

Unsere Autorin  
Dr. Mareike Barmeyer  
sucht das Glück – diese  
Dame scheint es bereits  
gefunden zu haben.



## Die Wissenschaft des Wohlbefindens

# Glück zum Selbermachen

Was braucht es eigentlich, um glücklich zu sein? Diese Frage stellen sich viele Menschen, längst nähert sich auch die Wissenschaft dem Phänomen, zum Beispiel Kognitionspsychologin Dr. Laurie Santos von der Yale-Universität in den USA.

**Dr. Mareike Barmeyer** hat an ihrem Onlinekurs „The Science of Well-Being“ teilgenommen und berichtet von ihren Erfahrungen.

Sind Sie zufrieden mit ihrem Leben? Sind Sie glücklich? – Diese Fragen stehen auf den Umschlägen unzähliger Sachbücher, die in jeder Buchhandlung unter der Rubrik „Glück“ zu finden sind. Glück – was bedeutet das eigentlich? Glück ist eine sehr subjektive Empfindung und wird von jeder Person unterschiedlich wahrgenommen. Dennoch messen diverse psychologische Studien anhand von Fragebögen das Glücksempfinden von Menschen auf der ganzen Welt. Es gibt sogar einen Glücksindex, den „World Happiness Report“ der Vereinten Nationen: Der Bericht enthält Ranglisten zur Lebenszufriedenheit in verschiedenen Ländern der Welt. Wichtige Kriterien bei dieser Erhebung sind unter anderem das Bruttoinlandsprodukt, die Stärke des sozialen Umfelds, die Lebenserwartung und die Freiheit, eigene Lebensentscheidungen treffen zu können. Finnland ist in diesem Jahr zum vierten Mal auf Platz eins gelangt, Deutschland steht auf Platz 14.

Seit dem Beginn der Coronapandemie bin ich, wie viele andere, auf der Suche nach mehr Glück in

meinem Leben, nach mehr Zufriedenheit. Stellen wir nicht alle – durchgerüttelt und pandemiemüde – unser vorheriges, „normales“ Leben infrage? Oder ist es meine ganz persönliche Midlife Crisis? Aber ich ahne schon, dass man Glück nicht einfach finden kann. Auf meiner Suche im Netz stoße ich auf die Psychologieprofessorin Dr. Laurie Santos. Sie unterrichtet Kognitionswissenschaften und Psychologie an der Yale-Universität in den USA und ihr Kurs „Psychology and the Good Life“ (Psychologie und das gute Leben) ist der meistbesuchte Kurs an der Universität seit deren Gründung vor 300 Jahren.

Santos hatte diesen Kurs 2018 ins Leben gerufen, weil sie sich Sorgen machte über das Ausmaß an Depressionen, Ängsten und Stress unter ihren Student\*innen. Ursprünglich hatte Santos, die sich schon immer für positive Psychologie und Verhaltensforschung interessierte, diesen Kurs entwickelt, um Studierenden beizubringen, wie sich die Wissenschaft der Psychologie auf die Dinge des täglichen Lebens anwenden lässt, zum Beispiel um klügere Entscheidungen zu treffen und ein glücklicheres und

erfüllteres Leben zu führen. Der Kurs musste schließlich im Konzertsaal der Universität abgehalten werden, weil sich mehr als tausend junge Frauen und Männer eingeschrieben hatten.

Seit März 2019 können alle Menschen, die Internetzugang haben, kostenfrei an der Onlineversion ihres Kurses teilnehmen: „The Science of Well Being“ (Die Wissenschaft des Wohlfühlens) finden Sie im Internet auf der Seite → [coursera.org](https://coursera.org). Knapp drei Millionen Menschen haben bis heute teilgenommen, im August 2022 schreibe auch ich mich ein.

### Ein Kurs verändert ein Leben

Der Kurs ist eine Mischung aus aufgezeichneten Vorlesungen und praktischen Aufgaben, sprich Hausaufgaben, wobei Laurie Santos nicht an einem Pult im Vorlesungssaal steht und doziert, sondern in ihrem Wohnzimmer auf einem gemütlichen, geblühten Ohrensessel sitzt und erzählt. Da die Kursinhalte frei und zeitungebunden zur Verfügung stehen, kann ich den Kurs im eigenen Tempo absolvieren. Wenn ich will, kann ich mir alle Vorlesungen auf einmal ansehen oder sie nach Wochen aufteilen. Empfohlen

wird allerdings, sich die Zeit zu nehmen, die Aufgaben in einem wöchentlichen Rhythmus zu machen. Der Kurs ist auf Englisch, aber es gibt inzwischen zu allen Videos deutsche Untertitel und zu den Texten deutsche Übersetzungen. Sie können an dem Kurs also teilnehmen, wenn Ihre Englischkenntnisse spärlich oder nicht vorhanden sind.

