

# **Macht Stiften/Ehrenamt glücklich?**

**Vortrag beim 7. Nürnberger Stiftertag am 29.3.2019**

**Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel**  
**[www.ruckriegel.org](http://www.ruckriegel.org)**

„Als ich zur Schule ging, wurde ich gefragt, **was ich** werden **möchte**, wenn ich groß bin.

Ich antwortete: „**glücklich**“.

Sie sagten mir, dass ich die **Frage nicht verstanden** hätte, und ich sagte ihnen, dass sie das **Leben nicht verstanden** hätten.“

**John Lennon**



Glücksbaustelle,  
Maria Martin, FHWS Gestaltung,  
Mainpost Würzburg

## **Glücksforschung ist interdisziplinär:**

Psychologie, Soziologie,  
Wirtschaftswissenschaften (insbes.  
Volkswirtschaftslehre und  
Management-/Führungslehre)  
Medizin, Neurobiologie

## Welche **Fragen** stellen sich?

1. Was ist (eigentlich) Glück (Wohlbefinden)?
2. Was „**bringt**“ uns „**glücklich sein**“?
3. Was sind die **Quellen des Wohlbefindens**  
- sog. „Glücksfaktoren“?

Die **Glücksforschung** beschäftigt sich mit dem  
**Wohlbefinden** („**subjective wellbeing**“ im Englischen), also mit dem  
„**Glücklichsein**“,  
  
**nicht** aber mit dem  
**Zufallsglück**, also dem „**Glück haben**“  
(z.B. Lottogewinn).

## Zwei **Arten** von **Wohlbefinden** (subjective wellbeing)

### „**Emotionales**“ Wohlbefinden

Gefühlslage im **Moment**, wobei es im Wesentlichen auf das **Verhältnis** zwischen **positiven** und **negativen Gefühlen** im **Tagesdurchschnitt** ankommt. Hier geht es um das **Wohlbefinden**, das **Menschen erleben**, während sie ihr **Leben leben**.

(**Glücks-Test** „Emotionales Wohlbefinden“, [www.ruckriegel.org](http://www.ruckriegel.org))

### „**Kognitives**“ Wohlbefinden

**Grad** der „**Zufriedenheit**“ mit dem Leben (Bewertung). Hier findet eine **Abwägung** zwischen dem, **was man will** (den **Zielen**, Erwartungen, Wünschen) und dem, **was man hat**, statt. Es geht also um das **Urteil**, das Menschen fällen, wenn sie ihr **Leben bewerten**, wobei es hier **entscheidend** auf die **Ziele** ankommt, die Menschen für sich **selbst setzen**.

(**Glücks-Test** „Kognitives Wohlbefinden“, [www.ruckriegel.org](http://www.ruckriegel.org))

## Was ist eine **glückliche Person**?

### Eine **glückliche Person**

erfreut sich häufig (leicht) **positiver Gefühle**  
und erfährt seltener negative Gefühle im **Hier und Jetzt**  
und sieht einen **Sinn in ihrem Leben**, verfolgt also **sinnvolle**  
**(Lebens-) Ziele**.

**Dauerhaftes Glück** erfordert, dass wir den **Weg genießen**, der uns  
zu **einem lohnenswerten Ziel führt**.

in Anlehnung an Tal Ben-Shahar, Glücklicher, München 2007, S. 56 und S. 63

## Welche **Fragen** stellen sich?

1. Was ist (eigentlich) Glück (Wohlbefinden)?
2. Was „**bringt**“ uns „**glücklich sein**“?
3. Was sind die **Quellen des Wohlbefindens**  
- sog. „Glücksfaktoren“?



Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, **fühlt** sich nicht nur **subjektiv besser**, sondern

- hat auch **mehr Energie**,
- ist **kreativer**,
- stärkt sein **Immunsystem**,
- **festigt** seine **Beziehungen**,
- **arbeitet produktiver** und
- erhöht seine **Lebenserwartung**.

Sonja Lyubomirsky, *Glücklich sein*, Frankfurt 2008, S. 35f.

## AOK Bayern

„Sind Sie glücklich?

Was ist eigentlich Glück und was macht uns glücklich?

„**Glückliche Menschen sind produktiver,**  
haben ein **besser funktionierendes Immunsystem**  
und sogar eine **höhere Lebenserwartung.**

Es lohnt sich also herauszufinden, was wir selbst zu unserem Glück beitragen können.

