

Abenteuer

ETHIK neu

3

Baden-Württemberg



# Bausteine eines guten Lebens

## M1 (D)eine Wahl?



## M2 Erkenntnisse der Glücksforschung

Zum Thema „Wie ein glückliches Leben gelingt“ führt die US-amerikanische Harvard University in Cambridge seit dem Jahr 1937 eine der aufwendigsten Langzeitstudien der Geschichte durch.

5 Nach Meinung von Psychiatrieprofessor George Vaillant, dem langjährigen Leiter der Studie, liegt ein glückliches Leben bis ins hohe Alter zum Großteil in unseren Händen. Und das trotz der unkontrollierbaren Faktoren, die wir nicht beeinflussen können wie das familiäre Umfeld, in das wir hineingeboren wurden, oder die Gene der Vorfahren. [...]

Wie gelingt also ein glückliches Leben? Vor 50 in einer stabilen Beziehung leben, geistig aktiv sein, Sport treiben, nicht zu viel essen und Alkohol trinken sowie nicht rauchen – und auch im Alter aktiv bleiben, so Vaillant. Hier zeigt sich, dass die Gesundheit eine grundlegende Voraussetzung für Glück ist. [...]

20 Zu den Erfolgsfaktoren eines glücklichen Lebens zählen [...] eine gute Partnerschaft, soziales Engagement und Freundschaften. Außerdem leben uneigennützig Menschen, die sich sozial oder politisch engagieren, glücklicher als Personen, die die eigene Karriere verfolgen und nach materiellen Zielen streben. Menschen sind am zufriedens-

ten, wenn sie von Freunden umgeben sind, zu viel Egoismus und rein ökonomisches Wachstum können einer Gesellschaft nicht guttun. [...]

Der Soziologe Prof. Jan Delhey [...] [hat als Quintessenz seiner Ergebnisse] eine Glücks-Formel entwickelt: Glück = 1/3 Haben + 1/3 Lieben + 1/3 Sein. Wer in diesen drei Kategorien gut aufgestellt ist, hat gute Chancen, ein glückliches Leben zu führen [...]. Demnach sind Menschen dann glücklich, wenn sie ausreichend Geld zur Existenzsicherung, liebevolle Beziehungen, gesellschaftlichen Zusammenhalt und nicht zuletzt einen Sinn im Leben haben. Deutschland geht es objektiv gesehen gut, legt man Maßstäbe wie Einkommen, Status und gesellschaftlichen Wohlstand an. [...]

Doch gute Lebensbedingungen wirken sich nur zum Teil auf das subjektive Wohlbefinden der Menschen aus, sagt Delhey. Hierzulande gibt es Defizite in [...] in den Bereichen Lieben und Sein. Schwächen in einem Bereich kann man nicht unbedingt durch Stärken in einem anderen Bereich ausgleichen. Der einsame Millionär ist nicht sehr glücklich mit seinem Leben, auch wenn er sich alle materiellen Wünsche erfüllen kann. Geld allein macht nicht glücklich.

[www.sinndeslebens24.de](http://www.sinndeslebens24.de)