Der Kurs soll nichts weniger als unser Leben verändern, erklärt Laurie Santos gleich zu Beginn. Wir, die Teilnehmer\*innen, werden uns während der folgenden zehn Wochen einer Reihe von Herausforderungen stellen, die darauf angelegt sind, unser Glück zu steigern und neue Gewohnheiten zu entwickeln, indem wir einige einfache forschungsbasierte Herangehensweisen in unseren Alltag integrieren.

In den ersten Wochen klärt uns die Psychologieprofessorin in einer Reihe von fünf- bis 30-minütigen Videos über die falschen Vorstellungen auf, die wir davon haben, was uns glücklich macht. Auch über die Gründe, warum wir diese falschen Vorstellungen haben beziehungsweise was die eigentlichen

Dinge sind, die uns glücklich machen und wie wir unsere Verhaltensweisen dementsprechend ändern können, um nach den Dingen zu streben, die uns wirklich glücklicher machen.

Jede Woche gibt uns Santos als Hausaufgabe ein sogenanntes „Rewirement“ (wörtlich Neu-Verdrahtung), das wir täglich üben und dokumentieren sollen. Bei diesen Übungen sollen wir unsere Gewohnheiten „neu verdrahten“. Am Ende der zehn Wochen, die dieser Kurs dauert, werden wir – auch das hat Santos schon wissenschaftlich erwiesen – fühlbar glücklicher sein.

#### Mit wem wir uns vergleichen

Intuitiv sagen die meisten Menschen, so Santos, dass mehr Geld sie glücklich machen würde, ein besserer Job, die wahre Liebe, der perfekte Körper, gute Noten und großartige neue Sachen. Die Professorin bestätigt gleich zu Beginn des Kurses meine Vermutung, dass Geld nicht glücklich macht. Sie belegt diese Vermutung mit einer wissenschaftlichen Studie der Wirtschafts-nobelpreisträger

und Wirtschaftsprofessoren Daniel Kahnemann und Angus Deaton: Die Studie zeigt, dass mehr Geld zwar ungefähr bis zu dem Grad, ab dem unsere Grundbedürfnisse gedeckt sind (in Euro umgerechnet liegt das bei einem Netto-Jahreseinkommen von etwa 60.000 Euro), ein glücklicheres Leben ermöglicht. Von diesem Punkt an allerdings verändere sich nichts mehr an unserem Glücksgefühl, auch wenn unser Bauchgefühl sagt: Mehr Geld bedeutet mehr Glück.

Aber nicht nur bei der Einschätzung vom Geld lägen wir falsch, sondern auch bei allen anderen Dingen, sagt Santos. Das komme zum Teil daher, dass wir immer relativ zu Referenzpunkten urteilen. Sie zitiert eine Studie über Olympiasieger\*innen, die belegt, dass Silbermedaillengewinner\*innen oft gar nicht glücklich über ihre Medaille sind, weil der Referenzpunkt, an welchem sie ihren Erfolg messen, die Goldmedaille ist. Die Gewinner\*innen der Bronzemedaille wiederum sind häufig glücklicher,

**Freundschaften zu pflegen und anderen Menschen eine Freude zu bereiten, kann uns sehr glücklich machen.**



FOTO: JackF | adobeStock

weil diese ihre Erfolge am Referenzpunkt, gar keine Medaille gewonnen zu haben, messen. Santos behauptet, dass wir all die Dinge, von denen wir denken, dass sie uns glücklich machen, nur relativ zu Referenzpunkten sehen können und deshalb mit unseren Prognosen darüber, was uns glücklich macht, bisweilen so falsch liegen. Wir vergleichen unsere Position immer mit der der anderen. Dabei vergleichen wir uns aber gar nicht mit Menschen oder Situationen, die uns ähneln. Wir beziehen uns auf die Menschen in unserem Sichtfeld, auch auf die im Fernsehen und in den sozialen Medien. Wir sind offensichtlich sehr schlecht darin, gute Referenzpunkte zu wählen. Sehr oft, so Santos, suchten wir uns sehr unrealistische Referenzpunkte, was gerade Jüngere, die viel Zeit auf Facebook und Snapchat verbringen, sehr verwundbar macht. Eine Studie, die den Zusammenhang zwischen der Nutzung von Facebook und dem Selbstwertgefühl untersucht hat, kam zu dem Ergebnis: Je mehr Zeit junge Menschen auf Facebook verbrachten, desto geringer stuften sie ihr eigenes Selbstwertgefühl ein.

Als eine erste Hausaufgabe des Kurses lösche ich meine Facebook-App vom Handy. Erst als ich das Handy zum zehnten Mal an diesem Tag wieder in die Tasche stecke, weil ich keine Facebook-App darauf finde, merke ich, wie viel Zeit ich normalerweise damit verbracht haben muss. Ich ertappe mich dabei, mich ziemlich cool zu finden, ohne Facebook.