Im Vortrag erarbeiten wir Perspektiven, mit denen jeder in seinem (Berufs-) Alltag glücklicher werden kann.“

### **AOK Gesundheitsprogramm**

Direktion Mittelfranken Region Nürnberg

Frühjahr/Sommer 2017

"Glück **senkt** den **Stresslevel** und **stärkt** die **Immunabwehr**.  
Außerdem schütten glückliche Menschen **geringere Mengen**  
des **Stresshormons Cortisol** aus, bekommen **seltener**  
**Diabetes, Bluthochdruck** und **Herzinfarkte** ...  
... So **leben** glückliche Menschen **länger** (ein „glückliches Leben“  
korreliert, je nach herangezogener Studie, mit einer um 5-10  
Jahre höheren Lebenserwartung), sie werden **seltener krank**,  
**erkranken weniger schwer** und/oder werden **schneller**  
**wieder gesund.**"

Tobias Esch, Die **Neurobiologie des Glücks** – Wie die **Positive Psychologie** die  
**Medizin verändert**,

2. Auflage, Stuttgart u.a. 2014, S. 28

„Eine **Belastung**, die Wochen, Monate oder gar Jahre anhält (**chronischer Stress**, Anmerk. KR) **unterdrückt** die ... **Immunabwehr**.“

Manfred Schedlowski (Interview), Sport fördert das Immunsystem, in: Gehirn und Geist, Ausgabe 3/2019, S. 28

„Etwas dafür zu tun, glücklicher zu werden, ist  
die **lohnendste Anstrengung** Ihres Lebens.“

Sonja Lyubormirsky, Glücklich sein, Frankfurt 2008

Oder anders: Etwas dafür zu tun, glücklicher zu  
werden, **stärkt Resilienz beugt so gegen  
Burnout und Depression vor.**

## Welche **Fragen** stellen sich?

1. Was ist (eigentlich) Glück (Wohlbefinden)?
2. Was „**bringt**“ uns „**glücklich sein**“?
3. Was sind die **Quellen des Wohlbefindens**  
- sog. „Glücksfaktoren“?

„... wichtig und bedeutsam ist **für uns alle das Gleiche:**  
Wir versuchen unser **Leben so zu gestalten**, dass **wir glücklich sind.**

...

Deshalb lohnt es sich, danach zu suchen, ob es vielleicht etwas gibt,  
das ... für alle Menschen gleichermaßen wichtig und bedeutsam  
ist.“

Und das ist:

Das „Bedürfnis nach **Verbundenheit und Zugehörigkeit** einerseits  
und das nach **Wachstum, Autonomie und Freiheit** andererseits“

Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte, Göttingen 2015, S. 139f.

## Glücksfaktoren im Einzelnen

- Gelingende (wertschätzende) / **liebevolle soziale Beziehungen** (Partnerschaft, Familie, Freunde, Nachbarschaft, Kollegen ...) – **Gemeinschaft** (Zuwendung und Fürsorge) ist ein **emotionales Grundbedürfnis**;

### **Goldene Regel** (kulturübergreifend)

„Was man mir nicht antun soll, will ich auch nicht anderen Menschen zufügen“ Konfuzius, 6. Jhr. vor Christus  
„Was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihnen auch“ Matthäus, 7,12

Was können Unternehmen tun? : Ethische und sozial kompetente Führung(-skräfte)

- **Physische** und **psychische Gesundheit** – **Gesundheitsschutz** (Hygiene und ärztliche Hilfe) ist ein menschliches **Grundbedürfnis**;

Was können Unternehmen tun? : Betriebliches Gesundheitsmanagement

- **Engagement** und **befriedigende Arbeit bzw. Aufgabe** (Arbeit, Nichterwerbs-Arbeit/Ehrenamt/Hobby/Muße) – Grundbedürfnis nach **sinnhaftem Tun** und **Wertschätzung/Anerkennung**;

Was können Unternehmen tun? : Sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung

- **Persönliche Freiheit** – Grundbedürfnis nach einem **Mindestmaß an Kontrolle** über unsere Umwelt (Selbstwirksamkeit/Verursacher von Ereignissen);

Was können Unternehmen tun? : Sinnvolle Arbeitsplatzgestaltung

- **Innere Haltung** (im Hinblick auf Dankbarkeit, Optimismus, Sozialen Vergleich, Emotionsmanagement, ...) und **Lebensphilosophie** (Spiritualität, d.h. eine persönliche Suche nach einem/ dem (übergeordneten) Sinn des Lebens bzw. Religiosität);

Was können Unternehmen tun? : Betriebliches Gesundheitsmanagement (AOK Seminar Positive Psychologie: Innere Haltung)

- **Einkommen** zur Befriedigung der **materiellen (physischen) Grundbedürfnisse (gesellschaftliche Teilhabe) und Sicherheit**.

