch gibt es einen stärkeren globalen Blick und einem größeren
178 Zusammenhang. Ist aber nicht ideologisch, sondern weil man international
179 lokalisiert ist.

180 I: Das ist spannend, denn das haben andere Religionen in der Form eher nicht.

181 W: Deswegen hat sich auch die hebräische Sprache im Gottesdienst gehalten.
182 Das Christentum hat das lateinische irgendwann aufgegeben, weil es niemand
183 mehr verstanden hat. Ich finde das enorm wertvoll, dass ich weltweit in jede
184 Synagoge gehen kann und alles verstehen kann. Man hat eine universale
185 gemeinsame Sprache und man versteht alle Gebetstexte. Dadurch ist es überall
186 lesbar, ich versteh, was ein Gelehrter im 17. oder 19 Jahrhundert geschrieben hat.
187 Alle haben hebräisch gesprochen.

188 I: Die Kommunikation ist also einfacher und besser?

189 W: Im Mittelalter hat sich schnell ein Kommentar verbreitet und es war vielleicht
190 hundert Jahre später schon im Irak. Es hat vielleicht hundert Jahre gedauert, aber
191 das ist im Mittelalter nicht viel. Man kann alles lesen, alles verstehen. In einem
192 großen Ausmaß wusste man relativ schnell, dass jemand am anderen Ende der
193 Welt ein Buch geschrieben hat.

194 I: Jetzt ist es auch noch immer so, dass das Hebräische der ideale Multiplikator ist,
195 indem man sich innerhalb seiner Religionsgemeinde austauschen kann.

196 W: Richtig. Es gibt auch viele die Englisch oder Russisch sprechen. Es gibt also
197 auch andere Sprachen. Wenn alle Stricke reißen, kann man immer zu Hebräisch
198 ausweichen. Das bringt viel.

199 I: Wenn sie in die Zukunft sehen, was meinen sie, in welche Richtung wird sich
200 das Glück entwickeln? In Bezug auf die aktuelle Lage, ins Kollektiv, Positiv?
201 Wohin wird es uns treiben?

202 W: Ich denke es gibt Pendelbewegungen im Laufe der Geschichte. Einmal wird
203 das eine, einmal das andere betont. Die westliche Gesellschaft ist stark auf das
204 Individuum bezogen und da gibt's in letzter Zeit aber auch viele
205 Gegenbewegungen. Schwer zu sagen, wo es sich einpendelt. Vielleicht eher
206 fragen, was man tun soll. Schaut man sich die Geschichte an, dann gibt es immer
207 gewisse Bewegungen in unterschiedliche Richtungen, wo sich alles ausbalanciert
208 und das denk ich wird einmal das Ziel sein.

209 I: Das oberste Ziel ist dann der Frieden?

210 W: Im Grunde ja. Friede heißt nicht, dass man sich nicht umbringt, sondern, dass
211 jeder hat was er braucht und man das Gefühl hat es passt. Sehen wir momentan
212 nicht, aber sollten wir anstreben.

213 I: Man denkt doch eigentlich positiv?

214 W: Ich würde sagen optimistisch. Positiv ist gefährlich, wenn man sich die rosa-
215 rote Brille aufsetzt und man nicht sieht wo man was tun muss. Das kann aber oft
216 bei religiösen Menschen passieren. Sie laufen da Gefahr, wenn sie zu einfach
217 denken und denken, ja Gott wird alles tun, es liegt in seiner Hand. Man muss
218 selbst auch etwas tun. Wir haben unsere Verantwortung auch im individuellen
219 Leben. Du musst dir selbst auch helfen die Situation zu verbessern und dich nicht

220 nur auf Gott verlassen. Wird schon passen, wäre die falsche Einstellung. Man
221 muss schauen, was zu tun ist und wo was getan werden muss. Optimistisch, weil
222 man sagt, wir können das schaffen. Das Ziel umzusetzen, was Gott von einem will
223 und bei allem was er im Alltag tut sollte er denken, ob das eine gute Sache ist, ist
224 es ein Gebot, ist es gut, dass machen aber nur die sehr religiösen Menschen.
225 I: Also hinterfragen ob das was ich tue auch gut ist?
226 W: Richtig ist.
227 I: Vielen Dank.
228 ENDE

Interview: Olesko Sylvia

Am 11. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, O = Olesko Sylvia

1 I: Also das Thema genau lautet, die beeinflussenden Faktoren Kultur, Religion
2 und Politik auf dem Weg zum Glück. Sehr komplex. Also zuerst würde ich sie
3 bitten zu definieren was für sie Glück ausmacht.

4 O: Also der Glückszustand ist ein vollkommen friedvoller Geist. Frei von allen
5 negativen Empfindungen und zwar nicht, weil keine von außen kommen,
6 sondern weil man innerlich so gefestigt ist, der Geist einfach so friedvoll ist
7 und man halt annehmen kann und man es mit Geduld behandeln kann, wenn
8 missliche Sachen auf einen zukommen, was wir ja nicht ausschalten können.
9 Nur die Art und Weise wie wir damit umgehen, ob wir uns gleich aufregen über
10 alles oder uns fürchten oder ob wir das einmal annehmen können, weil es
11 gibt immer die Überlegung, kann ich etwas ändern, dann sofort handeln, nicht
12 tatenlos hinnehmen, aber wenn ich sehe ich kann nichts ändern, es dann
13 anzunehmen und sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.
14 Es ist einfach ein friedvoller Geisteszustand. Der ist die Voraussetzung für
15 Glück, für Wohlbefinden, für Weltfrieden. Für alles.

16 I: Definieren sie beim Glück auch verschiedene Arten? Würden sie Glück wo
17 einordnen oder unterscheiden?

18 O: Ja, da gibt es das reine Glück oder das sogenannte verunreinigte Glück.
19 Wir alle kennen Glücksmomente, wo irgendwas ist und wir total glücklich
20 sind und uns freuen, sei es ein neues Auto oder ein wundervoller Partner.
21 Wir nennen das verunreinigte Glück, weil es von außen kommt und ich
22 davon abhängig bin, weil wenn dieser Partner sich umdreht und sagt ich
23 mag dich nicht mehr, dann ist es vorbei mit dem Glück oder wenn man ein
24 Genießer ist und gerne isst, etwas genießt, ein guter Wein und das macht
25 einem ganz glücklich. Dieses Glück muss durchgehend befriedigt werden,
26 angenommen man müsste drei Tage durchessen, dieses gleiche wunderbare
27 Essen und danach würde einem übel werden nach drei Tagen, das heißt das
28 verunreinigte Glück ist abhängig von außen und wenn die Dosis extrem hoch

29 ist oder sich lange hält, kippt es. Während beim reinen Glück, eben wenn es von
30 einem friedvollen Geist kommt, kann man nie zu viel davon haben. Oder wenn
31 man wirklich bis in die Wurzeln versteht wie das ist, wenn man gibt, das ist dann
32 auch ein reines Glück und da wird einem nie übel davon, dass wird nie zu viel.

33 I: Also das reine Glück ist das, was komplett fern von materiellen Dingen ist?

34 O: Im Prinzip ja. Es kann nur sein, dass wenn ich im Geben bin und auch in
35 der Lage bin etwas Materielles zu geben, dass es anderen hilft. Da spielt es dann
36 ein bisschen mit. Ich es aber auch tun würde, also geben, wenn niemand weiß,
37 dass ich es war, weil es nicht um andere, sondern um die Vollkommenheit des
38 Gebens geht, da geht's wirklich nicht um mich. Nur um den Anderen. Ältere
39 kennen das zum Beispiel, wenn sie für die Kinder Christkind spielen und die
40 Kinder dürfen das nicht wissen und daher gibt es auch keine Dankbarkeit in dem
41 Sinne. Man ist einfach glücklich, wenn die Kinder sich freuen.

42 I: Glauben sie das jeder Mensch nach Glück strebt?

43 O: Ja. Im Buddhismus gibt es die Erkenntnis, dass uns das alles verbindet, auch
44 wenn wir Individualisten sind und gegen den Strom schwimmen. Im Kern will
45 jeder, dass es ihm gut geht und im besten Falle, dass er glücklich ist. Es wacht
46 niemand auf in der Früh und wünscht sich einen schlechten Tag. Manchmal
47 machen Menschen furchtbar schlimme Jobs, aber auch mit der Hoffnung, auch
48 wenn es nur ums Überleben geht, wenn ich etwas zu essen habe, dann geht es
49 mir besser. Ist vom Glück noch weit entfernt, aber so setzt sich das fort und das ist
50 so ein Urwunsch von wirklich allen, es wünscht sich niemand, dass es ihm
51 schlecht geht. Also ernsthaft, es gibt Trotzreaktionen, aber ernsthaft wollen wir
52 alle, dass es uns gut geht und im besten Falle eben, dass wir glücklich sind.

53 I: Und was glauben sie macht einen glücklichen Menschen aus? Das erklärt sich
54 dann eigentlich durch den inneren Frieden oder?

55 O: Ja, der wird nicht mehr durch schwere negative Gemütsschwankungen gekippt,
56 sondern der verliert nur schwer seine Fassung und er trifft seine Entscheidungen,
57 selbst wenn seine Situation gefährlich ist, in Ruhe, weil in Hektik, in Hass oder in
58 Zorn entscheidet man auch nicht gut. Der glückliche Mensch, der in sich ruht, wird
59 auch weniger Fehler machen, wie eine Kettenreaktion.

60 I: Welchen Einflussfaktoren ist Glück ausgesetzt? Da haben sie jetzt eh schon
61 gesagt, eben dass Geben und das Materielle.

62 O: Wenn materiell, dann ist es für andere. Bei den Buddhisten sind wir auf diesem
63 Stufenpfad und da lernt man nicht abhängig zu sein vom Materiellem, von
64 Ansehen, von Ruhm, von Lob und diesen Dingen. Was aber nicht bedeutet, dass
65 wir materiell gesehen in Sack und Asche gehen. Im Buddhismus gibt es ja
66 mehrere Strömungen und für den Westen wurde auch eine adaptiert und von uns
67 wird nicht verlangt, dass wir unsere Familien verlassen und auf der Straße betteln.
68 Man sollte eine gute Basis haben, gut wohnen, gut essen können. Die Kraft, die
69 wir daraus schöpfen sollen wir aber nehmen und dafür für andere etwas tun. Bin
70 ich schwach und arm, dann kann ich niemanden helfen. Gesundheit ist immer
71 wichtig, absolut. Wir sollten gesund sein und bei Kräften sein. Es geht aber darum
72 Erleuchtung erlangen zu wollen und zwar zum Wohle aller. Ich kann den anderen
73 nur helfen, in unendlicher Weisheit, wenn ich selbst soweit bin. Der
74 Nichtschwimmer kann keinen der dabei ist zu ertrinken retten. Es ist kein
75 egoistisches Motiv, sondern wie soll ich anderen helfen, wenn ich nicht weiß was
76 zu tun ist. Die Fallen können so umgangen werden und man setzt sich im
77 Materiellem nicht fest. Es geht nicht darum etwas Spezielles zu haben. Menschen
78 sammeln so viel Negatives an, wenn es darum geht einen guten Ruf zu haben.
79 Ideen werden geklaut, es wird gelogen oder gemobbt. Es geht darum gut zu
80 wirken, auch darum mehr zu verdienen, um Geld, aber der persönliche Ruf ist
81 wichtig. Die Leute wollen auch schnell reich und berühmt werden und nur die
82 wenigstens schaffen es, siehe junge Künstler. Fast alle stürzen ab. Es ist aber
83 auch eine schwere Anforderung, für alle Altersstufen. Zuerst freut man sich und
84 dann denkt man sich man fährt von einem Konzert nachhause, mit verdunkelten
85 Schreibern in die Tiefgarage und dort sitzt man dann alleine, denn ich kann nicht
86 auf die Straße gehen und einen Kaffee trinken.

87 I: Haben sie sich schon einmal mit dem Thema World Happiness beschäftigt oder
88 beschäftigt sich der Buddhismus in irgendeiner Weise damit?

89 O: Diesen Begriff kenn ich nicht.

90 I: Die World Happiness Reports wurden dazu gemacht, um zu messen, wie die
91 Länder diesbezüglich eingeordnet werden können. Also jährlich. Sie schauen sich

92 jedes Jahr an und 2018 war die Migration ein großes Thema und es wurde
93 gemessen wie sich die Migration auf das Glück in den einzelnen Ländern auswirkt
94 und es werden immer Länder in Afrika, Asien, Amerika oder Europa verglichen.
95 Was würden sie aus dem Bauch heraus sagen, wenn sie es einordnen sollten,
96 Afrika, Amerika, Asien und Europa.

97 O: Ist gar nicht so einfach, weil gerade von Afrika hat man so ein falsches Bild. Ich
98 habe einen Bericht darüber gelesen, wie weit sie schon fortgeschritten sind und
99 mit nicht-herkömmlichen Energien, wie mit Wind und Sonnenkraft, arbeiten. Da
100 denk ich mir, die habe ich falsch eingeschätzt. So schlecht sind die gar nicht dran.
101 Bei den Migranten, die erwartet werden, da kommen ja auch nicht die ärmsten.
102 Die könnten sich das nicht leisten. Da muss es also eine gutsituierte Mittelschicht
103 geben. Afrika hätte ich früher gesagt, aber ich glaube am unglücklichsten ist
104 Amerika. Ich denk da gibt's die meisten Selbstmorde.

105 I: Ja.

106 O: Ist das so?

107 I: Ja, das ist so.

108 O: Was ich mich frage; in Amerika kann es jeder vom Tellerwäscher zum Millionär
109 bringen, das heißt, Amerika ist das Land der Loser, denn die haben so viele
110 Tellerwäscher, die es nicht zum Millionär geschafft haben. Das ist so ein Unsinn.
111 Es stimmt schon, dass man sich anstrengen und bemühen muss, aber im
112 Buddhismus gibt es auch den Leitsatz, dass sehr viel Unglück dadurch entsteht,
113 dass man sich auf die Erfüllung der eigenen Träume fixiert. Nur meine, meine
114 Wünsche. Ich muss natürlich Einsatz bringen, wenn ich etwas haben will, aber mit
115 der Weisheit sollte ich darüber nachdenken, ob sich das noch ausgehen kann
116 oder nicht. Ich kenne Menschen, die an einem Lebensträum hängen und
117 inzwischen 70 sind, das Leben ist kaputt, weil es nicht mehr klappt. Durch den
118 Slogan „Du musst immer an deine Träume glauben“, das ist ein Irrtum, man muss
119 das etwas relativieren. Man braucht Entschlossenheit, aber man muss es
120 relativieren. In Amerika wird einem ja vorgegaukelt, bleib dran, du kannst alles
121 erreichen. Nein. Nicht jeder, nicht alles.

122 I: Der Buddhismus definiert das Unglück eigentlich darin besessen zu sein?

123 O: Ja also durch das karmische Prinzip bringen wir ja schon einen Koffer mit den
124 wir bewusst gar nicht kennen. Wir können aber daran arbeiten uns noch extra
125 Unglück hinaufzuhängen oder eben inneren Frieden. Das spricht aber gegen den
126 Zeitgeist, dass nicht immer dranbleiben, weil du alles erreichen kannst. Nein,
127 kannst du nicht. Du kannst viel erreichen, wenn du dich anstrengst, aber es wird
128 nicht jedem gelingen, denn man weiß seine karmischen Prägungen nicht, die
129 dabei helfen oder stören.

130 I: Wie wichtig glauben sie ist das Glück im Alltag des Buddhismus, wenn man als
131 Buddhist lebt? Richtet sich das ganze Leben nach dem glücklich sein aus?

132 O: Naja, das Leben richtet sich nach der Erleuchtung aus. Die Erleuchtung oder
133 auch das Erwachen genannt, ist ein glücklicher Zustand. Das ist das höchste Ziel,
134 das Nirvana. Wir sind hier im Samsara. Vollkommen frei von falschen Sichtweisen
135 und negativen Zuständen.

136 I: Welche Bedeutung hat das Schicksal im Buddhismus?

137 O: Große, nur wird Schicksal im Buddhismus Karma genannt. Das ist kein
138 Schicksal, dass ein Gott bestimmt, denn im Buddhismus gibt es keine Götter.
139 Buddha war ein Mensch und jeder normale Mensch kann ein Buddha werden.
140 Schicksal schaffen wir uns selbst, weil was ich jetzt Negatives verursache schafft
141 Prägungen in meinem Geist, Positives ebenso. Der Geist ist ein Kontinuum, das
142 bleibt. Wir werden sterben, vergehen und es wird ein Kind erzeugt. Da setzt sich
143 der Geist dazu und bringt diese Prägungen mit. Wo ich geboren bin, wie mein
144 Umfeld ist, wer meine Eltern sind, dass ist Karma oder Schicksal. Wie ich aber
145 hier mit meinem Bewusstsein lebe und mich verhalte, darauf habe ich Einfluss.
146 Dem ist man nicht ausgeliefert. Ich muss mir selbst nicht alles glauben und habe
147 die freie Wahl. Wo ich aber hinkomme, dass bestimmen die karmischen
148 Prägungen. Karma ist die Basis und schickt einen wohin. Im karmischen Rucksack
149 ist vieles, nicht nur Negatives und es kommt darauf an, wann was greift. Es ist
150 auch viel Neutrales und es kommt auf verschiedene Bedingungen an, welches
151 Karma gerade greift und so beginnt unser nächstes Leben. Der Mensch kann
152 entscheiden, was im nächsten Leben passiert, was jetzt greift, wissen die
153 Menschen nicht. Karma schaffen wir von Sekunde zu Sekunde. Karma schaffen
154 wir daher immer. Meistens schaffen wir neutrales Karma, weil die meiste Zeit im

155 Leben sind wir in einem neutralen Zustand. Manchmal sind wir sauer oder
156 schlecht gelaunt und das schafft karmische nächste Bedingungen, aber das
157 neutrale ist ein großer Anteil.

158 I: Dann hängt das Karma auch sehr stark mit dem Glück des Einzelnen
159 zusammen oder? Es bedingt sich oder?

160 O: Naja, es schafft sich und bedingt sich. Wenn ich gut handle, dann schaffe ich
161 gutes Karma und das wird dann ein immer besserer Zustand. Von sehr angenehm
162 bis zum Glück. Das höchste Ziel ist komplett frei werden von Dingen wie Neid oder
163 Eifersucht. Eifersucht entsteht ja dadurch, dass wir glauben ein Mensch gehört
164 uns oder wir uns einbilden, wenn ich dich nicht kriegen, dann kriegt dich keiner.
165 Wenn ich frei davon bin, dass ich unbedingt Anerkennung brauche, dann werde
166 ich sehr viel Blödsinn nicht machen. Da hat man Einfluss darauf. Man muss das
167 aber lernen, dass fällt einem nicht selbst ein. Ich gebe das vom Buddhismus
168 wieder und ich bin sehr froh, dass ich ihn gefunden habe.

169 I: Was meinen sie, welche Rolle spielt die Kommunikation? Hat diese eine
170 Funktion auf dem Weg zum Glück im Buddhismus?

171 O: Das ist zweischneidig. Also wenn wir in einer Sanga sind, einer buddhistischen
172 Gruppe, also alle gemischt, auch mit den Laien. Der Austausch ist wichtig und wir
173 tauschen uns aus mit dem Lehrer, der uns unterrichtet. Wirkliche Yogis gehen
174 zum Beispiel drei Jahre in die Höhle und sprechen mit niemandem. Erreichen aber
175 Fortschritte.

176 I: Die Suche nach dem Glück ist im Buddhismus daher sehr individuell oder?

177 O: Wenn es so fortgeschritten ist, aber um dahin zu kommen, braucht es gute
178 Lehrer. Vielleicht auch Widerspruch, die Scheinstreitgespräche. Die Höhle ergibt
179 erst Sinn, wenn man schon sehr fortgeschritten und entwickelt ist. Ist man nur
180 alleine, dann kann das nicht so sein. Man braucht andere Wesen, auch wenn es
181 nur ein Buch ist. Es muss kein persönlicher Lehrer ist. Alleine bleiben die
182 Fortschritte denke ich sehr klein.

183 I: Ist es auch so, dass man in der Gruppe auch über das persönliche Glück
184 spricht? Ist das ein Thema?

185 O: Im Kollektiv nicht, da geht es um die Bücher und die Anweisungen oder
186 Weisheiten. Das Persönliche, das ist dann eher außerhalb. Nach den Gebeten

187 oder nach den Meditationen widmen wir die positive Kraft, die wir geschaffen
188 haben und zwar im Hinblick auf die große Erleuchtung, dass es alle erreicht und
189 Personen, die man kennt, die es gerade brauchen, wenn sie zum Beispiel krank
190 sind. Widmungen für andere. Da haben wir ein Buch wo wir das hineinschreiben
191 und hineingenommen haben. Widmen alle diesem die Kraft, also die Positive.

192 I: Im Christentum ist es eher, ich bete für jemanden, da ist es eher, ich schicke die
193 positive Kraft. Also das hat eine ganz eine andere Bedeutung.

194 O: Bei den Meditationen denkt man auch oft den Satz „Diese Meditation soll für
195 mich und andere Menschen von großem Nutzen sein“. Nicht nur für andere. Aber
196 auch nicht nur für mich. Die anderen werden einbezogen. Wie sollte man denn
197 glücklich sein, wenn um einen nur Elend ist. Man sitzt vielleicht allein im Palast,
198 aber das ist nicht lustig. Es ist niemand da, keine Freunde sind da. Reiche Leute
199 werden oft beneidet. Ich hatte Zugang zu einem sehr reichen Menschen, eine
200 Freundin war mit ihm verheiratet und er hatte eine eigene Insel mit eigenem
201 Strand, drei Yachten. Das erschlägt einen, man ist hin und weg und dann merkt
202 man, die sitzen auch nur am Tisch, haben Kränkungen, wie andere und an das
203 materielle Niveau gewöhnt man sich sehr schnell. Da steigt man in den Privatjet
204 ein wie in einen Autobus. Wenn wir uns Dinge wünschen, die erste eigene
205 Wohnung, ein Zimmer, dann ist man zu zweit, größer, mit Balkon, größer. Ist ein
206 Wunsch erfüllt, dann entsteht sofort ein neuer. Es entsteht immer ein neuer. Ich
207 kenne niemanden, der sich zurücklehnt und sagt ich habe alles, das ist gut. Man
208 ist glücklich, man gewöhnt sich ganz schnell an das tolle Auto oder die neue
209 Wohnung und dann fällt einem ein was man noch gerne hätte, das drängt sich
210 richtig auf.

211 I: Welche Rolle spielt Familie im Buddhismus? Weil das auch in den Religionen
212 sehr unterschiedlich gehandhabt wird.

213 O: Das ist eine Frage, die in der Form noch nicht gestellt wurde. Ich kann es nur
214 zusammensammeln. Also da war ein Königssohn, Buddha. Er war verheiratet.
215 Hatte einen kleinen Sohn und hat die Familie verlassen. Seine Frau holt ihn dann
216 ein und ist empört. Der Typ macht sich davon, dass soll ein Buddha sein. Man
217 lernt es aber zu verstehen. Damit man seine Hilfe wirklich geben kann, sollte man
218 sich nicht zu eng binden, also nur an zwei oder drei. Man kann für mehr Menschen

219 was tun, als nur für die kleine Familie. Es ist aber nicht familienfeindlich. Es heißt
220 nie wir sollen keine Familie haben. Ich lese nur aus der Geschichte von Buddha,
221 wenn es so erzählt wird. Also es gibt zwei Hauptströmungen beim Buddhismus.
222 Bei den Hinajana wird die Erleuchtung angestrebt und bei den Mahajana ist es so,
223 sie streben die Erleuchtung für sich und dann für alle anderen Leute an. Die
224 Hinajana leben sicher schon in einer guten Welt, wenn sie in einer Welt leben, wo
225 die Menschen erleuchtet werden können. Ist sicher nicht schlecht, aber es ist eine
226 Steigerung, wenn man es auch für die anderen macht. Man sollte sich nicht nur
227 auf begrenzte Einzelne stehen, auch an das außerhalb denken.

228 I: Wenn sie an das denken wird, was kommen wird, wie denken sie wird sich das
229 endgültige Ziel entwickeln?

230 O: Das Endziel kann ich nicht beurteilen. Erleuchtung für alle wäre es aber, aber
231 ich weiß nicht wie lange es dauert. Unmittelbar als Ziel weiß ich nicht.

232 I: Glauben sie, ganz allgemein, wenn sie rausschauen, wohin wird das Glück sich
233 entwickeln. In eine positive Richtung, die die der Buddhismus anstrebt, innerer
234 Frieden um mehr Glück zu schaffen oder in die andere? Verbissen sein, andere
235 auszustechen, Ellbogentaktik würde ich meinen.

236 O: Ich will schon lieber den positiven Ausgang und darauf soll es hinauslaufen.
237 Das wird sich nicht aufhalten lassen. Selbst wenn wir uns auslöschen, die Erde
238 wird es überstehen und wiederbeginnen. Es wird auf die positive Lösung
239 hinauslaufen, es kann nur dauern. Ich habe gestern zufällig im Panorama den
240 Professor König gesehen, da ging es um die Wilhelminen Tierstation in den 60er
241 Jahren die Rede und er hat einen Safarihemd an, schwarz- weiß und der Mann
242 war ein Visionär. Als Kind hat es mich nicht interessiert, was er über die Tiere
243 sagt. Es war aber unglaublich was er über die Kinder gesagt hat, dass sie sich
244 nicht konzentrieren können. Ein Gameboy da, Videospiele hier. Es muss nicht sein,
245 dass die jetzige Menschheit das erlebt. Es kann sein, dass wir uns auslöschen,
246 denn wir haben schon so viel vernichtet. Es gibt auch viel Gegenkraft und viel
247 Blödsinn wird gemacht. Die Entwicklung wird aber wiederbeginnen.

248 I: Es ist ein unendlicher Kreislauf egal welche negativen Dinge in der Zukunft
249 passieren? Er geht trotzdem weiter?

250 O: Das ist das Ziel.

251 I: Aber sie glauben, dass der Mensch sich mit allen seinen dummen Handlungen
252 auslöschen kann?

253 O: Ja. Ich kann es mir schon vorstellen. So viel Gier, so viel Habsucht. Und vom
254 Westen kommt es, dass der kommerzielle Erfolg als so erstrebenswert angesehen
255 wird. Wenn ich mir aber anschau wie schwer es ist beispielsweise sich vernünftig
256 zu ernähren. Ich müsste ein Chemiker sein um zu verstehen was auf diesen
257 Verpackungen steht. Es ist unfassbar, Mikroplastik im Essen, Aluminium im
258 Deostick. Obsttransporte mit Erdbeeren im Winter, es geht nie darum, dass es gut
259 schmeckt, sondern es muss lager- und transportfähig sein. Wir haben alles,
260 jederzeit, aber dabei ist so vieles schädlich. In Deutschland sind 15000 Menschen
261 gestorben, weil sie auf Antibiotika nicht angesprochen haben. Die wussten nichts
262 von der Resistenz, die Essen viel Fleisch, wissen nicht dass das Fleisch
263 antibiotisch behandelt wird und dann waren sie immun und sind deshalb
264 gestorben. So eine Ernährung ist ein Verbrechen, es geht nur um das Geld. Ich
265 finde, dass das erlaubt und möglich ist. Was da alles unterwegs ist. In Südamerika
266 auf den Haselnussplantagen da leben die Leute und die sprühen mit 8m
267 Sprüharmen. Die spritzen da direkt darüber. Dass das erlaubt ist? Das weiß man,
268 dass ist nicht geheim.

269 I: Es wird einfach totgeschwiegen.

270 O: Nicht einmal das, sondern ignoriert. Ich wäre dafür, dass man gesetzlich
271 dagegen vorgeht. Alleine sich vernünftig zu ernähren, wie schwer das geworden
272 ist und nur deswegen, weil die Geschäfte zum obersten Ziel geworden sind. Die
273 die oben sitzen, denen ist es egal, solange die Kasse stimmt, der Umsatz gut ist
274 oder das Ranking stimmt. Das geht sich leider auf Dauer nicht aus.

275 I: Also negative Entwicklung in der positiven Entwicklung.

276 O: Ja. Ein Absturz im Aufschwung.

277 I: Vielen lieben Dank.

278 O: Sehr gerne.

279 ENDE

Interview: Gheorghita Dobrica

am 17. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, D = Dobrica Gheorghita

1 I: Also es geht im Groben darum, wie das Glück auf seine Art und Weise innerhalb
2 der verschiedenen Religionen tätig wird und ich hab dazu schon mit einer
3 buddhistischen Vertreterin gesprochen, einer jüdischen Vertreterin und jetzt mit
4 Ihnen, weil es natürlich auch im Christentum interessant ist und weil das Glück in
5 jeder Religion ganz anders aktiv wird und auch ganz anders kommuniziert wird
6 und deswegen würde ich Sie mal bitten zu definieren was für Sie Glück ausmacht,
7 oder was für Sie Glück ist.

8 D: Ich glaube, dass wenn ich das richtig verstehe, also die christliche Religion
9 beschäftigt sich nicht mit dem Glück. Wir verstehen sozusagen, dass Leben als
10 Geschenk und Jesus Christus hat sozusagen eine Magna Carta entwickelt und hat
11 über die Seligpreisungen gesprochen. Also diese Seligpreisungen sind sozusagen
12 das Fundament seiner Bewegung gewesen. Wie sich die Kirche entwickelt hat,
13 das ist eine andere Geschichte. Aber wenn man zurückhält ist der Ausgangspunkt
14 des Christentums, diese Versammlung wo Jesus Christus über die Seligpreisung
15 gesprochen hat. Denn das Glück hat, wenn ich das richtig formuliere, etwas
16 Mystisches und das Christentum ist nicht aus Mystischen gegründet worden.
17 Mystik ist nur ein Teil. Als Mensch will man ein schönes Leben führen, etwas
18 Schönes erleben, eine gewisse Harmonie erreichen, aber wir sind ein Punkt in
19 dieser Welt und wir können viel überwältigen, aber wir sind auch abhängig von
20 vielen anderen Faktoren. Die Frage ist wie kann ich mich reinbringen in diese
21 große Welt. Meine Überzeugungen sozusagen. Es ist ein sehr komplexes Thema
22 finde ich. Man kann das nicht einfach definieren. Definieren heißt für mich etwas
23 abgrenzen und ein Stück davon abziehen. Jeder Versuch etwas zu definieren ist
24 zu schätzen, aber du kannst nur einen kleinen Teil beschreiben.

25 I: Weil es zu groß ist.

26 D: Genau, du besteigst einen Berg von einer Seite und es gibt auch eine andere
27 Seite, von der die Menschen den Berg besteigen und beschreiben den Berg
28 unterschiedlich. Die eine Beschreibung ist nicht gegen die andere Beschreibung.

29 Deswegen ich will das nicht relativieren. Es ist sehr komplex alles und es ist nicht
30 so leicht.

31 I: Was macht dann ihrer Meinung nach im Christentum das Glück aus? Gibt es
32 Werte oder Parameter, an denen man sich orientieren kann?

33 D: Natürlich – die Seligpreisungen.

34 I: Die sind quasi die Basis?

35 D: Die Basis. Ich nenne das Magna Carta. Es ist eine Magna Carta des
36 Christentums. Es ist ein Kompass – vor allem ist das Jesus Christus. Das Herz
37 des Christentums sind nicht nur die Werte, es ist eine Person. Also das
38 Christentum so wie ich ihn verstehe – lassen wir bei Seite die vielen
39 geschichtlichen Sachen, hat mit Jesus Christus zu tun. Christentum ist mit Jesus
40 Christus entstanden. Ohne die Person Jesu Christi wäre diese Bewegung nicht
41 möglich. Das heißt es hat etwas Lebendiges als Basis. Denn wenn man nur
42 Begriffe entwickelt, die kann man fühlen und dann wieder leeren, nach Bedarf. Ich
43 finde, dass das Christentum, so wie Jesus ihn gesehen hat, hat die menschliche
44 Person im Zentrum, das Wohl der Person und das, sagen wir mal Glück der
45 Person. Aber Glück hat für mich eine andere Bedeutung.

46 I: Das heißt eigentlich ist es das Wohlbefinden, das Wohlergehen, das im
47 Mittelpunkt ist.

48 D: Also der Mensch ist im Mittelpunkt und Jesus hat das mehrmals gesagt, der
49 Sabbat ist für den Menschen und nicht der Mensch für den Sabbat. Das heißt, alle
50 diese religiösen Praktiken sind da, damit der Mensch zufrieden ist. Damit der
51 Mensch in Frieden mit sich und miteinander lebt. Also die Praktiken sind da, damit
52 der Mensch etwas davon hat und nicht damit der Mensch die Praktiken ausführt.
53 Ich glaube das ist im Christentum sehr wichtig – es steht der Mensch in der Mitte.

54 I: Also eigentlich ganz anders als beispielsweise im Judentum. Ich habe vorhin mit
55 einer jüdischen Vertreterin gesprochen und da ist es doch eigentlich anders. Da
56 wird alles ausgeführt was von Gott gewollt ist. Ganz die andere Seite, sondern die
57 Handlung das aktiv sein, das was Gott will wird ausgeführt und nicht der Mensch
58 so wie im Christentum im Mittelpunkt.

59 D: Aber selbst, wenn es so gewesen wäre, geschieht das auch durch einen Mund
60 des Menschen. Das heißt der Mensch ist der Übersetzer. Wie kannst du das

61 Überprüfen was der Mensch sagt? Natürlich kann ich das überprüfen ob der
62 Mensch authentisch ist, ob er nicht Lügner ist oder ein manipulierender Typ. Das
63 ist für mich als Christ und als christlicher Priester, dass der Mensch im Zentrum
64 ist. Das klingt ideal, und in der Realität sieht es manchmal vielleicht anders aus.
65 Aber das ist das Fundament und man orientiert sich an diese Aussage Jesu. Weil
66 aufgrund dieser Aussage Jesu ist die Kirche entstanden. Er hat gesagt, seid
67 Brüder und Schwester, das heißt wir sind alle gleich wert. Wir haben alle die
68 gleiche Abstammung, Gott ist Vater aller Menschen. Er hat in seiner Zeit viele
69 kulturelle Gegebenheiten überwunden. Er hat gesagt es gibt kein Mann und keine
70 Frau, aber nicht im geschlechtlichen Sinne, sondern beide sind gleich wert. Das ist
71 beim Christentum, der Mensch ist im Zentrum, das Glück des Menschen, damit wir
72 das so sagen.

73 I: Das heißt eigentlich geht alles darauf zurück, dass man einfach versteht oder
74 auch begreift und umsetzen kann, dass der Mensch im Zentrum ist und von da
75 aus alles ausgeht und vom menschlichen Wesen muss man ja eigentlich schon
76 sagen, weil Jesus Christi...

77 D: ist Mensch und Gott. Also wir glauben, dass er gleichzeitig Mensch und Gott
78 war. Das in seiner Person, die beiden Wesen sich getroffen haben. Das
79 menschliche und das göttliche Wesen. Wir glauben als Christen, dass in uns auch
80 ein göttliches Wesen ist. In dem Sinne, dass das Leben auch eine göttliche
81 Abstammung hat. Also Gott ist die Quelle des Lebens und wenn wir von Gott sind,
82 dann haben wir auch was Göttliches in uns. Das sind unsere Strebungen, nach
83 glücklich sein, nach zufrieden sein, nach einem harmonischen Leben, nach
84 Frieden.

85 I: Das heißt aber auch, jeder Mensch strebt nach diesen Dingen.

86 D: Natürlich. Oder ich bilde mir ein - also ich geh davon aus, dass jeder Mensch
87 ob bewusst oder unbewusst nach sowas strebt. Also jeder Mensch braucht eine
88 gewisse Zugehörigkeit zu einer gewissen Gruppe, dazu gehören, dass
89 angenommen ist, dass er dort Frieden erlebt, dass er auch Freude erlebt. Das
90 findet man in jeder religiösen Bewegung. Der Boden für alle Religionen. Das zeigt
91 klar, dass alle diese Wünsche, die es in Menschen gibt - selbst, wenn sie anders
92 kulturell gefärbt werden – ähnlich sind. Sie sind zwar nicht identisch, aber ähnlich.

93 I: Das heißt, dass also das Glück vermehren, teilen, verbreiten, funktioniert dann
94 eigentlich auch so wie z.B. im Buddhismus, wurde mir immer erklärt, da wird quasi
95 das Glück wird zum Multiplikator durch das, dass man diese positiven Kräfte
96 jemand anderen weitergibt und das funktioniert dann ja eigentlich durch das Beten
97 im Christentum ja eigentlich genauso oder?

98 D: Ja, aber ich glaube, dass das Beten nur ein einziger Teil ist im Christentum und
99 im Christentum wird sehr viel von diesen sozialen Tugenden gesprochen. Das
100 heißt, den Armen helfen, den Hunger stillen, die Nackten anziehen, also Gebet ist
101 nur ein kleiner Teil. Also bei uns wird sehr viel Wert darauf gelegt, auch auf diese
102 soziale Tugenden. Also Christentum auch, diese westliche Welt, mit all ihren Vor-
103 und Nachteilen ist auch dank dem Christentum entstanden. Weil das Christentum
104 hat sich übersetzen lassen in unterschiedliche Gesetze, natürlich waren nicht alle
105 von Anfang an so wie jetzt, aber sie haben Zeit gebraucht, bis sie so geworden
106 sind. Ich würde sagen, dass Christentum doch das Herz der westlichen Welt ist,
107 dass die Menschen das nicht mehr erkennen, oder nicht zugeben würden, dass es
108 eine andere Geschichte gibt, aber es ist so. Wenn man die Geschichte der
109 westlichen Welt liest, sieht man das.

110 I: Und gibt es einen Zusammenhang von Schicksal und Glück oder Schicksal
111 innerhalb des Christentums?

112 D: Nein, also wir glauben nicht an sowas.

113 I: Gibt es etwas Vergleichbares?

114 D: Nein, wir glauben nicht an Bestimmungen und Schicksal und solche Dinge. Wir
115 glauben, dass jeder Mensch als Baby geboren wurde und dass jeder Mensch
116 gewollt und geliebt wurde von Gott und die späteren Entwicklungen sind Einflüsse
117 von Gegend, Familie, Schule, Erziehung also wir glauben nicht an sowas. Wir
118 glauben nicht, dass jemand verdammt ist, sozusagen und so das Christentum
119 glaubt nicht an sowas.

120 I: Ja, verstehe ich, ja. Und gibt es Werte, die da quasi auf dem Weg zu diesem
121 Glücklichein, sag ich jetzt mal, mitschwingen, so wie zum Beispiel Gesundheit,
122 Familie, also welchen Stellenwert hat das innerhalb der Religion?

123 D: Ehm, das hat für mich mit gesund leben zu tun, gesund leben ist auch sich an
124 diese Seeligpreisungen halten, und sie versprechen, nicht wie so ein

125 Zauberspruch, wenn du jetzt das machst, dann geschieht das, aber ich stehe zu,
126 wenn du das machen würdest, wenn du das erkannt hättest, dann könntest du das
127 machen, es ist immer so im Konjunktiv geschrieben, nicht mit Zwang. Es gibt
128 keine glücksversprechenden Zaubereien im Christentum, also das kenne ich nicht
129 und darüber kann ich nicht reden. Aber es gibt diese Magna Carta das heißt
130 Seeligpreisungen und dann gibt es das Gebet „Vater unser“ und das Gebet „Vater
131 unser“ ist auch so eine Art Meditation. „Vater unser im Himmel“ – also Himmel hat
132 eine diffuse Bedeutung heutzutage. Es ist nicht wie früher so ein Ort unbedingt,
133 das heißt es gibt einen Gründer dieser Welt, also es gibt einen Ordner dieser Welt,
134 es gibt einen, der das Wesen der Welt auf seinen Händen trägt, wir können nicht
135 anders, nur so mit menschlichen Wörtern und menschlichen Bildern eben. Das
136 glaubt auch das Christentum. Und das ist auch, dass das Leben einen Sinn hat
137 und dass das Leben auch selber ein Sinn ist, nicht nur dass das Leben ein Sinn
138 hat, das Leben ist auch ein Sinn.

139 I: Ja, ja selbst das Leben, mhm. Ist auch das erste Mal, dass ich das glaube ich
140 gehört habe jetzt, bei all den Religionen, bei denen ich schon Gespräche geführt
141 habe. Das ist noch nie untergekommen, dass das Leben selbst auch Sinn hat.

142 D: Aber es gibt im Johannes-Evangelium, falls Sie sich auch dafür interessieren,
143 also, ehm, es gibt im ersten Kapitel am Anfang war das Wort, ehm, und Jesus
144 Christus wird auch als Logos, als Wort Gottes beschrieben. Und Viktor Frankel hat
145 das so interpretiert, Logos heißt auf Griechisch auch Sinn, das heißt am Anfang
146 des Lebens, oder am Anfang schuf Gott den Sinn des Lebens. Und Jesus Christus
147 ist, er sagt über sich selber, ich bin der Weg, die Wahrheit und die Auferstehung,
148 ja, ehm, und wir brauchen alle. Wir brauchen auch einen Weg, auf dem wir gehen,
149 wir brauchen eine Orientierung, ehm, wir brauchen auch Wahrheit. Nicht nur
150 meine Wahrheit, deine Wahrheit, wir brauchen auch diese Wahrheit, weil die
151 Wahrheit trägt uns auch. Wir brauchen auch gewisse Klarheit. Wir brauchen auch
152 die Wahrheit über uns, nicht nur über die anderen, ja. Und die Auferstehung, die
153 Auferstehung nicht als Belohnung der Braven, sondern es steht allen Menschen
154 zu, die Auferstehung. Und wir machen kleine Erfahrungen auch im Alltag, wo wir
155 runterfallen und wieder aufstehen, das sind auch Bilder für eine Auferstehung.

156 Und es ist die Auferstehung, die ist nicht nur für das Jenseits sozusagen, weil das
157 kann man nicht verifizieren, sozusagen.

158 I: Ja, ja.

159 D: Sondern die Auferstehung beginnt gerade da auf der Erde, in dem Moment, wo
160 du geboren bist und aufstehst. Zu gehen, größer zu werden, die Welt aus einer
161 anderen, wie soll ich das auf gut Deutsch sagen, du siehst die Welt für dich
162 anders, wenn du ein Meter groß bist und zwei Meter. Du hast eine andere
163 Perspektive.

164 I: Stimmt ja. Spannend eigentlich und ganz anders als es in anderen Regionen
165 gesehen wird.

166 D: Wir sind geprägt auch von der Kultur. Die Kultur fördert auch die Religionen.

167 I: Ja, das auf jeden Fall, vor allem bei uns, in unserem westlichen Raum halt, ja.

168 D: Ja, aber dieser westliche Raum wäre nicht möglich, ohne dieses jüdische
169 Denken. Weil Christentum ist nicht etwas anderes, als eine Verlängerung des
170 Judentums, eine Entwicklung sozusagen.

171 I: Einfach weiter ausgeprägt sozusagen.

172 D: Ja, nur dass das Christentum nicht so stehen geblieben ist, und sich auf eine
173 Menschengruppe fokussiert hat, sondern hatte in sich diese universelle
174 Dimension. Das haben sie von Anfang an gesagt, dass Gott der Vater aller Völker
175 ist, der hat nicht nur eine gewisse Präferenz nur für ein Volk, weil das ist, sondern
176 er ist der Vater aller Völker oder Mutter aller Völker.

177 I: Ja, für die Allgemeinen einfach.

178 D: Ja, das heißt, universal, allumfassend.

179 I: Ja, das heißt auch eigentlich mehr das Kollektiv als das Individuelle, ne?

180 D: Mhmm, sowohl als auch würde ich sagen, die eine schließt das andere nicht
181 aus.

182 I: Bedingt dann aber.

183 D: Bedingung hat mit etwas Negativem zu tun. Ich würde sagen trägt das andere,
184 beeinflusst das andere, nicht Bedingung. Weil du kannst nicht ein Kollektiv ohne
185 mehrere Personen haben. Die Personen sind sowieso das Fundament. Es ist
186 auch der Weg der Gesellschaft, der Familie, die Personen.

187 I: Ja, die beeinflussen. Ja klingt gut. Ok.

188 ENDE

Interview: Radinger Eva

am 15. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, R = Radinger Eva

1 I: Also, das Thema meiner Arbeit genau lautet, ähm „Kommunikation und Glück“
2 unter den beeinflussenden Faktoren Religion, Politik und Kultur. Und „Licht ins
3 Dunkel“ fällt da eben in den Bereich „Soziales“. Ähm... ich habe das gegliedert in
4 vier Bereiche eben, ähm, wie das Glück quasi aktiv werden kann. Nämlich
5 einerseits durch Politik oder Indoor-Politik, in der Religion, durch soziale Arbeit
6 und wirklich, ähm, in den verschiedenen Kulturen und dann aber eigentlich auch
7 noch die Glücksforschung selbst. Also etwas komplex, genau. Und bei sozialer
8 Arbeit und wie Glück geschenkt werden kann, ist Licht ins Dunkel halt einer der
9 besten Ansprechpartner natürlich immer in Österreich.

10 R: Ja.

11 I: Und ich würde Sie zuerst bitten, dass Sie vielleicht einfach mal für sich Glück
12 definieren oder was für Sie Glück ausmacht. Ja, das ist ganz unterschiedlich.

13 R: Ja, es ist ganz unterschiedlich. Also es gibt ja die, wenn man sich überlegt,
14 ähm, wie schnell einfach ein Glück vorbei sein kann, wenn ich vielleicht von der
15 anderen Warte beginne. Wenn ich so, wie ich gestern gehört hab, dass ein Kind
16 ums Leben gekommen ist, weil es von der Straßenbahn erfasst wurde, was das
17 dann für die Familie bedeutet, was es für den Straßenbahnchauffeur bedeutet,
18 dass das Glück, das Vermeintliche, dass man eigentlich noch, äh, in der Früh
19 hatte, äh, in der Sekunde weg ist, ja. Und es ist äh, die Leben, die sich völlig
20 verändern und dass man eigentlich Glück oft viel zu wenig wertzuschätzen weiß.
21 Ähm, es ist so, für mich ist es ein Glücksmoment, ähm, wenn ich sehe, welche
22 Spenden wir bekommen und vor allem, wenn ich die Gesichter dazu sehe, wenn
23 ich zu den Familien gehe, wenn ich, äh, in die Einrichtungen gehe, äh, und direkt
24 den Kontakt habe mit den Menschen, denen wir die Hilfe zuteilwerden lassen
25 können. Äh, wenn ich mich mit Jugendlichen unterhalte, den ich gefragt habe:
26 Was bedeutet Glück für dich? Und er sagt mir: Ich glaube, ich bin glücklich. Und
27 sagt mir das aber, ohne nachzudenken.

28 I: Ja.

29 R: Wir denken oft zu viel nach, was Glück ist. Dass es Glück ist, einfach in der
30 Früh aufzuwachen, dass es Glück ist, äh, dass man äh, eine Arbeit hat. Glück ist
31 für mich eine Arbeit zu haben, die Sinn macht, dass ich äh, oft sehe,
32 herausfordernd natürlich bis mitten in der Nacht unterwegs bin und mir aber nie
33 die Sinnfrage stelle, die sich oft, glaub ich, Menschen stellen: Wofür war das heute
34 alles? Ich weiß immer, wofür es ist und das ist das, was dann für mich das
35 Glücksgefühl ausmacht, äh, zu wissen, dass, ähm, auch wenn der Tag schwierig
36 ist, weiß ich, was ich damit bewirken kann, wenn ich, äh, Dankschreiben von
37 Familien bekomme, die sagen, sie wissen gar nicht, äh, wie toll das ist, dass wir,
38 äh, ihnen geholfen haben oder dass wir Spenden für sie aufgetrieben haben. Eine
39 Familie, die eigentlich, äh, die niemand kennt.

40 I: Mhm.

41 R: Äh, dass Menschen anonym spenden und sagen, sie wollen einfach, dass es
42 jemandem besser geht und ich habe das Glück, dass ich, äh, an der Position
43 sitze, wo ich sowohl die Anträge habe, die natürlich dramatisch sind.

44 I: Mhm.

45 R: Aber eben auch das Glück, dass ich weiß, wo das Geld hingeht.

46 I: Ja.

47 R: Dass ich das Ergebnis sehe.

48 I: Mhm.

49 R: Dass ich dann Fotos bekomme von den Kindern, dass ich von einem Kind zum
50 Beispiel, dem haben wir letztes Jahr eine unglaublich schwere Operation
51 ermöglicht, das war eine sehr schwierige Geschichte. Das ist eine Operation, die
52 es, das ist ein Gendefekt, dass das Kind hat.

53 I: Okay.

54 R: Das Kind ist ohne Schienbeine zur Welt gekommen. Äh. Es gibt jetzt in Amerika
55 einen Arzt, der dieses Kind operieren kann. Der kleine Bub ist eineinhalb Jahre alt
56 gewesen zu dem Zeitpunkt. Und das ist aber eine, das sind Kosten, die man sich
57 gar nicht vorstellen kann. Also da kostet so eine Operation 400 000 Euro, die man
58 natürlich nicht selber zahlen kann.

59 I: Ja.

60 R: Die dann auch die Krankenkasse sagt: Ja, wenn das in Amerika ist, können sie
61 es nicht übernehmen. Es gibt aber nur den Arzt in Amerika und aufgrund von
62 ORF-Berichterstattungen hatten wir dann das Glück, dass die
63 Gebietskrankenkasse gesagt hat: Okay, wenn es wirklich keine andere
64 Möglichkeit gibt und es nur die Möglichkeit gibt entweder dem Kind die Füße zu
65 amputieren oder eventuell zu probieren, ob diese Operation funktioniert, äh, dann
66 übernehmen sie es. Und Licht ins Dunkel hat eben die Spenden, die für dieses
67 Kind hereingekommen sind, die heben wir jetzt auf, weil wir das Geld ja nicht ins
68 Ausland geben dürfen, sondern das Geld nur hier in Österreich verwenden.

69 I: Mhm.

70 R: Jetzt haben die, hat die Familie doppelte Kosten, das heißt, die haben, äh,
71 leben jetzt ein halbes Jahr, die ganze Familie, es hat noch zwei Geschwister der
72 Bub, leben die jetzt in Amerika für acht Monate in etwa, gehen auch dort in den
73 Kindergarten und dort in die Schule. Der kleine Bub hat ganz viele Operationen,
74 aber die Familie ist bei ihm.

75 I: Mhm.

76 R: Und es läuft natürlich hier in Österreich die Kosten weiter, weil die Wohnung
77 wollen sie nicht aufgeben.

78 I: Na klar. Ja. Jaja.

79 R: Es muss weiter alles bezahlt werden und wenn er dann zurückkommt in acht
80 Monaten und ich auf Holz klopfe, alles gut wird und er vielleicht wirklich einmal
81 gehen wird können, dann, äh, sind hier natürlich ganz viele Heilbehelfe, die
82 notwendig sein werden.

83 I: Ja.

84 R: Therapien, die notwendig sein werden und ich habe jetzt schon, ich habe, äh,
85 den Buben kennengelernt eben letztes Jahr, bevor die Operation war. Dann war
86 ich gemeinsam am Flughafen und habe die Familie verabschiedet. Und jetzt habe
87 ich ein Foto gekriegt, da krieg ich gleich die Gänsehaut und das ist eben auch
88 mein Kind, ja und sehe dieses Kind, das zwar unglaublich viele, natürlich
89 Schrauben in den Beinen hat und ganz viele schwierige Gerätschaften und er aber
90 steht mit diesen ganzen Geräten und lacht, ja.

91 I: Ja.

92 R: Das ist einfach, das ist unbezahlbar.
93 I: Ich glaube, ich habe das sogar gesehen. Das war glaube ich bei Konkret.
94 R: Ja genau. Das war der gleiche.
95 I: Ja, den habe ich gesehen, den Kleinen.
96 R: Ja, genau. Und der Gleiche, der ist ein Wahnsinn.
97 I: Ja. Man kann sich gar nicht vorstellen, was das bedeutet, wenn dem nicht
98 geholfen wäre.
99 R: Ja. Richtig.
100 I: Eineinhalb Jahre, keine Beine.
101 R: Ja genau. Nein, das ist einfach.
102 I: Also da freut man sich dann schon auf ein: Ooooooh.
103 R: Das ist lieb.
104 I: Groß schon, ja.
105 R: Und vor allem dieses Lachen, ja. Wo man sagt ein Wahnsinn, dass ein Kind,
106 äh, das so viel mitmacht, dass das diese große, tiefe Energie ja und das ist dann
107 auch immer wieder die Energie, die man selber hat, um weiterzumachen.
108 I: Ja, das glaube ich. Das sind einfach schöne Momente, das was man einfach
109 zurückkriegt dann für all den Fleiß und die harte ... Ähm, gut. Glauben Sie, dass
110 jeder Mensch nach Glück strebt?
111 R: Ich glaube, das ist ein Menschenrecht, nach Glück zu streben und das Recht
112 auf ein Glücksgefühl zu haben. Ich glaube, dass jeder eine unterschiedliche
113 I: Mhm.
114 R: Bewertung davon hat, was Glück ist. Ich glaube, dass Menschen, die ähm, die
115 mehr Herausforderungen vom Schicksal haben, äh, vielleicht eine, äh, einfacher
116 glücklich zu machen sind als Menschen, die alles haben, die dem nicht so viel
117 Bedeutung beimessen.
118 I: Mhm.
119 R: Erst ab dem Zeitpunkt, wo es einem schlechter geht, äh, weiß man, glaube ich
120 erst, zu beurteilen, was Glück bedeutet eigentlich. Ja, ich glaube, dass das in
121 herausfordernden Situationen sicher, ähm, sicher eher, äh, zu erfahren ist.
122 I: Mhm. Da lernt man die kleinen Dinge eher schätzen.
123 R: Ja, richtig.

124 I: Ja. Ähm, was glauben Sie, sind so quasi glücksbegünstigende Faktoren oder
125 auch negativ äh Faktoren, die das Glück negativ beeinflussen?

126 R: Mh, ich glaube, dass, ähm, dass, ähm, je oberflächlicher Menschen sind, das
127 ist natürlich beeinflussend, ob man jetzt ein Glück wahrnimmt oder nicht oder
128 Menschen, die verbohren in eine Geschichte sind oder. Menschen, glaube ich, die
129 mit sich selbst nicht glücklich sind,

130 I: Mhm

131 R: tun sich wahrscheinlich auch mit dem Akzeptieren des Glückes schwerer,
132 glauben vielleicht gar nicht ans Glück, ähm, können es gar nicht ausmachen und
133 ich weiß nicht, das ist, mein Leben hat sich schon sehr geändert, seit ich eben im
134 karitativen Bereich arbeite. Ich war immer ein Mensch, der helfen wollte. Ich wollte
135 immer etwas im medizinischen Bereich machen. Ähm, und es ändert sich aber
136 dennoch das ganze Leben, wenn du sehr viel damit zu tun hast, ähm, äh, wie
137 wenig Glück manche Menschen haben. Äh, dann ändert es dein Leben auch,
138 wenn du alles ganz anders zu schätzen weißt, weil du, ähm, ja weil es, weil es, für
139 mich nicht so einfach ist, grundsätzlich mehr so oberflächlich zu sein oder, ähm,
140 Banalitäten grundsätzlich zu finden und das sind einfach Wertigkeiten, die einen
141 völlig anderen Stellenwert bekommen.

142 I: Das heißt, es hat schon auch eigentlich Ihre Arbeit sehr viel Einfluss auf Ihren
143 persönlichen Alltag.

144 R: Auf jeden Fall.

145 I: Ja.

146 R: Auf jeden Fall. Man muss sowieso, ähm, das, was ich mache, meine Sachen,
147 das muss man als Berufung und nicht als Beruf sehen und man muss es völlig in
148 sein Leben hineinlassen. Ich kann auch immer nur sagen ich bin entweder in der
149 einen oder in der anderen Wohnung. Ich kann nicht sagen, ein Schnitt, ab jetzt
150 arbeite ich, ab jetzt arbeite ich nicht. Weil wenn es um eine Hilfsorganisation geht,
151 kann ich nicht sagen, es ist 17:00, ich mache Büroschluss, sondern man muss,
152 Tag und Nacht, so ist mein Empfinden, ähm, auch dafür da sein. Natürlich nicht,
153 äh, man darf sich nie selbst aufgeben oder selbst die Ziele nie verlieren, aber ich
154 kann nie sagen, ich bin für irgendetwas nicht zuständig. Da muss ich schauen,
155 dass ich, äh,

156 I: jemanden finde
157 R: jemanden finde und dass ich etwas organisieren kann. Wobei ich wirklich sehr
158 I: Übergreifend eigentlich, oja doch.
159 R: Man muss es einfach leben, also das ist einfach, ich kann nicht Beruf und
160 Privatleben kann ich nicht trennen. Das geht nicht. Also das ist einfach, das ist
161 eins. Und nur so ist es auch zu bewerkstelligen, weil es einfach so intensiv ist. Äh,
162 dass es einen ja nicht belasten darf. Das heißt, ich darf nicht sagen: Ha, jetzt
163 muss ich schon wieder aufstehen.
164 I: Ja.
165 R: Und ich muss durch Österreich fahren oder ich muss zu einer Veranstaltung.
166 Und wenn man das aber in sein Leben integriert, ähm, dann merkt man erst auch,
167 wie viel einem das Leben zurückgeben kann, ja. Wenn ich, ähm, sehr viel durch
168 alle Bundesländer reise und ähm, äh, habe ich natürlich, äh, sehr viel eben auch
169 am Handy zu tun, dass ich die ganzen E-Mails checken kann. Ich habe hier ein
170 sehr kleines Team. Wir sind insgesamt mit mir zehn Personen und für die ganze
171 Bewertung also für die ganze Abwicklung der Spenden, äh zuständig ist,
172 I: Für die Menge, ja.
173 R: Ja, es ist einfach für die Spenden, die hereinkommen, für die ganze
174 Abwicklung, die gemacht werden muss, wenn wir bei jeder Gemeinde irgendwie
175 hinterfragen müssten, jede Krankengeschichte, jedes ärztliche Attest brauchen,
176 weil wir direkt an die Lieferfirmen überweisen, wenn es um Hilfsmittel geht.
177 I: Ja.
178 R: Damit das Geld nicht anderweitig verwendet werden kann. Äh, und dann fahre
179 ich, äh, habe eben sehr viel zu tun und dann fahr ich eben in irgendein
180 Bundesland zu einer Veranstaltung und bin meist eigentlich erledigt, ja. Und sag
181 jetzt habe ich eigentlich nur im Zug die ganze Zeit die E-Mails bearbeitet und
182 Telefonate geführt und die nächsten Tage organisiert und dann komme ich zu
183 einer Veranstaltung und denk mir: Eigentlich bin ich viel zu erschöpft und ich hätte
184 gerne heute Abend mal einfach nur für mich oder so. Und dann hat man dann so
185 eine Energie und dann kommt man zu der Veranstaltung und wird dort
186 freudestrahlend aufgenommen, einfach weil sich die Leute über die
187 Wertschätzung freuen, dass ich mir eben diesen Weg.

188 I: Mhm.

189 R: Dass ich diesen Weg auf mich nehme, dass ich dort hinfahre und egal, wie
190 klein eine Veranstaltung ist oder wie groß eine Veranstaltung ist, äh, ist es meines
191 Erachtens nach auch eine Notwendigkeit einer Wertschätzung den Leuten zu
192 geben, die eine Veranstaltung machen und Geld sammeln für Licht ins Dunkel
193 oder aber, dass ich das auch immer verbinde mit Projekten, mit Familien, die auch
194 von uns unterstützt werden, dass ich sowohl die eine Seite habe, die gebende als
195 auch die nehmende, dass ich beide Seiten, äh, sozusagen wahrnehmen kann und
196 dass ich dann bei einer Familie bin, die ich seit vielen, vielen Jahre kenne, die
197 zwei behinderte Kinder haben, in Tirol, das heißt, ich verbinde das dann immer
198 und habe dann dieses: Schön, dass du wieder da bist.

199 I: Ja.

200 R: Und das ist für mich dann auch alles so Familie.

201 I: Ja.

202 R: Und so gesehen ist es dann auch eben nicht als Beruf zu sehen, sondern das
203 ist alles ein großer Teil einer Familie von mir diese ganzen Familien, denen wir
204 helfen können, ja.

205 I: Es ist ein Kreislauf.

206 R: Ja, genau. Sowohl den Menschen, denen wir helfen als auch den Sponsoren,
207 die ich seit vielen Jahren kenne, wo einen dann gemeinsame Geschichten
208 verbinden, Geschichten, die bei Dreharbeiten lustig waren oder, das sind einfach,
209 ja es sind alles Lebensgeschichten, die eigentlich zu deinem Leben dazugehören.

210 I: Ja.

211 R: Und das löst dann auch wieder im größten, äh, Anfall von Müdigkeit, der
212 eigentlich da sein müsste.

213 I: Ja.

214 R: Löst sich dann wieder diese Energie und dieses Glücksgefühl aus und das
215 macht dich wieder putzmunter und du bist dann äh, voller Endorphine.

216 I: Voll aufgeputscht.

217 R: Ja, genau. Und Schlafen wird völlig überbewertet.

218 I: Ähm, und wenn Sie dann? Besuchen Sie viele Familien regelmäßig, schon
219 oder?

220 R: Ja. Ja.

221 I: Das ist sicher ein großer Teil Ihrer Arbeit.

222 R: Ja, also mehr Projekte

223 I: Ja.

224 R: als Familien.

225 I: Okay.

226 R: Ähm, äh, aber, in den Projekten sind ja viele Familien, die ich dann dort auch

227 treffe. Ähm, wenn, wenn Kinder in einer Einrichtung untergebracht sind oder

228 Jugendliche oder ich habe eine junge Dame, äh, mit Down-Syndrom, die ich vor

229 Weihnachten kennenlernen, nein, im Oktober eigentlich schon kennengelernt

230 habe bei einer Veranstaltung und mit der bin ich nach wie jeden Tag im

231 WhatsApp-Kontakt. Weil, wir haben damals ein Foto gemacht und sie hat gesagt:

232 Darf ich dir bitte etwas schicken? Sag ich: Natürlich darfst du mir etwas schicken,

233 ja. Und äh, seither vergeht kein Tag, wo wir nicht kurz telefonieren, wo wir nicht

234 uns ein WhatsApp schicken mit Fotos oder.

235 I: Okay.

236 R: Äh, das ist einfach auch das Schöne, äh, dass man, ich will, ich wollte nie

237 einfach auf einer Bühne stehen und mich feiern lassen, sondern ich will einfach

238 ein Teil von dem sein, was jeder Mensch ist.

239 I: Ja.

240 R: Und ich möchte dazugehören zu diesen Familien und ich möchte sie in mein

241 Leben hineinlassen und äh, bin, äh, oft ist es so, dass man sagt, ähm, ich möchte

242 jetzt nicht der, der gefeierte Star sein, der mit einem Scheck dann, man sieht oft

243 viele Bilder von mir, wo ich dauernd mit einem anderen Scheck irgendwo bin, ja,

244 und in Wahrheit sind aber das dann nur die on-Top-Geschichten.

245 I: Mhm.

246 R: Weil im Hintergrund ist einfach die Familie, die ich besuche, ist es das Projekt,

247 das ich besuche, ist es die Sponsoren, um die ich mich kümmere und dann

248 braucht man halt immer eine Geschichte, die man dann auch als, äh, als, äh,

249 Schnappschuss irgendwie dann für einen Bericht

250 I: Ja.

251 R: irgendwo dabei hat, Ja, die Tätigkeit umfasst ein bisschen mehr als.

252 I: Ja, mehr als das Scheckhalten, ja. Und ich habe, ich glaube vor Weihnachten
253 oder im November war das, äh, in den Medien, habe ich eben gelesen, da wurde
254 ja so viel Kritik an dem Namen Licht ins Dunkel geübt.

255 R: Ja, ja.

256 I: Wie?

257 R: Das ist, das ist einfach eine Geschichte, die seit Jahren, äh, einfach, äh,
258 wirklich großartig ist, weil das ist das geringste Problem meines Erachtens.

259 I: Ja.

260 R: Das man überhaupt haben kann, wenn man sagt, ich hinterfrage den Namen.
261 Wenn man sich den Namen Licht ins Dunkel überlegt, ja, dieser Name wurde vor
262 sechsvierzig Jahren kreiert. Äh, wo es damals auch einen Werbespot gegeben
263 hat, wo das Mädchen mit den Schwefelhölzern war, äh, und: Ist da jemand?
264 gerufen wurde und, ähm, da war es schon so, dass es einfach Licht ins Dunkel zu
265 bringen, dass man einfach den Menschen, die auf der dunklen Seite sind, ins
266 Helle bringt. Diese ganze Geschichte hat sich aber über die vielen Jahre verändert
267 und es ist eigentlich so zu verstehen, dass wir die Stellen, oder die Teile
268 beleuchten wollen, äh, die einfach, wo man etwas, äh, bewerkstelligen kann, wo
269 man etwas tun kann, wo machen etwas machen kann, wo wir einfach zeigen, dass
270 man keine Angst vor Menschen mit Beeinträchtigung haben muss. Dass man viel
271 mehr dieses Miteinander hat und da hat einfach auch der ORF maßgeblich dazu
272 beigetragen mit den ganzen Spots und mit den Sendungen, dass wir zu einem
273 inklusiven Leben beitragen wollen. Und wir wollen einfach Licht ins Dunkel vieler
274 Menschen bringen, die Berührungängste haben mit Menschen mit
275 Beeinträchtigung.

276 I: Mhm.

277 R: Dass man einfach, äh, auch, äh, auf, auf Missstände aufmerksam macht,
278 warum manche Sachen nicht barrierefrei sind, äh, dass man einfach, ähm, diese
279 ganze Thematik hernimmt und das, das ist uns, äh, eben auch, äh, jedes Jahr und
280 auch vergangenes Jahr wieder besonders gut gelungen, weil wir da viel Lob
281 bekommen haben auch von vielen Kritikern.

282 I: Mhm.

283 R: Äh, die eben gesagt haben, ja und Licht ins Dunkel, wollen wir nicht den
284 Namen ändern, eine Markenänderung. Das ist genauso, wenn man jetzt den
285 Namen ORF ändern wollen würde, wenn man sagt, man möchte nicht, dass es so
286 heißt. Äh, erstens müssen wir natürlich auf die Kosten schauen, eine
287 Markenänderung würde unfassbar hohe Kosten verursachen.

288 I: Mhm.

289 R: Und da gebe ich das Geld lieber den Menschen, die es brauchen, weil ich
290 sowieso als Verein Licht ins Dunkel, da wir das Spendengütesiegel haben, wir
291 dürfen nur unter 10% Verwaltungsaufwand haben.

292 I: Mhm.

293 R: Äh, das heißt, es müssten auf jeden Fall 90% der Mittel an die Bedürftigen
294 Personen gehen.

295 I: Okay.

296 R: Da werden wir extern geprüft von Wirtschaftsprüfern, von Steuerberatern, von
297 äh, ja da gibt's eigenes Prüfsystem von außer Haus, äh, ob man, äh, das Recht
298 hat, das Spendengütesiegel zu bekommen und das bekommt man nur, und ich hab
299 es geschafft mittlerweile, dass wir nur bei 8% Verwaltungsaufwand liegen.

300 I: Wow.

301 R: Das heißt, ich habe unglaublich viel an Einsparungsmaßnahmen gemacht.

302 I: Mhm.

303 R: Äh, eben, was Druckkosten betrifft, was Versandkosten betrifft. Da versuche ich
304 einfach permanent, sehr, äh, sehr hauszuhalten. Ähm, ein großer Benefit dazu ist
305 natürlich der ORF, der einfach gratis all das zur Verfügung stellt, alle
306 Fernsehbeiträge, alle Geschichten, die im ORF passieren, äh, und wir sind einfach
307 fürs Verwalten der Spenden zuständig. Und da, äh, wäre es sicher, also, das habe
308 ich auch letztens eben auch in einem Interview gesagt, wenn ich jetzt, äh, mir
309 berechnen würde, was da die Änderung eines Markennamens, wenn man jetzt
310 auch bekannte Marken ändern würde. Nutella würde nie seine Marke ändern. Das
311 sind Sachen.

312 I: Ja.

313 R: Die funktionieren, ändert man den Namen nicht und wenn man dann einen
314 Namen ändert, würde das unglaublich hohe Kosten verursachen.

315 I: Mhm.

316 R: Und da weiß ich, äh, was für eine unglaubliche Kritik zurecht von Spenderinnen
317 und Spendern bekommen würden, wenn es heißt, wir stecken so viel Geld in, in,
318 äh, Äußerlichkeiten.

319 I: Ja.

320 R: Sag ich jetzt einmal.

321 I: Für was anderes.

322 R: Die auch anders interpretiert werden können.

323 I: Ja.

324 R: Und wenn ich etwas suche, äh, wenn das einzige Problem ist, dass manche
325 Menschen ein Problem mit, äh, dem Namen Licht ins Dunkel haben, äh, diese
326 Probleme hätte ich oft gerne, wenn ich sehe, welche Leute hier Anträge stellen.

327 I: Ja.

328 R: Und was die für ein Schicksal haben. Ich glaube, dass es denen herzlich
329 wurscht ist.

330 I: Mhm.

331 R: Wie eine Aktion heißt, sondern die wollen, dass ihnen Hilfe zugute kommt und
332 das ist für mich oberste Prämisse.

333 I: Ja. Das ist das, ja, ich hab mir gedacht so: Was ist das Problem? Ich verstehe
334 das Problem nicht.

335 R: Ich verstehe die Frage nicht.

336 I: Ja.

337 R: Und das ist für mich. Man kann, alles kann man in eine andere Richtung
338 auslegen, wenn man möchte.

339 I: Ja, eh, aber

340 R: Ich habe da ehrlich gesagt und da habe ich jetzt aber auch dezidiert gesagt,
341 das kommt für mich nicht infrage, also.

342 I: Ja, wenn das wahrscheinlich.

343 R: Dieses Geld.

344 I: Da kann man so viel anderen Familien und.

345 R: Ja richtig.

346 I: Gutes tun.

347 R: Ja richtig, also.

348 I: Kein Problem damit haben, dass das als.

349 R: Diese Hunderttausende, äh, ähm Summe.

350 I: Ja.

351 R: Die das kosten würde, überhaupt eine Marke zu ändern. Bis man dann auch
352 wieder, wir haben 98% gestützte Bekanntheit, ja, wenn man fragt, was ist Licht ins
353 Dunkel, wissen es die Leute. Wenn ich es anders nennen würde, die Leute
354 wüssten nicht einmal.

355 I: Was ist dann?

356 R: Genau.

357 I: Wenn Licht ins Dunkel nicht so heißt.

358 R: Wie gesagt, es gibt eben diese Studien, die nicht wir in Auftrag gegeben haben,
359 eben auch weil Studien zu viel kosten und weil ich dieses Geld eben auch nicht
360 verwende, ähm, aber wie gesagt, es gibt, äh, Studien, wo es um
361 Hilfsorganisationen geht und da sind wir an zweiter oder dritter Stelle, äh, an den
362 großen und sind die auch vergleichbar, wenn man jetzt vergleicht europaweit eine
363 der größten Hilfsaktionen, wenn man berechnet für das kleine Land Österreich.

364 I: Mhm.

365 R: Dann vergleicht man natürlich die Deutschen Aktionen Ein Herz für Kinder und
366 äh.

367 I: Ja.

368 R: Oder was es da alles für Geschichten gibt, sind aber jetzt im Vergleich, wenn
369 man es hochrechnet auf die Einwohnerzahl, sind wir schon, äh, maßgeblich,
370 schon beispielgebend, ja.

371 I: Und, äh, ja auf die Arbeit jetzt bezogen, wie ähm, wie schaffen Sie es
372 auszuwählen quasi, wem Unterstützung zukommt und wem nicht? Gibt es ein
373 System oder wie?

374 R: Nein, also es gibt natürlich Vergaberichtlinien. Es gibt Richtlinien. Wir sind für
375 Menschen, die von Geburt an eine Behinderung haben, äh, verantwortlich. Das
376 sind und zwar besagen unsere Statuten und Familien mit minderjährigen Kindern,
377 Familien, die behinderte Kinder haben, ja und erwachsene Menschen, die eine
378 Behinderung haben, wenn sie sie von Geburt an haben, das sind einmal

379 grundsätzlich die Vergaberichtlinien. Und dann ist es so, dass wir uns ansehen
380 müssen, was ist der Bedarf? Wer zahlt aller etwas dazu? Äh, wie kann etwas
381 finanziert werden und ich kann, ich darf bei so einer Geschichte nicht, äh, darauf
382 zielen, was ich nicht möglich machen kann, sondern ich muss einfach schauen,
383 was ich möglich machen kann.

384 I: Mhm. Es ist manchmal auch so dass zum Beispiel nicht alle Wünsche quasi
385 erfüllt werden können, sondern nur Teile davon.

386 R: Richtig.

387 I: Da weiß man dann welcher möglich ist und der wird gemacht und der Rest bleibt
388 einfach dann. Okay.

389 R: Aber wir schauen immer bei Projekten, die wir fördern, dass die Projekte auch
390 alleine lebensfähig sind, dass es also nicht, dass wir nicht Geld in eine Geschichte
391 stecken, die jetzt, ich sage jetzt einmal, die nicht funktionieren würde.

392 I: Ja.

393 R: Die nächstes Jahr zusperren müsste.

394 I: Aha, okay, ja.

395 R: Wir brauchen natürlich einen Finanzierungsplan von Projekten, die wir
396 unterstützen, dass die auch langfristig diese Unterstützung bieten für Menschen,
397 die eine Beeinträchtigung haben. Und bei Familien ist es so, dass wir da sowieso
398 schauen, meistens bei Zuzahlungen zu Rollstühlen oder zu verschiedenen
399 Hilfsmitteln, schauen wir immer, wer zahlt aller dazu, was sind die Restkosten,
400 kann sich die Familie das leisten? Ist das eine Geschichte, wenn ich sage, äh, ich
401 suchte einen Sponsor, der dann eben für ein Kommunikationsgerät etwas
402 übernimmt. Ein Kommunikationsgerät, damit ein Mensch, der nonverbal ist,
403 sprechen kann. Das heißt, dass der dann mittels Taster sich unterhalten kann.
404 Kostet ganz unterschiedlich, aber da haben wir letztens einen gehabt, das kostet
405 9000 Euro. Da weiß ich, wenn ich eine Zuzahlung geben würde, ähm, manchmal
406 haben wir Zuzahlungen, äh, wenn es zustande kommt, wenn es nicht zustande
407 kommt, können wir auch nichts dazuzahlen. Weil, äh, da zahlt es sich nicht aus.
408 Und wenn ich dann aber einen Sponsor habe, der dann sagt, er möchte diese
409 ganze Summe übernehmen, diese 9000 Euro, dann überweisen wir 1:1 diese

410 9000 Euro, die wir von dem Sponsor bekommen haben, direkt an die Lieferfirma
411 für dieses Kommunikationsgerät.

412 I: Okay.

413 R: Und ich habe schon ein Foto bekommen von dem jungen Mann, der jetzt zum
414 ersten Mal, jetzt, wo er erwachsen ist, aber zum ersten Mal, dass es das Gerät
415 gibt, dass er kommunizieren kann, ja. Und, ja man muss einfach sich halt als
416 Ermöglicher sehen und schauen, wie man am besten Menschen
417 zusammenbringen kann, Sponsoren und äh, Familien zusammenbringen kann,
418 äh, damit einfach da die beste Synergie geschaffen wird.

419 I: Vermittlungsarbeit, in Wahrheit.

420 R: Genau, genau

421 I: Also, wenn Sie, wenn Sie. Also Glück und Kommunikation, das ist ja, sehr
422 komplex eigentlich, aber in Wahrheit auch wieder nicht. Ähm, wie würden Sie
423 meinen, äußert sich das Glück einerseits jetzt, ähm, Sie sagen ja zum Beispiel,
424 der Junge, das Foto von dem Jungen, der lacht, ist einmal so das oberste.

425 R: Mhm.

426 I: Ähm, die ganzen Bilder, die Sie bekommen, sind anscheinend lauter lächelnde
427 Bilder, oder, nehme ich mal fast an.

428 R: Ja, von denen, die lächeln können.

429 I: Ja.

430 R: Sind es lächelnde. Und natürlich ist es oft das Strahlen.

431 I: Ja.

432 R: In den Augen, das man oft sieht. Das sind die Zeilen, in denen man
433 geschrieben bekommt, und.

434 I: Und nachdem Sie ja das alles Kinder und Jugendliche sind, äh.

435 R: Es sind auch viele Erwachsene.

436 I: Viele Erwachsene auch, ja. Aber wie ist zum Beispiel, wie läuft die
437 Kommunikation mit den Eltern ab? Das, ich stelle mir das total schwierig vor.
438 Manchmal. Also ich war zum Beispiel bei Emotion im Otto Wagner Spital und die
439 haben auch gesagt, dass es manchen Eltern teilweise auch teilweise einfach
440 schwer fällt, halt Hilfe

441 R: anzusuchen und das dann auch anzunehmen, natürlich.

442 I: Und zu akzeptieren den aktuellen Zustand und dass mit den Eltern dann auch
443 oft die Kommunikation am Anfang halt etwas schwieriger ist, weil man halt immer
444 von den negativen Dingen ausgeht, das ist schlecht und was funktioniert nicht.
445 Und so ist es halt nicht. Und die bei Emotion haben einfach gemeint, dass es total
446 schwierig ist, oft einfach den Eltern zu vermitteln, dass auch etwas Gutes dabei
447 ist. auch wenn das Leben halt quasi schwerer ist.

448 R: Das ist bei uns jetzt, kommt das jetzt nicht so vor.

449 I: Ja.

450 R: Weil die Menschen entweder, die Menschen, die bei uns um Hilfe ansuchen,
451 die haben den Schritt schon gegangen, sind den Schritt schon gegangen, dass sie
452 aus der Anonymität rausgehen, also dass sie diese Scheu überwinden, um Hilfe
453 ansuchen zu müssen. Und ähm, also das kann ich jetzt für uns jetzt nicht so
454 sagen. Wir erfahren ja manchmal von anderen Familien. Wenn jetzt eine Familie
455 eben eine, eine Hilfe bräuchte, die sich nicht an uns wendet.

456 I: Ah, ok.

457 R: Dann müssten wir ja auch bei diesen Familien nachfragen: Können wir Ihnen
458 helfen? Und brauchen aber dann trotzdem die Einverständniserklärung auch da
459 wieder, ob wir für sie recherchieren dürfen oder, ob sie Unterstützung brauchen.
460 Das machen wir dann mit den Gemeindeämtern gemeinsam und so weiter. Aber
461 grundsätzlich Familien, die bei uns um Hilfe ansuchen, äh, die freuen sich dann
462 auch, wenn es klappt und wenn wir nicht dafür zuständig sein sollten, dann
463 nennen wir andere Stellen, an die, sich die Familien wenden können.

464 I: Also bei Ihnen schwingt eigentlich dann mehr dann schon die Dankbarkeit also
465 diese Seite mit?

466 R: Genau. Genau.

467 I: Das negative ist eigentlich dann schon quasi abgehakt oder halt mehr oder
468 weniger überwunden soweit, dass man Hilfe suchen kann, na.

469 R: Ja.

470 I: Ja.

471 R: Ja.

472 I: Dann ist es eher die positiven Seiten wieder so ein bisschen.

473 R: Also Jein. Also was ist das Positive in diesem Zusammenhang, das ist
474 schwierig, das kann ich so nicht stehen lassen.

475 I: Ja, eh. Nein, dann nur klar formuliert: Die Dankbarkeit.

476 R: Ja. Die Dankbarkeit oder einfach.

477 I: Unterstützung und der Aufwand einfach dafür.

478 R: Oder dass man Überbrückungshilfen gibt oder dass man einfach, äh sagt, ihr
479 seid nicht alleine, wir sind da und wir werden etwas möglich machen. Und viele
480 Familien kenne ich ja über Jahre hindurch. Weil wir ja, mit einer einmaligen
481 Unterstützung ist es nicht getan.

482 I: Ja.

483 R: Äh, das, die Kinder werden größer, die brauchen andere Rollstühle, es
484 verändert sich der Körper, es verändern sich die Gegebenheiten, die Kinder
485 werden schwerer, als Baby können sie noch getragen werden, dann brauchen sie
486 aber einen Rollstuhl, dann muss wahrscheinlich das Haus umgebaut werden.

487 I: Oft gibt es auch so Betten, die so.

488 R: Pflegebetten, ja.

489 I: Eigene Konstruktionen.

490 R: Ja, es gibt da eben.

491 I: Viele Dinge.

492 R: Familien, die wir einfach über Jahre unterstützen und die, äh, über Jahre
493 hindurch dann einfach auch die Hoffnung haben, äh, immer wieder, wenn es dann
494 zu Weihnachten losgeht und es wieder Licht ins Dunkel heißt.

495 I: Ja.

496 R: Dass sie sich dann natürlich vermehrt an uns wenden und wir aber das ganze
497 Jahr damit zu tun haben. Das ist ja auch oft ein Irrglaube von den Menschen, die
498 sagen, kurz vor Weihnachten, ah jetzt geht's bei euch wieder los.

499 I: Ja, stimmt, ja, weil man das einfach damit verbindet.

500 R: Ja durch die Spendenaufrufe, weil es kann natürlich nur zu einer gewissen Zeit
501 ein Spendenaufruf sein, weil man a) die Leute nicht überfordern möchte, die
502 Spenderinnen und Spender, weil es ja andere Spendenaktionen ja auch noch gibt,
503 und wir sind aber das ganze Jahr dafür tätig, weil andere eben täglich kommen.

504 Das Schicksal wird täglich passieren, egal ob im Sommer oder Winter. Das ist
505 dem Schicksal völlig wurscht, ob Weihnachten ist oder nicht oder Sommer.

506 I: Ja.

507 R: Deshalb muss es uns das ganze Jahr geben, damit wir das ganze Jahr helfen
508 können.

509 I: Ja. Ja. Und äh wenn Sie jetzt daran denken, wie wir eben vorhin darüber
510 gesprochen haben, dass das Glück oft im Alltag oder je nachdem, wie man quasi
511 auch situiert ist, ganz unterschiedlich gefasst wird oder die kleinen Dinge halt, die
512 einen den einen glücklich machen und den anderen etwas selbstverständlich sind.
513 Wenn sie jetzt ganz allgemein denken, wie unsere aktuelle Lage quasi ist, was
514 würden Sie meinen, wie entwickelt sich das Glück in die Postive oder negative
515 Richtung? Eher so individuell gesehenes Glück oder mehr so im Kollektiv
516 erfahrenes Glück? Also, da gibt's auch nicht ganz halt schon ganz viele
517 verschiedene Dinge, die ich ganz spannend finde und auch viel gelesen darüber in
518 der Forschung. Was meinen Sie, wo geht der Trend hin?

519 R: Für mich ist es, äh, da hat einmal der Udo Jürgens ein Lied gesungen, der ja
520 auch Licht ins Dunkel einmal ein Lied, äh, komponiert hat. Für mich ist es, glaub
521 ich, dass es die Tendenz dazu gibt doch, äh, das Glück des Augenblicks zu
522 schätzen. Ich habe das Gefühl, dass das bei vielen meiner Freunden ist, äh, dass
523 das bei vielen Familien ist, dass das bei vielen, dass man doch mehr innehält.

524 I: Mhm.

525 R: Und den Augenblick als Glück mehr zu schätzen weiß.

526 I: Ja. Das war auch die Mehrheit der anderen, mit denen ich schon gesprochen
527 hab, auch eher so die individuelle Richtung und nicht mehr so das Gesamte und
528 doch in Richtung eigentlich positiv. Also meistens, also alle sind eigentlich positiv
529 eingestellt. Obwohl in den Medien so viel Negatives kommt.

530 R: Aber ich habe schon das Gefühl, dass man sehr oft schon oder dass man
531 vermehrt dazu angehalten wird, dass man sagt: Wie geht's mir eigentlich? Und
532 das möchte ich gern mit anderen teilen, ja.

533 I: Ja. Weil man eben so viel durch diese ganzen Migrationsgeschichten so viel
534 Negatives sieht und dann einfach resigniert halt glaub ich, wie gut es einem selbst

535 halt geht, versucht halt das aufrecht zu erhalten, statt immer so verbissen an
536 anderen Dingen festzuhalten.

537 R: Man soll ich immer am Positiven orientieren.

538 I: Wenn das alle so sehen würden, wäre es wahrscheinlich etwas leichter bei uns.

539 ENDE

Interview: Scott Witmer

am 18. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, W = Witmer Scott

- 1 I: Zuerst würde ich Sie einfach bitten, für sich zu definieren was Glück ausmacht,
2 also das einzugrenzen.
- 3 W: Also, aus der Sicht des Vereines würde ich sagen, dass Glück etwas ist, das
4 den Aufenthalt im Spital erleichtert und auch das Gesundsein fördert oder das
5 Gesundwerden unterstützt.
- 6 I: Ja.
- 7 W: Es ist vielleicht ein Gefühl der Balance oder der Leichtigkeit, die entsteht, wenn
8 man Aufmerksamkeit hin zum Mensch-sein, zu den erfreulichen Aspekten des
9 Lebens, richten darf. In diesem Heilungsprozess in einem Krankenhaus, oder
10 einem Altersheim. Oder wo auch immer wir tätig sind.
- 11 I: Ja, jetzt so ganz allgemein gefasst, abgesehen von den Roten Nasen, glauben
12 Sie, dass es da auch verschiedene Arten des Glücks geben kann? Ich meine,
13 Krankenhaus ist klar, da geht es meistens um schwere Schicksalsschläge, die
14 auch Kinder betreffen. Da ist das Glück vermutlich eher so eine Momentaufnahme
15 bzw. –situation. Glauben Sie, gibt es auch andere Arten des Glücks? Kann man
16 das so pauschal irgendwo einordnen?
- 17 W: Wir gehen davon aus, dass das Glück ein Zustand ist, den man immer wieder
18 entdecken kann und der für jeden irgendwo besteht. Den in sich zu entdecken,
19 das unterstützen wir, diesen Prozess. Also ich würde sagen, dass es für jeden
20 ganz individuell ist und es gibt, als Antwort auf die Frage, zahllose Arten des
21 Glücks und eigentlich ist es extrem individuell.
- 22 I: Mhm. Ja, weil jeder das einfach anders empfindet. Vielleicht können Sie kurz
23 beschreiben was so Ihre Aufgaben sind, wo genau Sie tätig sind? Es gibt ja viele
24 verschiedene Abteilungen bei den Roten Nasen, einerseits die Arbeit mit den
25 Kindern, dann mit Senioren, Flüchtlingen. Unzählige Bereiche, die sich da auf tun.
- 26 W: Ich bin in allen vier oder fünf Haupttätigkeitsbereichen aktiv, mit Kindern, mit
27 Seniorinnen mit Schädel-Hirn-Trauma, mit Flüchtlingen. Und in der
28 Psychosomatik. Es gibt ein paar andere Bereiche, die viel kleiner sind wo ich

29 persönlich nicht tätig bin. Das ist zum Beispiel konkret die Arbeit mit behinderten
30 Menschen, vor allem mit Jugendlichen, da bin ich halt nicht tätig. Aber in den
31 Hauptbereichen bin ich überall tätig und das ist vielleicht mit ein Grund warum ich
32 für dieses Interview vorgeschlagen worden bin.

33 I: Wahrscheinlich. Und wie unterscheidet sich die Arbeit in den unterschiedlichen
34 Bereichen? Ich stelle mir das ganz verschieden vor, ob ich jetzt mit Senioren
35 arbeite oder mit Kindern. Das sind schon zwei Paar Schuhe, oder nicht? Oder
36 bleibt es dasselbe?

37 W: Es sind mehr als zwei Paar Schuhe, ich würde sagen jedes Paar Schuhe ist
38 individuell. Jedes Kind, jede alte Dame, das sind lauter Individuen wo man nicht
39 pauschal sagen könnte „Ach, das ist ein Vierjähriger, das heißt Schema XY“,
40 sondern jedes Individuum ist in einer ganz individuellen Situation und muss dort
41 abgeholt werden und wird dann eingeladen, auf eine spielerische Art ein bisschen
42 Glück zu entdecken. Also ich würde nicht sagen zwei Paar Schuhe. Ich würde
43 einerseits sagen, es ist absolut gleich, überall sind Menschen. Und sie ticken
44 erstaunlich ähnlich. Andererseits ist jeder absolut individuell und überhaupt nicht
45 ähnlich dem anderen.

46 I: Also pro Kopf wird individuell gearbeitet.

47 W: Ja.

48 I: Total spannend, dass man nicht pauschal sagen kann „Ah, heute gehe ich
49 dahin, da mache ich das, das und das“.

50 W: Nein, überhaupt nicht.

51 I: Das kommt wie es kommt, oder?

52 W: Genau. Und das entsteht gemeinsam mit der Partnerin oder mit dem Partner,
53 das wird natürlich auch jede Sekunde davon beeinflusst was gerade im Raum
54 passiert.

55 I: Mhm. Wie würden Sie meinen schaut dann ein geglückter Besuch aus? Wenn
56 alles glatt läuft und gut funktioniert? Ich denke, es gibt sicher auch Tage wo man
57 sich denkt „Ups“, oder ist es immer so, dass es gut funktioniert?

58 W: Nein, ich würde nicht sagen, dass es immer gleich gut funktioniert, es gibt
59 tatsächlich Begegnungen wo man nachher sagt „Ui, das war jetzt...da haben wir
60 den Faden nicht gefunden“. Oder den Zugang nicht gefunden. Aber es gibt andere

61 Zimmer, da haben wir gefühlt ein Leben verändert. Es ist nicht messbar anhand
62 einer bestimmten Anzahl von Lachern, oder anderer äußerer Emotionen. Lächeln,
63 Tränen oder Wutausbrüche, das kann alles drin sein. Für mich ist das eher die
64 Frage „Wie ist vorher im Vergleich zu nachher?“. Bei einer Person kann es sein,
65 dass die Person wahnsinnig viel lacht und man trotzdem das Gefühl hat, man hat
66 sie nicht berührt. Und eine andere Person bringt vielleicht ein kleines Lächeln über
67 die Lippen und man geht raus und denkt sich „Wow, toller Beruf!“.

68 I: Was würden Sie meinen, was ist leichter? Kinder oder Senioren? Ich denke halt
69 Kinder, die sind doch vermutlich leichter zu motivieren als Senioren, oder irre ich
70 mich?

71 W: Es ist nicht eine Frage von leichter, es ist vielleicht von Clown zu Clown
72 unterschiedlich wo man sich leichter tut. Aber es ist nicht an sich leichter oder
73 schwieriger. Die Art der Arbeit ist schon anders, also ich arbeite auch mit
74 Erwachsenen auf der Krebsstation und ich persönlich finde es gar nicht so einfach
75 wenn ein erwachsener Mann alleine im Zimmer ist, als Patient. Das ist für mich
76 persönlich schwieriger, das ist auch eine Situation die für meine Kollegen
77 schwierig ist, wir besprechen dass das immer wieder auch scheitert. Sobald ein
78 zweiter Mann im Zimmer ist, oder eine Verwandte, oder eine Frau mit dem Mann,
79 oder nur eine Frau alleine, die Konstellation nur einen Mann alleine im Zimmer zu
80 haben erlebe ich als schwierig, manchmal werden wir auch gleich abgelehnt.

81 I: Mhm.

82 W: Aber das hängt vielleicht mehr mit mir zusammen und heißt nicht „Der Mann
83 allein im Zimmer ist böse“. Ob man mit Kindern, Erwachsenen in der Krebsstation
84 oder mit Seniorinnen arbeitet, es ist nichts schwieriger oder leichter.

85 I: Ja, so wie man es eben selbst empfindet. Der eine tut sich vielleicht leichter mit
86 Kindern, der andere mit Älteren, das wird halt so ein bisschen mitschwingen das
87 persönliche Empfinden. Wie funktioniert die Auswahl der Zimmer, die Sie
88 besuchen? In einem Krankenhaus gib es ja unzählige Räumlichkeiten.

89 W: Es ist ein sehr langer Prozess wie eine Einrichtung dazu kommt, von den
90 Roten Nasen begleitet und betreut zu werden. Einerseits setzt der Verein gewisse
91 Prioritäten, wenn es zum Beispiel eine Kinderstation gibt die betreut werden will
92 dann ist das die erste Priorität. Wenn alle Kinderstationen gut versorgt sind durch

93 Clownbesuche, kommen die nächsten Prioritäten. Diese Prioritäten ändern sich
94 mit der Zeit. Aber ich würde sagen Kinder und Seniorinnen, vor allem jene mit
95 ernst zu nehmenden langfristigen Krankheiten, vor allem psychologische
96 Krankheiten, aber auch physischen Leiden, sind relativ weit oben. Je nachdem ob
97 Kapazitäten vorhanden sind, werden auch weitere Einrichtungen eingeladen. Bis
98 hin zu Seniorinnen-Einrichtungen, die wir dreimal im Jahr besuchen. Und das ist
99 dann ein Höhepunkt, dort machen wir der Stunden, das ist drei- oder viermal im
100 Jahr. Es ist keine ständige Begleitung, aber es ist mehr als nichts . Das wäre quasi
101 ein Minimum.

102 I: Wenn Sie eine Kinderstation besuchen, besuchen Sie dann alle Zimmer?
103 Schon, oder?

104 W: Soweit es irgendwie möglich und erwünscht ist. Es hat jede Person, sei das
105 Kind oder Erwachsener, das Recht zu sagen „Ich möchte keinen Besuch von den
106 Clowns“ und das ist okay. Ich habe absolut kein Problem damit. Wir haben auch
107 keine Zwangsbeglückung und wir erfahren vorab in einem engen Kontakt mit dem
108 Personal wie die Lage ist, welche Kinder es gibt, wie lange sie schon dort sind,
109 welche Leiden sie haben, wie sie heute drauf sind, ob sich in letzter Zeit etwas
110 verändert hat, ob eine Operation war oder etwas Schwerwiegendes passiert ist,
111 was uns helfen könnte mit einem gewissen Vorwissen dem Kind oder der Person
112 zu begegnen. Das gleiche versuchen wir über die Seniorinnen zu erfahren, vor
113 allem wenn wir sie regelmäßig besuchen, kennen wir sie zum Teil über Jahre und
114 wissen von ihren Interessen und welche Begegnung wir anbieten können, die
115 vielleicht gut ankommt.

116 I: Verstehe. Und welche Rolle spielt dabei dann eigentlich die Verkleidung? Also
117 welche Teile der Verkleidung sind besonders wichtig? Ich habe gesehen, die
118 Clowns sehen auch alle komplett anders aus, manche haben Kopfbedeckungen,
119 andere nicht, es gibt irgendwie kein einheitliches Bild.

120 W: Es gibt etwas, das wir die „Clownfigur“ nennen und diese Clownfigur besteht
121 einerseits hauptsächlich aus der Persönlichkeit des Clowns, also wie der Clown
122 die Welt sieht und erlebt und mit der Welt interagiert ist sehr unterschiedlich, also
123 auch wie die Menschen die Welt unterschiedlich erleben, erleben die Clowns die
124 Welt auch unterschiedlich. Also diese Persönlichkeit spielt eine große Rolle und

125 das Kostüm hat eine ergänzende Funktion zu dieser Clownfigur. Es hilft einerseits
126 dem Schauspieler in die Figur zu kommen, wenn gewissen Kostümelemente
127 vorhanden sind. Wenn ich diesen Hut aufsetze weiß ich, ich fühle mich gleich als
128 eine Clownfigur. Oder das hilft mir, also das ist schon eine Unterstützung, es gibt
129 vielleicht Clownfiguren, die sich sehr schön finden, egal ob sie es sind oder nicht.
130 Wenn sie dann ein schönes Kleid anziehen hilft das, dass sie sich schön finden
131 können auf eine clowneske Art. Das Kostüm unterstützt bei der Figurfindung und
132 aus der Perspektive von außen macht das einfach was aus wenn man merkt
133 „Diese Personen, die durch meine Tür kommen, sind sichtbar anders“. Das ist
134 ganz klar, dass das jetzt kein Psychologe ist , oder kein Lehrer oder kein Arzt,
135 sondern man sieht mit einem Blick „Okay, diese Begegnung wird anders als sonst
136 sein“. Das ist auch ein Signal das wir schicken. Und natürlich die rote Nase an
137 sich, wir nennen das immer die „kleinste Maske“, eigentlich braucht man nichts
138 anders als die rote Nase. Alles Andere ist “nice to have”.

139 I: Verstehe. Und die Persönlichkeit die jeder Clown hat, die wird schon von jedem
140 einzelnen einfach entwickelt, oder? Das Kostüm, der Name, eine Beschreibung
141 dazu, bei Ihnen ist das Norbert, habe ich richtig gelesen? Es stand dann eben
142 dabei „experimentierfreudig“, also das entwickelt jeder für sich selbst?

143 W: Ja. Diese Clownfigur ist ständig in Entwicklung und ändert sich auch mit der
144 Zeit. Also meine Clownfigur jetzt ist anders als sie vor fünfundzwanzig Jahren war,
145 natürlich, hat sich auch entwickelt. Diese Entwicklung wird aber auch durch
146 Coaching und durch Fortbildungen von außen unterstützt. Es gibt vielleicht neue
147 Clownfähigkeiten, die man lernt , in einem Workshop oder von einem Clownlehrer,
148 die man vielleicht anprobiert und sich wohlfühlt und das ändert dann die
149 Clownfigur an sich.

150 I: Aha, okay. Ja. Aber es entwickelt jeder für sich selbst? Das gesamte Paket, die
151 Figur wird von jedem selbst entwickelt.

152 W: Wir bekommen auch Unterstützung beim Kostüm, auch beim Make-Up die
153 Schminke, also es gibt eine gewisse Unterstützung vom Verein, aber es wäre
154 nicht etwas das man konstruieren könnte von außen. Meine Figur hängt auch
155 ganz unmittelbar mit mir zusammen. Es wäre unerfolgreich, wenn ich versuchen
156 würde so ein Clown zu sein der mit mir wenig zu tun hat, weil meine Emotionen

157 auch angerührt werden müssen. Also es hängt auch mit mir als Schauspieler
158 zusammen.

159 I.: Ja.

160 W: Die Stärken meines Clowns sind oft meine eigenen Schwächen oder
161 Unsicherheiten. Wenn mich etwas kühl lässt, dann wäre das keine gute Richtung
162 für meinen Clown. Also es muss mich auch berühren.

163 I: Ja, also man fügt einzelne Puzzleteile so zusammen dass es eine neue Figur
164 ergibt, ein Abbild in einer anderen Variante.

165 W: Ja, es ist auf jeden Fall so: Die Bausteine finde ich hier und aus meiner
166 Erfahrung und nicht aus einem Paket das jemand zusammenstückelt.

167 I: Sehr spannend und total individuell, bei meiner Mama in der Arbeit im
168 Pflegewohnheim sind Olga und Rudi Rucola, deshalb überhaupt der Connect und
169 das fand ich überhaupt total lustig, einfach weil die Geschichten einfach so lustig
170 sind. Auch auf der Rote-Nasen-Seite hat jeder eine eigene Story.

171 Das Thema Lachen und Humor allgemein, das ist ja in der Wissenschaft
172 mittlerweile schon ziemlich verankert, aber was ist die Quintessenz, was bewirkt
173 dieses Lachen und der Humor? Was ist Ihr Ziel wenn Sie in ein Zimmer gehen?

174 W: Was bewirkt Lachen oder was ist die Auswirkung von Lachen?

175 I: Beides.

176 W: Also ich fange mit der leichteren Frage an: Was ist die Auswirkung von
177 Lachen? Der ganze Verein geht davon aus, dass das Lachen die Gesundheit
178 fördert und den Aufenthalt im Krankenhaus verkürzt und das allgemeine Wohl der
179 Patienten fördert. Wir gehen davon aus und es gibt auch Studien die das
180 unterstützen. Die andere Frage ist viel schwieriger zu beantworten und ich möchte
181 auch gleich vorab erwähnen, dass Lachen nicht immer das Ziel ist, also lachen ist
182 schon ein Ausdruck, der emotionellen Berührung und Freude aber es gibt andere
183 Ausdrücke, die genauso legitim sind. Also ich möchte jetzt nicht so viel Fokus nur
184 auf das Lachen legen, wobei lachen schon ganz wichtig ist. Also was Lachen
185 bewirkt, wenn ich das wüsste. Das kann ich jetzt leider nicht beantworten, ich weiß
186 es nicht. Jede Sekunde ist es eine neue Entdeckung und manchmal ist man
187 überrascht, manchmal ist man nicht überrascht und manchmal entdeckt man
188 Dinge, die immer wieder zu Lachen führen. Komiker und große Figuren der Komik

189 in der Welt würden vielleicht auch bestätigen, dass sie ein Gespür kriegen dafür,
190 was ein Lachen auslösen könnte. Wenn man Standup-Comedy nimmt, die üben
191 diese fünfzehn Minuten ganze Wochen und Monate lang und testen das 1000 Mal
192 und trotzdem kann es sein, dass sie an einem Abend dastehen und etwas sagen
193 und das Publikum schweigt.

194 I: Ja.

195 W: Und das ist eigentlich ein Rätsel. Im Allgemeinen hat es vielleicht mit
196 Erwartung und Überraschung zu tun, banal gesagt, ich baue eine gewisse
197 Erwartung auf und Zack! Unterbreche ich die Erwartung irgendwie und das führt
198 zu einer Entlastung. Lachen, ein Abbau von Spannung.

199 I: Weil Sie gesagt haben, Lachen ist nicht das einzige, was sind weitere
200 Indikatoren dafür?

201 W: Aus der Sicht der Clownarbeit in den Einrichtungen, legen wir viel Wert auf
202 Begegnung. Und diese Nähe kann auch weinen auslösen. Dass jemand sehr
203 berührt ist und weint. Weinen ist aus unserer Sicht nichts negatives, wir reden von
204 einem berührten Weinen, nicht von einem verzweifelten Weinen. Vor allem
205 behinderte Menschen und Menschen mit psychologischen Problemen, wo
206 Reaktionen vielleicht nicht übereinstimmen mit „Sie sind glücklich, sie lachen“,
207 vielleicht ist ein Tobausbruch gerade ein Durchbruch auf einer emotionalen
208 Ebene, das irgendeine Begegnung jetzt stattgefunden hat. Dass eine Person
209 vielleicht berührt ist und das durch ihre individuelle Art ausdrückt.

210 I: Haben Sie als Clown eigentlich auch viel Körperkontakt mit den Personen die
211 Sie besuchen?

212 W: Also das ist eine schwierige Frage. Wir sind professionelle Clowns, wir sind
213 aber keine Therapeuten und müssen auch sehr vorsichtig sein mit Berührung.
214 Also wir wollen auf keinen Fall den Verdacht erwecken, dass wir in irgendeiner Art
215 und Weise übergriffig wären. Also die reine Privatsphäre eines Individuums bleibt
216 hundertprozentig erhalten. Das ist die Basisaussage, dazu kommt natürlich das
217 Bedürfnis der Patienten selbst, nicht unsere Bedürfnisse, sondern das Bedürfnis
218 der Patienten auch mit uns in Berührung zu kommen, oder von uns berührt zu
219 werden. Da haben wir natürlich ganz große Antennen und versuchen eine
220 gesunde Balance zu kriegen, ich denke vor allem an die anfänglichen Zeiten mit

221 den Flüchtlingen, sie hatten im ersten Jahr vor allem wirklich ein sehr großes
222 Bedürfnis, fast einen Nachholbedarf an Berührung, so habe ich das subjektiv
223 wahrgenommen. Sie wollten uns immer an die Hand nehmen oder von uns
224 gestreichelt werden und sie wollten sehr nahe mit und sein. Ein anderes Beispiel
225 ist Validation, im Seniorenbereich, wo es sehr viel Forschung dazu gibt, dass
226 basale Berührung am Kopf, an der Schulter, mit dem Handrücken an der Wange,
227 dass basale Berührung für Menschen mit fortgeschrittener Dement, ganze Türen
228 öffnen können und überhaupt eine Wahrnehmung ermöglichen.

229 I: Ja.

230 W: Wir sind keine Experten in Validation und wir sind auch keine
231 Kinderpsychologen, die diese Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse auf sich
232 nehmen. Es ist und aber bewusst dass es ein absolut menschliches Bedürfnis ist
233 berührt zu werden und zu berühren, geliebt zu werden und zu lieben und wir
234 versuchen eine gesunde Balance zu finden. Aber ich würde sagen, vor allem in
235 einer medizinischen Einrichtung sind uns die Grenzen sehr bewusst. Natürlich gibt
236 es ansteckende Krankheiten, es gibt Immunschwäche, es gibt Millionen Gründe
237 nicht zu nahe zu gehen und jemanden zu berühren. Weil berühren natürlich eine
238 Gefahr der Übertragung von Krankheiten und Keimen darstellt.

239 I: Aus meiner eigenen Arbeit weiß ich, dass Kinder zum Beispiel immer auf dem,
240 Schoß vom Nikolo sitzen wollen. Darum habe ich gedacht, dass viele Kinder das
241 auch tollfinden, in körperlichen Kontakt mit dem Clown zu kommen.

242 W: Manche wollen das. Die Nase hat eine besondere Attraktion, der Hut, und so
243 weiter. Aber nicht immer sind die Assoziationen positiv, es variiert je nach
244 Kulturkreis. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es eine Kultur gibt in der eine
245 Clownsfigur am unteren Ende der Hierarchie steht und durchaus auch geschlagen
246 werden kann. Ein Clown ist jemand, den man ohne großes Risiko auch mal hauen
247 kann. Weil es kein Mensch an sich ist sondern eine niedrige Funktion hat. Das ist
248 kein Erwachsener, kein anderes Kind, sondern „nur ein Clown“, das kann auch
249 kulturell bedingt sein. Diese Art von Berührungen müssen wir natürlich auch
250 unterbinden. Und auch verstehen. Dass das vielleicht nicht gegen uns gerichtet
251 ist, sondern auch Ausdruck der Verzweiflung, der Bedürftigkeit sein kann. Der
252 Unterschied zwischen verletzt sein und jemanden verletzten. Wenn man sich

253 verletzt fühlt ist es vielleicht gar nicht so unüblich, dass man das Bedürfnis hat
254 jemand anderen zu verletzen, oder zumindest zu schauen ob die Emotionen
255 dadurch erreichbar sind.

256 I: Haben Sie auch Kontakt mit den Eltern, wenn Sie auf einer Kinderstation
257 arbeiten?

258 W: Unbedingt. Alle die im Zimmer sind, sind die Basis. Es ist nicht so, dass wir
259 irgendwen ausschließen, im Gegenteil, wir involvieren alle, seien das Eltern oder
260 Geschwister, in diesem Moment gehören sie zur Umwelt dieser Person.
261 Manchmal ist der Zugang über eine dritte Person leichter als der Direktzugang,
262 weil der vielleicht ein bisschen zu überfordernd ist. Aber wenn ein etwas
263 schüchternes Kind zum Beispiel merkt, dass die Mama schon lacht und sich
264 wohlfühlt, dann ist es vielleicht auch selbst leichter loszulassen und sich zu
265 entspannen.

266 I: Dann bricht das Eis vermutlich auch leichter, oder?

267 W: Natürlich, im Extremfall, wir besuchen auch Babys, also prinzipiell Mütter von
268 Frühchen, die aus der Intensivstation schon heraußen oder auch noch in der
269 Intensivstation sind. Unsere Wirkung ist dann sehr konträr, vielleicht hat unser
270 Singen unsere Sprache, die Geräusche die wir machen, beeinflussen vielleicht
271 auch das Neugeborene. Wenn die Mutter mit uns einen emotionalen Kontakt
272 aufnehmen kann, lachen, sich freuen oder traurig sein darf, dann ist die Wirkung
273 auf das Baby eine positive. Das ist dann sehr indirekt. Wir arbeiten auch mit
274 Komapatienten und wissen oft nicht genau welche Auswirkung wir auf den
275 Patienten haben. Es kann sein, dass der Patient alles wahrnimmt und sich nach
276 dem Aufwachen auch an alles erinnert und sehr berührt ist, aber es kann auch
277 sein, dass er nichts wahrnimmt oder es nur zum Teil wahrnehmen kann. Das ist
278 auch eine Frage bei der Berührung von Komapatienten, der nicht zeigen kann ob
279 er die Berührung mag oder nicht.

280 I: Welchen Einfluss hat Ihr Jon auf Sie persönlich, Sie sind sozusagen der
281 Multiplikator des Glücks, was bewirkt das bei Ihnen?

282 W: Das ist die beste Arbeit die es geben kann, das ist die Erfüllung schlechthin
283 und es ist eine ständige Quelle der persönlichen Freude für mich. Also ich möchte
284 diesen Job nie missen, ich bin seit sechsundzwanzig Jahren Clown, eine Zeit lang

285 war ich Clown, dann eine Zeit lang nicht, jetzt wieder, als Clown Doctor es ist eine
286 große Quelle des Glücks für mich, als Multiplikator habe ich auch den Gewinn,
287 wenn sich jemand freut, dann freue ich mich auch und es kommt nicht unhäufig
288 vor, dass man etwas müde und gestresst in die Arbeit kommt und sie nach drei
289 oder vier Stunden verlässt und sich denkt „Oh, mir geht es jetzt gut“.
290 I: Das ist schön. Ja, ich bin jetzt –
291 ENDE

Interview: Anna Naber

am 7. Jänner 2019

Abkürzungen: I = Interviewer, N = Naber Anna

- 1 I: Ok, also, ehm, ja das Thema habe ich dir eh schon gesagt, also Kommunikation
2 und Glück unter den Einflussfaktoren Kultur, Religion und Politik. Und zuerst
3 würde ich dich bitten, dass du mal einfach nur für dich Glück definierst, was für
4 dich Glück ausmacht einfach, so ganz aus dem Bauch raus.
- 5 N: Ja, ich finde das Glück gibt es in verschiedenen Dimensionen, weil einerseits
6 wünscht man sich viel Glück, weil eine schwierige Aufgabe zu schaffen ist,
7 andererseits ist Glück auch so ein Zustand der Zufriedenheit, der angestrebt wird,
8 wo irgendwie alle Wünsche erfüllt sind und ja das sind, finde ich, so zwei
9 verschiedene Aspekte, die Glück für mich ausmachen.
- 10 I: Ok, das heißt, du bist auch der Meinung, dass es verschiedene Arten von Glück
11 gibt. Einerseits das man wünscht sich viel Glück und auf der anderen Seite das,
12 was man sich selbst halt erhofft.
- 13 N: Mhm, ja, und es gibt ja auch dieses „puh, Glück gehabt“, oder also so dieses
14 ad-hoc, wenn eine Situation gerade gut ausgegangen ist oder so und gleichzeitig
15 aber auch so dieses Glück als was Längeres, Größeres, Umfassenderes, als nur
16 so ein punktuelles Glück.
- 17 I: Ja, ehm, glaubst du, dass jeder Mensch nach Glück strebt?
- 18 N: Ich glaube schon. Also für mich ist Glück auch so ein Zustand von, dass es gut
19 ist. Und ich erlebe es bei uns in der Arbeit einfach, wie unterschiedlich Glück auch
20 definiert wird, weil, wenn man mit so schweren Schicksalsschlägen auch
21 konfrontiert ist, wie man mehr kleine Momente zu schätzen lernt und Sachen, die
22 für andere selbstverständlich sind schon als Glück auffasst oder da finde ich oft
23 auch mehr, also vor allem bei den Älteren spüre ich oft eine viel größere Demut
24 auch vor dem Leben und viel mehr, ja, Glück in den kleinen Dingen finden. Aber
25 ich glaube eben schon, dass jeder Mensch anstrebt glücklich zu sein im Sinne von
26 einfach sich sicher fühlen, sich geborgen fühlen, sich zufrieden fühlen, sich
27 akzeptiert zu fühlen usw.
- 28 I: Also, den glücklichen Menschen macht aus Geborgenheit, Sicherheit?

29 N: Ja, ich glaube ganz viele verschiedene Faktoren machen, ist immer schwierig
30 es für mich festzulegen, weil ich glaube, es macht sowohl einfach, ja, materielle
31 Gegenstände, also jetzt nicht so Luxusgüter, sondern einfach, um das Überleben
32 zu sichern. Also allein schon Essen zu haben und sich zu versorgen können ist
33 schon etwas, was wichtig ist für den Glückszustand glaube ich, damit diese
34 basalen Bedürfnisse mal befriedigt sind. Und dann aber auch eben darüber hinaus
35 in Richtung, sowohl Gesundheit, als auch vielleicht ein unterstützendes familiäres
36 Umfeld, ein Freundeskreis, der einem wohl gesonnen ist, wo man sich wohl fühlt,
37 erfüllende Aufgaben im Beruf oder Hobby, Freizeit. Also ich glaube, dass da ganz
38 viele verschiedene Aspekte sind.

39 I: Ja, ehm, was glaubst du, was beeinflusst einfach dieses glücklich sein. Also was
40 glaubst du, was hat negative Auswirkungen aufs glücklich sein oder vielleicht auch
41 eben eine positive Richtung?

42 N: Ich glaube, dass es schon ganz stark davon abhängt, wie die Lebensumstände
43 gerade sind und dass man, also bei vielen Familien, die zu uns kommen zur
44 Pferdetherapie ist es einfach so, dass da ein plötzlicher Schicksalsschlag war. Die
45 hatten ein total normales, glückliches Leben und plötzlich passiert eine
46 Erkrankung, eine Diagnose, ein Todesfall und das verändert dann alles. Und ich
47 glaube, dass dieser Zustand von – das Leben ist erfassbar in seiner Sinnhaftigkeit,
48 in seiner Kongruenz, es ist vorhersehbar, wenn das mal zerstört ist, das ist glaube
49 ich ein ganz massiver Faktor, der einfach Unglück hineinbringt.

50 I: Aber habt ihr viele Familien da, die wirklich so auch durch Schicksalsschläge
51 einfach so ganz plötzlich aus der Bahn geworfen wurden?

52 N: Wir haben zum Beispiel ein Projekt, das heißt Engel auf Zeit, wo es wirklich
53 darum geht, wenn plötzlich die Welt stillsteht und aufhört sich zu drehen, weil alles
54 plötzlich im Chaos versinkt, dass wir dann auch zum Beispiel Kinder von der
55 Schule abholen, weil wenn ein Elternteil zum Beispiel gestorben ist, dass man es
56 von der Schule abholen kann. Dass wir mit ihnen da kochen, Hausübung machen,
57 mit Pferden Programm machen, also schon auch diese Akut-Betreuung in Krisen,
58 ist jetzt nicht so bei unseren regelmäßigen Einheiten, da sind oft Sachen, die sich
59 jetzt schon länger hin gesteigert haben, wo ein hoher Leidensdruck da war bei
60 Kindern und Eltern, und dadurch dann die Pferdetherapie eine Maßnahme war.

61 Aber insgesamt ist es schon so, dass wir auch in diesen akuten Zeiten einen
62 Einsatz haben.

63 I: Okay, Engel auf Zeit, habt ihr das neu?

64 N: Seit drei Jahren jetzt, glaube ich schon.

65 I: Okay, vielleicht war das nämlich genau vor mir dann.

66 N: Kann auch sein, dass es dann erst im Entstehen war.

67 I: Ja, cool. Ok, dann was ganz allgemein gefasstes: was assoziiert du mit World
68 Happiness? Hast du dich damit schon beschäftigt? So auf das Globale quasi
69 gesehen.

70 N: Jetzt nicht direkt, aber ich könnte mir vorstellen unter World Happiness, dass es
71 einfach auch so ein bisschen darum geht, Glück über die Welt verteilt. Ich kann
72 mir vorstellen, dass es sehr kulturell Unterschiede gibt darin, ob man jetzt Glück
73 durch besonders viel Leistung und viel Ehrgeiz oder so wie es in vielen
74 asiatischen Ländern zum Beispiel ist. Oder Glück durch einfach viel Kultur,
75 Großfamilie oder so, wie ich es mir jetzt ganz klischeehaft vorstelle, also ich kann
76 mir schon vorstellen, dass es da kulturell starke Unterschiede auch gibt in der
77 Wertigkeit, was dich glücklich machen soll in der Norm oder von der Gesellschaft
78 sozusagen. Aber halt auch, ehm, sozialpolitische Faktoren oder einfach ja, wie ist
79 das Durchschnittseinkommen in einem Land, wie hoch ist die Kriminalität, also
80 solche Faktoren, wie viel Unterstützung gibt es vom Staat, wie viel
81 Sozialleistungen, also da kann ich mir vorstellen, dass vielleicht World Happiness
82 da angesiedelt ist.

83 I: Genau, also wie würdest du jetzt einschätzen, wenn du jetzt Asien, Europa und
84 Amerika nimmst, was denkst du, wie ist das Glück verteilt?

85 N: Ich glaube schon, dass wir uns in Europa zu den sehr glücklichen
86 Bevölkerungen schätzen dürfen, weil ich glaube allein, dass kein Krieg ist oder
87 sowas schon einfach massiv hilft Glück zu empfinden. Und einfach sehr viel
88 Reichtum der westlichen Welt, da würde ich eigentlich auch Amerika dann mit
89 reinnehmen. Asien, Afrika, da kann ich nicht viel sagen, wahrscheinlich ist da auch
90 Asien höher, aber da habe ich nicht so den Hintergrund. Und da spreche ich jetzt
91 in Klischees.

92 I: Ja, Afrika ist da echt beim World Happiness ganz auf den letzten Plätzen, das ist
93 echt ganz schlimm. Vor allem sinkt auch immer weiter ab, also es kann sich
94 überhaupt nicht hocharbeiten, gar nicht, also das ist echt so traurig, wenn man
95 sich das anschaut. Ehm, ok, dann im beruflichen Kontext, kannst du vielleicht kurz
96 nur beschreiben, was du hier machst, was deine Aufgaben sind?

97 N: Also hier am Lichtblickhof kommen eben Kinder und Jugendliche, die schwere
98 Schicksalsschläge erlebt haben, Traumatisierung, Behinderung, Erkrankung erlebt
99 haben, die vielleicht nicht bei ihrer eigenen Familie aufwachsen können, also ist
100 sehr breitgefächert. Kinder, denen das Leben schwierigere Aufgaben stellt. Und
101 wir haben hier vor allem Pferde, aber auch Schafe, Meerschweinchen, Hasen,
102 Hunde, Katzen – mit denen wir tiergestützte Interventionen für die Kinder
103 anbieten. Und es gibt bei uns zwei Standorte, also hier in Wien sind die
104 regelmäßigen Einheiten, da kommen die Kinder dann meistens einmal in der
105 Woche und haben dann in einem sehr konstanten Setting dann immer eine
106 Therapieeinheit. Und in den Sommermonaten sind wir am Lichtblickhof
107 Niederösterreich und dort gibt es dann so Sommercamps oder therapeutische
108 Familienwochenenden, wo dann die ganze Familie dabei ist. Also das sind so die
109 Projekte, die wir anbieten.

110 I: Und arbeitet ihr alle immer mit demselben Kind – also quasi immer ein Kind, ein
111 Trainer?

112 N: Genau, also soweit es möglich ist, ist es uns ganz wichtig, dass einfach Kinder,
113 die einfach sehr oft Beziehungsabbrüche erlebt haben oder sehr wenig konstante
114 Bezugspersonen in ihrem Leben hatten, dass sowohl das Pferd als auch die
115 Therapeutin über die Jahre hinweg konstant bleiben. Und gerade für Kinder, die in
116 WG's untergebracht sind, weil sie eben nicht bei ihren Eltern leben können, die
117 haben oft bei e.motion einfach die konstanteste Bezugsperson über die Jahre, weil
118 gerade in so WG's ein Wechsel der Betreuer häufig passiert oder die Umstände
119 sich schneller ändern und da versuchen wir den Kindern möglichst konstante
120 Beziehungen auch zu geben.

121 I: Und wie viele Trainer seid ihr jetzt hier?

122 N: Wir sind vierzehn Therapeutinnen, wobei unterschiedlich von einem Nachmittag
123 die Woche bis jeden Tag, gestaffelt. Also manche arbeiten noch wo anders oder

124 haben auch einen Zweitberuf. Und weil es eben ein Beruf ist, von dem man nicht
125 leben kann aber für den man lebt.

126 I: Und wie viele Kinder habt ihr durchschnittlich eigentlich da?

127 N: In der Woche sind es 300-350 Kinder und Jugendliche.

128 I: Wie schafft ihr das mit den Tieren, wie geht sich das aus?

129 N: Es ist zum Beispiel so, in den Gruppen sind drei bis vier Kinder und es sind
130 immer nur zwei Pferde. Das heißt die Kinder üben auch wie sie sich das Pferd
131 gemeinsam teilen, Verantwortung für den einen übernehmen, Verantwortung auch
132 abgeben, jemanden führen und sich führen lassen. Wir bauen auch Stunden ein,
133 wo mal nur die Schafe im Zentrum stehen, also wir schauen schon sehr gut
134 darauf, dass eben für die Pferde und für die Tiere keine Überforderung ist und
135 dass wir auch mal eine Stunde am Tonnenpferd turnt oder auch mal nur
136 Bodenarbeit macht und nicht reitet. Also ein sehr buntes Programm.

137 I: Ja, weil 350 Kinder, das ist ja der Wahnsinn.

138 N: Ja, erfordert viel Logistik.

139 I: Ja, dass es so viele sind, ich kann mir nicht vorstellen, wie sich das ausgehen
140 kann. Ehm, ok, wenn du jetzt an deinen Beruf denkst, welche Rolle spielt jetzt
141 wirklich in deinem Job Glück?

142 N: Ich finde schon, dass eines der größten Ziele hier im Therapiezentrum ist, den
143 Kindern Glücksmomente zu schenken. Einfach durch die Pferde ihnen Kraft und
144 Hoffnung zu geben, ihnen Lichtblicke schenken, einfach für die dunklen Zeiten und
145 möglichst viele Glücksmomente sammeln. Wir haben so ein Bild, das ist wie ein
146 Marmeladenglas, dass man dieses Marmeladenglas füllt mit schönen Momenten
147 und Erinnerungen, damit man dann in dunklen Zeiten, quasi im Winter dann, dass
148 man dran riechen kann, sich erinnern kann und einem die Momente dann auch
149 wieder helfen, wenn es dann wieder schwerere Zeiten sind.

150 I: Das heißt eigentlich, das oberste Ziel ist es Glücksmomente zu verschaffen oder
151 so mitunter zu den Zielen?

152 N: Gehört definitiv dazu. Also ein Slogan von uns ist auch „Zurück ins Leben“,
153 einerseits weil wir viel Palliativbetreuung auch haben, also viele Kinder, die zu uns
154 kommen haben einfach eine nicht heilbare Erkrankung und müssen viel im Spital
155 sein. Da ist es oft so, auch mit einer Behinderung, dass man oft am Rand der

156 Gesellschaft steht, sich schwerer tut mit alltäglichen Interaktionen. Und mit den
157 Pferden und einer geschützten Kleingruppe ist es viel einfacher dann auch diese
158 Kompetenzen dann wieder zu lernen, in verschiedenen Bereichen wieder
159 Fähigkeiten zu erlangen oder neu zu lernen, damit die Kinder dann auch wieder fit
160 für den Alltag sind und da einfach ein glückliches und zufriedenes Leben führen
161 können.

162 I: Echt eine schöne Aufgabe. Woran erkennst du, dass ihr euer Ziel erreicht, die
163 Kinder glücklich zu machen? Wie äußert sich das?

164 N: Ganz unterschiedlich. Kann ein jauchzendes, lachendes Kind auf einem
165 trabenden Pferd sein, kann ein erstes Lächeln nach einer schwierigen Zeit sein,
166 wenn man sich ins Fell kuschelt beim Pferd. Ja ich finde, das schöne ist, dass die
167 Pferde einen immer ins hier und jetzt holen und einen dazu animieren, den
168 Moment jetzt zu leben. Und ich finde das ist schon auch etwas, das Glück auch
169 ausmacht, dieses achtsam sein und präsent sein und hier sein. Und das erlebt
170 man, finde ich, bei den Pferden sehr schnell und die Pferde tragen einen durch die
171 traurigen Zeiten, aber schaffen es auch durch ihre charmante Ader sehr viel Witz
172 reinzubringen, weil sie dieses starre Therapiesetting so auflockern, dass es ein
173 lustvolles Miteinander wird, sehr humorvoll, dass, ja, „think-outside-the-box“ oft
174 Strukturen oder Denkmuster, die schon so eingefahren sind, durch die Pferde
175 aufgebrochen werden, weil die Pferde machen es jetzt einfach mal anders und
176 animieren einen das auch anders auszuprobieren und da schenken sie auch so
177 viel Möglichkeiten, sich selber neu zu entdecken und auszuprobieren. Ich finde
178 gerade durch diese neuen Chancen, auch wieder neue Glücksmomente
179 bekommen, weil es eine neue Chance auf Glück gibt.

180 I: Ja, habt ihr eigentlich auch Kinder dabei, die sich wirklich fürchten oder das
181 einfach gar nicht wollen? Gibt es das überhaupt oder sind eigentlich alle offen?

182 N: Kaum, es ist quasi schon eine Vorselektion, weil ja nur die sich an die
183 Pferdtherapie wenden, die auch ein Interesse daran haben. Aber es gibt schon,
184 also ich habe zum Beispiel in einer Gruppe einen Burschen, dem eigentlich mehr
185 dieses geschützte, in der Gruppe sein gefällt, dem die Pferde jetzt gar nicht so
186 wichtig sind, aber der sich einfach freut, weil er neue Freundschaften hier knüpfen
187 konnte, weil wir alle Therapeutinnen sehr gut darauf aufpassen, die Kinder zu

188 schützen und auch den Kindern dieses rücksichtsvolle Miteinander beizubringen.
189 Und für den ist es jetzt gar nicht so viel das therapeutische, dass er diesen
190 Pferdekontakt hat, sondern in dieser Gruppe ist. Wir machen dann auch so
191 gruppenspezifische Kooperationsspiele und er ist mehr so der, der dann sagt, er
192 würde jetzt lieber den Stall ausmisten oder so Tätigkeiten, rundherum, um die
193 Tiere zu versorgen und was zurückzugeben für die Stunden, wo man reiten darf.
194 Also es muss nicht immer Pferdekontakt sein und es muss nicht immer klassischer
195 Pferdekontakt sein, sondern es darf einfach alles auch rundherum sein, wie es halt
196 für die Kinder individuell passt. Für die meisten, die kommen, ist natürlich das
197 große Ziel auch der Pferdekontakt, weil viele Kinder, die zu uns kommen, die
198 haben schon viele Therapien gehabt, die waren viel Zeit im Spital, haben
199 Ergotherapie, Logotherapie, haben Physiotherapie, also die ganze Liste quasi
200 gehabt und wollen nicht mehr. Und wir sagen die sind therapiemüde. Aber wenn
201 sie dann zu den Pferden kommen, dann ist es so ein richtiges Aufblühen und
202 Freizeitgestaltung und etwas Cooles. Weil natürlich ist es cooler in der Klasse zu
203 sagen, ich gehe jetzt zu den Pferden oder reiten, als zur Therapie.