Ein weiterer Grund, warum wir so falsch liegen mit unseren Erwartungen davon, was uns glücklich macht, ist, dass wir uns sehr schnell an Dinge gewöhnen. Das neue Auto, so Santos, wird nicht lange das neue Auto sein, sondern bald schon das alte.

**Investieren Sie in Erfahrungen!** Besonders spannend ist der Kurs, wenn uns die Professorin konkrete Strategien an die Hand gibt: In-



**WELEDA**  
Seit 1921



**6-fach WIRKSTOFF KOMBINATION**

# SEID STÄRKER ALS DIE ERKÄLTUNG.

## Infludoron®

### NATÜRLICH WIRKSAM BEI ERKÄLTUNG

- ✓ In allen Phasen einer Erkältung, schon bei ersten Anzeichen
- ✓ Bewährt für die ganze Familie - ab dem Säuglingsalter
- ✓ Unterstützt die Selbstheilungskräfte

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur [www.weleda.de](http://www.weleda.de)

**Infludoron® Streukügelchen Warnhinweis:** Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippeinfekte und fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. **Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**



**DR. LAURIE SANTOS**

ist Professorin für Psychologie an der Yale-Universität in den USA. Ihr Kurs „Psychology and the Good Life“ entwickelte sich zum beliebtesten Kurs in der Geschichte von Yale, als „The Science of Well-Being“ steht er auf der Yale-Online-Lernplattform → [Coursera.org](https://www.coursera.org) zur freien Verfügung. Seit 2019 moderiert Santos den Podcast „The Happiness Lab“, der sich mit den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Faktoren befasst, die unser Wohlbefinden und Glück beeinflussen.

**Täglich ein schöner Moment**

Beispiele für Übungen, die wir als wöchentliche Hausaufgaben bekommen, sind: eine freundliche Tat täglich, mehr schlafen, mehr Bewegung, sich täglich Zeit zum Meditieren nehmen, eine Liste anfertigen mit fünf Dingen, für die wir dankbar sind, ein neuer sozialer Kontakt täglich.

Wie Santos uns erklärt, sind die Dinge, die uns tatsächlich glücklich machen, nämlich soziale Kontakte, schöne Erfahrungen und das Vermögen, andere Menschen glücklich zu machen. Das alles sind natürlich keine wirklich neuen Erkenntnisse. Was für mich aber neu ist: die Idee, dieses Wissen in die Tat umzusetzen und mit bewussten Übungen am eigenen Glück zu arbeiten.

Da wir die Woche über viel zu oft im Schnelldurchlauf auf das Wochenende hinlebten, verpassten wir, so Santos, viele potenziell schöne Situationen. „Einfach innehalten und einen schönen Moment täglich bewusst genießen“, heißt deshalb auch die Neu-Verdrahtungsaufgabe in Woche zwei.

In Woche drei bringe ich einer Freundin eine Blume mit und ihre Freude darüber macht mich tatsächlich glücklich. In Woche vier schreibe ich täglich fünf Dinge auf, für die

ich dankbar bin, und fühle mich am Ende der Woche so zufrieden wie lange nicht. Meine Gespräche mit der Frau am Käsestand, dem Bäcker und der Postfrau in Woche fünf beschwingen mich so sehr, dass ich die Strategie, täglich neue Kontakte zu knüpfen, unbedingt in meinen Alltag integrieren will.

**Ein Brief der Dankbarkeit**

Eine der letzten Übungen erweist sich als die schwierigste: der Dankbarkeitsbrief. Forschungen zufolge, sagt Santos, soll dieser tatsächlich einen großen Einfluss auf unser Glück und das einer anderen Person haben. Ich soll einen Brief der Dankbarkeit schreiben an jemanden, der mir wichtig ist. Für einen besonders großen Glücksschub empfiehlt Santos, der Person den Brief persönlich vorzulesen. Sie empfiehlt außerdem Taschentücher mitzubringen.

Ich schreibe den Brief an eine Freundin, die ich zwar täglich spreche, aber ich habe ihr noch nie gedankt dafür, dass sie immer für mich da ist. Während ich den Brief schreibe, werde ich sehr emotional und brauche die empfohlenen Taschentücher. Ich stecke den Brief in meine hintere Hosentasche und nehme mir vor, ihn meiner Freundin gleich an diesem Nachmittag vorzulesen.

Der Dankbarkeitsbrief steckt jetzt seit drei Wochen in meiner hinteren Hosentasche und ich warte noch auf den richtigen Moment, ihn meiner Freundin vorzulesen. Aber wann immer mir der Brief einfällt, überkommt mich eine Glückswelle.