Was können Unternehmen tun? : Faires Vergütungssystem (Stichwort: „Compensation and Benefits“)



## **Geld und Zeit – wo liegt das zentrale Problem?**

„Es gibt eine **finale Zeitfalle**, in die wir tappen, wenn wir Waren kaufen. Unsere **Anschaffungen** können uns die **verfügbare Zeit** rauben, die wir mit unseren **Freunden und Angehörigen** verbringen könnten, indem sie uns **„zwingen“**, mehr zu arbeiten ...“

Elizabeth Dunn/ Michael Norton, **Happy Money** – so verwandeln Sie **Geld in Glück**, Kulmbach 2014, S. 89 f.

# Prinzipien für glückliches Geldausgeben

(„Warum man sich darauf konzentrieren sollte, sein **Geld** lieber **anders auszugeben, statt mehr zu verdienen.**“ Dunn/Norton, S. 11)

1. **Erfahrungen** sind besser als Dinge/Sachen: Erlebnisse kaufen
2. **Weniger** ist mehr (seltener Genus versus Gewohnheit): Sich etwas besonderes gönnen – Gewohnheiten in seltenere Genüsse verwandeln
3. **Zeit kaufen**, Freiheit kaufen (z.B. langes Pendeln vermeiden)
4. Sofort bezahlen, später konsumieren (**Ver-/Überschuldung vermeiden**)
5. In **andere** investieren (Ehrenamt/ Spenden/Stiften)

Elizabeth Dunn, Michael Norton, Happy Money: So verwandeln Sie Geld in Glück, Kulmbach 2014

Manager Magazin online , So macht Geld richtig glücklich (Interview mit Michael Norton) vom 17.11.2014

Süddeutsche Zeitung, Erlebnisse machen glücklicher als Geld (Interview mit Elizabeth Dunn) vom 16.1.2015

The Wall Street Journal online , Can Money Buy You Happiness? vom 10.11.2014

**„Ehrenamtliche Tätigkeit ... ist verbunden mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven Stimmung.“**

(„volunteering ... is associated with higher levels of life satisfaction and positive moods“)

The value of giving: Volunteering and well-being, in: **OECD**, How is Life? 2015 – Measuring well-being, Paris 2015, S. 189.

Warum steigert eine **ehrenamtliche Tätigkeit** das **subjektive Wohlbefinden**?

- schafft **Sinn** (sinnvolles Tun),
- bietet **Alternativen** bei Ausscheiden aus dem Arbeitsleben,
- wirkt **Stress** in Zeiten persönlicher Krisen entgegen,
- ermöglicht soziale **Interaktionen** und liefert soziale **Unterstützung**,
- erhöht das **Selbstvertrauen**.

The value of giving: Volunteering and well-being, in: **OECD**, How is Life? 2015 – Measuring well-being, Paris 2015, S. 216.

# Was sagt die **Empirie** für Deutschland?

(OECD, a.a.O., S. 217)

## Ohne Ehrenamt

**Lebenszufriedenheit (0-10)**

**7,0**

**Gefühlsbilanz** (% der  
Anwortenten mit mehr  
positiven als negativen  
Gefühlen)

**77,0**

## Mit Ehrenamt

**Lebenszufriedenheit (0-10)**

**7,3**

**Gefühlsbilanz** (% der  
Anwortenten mit mehr  
positiven als negativen  
Gefühlen)

**85,3**

## Worauf kommt es an?

„Die **Lebenszufriedenheit** lässt sich am leichtesten dadurch **steigern**, dass man seine **verfügbare Zeit besser nutzt**. ... Dass **Zeit** eine letztlich **begrenzte Ressource** ist, ist die **zentrale Tatsache unseres Lebens**.“

**Daniel Kahneman:** Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012, S. 492 und 506

„Wer **weniger auf sein Geld** und **mehr auf seine Zeit** achtgibt, kann beide Ressourcen so austarieren, dass er dabei glücklicher wird.“

Elizabeth Dunn/ Michael Norton, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück; Kulmbach 2014, S. 100

# Zur weiteren Vertiefung

## **Karlheinz Ruckriegel**

Zehn **Video-Clipps** zu „**Glücksrezepten**“ auf **Nordbayern.de**

(<http://www.nordbayern.de/rezepte-zum-gluecklichsein-1.6904643>)

**Interview** zur **Glücksforschung** am 29.9.2017 auf ARD alpha-Forum

(<https://www.youtube.com/watch?v=KJ276vq1bm0>)

## **AOK Bayern**

**Gesundheitskompetenz stärken** (auf der Grundlage der Positiven  
Psychologie)

[https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/meine-gesundheitskompetenz-  
staerken/](https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/meine-gesundheitskompetenz-staerken/)

## Erinnerung

Willst Du immer weiter schweifen?

