

Forschung

Glück ist unabhängig von Geld und Bildung

Die Österreicher sind zufriedener als die Deutschen. Humor, und Optimismus machen glücklich – aber auch die Gene.

VON LAILA DANESHMANDI

Was macht uns wirklich glücklich? Für den einen ist es ein Lottogewinn – für den anderen ist es auch schon ein gutes Schnitzel. Neben dem momentanen Glückshoch, wie es jeder kennt, wenn er etwa frisch verliebt ist, gibt es auch die innere Zufriedenheit – und die ist zum Teil sogar genetisch vorprogrammiert.

„Hierbei geht es darum, wie ich mein eigenes Leben bewerte. Wie zufrieden bin ich mit meinem Job, meiner Partnerschaft, meiner Freizeitgestaltung?“, erklärt Klaus Linde-Leimer vom Verein „Blickpunkt Identität“. Gemeinsam mit der Abteilung für Sozialpsychiatrie der MedUni Wien hat er das EU-Projekt „Key Competence Happiness“ ins Leben gerufen. Die Glücksforschung boomt und einer ihrer wichtigsten Vertreter, der Soziologe Ruut Veenhoven von der Erasmus Universität Rotterdam, hat vergangenes Wochenende an einem Glückssymposium in Wien teilgenommen. Er ist seit mehr als 30 Jahren auf der Suche nach einer Formel für das Glück.

Genetisch „Etwa 30 Prozent des Glücks sind genetisch bedingt“, erklärt Veenhoven. Der Rest würde von den Lebensumständen und den Wahlmöglichkeiten in einem Land abhängen. Die Einkommensverteilung, der soziale Status oder der Grad der Bildung hätten hingegen sehr wenig Einfluss auf das Glücksgefühl des Einzelnen.

So fand Veenhoven heraus, dass die Dänen sich auf einer Skala von 1 bis 10 mit 8,3 zu den glücklichsten Menschen weltweit zählen dürfen. Die Österreicher sind mit 7,6 zwar ein gutes

Sieben Wege zum Glück

- 1 Persönliche Ziele**
Menschen ohne Leitbild oder Ziele gehen oft das Gefühl, dass ihr Leben für sie gelebt wird. Zielorientierte Menschen sind meist auch glücklicher.
- 2 Im Moment leben**
Menschen, die Achtsamkeit oder Meditation üben, fällt es leichter, das Hier und Jetzt zu akzeptieren. Sie sind bestreuer unangenehme Dinge, die sie tun.
- 3 Positive Gefühle**
Denken, Fühlen und Verhalten sind eng miteinander verbunden. Optimisten haben mehr Freunde, sind kreativer und leben länger.
- 4 Das Leben im Griff haben**
Für die Bewältigung des Alltags ist es sehr wichtig, die eigene Energie, Ressourcen und mit Stress umgehen zu können. Wer das Gefühl hat, sein Leben gut zu kontrollieren, ist glücklicher und zufriedener.
- 5 Dankbarkeit**
Wertschätzung für Unterstützung und Hilfe der anderen. Dankbar Menschen sind glücklicher und zufriedener. Dankbarkeit kann man trainieren.
- 6 Gesunder Lebensstil**
Wer sich genug bewegt und einen gesunden Lebensstil führt, ist mit der Folge glücklicher und genießt dabei als jemand mit eingeschränkter Lebensqualität.
- 7 Glück teilen**
Glückliche Menschen haben eine starke Verbindung zu ihrem Umfeld. Etwas schönes Ansehen etwas bedeuten ist nicht nur das Glück des Empfängers, sondern auch das Glück des Gebenden positiv.

KUMU | Quelle: Dr. Ruut Veenhoven/Erasmus/John Foa

Stück dahinter – aber immerhin noch glücklicher als die US-Amerikaner (7,4), die Deutschen (7,2) oder die Franzosen (6,6). Zu den unglücklichsten Menschen weltweit gehören die Einwohner des Irak (4,7) und von Zimbabwe (3,0).

Laut Ulla Konrad, der Präsidentin des Berufsverbands Österreichischer Psychologen, haben sich bei Studien sechs Charakterstärken herauskristallisiert, die ein Mensch braucht, um sich wohl zu fühlen: Optimismus, Dankbarkeit, Humor, Hoffnung, Liebesfähigkeit und Neugier.

„Allerdings hat auch die positive Psychologie ihre Grenzen. Es gelingt nicht immer, Glücksmomente in seinem Leben zu erkennen – etwa aufgrund einer Erkrankung.

Das sollte man nicht vergessen“, betont Konrad.

Was ist also der beste Weg zum ewigen Glück? Veenhoven empfiehlt global, die Lebensqualität in der Gesellschaft zu verbessern: „Auch, wenn der Bildungsgrad des Einzelnen keinen Einfluss auf sein Glück hat, je größer die Wahlmöglichkeiten, desto zufriedener ist die Bevölkerung.“

Für den Einzelnen macht meist der Vergleich glücklich. Auf der Glücks-Plattform www.happinessindicator.com (in englischer Sprache) sammelt Veenhoven die Glücks-Daten von mittlerweile rund 14.000 Menschen. Die Webseite hilft jedem, sein eigenes Glücksempfinden zu bewerten, zu vergleichen und individuelle Wege zu mehr Glück zu finden.