204 I: Ja, weil es nicht so wie die klassische Therapie ist, sondern es ist einfach etwas
205 Lustiges wahrscheinlich, sehen das auch anders. Gibt es für euch auch ein
206 Scheitern der Arbeit?

207 N: Ja, jedes Kind, das an Krebs verstirbt, ist dann so richtig ein schwieriger
208 Moment, wo man denkt, das Leben ist einfach ungerecht und das Schicksal ein
209 mieser Verräter. Und es ist einfach total blöd und da gibt es auch nicht so viel
210 Worte, aber ich glaube, das Wichtigste ist trotzdem gemeinsam nach vorne zu
211 schauen und gemeinsam Möglichkeiten zu finden und in solchen Fällen dann für
212 die Familien da zu sein. Also wir sind dann auch schon mit Geschwisterkindern mit
213 Pferden bei Begräbnissen gewesen, um einfach die Geschwisterkinder zu stützen,
214 da auch viel Trauerbegleitung auch zu machen. Sonst ist es eigentlich so,
215 natürlich mit Pferdetherapie machst du kein Down-Syndrom weg oder keinen
216 Autismus, also es ist immer wichtig realistische Ziele auch zu setzen, was quasi
217 als Scheitern definiert wäre. Und so ist es schon so, dass man eigentlich mit den
218 Pferden überall immer Erfolge in irgendeinem Bereich verzeichnen kann und in
219 den meisten Fällen in sehr vielen Bereichen.

220 I: Ehm, genau, jetzt eigentlich kann man sagen, würdest du meinen, dass ihr
221 Glück schenken, vermehren, teilen, steigern könnt?

222 N: Ja, würde ich schon so sehen.

223 I: Dass ihr sozusagen der Multiplikator für das Glück seid?

224 N: Ja, also so dieses Lichtblicke schenken, Pferdekraft schenken sind ja auch
225 alles irgendwie Synonyme für Glück schenken. Die Kinder bestärken, weil ich
226 finde wir sind in so einer Leistungsgesellschaft auch, wo man so schnell auch
227 versagt oder so schnell suggeriert bekommt, zu versagen und dann wenn man
228 noch eine Beeinträchtigung hat sowieso nie das Gefühl hat zu genügen. Und ich
229 glaube das Gefühl von angenommen sein bei den Pferden, einfach so sein dürfen
230 wie man ist, dass man durch diese Wärme, Rhythmus und Konstanz erleben, ich
231 glaube dass das ganz viele Faktoren sind, die das beeinflussen, dass man sich
232 selber akzeptiert, wie man halt ist, weil einen die Pferde so akzeptieren wie man
233 ist. Und dass man einfach, getragen von 400-500 Kilo, da in eine glückliche
234 Zukunft auch starten kann und eben auch so ein bisschen das nötige Werkzeug in
235 dem Werkzeugkoffer gepackt bekommt, wie man auch selber seines Glückes
236 Schmied sein kann. Weil es ist ja nicht nur, auch wenn die äußeren Faktoren total
237 schwierig sind, ist es trotzdem, dass man in manchen Sachen das Schöne sehen
238 kann oder selber auch einen Einfluss nehmen kann auf gewisse Sachen und was
239 man daraus macht. Ich glaube das ist auch eine wichtige Aufgabe, das den
240 Kindern mitzugeben, wir sagen auch zu unseren Kindern ehrlich, ja das Leben ist
241 total unfair und es ist total ungerecht das, was dir passiert ist, aber wir können das
242 auch nicht ändern. Wir können nur schauen, wie kann man aus dem jetzt noch
243 was Tolles noch machen oder was macht dir Spaß, wo kannst du toll sein. Und da
244 die Kinder auch bestärken in ihrer Selbstwirksamkeit und in ihrem
245 Selbstbewusstsein, weil das einfach was ist, dass durch Schicksalsschläge auch
246 einfach oft weniger da ist.

247 I: Ja, nehmen sie das gut an, schon oder?

248 N: Ja schon eigentlich, weil es für Kinder auch schön ist, wenn einfach Sachen
249 ehrlich angesprochen werden. Und das Schöne ist ja bei Pferden, dass sie auf der
250 nonverbalen Ebene sehr viel mitgeben und gerade das der Vorteil der
251 Pferdetherapie gegenüber einer klassischen Psychotherapie ist, weil eben nicht

252 immer über alles geredet werden muss, sondern weil auch zwischen den Zeilen
253 viel passieren darf.

254 I: Ohne, dass man darüber spricht. Ich glaube bei Kindern, dass das ganz wichtig
255 ist.

256 N: Ja, oder aber auch die Pferde zum Beispiel ganz viel Projektionsfläche bieten.
257 Das heißt, dass man jetzt nicht direkt über die eigenen Gefühle reden muss und
258 wieder sich vollkommen offen darlegen muss, nackig machen muss, wollte ich
259 sagen, sondern Pferde sind Fluchttiere, Pferde haben auch mal Angst und dann
260 zum Beispiel zu thematisieren, wovor fürchtet sich das Pferd, wie kann man dem
261 Pferd helfen, dass sich das Pferd nicht fürchtet oder so. Dadurch so um die Ecke
262 ein bisschen Themen ansprechen. Oder eben die Kinder, die nicht bei ihren
263 Familien leben können, sondern mit neun anderen Kindern in einer betreuten
264 Wohngemeinschaft. Denen zu sagen, schau mal das, das Pferd wohnt quasi auch
265 in einer Wohngemeinschaft, das sind nicht die Eltern vom Pferd, wie geht es dem
266 Pferd eigentlich und glaubst du, ist das glücklich oder unglücklich. Also da dem
267 Kind auch anbieten, über das Denken, wie es dem Pferd gehen könnte, sich auf
268 das eigene einlassen.

269 I: Das ist auch eine interessante Art. Also jetzt sind wir eigentlich schon bei der
270 Frage angelangt wie das Tier, also das Pferd das Schaf oder die ganzen Tiere, die
271 ihr habt, das Glück beeinflussen kann?

272 N: Es ist schon so, dass ich Kinder oder Menschen insgesamt, leichter auf ein Tier
273 einlassen können, als auf einen Menschen. Ich glaube, dass das ganz viel
274 ausmacht. Dieses nicht nach gesellschaftlichen Normen werten, nicht werten nach
275 dem coolsten Gewand, den Marken und bist du der Klassenheld oder der Loser –
276 das ist den Pferden egal. Ihnen kommt es darauf an, wie bist du jetzt gerade. Für
277 die ist es auch nicht wichtig was du vor den Unfall, also bevor man im Rollstuhl ist
278 konntest oder später kannst, sondern es zählt wirklich der Moment, der gerade
279 passiert. Ich glaube schon auch, dass das Körpergewicht, also die 400-500 Kilo
280 eine gewisse Stärke ausstrahlt. Da kann man sich anhalten. Wir haben zum
281 Beispiel eine junge Frau, die im Rollstuhl sitzt, die davor im Wachkoma war und
282 die dann durch die Pferde gehen gelernt hat, weil sie sich anhalten konnte und sie
283 sich da die ersten Schritte getraut hat zu machen. Abgesehen davon, haben wir

284 Therapeuten probiert mit dem Einrad zu fahren und es macht einen Unterschied
285 ob dich ein Mensch bei der Hand haltet oder ein Pferd. Auf diese vier Beine, diese
286 Stabilität kann man sich viel mehr verlassen und da ist es nur logisch, dass sie viel
287 bessere Fortschritte beim Pferd machen konnte. Ich glaub auch, dass die Pferde
288 in so vielen Bereichen, so viele Qualitäten mit hineinbringen. Der Mensch strebt
289 nach diesem Ursprünglichen, nach der Naturverbundenheit und das ist wieder was
290 Schönes einfach im Wald ausreiten zu gehen, die Jahreszeiten mit zu erleben.
291 Das es also auch ein ursprüngliches Bedürfnis ist, welches mit den Pferden erfüllt
292 werden kann. Ja und auch dieses geborgen fühlen, sich tragen lassen, sich ins
293 weiche Fell kuscheln. Also das sind auch Sachen die Oxytocin ausschütten und
294 auch physiologisch viel ...

295 I: bewirken, ja. Das Thema Akzeptanz und Glück. Akzeptanz ist von mir einer der
296 Werte, die in allen Bereichen wichtig sind – in der Politik, in der Religion, in der
297 sozialen Arbeit, auch in der Glücksforschung – und welchen Zusammenhang hat
298 es bei euch in der Arbeit, die Akzeptanz und das Glück?

299 N: Schon, dieses, dass man darf so sein wie man ist. Ich glaub ich hab es schon
300 angesprochen, aber dieses, dass das Pferd einen so annimmt wie man ist und
301 auch wir Therapeutinnen versuchen diese Haltung zu haben. Das Kind ist einfach
302 so, da ist egal welche Diagnosen dahinterstehen und das ist ein Mensch, mit dem
303 man in Interaktion tritt und gemeinsam ist.

304 I: Und geht das auch in den Gruppen, wenn ihr mehrere Kinder zusammen habt?
305 Funktioniert das immer reibungsfrei?

306 N: Nein, aber es ist immer ein Prozess und ein lernen und das ist schon etwas wo
307 wir das Glück haben eine Kleingruppe zu haben, denn in einer Kleingruppe kann
308 ich viel schneller auf Einzelne eingehen und den Kindern einfach erklären.
309 Manchmal wissen sie es einfach besser, oder haben es noch nicht verstanden,
310 dass manche Sachen verletzend sein können und das kann eine
311 Kindergartenpädagogin oder Volksschullehrerin mit einer so großen Gruppe an
312 Kindern schwer tun. Es ist total schwierig bei den Kindern diesen respektvollen
313 Umgang miteinander zu sensibilisieren. Wir machen oft Kooperationsspiele, das
314 sind Spiele bei der die ganze Gruppe eine Aufgabe lösen muss, also einen Schatz
315 suchen muss und ihn nur bekommt, wenn wirklich alle gemeinsam mitmachen. Da

316 müssen die Kinder schon üben, auf wen wie Rücksicht genommen werden muss.
317 Wer hat welche besonderen Bedürfnisse. Am Anfang von so einem Spiel sind die,
318 die im Leben auch so die Checker sind zunächst mal an sich reißen und dann am
319 halben Weg darauf kommen, dass es so nicht funktioniert.
320 I: Geht nicht.
321 N: Und da die Kinder einfach liebevoll begleiten und animieren in diesen Prozess
322 das Gegenüber wahrzunehmen. Ich glaube, dass die Pferde da einen großen
323 Beitrag leisten, denn die Pferde einen so animieren emphatisch zu sein und die
324 Kinder wünschen sich einfach, dass das Pferd ihr Freund ist und das ist eine ganz
325 andere Motivation, dann auch sich auf diese Empathie einzulassen. Du musst mir
326 sagen, wenn ich zu ausschweifend bin.
327 I: Nein, alles Gut.
328 N: Ich vergesse dann oft, was die ursprüngliche Frage war.
329 I: Ok, wie mischt ihr eure Gruppen?
330 N: Es ist unterschiedlich.
331 I: Es gibt wahrscheinlich Unmengen an Anfragen?
332 N: Ja, also es ist jetzt so, dass bei uns alle Therapeutinnen selbstständig sind.
333 Das heißt, jede Kollegin übernimmt auch ein bisschen einen organisatorischen
334 Teil. Also gerade Sponsorenarbeit oder so ist von jedem auch Alltag – es würde
335 auch nicht anders gehen. Unser Betrieb lässt sich nur durch unzählige Sponsoren
336 unterhalten, weil die Krankenkassen sonst nichts zahlen. Ein paar öffentliche
337 Stellen, die MA 11 und die MA 40 geben einem ein wenig zum Finanzieren, aber
338 ansonsten ist es schwer. Wirklich nur Firmen und private Spender die das am
339 Leben halten und viel ehrenamtliche Arbeit. Da ist es so, dass es eine Warteliste
340 gibt und dann hängt es davon ab – ich habe gerne Gruppen wo die Kinder ca.
341 gleich alt sind. Es ist auch angenehmen, wenn die Gruppen mit demselben Thema
342 zu haben, aber es macht auch ganz viel Spaß unterschiedliche Themen zu haben.
343 Es kommt eigentlich immer darauf an, wie gut ist es, wenn sich die Wünsche
344 miteinander decken. Dann kann ich natürlich mit kleineren sehr viel geführtes
345 Programm und die Jugendlichen dürfen auch selbstständig reiten. Da wird's nicht
346 so viel Sinn machen ...
347 I: zu mischen.

348 N: Genau, da kommt dann niemand mehr auf seine Kosten. Aber zum Beispiel im
349 Sommer bei den Projekten, haben wir durchaus auch Familienwochen wo dann
350 die Jüngsten sieben sind und die Ältesten achtzehn Jahre alt sind. Weil es ja auch
351 wieder alles seine Qualität hat, die Jungen können die Älteren als Vorbild nehmen
352 und die Älteren eh selten die Rolle haben, dass sie sich um jemand kümmern, weil
353 ja sonst jemand sich um sie kümmert. Also das kommt immer drauf an, was der
354 Schwerpunkt ist. Wir haben zum Beispiel Schwerpunktwochen, wir haben
355 Kooperationen mit der Kinderkrebshilfe, mit dem Verein NF, also für Kinder mit
356 Neurofibromatose. Wir hatten diesen Sommer mit Kindern die Neurofibromatose
357 selber hatten, oder Geschwisterkinder betroffen waren. Es war so spannend.
358 Neurofibromatose ist die häufigste seltene Erkrankung. Das heißt diese Kinder
359 haben häufig niemanden im Bekanntenkreis der auch Neurofibromatose hat. Dann
360 waren plötzlich in der Sommerwoche zwölf Kinder mit demselben Thema und ich
361 hab noch nie am ersten Tag einer Sommerwoche schon so einen
362 Gruppenzusammenhang gespürt. Durch dieses gemeinsame Thema und mal
363 nicht der Außenseiter zu sein, sondern plötzlich sind wir eine starke Gruppe. Das
364 war für mich ein total besonderes Erlebnis, weil ich sonst sehr der Fan bin
365 Gruppen zu mischen und unterschiedliche Themen miteinander zu bringen um
366 diese Vielfalt wie sie im Leben einfach ist, für die Kinder zu repräsentieren. Da war
367 es auch so, dass es einen totalen Charme hatte. Alle wussten Bescheid worüber
368 man spricht und man hatte sich verstanden gefühlt. Also von dem her ist es immer
369 ganz unterschiedlich. Viel hängt davon ab, wann man Zeit hat. Wenn ich nur
370 Mittwoch nur um fünfzehn Uhr Zeit hat, schaut man sich danach zu richten.

371 I: Wie alt sind eure Kinder eigentlich, sind es nur Kinder?

372 N: Kinder und Jugendliche sind unser Schwerpunkt. Wir nehmen ab vier Jahren
373 und Ausnahmefällen auch früher, aber da ist es auch schwierig bei Pferden, da
374 viele Regeln nicht durchdringen. Das ist mit vier Jahren dann von der
375 Konzentration schon mehr möglich. Wir haben viele Kinder und Jugendlichen, die
376 uns jetzt schon seit Jahren begleiten. Da sagen wir niemanden mit achtzehn wir
377 nehmen keine Erwachsene. Wir haben auch Erwachsene dabei, da sind weniger
378 Reitaufgaben – da wir mehr Ponys haben – sondern da sind viel Bodenarbeit und
379 Aufgaben drum herum.

380 I: Wenn du an Kommunikation denkst, wie denkst du funktioniert glückliche
381 Kommunikation mit den Eltern? Weil ich stelle es mir total schwierig vor, wenn du
382 ein schwer krankes Kind hast, oder durch einen Schicksaalschlag betroffen bist,
383 wie kommuniziert ihr mit denen, dass das quasi ... wie soll ich das ausdrücken ...
384 also wie schafft ihr eine positive Kommunikation?

385 N: Ich finde, dass das viel Authentizität sowohl mit den Kindern als auch mit den
386 Eltern wichtig ist. Viele Eltern, die zu uns kommen, die hören einfach nur in der
387 Schule, dass Alles schlecht läuft, hören beim Arzt, dass Alles schlecht ist. Wir sind
388 in einer Gesellschaft wo sehr viel Fokus auf die Defizite gelegt wird und wir
389 bemühen uns halt in unserer Haltung vor allem auf die positiven Erfolge wert zu
390 legen und das zu betonen. Auch den Eltern ihre Kompetenz geben. Also wir
391 haben sehr viel Zusammenarbeit mit den Eltern und schauen auch, dass wir
392 einmal im Semester ein Elterngespräch - ein Rückmeldegespräch einfach haben,
393 weil eben die Eltern die Spezialisten für die Kinder und die Jugendlichen sind und
394 die kennen sie am besten. Ich kann meine professionelle Meinung als Therapeutin
395 einbringen, aber sie haben die professionelle Meinung über ihr Kind. Deswegen ist
396 uns da die Vernetzung total wichtig. Ich erlebe sehr oft, dass es für die Eltern ein
397 komplett neues Gefühl ist, dass man so viel gelobt wird, für das was man bis jetzt
398 geschafft hat und seine Sache gut macht. Ich find es ist oft ja so, dass man
399 versucht die Fassade zu wahren und keine Schwäche zeigen will, die jemand
400 ausnutzen kann. Daran einfach Offenheit zeigen und schwierige Themen
401 ansprechen und sagen, das ist schwierig und das ist total gemein vom Leben.
402 Einfach mit den Eltern auszusprechen. Ich finde schon, dass es eine
403 Übungssache ist, weil man da mehr die Sicherheit bekommen muss um die
404 richtigen Worte zu finden, dass man da nicht in ein Fettnäpfchen tritt und oder ein
405 Missverständnis oder so entsteht. Aber ich finde so viel Ehrlichkeit möglich und
406 einfach die Dinge beim Namen zu nennen, sich zu trauen und nicht so viel drum
407 herum zu eiern.

408 I: Und funktioniert das gut, die Zusammenarbeit mit den Eltern?

409 N: Eigentlich schon.

410 I: Die nehmen das wahrscheinlich sehr positiv auf?

411 N: Ja das auf jeden Fall und die Eltern sind auch sehr begeistert, weil es schön ist,
412 dass durch die Pferde so viel Fortschritt erlangt werden kann. Eben gerade bei
413 Kinder, die wenig Lebensfreude haben, die blühen dann wieder auf und sind da.
414 Das ist schon etwas, was die Eltern auch spüren und sich über Nachwirkungen
415 auch freuen die anhalten. Das ist schon schön diese Rückmeldung zu bekommen
416 und zu hören, wir zählen schon die Tage bis nächste Woche wieder Stunde ist.

417 I: Also bekommt ihr viel positives Feedback zurück?

418 N: Ja, definitiv. Wir sind eben auch bemüht zu schauen was sind die Wünsche der
419 Eltern und ehrlich zu besprechen was kann mit der Veterinärtherapie geschaffen
420 werden und was ist einfach ein unrealistisches Ziel, um zu versuchen eben da
421 auch diese Ehrlichkeit zu etablieren und gemeinsam zu besprechen und zu
422 schauen.

423 I: Ok. In Bezug auf die Kommunikation, also ihr sprecht die schlechten Dinge an
424 und kommuniziert direkt, aber was glaubst du, wenn du die Kommunikation
425 allgemein siehst in der Arbeit, was macht glückliche Kommunikation aus? Was ist
426 Kommunikation, wenn sie geglückt ist?

427 N: Also ich erlebe schon, dass der Vorteil der Pferdetherapie im Gegensatz zu
428 einem klassischen gegenüberstehenden therapeutischen Setting darin liegt, dass
429 man im Tun ist, dass man in Bewegung ist, dass man eine Aufgabe hat. Also
430 Kommunikation auch nebenbei passieren darf und nicht im absoluten Zentrum
431 steht und dass eben viel zwischen den Zeilen passieren darf. Bzw. Pferde sind
432 auch wahre Spezialisten beim Thema Körpersprache und können Anspannungs-
433 und Entspannungszustände viel besser wahrnehmen als wir Menschen und sind
434 auch dadurch auch gute Co-Therapeuten. Also wenn ich mit einem Kind
435 unterwegs bin und wir reden über irgendetwas und ich merke wie sich das Pferd
436 auf einmal viel mehr anspannt, also manche Pferde machen da ganz viele Falten
437 und bilden Grübchen. Da drückt auch jedes Pferd Anspannung anders aus und
438 das würde mir als Therapeutin nicht auffallen, dass da plötzlich beim Kind da
439 Anspannungszustände sind. Ich glaub schon, dieses sensibel sein auf das und die
440 Pferde die einen lehren. Also auch wenn ich diese Anspannungszustände nie so
441 erkennen könnte - es trotzdem zu probieren und sich da voll mit ganzen Herzen
442 darauf einlassen und da sein. Das glaube ich macht die Therapie aus und auch

443 dieses Authentische da sein, dass man nicht nur der schlaue Psychologe ist, der
444 alles weißt und erzählt. Im Therapeutischen Setting ist einfach ein Machtgefälle –
445 der eine braucht Hilfe und der andere hat die Weisheit mit dem Löffel gegessen –
446 ganz überspitzt. Aber ich glaube zu probieren sich von dem ein bisschen
447 Lossprechen und zu schauen, dass man auf Augenhöhe kommuniziert und auch
448 da sobald das Kind am Pferd ist, bist du viel mehr auf Augenhöhe – oder das Kind
449 ist größer als du. Also ich find das macht ganz viel in der Kommunikation aus, wo
450 nicht mal bewusst so viel passieren muss. Aber es macht einfach unbewusst was,
451 ob du immer der Kleine bist, oder du mal erhaben über alles sein kannst.