**Vom Glück angesteckt**

Was macht Santos' Ansatz so außergewöhnlich? Was unterscheidet ihn von vielen anderen Glücksratgebern und Selbsthilfebüchern? Für mich ist es der wissenschaftliche Ansatz. Santos gibt nicht nur Ratschläge, wie wir glücklicher werden können, sie belegt alles mit wissenschaftlichen Studien und das in einer so unterhaltsamen und verständlichen Weise, dass man während der Teilnahme am Kurs gar nicht anders kann, als von ihrer Leidenschaft zur Wissenschaft angesteckt zu werden.

Wissen allein allerdings ändere noch nichts, erklärt die Professorin. Um unsere Verhaltensweisen zu verändern, um gegen unser Bauchgefühl, unsere Intuition zu agieren, bedürfe es vielmehr Mühe, Geduld und Arbeit. Santos kennt sich nicht nur mit Glück aus, sondern auch damit, wie man andere motiviert: „I know you can do it – Ihr schafft das“, schließt sie in ihrem Abschiedsvideo.

Ich bin mir sicher, dass ich morgen meiner Freundin den Brief vorlesen werde, statt mir im Internet diese neuen gelben Schuhe zu kaufen. Was mich tatsächlich glücklicher macht nach diesem Kurs, ist das Wissen: Das Glück, ich habe es ein Stück weit selbst in der Hand. 🐣

FOTO: Yale University

Natürlich  
Gesund Leben  
mit einem  
Jahres-Abo der BIO

1



**English Tea Shop:  
Wellness-Tee-Kollektion  
in edler Metalldose**

36 köstliche Bio-Tees aus der „English Tea Shop“-Wellness-Kollektion in einer stilvollen Geschenkbox. Moderne Tee-Kompositionen aus nachhaltig angebauten, erntefrischen Zutaten sorgen für eine genüssliche Tee-Auszeit.  
[ets-tee.de](https://www.ets-tee.de)

3



**Sera Benia:  
CD „Progressive Muskel-  
entspannung am Meer“**

Diese CD kombiniert für Sie die klassische Progressive Muskelentspannung nach Jacobson mit einer erfrischenden und belebenden Fantasiereise ans Meer – und schenkt Ihnen so körperlich und geistig wohlthuende Entspannung und Vitalität.  
[sera-benia.de](https://www.sera-benia.de)

5



**Salus:  
Multi-Vitamin Energetikum**

Das Naturtalent für Ihr Immunsystem mit natürlichem Vitamin C und sieben weiteren Vitaminen für die ganze Familie. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems. Mit 0 % künstlichen Zusatzstoffen und 100 % Bio-Kräutern und Bio-Früchten. Auch für Schwangere, Stillende und Kinder ab drei Jahren.  
[salus.de](https://www.salus.de)

Eine gesunde Lebensweise und eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung sind wichtig für Ihre Gesundheit.

2



**oekom verlag:  
Handbuch  
„Easy Unverpackt“**

Mit diesem Handbuch wird Müllvermeiden nicht nur leichter, sondern bringt richtig Spaß. Die perfekte Einführung in CO<sub>2</sub>-sparendes Einkaufen mit vielen Rezepten, Tipps und Inspirationen für einen nachhaltigen Alltag!  
[oekom.de](https://www.oekom.de)

4



**SweMa:  
Bio-Gemüsebrühe**

Schnell, einfach, lecker und vor allem gesund – SweMa verwendet nur rohes, frisches Gemüse, Steinsalz zur Konservierung und ausgesuchte Gewürze. Sonst nichts! Hergestellt wird vor Ort in Berlin – in bester Bio-Qualität. Set aus drei Sorten: indisch, mediterran und orientalisch.  
[swema-lebensmittel.de](https://www.swema-lebensmittel.de)

6



**Lavera:  
Natürliche Hautpflege**

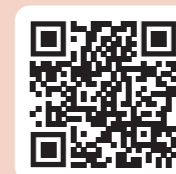
Im praktischen lavera-Jutebeutel finden Sie die beliebte „basis sensitiv Feuchtigkeitscreme“ sowie die „basis sensitiv Express Body Lotion“. Beide verwöhnen die Haut mit Bio-Aloe Vera & Bio-Jojoba, ziehen schnell ein und sorgen für langanhaltende Pflege.  
[lavera.de](https://www.lavera.de)



**ABO-PRÄMIE FÜR SIE**

**6 Ausgaben  
plus Wunschprämie  
für nur 33,60 Euro\*\***

**Wir freuen uns  
auf Ihre Bestellung  
mit Angabe der ausgewählten Prämie\***



[www.biomagazin.de/abo-vertrieb@biomagazin.de](https://www.biomagazin.de/abo-vertrieb@biomagazin.de)  
telefonisch: 08105/388-563

