

«Es ist nicht einfach, in einer Leistungsgesellschaft glücklich zu sein»

Samstagsgespräch Die Ethnologin Nadja Buser erklärt, warum wir in der Schweiz so glücklich sind – selbst wenn wir es nicht wahrhaben wollen. Und sie sagt, wie man auch in der Pandemie Spass haben kann.

Edgar Schuler

Laut dem neusten World Happiness Report leben in der Schweiz die viertglücklichsten Menschen der Welt. Darf man diesem Index trauen?

Ja, wenn man versteht, wie er zustande kommt und was er aussagt: Das amerikanische Meinungsforschungsinstitut Gallup befragt jährlich weltweit Menschen, wie glücklich und zufrieden sie sich generell fühlen, und zwar auf einer Skala zwischen 0 und 10. Das ist das subjektive Wohlbefinden. In der Schweiz liegt die Antwort bei 7,5. Am Ende der Liste stehen arme Länder und solche mit Konflikten: Afghanistan und der Südsudan.

2020, im Corona-Jahr, hat sich der UNO-Glücksindex nur unwesentlich nach unten bewegt. Überrascht Sie das?

Ja! Denn Corona beeinflusst ja vier der sieben wichtigsten Aspekte, die Zufriedenheit ausmachen: Gesundheit, Finanzen, die Möglichkeit, frei über das eigene Leben zu entscheiden, und die sozialen Beziehungen. Daher hätte ich gedacht, dass sich die Menschen in der Schweiz wegen Corona weniger glücklich fühlen. Ich erkläre mir das so: Die Befragten sind trotz allem dankbar, in einem reichen Staat zu leben, der eine gute Gesundheitsversorgung und Wirtschaftshilfe bieten kann. Dies ist vielerorts, vor allem in Entwicklungsländern, nicht der Fall. Und so fühlt man sich im Vergleich mit der Situation der Menschen in anderen Ländern doch noch auf der glücklicheren Seite.

Und doch bringt man die Schweiz nicht mit besonders glücklichen Menschen in Verbindung. Mani Matter fragte seine Landsleute einmal: «Warum syt dir so truurig?» Ist das also nur ein Klischee?

Es gibt verschiedene Ebenen von Glückseligkeit: Ob ich auf eine Umfrage antworte und dabei im Hinterkopf habe, dass ich eigentlich in einem reichen Land lebe, viele Freiheiten habe, gesund und sozial vernetzt bin, oder ob ich in mir selbst ein Glücksgefühl empfinde, sind unterschiedliche Dinge. Es ist nicht einfach, in einer Leistungs- und Konsumgesellschaft ein seelisch erfülltes Leben zu führen. Dem mehr nachzuspüren und Raum zu geben, wäre sinnvoll und führte vielleicht zu neuen, überraschenden Lebensentscheidungen und weniger traurigen Mani-Matter-Gesichtern.

Der Psychologe Martin Seligman sagt, wir sollten in der Pandemie fröhlich bleiben: «Have fun!» Das sei die beste Art, darauf zu reagieren.

Das ist bestimmt richtig. Wichtig ist, zu verstehen, dass es nicht um das ultimative Spassprogramm à la Disney World geht. Man muss die kleinen Dinge finden, die einem täglich guttun. Am besten sogenannte Flow-Momente: Dinge, die ich gleich-

zeitig gut und gern tue, ganz unangestrengt. Bei mir wären das zum Beispiel Malen und Fotografieren.

Wenn ich trotz der Unsicherheit Optimist bleibe und das Risiko als klein erachte, macht mich das auch glücklicher?

Optimismus zählt zu den wichtigen Faktoren, die individuelle Zufriedenheit begünstigen – neben Dankbarkeit, Hilfsbereitschaft, im Hier und Jetzt leben, Resilienz, einer persönlichen Lebensaufgabe und anderem.

Wir alle haben Bilder im Kopf von glücklichen Menschen in armen Ländern. Können wir von anderen das Glückseligkeit lernen?

Es gibt weltweit unterschiedliche Glücksvorstellungen, die sich nicht nur von Region zu Region, sondern auch von Altersgruppe zu Altersgruppe oder zwischen den Geschlechtern unterscheiden. Nicht alle Kulturräume streben nach Glücksoptimierung: Es gibt Konzepte aus dem asiatisch-chinesischen Kulturraum, bei denen die Vorstellung vorherrscht, dass grosses Glück grosses Unglück nach sich ziehe (Yin und Yang). Dort ist die Suche nach einer ausgewogenen Balance wichtiger. Glückskonzepte aus anderen Regionen können uns durchaus inspirieren, das zeigt auch unsere Erfahrung mit der Ausstellung «Global Happiness», in der wir Fragen rund um Nachhaltigkeit und Glück thematisieren.

Ein anderer Ratschlag lautet, weniger Zeitung zu lesen oder im Internet zu surfen. Der Grund: Zu viele schlechte Neuigkeiten machen unglücklich. Richtig?

Es ist für die persönliche Befindlichkeit tatsächlich nicht gut, sich ständig mit Negativ-News zu umgeben. Zu viele schlechte Neuigkeiten beeinflussen zudem die allgemeine Wahrnehmung der Welt und verursachen meist das Gefühl, kaum Einflussmöglichkeit zu haben. De facto leben wir aber in einer Zeit, in der es weltweit proportional so wenig extreme Armut gibt wie noch nie zuvor – auch wenn es durch Corona zu einem Rückschlag kommt. Es ist wichtig, sich dies neben den negativen Schlagzeilen auch immer wieder vor Augen zu halten.