452 I: Zu dem alle aufschauen.

453 N: Ja genau.

454 I: An das habe ich nicht gedacht.

455 N: Also das sind so Aspekte die die Kommunikation, glaube ich glücken lassen
456 und ich glaube auch dieses authentisch da sein, dieses auch von sich selber was
457 preisgeben. Sich selber auch herschenken für diese Einheit und voll da sein und
458 sich einlassen. Ich glaub, dass das ganz viel ausmacht und nicht nur ein Kind
459 nach dem anderen abgehakt und die Therapiesession nach Plan erledigt, sondern
460 sensibel sein, darauf eingehen was individuell gerade gebraucht wird. Sind halt ein
461 paar Punkte, die mir spontan einfallen.

462 I: Aber das am Pferd sitzen, also man selbst der sein zu dem Aufgeschaut wird.
463 Da fühlen sich die Kinder wahrscheinlich wie kleine Könige. Wirklich stolz da oben
464 zu sein, zu dem alle aufschauen.

465 N: Ich glaub stolz sein, ist ein Wort, welches ich noch nicht gesagt habe, aber so
466 essentiell ist. Diese Erfolgserlebnisse schaffen und mit dem Pferd kann man das.
467 Also ich als Therapeutin kann ja schnell Erfolgserlebnisse schaffen, da ich
468 Aufgaben stellen kann, die genau am Punkt sind, dass mein Kind fordert aber
469 nicht überfordert. Wir machen manchmal so Parcoursaufgaben mit Slalom reiten,
470 oder einen Turm um stupsen, oder am Podest steigen, verkehrt am Pferd sitzen,
471 die Hände auf die Seite stecken, auf Knien, im Stehen. Also lässt sich sehr gut
472 steigern und sehr gut anpassen und dadurch ist das etwas was die Kinder stolz
473 macht und damit auch glücklich, was sehr zentral ist in der Einheit.

474 I: Und wenn du jetzt ganz allgemein denkst, was glaubst du wird das Glück,
475 einerseits beruflich aber auch in der Gesellschaft für eine Entwicklung durchleben
476 künftig?

477 N: Es ist schwierig. Ich finde es ist so eine lustige Entwicklung in der Gesellschaft.
478 Ich finde einerseits ist es so, schau auf dich selber, schau was dir gut tut, mach
479 dich glücklich, ignoriere alle anderen und du bist wichtig, nimm dich selber mehr
480 wichtig und so Work-Life-Balance. Ich finde das ist extrem, aber gleichzeitig ist
481 das zweite extrem, man muss noch mehr machen, es gibt noch mehr
482 Einsparungen, es gibt noch weniger Geld, du musst noch mehr arbeiten für noch
483 weniger Geld. Also noch mehr Druck eigentlich und ich finde es steht alles im
484 Widerspruch zueinander. Ich glaube aber schon, dass es den Menschen
485 glücklicher macht, wenn man mehr teilt miteinander und mehr auf das
486 Gemeinsame schaut, als auf den Einzelnen und sich mehr öffnet. Aber ich weiß
487 nicht ob das so der Trend ist, weil man ja auch politisch jetzt eher den
488 Rechtsdruck in ganz Europa hat, wo ja nicht so dieses auf den Schwächsten
489 schauen das Ziel ist – sondern eher im Gegenteil. Ich glaube es ist sehr individuell
490 was den Einzelnen glücklich macht, aber ich glaube, dass es trotzdem
491 gesellschaftliche und politische Entwicklungen sehr viel zum Gesamtglück
492 beitragen. Also wie du vorhin gesagt hast, dass in Afrika der World Happiness
493 Index. Es wird einen ja auch suggeriert von den Medien, dass man nur
494 Unglücksbotschaften hört und ich habe jetzt schon von Projekten... kennst du den
495 Stefan Sagmeister?

496 I: Nein.

497 N: Den brauchst du, wenn du Happiness hast.

498 I: Den brauch ich?

499 N: Der Happy Film, der ziemlich berühmt ist.

500 I: Ah ja!

501 N: Und eine Ausstellung hatte er.

502 I: Genau, im Museum für angewandte Kunst.

503 N: Voll, ok. Aber ich weiß jetzt nicht was ich genau sagen wollte, aber er ist sehr
504 kompetent gewesen. Er hat gemeint, dass sie auch probiert haben Happy

505 Zeitschriften zu veröffentlichen und, dass das nicht funktioniert hat. Die Leute
506 wollen das nicht lesen.

507 I: Die Leute wollen nur die negativen Dinge – die Schlagzeilen. Diese sind meistens
508 was Negatives und nicht was Positives.

509 N: Voll, das stimmt. Aber ich bin trotzdem optimistisch und wenn es nur bei uns im
510 Kleinen ist – den Kindern viele Werte mitgeben um das Glück zu vermehren. Ich
511 glaube das ist schon etwas wo jeder was beitragen kann und ansetzen kann. Ich
512 glaube, dass es sich gesellschaftspolitisch verändern wird, was die Gesellschaft
513 vorgibt, was einem Glücklich macht. Mehr schlaues weiß ich jetzt nicht mehr.

514 I: Super! Vielen lieben Dank!

515 ENDE

Interview: Mühl Katharina

Schriftliche Bearbeitung der Fragen.

- **Definieren Sie Glück im allgemeinen Sprachgebrauch.**

Glück wird meist als ein Gefühl der Hochstimmung verstanden, bei dem starke positive Emotionen erlebt werden. Das ist der Fall bei einem kurzen Glücksmoment, z.B.: wenn Sie einen Berg besteigen und am Gipfel ankommen. Demgegenüber steht ein länger andauerndes Gefühl von Wohlbefinden, das häufig als Lebenszufriedenheit verstanden wird. Allerdings gibt es keine allgemeingültige Definition von Glück, da Glück und Glücklichein für jeden etwas anderes bedeutet. Das Glück eines Menschen ist ebenso einzigartig wie seine Persönlichkeit. Die Gehirnforschung zeigt zwar, dass wir aufgrund der biologischen Gleichartigkeit unserer Gehirne Freude und Lust auf ähnliche Weise empfinden, doch unterscheiden wir uns darin, was diese Gefühle auslöst. Es gibt also nicht nur einen Weg, sondern viele Wege zum persönlichen Glück. Glück ist stets subjektiv.

- **Gibt es verschiedene Arten von Glück? Wenn ja, welche?**

Ja, gibt es. Das hedonistische Glück und das eudaimonistische Glück. Hedonistisches Glück: Sie erleben viele Glücksmomente, viel Vergnügen, viele positive Emotionen, in Ihrem Leben. Diese hedonistischen Glücksmomente können Sie sich selbst schaffen, indem Sie sich etwas gönnen, zum Beispiel ein gutes Essen oder eine Massage.

Eudaimonistisches Glück hingegen bedeutet, dass Sie das Gefühl haben ein sinnvolles/gelungenes Leben zu leben. Ein Leben in dem Sie persönlich wachsen, ihre Stärken für Dinge einsetzen, die Ihnen wichtig sind, eine erfüllende Tätigkeit ausüben, Ihre (Lebens)Ziele verfolgen.

- **Strebt jeder Mensch nach Glück? Ja/Nein, warum?**

Dalai Lama hat gesagt: „Wir alle streben nach Glück, ganz egal, woher wir kommen.“ Demnach eint das Streben nach Glück die Menschen auf dieser Welt unabhängig ihrer Herkunft, ihres Alters und ihres Bildungsstandes. Ich kann nicht für alle Menschen pauschal sprechen, aber ich bin der Meinung, dass die allermeisten Menschen in Ihrem Leben das Glück suchen und es anstreben. Wir treffen (Kauf)Entscheidungen danach, ob wir glauben, dass sie uns einem glücklichen Leben näherbringen oder nicht.

- **Was glauben Sie macht einen glücklichen Menschen aus?**

Ein glücklicher Mensch ist einer, der mit seinem Leben alles in allem zufrieden ist. Jemand der sein Leben positiv bewertet.

- **Welchen Einflussgrößen ist Glück ausgesetzt?**

Die Fähigkeit gelungene Beziehungen führen zu können beeinflusst unser Glück sehr stark. Materieller Wohlstand: Kurz gesagt: Viel Geld macht nicht glücklicher, aber keines macht unglücklich. Wichtig ist, dass unser Einkommen unsere materiellen Grundbedürfnisse befriedigt. Wenn wir arbeitslos sind oder Angst haben, dass wir unsere Miete nicht zahlen können, dann werden wir uns klarerweise nicht glücklich fühlen. Gesundheit: Wenn wir krank sind, fühlen wir uns ebenfalls weniger glücklich. Wobei auch chronisch kranke Menschen oder Menschen mit Behinderung glücklich sein können.

- **Welche Faktoren beeinflussen Ihrer Meinung nach die allgemeine Lebensbewertung?**

Wie zufrieden bin ich mit den einzelnen Lebensbereichen: meinen Beziehungen, meinem Job, meinen Hobbies, meinen Zielen/Träumen, meiner finanziellen Situation, etc. Oftmals tendieren wir dazu zu pauschalisieren, also wenn wir mit einem Lebensbereich gerade sehr sehr unzufrieden sind, zB weil wir Single sind und uns einen Partner wünschen, kann es passieren, dass unsere Gesamt-Lebensbewertung schlechter ausfällt, obwohl die anderen Lebensbereiche alle positiv sind.

- **Was assoziieren sie mit World Happiness?**

Für mich bedeutet World Happiness, dass in möglichst vielen Ländern, die Rahmenbedingungen für die Menschen so geschaffen werden, dass es möglich ist, sich persönlich frei zu entfalten und ein nach eigenen Maßstäben gelungenes Leben zu führen.

- **Was beeinflusst Ihrer Meinung nach World Happiness? z.B.: Klimawandel, Politik, Migration**

Angst und Vergleiche beeinflusst World Happiness, Klimawandel und Migration macht vielen Menschen Angst, die Politik schürt diese Angst (absichtlich) noch weiter. Angst macht uns unfrei und selbstbezogen. Vergleichen macht generell unglücklich, wenn ich das Gefühl habe, die Menschen in anderen Ländern haben bessere (wirtschaftliche) Startbedingungen.

- **Gibt es glücksbegünstigende Faktoren/ Glücksverstärker für Sie in Bezug auf ihren Arbeitsplatz?**

Als ich noch im Angestelltenverhältnis war, waren glücksbegünstigende Faktoren für mich ein gutes Verhältnis zu den KollegInnen, die Freiheit selbstständig zu arbeiten und einen Sinn in meiner Arbeit zu sehen.

Jetzt in der Selbstständigkeit ist für mich vor allem die Freiheit selbst wählen zu können, welche Projekte ich mache, die große Abwechslung (jeder Tag ist anders), die vielfältige Arbeit mit Menschen, der höhere Sinn hinter meiner Arbeit und jeden Tag ohne Wecker aufzustehen glücksbegünstigend.

- **Welche Rolle spielt Glück in Ihrem beruflichen Umfeld?**

Ein sehr große Rolle: Glück ist mein Job. Schon allein die Beschäftigung mit Glück macht glücklich, weil wir dann quasi „Glück“ denken. Das führt zu vielen positiven, erhellende Gedanken. Glücksworkshops zu halten oder Einzel-Glückstrainings zu geben macht mich glücklich, da ich andere Menschen mit Glück im positiven Sinne anstecken kann.

- **Inwieweit ist Glück zielbestimmend in Ihrer Arbeit?**

Glück ist sehr zielbestimmend. Wenn mich ein Job auf Dauer nicht glücklich macht, dann mache ich ihn nicht. Und in meinen Einzeltrainings ist mehr subjektiv empfundenes Glück das Ziel meiner KundInnen. Die Menschen, mit denen ich arbeite, definieren ein persönliches Glücksziel für sich.

- **Wie definieren Sie ihr persönliches/ privates Glück?**

Die Freiheit, das tun zu können, was ich möchte. Die Freiheit so viel Zeit mit

meinen liebsten Menschen zu verbringen, wie ich möchte. Das zu arbeiten, was mir Freude bereitet. Und die finanzielle Freiheit meinem liebsten Hobby, dem Reisen, nachzugehen.

- **Wie wichtig ist Glück für Sie im Alltag?**

Sehr wichtig. Ich achte sehr darauf, dass es mir und den Menschen in meinem Umfeld gut geht. Wobei natürlich auch ich unglücklichere/unzufriedenere Tage erlebe. Dann versuche ich mich selbst zu coachen und überlege mir, wie ich denken kann/was ich ändern kann, damit ich mich wieder wohl und zufrieden fühle. Und manchmal kann es auch wohltuend sein, (eine Zeitlang) traurig zu sein.

- **Kann man oder können Sie Glück schenken? Wenn ja, wie?**

Wir können Glück schenken, indem wir einem Menschen unsere volle Zuwendung und Achtsamkeit schenken.

- **Wodurch können Sie Glück steigern oder vermehren?**

Um unser Glück zu steigern und zu vermehren, gibt es viele Wege. Die von Ihnen aufgezählten funktionieren alle. Es geht vor allem darum, die vielen kleinen Glücksmomenten im Laufe eines Tages achtsam wahrzunehmen, so bewerten wir unser Leben automatisch positiver. Mit gezielten Dankbarkeitsübungen oder dem Führen eines Glückstagebuchs gelingt das recht leicht. Führt ein langfristiges Gefühl von Lebensglück/Lebenszufriedenheit ist essentiell sich eine konstruktive Art und Weise zu denken anzueignen und sich selbst als GestalterIn des eigenen Lebens zu sehen.

- **Welche Effekte gehen mit Ihrem Glückempfinden einher? o z.B.: Akzeptanz, Wohlbefinden, Erfolg, Gesundheit**

Glück beeinflusst uns auf so vielen Ebenen: Wenn wir unser Leben positiv bewerten, dann fühlen wir uns widerstandfähiger, selbstbewusster, erfolgreicher, offener, optimistischer, kreativer, gesünder und können tiefere, vertrauensvollere Beziehungen aufbauen.

- **Wie definieren Sie geglückte Sitzungen?**

Meine KundInnen kommen ihrem persönlich, definierten Glücksziel näher.

- **Welche Rolle spielen Sie dabei auf dem Weg zum Glück?**

Ich begleite Menschen dabei ihr eigener Glücksexperte/ihre eigene Glücksexpertin zu werden. Glück in der Beratung bedeutet vor allem Menschen bei der Selbstreflexion und dem sich-selbst-bewusst-werden zu begleiten: Wie gut kenne ich mich und meine Glückshindernisse bzw. meine persönlichen Glücksmacher. Und wie kann ich neue Glücksstrategien in meinem Alltag verankern.

- **Inwieweit beeinflusst Feedback das Glück?**

Positives Feedback, ehrlich gemeinte positive Anerkennung unserer Person, kann zu einem sehr großen Glücksmoment führen und unser Selbstbewusstsein positiv beeinflussen.

- **Kann man Konfliktlösung als Weg zum Glück bezeichnen? Ja/Nein, warum?**

Die Lösung eines Konflikts wird mich glücklicher machen, wenn es sich um einen inneren Konflikt handelt oder einen Konflikt mit einem Menschen, der mich sehr beschäftigt. Dann habe ich wieder mehr freie Gedankenkapazität, um mich mit anderen/positiven Dingen in meinem Leben zu beschäftigen. Ich würde Konfliktlösung als EINEN möglichen Weg zum Glück bezeichnen, aber nicht als DEN Weg. o Macht ein Kompromiss glücklich?

Kommt darauf an, ob ich mit dem Kompromiss zufrieden bin und das Gefühl habe, dass ich gut ausgestiegen bin. Dann schon. Wenn meine Bewertung negativ ausfällt, dann nicht.

- **Welche Rolle spielt die Kommunikation auf dem Weg zum Glück?**

Unsere Worte spielen eine große Rolle. Es macht für mein Glücksempfinden zB einen Unterschied, ob ich sage „Heute MUSS ich arbeiten gehen“ oder „Heute WILL ich arbeiten gehen.“ Bei Variante 1 fühle ich mich unfrei, bei Variante 2 ist es eine bewusste Entscheidung, die ich treffe.

Wichtig ist auch, ob ich eine HIN ZU oder WEG VON Kommunikation habe, also ob ich zB sage; Ich möchte gesund bleiben oder Ich möchte nicht krank werden.

- **Wie kommunizieren Sie um Ihre Kunden glücklich zu machen?**

Meine KundInnen erreichen Ihre Glücksziele selbstständig.

Prinzipiell bemühe ich mich um eine positive, wertschätzende und bestärkende Kommunikation mit allen meinen GesprächspartnerInnen. Und für meinen GesprächspartnerInnen ist oftmals wichtiger, dass ich mit ehrlichem Interesse zuhöre, was sie bewegt, als dass ich selbst viel kommuniziere.

- **Was zeichnet glückliche Kommunikation aus?**

Generell ist es schon mal eine gute Voraussetzung, wenn ich sicherstelle, dass meine Botschaft, das Gesagte, beim Empfänger/der Empfängerin so ankommt, wie ich es gemeint habe. Das verhindert Missverständnisse. Idealerweise hat das Gesagte auch einen positiven, wertschätzenden oder bestärkenden Inhalt.

Und wie bereits oberhalb erwähnt, ist oftmals das achtsame Zuhören und ehrliche Verstehenwollen meines Gegenübers wichtiger, als das selbst Gesagte.

- **Welche Werte/ Vorstellungen stehen Ihrer Meinung nach dem persönlichen Glück im Weg?**

Ständiges Vergleichen mit anderen, das Gefühl ich bin Opfer in meinem Leben und somit anderen ausgeliefert, übertriebener Perfektionismus.

- **Wenn Sie eine Zukunftsprognose erstellen müssten, welche Entwicklung wird das Glück aus Ihrer Sicht durchleben?**

o Positive und negative Veränderungen

Positiv: Ich glaube, dass durch die wissenschaftlichen Erkenntnisse immer mehr Menschen verstehen und erkennen, dass Glück und Glücklichkeit etwas ist, dass wir trainieren können.

Negativ: Durch soziale Plattformen, wie Instagram, wird das Vergleichen gefördert, was hinderlich für unser Glücksempfinden ist. Ich glaube, dass immer mehr Menschen den Eindruck gewinnen 24/7 glücklich sein zu müssen. Und gezwungenes Glück macht auf keinen Fall glücklich.

9.2. Abstract

Der Begriff *Glück* erscheint in beinahe jeder Art von Literatur, in Filmen und in Ratgebern und ist bereits seit den 80er Jahren in der Wissenschaft fest verankert (vgl. Bellebaum, 2002: 15). Geht man von Aristoteles aus, so wollen alle Menschen glücklich sein und damit liegt das Streben nach Glück in der Natur des Menschen.

Doch was genau Glück überhaupt bedeutet, welche Bedingungen erfüllt sein müssen um zu existieren und welche Formen des Ausdruck mit dem Glücksempfinden einhergehen, soll diese Forschungsarbeit ergründen. Unter Betrachtung der beeinflussenden Faktoren Religion, Kultur und Politik soll ein Zusammenhang zur Kommunikationswissenschaft erstellt werden und der Frage nachgegangen werden wie Glück kommunikativ werden kann.

In einem ersten Schritt wird versucht dem Begriff Glück eine Definition und Abgrenzung zu geben. Folglich sollen die drei Einflussfaktoren Politik, Kultur und Religion in kommunikationswissenschaftlicher Betrachtung ihre Relevanz erhalten. Mit Hilfe des World Happiness Report, sowie der How's Life Studie können Forschungsergebnisse dargelegt und erörtert werden. Die Axiom-Theorie nach Paul Watzlawick und das Kommunikationsquadrat nach Schulz von Thun vervollständigen den theoretischen Rahmen der Forschungsarbeit.

Diese Erkenntnisse werden folglich durch die empirische Untersuchung gestützt. Anhand von neun Experten- und Expertinneninterviews können mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring die gestellten Forschungsfragen ihre Beantwortung finden.

Die Ergebnisse der Forschung zeigten, dass das Glück viele verschiedene Möglichkeiten nutzt um kommunikativ zu werden und sich in Folge auch zu vermehren. Sowohl verbale Kommunikation, als auch nonverbale Kommunikation sind Formen um das Glücksempfinden auszudrücken. Das verbale Feedback,

sowie das Body-Feedback und mimische Ausdrücke, wie das Lächeln sind zentrale Indikatoren für das Empfinden von Glück.

Dem Glück werden weiters zwei wichtige Funktionen zuteil: Die des Multiplikators und die des Mehrwerts. Glück als Multiplikator meint die Möglichkeit sich rasant zu vermehren unter Beachtung aller möglichen Ausdruckweisen, sowie innerlicher und äußerlicher Einflüssen. Folglich sind es die Ausdruckweisen, die das Glück zu einem Mehrwert machen. Mehrwert meint in diesem Zusammenhang, dass das Glück nicht dort aktiv wird wo man es versucht zu bewirken, sondern als Rückkoppelung gesehen wird für die Person, die Glücksmomente erschafft.