

«Das Glück ist eine U-Kurve»

Neues Jahr, neues Glück. Doch wie findet man es? Ein Gespräch mit dem St. Galler Glücksforscher und Dozent Sigmar Willi.

Diana Hagmann-Bula

Haben Sie sich etwas vorgenommen für das neue Jahr?

Sigmar Willi: Ja, ich will Mountainbiken lernen. Im Herbst habe ich einige Bikes getestet, noch konnte ich mich aber für keines entscheiden. Vor ein paar Tagen ist immerhin der Dachveloständer eingetroffen. Ich erhoffe mir von dem Sport, mich noch lebendiger zu fühlen. Geschäftlich habe ich mir vorgenommen, in jedem Referat, in jedem Workshop etwas Neues einzubauen. Eine neue Folie, eine neue Übung. Damit die Spannung bleibt und mein Job nicht zu sehr zur Routine wird.

Dabei braucht der Mensch doch Routinen.

Er braucht sie, um zur Ruhe zu kommen. Routinen bringen Vertrauen und Sicherheit. Der Mensch braucht im Gegenzug die Abwechslung. Das Hirn reagiert viel stärker auf Neues. In diesen Momenten wird das Belohnungshormon ausgeschüttet. Ein Gefühl, das süchtig machen kann. Neues muss man aber auch setzen lassen. Man braucht Zeit, um Schlüsse zu ziehen. Sonst droht Gefahr, sich im Kreis zu drehen.

Welche Neujahrsvorsätze sind sinnvoll?

Wenn sie realistisch und attraktiv sind, wenn man sich einen konkreten Zeitpunkt setzt, zu dem sie erfüllt sein sollen. Und sie müssen zur Person passen. Viele Menschen finden gute Ziele, scheitern aber an der Umsetzung. Dabei ist man erst glücklich, wenn man sie erreicht hat. Der Trick ist, sich Zwischenziele zu setzen. Man fühlt sich dann schnell selbstwirksam. Und diese Selbstwirksamkeit erhöht die Lebenszufriedenheit.

Was haben Sie heute schon getan für Ihre Lebenszufriedenheit?

Ich habe mir zwei Schokoladekugeln gegönnt zum Pausenkaffee. Und ich habe ein schönes Gespräch geführt mit einem Freund. Sozialer Austausch mit Menschen, die einem guttun, das ist einer der Haupttreiber des Glücks.

Warum beflügeln uns Freundschaften mehr als vieles andere?

Weil wir uns bei Freunden im Ganzen zeigen können. Wir erhalten eine positive Resonanz, auch wenn man sich mal uneinig ist. Diese Anerkennung tut gut. Bei flüchtigen Bekanntschaften oder im Geschäftsleben geben wir oft nur einen Ausschnitt von uns preis, nur ein Bild, manchmal sogar ein manipuliertes. Je mehr wir uns auch geschäftlich im Ganzen einbringen können, desto leistungsfähiger sind wir und desto harmonischer arbeiten Teams.

Und desto mehr Spass bereitet der Job?

An erster Stelle steht die Berufung. Entspricht mir die Tätigkeit? Danach folgt rasch die Stimmung im Team. Kann ich mich einbringen? Werde ich gelobt? Gewährt man mir Eigenständigkeit? Autonomie ist ein weiterer Glückstreiber.

Wer im Job wenig Gestaltungsfreiheit hat, lebt sie in der Freizeit aus.

Im Idealfall. Viele Menschen sind aber auch in der Freizeit ferngesteuert. Sie gehen zum Sport, weil man nicht dick werden sollte. Oder sie gehen mit dem Kollegen mit, obwohl sie gerade keine Lust haben, aber schlecht Nein sagen können. Andere wollen nichts verpassen und haben Freizeitstress. Beides ist nicht autonom.



Raus in den Wald und einen Baum umarmen: Eine gute Idee, um dem Glück näherzukommen, sagt der Glücksforscher.

Bild: Getty

Schokolade, Sport oder im Momentsein: Was ist bekömmlicher für das persönliche Glück?

Im Moment sein ist die Grundvoraussetzung – bei allem, was man unternimmt –, um die Erfüllung zu spüren. Erst wenn man Schokolade bewusst isst, bemerkt man, wie gut sie schmeckt, wie sie beruhigt nach stressigen Momenten. Wenn man gedanklich woanders ist, verpufft der positive Effekt. Heute gibt es viele Möglichkeiten der Ablenkung, und oft geben wir den Impulsen, ihnen zu folgen, zu rasch nach. Wir müssen wieder lernen, bei der Sache zu bleiben. Kinder beherrschen das besonders gut.

Wie glücklich sind Sie auf einer Skala von 1 bis 10?

Ich gebe meinem Leben eine 9, wenn ich auf alles blicke, auf Beruf, Partnerschaft, Autonomie. Wenn ich erkältet aufwache, stehe ich auch mal nur bei einer 4, nach einem doofen Mail bei einer 5. Nach einer Kugel Schokolade zum Kaffee fühle ich mich vielleicht schon besser. Man muss lernen, diese unterschiedlichen Momente, diese Auf's und Abs zu steuern.

Indem man sich zugesteht, nicht immer gut drauf sein zu müssen?

Ja, und indem man sich bewusst wird, dass das ganz normal ist. Es hilft dann, daran zu denken, dass es bald wieder besser kommen wird. Eine positive Einstellung hat einen positiven Einfluss auf das Lebensgefühl.

Nicht jeder Mensch ist Optimist.

Extrovertierten fällt es leichter, optimistisch zu denken. Diese Persönlichkeitsmerkmale sind in der genetischen Struktur festgelegt. Es heisst, dass sie bis zu 50 Prozent des Glücks ausmachen können. Dieser Teil ist aber nicht der wichtige, man kann ihn ja nicht beeinflussen. Verändern kann man hingegen den anderen, nicht angeborenen Teil. Die Einstellung.

Kann ein Dankbarkeitstagebuch aufzeigen, was für ein Glückspilz man eigentlich ist?

Es kann einen grossen Effekt haben, ja. Sofern man es nicht zwanghaft führt. Es kann Tage geben, an denen man kaum Positives erlebt. Ich rate deshalb, sich besser nur jeden Sonntagabend hinzusetzen und Bilanz zu ziehen.

Profitieren Sie als Glückscoach von der Pandemie?

Wegen der Schutzmassnahmen habe ich einige Aufträge verloren, andere sind dazugekommen. Etwa Workshops zum Thema «Wie bleibe ich zu Coronazeiten positiv?». Jeder findet neben all den Entbehrungen eine gute Sache, die ihm die Pandemie gebracht hat. Auch wenn es nur die Entdeckung eines neuen, lauschigen Waldwegs ist.

Manche versprechen sich von intensiven Ausflügen in den Wald,

«Sogar die Pandemie hat Gutes. Und wenn es nur die Entdeckung eines lauschigen Waldweges ist.»



Sigmar Willi
Glücksforscher und Dozent

dem sogenannten Waldbaden, ein sonnigeres Gemüt. Zu Recht?

Ja, die heilende Wirkung der Natur auf den Menschen ist belegt. Ihre Kraft wirkt aber nur, wenn man sich ihr hingibt. Das Handy weglegen und alleine statt in Begleitung losziehen, Blätter anfassen, von mir aus Bäume umarmen. All das führt uns zu unseren Sinnen zurück. Danach hat man wieder eine realistischere Sicht auf ein Problem, findet eher neue Lösungen. Das gelingt auch, wenn man konzentriert und gedankenleer Kleider bügelt. Für den neuen Blick muss man nicht in ein Ashram nach Indien reisen.

Wollten Sie schon immer Glücksforscher werden?

Als Kind träumte ich davon, Sänger oder Schauspieler zu werden. Dann wollte ich Unternehmer werden, merkte aber, dass ich zu wenig resilient dafür bin. Ich geriet wegen meiner sensiblen

Von der Wirtschaft zum Glück

Sigmar Willi ist Dozent für Persönlichkeitsbildung an der Fachhochschule St. Gallen. Spezialgebiet: Positive Psychologie. Zuvor hat er als Wirtschaftsförderer gearbeitet. Nach dem Tod seiner Frau erschöpfte ihn die Mehrfachbelastung als Dozent, Teamleiter und vierfacher Vater – bis zum Zusammenbruch. Seither geht Willi achtsamer mit sich um. Seine Interessen verlagerten sich in Richtung Selbst- und Stressmanagement, emotionale und soziale Intelligenz und Corporate Happiness. Er beschloss, seine Kenntnisse an Studierende weiterzugeben. Das ist 15 Jahre her. Vor drei Jahren gründete der 56-Jährige eine Beratungs- und Coachingfirma. Nach einem Tag auf der Skipiste fühlt er sich besonders gut. (dbu)

www.sigmarwilli.ch

Wesensart schon als Jugendlicher in anspruchsvollen Situationen, hatte später mit meiner Work-Life-Balance zu kämpfen. Weil ich öfters unglücklich war, habe ich begonnen, Kurse zu besuchen, habe mich immer mehr interessiert für das Thema. Und es vor 15 Jahren zum Schulfach gemacht. Mein Beruf ist die beste Prävention, um weniger in Melancholie zu verfallen.

Welche neuen Ergebnisse aus der Glücksforschung überraschen Sie?

Dass Kinder weder glücklicher noch unglücklicher machen. In den ersten beiden Jahren nach der Geburt sind Eltern zufriedener als andere. Viele Emotionen, die ersten Lacher des Kindes, die körperliche Nähe, doch dann flacht diese Wirkung ab. Da ist ja auch die andere Seite. Die Angst, dass das Kind verunfallt etwa. Das Glück zeichnet eine U-Kurve. Bis ins Alter von 25 Jahren ist die Zufriedenheit hoch, dann sinkt sie. Zwischen Karriere und Familie hat man wenig Zeit für Hobbys und Freunde. Es kommen die eigenen Beschwerden dazu, dann muss man die Eltern pflegen. Auf die Pensionierung hin steigt der Glückswert wieder. Überrascht hat mich auch, dass Männer signifikant unzufriedener sind, wenn sie weniger als 40 Prozent des Haushaltseinkommens verdienen. Da geistern noch alte Programme in uns herum.

Geld und Glück, eine schwierige Sache für die Forschung?

Erwiesen ist wissenschaftlich nur, dass man sehr viel unglücklicher ist, wenn man Minimalstandards nicht erfüllen kann. In der Schweiz bedeutet das zum Beispiel, genug Geld zu haben für ein Auto und um einmal pro Jahr in die Ferien zu verreisen. Vermögendere Menschen sind üblicherweise leicht glücklicher. Doch statt ihren Wohlstand zu geniessen, sind sie oft damit beschäftigt, noch mehr Geld zu verdienen. Und am Schluss plagt sie die Sorge, es zu verlieren.