Sieh, das Gute liegt so nah,  
Lerne nur das Glück ergreifen,  
Denn das Glück ist immer da.

Johann Wolfgang von Goethe, 1827



## Literaturempfehlungen

- Heinrich Bedford-Strohm**, Glück und Glaube - Die Ratschläge eines Glücksforschers im Lichte der Bibel, Sonntagsblatt - Evangelische Wochenzeitung für Bayern vom 3.2.2013
- Tal Ben-Shahar**, Glücklicher - Lebensfreude, Vergnügen und Sinn finden, München 2007
- Andrew E. Clark, Sarah Flèche, Richard Layard, Nattavudh Powdthavee, George Ward**, The Origins of Happiness: The Science of Well-Being over the Life Course, Princeton 2018
- Gaelle Bustin, Jordi Quoidbach**, Werden Sie Gefühlsprofi, in: Gehirn & Geist, Titelthema „Gefühle lesen – so steigern Sie Ihre emotionale Kompetenz“, Nr. 8/2018, S. 12-22
- Elizabeth Dunn, Michael Norton**, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück, Kulmbach 2014
- Daniela Blickhan, D. John, A. Scheider**, Persönliche und berufliche Krisen meistern: Interventionen der Positiven Psychologie als Bereicherung für Stressmanagement-Kurse, in: Fehlzeiten-Report 2017: Krise und Gesundheit - Ursachen, Prävention, Bewältigung, Berlin/Heidelberg 2017, S. 205 – 214
- Tobias Esch**, Der Selbstheilungscode - Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit, Weinheim 2017
- Barbara Fredrickson**, Die Macht der guten Gefühle – wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert, Frankfurt 2011
- Michaela Brohm/ Wolfgang Endres**, Positive Psychologie in der Schule, 2. Auflage, Weinheim 2017
- Bruno S. Frey**, Wirtschaftswissenschaftliche Glücksforschung - Kompakt, verständlich, anwendungsorientiert, Wiesbaden 2017.
- Bruno S. Frey, Claudia Frey Marti**, Glück – Die Sicht der Ökonomie, Zürich 2010
- Achim Haug**, Das kleine Buch von der Seele – Ein Reiseführer durch Psyche und ihre Erkrankungen, München 2017
- Harvard Business manager**, Einfacher Entscheiden – So treffen Sie die richtige Wahl, Edition 3/2016
- Daniel Kahneman**, Schnelles Denken, langsames Denken, München 2012
- Sonja Lyubomirsky**, Glücklich sein, Frankfurt 2008/2018
- OECD Better life index (Homepage)
- Karlheinz Ruckriegel**, Happiness Research – eine Abkehr vom Materialismus, Schriftenreihe der TH Nürnberg, Sonderdruck Nr. 38, Mai 2007
- Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforschung auf den Punkt gebracht, Nürnberg, Dezember 2016
- Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforschung - Erkenntnisse und Konsequenzen für die Politik, in: Michaela Brohm-Badry, Corinna Peifer, Julian M. Greve (Hrsg.), Positiv-Psychologische Forschung im deutschsprachigen Raum - State of the Art, Lengerich 2017, S. 132-146
- Karlheinz Ruckriegel**, Interview zur Glücksforschung, ARD alpha Forum, gesendet am 29.9.2017 (20.15-21.00)
- Karlheinz Ruckriegel**, Rezepte zum Glücklichein, Video-Clip-Reihe auf Nordbayern.de (<http://www.nordbayern.de/rezpte-zum-gluecklichsein-1.6904643>)
- Karlheinz Ruckriegel**, Glücksforschung – eine ökonomische Begründung für eine Abkehr vom Materialismus, Nürnberg, März 2018
- Karlheinz Ruckriegel, Günter Niklewski, Andreas Haupt**, Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung, Freiburg 2014
- Karlheinz Ruckriegel, Christian Ruckriegel, Eva-Regina Ruckriegel**, Glückliche/ zufriedenen Mitarbeiter - eine in jeder Hinsicht "entscheidende" Herausforderung für Führung in Zeiten der Digitalisierung, in: Christian Bär, Thomas Grädler und Robert Mayr (Hrsg.), Digitalisierung im Spannungsfeld von Politik, Wirtschaft, Wissenschaft und Recht, Wiesbaden 2018, S. 235-258.
- Jeanne Rubner, Peter Falkai**, Das Glück wohnt neben dem Großhirn – wie der Kopf unsere Gefühle steuert, München 2017
- Emma Seppälä**, Der Trick mit dem Glück, München 2016
- Richard Thaler**, Misbehaving: Was uns die Verhaltensökonomie über unsere Entscheidungen verrät, München 2018