«Geld allein macht auch nicht unglücklich», heisst es scherzhaft. Welche Rolle spielen Einkommen und Besitz für unser individuelles Glück?

Der Ökonom Richard Easterlin hat schon 1974 herausgefunden, dass mehr Geld ab einem bestimmten Einkommen nicht mehr glücklicher macht – einige Forschende sagen, ab einem Lohn im unteren und mittleren Bereich. Man nennt dies das Easterlin-Paradox. In diesem Zusammenhang ist wichtig, zu erwähnen, dass die stereotype Vorstellung von «arm, aber glücklich», die wir in Kontexte



«Es ist nicht gut, sich ständig mit Negativ-News zu umgeben», sagt Nadja Buser. Foto: Samuel Schlich

«Glückskonzepte aus anderen Regionen können uns durchaus inspirieren.»

des globalen Südens hineinprojizieren, genauso falsch ist.

Der Index gibt dem materiellen Wohlstand dennoch grosse Bedeutung. Wie lösen Sie diesen Widerspruch auf?

Es ist richtig, dass beim World Happiness Report vor allem industrialisierte, also reiche Länder, im Wesentlichen Skandinavien und die Schweiz, jährlich an der Spitze liegen. In diesen Ländern funktionieren die staatlichen Institutionen gut, und es gibt relativ wenig Korruption, was wesentliche Rahmenbedingungen für Lebensqualität sind. Auf der anderen Seite verbrauchen diese Nationen zu viele Ressourcen und belasten damit unseren Planeten und indirekt auch andere Menschen übermässig: Glück auf Pump, sozusagen.

Gefragt, was ihre Aufgabe als Politiker ist, antworteten sowohl Donald Trump als auch

Alt-Bundesrat Johann Schneider-Amann: «Jobs, Jobs, Jobs.» Für sie steht die Steigerung des Wohlstands im Zentrum. Steigert man so tatsächlich auch das Glück?

Der Ökonom und Glücksforscher Matthias Binswanger hat herausgefunden, dass Menschen in Ländern mit einem Pro-Kopf-Bruttoinlandsprodukt, dem BIP, von über 20'000 Franken im Jahr nicht glücklicher werden, wenn das BIP gesteigert wird. In der Schweiz lag dieses vergangene Jahr bei 82'000 Franken und in den USA trotz des Corona-bedingten Rückgangs bei 63'000 Franken. Solche Aussagen stellen das Vorantreiben des Wirtschaftswachstums infrage. Zudem ist in diesem Zusammenhang die Verteilung des Wohlstands innerhalb eines Landes entscheidend. Denn Forschungen zeigen klar, dass weniger Ungleichheit die allgemeine Zufrieden-

Finnland ist immer noch auf Platz eins

Wenn Finnen über Glück reden, dann sprechen sie von «onni» – und davon haben sie eine Menge: Finnland hat sich in einer weltweit durchgeführten Umfrage zum vierten Mal in Folge als glücklichstes Land der Erde erwiesen. Die Schweiz landet auf Platz vier. Das geht aus dem Weltglücksbericht 2021 der UNO hervor. Dieser befasste sich diesmal vor allem mit den Auswirkungen der Corona-Krise auf das Wohlbefinden der Menschen und das Vertrauen der Bevölkerungen in ihre Regierungen. Auf Finnland folgen Island, Dänemark, die Schweiz, die Niederlande, Schweden und Deutschland. Komplettiert werden die Top 10 von Norwegen, Neuseeland und Österreich. Die unglücklichsten unter den ausgewerteten 95 Ländern sind Simbabwe, Tansania und Jordanien. (sda)

denheit der Menschen in einem Land steigert.

Wir haben kürzlich eine vierköpfige Familie porträtiert, die mit 3000 Franken pro Monat sehr glücklich ist – in der Schweiz. Der Artikel stiess auf enormes Interesse.

Ja, solche Anhänger der Minimalismus- und Suffizienzbewegung treffen einen Nerv der Zeit. Mit ihrem weniger konsumorientierten Leben schlagen sie gleich zwei Fliegen auf einen Streich: Sie gewinnen mehr Zufriedenheit, weil sie mehr Zeit für das haben, was wirklich wichtig ist, und sie schonen mit einer ökologischeren Lebensführung die Umwelt.

Ist es eine politische Aufgabe, das Glück des Volkes zu steigern? Soll ich eine Partei wählen, die mein Glück im Parteiprogramm hat?

Ich fände es gut, wenn wir in den Schulen und in der Politik mehr über dieses Thema diskutieren würden. Die Erkenntnisse zu Wohlbefinden und Lebensqualität aus verschiedensten Disziplinen wie der positiven Psychologie, der Ökonomie, der Ethnologie und der Ökologie sind zentral, um uns den Herausforderungen des 21. Jahrhunderts zu stellen. Heutzutage ist der Weg zum Glück kein Egotrip. Globales, nachhaltiges Glück umfasst immer auch das Glück der anderen. Packen wirs an!

Ethnologin und Projektleiterin

Die studierte Ethnologin Nadja R. Buser ist Projektleiterin Ausstellungen bei der Entwicklungsorganisation Helvetas. Sie hat die Ausstellung «Global Happiness – Was brauchen wir zum Glückseligkeit?» kuratiert, die ab 6. Mai in Genf zu Gast ist. Informationen zur Ausstellung finden Sie unter globalhappiness.ch. (red)