► Praxis

Mit Übungen zu neuen Glücksgefühlen finden

Glücksgefühle können geübt werden. Wie, das zeigen 100 Praxisbeispiele, die ab Mitte März auf der Webseite des EU-Projekts „Key Competence Happiness“ vorgestellt werden. Vorab gibt es hier schon zwei Übungen – nötig ist dafür lediglich ein guter Wille:

– **Aktive und konstruktive Kommunikation** In der Kommunikation mit Mitmenschen wird zwischen aktiven und passiven Gesprächen, sowie zwischen konstruktiven und destruktiven Gesprächen unterschieden. Erzählt eine Frau

ihrem Mann etwa von einer Gehaltserhöhung wäre eine passiv-destruktive Antwort: „Aha, wann ist das Essen fertig?“ Konstruktiv, aber dennoch passiv wäre eine Antwort wie „Toll, mein Schatz!“ Das Ziel ist allerdings eine aktiv-konstruktive Antwort: „Toll, dass du das geschafft hast! Du warst ja schon so nervös deswegen. Du musst mir genau erzählen was dein Chef gesagt hat...“

– **Dankbarkeit** Bei dieser Übung geht es darum, sich eine Person auszusuchen, die im eigenen Leben eine wichtige Rolle gespielt hat –

der man aber noch nie dafür gedankt hat. Anschließend gilt es in einem Brief zusammenzuschreiben, was diese Person Wichtiges getan hat, wie man sich dabei gefühlt hat und wie das eigene Leben dadurch beeinflusst wurde. Dieser Brief sollte dann in einem persönlichen Treffen vorgelesen werden.

In einer Studie mit Depressiven hat diese Übung gezeigt, dass Dankbarkeit den am stärksten messbaren Einfluss auf das Glücksempfinden hat.

INTERNET
www.key-competence-happiness.eu

KURIER - GESUNDHEITSCOACH

Zahnsparren vor einem Implantat

VON DDR. BÄRBEL REISTENHOFER

Ich habe meine Zahn verloren und möchte die Lücke mit einem Implantat schließen lassen. Jetzt hat mir mein Zahnarzt gesagt, ich müsse im Vorfeld eine Zahnsparre tragen? Wie kann das sein?

Das ist durchaus möglich. Eine kieferorthopädische Vorbereitung vor Zahnersatz (z.B. durch Implantate) stellt eine gute Möglichkeit dar, um eine Verbesserung der Ausgangssituation zu erreichen. Fehlt ein Zahn und wird er nicht sofort ersetzt, können sich Nachbarzähne verschleben oder in die Lücke kippen. Es gibt

verschiedene Bereiche, die zur präprothetischen Kieferorthopädie (vorbereitende Maßnahmen, Anm.) zählen: Häufig sind die Aufrechterhaltung von gekippten Zähnen und auch die Lückenöffnung zur Vorbereitung vor dem Einsetzen von Implantaten. Ein positiver Nebeneffekt für den Patienten: Durch diese Art der Behandlung beißen die Zähne wieder richtig aufeinander, Kiefergelenkerkrankungen werden so vorbeugt.

Ist eine Zahnsparre im Alter ab 45 sinnvoll? Welche



MARLENA GRIEDT

Möglichkeiten gibt es?

Selbstverständlich: Eine kieferorthopädische Versorgung ist bis ins hohe Alter möglich. Speziell bei Zahnverlust ist es oft vorbereitend notwendig, eine Spange zu tragen. Das ermöglicht erst eine prothetische Versorgung mit z.B.

Kronen, Brücken oder durch Implantate. Wichtig wird eine präprothetische Behandlung z.B. wenn zu wenig Platz im Kiefer ist, um ein Implantat zu setzen, um sog. Zahnwanderungen zu korrigieren, wenn die Backenzähne gekippt sind. Aber auch zur strategischen Verteilung von Pfeilerzähnen. Oft ist es auch so, dass gekippte oder verschobene Zähne eine Brücke nicht tragen können, sie würden

durch den Zahnersatz überbelastet werden. Es müssen nicht ausschließlich feste Zahnsparren eingesetzt werden, auch die Behandlung mit den unsichtbaren Invisalign-Schienen ist in vielen Fällen möglich. Häufig wird eine Kombination aus beidem eingesetzt, dies muss von Fall zu Fall individuell entschieden werden.

DDR. Bärbel Reistenhofer ist Expertin für ästhetische Kieferorthopädie in Wien

Sprechen Sie mit DDR. Bärbel Reistenhofer am Mittwoch, 29. 2., von 14 bis 15 Uhr, Tel.: 01/526 57 60, oder richten Sie über gesundheitscoach@kurier.at eine Frage an sie.

Stammzellen für Eizellen

Studie – Frauen besitzen Stammzellen für Eizellen, das haben US-Mediziner aus Boston erstmals nachgewiesen. Sie haben in Experimenten Vorläuferzellen aus Eierstöcken isoliert, aus denen dann neue Eizellen hervorgehen. Die Resultate wurden im Journal *Nature Medicine* veröffentlicht. Bisher galt: Frauen kommen mit einer festgelegten Zahl an Eizellen zur Welt, die im Alter abnehmen und nicht neu gebildet werden können. Laut Experten könne die „sensationelle“ Entdeckung neue Chancen für künftige Fruchtbarkeitsbehandlungen bei Frauen bedeuten.