

# Glück, inklusive Unglück

Die Karriere des Glücks begann um die Jahrtausendwende. Die neubegründete „positive Psychologie“ propagierte einen radikalen Perspektivenwechsel: Forschung und Therapie sollten sich nicht länger allein darauf konzentrieren, seelisches Leid erträglicher zu machen. Lohnender sei es doch, den Blick in die andere Richtung zu lenken: auf die angenehmen Gefühle. „Mehr Glück“ lautete die Losung.

Wissenschaftler rund um den Globus stürzten sich begeistert auf das neue Forschungsfeld. Die Erkenntnisse stimmten euphorisch. Mit ein paar Psychokniffen, so schien es, könne man die angenehmen Momente im Alltag mehren und die unangenehmen minimieren, also die Zeitspanne der schönen Gefühle so weit wie möglich ausdehnen. Das Resultat: eine Steigerung des „Bruttoglücksprodukts“.

Inzwischen hat sich eine gewisse Ernüchterung eingestellt. Für eine Weile wurde in der positiven Psychologie eine Art „Glücksformel“ propagiert: 3 zu 1. Die optimale Balance im Gemütshaushalt eines Menschen sei erreicht, wenn im Alltag auf jedes niederdrückende Erlebnis drei schöne Momente kommen. Doch die Methoden, mit denen diese Zauberformel des Wohlbefindens empirisch ermittelt wurde, erwiesen sich als fragwürdig. Ganz so leicht und mechanistisch, so stellte sich heraus, ist ein wohltemperiertes Leben – überwiegend heiter bis sonnig – nicht zu haben. Zufriedenheit ist eben doch mehr als die Summe der täglichen Wohlfühlmomente.

Ist damit die Suche nach dem Königsweg zum Glück abgeblasen? Keineswegs, im Gegenteil: Wir können sie nun auf eine ehrlichere und lebensnähere Weise angehen. Wahres Glück besteht nicht darin, ständig und überall „gut drauf“ zu sein. Glück ist ein Einverständnis mit dem Leben, das „auch das Unglück mitumfasst“, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid ausdrückt (siehe das Interview auf Seite 52). „Wenn wir überlegen, was das Allerbeste und das Allerschlimmste war, das uns in den letzten Jahren widerfahren ist“, schreibt die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky, „dann werden wir überrascht feststellen, dass es oft ein und dasselbe ist.“ *Joy and woe are woven fine*, dichtete William Blake – Glück und Leid sind engmaschig verwoben. Sie gehören zusammen.

Diese neue Ausgabe von *Psychologie Heute compact* widmet sich den vielen Facetten des Glücks – eines Glücks, welches das Unglück eben nicht ausblendet.



THOMAS SAUM-ALDEHOFF  
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

---

Zufriedenheit ist mehr  
als die Summe der  
Wohlfühlmomente

---

Thomas Saum-Aldehoff

# Inhalt

HEFT 49



## FÜLLE DES GLÜCKS

- 14 Auf der Suche nach dem Hochgefühl  
SILKE PFERSDORF
- 19 Gipfel der Gefühle  
EDWARD HOFFMAN
- 20 „Flow ist definitiv ein positives Gefühl“  
KATJA MIERKE IM GESPRÄCH
- 22 Die Fröhlichkeit der Temperamentvollen  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 26 Lebe! Jetzt!  
URSULA NUBER
- 30 Blütezeit  
JOCHEN METZGER
- 34 „Es geht mir nicht um Grinsegesichter“  
BARBARA FREDRICKSON IM GESPRÄCH
- 36 Ein Lexikon der Lebenslust  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF



## GRENZEN DES GLÜCKS

- 40 Die deprimierende Jagd nach dem Glück  
URSULA NUBER
- 46 Das Schlechte an guter Laune  
HEIKO ERNST
- 52 „Wir können nun mal nicht jeden Tag Lebensfreude haben“  
WILHELM SCHMID IM GESPRÄCH
- 56 Wo bitte geht's zum Glück?  
AXEL WOLF
- 59 Freude am Tun statt Konkurrenz  
RAJ RAGHUNATHAN IM GESPRÄCH
- 62 „Dann werde ich endlich froh sein!“  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF