



universität
wien

MAGISTERARBEIT

Titel der Magisterarbeit

Glücksaspekte.

Eine Fotobefragung zum Thema Glück

Verfasserin

Regina Totz, Bakk.

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil)

Wien, 2009

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

066/813

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Soziologie

Betreuerin:

Dr. Roswitha Breckner

Dankesworte einer Magisterarbeit

An dieser Stelle ist es normalerweise üblich, dass der oder die AutorIn der Arbeit die Dankesworte verfasst. Aber im vorliegenden Fall habe ich – die Diplomarbeit – das Wort ergriffen, da es mir wichtig erscheint, mich für mein Entstehen zu bedanken.

Zunächst richtet sich mein Dank an alle TeilnehmerInnen der Foto-Befragung, die Zeit und Gedanken investiert haben, um sich diesem überaus wichtigen Thema Glück zu widmen. Ohne sie wäre diese Arbeit nie zustande gekommen.

Ich danke auch allen Studien-KollegInnen, FreundInnen sowie der Familie, die die Verfasserin auf dem Weg des Forschungsprozesses mit Anregungen, Ideen und sonstigen Unterstützungsleistungen begleitet haben. Ganz besonderer Dank gebührt jenen, die bereitwillig zu Beginn der Analysen mitgeholfen, sowie jenen, die am Ende der Arbeit das Korrekturlesen sowie die Formatierung übernommen haben.

Des Weiteren danke ich der Betreuerin, Dr. Roswitha Breckner, ganz besonders für die hilfsbereite und kompetente Begleitung vor allem am Ende des Forschungsprozesses.

Und nicht zuletzt danke ich der Verfasserin, dass sie sich nach langer Suche für dieses umfangreiche Thema entschließen konnte.

Ein Gedanke noch zum Schluss:

Ich bin glücklich, dass ich entstanden bin.

Abstract

Das Thema Glück wird in der Soziologie hauptsächlich als Lebenszufriedenheit anhand von oft weltweiten quantitativen Umfragen untersucht. Es werden dabei Vergleiche zwischen Ländern, Regionen oder Gruppen vorgenommen oder mittels statistischer Methoden Einflussgrößen auf das Glücksempfinden – sog. Glücksfaktoren – ermittelt.

Da Einflussgrößen aber weder etwas darüber aussagen, was Menschen genau glücklich macht, noch darüber wie Einflussfaktoren beschaffen sind, stellte sich die Autorin die Aufgabe, das Thema Glück mittels einer qualitativen Methode – der Fotobefragung – zu erforschen.

Während der Datenerhebung durch die Fotobefragung bekommen die Befragten insofern eine aktive Rolle im Forschungsprozess, da sie Fotos eigenständig aufnehmen und somit ihre Gedanken und Ideen zum Thema Glück in einem anschließenden Gespräch mit der Forscherin in die Forschung einbringen.

Nach Analyse des umfangreichen Datenmaterials, das aus Bildern und Textmaterial bestand, konnten insgesamt vierzehn Glücksaspekte dargestellt werden. Diese beziehen sich nicht nur auf das soziale Umfeld oder Aktivitäten in allen Lebensbereichen, sondern auch Glücksaspekte wie z.B. ‚Glück als sinnliche Wahrnehmung‘, ‚Glück in der Stille‘, ‚Glück in der Natur‘, ‚Glück in der Projektion‘ oder ‚Reflexion führt zu Glück‘ haben einen erheblichen Anteil am Glücksempfinden der Befragten.

Ein Vergleich mit sieben Glücksfaktoren aus quantitativen Forschungen konnte zeigen, dass jene Faktoren ebenfalls Teil der Glücksaspekte waren, diese jedoch präzise beschrieben werden konnten.

Anhand einer eingehenden Untersuchung des Glücksaspektes ‚Glück ist aktiv‘ im Hinblick auf die soziologische Relevanz des Themas Glück konnte gezeigt werden, dass dieser Aspekt typisch soziologische Themen wie z.B. Arbeit, Leistung, Freizeit und Sport beinhaltet, aber auch, dass für nachhaltige Glücksempfindungen und Lebenszufriedenheit insgesamt die Glücksaspekte ‚Glück in der Stille‘ und ‚Reflexion führt zum Glück‘ wichtige Aspekte sind.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Theoretisches zum Thema Glück.....	3
2.1	Eine semantische Annäherung	3
2.2	Vergnügen, Freude und andere Glücksgefühle	5
2.3	Kulturell bedingte Glücksvorstellungen	7
2.4	Glücksforschung.....	9
2.4.1	Glück als soziologische Relevanz.....	10
2.4.2	Klassiker der Soziologie und ihre Glücksvorstellungen	10
2.4.3	Glück und Zufriedenheit in soziologischen Studien	13
3	Forschungsfrage und Ziel der Arbeit.....	19
4	Methodische Herangehensweise	21
4.1	Fotobefragung – Methode zur Datenerhebung	22
4.1.1	Nutzung der Kamera von der Anthropologie zur Soziologie	22
4.1.2	Fotobefragung – eine partizipative Erhebungsmethode	23
4.2	Bildanalyse – Methode zur Datenauswertung.....	25
4.3	Forschungsprozess.....	26
4.3.1	Feldzugang und Personenwahl.....	26
4.3.2	Datenerhebung	27
4.3.3	Datenauswertung - Bildanalyse	28
5	Ergebnisteil	35
5.1	Glücks-Aspekte aus der Fotobefragung.....	35
5.1.1	Glück ist aktiv	35
5.1.2	Glück ist sozial	41

5.1.3	Glück als sinnliche Wahrnehmung	48
5.1.4	Glück in der Stille.....	52
5.1.5	Glück in der Natur.....	54
5.1.6	Glück zum Kaufen	57
5.1.7	Glück liegt in der Freiheit.....	60
5.1.8	Die heiteren Komponenten des Glücks	61
5.1.9	Glück als Zufall	63
5.1.10	Reflexion führt zum Glück.....	65
5.1.11	Glück kognitiv betrachtet	69
5.1.12	Zukunftsvisionen.....	71
5.1.13	Glück in der Partizipation.....	72
5.1.14	Glück in der Projektion.....	72
5.2	Ergebnisse der Fotobefragung und soziologische Relevanz.....	77
5.2.1	Glücks-Aspekte vs. Glücks-Faktoren.....	77
5.2.2	Soziologische Relevanz von Glück.....	84
6	Schlusskapitel und Ausblick	89
7	Literatur	93
8	Anhang.....	97

Grafikverzeichnis

Grafik 1: Entwicklung von Glück in den USA.....	14
Grafik 2: Einkommen und Glück weltweit.	17
Grafik 3: Entwicklung von Einkommen und Glück in den USA.....	17

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Vergleich der Zufriedenheit Österreichs mit den Nachbarstaaten	15
---	----

Abbildungen

Die in der Datenauswertung und im Ergebnisteil abgebildeten Fotos wurden von den TeilnehmerInnen im Rahmen der Fotobefragung der Autorin zur Verfügung gestellt. Die Veröffentlichung an dieser Stelle erfolgt mit dem Einverständnis der TeilnehmerInnen. Auf eine Beschriftung wurde aus Gründen der Anonymität verzichtet.

1 Einleitung

Was Glück ist, wie man es günstig beeinflussen kann, ob man es vielleicht sogar erlernen kann, oder ob der Sinn unserer Existenz überhaupt in dem Streben nach Glück liegt, ist derzeit Thema vieler Beiträge in den unterschiedlichsten Medien in Österreich. Fordert die Monatszeitschrift MAXIMA (Juli/August 2008) in der Coverstory ihre LeserInnen auf: „Sag JA zum Glück“ und verspricht: „Jeder Mensch kann glücklich sein - auf die innere Einstellung kommt es an“ so kann man im LEBEN (Nr. 7-8/4.7.2008) u.a. nachlesen, wie man mit neun „Glückskicks“ zu seinem Glück kommt. Auch Radio Ö1 widmete sich in der Sendung Radiokolleg (28.7.-31.7.2008) diesem Thema unter dem Motto „Es ist das Glück ein flüchtig Ding“ und berichtete jeden Tag jeweils eine halbe Stunde über Erkenntnisse aus der Glücksforschung. Die NÖ-Landesakademie veranstaltete zu diesem Thema einen Lerntag (Baden, 21.6.2008) mit dem Titel „Glück und Glücksforschung“ und bot Beiträge aus verschiedenen Bereichen der wissenschaftlichen Forschung.

Diese Vielfalt und Häufung der Artikel, Berichte und Vorträge sowie das breite Interesse zeigen eines: Offensichtlich besteht ein vermehrtes Bedürfnis nach Glück. Aber was ist Glück eigentlich? Die Philosophie der Antike entwickelte bereits Glückstheorien über das objektive Glück. Glück wurde als die Größe der verfügbaren Güter verstanden, womit je nach Denker entweder hedonistische oder moralische Güter gemeint waren. Erst viel später hat die Psychologie (und andere Disziplinen) begonnen, sich mit diesem Thema zu beschäftigen. Damit richtete sich das Augenmerk nun vermehrt auf das subjektive Empfinden von Glück. In der Soziologie entwickelte sich die empirische Glücksforschung ebenfalls zu einem eigenen Zweig. Ihre Forschung mit quantitativen Methoden bezieht sich hauptsächlich auf die Lebenszufriedenheit und wird einerseits zu Vergleichen mit Ländern, Regionen oder Gruppen herangezogen. Andererseits werden über statistische Auswertungsverfahren Einflussfaktoren von Glück ermittelt, die jedoch auch kritisch hinterfragt werden. Denn quantitative Methoden können nur darüber Auskunft geben, welche Phänomene gleichzeitig auftreten. Damit lässt sich jedoch weder die Beschaffenheit der unterschiedlichen Phänomene erklären, noch können sie Auskunft darüber geben, wie bzw. auf welche Weise diese das Glück der Menschen beeinflussen.

Diese empirische Arbeit will daher mittels qualitativer Forschung mehr darüber in Erfahrung bringen, was Menschen unter Glück verstehen, in welchen Lebensbereichen sie Glück auf welche Weise erleben.

In Kapitel zwei wird zu Beginn der Begriff Glück zuerst in einer semantischen Annäherung in seiner Vieldeutigkeit erschlossen. Die darauf folgenden Abschnitte erläutern die subjektiven Gefühle, die mit Glück in Zusammenhang stehen, aber die kulturelle Bedingtheit von Glück. Der letzte Abschnitt des zweiten Kapitels widmet sich der Glücksforschung und versucht deren soziologische Relevanz zuerst anhand von Auguste Comte und Emile Durkheim, zwei Klassikern der Soziologie, darzulegen, bevor aktuelle Studien über Glück und Zufriedenheit vorgestellt werden. Die sich daraus ergebenden Forschungsfragen werden in Kapitel drei erläutert. Das folgende Kapitel diskutiert zu Beginn die Möglichkeiten und Kritiken der quantitativen Glücksforschung und stellt anschließend die in dieser Arbeit angewandte qualitative Methode – die Fotobefragung – vor. Es ist dies eine partizipative Erhebungsmethode, in der den Befragten eine aktive Rolle im Forschungsprozess insofern zukommt, als sie eigenständig Fotos aufnehmen, die in einem späteren Gespräch mit dem/der ForscherIn erläutert werden. In der Erhebungsphase entstehen somit sowohl Bild- als auch Textmaterial. Die Auswertung des Datenmaterials erfolgt mit der Methode der Bildanalyse und wird in Kapitel 4.2 erläutert.

Die Beschreibung des Forschungsprozesses erfolgt in Abschnitt 4.3 und beginnt mit der Personenwahl, dem Feldzugang sowie der Datenerhebung. Danach folgt die Erläuterung der Datenauswertung, also der Bildanalyse. Sie beschreibt nicht nur den Analyseprozess, sondern auch die damit einhergehenden Schwierigkeiten, die vor allem auf Grund der Fülle des Materials zu bewältigen waren.

Der Ergebnisteil stellt in Kapitel fünf einzeln jene vierzehn Glücksaspekte dar, die anhand der erhobenen Daten aus der Fotobefragung analysiert werden konnten. In der Folge werden diese mit Glücksfaktoren aus quantitativen Untersuchungen auf Ähnlichkeiten und Unterschiede hin untersucht, bevor in einem weiteren Abschnitt soziologische Relevanzen anhand des Glücksaspektes ‚Glück ist aktiv‘ aufgezeigt werden.

Den Abschluss bildet Kapitel sechs mit einem Rückblick auf den gesamten Forschungsprozess und einem Ausblick auf mögliche weitere Forschungen zum Thema Glück.

2 Theoretisches zum Thema Glück

Zu Beginn des Kapitels erfolgt eine semantische Annäherung an den Begriff Glück um diesen in seiner Vielfalt darzustellen. Darauf folgen eine Einführung in die mit dem Glück einhergehenden Emotionen, sowie ein Abschnitt über den kulturellen Einfluss auf Glücksvorstellungen. Der letzte Abschnitt in diesem Kapitel widmet sich der Glücksforschung, die mittlerweile eine interdisziplinäre geworden ist und geht der Frage nach ob und inwieweit das Thema eine Bedeutung in der Soziologie hat, bevor auf die Forschungspraxis zum Thema Glück näher eingegangen wird.

2.1 Eine semantische Annäherung

Glück ist ein vielfältiger Begriff der sich im Lauf der Geschichte zunehmend veränderte. Gemeinsam ist diesen Begriffsbedeutungen, dass sie alle etwas Positives und Erstrebenswertes bezeichnen. Waren es früher die äußeren Umstände, die für eine Bewertung von Glück herangezogen wurden, so veränderte sich das Verständnis von Glück hin zu einer Beschreibung von inneren Zuständen. Damit kann eine erste konkrete Unterscheidung getroffen werden: **objektives Glück** für die äußeren, für alle sicht- und objektiv messbaren Umstände und **subjektives Glück** in Form innerer Erlebnisse oder Zustände. Zusätzlich zu dieser Unterscheidung fügt der polnische Philosoph Wladyslaw Tatarkiewicz (1984/Original 1939) eine weitere Unterscheidung hinzu: für ihn sind beide Formen von Glück – das objektive wie das subjektive – sowohl in der **alltäglichen Umgangssprache** wie auch in **philosophischen Überlegungen** präsent. Glück als objektiver Charakter beschreibt im Alltagsverständnis herausragende **positive Ereignisse**. Das Glück in der Lotterie zu gewinnen, wäre in diesem Sinne ein positives Ereignis, dem eine objektive Bedeutung zukommt. Hat jemand ein derartiges Glück gehabt, so wird von einem glücklichen Zufall gesprochen. (vgl. Tatarkiewicz, 1984: 14)

Doch sagen diese positiven Ereignisse noch nichts darüber aus, wie eine einzelne Person diese erlebt. Glück bekommt hier eine subjektive Bedeutung und wird zum **positiven Erlebnis**. Doch für Tatarkiewicz ist das Glück in diesem Verständnis nicht geeignet, das Hauptziel des Menschen zu sein. Der Zustand intensiver Freude, wie er

es nennt, ist nur von kurzer Dauer – ist ein flüchtiges Glück. Er bezieht sich auf Mark Aurel und Epiktet wenn er schreibt, dass Glück „eines der höchsten, wenn nicht das höchste Gut ist, das der Mensch erreichen kann“ (ebd.: 15) und findet, dass der Ausdruck Glück noch andere Bedeutungen besitzen muss. Dieser Gedanke führt weg von den alltäglichen Vorstellungen von Glück hin zu den philosophischen. Und auch hier wird wieder zwischen einem objektiven und einem subjektiven Charakter unterschieden.

Objektives Glück im Sinne von **Eudaimonia**, wie sie antike Philosophen bezeichneten, bedeutet „weder die Gunst der Ereignisse noch die Intensität der Freude, sondern die Größe der verfügbaren Güter“. (Tatarkiewicz, 1984: 16) Welche Güter dies allerdings waren, wurde nicht generell definiert, sondern war von der Ansicht der jeweiligen Denker abhängig. Die einen waren der Meinung, dass es sich um hedonistische Güter handelt, andere hielten moralische Güter für die höchsten und wieder andere betrachteten ein ausgewogenes Miteinander für das größte Glück. „Glück als erfülltes Tätigsein“ bezeichnet Forschner (1996: 1) das Kapitel in dem er das Aristotelische Konzept der Eudaimonia vorstellt. Dieses Konzept ist als Endziel zu begreifen und versteht darunter sowohl „gut leben“ als auch „gut handeln“. Im heute gängigen Sprachgebrauch könnte man sagen, jemand sei eudaimon wenn er ein lebenswertes Leben führt.

Der Besitz von Gütern im Sinne subjektiver Zufriedenheit ist auch hier nicht das Maß der Dinge. Entscheidend ist vielmehr, mit welchen Gefühlen die einzelne Person darauf reagiert, ob der Besitz von Gütern als **beständige Zufriedenheit** erfahren werden kann. Im Unterschied zu den ebenfalls subjektiv erfahrenen positiven Erlebnissen besteht die beständige Zufriedenheit aus einer Anzahl von eben jenen positiven Erlebnissen. So betrachtet ist jemand mit seinem Leben insgesamt zufrieden, wenn die positiven die negativen Erlebnisse überwiegen.

Beruht das objektive Glück also auf einer (äußeren) Bewertung so bedarf das subjektive Glück der Wahrnehmung von Emotionen. Im Zusammenhang mit Glück sprechen Demmerling und Landweer (2007) nicht von einer einzigen Emotion sondern von einer „Glücksfamilie“ (ebd.:125) zu der nicht nur Freude und Zufriedenheit gehören, sondern auch Vergnügen, Stolz, Dankbarkeit und Liebe.

2.2 Vergnügen, Freude und andere Glücksgefühle

Das Hauptaugenmerk dieser Arbeit richtet sich auf das subjektive Glück. Daher ist es notwendig zu wissen, wie Glück von Menschen wahrgenommen und in welchen Ausprägungen es erfahren wird. Betrachtet eine Person das Leben als gesamtes, dann wird derjenige, dessen Leben es ist, sich damit zufrieden fühlen oder auch nicht. Oder wenn ein positives Ereignis eintritt, so freut sich derjenige im Erleben dieses Ereignisses darüber, dass er „Glück gehabt hat“.

Damit sind bereits zwei Begriffe gefallen die – wie Demmerling und Landweer (2007) es nennen – zur „Gefühlsfamilie“ des Glücks gehören: Freude und Zufriedenheit. Als weitere Glücksgefühle nennen die AutorInnen Vergnügen, Stolz, Dankbarkeit und Liebe (vergl. ebd.: 125).

Zunächst scheint es wichtig den **Zusammenhang von Vergnügen, Lust, Freude und Glück** zu klären. Allen Begriffen gemeinsam ist eine positive Bewertung. Körpernahe Glücksgefühle scheinen eine besondere Nähe zur Lust zu haben. Jedoch führt die Erfüllung körperlicher Lust nicht unbedingt zur Freude oder zu Glücksgefühlen. Dazu braucht es eine bestimmte Atmosphäre. Auch müssen nicht notwendigerweise alle Gefühle von Freude und Glück eine körperliche Dimension im Sinne von sinnlichem Lusterleben aufweisen. Es gibt ebenso Glücksgefühle im Sinne einer inneren Verfasstheit, einer Stimmung. Verschiedene Ereignisse können Anlass zu Freude sein und in der Folge zu Glücksgefühlen führen. Glücksgefühle umfassen also mehr als nur Freude an oder über etwas. Um den Unterschied zwischen Freude und Glücksgefühlen zu erklären, ziehen Demmerling und Landweer (2007) den Begriff Vergnügen heran. Einerseits ist Vergnügen von Lachen begleitet andererseits wird aber auch der Bezug zur Lust hergestellt – indem wir eine Tätigkeit gern ausüben. So sorgen manche Anlässe für Vergnügen sind aber vielleicht nur bedingt Anlass zu tiefer Freude. Insofern sehen Demmerling und Landweer Freude in einer Mittelstellung zwischen Vergnügen und Glücksgefühlen. Man könnte also die Begriffe Lust, Vergnügen, Freude als Kontinuum betrachten, die zu Glücksgefühlen führen können, aber nicht notwendigerweise müssen.

Da vor allem bei soziologischen Untersuchungen der Begriff **Zufriedenheit** eine große Rolle spielt, soll an dieser Stelle der Unterschied zu Glücksgefühlen herausgearbeitet werden. Beide – sowohl Zufriedenheit als auch Glücksgefühle – können auf einzelne Ereignisse und Tätigkeiten gerichtet sein, als auch auf das Leben als Ganzes. Den Unterschied sehen Demmerling und Landweer in der Tendenz sich entweder passiv

oder aktiv zu verhalten. Jemand der zufrieden ist, sieht keine Notwendigkeit etwas zu verändern, jedoch gelten Glücksgefühle als flüchtig, die es zu erhalten gilt. Insofern enthalten Glücksgefühle eine Handlungstendenz, den Willen sich aktiv zu verhalten. Ein weiterer Unterschied liegt in den Empfindungen. Zufriedenheit wird leiblich als ein Gefühl des Erfülltseins erlebt, während das Glücksgefühl von Begeisterung und Euphorie begleitet wird. Mit Seligman (2008) kann eine zeitliche Zuordnung dieser Gefühle erfolgen. So sind Gefühle von Zufriedenheit, Erfüllung und Stolz auf die Vergangenheit bezogen und abhängig davon, wie jemand über Vergangenes denkt. Das bedeutet, dass vergangene Erlebnisse zuerst einer Bewertung bedürfen, um oben genannte Gefühle empfinden zu können. Anders ist es mit Emotionen wie Freude, Vergnügen, Begeisterung – diese zeigen sich spontan in der Gegenwart. Sie sind meistens kurzlebig und haben eine starke fühlbar-sinnliche und körperliche Komponente oder ergeben sich aus Aktivitäten, die gerne gemacht werden.

Beide Empfindungen – Zufriedenheit und Glücksgefühle – sind oft mit tiefer **Dankbarkeit** verbunden. Dankbarkeit kann sich einerseits auf eine bestimmte Person richten, die einem etwas geschenkt oder etwas Gutes getan hat und ist mit einem „starken Handlungsimpuls“ (Demmerling, Landweer 2007: 123) verbunden, der einen Ausgleich herstellen soll. Andererseits kann z.B. jemand dankbar sein für alles Gute und Schöne, das das Leben zu bieten hat. Wenn sich jedoch keine Person als Ursache von Glücksgefühlen findet, kann eine ausgleichende Gegengabe nicht erfolgen. Dankbarkeit kann daher nicht abgestattet werden, sondern bleibt vielmehr weiter bestehen und ist somit ein Gefühl, das eine Folge von Zufriedenheit und Glücksgefühlen sein kann.

Auch **Stolz**, verstanden als ein positives Gefühl für den eigenen Wert, oder wenn er sich auf das Erreichen von gesteckten Zielen bezieht, kann Ursache von Glücksgefühlen sein. Und dass **Liebe** zu oft starken Glücksgefühlen führen kann, davon erzählen Dichtung und Literatur. Doch richtet sich das Gefühl der Liebe nicht ausschließlich nur auf eine geliebte Person, sondern kann sich auch auf Tätigkeiten und Dinge ausweiten. (ebd.: 133)

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass es unterschiedliche Emotionen sind, die Glück erst erfahrbar machen. Einerseits sind es Emotionen, die sich auf gegenwärtige Augenblicke richten und sich in Freude, Lust, Vergnügen und Begeisterung zeigen. Andererseits stehen mit dem Thema Glück auch Emotionen wie Zufriedenheit, Dankbarkeit, Stolz und Liebe in Zusammenhang. Diese sind

langlebigere Gefühle, die sich auf bereits erlebte und positiv bewertete Ereignisse richten. Fällt insgesamt die Lebensbilanz positiv aus, kann sich auch eine zufriedene und glückliche Grundstimmung einstellen.

2.3 Kulturell bedingte Glücksvorstellungen

Die zuvor beschriebenen positiven Emotionen sind zwar universell wie Ekman (2007) in seinen Forschungen feststellte, jedoch gibt es Hinweise auf kulturelle Unterschiede hinsichtlich der Ereignisse, die spezielle Emotionen auslösen. So ist beispielsweise eine als angenehm empfundene Situation zwar Auslöser für Freude – was aber im Einzelnen Freude verursacht ist von Kultur zu Kultur verschieden.

In diesem Sinne trifft Schulze folgende Feststellung: „Ganze Gesellschaften sind von der Art und Weise geprägt, wie sich die Menschen das Glück vorstellen“. (Schulze 1994: 14) Er entwirft eine Typologie von Glücksmodellen und unterscheidet diese nach handlungslogischen Gesichtspunkten. In **theozentrischen Glücksmodellen** erscheinen Menschen am unwichtigsten und sehen sich als Teil einer Ordnung, die nicht von dieser Welt ist. Sie orientieren sich vielmehr am Jenseits. Beziehen sich jedoch Denken und Handeln auf das Diesseits und steht dabei das Kollektiv im Vordergrund – wie etwa bei sozialistisch-kommunistischen Auffassungen – so spricht Schulze von **soziozentrischen Glücksmodellen**. In **egozentrischen Glücksmodellen**, in denen es um subjektorientierte Glücksvorstellungen geht, rückt das Individuum in den Vordergrund. Bei letzterem Modell sieht Schulze jedoch keine einheitliche Handlungslogik, sondern differenziert weiter je nachdem wo der Fokus der Zieldefinition angesiedelt ist. Er zieht dabei die Unterscheidung „Haben oder Sein“ von Erich Fromm heran und differenziert damit eine Außenorientierung von einer Innenorientierung. Die *Außenorientierung* richtet sich demnach an der Denkwelt des Habens aus. Glück bezieht sich hier auf die Wünsche im Außen wie z.B. Geld, Wohnung, Autos, Urlaub, Prestige etc. Mit der zunehmenden Möglichkeit sich die Wünsche im Außen zu verwirklichen, genügt allerdings allein der Besitz dieser Güter nicht mehr, sondern diese Objekte müssen nun auch in einer besonderen Weise auf den einzelnen Menschen wirken. Damit verlagern sich die Ziele nach Meinung von Schulz „von der Situation auf das Subjekt, von den Umständen zu Erlebnissen, von außen nach innen“ (ebd.: 23) und führt zu einer *Innenorientierung*, die sich an der Denkwelt des Seins orientiert. Äußerlichkeiten werden zum „Erlebnismittel“ und je mehr „wir uns aneignen (Vermehrung) und je mehr wir sie in der Zeit sammendrängen

(Verdichtung), desto reicher wird unser Innenleben: *Seins-Steigerung durch Habens-Steigerung*“ (ebd. 31)¹.

Diese beiden Denkwelten zeigen sich auch in der deutschen Sprache. Jemand kann beispielsweise mit dem Partner ‚glücklich sein‘ oder das ‚Glück haben‘ mit einem Partner zu leben. Die Sprache als „Kristallisation der Gefühle und Einstellungen der Menschen“ (Fromm, 2007: 54) bildet auch gesellschaftliche Veränderungen ab. Fromm beschreibt, dass sich in vielen Sprachen das Wort ‚haben‘ erst im Lauf der Zeit heraus bildete und nie von Beginn an Bestandteil einer Sprache war. Die Verschiebung vom Sein zum Haben zeigt sich seiner Meinung nach in den westlichen Sprachen auch in der vermehrten Verwendung von Hauptwörtern und der Abnahme von Wörtern, die sich auf Tätigkeiten beziehen.

Doch nicht nur eine kulturelle Veränderung im Lauf der Zeit findet in der Sprache ihren Ausdruck. Unterschiede zwischen Kulturen und deren Verständnis von Glück zeigen sich ebenfalls in der Sprache. Stefan Klein (2008) weist darauf hin, dass im Sanskrit mehr als ein Dutzend Wörter für Glück Verwendung finden und alle eine andere Bedeutung haben. So steht beispielsweise das Wort *sukha* für jenes Glück, das eine angenehme Empfindung bereitet, *krtarthata* wird verwendet für die Befriedigung, die sich nach einer vollbrachten Leistung einstellt und *sampad* beschreibt das angenehme Gefühl nach Yoga-Übungen (vergl. Klein 2008: 286). Diese Beschreibungen von Glück beziehen sich auf subjektive Empfindungen anhand verschiedener Tätigkeiten. In der westafrikanischen Sprache Fulfulde findet man ebenfalls verschiedene Glücksbegriffe (Gajdos 2000): *arsikude* bedeutet Glück bringen, unter *malude* wird verstanden Glück zu spenden und mit *daamitaade* genießt man Glück. Vor allem die ersten beiden Glücksbegriffe deuten auf eine Gesellschaft hin, die sich noch mehr am anderen orientiert, wo darauf geachtet wird, dass auch der andere glücklich ist und teilen noch gesellschaftlich als Notwendigkeit verankert ist.

In diesem Kapitel wurde versucht, Glück zuerst begrifflich näher zu fassen um dann festzustellen, dass Glück zwar von Emotionen begleitet ist, die in allen Kulturen gleichermaßen empfunden werden, aber die auslösenden Ereignisse kulturell

¹ Wobei m.E. diese Denkwelt des Seins völlig unterschiedlich zu jener Existenzweise des Seins im Sinne von Erich Fromm ist. Als wesentliche Merkmale an der Orientierung am Sein sieht Fromm die Aktivität im „Sinne eines inneren Tätigseins, dem produktiven Gebrauch der menschlichen Kräfte“ (Fromm, 2007:72) und dabei „die in ihm angelegten Möglichkeiten zu verwirklichen“ (ebd.: 74). Es geht dabei darum, die eigenen Fähigkeiten im Leben zum Ausdruck zu bringen und nicht die Äußerlichkeiten zur Befriedigung der physiologischen Bedürfnisse zu verwenden. Die nach Schulze angeeigneten Erlebnismittel würden im Sinne Fromms eher ein Merkmal der Orientierung am Haben sein.

determiniert sind. Das nächste Kapitel geht der Frage nach inwiefern sich die wissenschaftliche Forschung dem Thema nähert.

2.4 Glücksforschung

Die Glücksforschung steht vor allem in amerikanischer Tradition, denn schon in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 ist das Streben nach Glück als eines der wichtigsten Rechte eines Menschen verankert:

“We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.”²

Aber auch in Europa und vor allem im deutschsprachigen Raum nehmen seit den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts die Studien und Publikationen zum Thema Glück rasant zu. Diese Zunahme der einschlägigen Veröffentlichungen lassen sich in der von Ruut Veenhoven aufgebauten „World Database of Happiness“³ verfolgen. War die Erforschung und Betrachtung des Glücks seit der Antike eine Domäne der Philosophie, so zeigt der Blick in „The Journal of Happiness“, dass heute das Thema ein interdisziplinäres geworden ist. Viele Disziplinen beschäftigen sich mit der Frage was Glück denn eigentlich ist, wie es empfunden oder wahrgenommen wird, wer, wann, wo und womit zufrieden ist und was Menschen tun können, um glücklicher zu werden. Psychologie, Neurobiologie, Theologie, Philosophie, Ökonomie, Soziologie – um einige zu nennen – sie alle leisten wichtige Beiträge zu dem über Jahrtausende hinweg aktuellen Thema und betrachten es aus ihrem jeweiligen speziellen Blickwinkel. Doch nicht nur Glück ist Gegenstand der Untersuchung - auch das Wohlbefinden, die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit aus einer individuellen bzw. subjektiven Sichtweise betrachtet – werden untersucht, gemessen und analysiert. Vor allem Psychologie und Ökonomie stützen ihre Untersuchungen auf großangelegte Surveys, wobei die Psychologie eher nach der Lebenszufriedenheit und den Glücksstrategien in Abhängigkeit von der Persönlichkeit der Einzelnen forscht, während Ökonomie die Zusammenhänge der Einkommenssituation in den Vordergrund rückt. Es stellt sich nun daher die Frage: Welche Relevanz hat die Glücksforschung in der Soziologie?

²http://de.wikipedia.org/wiki/Unabh%C3%A4ngigkeitserkl%C3%A4rung_der_Vereinigten_Staaten
(download 2008-08-23)

³ <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

2.4.1 Glück als soziologische Relevanz

Eine explizite Thematisierung von Glück in der Soziologie ist nur sehr selten zu finden. Viel mehr finden sich Studien im Umfeld des Wortes Glück – nämlich zu Wohlbefinden, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit. Für die Vernachlässigung des Themas Glück in der Soziologie machen Bellebaum und Barheier (1997) mehrere Gründe verantwortlich. Zunächst wird die lange Geschichte der philosophischen Zuständigkeit für die Erklärung dieses Bereichs genannt sowie die Wandlung des Begriffes Glück im Lauf der Zeit hin zu einem Wort mit unbestimmten Bedeutungsgehalt. Damit wurde der Glücksforschung die Wichtigkeit abgesprochen. Die Soziologie als relativ junge Wissenschaft war jedoch lange Zeit bemüht, den Nachweis ihrer Existenzberechtigung zu führen und verzichtete daher auf Themen, die scheinbar geringere Bedeutung hatten. Diese Geringschätzung des Themas Glück sowie ihrer Inhalte, Vorstellungen und Erlebnisse ist vergleichbar mit der Vernachlässigung kultureller Inhalte und Bedeutungen über lange Zeit hinweg. Bellebaum und Barheier (1997) finden es eigenartig, dass das Thema Glück – obwohl kultursoziologische Fragestellungen immer öfter beforscht werden – noch immer nicht gebührend behandelt wird, selbst wenn man in „Zusammenhang mit Kultur auf die symbolische Dimension des sozialen Lebens und also auf den Sinn- und Bedeutungsgehalt menschlichen Handelns hinweist“ (ebd.: 8-9). Ein Blick zurück zu den Begründern und Klassikern der Soziologie zeigt, dass vor allem zwei von ihnen sehr konkrete Vorstellungen diesbezüglich hatten. Gemeinsam waren ihnen dabei die Frage nach dem Sinn und der Bedeutung der modernen Kultur wie auch Fragen nach den Auswirkungen und der Rolle des gesellschaftlichen Wandels für die individuelle Lebensführung.

2.4.2 Klassiker der Soziologie und ihre Glücksvorstellungen

Anhand von zwei soziologischen Klassikern – Auguste Comte und Emile Durkheim – soll gezeigt werden, dass in den Ursprüngen der Soziologie Glück ein wichtiges und auch gesellschaftlich relevantes Thema war und der Beweis geführt werden, dass dieses Thema zu unrecht ein soziologisches Schattendasein führt(e).

Auguste Comte – Konzeption der Welt zur Erreichung des Glücks

Auguste Comte gilt als Begründer der Soziologie. Ihn aber nur auf diese Rolle zu beschränken würde bedeuten zu übersehen, dass der zugrunde liegende Positivismus

und die darauf ausgerichtete neu erschaffene Wissenschaft der Soziologie eine „Anweisung zur Erreichung des Glücks bildet“. (Plé 1997: 47) Das Erreichen der Menschen von Glück und Würde beruht nach Comte auf drei Komponenten. Es besteht zunächst aus der Ordnung der Wissenschaften. Im enzyklopädischen Gesetz ordnet Comte die Wissenschaft stufenartig aufeinander aufbauend von der abstrakten Mathematik bis hin zur Biologie wobei auf jeder Stufe ein weiterer Methodenbereich dazu kommt. Als Krönung aller Wissenschaften sieht er die Soziologie, die alle Methodenbereiche einschließt und die historische Methode hinzufügt. (vergl. Richter 2001) Diese Lehre der natürlichen Ordnung von Wissenschaften soll dazu dienen, den Menschen darüber zu instruieren sich der „Macht einer äußeren Ordnung einsichtsvoll unter[zuj]ordnen“ (Plé 1997: 38). Hinzu kommen zweitens Gefühle von Achtung, Verehrung und Liebe, welche die Menschen dieser Ordnung entgegenbringen sollen und führt drittens schließlich zu einem Handeln, das durch eben diese Gefühle motiviert ist und durch die Ordnungen der Wissenschaften geleitet wird. Damit entwirft Comte ein positives Konzept der Welt, das sowohl wissenschaftliches Denken als auch menschliches Leben beinhaltet und von zwei Elementen beeinflusst wird: Die soziale Statik als das Prinzip der Ordnung der Gesellschaft und als bewegendes Element die soziale Dynamik, die den sozialen Wandel hervorruft.

Die soziale Statik setzt sich zusammen aus den sympathischen Instinkten, welche die sozialen Gefühle der einzelnen Personen wecken; der Institution der Familie, die jene Soziabilität, die einerseits Zuneigung und Dankbarkeit aber auch Unterordnung durch Befehl und Gehorsam, vermittelt; der Arbeitsteilung, welche die Individuen auf zielorientiertes Handeln ausrichtet woraus sich eine soziale, sachlich bedingte Hierarchie entwickelt in der die Unterordnung auf Vertrauen in sie basiert. Diesen statischen Elementen der Gesellschaft stehen die dynamischen – jene die zu ihrer Veränderung beitragen – gegenüber: allen voran das individuelle Streben nach Glück, welches die Verbesserung der materiellen Existenz ebenso beinhaltet wie die Entfaltung individueller Fähigkeiten; die Kürze der Lebensdauer meint, dass neue Generationen den sozialen Organismus verändern; das Anwachsen der Bevölkerung führt zu einer vermehrten Tätigkeit einzelner um gegenüber wachsender Konkurrenz bestehen zu können und letztlich die zunehmende geistige Entwicklung, die durch ein Hervortreten der Vernunft gegenüber der Leidenschaft zu einer dynamischen Entwicklung der Gesellschaft beiträgt. (vergl. Richter 2001: 49) Ziel war es also Grundformen zu bestimmen, innerhalb derer sich der einzelne Mensch verändern und entwickeln bzw. sein Glück finden kann.

In diesem neuen Konzept der Welt bekam auch die Politik einen neuen Stellenwert. Der Staat sollte die Ausgangsbedingungen zur Erreichung des Glücks zur Verfügung stellen und der Politik fiel die Position eines Ingenieurs zu, „der die Welt nach Plan und innerhalb der Schranken ihrer Modifizierbarkeit zum Nutzen des Menschen gestaltet“. Damit fiel „die Weltangemessenheit der Gesetzgebung (...) zugleich in eins mit der äußeren Organisation des Glücks.“ (Plé 1997: 49)

Für Comte ist demnach der Staat dafür zuständig, die äußeren Umstände in der Form zu gestalten, dass es für Individuen möglich ist, nach ihrem Glück zu streben. Dass Menschen nach Glück Streben wird offensichtlich vorausgesetzt.

Emile Durkheim – Theorie des Glücks

In einem seiner Werke beschäftigt sich Durkheim mit jenen Gründen, die dem Selbstmord zugrunde liegen und will den Nachweis der gesellschaftlichen Bedingtheit führen. Darin unterscheidet er drei Selbstmordtypen – den egoistischen, den altruistischen und den anomischen – und sucht nach ihren unterschiedlichen sozialen Ursachen. Seine These ist, dass „der Integrations- und Regulationsgrad der sozialen Gruppen, denen das Individuum angehört, die Selbstmordtypen und auch die Selbstmordraten bestimmt“. (Flam 2002: 68) Eine steigende Selbstmordrate des egoistischen Typs ist zu verzeichnen, wenn sich bei Individuen das eigene Gewissen zum vorherrschenden Glaubensgebilde entwickelt, diese sich von der Familie, der Heimat etc. entfremdet fühlen und ihnen jeder Sinn am Leben fehlt. Der altruistische Selbstmord tritt dann vermehrt auf, wenn die sozialen Strukturen den einzelnen Individuen zu wenig Freiraum gewähren. Oft geht es dabei um die Aufopferung des eigenen Lebens für das Kollektiv, aber auch erlebte Beleidigungen und Enttäuschungen können zu Selbstmord führen. In Bezug auf das Thema Glück ist der dritte – der anomische – Selbstmordtyp interessant. Denn um seine These zu untermauern entwickelt Durkheim eine Theorie des Glücks.

Durkheim nimmt an, dass sich ein Individuum nur dann wohl fühlt, wenn es sich im Gleichgewicht befindet, d.h. wenn die individuellen Bedürfnisse und die verfügbaren Mittel im Einklang sind. Dieser Zustand ist dann erreicht, wenn es der Gesellschaft gelingt, die Begierden und Bedürfnisse ihrer Mitglieder durch eine übergeordnete moralische Kraft zu begrenzen. Verliert jedoch dieses moralische Kollektivbewusstsein an Kraft und werden Wohlstand und Fortschritt überbewertet, dann führt dies zu einer völligen „Entfesselung der Begierden“ (Durkheim 1999, zitiert in Flam 2002: 71)

worunter die ganze Gesellschaft leidet. Denn das Glück wird in die Zukunft projiziert und die einzelnen Menschen jagen ihm rastlos hinter her. Durkheim ist der Ansicht, dass gerade im wirtschaftlichen Leben des industriellen Fortschritts „die kollektiv verbindlichen Maßstäbe zerstört [wurden], an denen Menschen die Ziele ihrer individuellen Lebensentwürfe orientieren konnten“ (Vowinckel 1997: 63). Damit steht kein Maß für die persönlichen Kriterien von Glück und Zufriedenheit mehr zur Verfügung. Der anomische Selbstmord ist für Durkheim symptomatisch für moderne Gesellschaften, denn deren statistische Zunahme zeugt nicht nur davon, dass eine große Anzahl von Menschen unglücklich genug sind, um sich das Leben zu nehmen, es zeugt auch davon, dass sich das Glück insgesamt in der Gesellschaft verringert.

Dass die Zufriedenheit bzw. das Glück der Menschen in den Industriestaaten ab einem gewissen Einkommen und Wohlstand kaum oder sogar nicht mehr steigt, bestätigen auch heutige Studien.

2.4.3 Glück und Zufriedenheit in soziologischen Studien

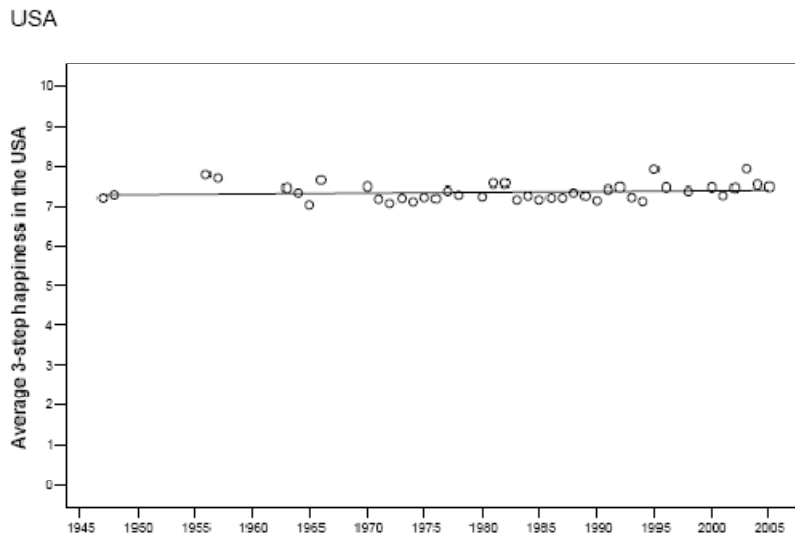
In der Soziologie beschränkt sich die Forschung nach dem Glück hauptsächlich auf Umfragen „in der Konzeptualisierung als >subjektives Wohlbefinden<“. (Braun, 2002: 46) So wurden 1972 der General Social Survey (GSS) ins Leben gerufen und bis zum Jahr 2000 dreiundzwanzig Erhebungen durchgeführt. Der dabei eingesetzte Fragebogen enthält unter anderem auch Fragen zum subjektiven Wohlbefinden und der Lebenszufriedenheit. Die Stärke des Wohlbefindens bzw. die Höhe der Lebenszufriedenheit werden dabei anhand von Skalen erhoben. Im GSS werden Fragen bezüglich der generellen Zufriedenheit (general happiness) etwa so gestellt: „Taken all together, how would you say things are these days – would you say that you are very happy, pretty happy or not too happy?“ (zit. nach Braun, 2002: 49)

Für Schneider werden die so erhobenen Daten „zu Statistiken summiert und zu Vergleichen mit anderen Völkern oder Gesellschaftsschichten herangezogen“ (Schneider 2008:23).

Verschiedene Vergleiche

Eine Möglichkeit des Vergleichs ist der **historische Vergleich innerhalb eines Landes, einer Region oder einzelnen gesellschaftlichen Gruppierungen**. Anhand der Daten der USA lässt sich so ein Trend über die Jahre hinweg sehr gut darstellen, da die Aufzeichnungen bis in das Jahr 1946 zurückgehen.

Die nachfolgende Grafik 1 zeigt eine nahezu gleichbleibende Entwicklung vom durchschnittlichen Glück in den USA seit 1945.



Grafik 1: Entwicklung von Glück in den USA⁴

Eine weitere Möglichkeit bietet der **Vergleich zwischen Ländern, Regionen und Gruppierungen**. Auf der „World Data Base of Happiness“ sind die Umfragewerte in Bezug auf Glück und Zufriedenheit der einzelnen Länder gespeichert und abrufbar. Mit diesen Daten lassen sich Ländervergleiche auf den ersten Blick leicht anstellen. Bei genauerer Betrachtung wird es dann schon schwieriger konkrete Vergleiche anzustellen. Einerseits wird nicht in allen Ländern zur gleichen Zeit eine Erhebung durchgeführt und andererseits zeigt sich, dass die Fragestellungen teilweise unterschiedlich formuliert sind und auch die verwendeten Skalen sich sowohl in der Bandbreite wie auch den angebotenen Dimensionen unterscheiden.

Die beiden am häufigsten verwendeten Fragen lauten:

„In general, how happy would you say you are?“ Diese wird auf einer dreistufigen Skala erfasst: 1 = not very happy, 2=fairly happy, 3=very happy

Die andere Frage ist mit einer vierstufigen Skala zu beantworten: „Taking all things together, would you say you are?: 1=not at all happy, 2=not very happy, 3=quite happy, 4=very happy und bietet damit um eine Stufe mehr für den Zustand von „nicht glücklich“ als die vorige Frage.

⁴ Quelle: http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/findingreports/TrendReport2007-1.pdf

Da auch Fragen mit sieben, zehn- und auch elfstufigen Antwort-Skalen versehen sind, werden die unterschiedlichen Bandbreiten auf der „World Data Base of Happiness“ auf eine Skala von Null bis Zehn umgerechnet um überhaupt vergleichbar zu sein. Ein so erstellter Vergleich zwischen Österreich und den Nachbarstaaten könnte folgendermaßen aussehen:

Taking all things together, would you say you are?

4=very happy, 3=quite happy, 2=not very happy, 1=not at all happy

Jahr	Österreich	BRD	Schweiz	Italien	Slowenien	Ungarn	Slowakei	Tschechien
1990/1991	7,47	6,88	7,75	6,97	5,34	6,11	5,46	6,29
1999/2000	7,51	6,18	7,66	6,80	6,05	6,07	6,20	6,90
2006/2007	6,99	6,83	7,87	6,92	7,33	6,22	6,58	7,03

Tabelle 1: Vergleich der generellen Zufriedenheit Österreichs mit den Nachbarstaaten⁵

In Grafik 2 ist zu erkennen, dass die Schweizer in den Vergleichsjahren am glücklichsten sind. Dies sagt aber nichts darüber aus, ob jemand aus den Vergleichsländern nach einem Umzug in die Schweiz glücklicher werden würde oder ob der-/diejenige den Durchschnitt der Schweiz drücken würde. Es sagt auch nichts darüber aus, warum die Schweizer glücklicher sind.

Schneider (2008) steht derartigen Umfragen kritisch gegenüber vor allem mit der Begründung, dass es einem Individuum kaum möglich ist, das Leben zu einem vorgegebenen Zeitpunkt zu beurteilen. Sozialer Druck, Erlebnisse der jüngsten Vergangenheit, die Laune des Augenblicks und selbst das Wetter beeinflussen die Ergebnisse. Zum Beweis bezieht er sich auf die deutschen Soziologen Norbert Schwarz und Fritz Strack, die in ihrer Studie „Die Bewertung des eigenen Wohlbefindens“ den Einfluss der Ergebnisse von Umfragen bei Sonnenschein und Regen untersuchten. Bei Sonnenschein gefragt fallen die Gesamturteile über die Zufriedenheit positiver aus als bei Regen – so das Ergebnis der Studie. (Schneider 2008: 24) Zur Entkräftigung dieser Ansicht trägt Layard (2005) bei, indem er sich auf Untersuchungen bezieht, die nicht nur die Befragten selbst Einschätzungen zu ihrem Glück vornehmen ließen, sondern diese Angaben von Verwandten und Freunden überprüften und in den meisten Fällen mit der Selbsteinschätzung des Befragten übereinstimmten. (Layard 2005: 26)

⁵ Quelle: http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.htm (Zugriff 2009-02-02)

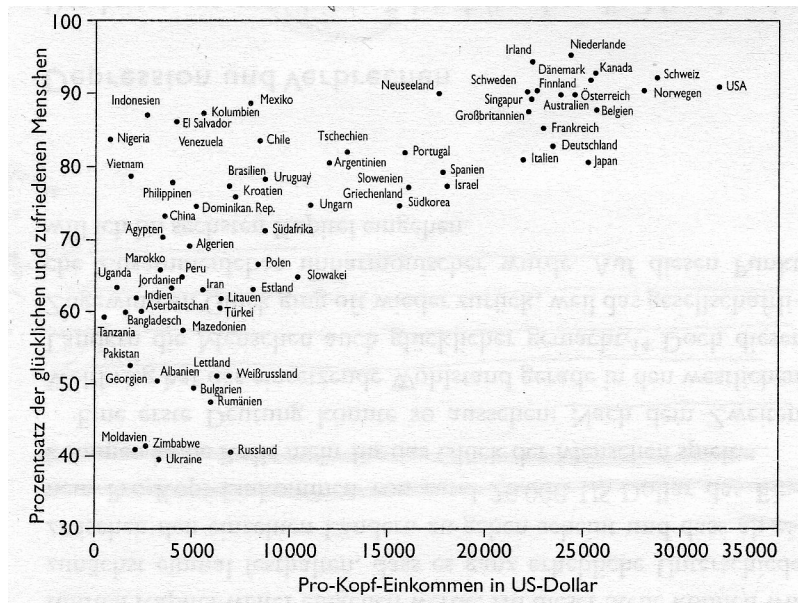
Eine weitere Unsicherheit ergibt sich bei der Überlegung nach welchen Kriterien die Befragten die Fragen nach ihrer Zufriedenheit oder ihrem Wohlbefinden beantworten. Veenhoven (1989) unterscheidet dabei zwei Herangehensweisen: Einerseits werden Gefühle herangezogen. Das Leben wird dann dahingehend untersucht, wie sich jemand insgesamt damit fühlt. Die andere Möglichkeit sein Leben zu beurteilen, basiert auf der Überlegung, ob es alles gebracht hat was sich jemand vorgestellt hat und zielt damit auf die Lebenszufriedenheit insgesamt ab.

Abgesehen von den Schwierigkeiten der Beurteilung der Lebenszufriedenheit oder dem Glück insgesamt, sagt ein solcher Vergleich noch nichts darüber aus, warum Menschen in unterschiedlichen Ländern mehr oder weniger glücklich sind. Dazu sind weitere Untersuchungen notwendig.

Faktoren des Glücks

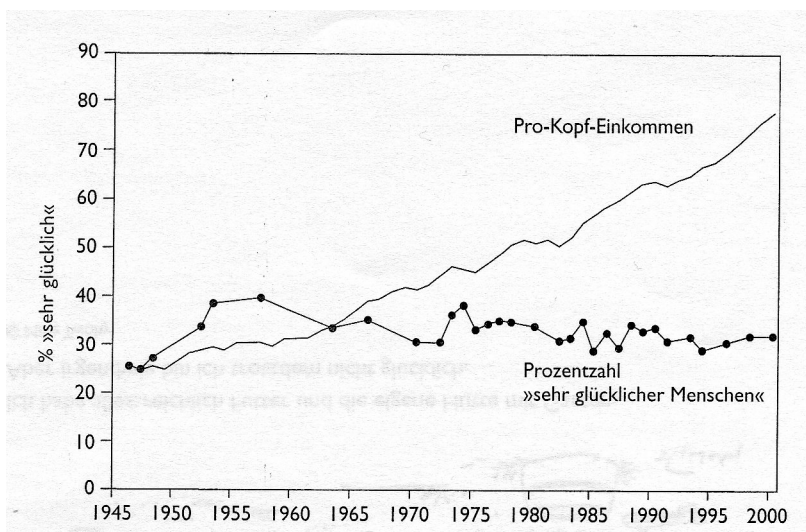
Wie schon im vorigen Abschnitt angeschnitten, werden die Aussagen und der Vergleich über die Zufriedenheit der Menschen erst dann interessant, wenn die Einflussfaktoren bekannt sind. In der von Herbert Laszlo als „Korrelationsmethode“ (Laszlo, 2005:35) bezeichneten Methode wird versucht, jene Faktoren zu ermitteln, die das Wohlbefinden, die Zufriedenheit bzw. das Glück maßgeblich beeinflussen.

Industrie und Wirtschaft möchten glauben machen, dass höheres Einkommen, vermehrter Konsum und damit einhergehend ein höherer Lebensstandard glücklicher machen. Ein Blick auf die unten stehende Grafik 3 scheint dies auch zu bestätigen. Länder mit geringem Prozentsatz von glücklichen und zufriedenen Menschen befinden sich in einer Einkommenskategorie unter zehntausend US-Dollar jährlich. Jene Länder – nahezu alle westlichen Industrienationen – deren Einkommen darüber liegt, deren Prozentsatz an glücklichen und zufriedenen Menschen liegt generell wesentlich höher. Daraus könnte man schließen, dass reichere Gesellschaften generell glücklicher sind als die ärmeren obwohl Menschen in Länder wie beispielsweise Nigeria und Indonesien ebenfalls ähnlich glücklich sind wie jene in den westlichen Industrieländern, aber mit einem Einkommen von unter fünftausend US-Dollar. Also offensichtlich ist der Faktor Einkommen und hoher Lebensstandard allein nicht ausschlaggebend für das Glück und die Zufriedenheit der Menschen.



Grafik 2: Einkommen und Glück weltweit. Quelle: Layard (2005: 46)

Wie schon im vorigen Abschnitt in Grafik 1 im historischen Glücksverlauf gezeigt, bleibt die Prozentzahl der glücklichen Menschen ab einer gewissen Einkommenshöhe annähernd gleich. Grafik 4 zeigt diese beiden Faktoren anhand der USA über einen längeren Zeitraum in seiner Deutlichkeit. Vor allem ab Mitte der 1960er Jahre ist zwar das Einkommen stetig und deutlich gestiegen, jedoch nicht die Prozentzahl der glücklichen Menschen.



Grafik 3: Entwicklung von Einkommen und Glück in den USA. Quelle: Layard (2005:44)

Dies bestätigt nur die Annahme, die auch Durkheim schon Ende des 19. Jahrhunderts getroffen hat, dass Glück nicht bzw. nur bis zu einem gewissen Grad vom Einkommen abhängig ist. Denn sind scheinbar die Grundbedürfnisse gestillt, so vermag ein vermehrtes Einkommen Menschen nicht mehr glücklicher zu machen. Wenn also ein höheres Einkommen Unterschiede nicht mehr erklären kann, muss es noch andere Faktoren geben.

Layard (2005) stellt in seinem Buch „Die glückliche Gesellschaft“ die Ergebnisse von John Helliwell vor, der Daten des World Values Survey⁶ ausgewertet hat. In dieser Umfrage wurden Menschen gebeten, ihr Glücksempfinden mit einer Zahl zwischen 10 und 100 in verschiedenen Lebensbereichen zu beurteilen. Eine Auswertung dieser Befragungen führte zu sieben Glücksfaktoren (Layard 2005:78):

- familiäre Beziehungen
- finanzielle Lage
- Arbeit
- soziales Umfeld
- Gesundheit
- persönliche Freiheit
- Lebensphilosophie

Diese Glücksfaktoren können jedoch nicht ausschließlich als glücklich machende Faktoren betrachtet werden, vielmehr ermöglichen sie eine Beurteilung welche Bereiche die größten Auswirkungen auf das Glücksempfinden eines Menschen haben. Die Auswirkungen können aber sowohl positiv als auch negativ sein. Daher geben die Glücksfaktoren nicht notwendiger Weise Auskunft darüber, was Menschen wirklich glücklich macht, noch können diese erklären inwiefern diese Faktoren glücklich machen können.

⁶ Seit 1981 wurden mehr als 90000 Menschen in 46 Ländern befragt.

3 Forschungsfrage und Ziel der Arbeit

Im vorangegangenen Kapitel konnte gezeigt werden, dass Glück ein vielfältiger Begriff ist, der sowohl objektiv als auch subjektiv auf einer philosophischen, wie auf einer Alltagsebene betrachtet werden kann. Weiter wurde festgehalten, dass obwohl glückauslösende Emotionen universell sind, deren zugrunde liegenden Ereignisse kulturell unterschiedlich sind und sogar ganze Gesellschaften von ihren Vorstellungen zum Glück geprägt sind.

Viele wissenschaftliche Disziplinen beschäftigen sich mit dem Thema – so auch die Soziologie, jedoch nicht explizit mit dem Thema Glück sondern vorrangig mit der generellen Lebenszufriedenheit. Zufriedenheit ist aber, wie am Ende von Kapitel 2.2 kurz dargestellt wurde, nur eine Emotion von mehreren, die zum Glück beitragen. Jene anderen werden in der Soziologie kaum bis gar nicht berücksichtigt.

Kapitel 2.4.2 zeigt anhand von zwei ‚Urvätern‘ der Soziologie, dass jenen das Thema Glück ein zentrales war. Für Auguste Comte hat das Streben der Menschen nach Glück einen dynamischen Aspekt in der Gesellschaft, für dessen Erreichen die Politik die Grundlagen zur Verfügung stellen sollte. Emile Durkheim wiederum zeigt, dass das Gleichgewicht zwischen individuellen Bedürfnissen und verfügbaren Mitteln – als Grundlage des Glücks – in einer Gesellschaft des industriellen Wohlstandes verloren geht und zu einer Verringerung von Glück führt.

Auch heutige Studien zeigen, dass ein Mehr an Einkommen nicht gleichzeitig mit ein Mehr an Glück bzw. Zufriedenheit bedeutet. Soziologische Studien zur Lebenszufriedenheit werden grundsätzlich mit quantitativen Methoden geführt und geben so Auskunft über die subjektive Zufriedenheit der Menschen im Allgemeinen. Ländervergleiche zeigen zwar Unterschiede, können diese aber damit nicht erklären, sondern nur aufzeigen. Weitere soziologische Untersuchungen verwenden ebenfalls verschiedene Surveys und versuchen anhand derer Einflussgrößen zum Thema Glück festzustellen. Solche Untersuchungen arbeiten Faktoren wie z.B. Familie, finanzielle Situation, Arbeit und soziales Umfeld heraus. Es sind dies jedoch keine glücklich machenden Faktoren, sondern immer nur Bezugsgrößen für die Vermehrung oder Verminderung von Glück oder Zufriedenheit und sagen weder etwas genau darüber aus wie beispielsweise Arbeit, Familie etc. beschaffen oder konzipiert sind, noch ist

klar, ob diese durch Korrelation ermittelten Faktoren tatsächlich den individuellen Vorstellungen von Glück gerecht werden.

Zweierlei sollte mit diesem Kapitel gezeigt werden: erstens, dass das vorliegende Thema soziologisch relevant ist und zweitens: wenn das Thema Glück eine Relevanz für die Gesellschaft und deren Entwicklung hat, ist es notwendig auch qualitative Forschungen zu betreiben. Dies einerseits um festzustellen, ob die durch Surveys ermittelten Faktoren in direkten Befragungen ähnliche Wichtigkeit haben bzw. wie diese genau beschaffen sind und andererseits, ob es weitere glücklich machende Elemente im Leben der Menschen gibt.

Daraus ergeben sich für diese Studie folgende Forschungsfragen. Ganz allgemein formuliert stellt sich die Frage:

- **Wie wird Glück aus der Sicht von Befragten dargestellt?**

Diese Forschungsfrage soll Antwort darauf geben, in welchen Lebensbereichen die Befragten auf welche Weise Glück wahrnehmen, erleben und darstellen. Diese Ergebnisse sollen in einem weiteren Schritt jenen Ergebnissen aus quantitativen Forschungen vergleichend gegenübergestellt werden und auf Unterschiede sowie Ähnlichkeiten hin untersucht werden. Folgende Forschungsfragen sollen damit beantwortet werden:

- Können ähnliche Aspekte in der vorliegenden Studie festgestellt werden?
- Wenn ja, wie genau lassen sich diese Aspekte beschreiben?
- Können weitere Aspekte ermittelt werden?

Dass das Thema Glück von soziologischer Relevanz ist, wurde bereits festgestellt. Es soll jedoch geklärt werden, inwiefern die Ergebnisse relevant sind. Dazu wird folgende Frage gestellt.

- Inwiefern sind die Ergebnisse der Fotobefragung zum Thema Glück von soziologischer Relevanz?

4 Methodische Herangehensweise

Wie bereits dargestellt, spielt in der empirischen Glücksforschung hauptsächlich die Befragung in Form von großangelegten Surveys mittels Fragebogen eine Rolle. Einer der Gründe warum hauptsächlich geschlossene Fragen in den Surveys verwendet werden, sieht Braun (2002) in der mangelnden Verbalisierungsfähigkeit großer Gruppen der Bevölkerung. Eine weitere Begründung, warum in der empirischen Glücksforschung vor allem geschlossene Fragen verwendet werden, ist der Zeitaufwand bei der Auswertung der erhobenen Daten. Offen gestellte Fragen benötigen qualitative Auswertungsverfahren, die einen erheblich höheren Zeitaufwand benötigen, als jene mit geschlossenen Fragen, welche über statistische Programme relativ zeitsparend und vor allem auch in größeren Mengen ausgewertet werden können. Der Nachteil dieser Verfahren liegt darin, dass es sich bei den Ergebnissen der quantitativen Forschungen mit Fragebögen über die Lebenszufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen nur um Korrelationen handeln kann. Es wird die Zufriedenheit der Befragten über im Vorfeld definierte Lebensbereiche anhand von Skalen abgefragt und statistische Zusammenhänge hergestellt. Diese Form der Erhebung gibt den Befragten keine Möglichkeit einer subjektiv differenzierten Darstellung. Aber wenn „Glück das ist, was Menschen sich darunter vorstellen“ (Alfred Bellebaum, zit. nach Braun 2002: 48), dann ist diese Form der Datenerhebung nicht ausreichend. Vielmehr sollte die Glücksforschung als Forschung verstanden werden „in dessen Zentrum die Ermittlung und vergleichende Analyse jener Vorstellungen steht, die Menschen im Hinblick auf einen Zustand haben, den sie üblicherweise mit der Bezeichnung ‚Glück‘ belegen“ (Braun 2002: 48).

Es ist also eine Methode notwendig, die diesen Ansprüchen Rechnung trägt und die/den Einzelne(n) zu Wort kommen lässt. Dafür kommt nur ein qualitativer Erhebungsprozess in Frage, welcher zweierlei berücksichtigt: 1. Genügend Zeit für die Befragten, um sich mit dem Thema eingehend zu beschäftigen. Denn Themen wie diese stehen den InterviewpartnerInnen nicht unbedingt sofort abrufbar zur Verfügung, sondern es braucht dazu einen Reflexionsprozess und zwar unabhängig und unbeeinflusst vom Forscher. 2. Es braucht eine einfache Möglichkeit der Datenaufzeichnung seitens der Befragten, um diese einerseits nicht über Gebühr zu beanspruchen (wie z.B. beim Schreiben von Tagebüchern) aber andererseits, die

relevanten Beiträge zum Thema Glück, die die TeilnehmerInnen während eines bestimmten Zeitraumes wahrnehmen, erfahren oder sich überlegen, zu konservieren, um diese später dem Forscher zur Verfügung zu stellen und erläutern zu können.

4.1 Fotobefragung – Methode zur Datenerhebung

Als geeignetes Mittel zur Datenerhebung, das den zuvor beschriebenen Ansprüchen gerecht wird, erschien die Methode der Fotobefragung, in welcher einerseits die Befragten während der Datenerhebung die Daten unabhängig vom Forscher innerhalb eines gewissen Zeitraumes eigenständig generieren und andererseits die Möglichkeit besteht, die relevanten Momente, Gedanken, Erlebnisse etc. in Bezug auf das Thema Glück relativ leicht und schnell mit einer Kamera oder einem Handy in Form von Bildern einzufangen, die später dem/der ForscherIn im Interview erläutert werden können. Bevor jedoch eine Einführung in die Methode erfolgt, wird die Nutzung der Kamera von den Anfängen in der Anthropologie bis zur Fotobefragung in der Soziologie nachgezeichnet.

4.1.1 Nutzung der Kamera von der Anthropologie zur Soziologie

Der Einsatz einer Kamera diene vor allem bei frühen anthropologischen Forschungsarbeiten zur Unterstützung des Forschers bei seinen Beobachtungen. Margret Mead formulierte in den 1960er Jahren einige Argumente für die Verwendung einer Kamera. So werden damit z.B. detaillierte Aufzeichnungen von Sachverhalten sowie eine vollständigere Darstellung von Lebensstilen und Lebensbedingungen ebenso möglich, wie die Abbildung von Artefakten und die Konservierung vergänglicher Objekte. Diese stehen somit als Bilder späteren Analysen zur Verfügung. (vergl. Wuggenigg 1990/91)

Der Einsatz von Fotografien im Rahmen von Interviews geht auf John Collier zurück. Diente die Verwendung der Kamera bis dahin der Aufzeichnung verschiedener Aspekte der „Außensicht“ der Welt, so geht es Collier darum, die „Wege zur ‚Innensicht‘ der Kultur, also zu subjektiven Interpretationen und Bedeutungen von Zielpersonen zu eröffnen“. (Wuggenigg 1990/91: 111) Im Fotointerview Colliers werden zuvor angefertigte Bilder während eines Interviews präsentiert und dienen zur Anregung der Kommunikation und/oder Steuerung des Gesprächsverlaufes.

Eine Möglichkeit Fotos im Rahmen von soziologischen Forschungen einzusetzen, zeigte Douglas Harper in seiner Fallstudie über einen Mechaniker. Harper untersuchte dessen Tätigkeiten in seiner Werkstatt indem er Feldnotizen anfertigte, diesen bei der Arbeit fotografierte und mit ihm über die Fotos und seine Tätigkeit in einem Interview sprach. (vergl. Kolb 2001). Diese auch als Fotoelizitation bezeichnete Technik wird von Harper in die Tradition der interpretativen Soziologie gestellt, indem er fordert: „The photographer should see, as much as possible, from a culturally neutral eye, hoping to learn through the photoelicitation interview, to photograph the culture through the eyes of the informant“ (Harper 1986:26, zit. in Wuggenig 1990/91:113). Aber auch hier bedient sich der Forscher dem asymmetrischen Modell zwischen Forscher und Beforschten: nur der Forscher, nicht der Beforschte fotografiert im Forschungsprozess.

Erst Ulf Wuggenig prägt den Begriff der Fotobefragung und schafft damit ein neues Rollenmodell, indem den „Zielpersonen eine aktive Rolle als photographierende Akteure im Forschungsprozess“ (Wuggenig 1990/91: 113) eingeräumt werden soll. In einer Milieustudie wurden die Befragten von ihm gebeten, Fotos von ihrer Wohnung aufzunehmen. Im Anschluss an das Fotografieren fand eine Befragung statt, in denen die Befragten mit einfachen und offenen Fragen gebeten wurden, die Gründe der Auswahl näher zu erläutern.

In ihrer Dissertation verwendet Bettina Kolb (2001) die Methode der Fotobefragung zum Thema Gesundheit. Eine Grundthese ihrer Arbeit ist, „dass visuelle Kommunikation über Bilder einen ganzheitlichen Zugang zum Untersuchungsgegenstand sowohl in der Erhebung als auch in der Analyse erlaubt“ (Kolb 2001:7). Die Befragten geben dabei in einem ersten Schritt einem so abstrakten Begriff wie Gesundheit „visuelle Gestalt in Form einer Fotografie und verwenden ihre sozialen und kulturellen Erfahrungen, um diesen Codierungsvorgang entsprechend umzusetzen“ (ebd.: 7). In einem weiteren Schritt erhalten die TeilnehmerInnen der Fotobefragung dann Gelegenheit, ihre Interpretationen und persönlichen Sichtweisen auf das Thema im Rahmen eines Gesprächs verbal in die Forschung einzubringen. Für die Analyse des Datenmaterials wurde schließlich eine Methode entwickelt, die sowohl Bild als auch Text gleichermaßen berücksichtigt und erfasst.

4.1.2 Fotobefragung – eine partizipative Erhebungsmethode

In der Fotobefragung bekommen die Befragten insofern eine aktive Rolle im Erhebungsprozess, als sie Fotos zum jeweiligen Thema eigenständig aufnehmen und

somit ihren ganz spezifischen Blick darauf in die Forschung einbringen. Die Fotobefragung als partizipative Erhebungsmethode, in der sich Beforschte gleichberechtigt einbringen, hat mehrere Vorteile: 1. Die Befragten erfahren, dass ihre persönliche Sichtweise auf ein bestimmtes Thema für die wissenschaftliche Forschung wichtig ist und sind 2. deshalb bemüht, ihre Lebenswelt und Ansichten authentisch zu erklären und 3. ist es für den/die ForscherIn bzw. den Ergebnissen der Forschung wichtig mit motivierten und am Thema interessierten PartnerInnen zu forschen, die auch den Mehraufwand gegenüber üblichen Interviews nicht scheuen. (vergl. Kolb 2001: 97) 4. Es ist außerdem einfacher, Aspekte, die sich nur schwer versprachlichen lassen, zu fotografieren und sie im Anschluss in einem Gespräch mit dem/der ForscherIn zu erschließen. 5. Durch die bildliche Abstraktion schaffen Fotos eine Wirklichkeit zweiter Ordnung, die es ermöglicht „die vertraute Welt auf eine neue Weise wahrzunehmen“ (Wuggenig 1990/91:112 nach Collier). Durch die Auseinandersetzung mit dem Material können neue Details sichtbar werden und damit neue Wirklichkeiten sowohl für die Befragten als auch den/die ForscherIn entstehen (vergl. Rose 2007). 6. Bedeutend reichhaltigere Ergebnisse sind damit möglich als in rein verbalen Interviews, wie eine Untersuchung von Collier gezeigt hatte (vergl. Wuggenig 1990/91: 112)

Der Prozess der Datenerhebung gliedert sich nach Bettina Kolb in drei Schritte⁷: In der ersten Phase – der „**opening phase**“ – wird seitens der ForscherInnen eine schriftliche Einladung verfasst, die den Befragten in einem ersten Treffen Auskunft über den Forschungsprozess gibt. Diese werden dabei gebeten, ihre Lebenswelt und Vorstellungen zu einem bestimmten Thema innerhalb eines vereinbarten Zeithorizonts eigenständig zu fotografieren. In der zweiten, der „**shooting phase**“ sind die Fotobefragten sich selbst überlassen und beziehen damit eine aktive Rolle im Forschungsfeld. Die Phase des Fotografierens über einen längeren Zeitraum ermöglicht eine intensive Auseinandersetzung mit dem gestellten Thema seitens der Befragten. „Die Ergebnisse dieser Reflexion werden von den Fotobefragten aktiv in einem selbständig vollzogenen Verschlüsselungsprozess in einer Fotografie codiert.“ (Kolb 2001: 90) Die TeilnehmerInnen bringen somit ihre Gedanken und Ideen unabhängig von der Vorstellungswelt der ForscherInnen ein. Im dritten Schritt des Erhebungsprozesses, dem „**Fotointerview**“, sind die von den Befragten gemachten Fotos Ausgangspunkt für das Interview. Die Fotobefragten und der/die ForscherIn

⁷ Nach Bettina Kolb: Handout zum Seminar Fotobefragung, SS2008

betrachten gemeinsam das Material und der/die InterviewpartnerIn erzählt über die Beweg- und Hintergründe der Aufnahme der einzelnen Bilder und erklärt den subjektiven Bedeutungskontext. Dadurch wird den Befragten die Rolle von ExpertInnen zugestanden und der/die ForscherIn wird zum Lernenden, den/die man über die ihn/sie interessierende Lebenswelt aufklären will.

4.2 Bildanalyse – Methode zur Datenauswertung

Die Fotobefragung als partizipative Erhebungsmethode produziert nicht nur eine Fülle von Bildern, sondern es entsteht durch das Interview umfangreiches Textmaterial. Da die Fotos bei dieser Form der Datenerhebung einen so zentralen Raum einnehmen, wird deren Analyse gegenüber dem Interviewtext als vorrangig betrachtet. Letzterer fließt – wie später noch erläutert werden wird – in einem eigenen Analyseschritt in die Bildinterpretation mit ein.

Bettina Kolb (2001) schlägt als Grundlage ihrer Bildanalysen hermeneutische Bildauswertungsverfahren vor und entwickelt eine Vorgangsweise in fünf Schritten, die einerseits die von den Befragten gemachten Fotos interpretieren und andererseits diese auch mit dem Text aus dem Interview in Verbindung bringen.

In einem **ersten Schritt** erfolgt die Sensibilisierung und Gruppierung der Bilder sowie die Identifikation der einzelnen Fotos in der Grundgesamtheit aller Bilder. Die Sensibilisierung dient einerseits einer ersten Sichtung des Materials, um sich damit vertraut zu machen und andererseits dessen Gruppierung zu ermöglichen. Ein vergleichender Analyseschritt zeigt in welchem Verhältnis ein einzelnes Bild zur Gesamtheit der Bilder steht. Damit kann eine Zuordnung zu jenen Themenschwerpunkten und Kategorien, die im Lauf der Interpretationsarbeit herausgearbeitet wurden, vorgenommen werden.⁸ Der **zweite Schritt** ist der Beschreibung des manifesten Bildinhaltes gewidmet. Diese erfolgt aus verschiedenen Blickwinkeln und beschreibt der Reihe nach die abgebildeten Gegenstände oder buchstäblichen Nachrichten, Farben und Flächen, die fotografische Technik, auf der

⁸ Kritische Anmerkung zum ersten Schritt: Da die Sensibilisierung und Gruppierung einem eher intuitiven Vorgehen folgt (vergl. Kern 1993: 61) kann m.E. in diesem ersten Schritt noch keine konkrete Zuordnung zu Themenschwerpunkten oder Kategorien getroffen werden, da diese – wie Bettina Kolb auch ausführt (vergl. Kolb 2001: 111f) – erst im Laufe der Interpretationsarbeit herausgearbeitet werden bzw. nach den Erfahrungen von Kern die Bilder auch mehrmals neu gruppiert werden müssen. Dieser Schritt hinterlässt diesbezüglich noch offene Fragen, die in der Beschreibung der Datenauswertung wieder aufgegriffen werden.

ikonologischen Ebene die Symbolisierung der Gegenstände und den Ort. Der **dritte Schritt** versucht das Foto als ein Ergebnis einer Auswahl von Möglichkeiten darzustellen, denn das Foto ist auch "Ergebnis eines Reflexionsprozesses und das Fotografieren soziale Handlung" (Kolb 2001:117). Der **vierte Schritt** beschreibt die Beziehung zwischen ForscherIn und der Fotografie. Da eine Interpretation stark vom Standpunkt der Betrachterin abhängig ist, soll diese als Reflexion in die Bildanalyse mit einfließen. Abschließend wird im **fünften Schritt** das Verhältnis von Bild und Text untersucht. In der Interpretation wird das Textmaterial des Interviews als erste Beobachtung des Bildes gesehen. In diesem letzten Schritt wird der Text mit dem Bild verglichen und auf mögliche Übereinstimmungen und Differenzen hin untersucht. Die besondere Bedeutung des Bildes für den Befragten entfaltet sich erst durch den Text und ergänzt somit die Analyse der Fotografie.

4.3 Forschungsprozess

Dieses Kapitel gibt einen Überblick über den gesamten Forschungsprozess. Die Beschreibung beginnt mit dem Feldzugang und der Wahl der Personen und setzt fort mit den während der Datenerhebung gemachten Erfahrungen. Den Abschluss dieses Kapitels bildet die Erläuterung des Prozesses der Bildanalyse und legt nicht nur den Vorgang Schritt für Schritt dar, sondern weist auch auf die dabei entstandenen Schwierigkeiten vor allem im Umgang mit der Fülle des Materials hin.

4.3.1 Feldzugang und Personenwahl

Der Feldzugang erfolgte primär über bekannte Personen. Die ersten beiden Fotobefragungen wurden mit mir näher stehenden Personen im Sinne eines Pre-Tests durchgeführt und sollten die Aufgabenstellung hinsichtlich ihrer Funktionalität überprüfen.

Geplant war in fünf Altersstufen (26-35, 36-45, 46-55, 56-65 und 66-75) jeweils einen Mann und eine Frau zur Fotobefragung einzuladen. Für die ersten beiden Kohorten sollten jedoch zwei Frauen und zwei Männer gefunden werden. Ein Mann und eine Frau sollten jeweils als Single, die beiden anderen Personen in einer Beziehung, wenn möglich mit Kind leben. Diese Verteilung wurde gewählt, um Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen zu befragen, um das Glück in möglichst vielen Facetten darstellen zu können.

Wie sich in der Praxis gezeigt hat, ließ sich dieses Vorhaben jedoch nicht exakt einhalten. Obwohl in der Kohorte 36-45 keine Frau gefunden werden konnte, kam ein Überhang von Frauen zustande. Frauen, die bereits an der Befragung teilgenommen haben, erzählten davon ihren Bekannten, wodurch weitere TeilnehmerInnen gewonnen werden konnten. Das hatte zwar einerseits den Vorteil, dass dies Personen waren, die mir persönlich nicht bekannt waren, andererseits aber offensichtlich Personen waren, die auf jedem Fall an dem Thema interessiert waren und wie sich bei den Interviews herausstellte, zum Teil auch schon längere Zeit mit dem Thema Glück beschäftigt hatten.

Es mussten allerdings auch vier Absagen von Männern – aus Zeitgründen wie diese die Ablehnung begründeten – hingenommen werden. Insgesamt wurden sechzehn Personen interviewt.⁹

4.3.2 Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte nach den in Kapitel 4.3.2 beschriebenen drei Schritten:

In der **opening phase** wurde der Text für die Einladung zur Fotobefragung formuliert, in welcher der Forschungsprozess und die Aufgabenstellung beschrieben wurden. Vor allem die Formulierung der Aufgabenstellung sollte im Hinblick auf das Thema neutral gestaltet sein, um die Befragten so wenig wie möglich durch die Forscherin zu beeinflussen. Es sollten die TeilnehmerInnen aber auch auf die Subjektivität mit der das Thema wahrgenommen werden kann, hingewiesen werden, um die TeilnehmerInnen anzuregen, ihre persönliche Sichtweise zu dem Thema authentisch darzustellen. Wie die Einladung konkret gestaltet wurde, kann im Anhang nachgelesen werden. Diese Einladung wurde den Befragten bei einem persönlichen Gespräch ausgehändigt. Wurde der Erstkontakt seitens der Forscherin nicht persönlich, sondern im Rahmen eines Telefonates oder per Email hergestellt, wurde nach Vereinbarung die Einladung an die TeilnehmerInnen ohne weiteren persönlichen Kontakt per Email versandt.

In der darauf folgenden **shooting phase** sollten die Befragten dann eigenständig innerhalb von zwei bis drei Wochen etwa 15-20 Fotos zu dem Thema machen. Nach etwa vierzehn Tagen wurde seitens der Forscherin mit den Befragten Kontakt aufgenommen und nachgefragt, wie es ihnen beim Fotografieren geht oder ob es

⁹ Die Verteilung der Befragten kann im Anhang nachgelesen werden.

ungeklärte Fragen gibt. In den meisten Fällen stellte sich heraus, dass der vorgeschlagene Zeitraum zu gering war, da die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema doch einige Zeit in Anspruch nahm, bevor Fotos aufgenommen werden konnten. Es war teilweise „schwierig anzufangen“ weil versucht wurde „so ein Konzept zu finden“ (B_4-5) oder nach „großen Momenten“ (A_16) Ausschau gehalten wurde, bevor festgestellt wurde, dass „so Sachen die du jeden Tag auch erlebst ... das war irgendwie Glück“ (A_24) und wichtig zu fotografieren. Diese Phase wurde dann je nach Bedarf ausgedehnt – in wenigen Fällen auf bis zu zwei Monaten.

Den Abschluss der Datenerhebung bildete das **Fotointerview**, ein Gespräch, in denen die Befragten die aufgenommenen Fotos präsentierten und ihre Gedanken und Beweggründe für die Aufnahme der Bilder erklärten. Teilweise fanden die Gespräche bei den Befragten in deren Wohnung statt oder es wurde ein Treffpunkt in einem Lokal vereinbart. Selbst bei Personen, die ich vorher nicht kannte, stellte sich sehr bald eine Basis des Vertrauens ein, in der die Befragten von ihren Vorstellungen in Bezug auf Glück ausführlich berichteten. Dies lässt sich m.E. vor allem darauf zurückführen, dass die Fotobefragten von mir tatsächlich als Experten ihrer Glücksvorstellungen betrachtet wurden und das Gespräch selbst als ein Austausch unter gleichwertigen Personen gesehen wurde. Im Rahmen des Interviews erläuterten zuerst die Befragten anhand ihrer Fotos ihre Vorstellungen zum Thema Glück und nach Abschluss der offiziellen Befragung entwickelten sich oft noch interessante Diskussionen, die meistens ebenso lange dauerten, wie das Interview selbst. Bei den TeilnehmerInnen entstand der Wunsch sich mit den anderen Beteiligten auszutauschen und mehr über deren Vorstellungen von Glück zu erfahren und auch darüber, wie es diesen während der Zeit der shooting phase ergangen ist bzw. welche Erkenntnisse sie dadurch gewonnen hatten.

4.3.3 Datenauswertung - Bildanalyse

Die Datenerhebung ergab insgesamt 298 „Glücks“-Fotos, die von den Befragten entweder direkt während der ‚shooting phase‘ aus Anlass der Fotobefragung gemacht oder aus bereits vorhandenen Fotos ausgewählt wurden. Zusätzlich entstanden bei den darauf folgenden Gesprächen elf Stunden Interviewmaterial, welches im Anschluss an die Interviews transkribiert wurde. Die Auswertung der Daten orientierte sich jedoch in erster Linie an den Bildern und der bereits vorgestellten Methode der Bildanalyse nach Bettina Kolb (2001).

Die in Kapitel 4.2. aufgeworfenen kritischen Fragen hinsichtlich des ersten Schrittes der Bildanalyse werden an dieser Stelle wieder aufgenommen. Da eine Kategorisierung das Ergebnis einer Analyse ist, kann eine Identifikation einzelner Fotos in der Grundgesamtheit der Bilder in dieser Analyse-Phase m.E. nicht getroffen werden. Daher widmet sich der erste Analyseschritt ausschließlich der Sensibilisierung und Gruppierung des Bildmaterials.

1. Sensibilisierung und Gruppierung

Um überhaupt mit der Analyse der Bilder beginnen zu können, ist es notwendig, sich einen groben Überblick über das Bildmaterial zu verschaffen. Kern empfiehlt das Betrachten der Fotos um sich für deren Inhalt zu „sensibilisieren“ (Kern 1993: 61). Nach Müller-Dohm ist es hilfreich (1997: 102) „Ersteindrucksanalysen“ aller Fälle der Untersuchungseinheit zu machen, um das Material zu „Familienähnlichkeiten“ zu gruppieren. Diese kann sich u. a. nach den dargestellten Objekten und Personen richten, kann aber auch – Kern bezieht sich dabei auf Howard Becker – intuitiv erfolgen. Die einzelnen Bild-Gruppen geben somit einen Überblick über den gesamten Themenkomplex.

Eine erste überblicksartige Gruppierung nach Motiven wie z.B. Objekten und Personen ergab folgendes Ergebnis:

Menschen	137 Fotos
Natur	57 Fotos
Tiere	10 Fotos
Sonstige	94 Fotos

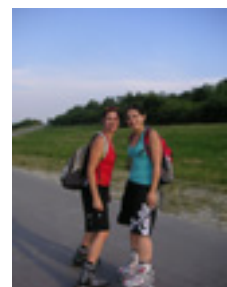
Unter die Gruppe „Sonstige“ fallen jene Fotos die pro Gruppe weniger als zehn Fotos ergäben. Diese wären z.B. Gebäude, Sportgeräte, Bücher, CDs, Schiffe bzw. Boote, Gartenanlagen, Reise, Stimmungsfotos, Reisen, Gemälde etc.

Diese erste Gruppierung zeigte bereits deutlich einen überragenden Anteil der Bild-Gruppe „Menschen“ am Thema Glück. Die große Anzahl an Bildern in dieser Gruppe und auch deren unterschiedliche Darstellung machten weitere Gruppierungen notwendig. Der Versuch einer Konkretisierung von einzelnen Bildgruppen anhand aller vorhandenen Bilder, sowohl alleine als auch in einer Interpretationsgruppe von zehn Personen zeigte, dass es unmöglich ist, mit dieser Anzahl von Bildern eine sinnvolle detaillierte Gruppierung vorzunehmen. Es musste also zunächst eine Vorgehensweise gefunden werden, die es erlaubt, die Komplexität des Materials einerseits zu

reduzieren aber andererseits ermöglicht, alle Bilder in die Analyse mit einzubeziehen. Eine plausible Möglichkeit war, zunächst nur jene drei bis vier Fotos, die die Befragten als die wichtigsten Fotos definierten, zu verwenden¹⁰. Nun waren nicht mehr 298 Bilder zu sortieren, sondern nur mehr 47. Anhand der Hauptkomponenten in den jeweiligen Bildern konnten folgende – thematisch gefasste – Gruppierungen gebildet werden:

	Anzahl der Lieblingsfotos
Menschen	
zu zweit	6
Familie	7
Portraits	5
Kinder	1
Freunde	1
Natur	
Naturbetrachtung	5
Naturerlebnisse	3
Pflanzen	3
Tiere	
Haustiere	2
Heim/Zuhause	2
Tätigsein	
Gelderwerb	3
Handarbeit/Kreativität	1
Sport/Bewegung	3
Ernährung	1
Restkategorie	5
	47

Nicht immer war es jedoch einfach, die einzelnen Bilder einer einzigen Gruppe zuzuordnen, denn in einer Fotografie können „verschiedene Bedeutungsstrukturen nebeneinander stehen“ (Kolb 2001: 103) und ihr Sinn kann vielschichtig und gleichzeitig sein. Das nebenstehende Bild zeigt beispielhaft die Problematik. Es wurde zwar in die Gruppe „Menschen/zu zweit“ sortiert, aber es hätte ebenfalls in den Gruppen „Sport/Bewegung“, „Natur“ oder „Menschen/Freunde“ ihren Platz finden können. Bereits hier zeigte sich, dass viele Fotos nicht nur einen einzigen Glücksaspekt enthüllen, sondern mehrere gleichzeitig.



Es wurden methodische Überlegungen dahingehend angestellt, ob es nicht sinnvoll wäre, die betreffenden Bilder mehrfach zu kopieren, um sie allen möglichen Gruppen zuordnen zu können. Letztlich wurde jedoch von dieser Idee aus zwei Gründen Abstand genommen: erstens aufgrund der Fülle des Materials - zusätzliche Kopien

¹⁰ In der Folge werden die von den TeilnehmerInnen (am Ende des Fotointerviews) gewählten wichtigsten Fotos „Lieblingsfotos“ genannt, die übrigen Fotos werden als „Glücksfotos“ bezeichnet.

hätten die Anzahl der zu gruppierenden Bilder wieder um ein Vielfaches erhöht - und zweitens wurde vermutet, dass sich bei der Bildanalyse noch weitere Glücksaspekte zeigen würden, die in diesem Stadium des Analyseprozesses noch nicht sichtbar waren. Die Gruppierung der Lieblingsfotos anhand der Hauptkomponenten im Bild wurde also beibehalten.

Aufgrund der Unterschiedlichkeit der Bilder wurde jedoch innerhalb der Gruppen noch weiter differenziert. Anhand der Gruppe „Menschen/zu zweit“ soll dies in unten stehender Zusammenstellung verdeutlicht werden: Diese umfasst sechs Lieblingsfotos, die in fünf verschiedene Untergruppen differenziert wurde.

Nachdem nun sämtliche Lieblingsfotos gruppiert waren, war es relativ einfach, die restlichen Glücksfotos ebenfalls hinzu zu ordnen. Dem obigen Beispiel wurden demnach weitere elf Bilder aus den übrigen Glücksfotos zugeordnet. Jene drei Bilder, die keiner Untergruppe eindeutig zugeteilt werden konnten, wurden unter „sonstige“ zusammengefasst. Somit umfasst die Gruppe „Menschen/zu zweit“ insgesamt 20 Bilder in folgender Zusammensetzung:

Menschen – zu zweit	Lieblingsfotos	Glücksfotos
kumpelhafte Beziehung	1	1
Mann/Frau-Beziehung	1	3
Eltern/Kind-Beziehung	1	2
freundschaftliche Beziehung	1	4
Sport zu zweit	2	1
sonstige		3
Gesamtzahl	6	14

Nicht alle der Glücksfotos konnten den Gruppen der Lieblingsfotos zugeordnet werden. Die Bildung weiterer Gruppen wurde notwendig: Reisen/Ausflüge, Häuser/Gebäude, Stimmung, Unterhaltung, Relaxen/Entspannen. Jene Fotos, die sich auch dann noch nicht zuordnen ließen, wurden in einer Restgruppe zusammengefasst. Die Ergebnisse der gesamten Gruppierung kann im Anhang nachgelesen werden.

Anhand dieser Gruppierung erfolgte die eigentliche Bildanalyse¹¹ aller Lieblingsfotos. Die Einbeziehung der Glücksfotos in die Analyse erfolgte innerhalb der entsprechenden Gruppen in einem vergleichenden Schritt in Punkt 6 der Bildanalyse. Jene Glücksfotos,

¹¹ Zu Beginn wurden die Bildanalysen in Interpretations-Gruppen vorgenommen und später von der Forscherin alleine fortgeführt.

die in Restgruppen zusammengefasst wurden, wurden im Anschluss an die Analyse der Lieblingsfotos nur dann weiteren Analysen unterzogen, wenn mögliche weitere Glücks-Aspekte vermutet werden konnten.

2. Beschreibung des manifesten Bildinhaltes

Ziel der Deskription ist es, nach Möglichkeit alle abgebildeten manifesten Bild- und Textdaten zu erfassen und als „potentielle Bedeutungsträger“ (Müller-Dohm, 1997: 103) verfügbar zu machen, aber auch eventuelle Stimmungen, die das Foto vermittelt, in einem ersten Eindruck festzuhalten (Kern 1993: 66). Die Beschreibung erfolgt daher nach Möglichkeit aus verschiedenen Blickwinkeln: abgebildete Objekte, Personen und deren Arrangements; Haupt- und Nebenkomponten; Farben, Flächen und formale Zusammensetzung (Bohnsack 2001), Stilgegensätze, Stilbrüche (Mühler-Dohm 1997, 105); Besonderheiten, Stimmungen, die auf den ersten Blick auffallen (Kern 1993: 67) sowie eine Interpretation auf der ikonologischen Ebene um die eigentliche Bedeutung der Information bzw. deren Sinngehalt, die in dem Bild im Hinblick auf das Thema Glück zum Ausdruck kommen, zu erfassen. (vergl. Bohnsack 2001)

3. Das Foto als Ergebnis einer Auswahl von Möglichkeiten

Jo Reichertz (1994) stellt fest, dass sich die Bildanalyse nie auf die reine Inhaltsanalyse beschränken darf, sondern die Kamerahandlung als soziale Handlung mitbedacht werden muss. So unterscheidet er zwischen „Handlung vor der Kamera“ und „Kamerahandlung“ (ebd.:259). Die „Handlung vor der Kamera“ bezeichnet das Geschehen, das vom Fotoapparat abgebildet wurde und mit der „Kamerahandlung“ wird der Akt des Fotografierens selbst beschrieben. Dazu gehören vor allem die Inszenierung vor der Kamera (außer es ist ein Schnappschuss) sowie die Auswahl und Gestaltung des Bildausschnittes.

Es ist jedoch nicht nur der Akt des Fotografierens von Bedeutung, sondern auch die „Bildverwendung“ (Lueger, 2000: 185) und der Entstehungskontext der Bilder. Lueger unterscheidet hier natürliches Bildmaterial von jenen Fotos, die auf Aufforderung seitens des/der ForscherIn durch die TeilnehmerInnen zu einem bestimmten Thema hergestellt wurden. Diese Differenzierung wurde an dieser Stelle der Analyse hinzugefügt. Sie ist in der vorliegenden Studie insofern von Bedeutung, da die Fotos von den Befragten zwar in vielen Fällen während der Erhebungsphase extra für die

Befragung fotografiert wurden, diese aber auch durch ältere Fotos aus anderen Zusammenhängen ergänzt wurden.

4. Beziehung zwischen ForscherIn und der Fotografie

Wie Bettina Kolb (2001) beschreibt, ist die Analyse von Bildern stets durch den Standpunkt der Rezipierenden beeinflusst und soll in diesem Analyseschritt reflektiert werden.

5. Verhältnis von Bild und Text

Die Bilder der Befragten sind Grundlage des Fotointerviews. Während des Gesprächs mit der Forscherin wird „der persönlich intendierte Sinn der Fotografie und der sachliche Zusammenhang“ (Kolb 2001:120) zum Thema Glück dargelegt und die Bilder von den InterviewpartnerInnen „spezifisch decodiert und interpretiert“ (ebd.). Der Interviewtext ist somit als „erste Beobachtungsebene“ (ebd.) bzw. Interpretation der Fotos zu betrachten. Die bisherigen Analysen wurden ausschließlich am Bildmaterial vorgenommen. Daher zeigen sich im Vergleich von Bild und Text Übereinstimmungen wie Differenzen. Jene Textstellen, die auf Differenzen bzw. Ergänzungen hindeuten, werden an dieser Stelle interpretiert, um jene fehlenden persönlichen Vorstellungen und Sichtweisen der Befragten in die Bildanalyse einzubringen.

6. Vergleichende Analyse mit den Bildern innerhalb der Gruppe

An dieser Stelle wird die Idee der Identifikation der Fotos in der Grundgesamtheit der Bilder aus dem ersten Analyseschritt nach Bettina Kolb wieder aufgenommen. Es geht hier allerdings nicht um eine Identifikation eines einzelnen Bildes in der Gesamtheit aller Bilder, sondern es wird eine vergleichende Analyse innerhalb der Bild-Gruppe vorgenommen. Diese ermöglicht einerseits ein noch präziseres Erfassen der dargestellten Bildelemente im analysierten Bild und erlaubt andererseits die Einbindung der so genannten Glücksfotos, die während der Gruppierung dem analysierten Lieblingsfoto zugeordnet und keiner eigenständigen Analyse unterzogen wurden.

7. Ergebnisbildung

Wie schon bei der Gruppierung der Fotos vermutet, ergaben sich durch die Bildanalysen weitere Aspekte, die zum damaligen Zeitpunkt noch nicht erkennbar

waren. Diese entfalteten sich einerseits durch die Einbeziehung der Glücksfotos und/oder des Interviewtextes. Auf jeden Fall bedeutete dies, dass eine erneute Gruppierung vorgenommen werden musste. Dies entspricht auch der Erfahrung von Kern (1993), dass die Fotos mehrfach gruppiert werden mussten.

Die ursprüngliche Überlegung, die Fotos mehrfach zu kopieren, um sie entlang jener Aspekte zu gruppieren, die sich aus den nun vorliegenden Bildanalysen ergaben, wurde aus praktischen Überlegungen wieder verworfen, denn es ging in erster Linie darum, die schriftlichen Analysen anhand der Bildbeschreibungen in einer Weise zu erfassen, die einen Überblick über das gesamte Material ermöglichte. Die Wahl fiel auf die Übertragung der schriftlichen Aufzeichnungen der einzelnen Bildanalysen in eine Excel-Tabelle, wo dann endgültig gruppiert bzw. in Glücksaspekte und ihren Ausprägungen zusammengefasst wurden.

Jene Analyse-Ergebnisse werden im nun folgenden Kapitel umfangreich dargestellt und beantworten damit die in Kapitel drei gestellten Forschungsfragen.

5 Ergebnisteil

Die Ergebnisse der Untersuchung werden in diesem Kapitel in drei Abschnitten dargelegt. Der erste und umfassendste Teil widmet sich der Beschreibung jener vierzehn Glücksaspekte, die im Analyseprozess ermittelt wurden. Im nächsten Abschnitt erfolgt ein Vergleich jener Glücksaspekte aus der vorliegenden Studie mit jenen der in Kapitel 2.4.3 vorgestellten Glücksfaktoren aus der quantitativen Forschung. Es werden damit die Unterschiede und Ähnlichkeiten aufgezeigt. Der letzte Teil der Ergebnisdarstellung wird anhand des Glücksaspektes ‚Glück ist aktiv‘ die soziologische Relevanz des Themas Glück nachweisen.

5.1 Glücks-Aspekte der Fotobefragung

In diesem Abschnitt erfolgt eine umfassende Darstellung der Ergebnisse aus der Fotobefragung zum Thema Glück anhand von vierzehn Glücksaspekten und beantwortet damit die erste der in Kapitel drei gestellten Forschungsfrage:

„Wie wird Glück aus der Sicht von Befragten dargestellt?“

5.1.1 Glück ist aktiv

Aktivität im Sinne von Tätig- bzw. Beschäftigtsein leistet einen großen Beitrag zum Glück der Befragten und zeigt sich in verschiedenen Lebensbereichen, wobei Art und Ausübung der Tätigkeit und/oder Beschäftigung ebenso unterschiedlich sein können wie deren Motivation.

Aktivität im Sinne von Gelderwerb

Von Bedeutung ist nicht, dass man Arbeit – im herkömmlichen Sinne als Gelderwerb verstanden – hat, sondern die Freude, die mit der Ausübung der Tätigkeit einhergeht. Es ist eine Arbeit, in der man der Mensch sein kann, der man ist, in der man nicht eine bestimmte Rolle einnehmen muss, um in das System zu passen, sondern



wo die eigenen Fähigkeiten und Wertvorstellungen eingebracht werden können. Es sind dies freiberufliche und/oder **selbständige Tätigkeiten**, die solches ermöglichen. Ob es nun eine „heilende Arbeit“ (B_189) ist, die in ihrer Ausübung „sehr große Befriedigung bedeutet“ (B_193), die Abhaltung von Seminaren, die als gelungen betrachtet werden oder andere berufliche Betätigungen, es ist der Einsatz der eigenen Fähigkeiten und Stärken in Verbindung mit dem eigenen Interesse, die große Freude bereiten. Aktives Tätigsein, das sich auf andere Menschen richtet, vermittelt Glücksgefühle in zweifacher Weise: es vermittelt die Ausübung der Tätigkeit an sich bereits ein Glücksgefühl und die Annahme der erbrachten Leistung vom Gegenüber löst Gefühle der Anerkennung und Wertschätzung aus. ‚Man hat jemandem etwas Gutes getan‘, jemanden etwas Wichtiges vermittelt, in einem bestimmten Bereich weitergeholfen oder einfach eine gute Zeit ermöglicht – alles Dinge die im Gegenüber als positive Reaktion auf die eigene Tätigkeit erkennbar sind. Die erbrachte Leistung löst Befriedigung und Stolz aus und spornt dazu an, weiterhin solche Leistungen erbringen zu wollen.

Doch nicht nur der direkte Umgang mit Menschen kann glücklich machen. Wenn der Gestaltungsspielraum in Unternehmen entsprechend groß genug ist, dass die Möglichkeit besteht alles komplett selbst zu gestalten – man also der-/diejenige ist, der/die die Geschicke des Unternehmens sowie deren MitarbeiterInnen gestaltet, dann kann dies ebenso zu tiefer Befriedigung führen. Der Erfolg ist allerdings nicht immer sofort sichtbar, sondern zeigt sich manchmal erst nach Perioden längerer Mühe und Anstrengung. Dies bedeutet, dass sich Freude nicht unbedingt durch die aktuelle Tätigkeit einstellt, sondern erst mit erfolgreicher Umsetzung der eigenen Ziele.

Ein wichtiger Aspekt bei einer selbständigen bzw. freiberuflichen Tätigkeit liegt in der freien Verfügung über die Zeit. Man ist nicht an bestimmte Dienstzeiten gebunden, sondern kann frei darüber entscheiden, wann man sich Termine einteilt bzw. zu welchen Tageszeiten man arbeitet.

Die **Tätigkeit in einem Dienstverhältnis** kann ebenfalls von Freude begleitet sein, vor allem wenn nicht nur das Arbeitsgebiet interessant ist und den eigenen Interessen entspricht, sondern auch das soziale Umfeld als angenehm und harmonisch empfunden wird. Dies bezieht sich einerseits auf die Vorgesetzten, die als Menschen geschätzt und für ihre Tätigkeit und Charakterstärken bewundert werden, die aber auch auf die Wertschätzung den Beschäftigten gegenüber ausdrücken. Die gute Beziehung zu den KollegInnen spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle. Wichtig erscheint dabei, dass nicht nur die Zusammenarbeit als angenehm empfunden wird, sondern auch Zeit dafür bleibt, sich gegenseitig auszutauschen. Dies ist ein Arbeitsumfeld, in dem man gerne seine Zeit verbringt, seine Interessen und Fähigkeiten einbringt, um dem ganzen Unternehmen zu dienen. Verschiedene Tätigkeiten des Unternehmens wie z.B. Feste, Verkaufsausstellungen, Schulungsmaßnahmen und Reisen bieten die Möglichkeit, eigene Freunde, die ähnliche Interessen zeigen, in die berufliche Tätigkeit mit einzubeziehen und/oder neue interessante Menschen kennen zu lernen. Dies bereichert damit das eigene Leben. Arbeit wird somit zu einem wichtigen Lebensaspekt, indem man sich selbst verwirklichen kann und zu einem gerne gelebten Teil des eigenen Lebens wird.

Glück als Leistung

Das **Erreichen von Zielen** bedarf mehr oder weniger längerfristiger Tätigkeiten, die einer gewissen Anstrengung und Ausdauer bedürfen. Im sportlichen Bereich wird geübt und trainiert bis man z.B. einen speziellen Tanz so gut kann, dass man ihn auch vorführen kann oder um beim Golf dem „Ziel eines perfekten Schwunges möglichst nahe zu kommen“ (M_229-230) bis die eine traumhafte Haltung eines Profi gelingt. Weniger Ambitionierte freuen sich darüber, dass sie ihren Bewegungsimpulsen Ausdruck verleihen können.



Doch nicht nur der Sport stellt erstrebenswerte Ziele bereit. Auch Weiterbildungen sind als solche Ziele zu begreifen. Sei es nur ein Seminar, um mit einer inspirierenden Persönlichkeit auf heitere Weise etwas zu lernen oder aber längerfristige Ausbildungen. Vor allem das Erreichen letzterer führen zu Stolz und Freude über das Erreichte. Auch ein Hausbau in Eigenregie und einem hohen Anteil an eigenständiger Bautätigkeit ist ein längerfristiges Ziel, deren Nutzung mit einer tiefen Befriedigung einher gehen kann.

Das Erreichen von Zielen bringt immer zumindest eine gewisse Form der Anstrengung mit sich. Aber auch hier gilt wie schon in Abschnitt zuvor: Ist das Ziel erreicht, so erfüllt der Erfolg mit Freude und Stolz; es kann aber auch bereits die Tätigkeit im Vorfeld mit Freude verbunden sein.

Das **Überwinden von Ängsten**, um Neues auszuprobieren ist auf verschiedenen Gebieten zu finden. Ob es die Reise ins Ungewisse oder die Überwindung der Höhenangst ist, nach geglückter Ausführung ist man stolz darauf, sich nicht nur getraut zu haben, sondern es auch noch geschafft zu haben.

Eine andere Form der Überwindung kostet es, wenn man Tätigkeiten im Hinblick darauf unternimmt, dass es einem danach besser geht und man sich wohler fühlt. Ob es nun darum geht, sich einer Tätigkeit zu widmen, die man schon lange vor sich hergeschoben hat, oder um das aktuelle Wohlbefinden zu verbessern, die Freude ist wieder eine zweifache: zum einen die Freude darüber, dass man den ‚**inneren Schweinehund**‘ **überwinden** konnte und zum anderen, dass man sich dann wohler fühlt als vorher.

Ähnliches bedeutet auch **Überwindung von eigenen Grenzen**. Im sportlichen Bereich will man sehen wie weit man gehen kann, lotet die eigenen Grenzen aus, verschiebt sie dabei immer weiter nach oben und ist danach stolz auf die erbrachte Leistung, auch wenn es anstrengend war. Man hat etwas geschafft, was einem nicht leicht fällt und empfindet daher umso mehr Freude, es gibt einem ein „Super-Gefühl“ (J_403). Menschen, die dabei unterstützend wirken, erleichtern die Überwindung der eigenen Grenzen.



Man freut sich aber auch über **gelungene Vorhaben**, die nicht unbedingt anstrengend waren oder große Überwindung gekostet haben. Es sind ganz verschiedene Projekte, die Menschen gerne verwirklicht haben wollen. Ob es sich nun um kurzfristige Einladungen zu geselligen Abenden handelt oder langgehegte Wünsche sind, die man endlich umsetzt, wie z.B. ein Ausflug mit der Mutter, ein Familienfoto mit der ganzen Familie, sie alle führen dazu, dass man sich einerseits freut, wenn das Vorhaben statt findet, sich aber auch danach darüber freut, dass man diese Vorhaben in die Tat umgesetzt hat, und es nicht nur beim Vorhaben geblieben ist. Derartige Erlebnisse sind eine Bereicherung der Lebensbilanz an die man sich gerne und lange erinnert.

Schöpferische Aktivitäten

Beim schöpferischen Tätigsein geht es weniger um das Ergebnis als um die Tätigkeit an sich, die man gerne macht und bei der die Ausübung bereits für Glücksgefühle sorgt. Zum Teil werden solche Aktivitäten als Prozess verstanden, der mit Ideen beginnt, die man plant und designt bevor man an die Gestaltung und Umsetzung herangeht. Es braucht dazu verschiedene Fähigkeiten. Wenn es dabei um handwerkliche Produkte geht, braucht es einerseits geschickte Hände um all die Dinge ausführen zu können, die nötig sind. Und andererseits ist eine Vorstellungsgabe notwendig, um Bilder zu malen, Kleidungsstücke zu designen aber auch eine Beobachtungsgabe oder einen bestimmten Blick um Szenen wahrzunehmen, die später gemalt werden sollen. Schon das Aussuchen dessen, was man wiedergeben möchte, ist etwas Beglückendes und davon die Essenz aus den Eindrücken auf der Leinwand wiederzugeben, führt zu weiteren Glücksgefühlen. Oft geht es nur um die Tätigkeit des Malens selbst, aber auch darum etwas über das Element des Bildes etwas auszudrücken, wie z.B. Gefühle oder innere Zustände, die man nicht benennen kann oder will.

Kreativ und schöpferisch kann man in vielen Bereichen sein wie z.B. bei der Vorbereitung eines Seminars, der Gartengestaltung oder auch beim Kochen. Mit einer Portion Neugier und Mut kann man beispielsweise „verschiedene Gerichte erfinden“ (B_15). Wenn am Ende Farbenzusammenstellung, Geschmack und Design harmonieren, verursacht dies mehrere Glücksgefühle. Nicht nur die Mahlzeit ist gelungen, sondern man hat auch noch Freude über die sinnliche Wahrnehmung: Es sieht gut aus, riecht und schmeckt auch köstlich.



Bewegung, Sport und Spiel

Beim **Sport** steht weniger das Spiel im Vordergrund sondern intensive Bewegung, die letztlich dazu führt, dass man sich danach gut fühlt und glücklich ist. So fährt der eine mit dem Mountainbike durch die Wälder und auf Berge, die andere mit den Schiern den Berg hinunter, wieder andere finden „das absolute Glück im sportlichen Bereich“ (K_64) beim Tanzen und gehen wöchentlich in



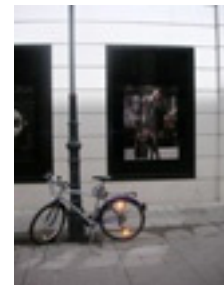
den Tanzclub. Manche besuchen das Fitnessstudio, zum Ausgleich, um fit zu bleiben aber auch um von unangenehmen Gedanken und Situationen abzuschalten und sich

danach frisch und lebendig zu fühlen. Ob Joggen, Walken oder Bergsteigen es macht „voll glücklich“ (E20).

Sport wird sowohl alleine als auch mit Freunden und Bekannten betrieben. Übt man den Sport alleine aus, so geht es hauptsächlich um körperliche Ertüchtigung, man kann sich vielleicht auch ein bisschen fühlen wie die professionellen Sportler, kommt sich vor wie eine „echte Bergsteigerin“ (J_500).



Die Grenze zwischen **Bewegung** und Sport ist nicht klar zu ziehen. Geht es bei letzterem meistens eher um Leistung, so geht es bei Bewegung tatsächlich darum, seinen Körper zu bewegen, als Ausgleich zu einer sitzenden Tätigkeit. Im Gegensatz zum Mountainbike mit dem man sportlich in den Bergen und Wäldern unterwegs ist, ist das Stadtrad ein angenehmes Fortbewegungsmittel. Aussagen wie „ich liebe es, mitm Rad durch die Stadt zu kurven“ (A_112) um von A nach B zu kommen, zeigen von der Freude und dem Spaß, den Bewegung machen kann. Regelmäßig verwendet, verhilft es ganz nebenbei zu Kondition. Außerdem „is des soo klass, wenn ma einfach überall vor die Haustür fahren kann“ (A_116-117) und man sich dadurch eine Menge Ärger gegenüber einer Autofahrt erspart.



Tanzen bietet ebenfalls die Möglichkeit sich sportlich zu betätigen, wie zuvor beschrieben, aber man kann sich auch zwischendurch im Alltag zur Musik bewegen – vor allem zum Ausgleich zu sitzenden Tätigkeiten und wenn die Konzentration nachlässt. Etwas getanzt zu einer flotten Musik, den Körper sich nach eigenen Wünschen bewegen lassen vertreibt Müdigkeit, macht fröhlich und entspannt. Es ist offensichtlich ein Bedürfnis des Menschen sich zu bewegen und die Möglichkeiten sind vielfältig – ob mit dem Rad zu fahren, zu tanzen, einfach nur spazieren zu gehen, oder doch eher wandern etc. – sie allen führen dazu, dass man sich nachher wohler fühlt und die Stimmung steigt.

Die Abgrenzung der Bewegung zu Sport wie auch zum **Spiel** ist wieder nicht einfach. So geht es beim Tisch-Tennis-Spiel wohl um Sport und Bewegung aber auch um ein Spiel, bei dem ein Ballwechsel gut gelingt und besonders um dabei Spaß zu haben. Ähnliches gilt, wenn man Freunde und Kinder beim Fußballspiel auf



der Wiese oder zu ähnlichen Spielen trifft. Ist man intensiv bei der Sache so entsteht „a Form vielleicht a bissl vom Flow“ (K_151).

Ausflüge und Reisen

Unter Ausflüge werden hier Reisen verstanden, die nur einen maximal zwei Tage dauern. Man braucht gar nicht weit weg zu fahren, denn auch in der Nähe gibt es Schönes zu sehen. Sei es die Landschaft, Schlösser, Berge etc. – das anzusehen führt dazu, dass man am Abend „soo voll mit Energie aufgeladen“ (J_398-399)



ist. Mit Leuten, mit denen man sich gut versteht etwas zu unternehmen, ein bisschen wegfahren um etwas für sich oder auch gemeinsam zu erleben, regt die Sinne an und verursacht Freude und der Mensch fühlt sich danach wieder wohl.

Reisen sind die längere Variante von Ausflügen und dauern bis zu mehrere Wochen. Man bleibt im eigenen Land ebenso wie man in weiter entfernte Länder reist. Es faszinieren Kunstwerke und Architektur von heute ebenso wie Bauwerke aus längst vergangenen Zeiten und man bewundert die Fähigkeiten der Erbauer und Schöpfer. Man vergisst den eigenen Alltag, taucht ein in fremde Welten, beobachtet und erlebt wie Menschen anderswo leben. Man reist, um andere Orte, Städte und Länder zu besichtigen, aber auch um die ortsübliche Kultur und neue Menschen kennen zu lernen. Oder man macht Urlaub mit einer Gruppe von Menschen um zu entspannen, sich zu erholen, Gemeinsamkeit und Spaß zu erleben.

5.1.2 Glück ist sozial

Ein weiterer großer Beitrag lässt sich als soziales Glück bezeichnen und bezieht sich auf unterschiedliche Formen von Beziehungen zwischen Menschen. Aber auch die Beziehung und der Umgang mit Tieren fällt in dieses Kapitel.

Familie

Familie ist allen wichtig, ganz gleich welcher Generation man angehört. Erwachsene Kinder freuen sich, wenn es den Eltern gut geht, man unternimmt etwas mit ihnen, lädt sie ein zu besonderen Anlässen weil „es ist so herrlich wenn ganze Familie zusammen sein kann“ (J_379). Besuche bei den Eltern geben auf Kraft, sind „durchaus a Art ahm zum Auftanken“ (K_56-57) oder man findet „cool“, dass Eltern für „lustige, spontane, verrückte Ideen“ (A_388) zu haben sind. Man tratscht ohne zu merken wie schnell die Zeit vergeht.



Sind die Kinder noch im Erziehungsalter, so finden es Mann und Frau als das Beste mit der Familie zusammen zu sein vor allem mit dem „richtigen Mann ... ist es wunderbar (E_113) und es macht „voll glücklich“ (E_114) anzusehen, wie der Mann mit dem Kind umgeht, wenn die Vater-Kind-Beziehung gut funktioniert. Auch für den Mann in einem anstrengenden beruflichen Umfeld ist es wichtig eine gute Familie zu haben, denn wenn diese nicht funktioniert, kann er nicht so viel arbeiten. Es ist wichtig mit den Kindern – auch wenn diese schon erwachsen sind – etwas gemeinsam zu unternehmen, damit das Vertrauen, der Kontakt und dadurch auch die Freude aneinander erhalten bleiben. Gemeinsame Unternehmungen sind oft über die Jahre hinweg zur Tradition geworden wie z.B. gemeinsam im Sommer eine bestimmte Wanderung zu unternehmen. Ebenso sind traditionelle Feste Anlass zu Gemeinsamkeiten wie das Backen von Weihnachtskekzen, das dann von einer Generation in die nächste Weitergegeben wird.



Es gibt auch immer wieder besondere Anlässe in Familien, die jenseits aller möglichen Differenzen gemeinsam erlebt werden wie z.B. die Geburt eines Kindes. Als Großeltern findet man es schön, wenn man gesunde Enkelkinder in der Familie hat. Irgendwas hat man wohl richtig gemacht im Leben, dass sich die Familie weiter entwickelt, man fühlt eine Zufriedenheit, das Leben weiterzugeben zu haben.

Familie scheint nach wie vor etwas Erstrebenswertes zu sein, denn auch wenn ein Partner durch Scheidung oder Tod nicht mehr vorhanden ist, versucht man einen



neuen zu finden und ist glücklich, wenn das Familienleben auch in der Patchworkfamilie gut funktioniert, eine „Kompatibilität“ (M_347) zwischen der eigenen Familie und der neuen Familie gegeben ist. So kann das Familienleben an sich aufrecht erhalten werden, wenn auch mit anderen Personen.

Familie wird damit nicht zu einer Pflichtveranstaltung, sondern trägt zu einer Bereicherung des eigenen Lebens – für alle Generationen - bei.

Kinder

Kinder sind offensichtlich unabhängig vom Alter und der Beziehungsform eine Quelle von Glück. Das Lächeln eines Säuglings am Morgen ist der glücklichste Moment von Mutter oder Vater und man vergisst dabei die durchwachten Nächte. Das Lächeln des Kindes ist es, das glücklich macht – es gibt nichts Schöneres als ein Kleinkind, das einen anlacht. Aber auch die Gemeinsamkeit mit dem Kind ist wichtig und man freut sich auf die Herausforderungen, die auf einen zukommen.

Ein "absoluter Glücksmoment" (K_107) kann auch die überschwängliche Freude der Nichten und Neffen sein, wenn man auf Besuch kommt. Die Freude der Kinder ist so groß, dass sie einem erstmal eine Zeit lang nicht loslassen. Die Kinder spüren, wenn jemand kommt, der bereit ist sich „ganz bewusst drauf einzulassen ahm auf die Kinderwelt“ (K_229) um mit ihnen gemeinsam z.B. ein technisches Gerät in seiner Funktion zu entdecken. Die intensive Beschäftigung wird zu einem glücklichen Moment, man ist total bei der Sache und lernt dabei was wirklich wichtig ist: nämlich im Moment zu leben.

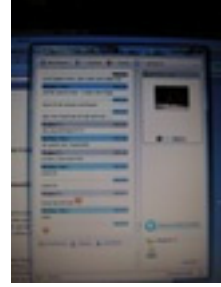


Doch man muss nicht verwandt sein, um Kindern beim Wachsen zuzusehen, ihre unberührte Lebendigkeit zu erleben ebenso wie die Selbstverständlichkeit mit der sie sich vom Leben nehmen, was sie brauchen – all dies kann man auch bei den Kindern von nahestehenden Freunden erleben. Es ist vor allem ein berührendes Erlebnis, die Schwangerschaft mitzuerleben und dann das Baby das erste Mal nach der Geburt in Händen zu halten.

Auch Enkelkinder sind eine Quelle von Glück, als Großeltern freut man sich darüber, dass sie gesund sind und man die Möglichkeit hat, an ihrem Leben teilhaben zu können und gemeinsam mit ihnen etwas zu tun.

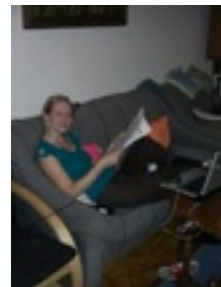
Erwachsene Kinder tragen ebenfalls zum Glücksgefühl bei. So manche Mutter genießt das gute Verhältnis zu den Kindern und ist stolz darauf, dass es ihr gelungen ist, eine

Familie zu gestalten, die sie selbst als Kind gerne gehabt hätte. Es wird genossen "weil es einfach a Familiengefühl is" (C_186-187). Die heutigen Techniken erlauben Kommunikationsformen, die, wenn man sich als Elternteil darauf einlässt, erheitern und zu einer „urlustigen Unterhaltung“ (C_151) werden können. Gemeinsame Interessen mit den erwachsenen Kindern und die Möglichkeit, Spaß miteinander zu haben wird als beglückend empfunden, ermöglicht ein fröhliches Miteinander jenseits von so manchen verpflichtenden Besuchen. Erwachsene Kinder können so eine große Bereicherung für das Leben der Eltern (oder Partner von Vater oder Mutter) darstellen, wenn man in die Tätigkeiten und das Leben der Kinder miteinbezogen wird. Man kann dabei Lebenswelten kennen lernen, die einem vielleicht gar nicht bekannt sind, bleibt mitten im Leben und erhält sich damit jung.



Zu zweit

Der/die **Beziehungs- oder EhepartnerIn** kann die Bedeutung der wichtigsten Bezugsperson bekommen, mit der man "Fälle des umfassenden Glücks" erlebt, weil man "sehr viele unterschiedliche glücksauslösende Momente miteinander erleben" (K_249-250) kann. Die Beziehung ist nicht nur Rückzugsort und Ruhe sondern bietet auch die Möglichkeit des Austausches. Wenn die Interessensgebiete noch dazu sehr ähnlich sind, ist es möglich mit dem/der PartnerIn fast alle Teilbereiche des Glücks zu erleben: "Flow-Elemente genauso wie spaßige Elemente" (K_252-253). Manche(r) ist froh und glücklich über jede Minute, die man mit dem/der PartnerIn verbringen kann. Vor allem in persönlich schwierigen Situationen ist es wichtig, jemanden um sich zu haben, der einen versteht und unterstützend zur Seite steht. Aber auch einfach nur mal miteinander zu blödeln und Spaß zu haben ist entspannend und wichtig. Für manch einen ist die Partnerin die Frau seines Lebens und für einen anderen eine „irrsinnig angenehme Person“ (F_65), die im Haushalt sämtlich Entscheidungen trifft und damit den Rücken freihält für berufliche Tätigkeiten und Erfolge.



Freude bereitet es auch gemeinsam Dinge zu unternehmen und Erlebnisse zu teilen, sich aber auch gegenseitig anzuspornen, vielleicht um mehr zu tun, sich mehr zu trauen. Man erlebt Dinge, die man alleine vielleicht nicht machen würde, lernt neue Aspekte und die Sichtweise des/der PartnerIn kennen und erweitert damit seinen

eigenen Horizont. Eine längere Zeit des Zusammenlebens vermittelt eine intime Vertrautheit, die sonst kaum in anderen Beziehungen möglich ist.

Nicht nur die Beziehung an sich ist wichtig, sondern Dinge miteinander zu erleben, sind ebenfalls wichtige Bestandteile einer partnerschaftlichen Beziehung. Dies schafft eine gemeinsame Geschichte, an die man sich erinnern kann, die verbindet und damit eine intensive Vertrautheit entstehen lässt und andere Personen ausschließt. Paarbeziehung ist nach wie vor ein wichtiger Glücksfaktor. Sie wird angestrebt und gesucht und wenn es klappt ist man glücklich darüber, dass „da eine Partnerschaft ist die funktioniert“ (M_342), die als Bereicherung des eigenen Lebens gesehen wird.



Eine weitere sehr enge Form der Verbindung ist die so genannte **beste Freundin** oder der **beste Freund**. Größtenteils sind solche Freundschaften gleichgeschlechtlich aber nicht unbedingt. Es geht zwar auch darum, dass man gemeinsam etwas unternimmt, aber das eigentlich Verbindende ist die persönliche Ebene auf der ein intensiver Austausch möglich ist. Die körperliche Nähe von Freundinnen zeigt eine Vertrautheit, vermittelt ein Gefühl des Zusammengehörens und auch der Verbindlichkeit: sich auf jemanden verlassen zu können. Es ist aber auch Ausdruck dessen, dass man froh ist, so jemanden zu kennen und sich selbst auch anerkannt und wertgeschätzt zu fühlen.



Man teilt nicht nur oberflächliche Ereignisse, sondern tauscht sich auf tiefgründige Weise aus, man inspiriert sich gegenseitig, bespricht Probleme und unterstützt sich gegenseitig dabei, die Herausforderungen des Lebens positiv zu meistern und gesteckte Ziele zu erreichen aber auch Spaß und Gaude kommen dabei nicht zu kurz.

Es wird als Glück und Freude empfunden, derartige Menschen um sich zu haben, und wenn es nicht möglich ist diese zu sehen, dann ist es zumindest wichtig, den Kontakt aufrecht zu halten z.B. beim Telefonieren, denn mit dem/der besten FreundIn kann man alles besprechen, er/sie ist eine Vertrauensperson, die alles versteht.

Manchmal sind es auch schwierige Schicksalsschläge, die Gemeinsamkeit und eine Vertrauensbasis schaffen. Gerade in solchen Momenten ist es wichtig, Menschen an der Seite zu haben, die sich vielleicht mit ähnlichen Themen schon beschäftigt haben

und eine wirkliche Hilfe zur Verarbeitung und Annahme von Schicksalsschlägen sind und damit zur Persönlichkeitsentwicklung beitragen können.

Freunde, Zweckfreunde & KollegInnen

Nicht nur einzelne **Freunde** sind wichtig sondern auch ein mehr oder weniger großer Freundeskreis ist von Bedeutung. Es wird zwischen Freunden und Freunden unterschieden: Demnach gibt es „Schönwetterfreunde“ (P_206), die man trifft, wenn man gut drauf ist, mit denen man etwas unternimmt und Spaß hat. Aber die "glücklichsten Momente oder die die wirkliche Zufriedenheit" (P_221-222) werden eher mit einzelnen Freunden erlebt, mit denen man sich gut versteht, die einem auch verstehen und nicht nur für einen da sind, wenn man sich gut fühlt, sondern auch zur Verfügung stehen, wenn man mal nicht so gut drauf ist.

Mit Freunden oder Gleichgesinnten unternimmt man etwas gemeinsam, geht wandern, macht Ausflüge, fährt gemeinsam auf Urlaub, organisiert Partys und verschiedene Feiern. Manche Freunde kennen sich schon Jahrzehnte und es wird zur Tradition, dass man z.B. immer gemeinsam Silvester feiert oder gemeinsam auf Urlaub fährt. Das verbindende Element ist weniger die Beziehung als die gemeinsamen Interessen und Aktivitäten.



Nicht immer halten sich Freundschaften über die Jahre hinweg – manche sind **Zweckfreundschaften** auf Zeit. Diese sind wichtig in bestimmten Lebensabschnitten, in denen man gleiche Interessen teilt. Sei es, dass man mit der Erziehung von Kindern im etwa gleichen Alter beschäftigt ist, oder sich beim Studium Lerngemeinschaften formieren oder aber in der Arbeitsstelle man **KollegInnen** mit ähnlichen Problemen findet, mit denen man sich austauschen kann und Verständnis findet. Man lernt neue Leute kennen und damit auch die Chance wirklich gute Freundschaften schließen zu können.

Einen großen Freundeskreis zu haben ist wichtig. Eingebunden zu sein in eine größere Gruppe von Freunden vermittelt ein Gefühl der Sicherheit, Akzeptanz und Wichtigkeit hinsichtlich der eigenen Persönlichkeit.

Gruppen und Massenveranstaltungen

Oft besteht auch das Bedürfnis zu größeren **Gruppen** zu gehören, sich ihnen anzuschließen, dabei zu sein. Es vermittelt ein Gefühl von Wichtigkeit Mitglied in einer Gruppe zu sein, eine Rolle innerhalb der Gruppe zu übernehmen und diese auch nach außen hin zu repräsentieren. Man setzt sich dabei für andere ein und unterstützt sie. Glück bedeutet in diesem Fall dazu gehören, einen Platz einzunehmen, wo man anerkannt und gebraucht wird. Neben dem Ziel etwas zu lernen, will man gerne einer Gruppe angehören, noch besser aber verschiedenen. Denn verschiedene Gruppen ermöglichen ein Ausleben mehrerer Aspekte und Fähigkeiten, da die Gruppen in ihren Ansprüchen, Anforderungen und Zielen unterschiedlich sind.

Andere Gruppen dienen nur dazu, dass man sich trifft, sich gemeinsam mit etwas beschäftigt zum geistigen und/oder körperlichen Ausgleich des Alltags. Es geht darum Spaß zu haben, auch mal Dinge tun, die man normalerweise nicht macht. In der Gruppe wird es möglich intensive Lebenslust und Lebensfreude zu spüren, die alleine nur schwer erlebbar ist.

Die Zugehörigkeit zu den zuvor beschriebenen Gruppen basiert auf einer persönlichen Ebene. Mann kennt sich, trifft sich, betätigt sich gemeinsam. Es besteht allerdings auch der Wunsch weniger zu konkreten Menschengruppen zu gehören, als zu Funktionssystemen mit bestimmten Anforderungen und Werten. Nach Abschluss eines Studiums kann man sich beispielsweise dem System Wissenschaft zugehörig fühlen. Um diesen Status zu erreichen, braucht es besondere Eigenschaften und Qualitäten – man freut sich darüber und ist stolz, diesen Status erreicht zu haben.

Eine andere Form der Zugehörigkeit vermitteln **Massenveranstaltungen** wie z.B. ein Fußballmatch. Dabei geht es weniger um das Match an sich, sondern darum mit der Mannschaft mitzufiebern, sie zu unterstützen und um die Freude, wenn die eigene Mannschaft gewinnt. Die „Stimmung natürlich es ist irgendwie was einzigartiges ... wenn fünfzigtausend Leute die Mannschaft anfeuern“ (P_139 -142) bekommt man „Gänsehautfeeling“ (P_143). Schon zu Beginn der Veranstaltung baut sich eine Atmosphäre auf, bei der geht man „dann emotional sehr mit“ (P_150).



Tiere

Tiere – „des is so quasi Familie de Katz“ (N_169) - bekommen oft den Stellenwert von Familienmitgliedern. Manchen ist es wichtig, mit ihnen Zeit gemeinsam zu verbringen, die Wärme des Körpers z.B. von der Katze zu genießen. Das gegenseitige aufeinander Bezogensein von Mensch und Tier, ein liebevolles Miteinander, die ausschließliche Beschäftigung mit dem Tier ist wichtig. Es steht dabei die Beziehung von Mensch und Tier im Vordergrund. Bei anderen steht eher der Fun-Faktor im Mittelpunkt. Gerade die ungewöhnlichen Dinge, die die Katze macht sind es, womit man Spaß hat, die als Glücksmomente bezeichnet werden. Das Tier genießt jede Menge Freiheiten, weil man sich darüber freuen kann, wenn es den Tieren gut geht und sie Dinge tun, die im Alltag immer zur Erheiterung beitragen. Aber ein Tier ist auch ‚somebody to take care of‘ – also eine Möglichkeit, sich um jemanden zu kümmern, sei es weil die Kinder bereits aus dem Haus sind oder man selber keine Kinder hatte.



5.1.3 Glück als sinnliche Wahrnehmung

Sinnliche Wahrnehmung bezieht sich im Folgenden auf die Wahrnehmung durch die fünf Sinne des Menschen: sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen, sowie einen weiteren, den Bewegungssinn. Manchmal ist es ein einzelner Sinn auf den man sich konzentriert, doch in vielen Situationen werden mehrere Sinne gleichzeitig wahrgenommen.

Ungewöhnliche Geschmackskombinationen, die köstlich **schmecken**, sorgen für Glücksgefühle. Allen voran tragen exotische Gewürze zu einer Vielfalt von Geschmacksrichtungen bei. Diese Unterschiede auch tatsächlich schmecken zu können wird als ein Genuss betrachtet, der nicht unbedingt selbstverständlich ist. Aber nicht nur Exotisches sondern auch einfache Hausmannskost, die länger nicht gegessen wurde trägt zu erfreulichen Geschmacksempfindungen bei. Nicht nur der Geschmack ist wichtig beim Essen sondern auch die Umgebung und das Wohlfühlen insgesamt trägt dazu bei, dass Essen als Genuss wahrgenommen wird. Damit bekommt ein guter Brunch oder eine andere köstliche Mahlzeit noch eine zusätzliche Bedeutung: Die angenehme Atmosphäre, die der Einladende oder Veranstalter gestaltet hat, bleibt durch den Genuss des Essens länger in Erinnerung. Aber auch nur

für sich selbst etwas Köstliches zubereitet zu haben, gibt nach dem Verzehr ein zufriedenes Körpergefühl, das auf die Zufriedenheit insgesamt Einfluss nimmt.

Nicht nur am Geschmack erfreut man sich bei einer Mahlzeit auch das Auge isst mit, wie der Volksmund weiß. So spricht beim Essen auch die Farbzusammenstellung der Speisen sowie das Anrichten auf einem passenden Teller für die **visuelle Wahrnehmung** eine große Rolle.

Doch nicht nur eine gelungene Farbkombination einer Speise kann faszinieren, auch die Farbenpracht eines Fensters in einer Kirche mit Hinterglasmalerei beeindruckt das Auge in großem Maße.

Ob es das Farbenspiel ist, die „die Natur so hergibt“ (D_78), das durch Nebel verursachte Zusammenspiel von Sehen und Nicht-Sehen, die Beobachtung der Natur im Jahresablauf oder die Betrachtung des Farbverlaufes einzelner Pflanzen, die in ihrer Abschattierung wie eine „chinesische Tuschmalerei“ (G_55) gesehen werden, alles beeindruckt den Sehsinn und man gibt



sich der Betrachtung mit Aufmerksamkeit und Muße hin. Faszinierend ist einerseits die Natur in ihrer Urwüchsigkeit und Natürlichkeit aber auch von Menschhand geschaffene Gärten finden Bewunderung und erfreuen das Auge. Man verweilt darin, betrachtet, bestaunt, gibt dem Auge die Möglichkeit in der Weite der Natur herumzuschweifen, Dinge zu entdecken, die einen erfreuen, die Details genau zu sehen, deren Schönheit wahrzunehmen und den schönen Anblick zu genießen.

Speisen und Gewürze tragen angenehme Düfte in die Nase und auch die Natur hält eine Vielfalt von Düften bereit. GartenbesitzerInnen **riechen** den unterschiedlichen Duft der verschiedenen Pflanzen im eigenen Garten. Man wartet schon auf die Blütezeit bestimmter Pflanzen, weiß genau zu welcher Tageszeit diese am besten riechen. Aber auch in öffentlichen Naturbereichen kann man sich



niederlassen, gemütlich hinlegen, man „riecht wirklich des Grün weil das Gras daneben ... hoch [ist] ... riechst das Wasser“ (A_475). Auch der Duft im Grünen nach einem Regen steigt erfrischend in die Nase. Und am Lagerfeuer sitzt man nicht nur der Farbe und der Wärme wegen sondern auch wegen des Geruches. Wie schon zuvor ist hier

nicht nur ein Sinn, der beeindruckt, sondern ein Zusammenspiel von riechen, hören und sehen.

Eine weitere sinnliche Komponente zeigt sich in der **Berührung**. Man fühlt den Körper eines Tieres, die Wärme die es auf dem eigenen Körper verbreitet. Beim Kraulen fühlt man das Fell, spürt dabei den Körper des Tieres, dessen Atem sowie die Bewegung. Eine andere Form der Berührung ist die unter FreundInnen. Eine herzhafte Umarmung zeigt: Ich mag dich. Man drückt körperlich aus, was man empfindet bzw. erfährt durch die Berührung von anderen Zuneigung und Vertrauen. Berührung wird damit zu einer Botschaft und zu einer körperlich ausgedrückten Emotion. Der Körperkontakt als erotische Hinwendung zwischen zwei Personen ist ebenfalls Ausdruck von Emotion aber auch von Wünschen und Begehren.



Eine gänzlich andere Form der Berührung ist die von Gebrauchsgegenständen. Wenn diese ein angenehmes Material haben, so werden diese gerne angegriffen, es bereitet ein angenehmes Wohlgefühl diese in der Hand zu haben. Auch ein Sprung in das kühle Nass an heißen Sommertagen, sowie die Bewegung im Wasser selbst sorgen für Glücksmomente. Die Natur wird sinnlich erfahrbar, auch durch die Füße. Mit nackten Füßen spürt man die unterschiedlichen Elemente auf die man steigt – die Erde, die Steine, den Sand – fühlt deren Kälte oder Wärme, die Beschaffenheit des Bodens an den Fußsohlen. Eine andere Möglichkeit Natur zu erfühlen ist das Berühren mit den Händen, das sanfte Streichen über eine hochgewachsene Wiese mit den unterschiedlichen Grashalmen und Blütenpflanzen. Zu spüren wie sich die Pflanzen anfühlen, die unterschiedliche Stärke der einzelnen Grashalme, Blätter und Blüten wahrzunehmen. Oder das Berühren von Baumstämmen – erst damit wird deutlich wie unterschiedlich deren Oberflächen sind.



Das **Hören** hat ebenfalls eine große Bedeutung. Ob es nun der Auftritt eines Künstlers im Konzertsaal ist oder das Zuhören bei Musikern im Freien, sie alle reißen einen mit, entführen in verschiedene Gefühlszustände und werden damit zum viel zitierten „Ohrenschmaus“. Aber auch Musik auf Tonträgern wird gerne gehört. Sie sorgen für gute Stimmung beispielsweise beim Autofahren, verkürzen so die Fahrtzeit. Man lauscht der Musik aber auch den Texten, die manchmal zum Nachdenken anregen.

Musik verwendet man bei verschiedenen Tätigkeiten zur Unterstützung, zur Ablenkung, Aufmunterung oder um eine erwünschte Stimmung zu erreichen. Unterschiedliche Stilrichtungen werden je nach Bedarf eingesetzt, selbst als Unterstützung bei Krankheit oder schlechter Stimmung erfolgt über die auditive Wahrnehmung eine Verbesserung des Zustandes bzw. der Stimmung.

Naturgeräusche sind eine weitere wichtige Komponente des Hörens. Man hört gerne das Prasseln des Regens auf dem Dachflächenfenster, das Plätschern eines ruhig dahinfließenden Baches, das Tosen eines Wasserfalles oder der Meeresbrandung. Auch das Rauschen der Blätter im Wind oder das Pfeifen des Windes wenn er einem um die Ohren weht kann in entsprechenden Momenten der Stille genossen werden. Erst wenn die eigenen Gedanken eine Ruhe geben, kann man die Geräusche um einen herum wahrnehmen.

Es ist „herrlich sich **bewegen** [zu] können“ (A_92). Man betreibt Sport nicht nur weil man sich nachher gut (oder besser) fühlt, sondern es geht z.B. beim Skaten auch um die Geschwindigkeit, diese körperlich zu erfahren, den Körper soweit beherrschen zu können, dass mit Tempo geskatet werden kann, dass man sich dabei trotzdem elegant und in gleichbleibenden harmonischen Bewegungen fortbewegt.



Der Tanz bietet ebenfalls eine Möglichkeit der körperlichen Bewegung. Dabei ist die Musik das bewegungsstiftende Element. Vor allem ein freies Bewegen zur Musik erlaubt es einem über den Körper die von der Musik ausgelösten Emotionen in Bewegung zu übersetzen und auszudrücken. Sich barfuß zu mitreißender Musik zu bewegen, dem inneren Erleben Ausdruck zu geben, den Körper dabei spüren, macht Spaß, führt zu Fröhlichkeit, Glücksgefühlen, Entspannung und Beweglichkeit.

Manchmal ist es auch körperliche Anstrengung, die „so Glücksgefühle [verursacht] wenn man sich da raufquält und alles brennt schon“ (R_193) vor allem dann, wenn man oben ist und es geschafft hat, also auch eine Leistung vollbracht hat, dann ist es ein tolles Gefühl, wenn man die Schmerzen in den Muskeln wahrnimmt. Man bekommt ein Gefühl dafür, wie weit man gehen kann, was man alles leisten kann, wie sich solche Anstrengungen im Körper anfühlen und bei entsprechendem Training, wie die Ausübung der körperlichen Tätigkeit immer leichter fällt.

5.1.4 Glück in der Stille

Glück in der Stille wird ebenfalls mehrfach erlebt: die tatsächliche Stille, in der der Lärm des Alltags verstummt; eine körperliche Ruhe, die sich durch Rückzug und Entspannung einstellen aber auch eine Ruhe in den Gedanken. Genauso führen Demut und Dankbarkeit zu einer inneren Ruhe und Stille, die tiefe Zufriedenheit vermitteln kann.

Rückzug und Entspannung

Entspannung und Ruhe wird im Alltag zwischendurch gesucht. Sei es im Park nebenan, sonstigen Naherholungsgebieten oder an Orten an denen Ruhe herrscht. Letztere sucht man vor allem auf, weil diese dafür bekannt sind, dass dort auch andere Menschen sind, die ebenfalls Ruhe suchen, abseits der Hektik im Alltag zum Entspannen dort hinkommen. Man macht Pause, relaxt, isst, lässt die Ruhe auf sich wirken und kann neue Energie tanken, um nach einer Pause wieder erfrischt seiner Tätigkeit nachgehen zu können.

Eine längere Form der Entspannung bieten der Abend oder das Wochenende, an dem man zur Ruhe kommt, still wird. Diese Zeit dient dem Rückzug von der Aktivität in der Öffentlichkeit in das Privatleben, das zum Ruhepol zählt, in dem man sich mit den Nachbarn, der Familie, dem Partner, der Partnerin trifft, sich erholt, entspannt. Wo es darum geht, den Alltag und die Sorgen hinter sich zu lassen und Kraft zu tanken für den neuen Tag.

Entspannen und Relaxen dient vor allem der Wiederherstellung von im Alltag verloren gegangener Kräfte. Man genießt die Ruhe und Erholung als Ausgleich zur Betriebsamkeit, das Freisein von Zeitstrukturen.

Es ist nicht immer nur die (körperliche) Erschöpfung nach einem anstrengenden Alltag, wovon man sich erholen will. Oft sind es die Gedanken, vor allem negative, die ständig im Kopf kreisen, von denen man Abstand gewinnen will, um zur Ruhe zu kommen. Die Konzentration auf das Spiel der Wolken, des Wassers oder auch des Feuers führt weg von den kreisenden Gedanken, lässt sie allmählich verschwinden und gibt die Möglichkeit mit sich selbst, seinem Inneren, in Kontakt zu kommen, sich selber ungetrübt wahrzunehmen und zu **innerem Frieden** zu finden. Die Ausübung von sportlichen Aktivitäten ist eine weitere Strategie zur Wiederherstellung



der **Gedankenruhe**. Hier steht zwar auch die körperliche Aktivität im Vordergrund, aber nicht minder wichtig ist es, abschalten zu können, um sich von negativen Gedanken Abstand zu befreien und auf angenehme Dinge zu konzentrieren.

Manchmal hält das Leben selbst Situationen für einen bereit, die tief im Inneren berühren, wo sämtliche Rollen, die man im Alltag - mehr oder weniger bereitwillig – ausübt, abfallen, man Gefühle in einer Echtheit erlebt, sich selbst auf eine tiefe Weise erleben kann, die zu großem inneren Frieden führt.

Erst in der Stille ist es möglich Dinge zu hören, die im Alltag überhört werden wie z.B. der eigene Atem, das Rauschen der Blätter, das Plätschern des Wassers, das Knistern des Feuers. Ein Eintreten in andere Wahrnehmungsebenen wird durch den Charakter einer meditativen Stimmung möglich und führt zu einer inneren Stille, die letztlich unabhängig von Äußerlichkeiten wird, zu einer Stille wo „kein Gedanke“ ist, sondern „wenn diese Stille eintritt dann ist einfach eine unheimliche Weite“ (D_268-269).



Demut und Dankbarkeit

Gefühle der Demut entstehen vor der Größe der Natur, wenn man beispielsweise hoch oben am Berg steht, dann „is ma wieder so soso klein als Mensch weil wenn man weiß jetzt kommt a Wetterumbruch“ (R_257) und ist ihrer Unberechenbarkeit und Naturgewalt vollkommen ausgeliefert. Man ist dankbar, wenn alles gut gegangen ist und sagt „danke Berg“ (R_261) bevor man heimkehrt.



Demut bedeutet auch im Fluss zu sein mit dem was ist, sich dem Fluss des Lebens zu überlassen, dann kann Stille eintreten. Demut bedeutet in dem Zusammenhang nichts zu fordern, sondern Achtung vor der Größe des Schicksals zu haben und damit einverstanden zu sein.

Eine andere Form von Achtung und Dankbarkeit bezieht sich auf menschliche Fähigkeiten und ihre Ausdauer besondere Gegenstände und Bauten herzustellen. Man ist fasziniert davon wozu Menschen fähig sind, was sie alles leisten können und welche



Mühe sie auf sich nehmen, diese Dinge herzustellen. Man steht fassungslos vor großen, jahrtausendalten Bauten, erlebt Eindrücke, welche mit Worten nicht zu beschreiben sind, steht staunend davor und kommt sich daneben vor wie „des klane Manderl“ (N_223). Die Kleinheit des Menschen wird vor diesen alten Bauten ebenso erfahren wie in der Natur in großen Höhen.

Dankbar ist man dafür, dass man einen Beruf ausüben kann, der einem eine „sehr große Befriedigung bedeutet“ (B_193). Ebenso kann man den eigenen Händen dankbar sein, weil man mit ihnen sehr viel zufriedenstellende Dinge tun kann und damit „anfach so zentral“ für das Leben sind. Aber auch dafür, dass



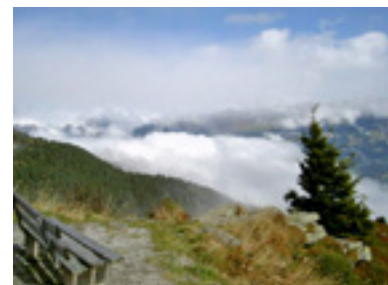
man bestimmte Fähigkeiten hat, wie z.B. Pflanzen betreuen, sodass sie gut gedeihen und man sich tagtäglich an ihnen erfreuen kann. Die Dankbarkeit wird auch für solche Möglichkeiten empfunden, wie z.B. verschiedene Gewürze und Nahrungsmittel schmecken zu können. Für viele Menschen ist dies selbstverständlich aber eben nicht für alle. Mutter sein zu können, wird ebenfalls als Geschenk betrachtet und man ist dankbar dafür, dass aus den Kindern auch etwas geworden ist. Dankbarkeit richtet sich auch an wichtige und besondere Menschen, die einem im Leben begegnen, einem mit Interesse und Anteilnahme durchs Leben begleiten.

5.1.5 Glück in der Natur

Das Glück in der Natur wird mehrfach erfahren. Die Betrachtung einer Landschaft spielt ebenso eine Rolle wie einzelne Pflanzen. Aber auch die Natur zu erleben, in ihr zu sein, etwas zu unternehmen ist ein wichtiger Teil des Glücks und nicht zuletzt wird Natur als ein Ort betrachtet, an dem man Kraft tanken kann, als Ausgleich zum Alltag, der meistens innerhalb von Räumen bewältigt wird.

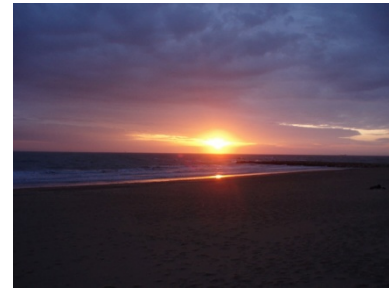
Naturbetrachtung

Man geht mit offenen Augen durch die Natur, betrachtet „was die Natur so hergibt“ (D_78). Nicht nur die Landschaft in ihrer Gesamtheit wird betrachtet, sondern auch die Details. Man nimmt die Besonderheiten und Eigentümlichkeiten der einzelnen Bäume und Pflanzen



wahr, findet diese faszinierend. Oder man blickt hinauf, beobachtet den Tanz der Blätter im Wind und erfreut sich an Formen und Farben.

Auch der Himmel ist Objekt der Beobachtung und Freude. Tagsüber wird das Spiel der Wolken betrachtet und abends besticht die Farbenpracht bei Sonnenuntergang und verursacht eine besondere Stimmung. Die Sonne zaubert immer wieder verschiedene Stimmungen in die Landschaft, blinzelt



mal durch die Wolken, spiegelt sich im Wasser, das durch die Bewegungen des Grases im Wind immer wieder unterbrochen wird. Wasser ist ebenfalls ein beliebtes Element der Betrachtung. Man betrachtet wie ein kleiner Wasserfall, der in einen kleinen Teich Schaumkronen entstehen lässt und beobachtet die ständig wechselnden Figuren, die dunkle Tiefe eines Tümpels oder das Fließen und Strömen eines Flusses.

Der Blick auf Blumen erfreut beim Öffnen des Fensters, man bewundert die prächtige Zeichnung eines bestimmten Pflanzenblattes, die schönen Formen der Natur, beobachtet das Schattenspiel. Die Natur wird als schöner Anblick genossen und „Schönheit san Glücksmomente ist mehr als irgend al tolles Gwand oder a toller Film oder teures Auto“ (H_136-137).



Natur hält schöne Anblicke bereit, an denen man sich einerseits erfreut und andererseits deren Beobachtung zur Ruhe führt, zu einem Zustand des inneren Friedens.

Naturerlebnis, Sein in der Natur

Es ist wichtig „draußen in der Natur“ (R_233) zu sein, Zeit dort zu verbringen, ihre Schönheit zu genießen. Man genießt einerseits das Alleinsein in der Natur aber auch das Miteinander, wenn man mit Freunden oder Familie gemeinsam ist. Ob alleine, zu zweit, mit Freunden oder Familie oder in



größeren Gruppen – das Sein in der Natur ist ein wichtiger Bestandteil von Glücklichein. Ein Tag am Berg verschafft ein vielfältiges Erleben: Man hört die vielfältigsten Naturgeräusche, erlebt das aktive Bewegen auf den unterschiedlichen

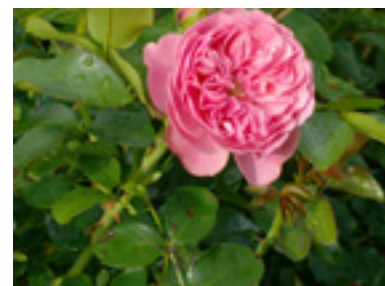
Böden – einmal ist es ein sanftes federndes Gehen auf weichem Moosgrund, dann ist der Boden steinig und hart. Man ist in der frischen Luft, riecht „das Grün“ (A_473-474), beobachtet die Sonnenstrahlen wie sie



durch die Bäume blinzeln, bewundert die Farbenpracht, nascht Früchte oder pflückt Schwammerl, um sie nach Hause zu bringen. Die Wanderungen sind mehr oder weniger anstrengend. Man genießt die Ruhe in der Natur oder die prächtige Aussicht, wenn man auf hohe Berge steigt, kommt in Kontakt mit der Natur und sich selbst. Vor allem bei schwierigen Wegen konzentriert man sich auf den Moment, fühlt sich als Teil der Natur, der man nicht überlegen, sondern eher unterlegen ist, was man höheren Lagen durch einen plötzlichen Wetterumbruch durchaus hautnah zu spüren bekommen kann.

Doch sind Naturerlebnisse nicht nur bei Wanderungen möglich, auch während des Büroalltags schnell in der Mittagspause einen Park aufgesucht, kann ähnliche Glücksmomente verursachen – man kommt zur Ruhe, kann von der Hektik der Arbeit abschalten. Zwischendurch in Grünoasen abseits vom Stadtlärm ein paar Stunden unter Bäumen zu liegen, verschafft ein Gefühl der Ruhe und ein bisschen das Gefühl von eigenem Garten. Man kann gemütlich lesen, Wasser, Bäume und Wolken beobachten und relaxen.

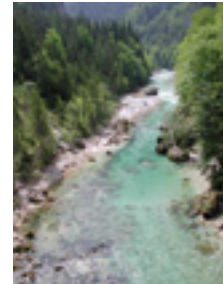
Die Beschäftigung mit Pflanzen sowie ihre Pflege ist eine weitere Möglichkeit Natur zu erleben. Man pflanzt und arrangiert in Gärten, am Balkon oder in der Wohnung und freut sich über das Gedeihen, beobachtet ihr Wachstum. Durch die jahrelange Beschäftigung kennt man die Pflanzen und ihre Bedürfnisse genau. Und manche Pflanze bekommt einen besonderen Stellenwert, weil sie durch viel Mühe „die fleißigste Blüherin“ geworden ist, die einem dann „besonders am Herzen“ liegt (D_72-75) – man entwickelt dadurch eine ganz persönliche Beziehung zu einzelnen Pflanzen.



Natur als Ausgleich und zum Energie tanken

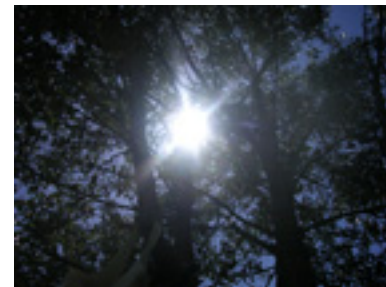


In der Natur genießt man die frische Luft, Sonne, Wärme, das Grün als Ausgleich zu stickigen Räumen, dem Lärm der Stadt, der Hektik des Alltags. Man sucht Plätze in der Natur auf, um sich zu regenerieren, um danach sich seiner Tätigkeit wieder mit vollem Elan widmen zu können.



Manche(r) sucht "wenn an die Deckn die ganze Zeit am Kopf fliegt" (A_179) einen bestimmten Platz in der näheren Umgebung auf, um sich zu erholen und Abwechslung zu finden. Andere machen Tagesausflüge oder Urlaube an besonderen Plätzen. Vor allem die Kraft des Wassers fasziniert – „a Stickl Landschaft am Wasser ... is ... pure Energie“ (N_343-344). Vermittelt ein ruhig dahinfließender Bach eher Ruhe so zeigen Meeresbrandung und herabstürzende Wasserfälle ihre volle Kraft.

Die Betrachtung wildwachsende Blumen berührt, man hat das Gefühl es „kommt Energie zu mir“ (D_238) während die Wärme der Sommersonne „einfach glücklich“ (A_453) macht. Man braucht ihre Temperatur und ihr Leuchten als Ausgleich zu klimatisierten und dunklen und/oder künstlich beleuchteten Räumen in Büros oder Wohnungen.



5.1.6 Glück zum Kaufen

Nicht immer geht es um den Besitz eines speziellen Gegenstandes sondern auch darum, dass „es einfach schön [ist] wenn man sich was kaufen kann“ (D_177-178). Dass man überhaupt in der Lage ist, sich etwas kaufen zu können macht Freude, vor allem auf Märkten oder direkt bei den Herstellern, wenn man sich gerne „mit alle Leit die halt dort was ausstellen und produzieren“ (O_154-155) unterhält. Man hat nicht nur Spaß, sondern erfährt auch etwas über die Produkte, deren Produktion sowie über die Lebenswelt der Anbieter und bekommt damit mehr Bezug zum Gekauften.



Materielles Glück – Wohnen

Wohnen ist ein wichtiger Bestandteil von Glück. Wohnt jemand in einer Wohnung so wird das Zimmer oder ein Teil des Zimmers fotografiert und steht symbolisch für die Wichtigkeit eines eigenen Heimes. Die wandlungsfähige Couch z.B. ist DER Wohnraum schlechthin, wo alles gemacht wird: Fernsehen, Musik hören, lesen, malen, lümmeln, sitzen, schlafen. Es geht um einen gemütlichen Rückzugsort zum Wohlfühlen, wo man Dinge und vor allem auch Pflanzen um sich hat, die man gerne hat.



Hausbesitzer fotografieren zu dem Thema das im Besitz befindliche Haus. Es steht dafür, dass man gerne zu Hause ist, einen Platz hat, wo man sich zurückziehen kann und Dinge tun kann was man will, ohne dabei andere zu stören. Das Glückliche ist nicht der Besitz an sich, sondern das "ganze Ambiente"



(M_59) und „das ganze Rundherum mit den blühenden Bäumen und vor allem das Haus in der schönen Gegend hier" (M_60). Da schwingt Stolz mit, in dieser Gegend zu wohnen. Es sich leisten zu können, erfüllt scheinbar mit tiefer Zufriedenheit aber auch Dankbarkeit, dass man die Möglichkeit hatte, sich so ein Heim zu schaffen. Ein Haus in einem Garten gibt außerdem die Möglichkeit des schönen Anblickes in die Natur.

Das Heim – ob nun Wohnung oder Haus – ist ein Ort, wo man sich aufs Heimkommen freuen kann, wo man einerseits gerne alleine Zeit verbringt oder mit dem/der PartnerIn, der Familie, aber auch mal Gäste einlädt. Es ist ein Ort an dem Leben stattfindet.

Materielles Glück – Gebrauchsgegenstände

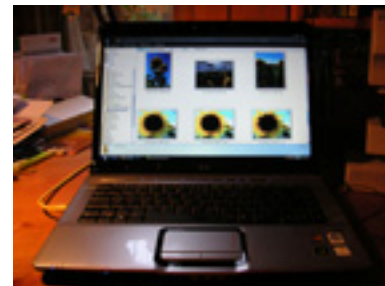
Gebrauchsgegenstände gibt es viele, die man den ganzen Tag selbstverständlich verwendet. Aber nicht alle tragen gleichermaßen dazu bei, dass sich jemand glücklich fühlt.

So verhilft das Rad zu Glück. Nicht nur dass man damit Sport betreiben kann und es als Fortbewegungsmittel zur Unterstützung im täglichen Leben verwendet, man hat oft eine besondere Beziehung dazu. So bekommen manche Gegenstände eine besondere Position, werden sogar zu einer "sehr wichtigen Wohngenossin" (B_102) wie z.B. eine Nähmaschine und nehmen damit einen zentralen Platz im Leben ein. Die

Nähmaschine hat dann einen "großen Anteil am guten Lebensgefühl" (B_110-11) und dient nicht nur der Herstellung von Kleidungsstücken und sonstigen Gegenständen, sondern erfüllt auch "Therapieziele" (B_118) und unterstützt bei der Verarbeitung verschiedener Erlebnisse und Vorkommnisse. Somit kommt diesem Gerät mehr Bedeutung zu, als nur ein Mittel zur Herstellung von Gegenständen zu sein.



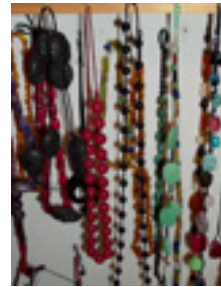
Nicht immer werden Geräte vermenschlicht wie die Nähmaschine zuvor, doch kann man z.B. mit einem Laptop eine Menge Dingen tun, die einen erfreuen aber auch das Leben erleichtern. Einerseits ist es „genial“ (C_126), dass man auf so einem Gerät viel Wissen sammeln, aufschreiben und lagern kann um es bei Bedarf an verschiedenen Orten abzurufen. Der Laptop bietet aber auch ein Betätigungsfeld zu aktivem und schöpferischem Zeitvertreib, was oft zu so genannten Flow-Erlebnissen führt. Ist man beruflich mehrere Tage unterwegs, nimmt man mit diesem Gerät nicht nur notwendige Unterlagen sondern auch „ein Stück von zu Hause“ (C_131-132) mit. All die gespeicherten Daten von Musik bis privaten Fotos vermitteln auch in einem Hotel ein Gefühl von daheimsein. Arbeiten lässt es sich damit an den unterschiedlichsten Orten: nicht nur daheim oder an berufsbedingten Orten, sondern auch im Kaffee, im Restaurant und während der Bahnfahrt. Es sind also nicht nur die notwendigen Akten und Unterlagen mit dabei, sondern auch Privatsphäre wie z.B. Musik und Fotos, die je nach Bedarf gespielt und angesehen werden können.



Ein weiterer Gebrauchsgegenstand ist das Auto. Es steht für die Möglichkeit, dass frau auch länger ausbleiben kann, Dinge am Abend noch unternehmen kann, die Spaß machen und Freude bereiten – denn ein zuverlässiges Auto bringt einem auch spät in der Nacht sicher nach Hause, vor allem wenn man nicht in der Stadt sondern in einem kleinen Ort am Land wohnt und eröffnet der Besitz eines Autos Möglichkeiten, die man am Wohnort selbst vermissen würde.

Materielles Glück – Besitzgegenstände

Weniger der Besitz von Gegenständen um des Besitzens wegen ist wichtig, sondern viel mehr steht die Verwendung und der Umgang mit den Materialien im Vordergrund. So ist zum Beispiel der Umgang mit Steinen und deren Farbenvielfalt eine "Quelle der Freude" (B_143).



Beglückend ist auch, besondere Kunstgegenstände immer wieder ansehen und in der Hand halten zu können. Man bewundert den Arbeitsaufwand der dahinter steckt, die Handfertigkeiten, die notwendig sind um solche Dinge herzustellen und schätzt die Mühe die Menschen auf sich nehmen, um so etwas herzustellen. Nicht nur das Sehen und der Umgang mit der Ware machen zufrieden und ist beglückend, sondern die Entstehungsgeschichte dahinter, führt zu Gefühlen von Ehrfurcht, Demut und Bewunderung.

Auch das Familiensilber kann etwas besonders Wertvolles darstellen, wenn man es mit Freude und Begeisterung in den Händen hält, sich dabei überlegt, wie die Menschen, die es ursprünglich angeschafft haben, gelebt haben. Man pflegt und putzt es und erfreut sich bei der Verwendung.

Bücher und Cds sind ebenfalls Gegenstände, die zu den Glücksaspekten im Leben zählen. Sie bieten die Möglichkeit, sich für unterschiedliche Dinge zu interessieren, sich weiter zu bilden oder sich einfach nur die Zeit auf angenehme Weise zu vertreiben.

5.1.7 Glück liegt in der Freiheit

Freiheit wird vielfach erlebt als ein Freisein von der Bestimmtheit des (Berufs-)Alltags. Steht man im Berufsalltag, vor allem als Beschäftigte(r), in einem Betrieb mit fixen Arbeitszeiten, so werden dienstfreie Zeiten zur Freiheit, in denen man beispielsweise spontan etwas unternimmt. Das Erleben eines Freiheitsgefühls durch das vielfältige Angebot steht daher im Gegensatz zu der Vorbestimmtheit des Arbeitsalltags. Eine länger zusammenhängende Periode der Freiheit mit uneingeschränktem Tun wird im Urlaub erlebt. Man entscheidet wohin man fährt, wie lange mit wem und hat dann tagtäglich ebenfalls die Freiheit der



Entscheidung, was mit den zur Verfügung stehenden Stunden gemacht werden soll. Man ist frei von äußeren Zwängen und kann die Zeit nach den eigenen Bedürfnissen gestalten, Dinge tun, die man sonst nur selten macht und kann sich "so frei fühlen wie ein Vogel" (J_434-435).

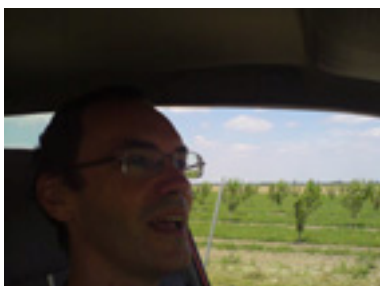
Aber auch kurze Zeitspannen, die man für sich haben kann, sind "wirklich ein Genuss" (E_20) abseits der permanenten Anwesenheitspflicht, beispielsweise für ein Kleinkind. In dieser Zeit genießt man in Ruhe ein Frühstück, betätigt sich sportlich oder beschäftigt sich ausschließlich mit Dingen, die nur einen persönlichen Nutzen haben. Es ist eine Zeit des Genusses, auch deswegen, weil man sich auf genau das konzentrieren kann, was man gerne machen möchte ohne immer wieder abgelenkt zu werden.

Ein großes Glücksgefühl bedeutet es, wenn man im Alltagsleben die Freiheit hat, „in der Früh schlafen können so lange [man] will“ (C_15), nicht immer regelmäßig früh aufstehen und zu vorgegebenen Zeiten aus dem Haus zu müssen, arbeiten zu können, wann es einem gerade passt, den Tagesablauf also ganz nach den persönlichen Bedürfnissen zu gestalten.



5.1.8 Die heiteren Komponenten des Glücks

Die heiteren Komponenten des Glücks lassen sich in mehrfacher Hinsicht beschreiben: nach der Intensität des Erlebens von Freude, nach dem Anlass der Freude sowie der Anzahl der anwesenden Personen und deren Beziehungsverhältnis. Hier geht es jedoch nicht um eine heitere Grundstimmung oder positive innere Verfasstheit, die so mancher (optimistische) Mensch in sich trägt, sondern um Heiterkeit, Freude und Spaß, die aufgrund bestimmter Ereignisse, Erlebnisse oder Stimmungen oft in Begleitung von Lachen erlebt werden.



Anzahl und Beziehungsverhältnis der Personen

Freude und Spaß sind nicht notwendigerweise abhängig von der Anzahl der Personen und auch das Verhältnis der Beziehung ist nicht unbedingt maßgeblich. Wenn die Stimmung stimmt, die Sonne scheint, der Fahrtwind um die Ohren weht, aus dem Lautsprecher laute Musik tönt – da

lässt man sich mitreißen, singt mit, genießt den Moment und hat „totalen Spaß“ (H_55) mit sich selbst. Spaß kann man zu zweit, zu dritt, zu viert haben, wenn man „so verschiedenen Blödsinn“ (R_238) macht und eine „Riesengaudi“ (F_50) hat. Augenblick, Umgebung und Einfallsreichtum der anwesenden Personen spielen dabei eine große Rolle.

Auch in größeren Gruppen steht Spaß und Ausgelassen sein im Vordergrund, wird zum Teil als „Halligalli“ (P_221) verstanden, als pure Lebenslust und -freude erlebt. Es lässt sich zwar nicht wirklich vorhersagen, dass man mit bestimmten Personen Spaß haben kann, wie aber die Erfahrung zeigt, sind es bestimmte Menschen mit denen dies meistens gelingt. Ob dies Freunde sind mit denen man sich gut versteht, oder man sie nur zum oberflächlichen Spaß trifft, etwas mit ihnen unternimmt oder ob es die Familie ist, scheint eher unwichtig zu sein – es geht darum, dass der Spaß verstanden wird, dass man das gleiche unter Spaß versteht, dabei den Alltag vergessen kann, mal unvernünftig sein kann, Spaß an dem Tun anderer zu haben und selbst zur Freude und zum Spaß anderer beizutragen.



Anlass zu Freude und Spaß

Anlass zur Freude kann einerseits die Vorfreude auf ein bestimmtes Ereignis oder Erlebnis wie z.B. auf einen Urlaub sein, aber auch wenn ein schöner Tag auf einen wartet. Urlaub ist eine Zeit, in der man frei vom Alltag nach Unterhaltung und Spaß sucht und auch erlebt, da man selbst viele Dinge nicht so ernst nimmt, der Alltagsrarger weit weg ist und man schließlich Zeit dafür hat, Dinge zu tun, die keinem anderen Zweck dienen, als eben Freude und Spaß zu haben.

Viele Gelegenheiten geben Anlass zu Freude, die im Moment erlebbar wird. Treten Dinge anders als erwartet ein und wird dies als positive Überraschung erlebt, so ist dies genug Anlass zur Freude. Findet man Menschen mit denen man spontan Blödsinn machen kann – was immer das im Einzelnen auch ist – erlebt man Spaß, man ist ausgelassen und kann so richtig lachen.

Aber Ereignisse, die Spaß machen sind auch planbar. Sei es, dass man sich mit bestimmten Menschen zu bestimmten Events trifft oder von vornherein Gruppentreffen aus bestimmten Anlässen regelmäßig plant.

Manchmal sind es Stimmungen, die von außen herangetragen oder auch von jemand selbst inszeniert werden, die Freude und Spaß erleben lassen.

Intensität des Erlebens von Freude bis Halligalli

Das Erleben der heiteren Komponente von Glück ist relativ unabhängig von Anlass und Anzahl der beteiligten Personen. Jedoch scheint (mit Ausnahmen) die Intensität des emotionalen Empfindens von der Anzahl der Beteiligten abzuhängen. Man ist vergnügt, freut sich auf einen schönen Tag, der auf einen wartet. Oder man freut sich darauf Zeit mit speziellen Menschen zu verbringen. Dann steigert sich die Freude oft zu einer guten Stimmung, man hat Spaß miteinander, ist mit Begeisterung dabei. Manchmal trifft man sich zum „Halligalli“ (D_182), man unternimmt etwas, geht fort und ist richtig ausgelassen. Ist die Freude eher noch ein stilles Vergnügen so wird – hat man Spaß – schon lauter gelacht, was sich bis zum Ausgelassensein intensiviert und der Spaß auch für Nichtbeteiligte hör- und sichtbar wird.

5.1.9 Glück als Zufall

Glück als Zufall ist etwas, das einem „zufällt“, das spontan eintritt, ohne dass man danach bewusst gesucht oder etwas erwartet hat. Glückskäufe und sonstige Glücksfälle fallen in diese Rubrik ebenso wie glückliche Begegnungen mit besonderen Menschen. Glückliche Zufälle finden sich jedoch auch in der Spontaneität und sonstigen Ereignissen, die vor allem subjektiv als solche bezeichnet werden.

Glückskäufe und sonstige Glücksfälle

Für manche kann es Glück bedeuten, zufällig ein kostengünstiges Auto angeboten zu bekommen, wenn man sich vom eigenen trennen muss und sich später herausstellt, dass dieser Schnäppchenkauf nicht nur günstig, sondern auch qualitativ seine Vorzüge über einen langen Zeitraum hinweg dem zufälligen Glück alle Ehre machen. Zufällig findet man etwa auch Bücher oder CDs, die in der momentanen Situation Informationen bereit halten, die einem weiter helfen oder auch nur eine schöne Zeit bereiten. Der Zufall kann sich auch als nachhaltiges Glück bei einem zufälligen Besuch in einem Lokal erweisen, wenn sich dabei heraus stellt, dass man sich dort wohl fühlt und es sich zur Gewohnheit macht, dort regelmäßig Gast zu sein, um die Atmosphäre einschließlich der angebotenen Produkte zu genießen.

Als Zufall wird auch wahrgenommen, dass man in einem Staat wohnt, wo man vor allem als Frau „mitten in der Nacht durch die Stadt gehen“ (A_58-59) kann, sich dabei sicher fühlen kann und tun kann was einem gerade in den Sinn kommt, ohne „schräg“ (A_60) angesehen zu werden.



Glückliche Begegnungen

Glück kann bedeuten im Alter noch einmal eine(n) PartnerIn zu finden, der/die für das eigene Leben eine große Bereicherung darstellt und nicht nur die Beziehung funktioniert, sondern auch das gemeinsame Familienleben mit Kindern und Enkeln. Ein besonderes Glück (von außen betrachtet) wird auch darin gesehen, wenn sich eine junge Frau in einen reichen und liebenswerten Mann verliebt.

Vor allem Menschen zufällig zu begegnen, denen in weiterer Folge große Bedeutung für das eigene Leben beigemessen wird, wird als besonderes Glück gesehen. Ob es Menschen sind, mit denen man einfach nur Spaß haben kann, Verschiedenes gemeinsam unternehmen kann, sich besonders gut versteht oder aber auch über Jahrzehnte aneinander interessiert ist und sich gegenseitig im Leben begleitet, ist dabei unerheblich. Das Glückliche ist, überhaupt Menschen zu begegnen, bei denen man sich verstanden fühlt, mit denen es möglich ist, aufgrund gleicher Interessen Dinge gemeinsam zu tun und die damit einhergehenden Gefühle zu teilen. Erlebnisse werden somit intensiver wahrgenommen und erlebt. Glück bedeutet aber auch, Menschen aus anderen Kulturen zu begegnen und neue Erfahrungen zu machen.

Spontanität und sonstige Zufälle

Eine weitere Form von Glück liegt in der Spontanität. Treffen mit Freunden oder Familie spontan ausgemacht, werden als sehr zufriedenstellend und beglückend erlebt. Denn einerseits geschieht etwas Unerwartetes, etwas das angenehm überrascht. Man ruft an und zufällig hat die andere Person einen Vorschlag, den man selbst spontan annimmt und sich darüber freut, weil man sonst alleine daheim geblieben wäre. Und andererseits sind solche spontanen Treffen meist überaus lustig oder zufriedenstellend, weil die Beteiligten grade in der gleichen Laune sind, etwas zu erleben. Denn wenn man Termine ausmacht, weiß man zwar, dass man zu einem bestimmten Zeitpunkt eine bestimmte Person zu einem bestimmten Zweck treffen wird,

aber man kann nicht vorhersagen, ob beide dann in der Laune sind, genau das Vorgehabte auch mit Lust und Freude zu unternehmen. Insofern sind spontane Treffen ein doppelter Glücksfall.

Zufall ist auch, wenn man etwas findet, das inspiriert und damit bei der Verwirklichung von verschiedenen Zielen oder Tätigkeiten weiterhilft. Freude bedeutet es auch, wenn Blumen wachsen, die man gar nicht gesät hat und deren Anblick einen erfreut. Man ist also primär nicht der ‚Verursacher‘ dieser Ereignisse, sondern sie passieren einfach und führen damit unerwarteter Weise zu Freude.

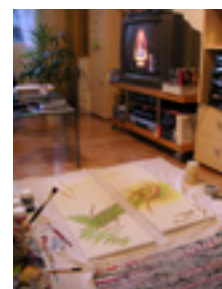
5.1.10 Reflexion führt zum Glück

Die bewusste Reflexion über bestimmte Ereignisse, Erlebnisse und Probleme bzw. die Auseinandersetzung damit und deren Verarbeitung führen zu Veränderungen, zu Verbesserungen über die man später glücklich ist. So erarbeitet man sich im Lauf des Lebens Strategien um schwierige Zeiten positiv zu bewältigen. Damit einher geht eine persönliche Weiterentwicklung, die ein Leben mit mehr Freude und Zufriedenheit ermöglicht.

Strategien zur Verarbeitung von Erlebnissen und Gefühlen

Es wird als Glück betrachtet, wenn man sich im Lauf der Zeit verschiedene Strategien zur Bewältigung des Lebens, seiner – vor allem unangenehmen – Ereignisse, Erlebnisse und Gefühle angeeignet hat und darauf jederzeit zurückgreifen kann.

Eine der Strategien ist produktiv tätig zu sein. Malen ist beispielsweise eine Tätigkeit, die ausgeübt wird, wenn man sich nicht gut fühlt. Über dieses Medium ist es möglich, Gefühle zu verarbeiten und auszudrücken, die man noch gar nicht benennen kann oder vielleicht verbal gar nicht ausdrücken möchte. Auch mit der Betätigung an der Nähmaschine kann ein Verarbeiten von



bestimmten Dingen erfolgen. Vor allem in bestimmten Lebensphasen, in denen vermehrt Gedanken und Erinnerungen auftauchen, ist das "Nähen eine wunderbare Begleitbeschäftigung" (B_128) wobei nicht nur "zufriedenstellende Sachen" entstehen, sondern innerpsychische Zustände verarbeitet werden. Die verschiedenen Tätigkeiten werden somit zu einer Form von „Therapie“ (A_322), die bei der Überwindung von Problemen weiterhelfen und dienen damit auch der persönlichen Weiterentwicklung.

Es entstehen dabei aber auch Dinge, über die man sich bei deren Verwendung bzw. Betrachtung freut.

Die aktive Beschäftigung mit anstehenden Problemen ist eine weitere Strategie der Problem- und Emotionsbewältigung. Das Lesen von einschlägigen Büchern wird dabei als eine große Unterstützung betrachtet, die Ideen und Erklärungsansätze vermitteln, um sich selber besser zu verstehen. Eine weitere Möglichkeit bietet das Schreiben in ein Tagebuch. Die Aufzeichnungen verschiedener Ereignisse, Erlebnisse und Träume führen zu Selbstreflexion und zur Kommunikation mit sich selber und damit zu einer aktiven Auseinandersetzung mit anstehenden Problembereichen, die letztlich zu deren Überwindung führen soll.

Musik in ihrer Vielfältigkeit wird nicht nur gerne zur Unterhaltung gehört, sondern dient auch dem Stimmungsmanagement. Das bedeutet, dass der Einsatz von verschiedenen Musikstücken je nach Bedarf erfolgt. Will man konzentriert arbeiten wählt man andere Stücke als jene, die zur Aufmunterung beitragen sollen oder zur Unterstützung von Gesundungsprozessen dienen.

Persönlichkeitsentwicklung

Vielfach sind es Freunde, die dazu beitragen, dass man sich auf einer persönlichen Ebene weiterentwickelt. Es sind Menschen, die bei Problemen zur Stelle sind, die zuhören, sich einfühlen können und die Bereitschaft haben, manchmal die (unbequeme) Wahrheit zu sagen, damit man selbst eine andere Perspektive einnehmen kann, um sich so vom Problem zu einer Lösung zu bewegen. Man kann sehr viel von ihnen lernen, sie verschaffen einem "voll den Weitblick" (O_269). Man bekommt man eine andere Sicht auf die Welt und sich selbst und kann dadurch Probleme überwinden, um mit seinem Leben oder der Situation wieder zufrieden und glücklich zu sein. Es ist eine Freundschaft innerhalb derer man sich gut versteht, sich einander auf dem Lebensweg oder einer aktuellen Lebenssituation begleitet und die damit zur Bereicherung des eigenen Lebens beiträgt.

Andere Freunde faszinieren vielleicht gerade durch ihr Anderssein und man wird dazu gebracht die eigene Lebensweise, den eigenen Lebensstil zu hinterfragen. Oder man lernt durch Freunde ein Leben kennen, das einem selbst fremd ist. Durch die Teilhabe am Leben anderer Menschen (Freunde, Partner) wird festgestellt, dass man verschiedene in das eigene Leben integrieren möchte oder sich vielleicht räumlich

oder beruflich verändern möchte. Damit verhelfen Menschen einander zur persönlichen Weiterbildung und/oder –entwicklung.

Eine völlig andere Möglichkeit sich Gedanken über sein Leben zu machen ist es, Musik zu hören. Zum Glück gehört eine „super schene Musik ... über s Leben über die Liebe ah alles“ (O_75) zu hören und sich darüber Gedanken zu machen, sich für das eigene Leben inspirieren zu lassen. Aber auch Erlebnisse zu wagen, die einem zu Beginn nahezu unvorstellbar erschienen, die einem einiges an Mut abverlangen, führen zu persönlicher Weiterentwicklung. Man macht Erfahrungen, die man vorher noch nie gemacht hat, lernt neue und interessante Menschen kennen. Und hinterher stellt man fest, dass die Schwierigkeiten gar nicht so groß waren, wie man sich das zuvor vielleicht vorgestellt hatte. Man hat etwas geschafft und fühlt sich hinterher herrlich. Die Erfahrung, dass man so manches schaffen kann, was man sich gar nicht zugetraut hätte, ermutigt zu weiteren Erlebnissen.



Aber auch weniger spektakuläre Erlebnisse führen manchmal zu nachhaltigen Erkenntnissen. Selbst beim Spiel mit Kindern kann man etwas darüber lernen, was für sich selbst wirklich wichtig ist im Leben: im Moment zu leben.

Lebenszufriedenheit

Schon der Gedanke an eine Bilanz am Lebensende nach der man sein Leben als "äußerst gelungen geglückt" (C_530) bezeichnen kann, macht glücklich. Die Pflanzen stehen als Symbol dafür, dass man gerne auf ein "strahlendes buntes Leben" (C_520) am Lebensende zurücksehen möchte. Und wenn schon jetzt der Rückblick gewagt wird, so ist man stolz darauf, sich auf "verschiedene Sachen eingelassen" (C_527) zu haben, um schon jetzt auf ein "buntes und reichhaltiges Leben" (C_527-528) zurückblicken zu können.



Eine andere Form der Lebenszufriedenheit zeigt sich in dem Glück, in einer bestimmten Art zu denken, das Leben auf bestimmte Art betrachten zu können, was vor allem beim Überwinden schlechter Zeiten hilfreich ist.

Manchmal sind es sogar Geschenke wie das „Familiensilber“ (C_229), die zum Nachdenken darüber anregen, welche Werte man von der eigenen Familie mitbekommen hat. Nicht so sehr die materiellen Dinge sind es worüber man sich Gedanken macht, sondern es handelt sich mehr um ideelle oder moralische Werte. Zufriedenheit stellt sich vor allem dann ein, wenn man das Gefühl hat, Werte entweder weitergeführt oder neue geschaffen zu haben, die man, ähnlich wie das Familiensilber, an die eigenen Kinder weitergeben kann und von diesen auch angenommen wird.

So manche(r) mag in einer angenehmen Atmosphäre „voll gern anfach nachdenken über alles“ (O_42). Man genießt es in einer gemütlichen Stimmung nachzudenken, sich selbst und die Welt zu reflektieren.



Zufriedenheit im Leben bringt es auch wenn man bestimmten Dingen, die man etwa aufgrund körperlicher Gegebenheiten nicht in der Lage ist auszuführen, nicht länger hängt, sondern sich Betätigungen sucht, die möglich sind und die dann auch Spaß bereiten und gut tun.

Lebenszufriedenheit meint demnach ein Zweifaches:

Das eine ist, dass man es sich aufgrund seiner Umstände – durchaus mit Abstrichen – in seinem Leben ganz gut eingerichtet hat, und daher mit dem aktuellen Leben zufrieden ist. Wo man aber auch gelernt hat, auf eine bestimmte Weise zu denken, die dabei hilft, dass man sich in schlechteren Zeiten nicht gleich völlig aus der Bahn geworfen fühlt.

Die andere Sichtweise blickt zurück auf das gesamte Leben – man zieht Bilanz und überlegt ob man insgesamt damit zufrieden ist. Welches Leben hat man geführt, kann man darauf stolz sein? Das sind die Fragen, die man sich am Lebensende stellt. Um aber am Ende auf sein Leben stolz sein zu können, ist es angebracht die Lebensbilanz auch schon mal zwischendurch zu ziehen und zu prüfen, ob man mit sich und seinem Leben zufrieden sein kann, gegebenenfalls korrigierend einzugreifen um sein Leben noch in andere Bahnen zu lenken oder es mit entsprechenden Ereignissen zu bereichern oder zu verändern.

5.1.11 Glück kognitiv betrachtet

Bilder in dieser Kategorie sind entstanden aufgrund bewusster Überlegungen. Man hat weniger danach gefragt ‚was macht mich glücklich?‘ sondern vielmehr ‚was alles gehört zum Glück?‘.

Die Darstellung der Füße stellt zwar beim ersten Eindruck nur einen Aspekt von Gesundheit dar. Nämlich „in der Früh aufstehen zu können und wirklich auf beiden Füßen stehen zu können und a Gefühl zu haben, heute kann ich gehen wohin ich will“. (B_Z33-34) Füße sind somit ein wichtiger Bestandteil um sich



durch den Tag zu bewegen, aber die Bedeutung reicht noch sehr viel weiter. Denn wenn jemand tatsächlich erkrankt ist, ist die Beweglichkeit aufgrund von Fieber, Schmerzen etc. weitgehend eingeschränkt und ein üblicher Tagesablauf nicht möglich. Somit ist damit das Thema Gesundheit an sich dargestellt, vor allem wenn man das Gegenteil, nämlich den Mangel an Gesundheit annimmt. Es bedarf also einer kognitiven Überlegung um die eigentliche Selbstverständlichkeit des körperlichen Wohlbefindens überhaupt wahrzunehmen und festzustellen: Ich bin gerade in dem Moment gesund! Es fehlt mir nichts – daher kann ich mich glücklich schätzen. Aber nicht nur das Thema Gesundheit wird mit diesem Bild aufgeworfen, sondern auch das Gefühl der Freiheit „heute kann ich gehen wohin ich will“ (B_33-34). In diesem Zusammenhang bedeutet Gesundheit auch ein gewisses Maß an Freiheit und die Abwesenheit von Gesundheit eine Einschränkung dieses Gefühls von Freiheit. Vor allem dann, wenn es sich um schwerwiegende Krankheiten handelt, die einem entweder über einen längeren Zeitraum hinweg ans Bett fesseln oder bleibende körperliche Beeinträchtigungen bescheren.

Das Thema Freundschaft ist ebenso Gegenstand bewusster Überlegungen und wird anhand zwei nahezu gleicher Figuren dargestellt. Sie symbolisieren somit eine Freundschaft unter Gleichgesinnten, die zwar ähnlich aber eben doch nicht völlig gleich sind. Es sind aber diese Figuren nicht irgendwelche Figuren, sondern



zwei Eulen aus chinesischer Lackschnitzerei. Besondere handwerkliche Fähigkeiten verbunden mit Geduld und Ausdauer sind notwendig um solche Gegenstände herzustellen. Betrachtet man die Symbolik der Eulen näher, so sagt man diesen Tieren

Weisheit nach. Freundschaft ist also jene Beziehung, die von Weisheit geprägt sein sollte, um sich auf dem Lebensweg gegenseitig zu begleiten, einander zu unterstützen, gekennzeichnet von Ausdauer und einer Fülle von Fähigkeiten, um diese über Jahre hinweg positiv und erfreulich zu gestalten.

Die Beziehung zwischen Mann und Frau anhand von unpersönlichen Bildern dargestellt, beschreibt die Vorstellungen einer glücklichen Partnerschaft. Die theoretische Betrachtung des Themas sagt jedoch nichts darüber aus, ob die befragte Person in einer Beziehung lebt oder nicht und ob sie diese in der ausgeführten Form lebt. Aber es gehört – zumindest theoretisch – zum Glück, in so einer Beziehung zu leben.

Auch gesellschaftsrelevante Themen werden angesprochen. So wird das Thema Völkerverbindung auf der Mikroebene dargestellt. Es zeigt einen Mann und eine Frau mit unterschiedlicher Hautfarbe in einer sehr zugewandten körperlichen Umarmung, die offensichtlich eine intime Nahebeziehung haben. Damit



wird ausgedrückt, dass Völkerverbindung sich auf menschlicher Ebene vollziehen kann und zeigt, dass kulturelle Grenzen und scheinbar unüberwindliche Schranken doch überwunden werden können. Dass es einzelne Menschen auf der ganzen Welt gibt, die sich um solche Beziehungen bemühen führt zu einer „Art tragfähigem Vertrauen“ (B_84), dass sich die Völker der Erde doch irgendwann einmal verstehen könnten. Und ihre Bemühungen solche Beziehungen aufrecht zu erhalten werden als „Arbeit am Weltfrieden“ (B_84) geschätzt.

An einem Ort zu wohnen, wo man sich sicher fühlen und sich jederzeit frei bewegen kann, wird ebenso als Glück betrachtet. Man wohnt in einem Land, in dem der Staat für Sicherheit sorgt aber auch Plätze zur Verfügung stellt, die öffentlich zugänglich sind. Wo Räume mit unterschiedlichem Flair mitten in der Stadt



benützt werden können, wo es möglich ist mit fremden Menschen gemütlich in Ruhe zusammen zu sitzen, wird als Teil des Glücks betrachtet. Man kommt ohne Energie an und „da gehst mit Energie wieder raus“ (A_259). Auch der Besuch von Grünanlagen sowie öffentlichen Parks und Spielplätzen gefällt vor allem deshalb, weil diese sauber und gepflegt sind. Orte wo man sich wohl fühlen kann.

Doch nicht nur Sauberkeit und Sicherheit tragen zum Glück bei, sondern auch verschiedene Erleichterungen für Menschen, die mit Behinderungen zu leben haben. Eine solche Erleichterung ist beispielsweise ein Parkausweis für Behinderte. Dieser bedeutet ein „Riesenglück“ (O_51) da man mit damit die Berechtigung hat, in Wien überall zu parken ohne etwas dafür zahlen zu müssen. Der Staat wird dafür geschätzt, dass der/die InhaberIn eines solchen Ausweises eine enorme Erleichterung im alltäglichen Leben erfährt.



5.1.12 Zukunftsvisionen

Zukunftsvisionen sind jene Vorstellungen, die man sich von seinem zukünftigen Leben macht, sind also Ziele, die man gerne erreichen möchte, Dinge die man erleben möchte.

Ein Foto von Sitzmöbel zeigt nicht nur eine willkürliche Anordnung, sondern zeigt zwei einander zugewandte Strandmöbel – ähnlich wie Mann und Frau sich einander liebevoll zuwenden könnten. Die Sehnsucht nach einem Partner, der glücklich machen soll, ist hier noch etwas verdeckt vorhanden. Wobei der Besuch eines Schlosses anregt, darüber nachzudenken, wie schön es wäre hier in diesem Schloss zu heiraten.



Auch das nächste Foto – ein Segelboot – zeigt einerseits den Wunsch auf diesem zu leben und sich dort auch der Arbeit, dem Gelberwerb im herkömmlichen Sinne zu widmen. Das Boot als Büro, wo die Fäden gezogen werden. Im Zeitalter der schnellen Verbindungen ist es daher auch kein



Problem, den nächsten Hafen anzusteuern und mit der nächsten Maschine dort hin zu fliegen, wo man als Unternehmer gebraucht wird. Andererseits ist ein Segelboot noch immer ein Statussymbol: Man hat es geschafft, sich hochzuarbeiten, hat es nicht mehr notwendig tagtäglich ins Büro zu gehen, sondern kann von der Ferne die Unternehmen lenken und gehört damit zur oberen Schicht.

Andererseits bietet es eine völlig neue Arbeitsform: Man befindet sich auf lokaler Ebene im Privatleben, durch die neuen Medien wie Internet, Telefonie ist man aber gleichzeitig mit dem öffentlichen Leben und der Arbeit verbunden.

5.1.13 Glück in der Partizipation

Glück in der Partizipation wird dadurch erfahren, dass man am Glück oder der Freude anderer teilnimmt, sich von den positiven Emotionen anderer mitreißen lässt oder neue Lebenswelten kennen lernt.

Manch eine(r) ist „total glücklich“ (O_315) wenn Leute einfach drauf los musizieren, improvisieren und eine gute Stimmung verbreiten. Besonders gefällt der körperliche Ausdruck der Musikanten beim Musizieren. Man bewundert die Möglichkeit, mit dem Körper auszudrücken was man fühlt, sich irgendwie dabei gehen zu lassen, etwas was man selbst nicht so einfach schafft. Man kann an dieser Ausdrucksweise über das Zusehen teilhaben, fühlt sich verstanden, weil andere es ausdrücken können.



Eine weitere Möglichkeit, sich glücklich zu fühlen ist die Teilhabe an der Freude anderer, denn es ist überwältigend wenn beispielsweise ein Kind "von oben bis unten glücklich" (G_226) ist, da muss man sich zwangsläufig mitfreuen. Aber auch das Beobachten, wenn andere ihren „totalen Spaß“ (H_17) haben – egal ob Kind oder Erwachsene – führen dazu, dass man durch die Heiterkeit der anderen ‚angesteckt‘ wird und dann ähnlich empfindet.



Die Teilhabe am Leben anderer eröffnet die Möglichkeit, sich in völlig andere Lebenswelten zu begeben. Durch das Einbezogen werden in das Leben anderer, können viele Dinge erlebt oder erlernt werden und stellen somit eine große Bereicherung für das eigene Leben dar.

5.1.14 Glück in der Projektion

Das Glück der Projektion ist ähnlich dem der Partizipation, mit einem gravierenden Unterschied: In der Partizipation ist man sich des Teilnehmens an den Erlebnissen

anderer bewusst. In der Projektion wird solches unbewusst erlebt und „ist das Verfolgen eigener Wünsche in anderen“ (Freud)¹². Projektionen können sich jedoch nicht nur an andere Personen richten, sondern auch an „nichtbelebte Objekte der Außenwelt“ (Schuster, Springer-Kremser 1997: 59)

Der Katze geht es gut, sie braucht sich um nichts zu kümmern, selbst wenn sie etwas anstellt passiert ihr nichts. Das Tier traut sich etwas, was sich der Mensch - eingezwängt in Normen und Regeln - nicht traut. Die Katze macht Mist, schläft danach einfach ein, genießt die wärmende Sonne. Die Katze richtet sich nicht nach Normen, sondern lebt ganz nach ihren Bedürfnissen.



Die Eule als Symbol der Weisheit fasziniert vielleicht gerade deswegen, weil sie durch die starre und gerade Haltung Respekt einflößt, aber auch geheimnisvoll und unnahbar wirkt. Respekt und Distanziertheit ist hier der Wunsch. Vor allem wenn man sich von Familie, Beruf etc. sehr einvernommen fühlt, wenn einem sehr viel abverlangt

wird, würde eine distanzierte Haltung dazu verhelfen, sich abzugrenzen, die eigenen Energien zu schützen, um nicht auszulaugen. Denn wenn es erst mal so weit ist, dann möchte man wie die Fledermaus einfach alles nur entspannt hängen lassen. Nichts hören, nichts sehen einfach von allem loslassen, sich fallen lassen, nichts tun, nichts denken nur relaxen.



Kinder zeigen immer wieder welche Freude es bringt, auch mal Dinge zu machen, die man eigentlich nicht machen sollte, aber man weiß, dass einem nix passieren wird, weil das die Älteren lustig finden. Als Erwachsener sehnt man sich oft zurück nach der Unbeschwertheit der Kindheit, wo man noch herzhaft lachen konnte. Man wünscht sich, gänzlich im Hier und Jetzt aufzugehen, alles Beschwerliche, Bedrückende abschütteln zu können, ohne sich über die nächsten Stunden, Tage usw. Gedanken machen zu müssen.

¹² Zitiert nach [http://de.wikipedia.org/wiki/Projektion_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Projektion_(Psychologie))

Auch Pflanzen verraten etwas darüber, wie Menschen gerne sein wollen, sich selbst sehen. Betrachtet man die pink strahlenden Blüten, so sind sie Symbol dafür, dass auch Menschen gerne ihr Inneres zum Leuchten bringen würden, ihr Leben bunt sein möge, ganz so wie diese Pflanze. Oft sitzen solche Menschen in 9to5 Jobs ohne ihre wirklichen Fähigkeiten einsetzen zu können. Unbewusst zeigt sich die Sehnsucht in solchen Bildern. Auch die Wiese zeigt keinen getrimmten Rasen sondern eine, wo auch Blumen ihren Platz haben und ihre Schönheit zum Ausdruck bringen dürfen. Menschen wollen sich immer weniger Normen unterwerfen, einen Job auf eine



vorbestimmte Art und Weise ausüben, sondern das Leben nach eigenen Bedürfnissen gestalten. Der Blick in die Baumkrone zeigt jene Leichtigkeit und Helligkeit, mit der man gerne durchs Leben gehen würde, sowie den Wunsch nach ‚Höherem‘ zu streben.

Manchen Menschen gelingt dieser Weg: Sich selbst und seine Fähigkeiten auszudrücken, sich damit einem Publikum zu präsentieren und entsprechend gefeiert und anerkannt zu werden. Sie sind Symbol, dass es ‚einfachen‘ Menschen auch in irgendeiner Art gelingen könnte.



Das Betrachten der Unberührtheit der Natur, die Wildheit der Natur erleben, tröstet einem darüber hinweg, dass man selbst oft keine Möglichkeit hat, wild zu sein, so zu sein wie man gewachsen ist. Man spürt, dass man in der Kindheit gebogen und geformt wurde, um sich der Gesellschaft, ihren Regeln und Normen

anzupassen. So fasziniert der Gegensatz von harmlosen Bach und einem reißenden Fluss mit seiner zerstörerischer Kraft bei Hochwasser und symbolisiert damit den ständigen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe und zwar nach den jeweiligen Bedürfnissen der einzelnen Person.

Fasziniert ist man auch von der Kraft des Wassers und der Standfestigkeit der Felsen darin. Vielleicht wünscht man sich manchmal die Standfestigkeit eines Felsens wenn rundherum das Leben auf einen einströmt und man glaubt davon mitgerissen zu werden – man möchte sich dann wie der sprichwörtliche ‚Fels in der Brandung‘ fühlen, nichts kann einem umwerfen, man fühlt eine



Stärke in sich, die einen alle Herausforderungen meistern lässt.



Einerseits ist die Sehnsucht nach Abenteuer ganz groß. Man will etwas erleben, Dinge tun, die im Alltag normalerweise nicht vorgesehen sind, die auch nicht alltäglich sind, wo man sich was trauen muss, sich über seine Grenzen hinaus wagen muss und vielleicht zwar die Bewunderung von manchen dafür bekommt, aber

auch den Ausschluss aus der eigenen Gesellschaft dafür riskiert.

Andererseits gibt es auch das Bedürfnis nach der Harmonie eines geregelten Lebens wie die bunte Häuserzeile eines kleinen Dorfes im Abendlicht vermittelt: Am Abend kommt das ganze Dorf zur Ruhe und am nächsten Tag „geht der Trubel wieder los“ (N_219). Abends ist Ruhe und tagsüber ist man geschäftig.



5.1.15 Zusammenfassung Glücksaspekte

Die Beschreibung der Glücksaspekte konnte zeigen, wie vielfältig Glück von den Befragten dargestellt und erlebt wurde. Viele der Bilder zeigen Situationen des täglichen Lebens, in denen die Befragten sich glücklich fühlten, oder Glück erlebten. Andere repräsentieren Gelegenheiten, wie sie in Urlauben, bei Ausflügen, Feiern oder bei sonstigen „Brüchen in der Alltäglichkeit“ (Castell 1983: 238; zit. nach Wuggenig 1991: 115) üblicherweise fotografiert werden.

Glück wird als momentane Freude, Begeisterung und sinnliches Erleben in verschiedenen Situationen wahrgenommen, aber ebenso tragen Gefühle von Dankbarkeit und Demut zum Glücksempfinden bei.

Aktivität trägt zum Glück der Befragten genauso bei, wie Zeiten der Stille und des Rückzugs. Beides wird sowohl im sozialen Umfeld mit Familie, Freunden usw., als auch alleine gelebt.

Manchmal lässt man sich von der Freude anderer Menschen mitreißen, nimmt teil an der Freude der anderen. Glücksgefühle werden dann über die Partizipation erlebt. In der Projektion werden die eigenen Wünsche durch die anderen gelebt – man freut, sich wenn es anderen gut geht.

Menschen haben insgesamt einen großen Einfluss auf das Glückempfinden. Es sind die Familie, der/die PartnerIn, FreundInnen oder KollegInnen, sie alle tragen dazu bei, dass Menschen Glück in der Gemeinsamkeit, im Vertrauen und in der Anerkennung finden.

Doch nicht nur aktuelles Erleben von Glück in der Form von positiven Emotionen macht glücklich, auch eine erreichte Leistung nach erfolgter Anstrengung führt zu Glücksgefühlen, die sich dann eher in Stolz und Zufriedenheit äußern. Als Leistung zählt nicht nur das Erreichen von gesteckten Zielen, wie z.B. eine bestimmte Sportart erlernen oder der beruflicher Erfolg, sondern auch Selbstreflexion, die ein Verarbeiten unangenehmer Ereignisse ermöglicht und zu persönlicher Weiterentwicklung führt.

Eine bewusste Beschäftigung mit dem Thema Glück richtet den Blick auf verschiedene Lebensbereiche, die man erst durch bewusste Aufmerksamkeit als glückbringend wahrnimmt. Der Blick zurück auf das gesamte Leben oder Teilbereiche des Lebens führen über die Zufriedenheit ebenfalls zu Glücksgefühlen.

5.2 Ergebnisse der Fotobefragung und soziologische Relevanz

Der vorige Abschnitt hat die subjektive Sicht der Befragten auf das Thema Glück anhand von vierzehn Glücks-Aspekten ausführlich dargelegt. Es konnte damit gezeigt werden, dass das Thema ein sehr vielschichtiges ist und in verschiedenen Lebensbereichen mit unterschiedlichen Möglichkeiten auf differenzierte Art und Weise erlebt wird.

Dieses Kapitel widmet sich nun der Beantwortung der weiteren Forschungsfragen, die in Kapitel drei gestellt wurden. Diese beziehen sich erstens auf den Vergleich mit den Ergebnissen einer quantitativen Umfrage und gehen zweitens der Frage nach, ob die in der vorliegenden Studie ermittelten Glücksaspekte von soziologischer Relevanz sind.

5.2.1 Glücks-Aspekte vs. Glücks-Faktoren

Wie schon in Kapitel 2.4.3 erläutert, wurden die von Layard (2005) vorgestellten sieben Glücksfaktoren – familiäre Beziehungen, finanzielle Lage, Arbeit, soziales Umfeld, Arbeit, Gesundheit, persönliche Freiheit, Lebensphilosophie – anhand einer weltweiten Umfrage mittels statistischen Auswertungsverfahren ermittelt. Diese Befragung erlaubt eine Beurteilung „in welchen Bereichen Veränderungen die größte Auswirkung auf das Glücksempfinden eines Menschen hatten“ (Layard 2005: 78), stellen jedoch keine primär glücklich machende Elemente dar, sondern Faktoren, die auf das Glück Einfluss – positiv wie auch negativ – nehmen.

In der Folge wird versucht, Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen den sieben **Glücksfaktoren** einerseits und den in dieser Studie gewonnenen **Glücksaspekten** andererseits aufzuzeigen. Wobei noch einmal betont werden soll, dass die Glücksfaktoren sich auf weltweite Untersuchungen beziehen und die Glückaspekte sowie deren Beschreibung sich auf den österreichischen Kulturkreis beziehen. An dieser Stelle sei auch darauf hingewiesen, dass in der vorliegenden Studie nicht nach Einflussgrößen gesucht wurde, sondern nach Aspekten, welche Glück für die Befragten bedeuten.

Wie im vorigen Kapitel ausgeführt, konnten vierzehn Glücksaspekte mit jeweils unterschiedlichen Ausprägungen ermittelt werden. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass jene sieben Glücksfaktoren als glückmachende Aspekte in den Ergebnissen der vorliegenden Studie ebenfalls gefunden werden konnten. Der Einsatz der

Fotobefragung als qualitative Methode ermöglicht jedoch eine konkrete Beschreibung der Beschaffenheit einzelner Glücksaspekte und ermittelte zusätzlich weitere wesentliche Aspekte, die von den Befragten als glücklich machend betrachtet wurden.

Glücksfaktor 1: familiäre Beziehungen

Veränderungen in den familiären Beziehungen haben nach Layard die größten Auswirkungen auf das Glücksempfinden von Menschen. So hat z.B. eine Scheidung einen Rückgang des Glücksempfindens um fünf Punkte zur Folge, eine Trennung gar acht. Jedoch haben Scheidungen nicht nur Auswirkungen auf einzelne Personen, sondern wirken sich auf die jeweilige Gesellschaft insgesamt aus. Layard bezieht sich auf Langzeitstudien, wenn er die Auswirkungen der Befragten vor und nach einer Heirat oder jene wenn Kinder geboren werden, beschreibt. Es werden hier hauptsächlich Veränderungen zwischen unterschiedlichen Lebensphasen sowie Vergleiche zwischen verschiedenen Lebensstilen der Menschen (z.B. verheiratet/nicht verheiratet) sowie zwischen Nationen angestellt. Es werden jedoch keine Aussagen darüber gemacht, WAS genau familiäre Beziehungen zum Glück einzelner Personen beitragen können.

Glücksfaktor 2: soziales Umfeld

Gemeinschaft ist insofern wichtig, da es von ihr abhängt, ob man Freunde findet oder nicht. Layard bezieht sich auf Untersuchungen die soziales Kapital messen. Fragen dazu beziehen sich hauptsächlich darauf, „ob man im Allgemeinen Menschen vertrauen kann“ (ebd.: 83) und stellt fest, dass die Auswirkungen auf das Glück positiv sind, wenn man in einer Umgebung lebt, in der man vertrauen kann. Ganz unbestritten hat Vertrauen Einfluss auf das Glück der Menschen – jedoch sagt der Glücksfaktor soziales Umfeld wenig über die Beschaffenheit von Freundschaften aus, noch über deren Qualitäten.

Glücksaspekt: Glück ist sozial

Sowohl der Glücksfaktor familiäre Beziehungen wie auch jener des sozialen Umfelds finden sich in der vorliegenden Studie unter dem Aspekt ‚Glück ist sozial‘. Die familiären Beziehungen wurden in den Ausprägungen Familie, Kinder, Beziehungen zu zweit wie auch Tiere (sie werden mitunter ebenfalls als Familienmitglied bezeichnet) beschrieben. Das soziale Umfeld findet man in folgenden Aspekten: Freunde,

Zweckfreunde, KollegInnen oder aber auch in der Zugehörigkeit von Gruppen. Im vorigen Kapitel konnte gezeigt werden, dass es nicht nur wichtig ist, in eine Familie oder einen Freundeskreis integriert zu sein, sondern auch welche Bedürfnisse damit befriedigt werden, in welchen Formen die Beziehungen gelebt werden und wie der Kontakt aufrecht erhalten wird.

Glücksfaktor 3: finanzielle Lage

Layard stellt fest, dass der Rückgang des eigenen Einkommens um ein Drittel gegenüber dem Durchschnittseinkommen keinen wesentlichen Rückgang im Glücksempfinden verursacht. Das bestätigt jene Feststellungen in Kapitel 2.4.3, dass das Einkommen nur bis zu einer bestimmten Höhe Einfluss auf das Glücksempfinden der Menschen hat. Aber auch das stimmt nicht immer, da es Nationen gibt, deren Einwohner unter der Einkommensgrenze von fünftausend Dollar jährlich liegen und trotzdem ähnlich glücklich sind, wie jene der so genannten reichen Nationen. Der Trend, dass Einkommen wenig Einfluss auf das Thema hat, zeigt auch die vorliegende Arbeit. Geld und Einkommen wurde nicht thematisiert und kommt daher als Glücksaspekt auch nicht vor. Man könnte im Glücksaspekt ‚Glück zum Kaufen‘ einen Zusammenhang sehen, denn um kaufen zu können braucht es ein Einkommen.

Glücksaspekt: Glück zum Kaufen

Kaufen an sich macht Spaß – wie sich in der Studie gezeigt hat – vor allem wenn man durch die Art des Einkaufes auch einen Bezug zum gekauften Gegenstand bekommt. Wichtige materielle Güter die gekauft werden beziehen sich auf die Wohnverhältnisse, sowie auf einzelne Gebrauchs- oder Besitzgegenstände, deren Verwendung zu Glücksmomenten führen. Es geht dabei weder um den Vergleich mit Anderen, noch um ein reines Besitzbedürfnis, sondern vielmehr um eine Funktion der materiellen Güter.

Glücksfaktor 4: Arbeit

„Arbeit versorgt uns nicht nur mit Geld, sondern mit Sinn“ stellt Layard (2005: 81) fest und sieht darin einen Grund, warum Arbeitslosigkeit einen starken negativen Einfluss auf das Glücksempfinden der Menschen hat. Wichtig ist aber auch, dass Arbeit befriedigt und es stellt sich für ihn die Frage inwieweit Beschäftigte auf ihren Arbeitsplätzen einen sowohl eigenverantwortlichen als auch kreativen Beitrag leisten können. Layard bezieht sich bei dieser Überlegung auf eine Studie in Großbritannien

aus der hervorging, dass Personen, die mit Routinearbeiten betraut sind, eher unter Arterienverstopfungen leiden und früher sterben als jene, denen ein eigenständiges Arbeiten möglich ist. (vergl. ebd.: 82)

Glücksaspekt: Glück ist aktiv

In der vorliegenden Studie wurde das Thema Arbeit in Bezug auf Gelderwerb unter dem Glücksaspekt ‚Glück ist aktiv‘ behandelt. Hier kann man den Aussagen von Layard, dass Arbeit als eigenverantwortliche und kreative Tätigkeit verstanden werden sollte, nur beipflichten. Arbeit als reiner Gelderwerb wurde von keinem der Befragten dargestellt, sondern eher abwertend als ‚Job‘ bezeichnet, der in keiner Weise zum Glück beiträgt, vielmehr einen negativen Einfluss auf das Befinden ausübt. Es wurden jedoch Tätigkeiten fotografiert, die vor allem in der freiberuflichen oder selbständigen Tätigkeit viel an Eigenverantwortung und Kreativität abverlangen. Aber gerade durch den Einsatz der eigenen Fähigkeiten und Stärken vor allem im Umgang mit anderen Personen stellen sich sehr viele Glücksmomente und befriedigende Ergebnisse ein. Auch in Dienstverhältnissen kann Arbeit glücklich machen – jedenfalls dann, wenn sie mit den eigenen Interessen übereinstimmen, das soziale Umfeld angenehm gestaltet ist, die Arbeitgeber den Beschäftigten wertschätzend gegenüberstehen und als Menschen mit charakterlich wertvollen Eigenschaften eingeschätzt werden.

Jedoch nicht nur eine Tätigkeit im Sinne des Gelderwerbes wird als wichtig erachtet. Sinnvolle Aktivität generell trägt wesentlich zum Glück bei. Zu den weiteren Ausprägungen zählen: schöpferische Tätigkeit; Bewegung, Sport und Spiel; Ausflüge und Reisen.

Glücksfaktor 5: Gesundheit

Gesundheit ist kein entscheidender Faktor – so Layard. Er vertritt die Ansicht, dass gesunde Menschen oft das Leid kranker Menschen überschätzen. Was aber seiner Meinung nach das Glücksempfinden auf jeden Fall beeinträchtigt, sind chronische Schmerzen und psychische Erkrankungen. (vergl. ebd.: 84)

Glücksaspekt: Glück kognitiv betrachtet

Gesundheit ist in der vorliegenden Studie ein ebenfalls wenig beachtetes Thema. Es ist etwas, das normalerweise selbstverständlich ist. Selbst wenn man an einer

chronischen Krankheit leidet, findet man Wege, sich das Leben so zu gestalten, dass man dabei ebenso glücklich sein kann wie gesunde Menschen und wird daher nicht extra thematisiert. Festzustellen, dass man gesund ist und man dies als Glück bezeichnen kann, bedarf einer bewussten Überlegung. Daher wird das Thema Gesundheit unter dem Aspekt des kognitiven Glücks behandelt.

Folgende glücksrelevante Themen wurden unter diesem Aspekt ebenfalls abgebildet: Freundschaft, Paarbeziehung, Völkerverbindung, Sicherheit und Sauberkeit im Land.

Glücksfaktor 6: persönliche Freiheit

Die persönliche Freiheit wird in Zusammenhang mit der jeweiligen Regierungsform des Landes betrachtet, in dem die Menschen leben. Layard beschreibt, dass die Befragungen des World Values Survey die Qualität einer Regierung anhand von sechs Faktoren misst: „Verlässlichkeit von Recht und Gesetz; Stabilität sowie die Abwesenheit von Gewalt; Meinungsfreiheit; die Wirksamkeit staatlicher Einrichtungen; Freiheit von Korruption: die staatliche Ordnung insgesamt“. (ebd.:84) Damit werden drei Aspekte von Freiheit abgedeckt: persönliche, politische und wirtschaftliche Freiheit. Quantitative Befragungen in Verbindung mit Ländervergleichen stellen bei solchen Themenstellungen m.E. eine wichtige Quelle der Erkenntnis dar.

Glücksaspekt: Glück liegt in der Freiheit

Da die Studie in Österreich, einem demokratischen Land, in dem Freiheit eine Selbstverständlichkeit ist, wird die Regierungsform nicht thematisiert, sondern das Thema Freiheit auf der persönlichen Ebene, als ein Freisein von Alltagszwängen dargestellt – also die Freiheit von der Bestimmtheit des beruflichen Alltages. Politische Aspekte zeigten sich als die empfundene Sicherheit im Land und damit auch die Freiheit, tun zu können, was man gerne möchte. Diese Aspekte wurden unter ‚Glück kognitiv betrachtet‘ behandelt, da derartige Glücksaspekte nicht über Empfindungen wahrgenommen werden, sondern bewusster Überlegungen bedürfen.

Glücksfaktor 7: Lebensphilosophie

Entscheidend hängt das Glück von der inneren Haltung und der eigenen Lebensphilosophie ab. Menschen sind scheinbar glücklicher „wenn sie das wertschätzen, was sie haben, ganz egal, was es ist ...und wenn sie gelernt haben mit ihren Stimmungen umzugehen“, (ebd.: 86) die zu innerem Frieden führen. Im Ländervergleich zeigt Layard, dass Menschen, in deren Leben der Glaube eine Rolle

spielt, glücklicher sind, als jene, die nicht gläubig sind. Sowohl Wertschätzung als auch die Fähigkeit mit Stimmungen umzugehen, wurden, in der vorliegenden Studie von den Befragten als Glück dargestellt.

Glücksaspekte: Reflexion führt zum Glück; Glück liegt in der Stille

Was Layard im Glücksfaktor Lebensphilosophie beschreibt wurde in der vorliegenden Untersuchung in zwei Aspekten beschreiben. Erstens als Reflexion die zum Glück führt. Layard spricht davon, dass Menschen lernen sollten, mit ihren Stimmungen umzugehen. In dieser Studie zeigte sich jedoch, dass es nicht nur um Gefühle und Stimmungen geht, sondern dass es auch wichtig ist, Strategien zu entwickeln, die zu einer positiven Bewältigung von unangenehmen Ereignissen und Erlebnissen führt. Dies benötigt ein gewisses Maß an Selbstreflexion, das nicht selbstverständlich ist und sich erst erarbeitet werden muss. Greifen Selbstreflexion und die erlernten Strategien, führt dies zu einer Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit, was wieder positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausübt. Dazu gehört auch, dass man Stille im Leben zulässt, diese auch aktiv sucht, denn nur in der Stille, abseits vom Alltag, ist eine Selbstreflexion möglich.

Weitere Glücksaspekte

Die Ergebnisse der Fotobefragung konnten jedoch darüber hinaus weitere Glücksaspekte aufzeigen, die in der Beschreibung der Glücksfaktoren von Layard (2005) nicht thematisiert wurden:

Glück als sinnliche Wahrnehmung bezieht sich auf die fünf Sinne des Menschen: sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen, sowie einen weiteren, den Bewegungssinn. Manchmal ist es ein einzelner Sinn auf den man sich konzentriert, doch in vielen Situationen werden mehrere Sinne zugleich wahrgenommen. Der so erfahrene Sinn wird jeweils zum „*Sinn im momentanen Leben*“, dem oft ein Glücksmoment des Wohlfühls entspricht“ (Schmid 2007:48). Obwohl nur im Augenblick zu erfahren, erfüllt dieser den Menschen aber vollkommen.

Glück in der Natur ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Natur ist etwas das man betrachtet und an deren Anblick man sich erfreut. Man ist aber auch gerne in der Natur und erlebt sie, indem man im Wald wandert, mit dem Rad auf den Berg fährt, oder auch nur die Mittagspause in einem Park verbringt oder sich im Garten um die

Pflanzen kümmert. In der Natur hält man sich auch auf, um sich zu regenerieren und Energie für den Alltag zu tanken.

Die heiteren Komponenten des Glücks zeigen, dass es zum einen unterschiedliche Formen der Heiterkeit gibt, aber auch, dass es wichtig ist, nicht nur Freude und tiefe Zufriedenheit zu erleben, sondern dass es sehr beglückend sein kann, wenn man einfach nur ausgelassen ist und Spaß hat.

Glück als Zufall bedeutet, dass man sich über Dinge freut, die einem überraschenderweise widerfahren. Dies können Glückskäufe ebenso sein, wie spontane Treffen mit lieben Menschen aber auch glückliche Begegnungen, die sich als bedeutsam für das eigene Leben herausstellen.

Zukunftsvisionen sind insofern von Bedeutung, da sie ein Ziel vorgeben, an dem man arbeitet um es zu erreichen.

Glück in der Partizipation wird dadurch erfahren, dass man an der Freude, an den Stimmungen der anderen teilnimmt, sich davon mitreißen lässt. Es bedeutet aber auch über die Teilnahme am Leben anderer etwas für sich zu lernen, um die Erkenntnisse im eigenen Leben integrieren zu können.

Glück in der Projektion bedeutet, dass man das eigene Glück nicht selbst, sondern in Anderen oder aber auch an Objekten in der Außenwelt erlebt. Es äußern sich dabei ungelebte Wünsche wie z.B. das Erleben von Distanziertheit, einer völligen Entspannung, die es erlaubt an nichts zu denken oder das Überschreiten von Normen und Grenzen und ähnlichem.

In diesem Kapitel konnte gezeigt werden, dass der Einsatz der Fotobefragung als qualitative Forschungsmethode im Unterschied zu quantitativen Untersuchungen einerseits den Vorteil bietet, dass die Ergebnisse nicht nur in ihrer Verschiedenheit wesentlich umfangreicher sind, sondern dass erst damit eine genaue Beschreibung der Aspekte möglich wird. Andererseits zeigt es auch Grenzen auf, die vor allem in der geringen Anzahl der Befragten liegen. So sind z.B. Ländervergleiche nicht möglich, um etwa Auskunft über den Einfluss von Regierungssystemen auf das Glück der Bevölkerung zu erhalten.

Um mehr darüber zu erfahren, wie bzw. unter welchen Gegebenheiten Menschen Glück erfahren oder sich glücklich fühlen, wäre es wichtig, dass sowohl die eine wie auch die andere Methode gleichwertig, jedoch entsprechend ihrer Möglichkeiten in der Forschung zum Thema Glück eingesetzt werden.

5.2.2 Soziologische Relevanz von Glück

Im Kapitel 2.4 konnte bereits sowohl auf theoretischer als auch auf empirischer Ebene gezeigt werden, dass Glück soziologisch von Bedeutung ist. Für August Comte ist das individuelle Streben nach Glück als eines der dynamischen Elemente der Gesellschaft wesentlich. Dieses Streben weist darauf hin, dass Menschen aktiv etwas tun oder handeln, um Glück zu erfahren. Spricht man in der Terminologie von Max Weber so wird unter Handeln jenes menschliche Verhalten verstanden, das dem Handeln einen subjektiven Sinn seitens der Handelnden verleiht. Insofern sind Handlungen, die darauf ausgerichtet sind, sich glücklich oder zufrieden zu fühlen, schon per se soziologisch relevant. Jetzt könnte man vielleicht behaupten, dass es nur darum geht, sich selbst als Individuum wohler zu fühlen – es also nur um individuelle Gefühle geht – und daher nicht von soziologischem Interesse sei. Doch selbst diese Begründung kann nicht länger gelten, da sich in den letzten Jahren in der Soziologie ein „emotional turn“ (Schützeichel 2006: 7) bemerkbar macht. Schützeichel bezieht sich auf Neurobiologen wie z.B. Gerhard Roth, wenn er feststellt, dass „Emotionen das erste und letzte Wort im menschlichen Handeln“ (ebd.: 10) haben, dass es eben Emotionen sind, die menschliches Handeln beeinflussen. Wenn Glück also etwas ist, das neben der kognitiven Überlegung vor allem in Form unterschiedlicher positiver Emotionen erlebt und wahrgenommen wird, dann kann man davon ausgehen, dass Menschen ihr Handeln auch danach richten, ein Erleben von positiven Gefühlen zu ermöglichen.

Es kann also mit Recht behauptet werden: Das Thema Glück ist soziologisch relevant und m.E. wert, in qualitativen Studien näher erforscht zu werden. In der Folge soll anhand des Glücksaspektes ‚Glück ist aktiv‘ aus der vorliegenden Studie näher auf deren soziologische Relevanz eingegangen werden.¹³

Glücksaspekt: Glück ist aktiv und soziologische Relevanz

In der Studie zeigte sich, dass eine aktive Betätigung verbunden mit Sinn und damit einhergehenden positiven Gefühlen einen wichtigen Beitrag zum Glück der Befragten leistet. Aktivität zeigt sich gleichermaßen in unterschiedlichen Ausprägungen: Aktivität im Sinne von Gelderwerb, Erbringung von Leistungen, schöpferische Aktivitäten, Bewegung, Sport und Spiel, sowie Ausflüge und Reisen.

¹³ Der Glücksaspekt ‚Glück ist aktiv‘ war einer der umfangreichsten Aspekte – wurde aber eher willkürlich gewählt um den Zusammenhang der soziologischen Relevanz zu beschreiben. Ebenso hätte der Aspekt ‚Glück ist sozial‘ oder ein anderer gewählt werden können.

Es wurde aus zwei Gründen bewusst darauf verzichtet, die übliche Trennung zwischen Arbeit und Freizeit in der Beschreibung dieses Aspektes von Glück heranzuziehen. Erstens war die Studie darauf angelegt, Glück nicht nur in jener Bevölkerungsgruppe zu untersuchen, die schon oder noch im Arbeitsprozess stehen, sondern war prinzipiell auch an jene gerichtet, die u.U. noch im Ausbildungsprozess stehen oder schon pensioniert waren¹⁴. Die zweite Begründung ist am Beginn des Analyseprozesses zu suchen, denn selbst in einer Gruppe von zehn Personen wurden bei der Gruppierung der Bilder, jene die eindeutig Arbeit im Sinne von Gelderwerb darstellten, nicht als solche identifiziert. Das kann nun einerseits bedeuten, dass selbst geschulte Interpreten ‚Arbeit‘ typischerweise nicht mit Glück in Verbindung bringen und die betreffenden Fotos deshalb nicht erkannt wurden oder glücklich machende Tätigkeiten in Bezug auf Gelderwerb jenen von Freizeitaktivitäten ähneln, von denen angenommen wird, dass man solche nur ausführt, weil sie einen glücklich machen oder zumindest erfreuen.

Wenn Aktivität insgesamt also einen wichtigen Beitrag zum Glück Einzelner leistet, so sollte es die Aufgabe der Soziologie sein, jene Aktivitäten genauer zu untersuchen – vor allem im Hinblick auf Tätigkeiten, die dem Gelderwerb dienen. Welche Form der Arbeit ist es, die die Beschäftigten glücklich machen? In der vorliegenden Studie wurden von den Befragten zwar jene Tätigkeiten, die Selbständigkeit, Eigenverantwortung und Kreativität erfordern, favorisiert, aber das muss nicht unbedingt zwangsläufig so sein. Möglicherweise gibt es auch Menschen, die eher monotone Tätigkeiten bevorzugen und damit ebenfalls glücklich sind. Meines Erachtens ist es nicht genug, immer noch die Marienthalstudie¹⁵ für die Begründung, dass Arbeitslosigkeit bei vielen Menschen Apathie, Resignation und Verzweiflung verursacht, heranzuziehen. Vielmehr wäre es notwendig, auch Ursachen und Bedingungen von Arbeitsverhältnissen zu erforschen, die Menschen nicht glücklich machen, welche nur als reiner Gelderwerb betrachtet werden oder schlimmer noch: frustrieren und sowohl Kraft wie auch Energie kosten. Arbeit unter solchen Umständen macht es dann notwendig, vermehrt die Freizeit mit Erholung und Schlaf, also zur Reproduktion zu nützen und verkürzt damit jene Zeit, in der sich der Mensch

¹⁴ Die Lebensumstände der TeilnehmerInnen der Studie hinsichtlich der Berufstätigkeit waren wie folgt verteilt: 4 Personen selbständig tätig, 2 Personen in Karenz, 1 Person auf Arbeitssuche, 3 Personen in Pension und 6 Personen in Dienstverhältnissen

¹⁵ Die Marienthalstudie von Marie Jahoda, Paul F. Lazarsfeld und Hans Zeisel ist eine Untersuchung über Auswirkungen langandauernder Arbeitslosigkeit in den 1930er Jahren.

tatsächlich frei betätigen kann, denn „für solche Augenblicke lebt man eigentlich“ (P_299).

Freizeit – im Gegensatz zur Arbeitszeit – lässt sich auf zwei Arten definieren: ‚frei von ...‘ und ‚frei zu ...‘. Die erste Definition ‚frei von ...‘ geht von einem vorgegebenen Zeitbudget aus, und subtrahiert jene Zeit, die mit Arbeit, Schlaf, Hygiene, Haushalt und sozialen Verpflichtungen ausgefüllt ist. Die restliche Zeit ist dann jene Freizeit, die vom Einzelnen nach Belieben genützt werden kann. Die zweite Definition ‚frei zu ...‘ dient zur Erklärung, wie diese zur Verfügung stehende freie Zeit verwendet wird.¹⁶ Diese beiden unterschiedlichen Positionen fließen in der Praxis allerdings oft ineinander.

Wie die Zeit ‚frei zu ...‘ von den Befragten der Studie genützt wird, zeigt sich in weiteren Aspekten von ‚Glück ist aktiv‘. So wird etwa Bewegung und Sport stark thematisiert, deren Funktionen unterschiedlich sein können. Sport wird ausgeübt, aus reiner Freude an der Bewegung, wobei Natur dabei einen wichtigen Faktor darstellt. Sport kann aber auch bedeuten, sich zu überwinden um bestimmte Ziele zu erreichen – Leistung steht dabei unter anderem im Vordergrund. Bewegung und Sport wird nicht nur alleine ausgeführt, sondern man trifft sich mit Freunden, dem/der PartnerIn oder der Familie. Damit erhält die sportliche Aktivität zusätzlich einen sozialen Charakter. Sport dient aber auch dazu, von einer frustrierenden Tätigkeit in einem sog. ‚Job‘ Abstand zu gewinnen, um sich danach wie „a neuer Mensch“ (P_120) zu fühlen. Hier zeigt sich das zuvor erwähnte Ineinanderfließen von Freizeit als notwendiger Zeit, um sich von der Zeit in der Arbeit zu erholen und/oder Bewegungsmangel damit auszugleichen; aber gleichzeitig führt die Ausübung von Sport zu Freude und Spaß und ist damit Teil jener freien Zeit, die persönlichen verfügbar und frei von Verpflichtungen ist.

Schöpferische Aktivität ist eine Form von Tätigkeit in der es nicht so sehr um Leistung geht, sondern vielmehr darum, Freude bei der Ausübung der Tätigkeit selbst zu empfinden. Diese kann wie weiter oben gezeigt, mit Gelderwerb verbunden sein und bewirkt damit ein Aufheben der Trennung Arbeit und Freizeit. Schöpferisch aktiv ist man aber auch in der tatsächlich freien Zeit, in der man Dinge hervorbringt, die den eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wünschen entsprechen. In dieser Form der Aktivität erlebt sich der Mensch nach Fromm (2007) als handelnder Mensch in einem Prozess des „Hervorbringens“ (ebd:89) wobei das „Tätigsein und das Ergebnis [des] Tätigseins eins sind“ und von Fromm als „produktives Tätigsein“ (ebd.: 90) bezeichnet

¹⁶ Diese Unterscheidung bezieht sich auf eine Seminararbeit der Lehrveranstaltung „Soziologie der Zeit“ WS 2003 von Sel, Asiye und Totz, Regina

wird. Fromm beschreibt damit einen Zustand innerer Aktivität, wonach sich Menschen „glücklich, belebt, vergnügt und gut fühlen“ (ebd: 91), der sich aber von „bloßer Geschäftigkeit“ (ebd: 89), die von der Langeweile ablenken soll, erheblich unterscheidet.

Ausflüge und Reisen als weiterer Aspekt von ‚Glück ist aktiv‘ kann beide Ansätze von Fromm enthalten. Man macht einerseits Reisen, um etwas zu erleben, neue Menschen kennen zu lernen, fremde Kulturen zu erfahren. Man kann aber ebenso Ausflüge machen, um der Alltagsroutine und der Langeweile zu entfliehen. Auch der soziale Aspekt kommt hier nicht zu kurz: Ausflüge und Reisen werden oft mit Freunden und Familie sowie PartnerInnen unternommen.

Leistung ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil des ‚aktiven Glücks‘. Im Wörterbuch der Soziologie (Endruweit, Trommsdorff: 1989) wird Leistung definiert als Arbeit, die an Bewertungsmaßstäben gemessen wird und als zentraler Wert einer Leistungsgesellschaft angesehen, durch Sozialisation vermittelt und als handlungsleitendes Motiv verinnerlicht wird. In der Studie zeigte sich, dass Leistung auf verschiedene Arten in unterschiedlichen Lebensbereichen und nicht nur im Bereich der Arbeit angestrebt und erlebt wird. Es geht dabei um das Erreichen von Zielen, wie z.B. im sportlichen Bereich, ebenso wie um das Überwinden individueller Ängste und Grenzen. Nicht immer handelt es sich dabei um Tätigkeiten, die während der Ausübung von Freude und Glücksgefühlen begleitet ist. Oft stellt sich erst nach Erreichen des Zieles oder der erbrachten Leistung ein Gefühl und Freude und Stolz ein. Gerade dadurch, dass Leistungsstreben bereits durch Sozialisation zur Selbstverständlichkeit geworden ist, führt ein Festhalten an unrealistischen Zielen oft zu Überbeanspruchung und mitunter zu Burn-Out. Dieser Zustand wird normalerweise eher mit beruflicher Tätigkeit oder mit der Schwierigkeit Beruf und Familie zu vereinbaren, in Verbindung gebracht und findet in dem Konzept Work-Life-Balance ihren Niederschlag, in dem nach einem Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben gesucht wird. (vergl. Littig 2005)

Doch auch das Privatleben bzw. die Freizeit wird nach Richter von der „Logik der Erwerbsarbeit“ bestimmt und bekommt damit „Arbeitscharakter“ (Richter 2005: 42). So wird beispielsweise im Sport nach Leistung gestrebt. Sport ist seiner Ansicht nach auch ein Synonym für Gesundheit und nur gesunde Menschen können Leistung erbringen. Insofern mag sich der Einzelne dazu verpflichtet fühlen, in seiner Freizeit Sport zu betreiben, um dem Stigma des gesunden, leistungsfähigen Menschen zu entsprechen. Die Frage stellt sich, ob es dann auch noch glücklich macht. Es geht daher nicht nur

um eine Balance zwischen Arbeits- und Privatleben, sondern um eine Balance zwischen Phasen der Aktivität und welcher von Ruhe und Stille, in der persönlichen Reflexion möglich wird.

Dass solche Ruhephasen als Ausgleich zu aktiven Zeiten nicht nur notwendig sind, sondern auch zum Glück beitragen, zeigt sich in der vorliegenden Studie in dem Glücksaspekt ‚Glück in der Stille‘. Gemeinsam mit dem Glücksaspekt ‚Reflexion führt zum Glück‘, in dem nicht nur Strategien zur Bewältigung von Erlebnissen und den damit einhergehenden Gefühlen erarbeitet werden, sondern das eigene Leben auch aus anderen Blickwinkeln betrachtet wird, kann nachhaltige Zufriedenheit im Leben Einzelner entstehen.

Ziel dieses Kapitel war es, das Thema Glück auf ihre soziologische Relevanz hin zu untersuchen. Anhand des Glücksaspektes ‚Glück ist aktiv‘ konnte zum einen gezeigt werden, dass dieser Aspekt typisch soziologische Themen wie z.B. Arbeit, Leistung, Freizeit und Sport beinhaltet, zum anderen aber auch, dass für eine nachhaltige Lebenszufriedenheit die Glücksaspekte ‚Glück in der Stille‘ und ‚Reflexion führt zum Glück‘ wichtige Aspekte von Glück sind.

6 Schlusskapitel und Ausblick

Der Entschluss, sich mit dem Thema Glück in einer Diplomarbeit zu beschäftigen, war vor allem von dem Wunsch getragen, sich anstelle von Problemfeldern mit positiven Lebensthemen zu beschäftigen. Berichte und Beiträge in den Medien zum Thema Glück ließen die Idee entstehen, sich dem Thema in der Diplomarbeit zu widmen. Dass Glück ein umfangreiches Thema sein würde war von Beginn an klar, aber das gesamte Ausmaß des Umfangs, erschloss sich erst allmählich im Forschungsprozess.

Allen voran waren es die Gespräche mit den oft wirklich begeisterten TeilnehmerInnen, die meinerseits als sehr bereichernd und beglückend empfunden wurden. Die Fotobefragung als partizipative Methode der Datenerhebung hat nicht nur für die Studie umfangreiches Material erbracht, sondern es hat sich gezeigt, dass die Befragten auch Erkenntnisse über sich selbst gewinnen konnten, wie z.B. dass man „dann bewusster zur Kenntnis [nimmt] halt des war ja jetzt ein Glücksgefühl“ (P_389) oder dass einem aufgefallen ist, dass ein bestimmter Aspekt „anscheinend a Glücksfaktor“ ist, was „in dem Ausmaß net unbedingt so klar war“ (K_289-290). Insofern lässt sich die Motivation und die Begeisterung der teilnehmenden Personen erklären und unterstreicht damit den partizipativen Charakter der Methode.

Das Material war mit 298 Fotos in der Tat sehr umfangreich. Meines Wissens gab es keine Studie zuvor mit dieser Anzahl von Bildern¹⁷ und es musste daher erst ein Weg gefunden werden, mit dieser Fülle an Material sinnvoll umzugehen. Die Analysen des Datenmaterials führten zu vierzehn Glücksaspekten, deren Beschreibung erläutert, wie die Befragten Glück darstellen bzw. erleben. Die Glücksaspekte ‚Glück ist sozial‘ und ‚Glück ist aktiv‘ sind demnach sehr wesentliche Bestandteile des Glücks der Befragten. Einen ebenso wichtigen Anteil hat ‚Glück als sinnliche Wahrnehmung‘, wie – vielleicht überraschend – die folgenden Aspekte: ‚Glück in der Stille‘, ‚Glück in der Natur‘, ‚Reflexion führt zum Glück‘ und ‚Glück in der Projektion‘.

Ein Vergleich dieser Glücksaspekte mit jenen sieben Glücksfaktoren, die anhand von weltweiten Surveys ermittelt wurden, zeigt sowohl die Ähnlichkeiten wie auch die

¹⁷ Jutta-Ursula Kern (1993) arbeitete in ihrer Diplomarbeit mit 121 Fotos, Bettina Kolb (2001) in ihrer Dissertation mit 43 Bildern.

Unterschiede auf. Vor allem die Unterschiede sind von Bedeutung: 1. Die Glücksaspekte dieser Forschung ermöglichen eine genaue Beschreibung, wie das Glück der Befragten in den einzelnen Lebensbereichen erlebt wird. 2. Es konnten statt sieben vierzehn Aspekte von Glück ermittelt werden.

Ein weiteres Anliegen der Studie war es, die soziologische Relevanz von Glück darzustellen. Anhand des Glücksaspektes ‚Glück ist aktiv‘ wurde gezeigt, dass das Thema Glück Einfluss auf wichtige Bereiche hat, die auch in der soziologischen Forschung stark vertreten sind: nämlich Arbeit und Freizeit. Das Konzept ‚Work-Life-Balance‘ beispielsweise versucht zwar diese beiden Bereiche in den Blick zu nehmen und zielt damit auf die Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben ab, um Beruf und Familie besser zu vereinbaren und den zunehmenden Burn-Outs im beruflichen Kontext entgegen zu wirken. Kritisch anzumerken ist jedoch, dass dieses Konzept auf der Trennung von Arbeit und privatem Leben beruht und den Eindruck vermittelt, dass Arbeit eine gegebene Notwendigkeit ist, deren negative Auswirkungen im privaten Leben aufgefangen werden müssen. Die freie Zeit dient in diesem Zusammenhang der Regenerierung für die Zeit der beruflichen Tätigkeit. Es konnte in der Folge gezeigt werden, dass selbst Freizeit nicht nur erholsam sondern, ebenso der Leistung unterliegen kann. Die Ergebnisse dieser Studie weisen darauf hin, dass der Gegensatz ‚Aktivität und Ruhe‘ näher in den Blick der Forschung gerückt werden sollte, wenn es um das Glück der einzelnen Menschen geht.

Damit richtet sich der Blick bereits in die Zukunft und soll diesen für weitere Forschungsarbeiten öffnen. Weitere Untersuchungen könnten sich mit einzelnen Glücksaspekten und/oder den Zusammenhang zwischen mehreren näher beschäftigen. So stellt sich beispielsweise die Frage nach der Bedeutung des Glücksaspektes ‚Glück in der Projektion‘. Ist dies ein Aspekt von Glück, den alle Personen gleichermaßen erleben und/oder anwenden oder gibt es unterschiedliche Lebensumstände, die ein Erleben von Glück in der Projektion möglich oder sogar notwendig machen, und wenn ja worin liegen diese. Ferner kann man die Frage danach stellen, ob das Streben nach Glück dem drohenden „Verlust des Sinnhorizontes“ (Richter 2005: 77) entgegenwirken kann und ob bzw. inwiefern eine kognitive Betrachtung des Glücks oder auch die persönliche Reflexion sowie die damit einhergehende persönliche Weiterentwicklung hilfreich sein könnten.

Ein weiterer wesentlicher Forschungsbereich ist der Glücksaspekt ‚Glück ist sozial‘. Gerade die Sozialkapitalforschung zeigt, dass soziale Beziehungen als „Kitt der

Gesellschaft“ (Gehmacher 2004: 2) von enormer Wichtigkeit sind, und zwar auf der Mikro-Ebene als persönliche Nahbeziehungen, auf der Meso-Ebene in der aktiven Integration von Gruppen und Vereinen sowie auf der Makro-Ebene durch die Identifikation mit einer Symbolgemeinschaft. In der vorliegenden Arbeit zeigte sich Glück verstärkt vor allem in nahestehenden Beziehungen wie es Freunde, PartnerInnen oder Familie sind und weniger in Gruppen oder Vereinen. Wenn aber soziale Beziehungen darüber hinaus wichtig sind, wären hier ebenfalls weitere Forschungen nötig, um festzustellen unter welchen Bedingungen Menschen bereit sind, sich beispielsweise in Vereinen aktiv zu beteiligen bzw. ob und wie solche Beziehungsformen zum Glück der Einzelnen beitragen können.

Wie gezeigt wurde, reicht das Thema Glück weit in die unterschiedlichsten Lebensbereiche der einzelnen Personen hinein und hat damit einen nicht unwichtigen Einfluss auf gesellschaftliche Zusammenhänge. Und wenn man davon ausgeht, dass – wie Dalai Lama behauptet – „der eigentliche Sinn unseres Lebens im Streben nach Glück besteht“ und „Glück durch die Schulung des Geistes erlangt werden kann“ (Dalai Lama, Cutler 2008: 22) dann ist das Thema Glück unbedingt eines, dem sich die Soziologie vermehrt widmen sollte.

7 Literatur

- BELLEBAUM, Alfred, BARHEIER, Klaus (Hrsg. 1997): *Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie*. Opladen, Westdeutscher Verlag GmbH.
- BOHNSACK, Ralf / NOHL, Arnd-Michael (2001): *Exemplarische Textinterpretation: Die Sequenzanalyse der dokumentarischen Methode*. In: BOHNSACK, Ralf / NETWIG-GENSEMANN, Iris / NOHL, Arnd Michael (Hrsg.): *Die Dokumentarische Methode und ihre Forschungspraxis*. Opladen, Leske + Budrich
- BRAUN, Hans (2002): *Empirische Glücksforschung. Ein schwieriges Unterfangen*. S. 43-57 in: BELLEBAUM, Alfred (Hg.): *Glücksforschung. Eine Bestandsaufnahme*. Konstanz, UVK Verlagsgesellschaft mbH
- DALAI LAMA / CUTLER, Howard C. (2008, 13. Auflage): *Die Regeln des Glücks*. Bergisch Gladbach, Verlagsgruppe Lübbe GmbH & Co KG
- DEMMLERLING, Christoph; LANDWEER, Hilge (2007): *Philosophie der Gefühle. Von Achtung bis Zorn*. Stuttgart, J.B. Metzler'sche Verlagsbuchhandlung
- EKMAN, Paul (2007): *Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren*. München, Elsevier GmbH.
- ENDRUWEIT, G., TROMMSDORFF, G. (1989, Hrsg.): *Wörterbuch der Soziologie*. Stuttgart, Enke Verlag
- FLAM, Helena (2002): *Soziologie der Emotionen*. Konstanz, UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- FORSCHNER, Maximilian (1996): *Über das Glück des Menschen*. Darmstadt, Primus Verlag
- FROMM, Erich (2007): *Die Kunst des Lebens. Zwischen Haben und Sein*. Freiburg im Breisgau, Verlag Herder
- FROSCHAUER, Ulrike; LUEGER, Manfred (2007): *Film-, Bild-, Artefaktanalyse*. In: Straub J., Weidemann A., Weidemann D. (Hsg): *Handbuch interkulturelle*

- Kommunikation und Kompetenz.* Stuttgart, J.B. Metzler'sche Verlagsbuchhandlung
- GAJDOS, Martina (2000): *Praktisches Wörterbuch. Deutsch-Fulfulde Fulfulde-Deutsch.* Wien, AFRO-PUB
- GEHMACHER, Ernst (2004): *Sozialkapital. Basisinformationen.*
http://www.socialcap.at/download/Sozialkapital_Basisinformationen.pdf
(download 2008-11-25)
- KERN, Jutta-Ursula (1993): *Urlaubsfotografie.* Wien, Diplomarbeit
- KLEIN, Stefan (2008, 14. Auflage): *Die Glücksformel. Oder wie die guten Gefühle entstehen.* Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag
- KOLB, Bettina (2001): *Fotobefragung. Bilder zur Gesundheit.* Wien, Dissertation
- LASZLO, Herbert (2005): *Das große Buch vom Glücklichein. Alles zum Thema „Glück“.* Wien, Verlag 55PLUS BuchverlagsgmbH.
- LAYARD, Richard (2005): *Die glückliche Gesellschaft. Kurswechsel für Politik und Wissenschaft.* Frankfurt, Campus Verlag GmbH.
- LITTIG, Beate (2005): *Work-Life-Balance: Ein viel versprechendes Konzept für Nachhaltigkeit?* <http://www.ihs.ac.at/pdf/soz/wlbbeate.pdf> (download 2009-03-24)
- LUEGER Manfred (2000): *Grundlagen qualitativer Feldforschung.* Wien, WUV Universitätsverlag
- MÜLLER-DOHM, Stefan (1997): *Bildinterpretation als struktural-hermeneutische Symbolanalyse.* In: HITZLER, Ronald / HOHNER, Anne: *Sozialwissenschaftliche Hermeneutik.* Opladen: Leske + Budrich
- PLÉ, Bernhard (1997): *Aus der Krise zum neuen Glück.* In: BELLEBAUM, Alfred, BARHEIER, Klaus (Hrsg.): *Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie.* Opladen, Westdeutscher Verlag GmbH.
- REICHERTZ, Jo (1994): *Selbstgefälliges zum Anziehen.* In: SCHRÖER, Norbert (Hrsg.): *Interpretative Sozialforschung. Auf dem Wege zu einer hermeneutischen Wissenssoziologie.* Opladen, Westdeutscher Verlag GmbH.
- RICHTER, Rudolf (2001): *Soziologische Paradigmen.* Wien, WUV-Univ.-Verl.

- RICHTER, Rudolf (2005): *Die Lebensstilgesellschaft*. Wiesbaden, VS Verlag für Sozialwissenschaften
- ROSE, Gillian (2007, 2. Aufl.): *Visual Methodologies. An Introduction to the Interpretation of Visual Materials*. London, SAGE Publications Ltd.
- SCHMID, Wilhelm (2007): *GLÜCK. Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*. Frankfurt am Main, Insel Verlag
- SCHNEIDER, Wolf (2008): *Glück! Eine etwas andere Gebrauchsanweisung*. Reinbeck bei Hamburg, Rowolth Verlag GmbH
- SCHULZE, Gerhard (1994): *Das Projekt des schönen Lebens. Zur soziologischen Diagnose der modernen Gesellschaft*. S.13-26. In: Bellebaum, Alfred / Barheier, Klaus (Hrsg.): *Lebensqualität. Ein Konzept für Praxis und Forschung*. Opladen, Westdeutscher Verlag GmbH.
- SCHUSTER, Peter; SPRINGER-KREMSER, Marianne (1997, 4. Aufl.): *Bausteine der Psychoanalyse. Eine Einführung in die Tiefenpsychologie*. Wien, WUV-Univ.Verlag
- SCHÜTZEICHEL, Rainer (2006): *Emotionen und Sozialtheorie. Disziplinäre Ansätze*. Frankfurt am Main, Campus Verlag GmbH.
- SELIGMAN, Martin E.P. (2008, 4. Aufl.): *Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach, Bastei Lübbe Taschenbücher
- TATARKIEWICZ, Wladyslaw (1984): *Über das Glück*. Stuttgart, Ernst Klett Verlage GmbH u. Co. KG
- VEEHOVEN, Ruut (1989): *Conditions of Happiness*. Dordrecht, D.Reidel Publishing Company
- VOWINCKEL, Gerhard (1997): „Ein unstillbarer Durst ist ein immerwährendes Strafgericht“. *Emile Durkheims soziologische Moralpolitik*. In: BELLEBAUM, Alfred, BARHEIER, Klaus (Hrsg.): *Glücksvorstellungen. Ein Rückgriff in die Geschichte der Soziologie*. Opladen, Westdeutscher Verlag GmbH.
- WUGGENIG, Ulf (1991): *Die Photobefragung als projektives Verfahren*. In: *Angewandte Sozialforschung*, Jg. 16, Heft 1/2, 1990/91 S. 109-129

8 Anhang

Verteilung der Befragten

	<i>Alter</i> <i>Geschlecht</i>	26-35		36-45		46-55		56-65		66-75	
		<i>m</i>	<i>w</i>	<i>m</i>	<i>w</i>	<i>m</i>	<i>w</i>	<i>m</i>	<i>w</i>	<i>m</i>	<i>w</i>
A - ledig/in Beziehung lebend/ 0 Kinder			1								
B - geschieden/allein lebend/ 0 Kinder							1				
C - geschieden/allein lebend/ 2 Kinder							1				
D - verheiratet/0 Kinder									1		
E - verheiratet/ 1 Kind			1								
F - verheiratet/ 2 Kinder						1					
G - verheiratet/ 3Kinder/ 4 Enkel											1
H - ledig/Single/ 0 Kinder				1							
J - ledig/Single/ 0 Kinder			1								
K - ledig/in Beziehung lebend/0 Kinder		1									
L - geschieden/allein lebend/2Kinder/1 Enkel								1			
M - verwitwet / in Beziehung lebend/2 Kinder/5 Enkel										1	
N - geschieden / in Beziehung lebend /3 Kinder / 3 Enkel							1				
O – ledig/ 0 Kinder			1								
P - ledig / in Beziehung lebend/ 0 Kinder		1									
R - verheiratet / 1 Kind				1							
		2	4	2	0	1	3	1	1	1	1

Einladung zur wissenschaftlichen Mitarbeit

Regina Tötz



Thema Glück

Einladung zur wissenschaftlichen Mitarbeit

Das vierblättrige Kleeblatt ist in unserer Kultur ein Symbol des Glücks. Bei genauer Betrachtung kann man feststellen, dass jedes Kleeblatt anders aussieht und genauso ist es auch beim Glück - es bedeutet für jede/jeden etwas anderes.

Um der Vielfältigkeit von Glück etwas näher zu kommen mache ich im Rahmen meiner Diplomarbeit eine Untersuchung zum Thema Glück.

Dazu lade ich Sie herzlich ein!

Aufgabenstellung:

Bitte fotografieren Sie was für Sie zum Thema Glück gehört. Versuchen Sie mit etwa zwanzig Fotos innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen darzustellen was für Sie Glück bedeutet bzw. was Sie persönlich glücklich macht.

Weiteres Vorgehen:

Im Anschluss daran lade ich Sie zu einem Gespräch ein, wobei wir uns die von Ihnen gemachten Bilder gemeinsam ansehen und Sie die Gelegenheit haben, mir über Ihre Beweggründe der gemachten Fotos zu erzählen, bzw. freue ich mich, darüber mehr zu erfahren.

Die Fotos wie auch das Gespräch sind Grundlage der Forschungsarbeit und werden von mir im Rahmen der Diplomarbeit ausgewertet, wobei Daten und Namen vertraulich behandelt bzw. anonymisiert werden.

Als kleines „Danke-Schön“ für Ihre Beteiligung werde ich Sie (wenn die Diplomarbeit abgeschlossen ist) zu einem Workshop einladen in dem die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Glücks-Befragten gegeben sein wird bzw. ich meine Ergebnisse der Diplomarbeit präsentieren werde.

Gruppierung aller Bilder im ersten Schritt

	Lieblingsfotos	Glücksfotos
MENSCHEN		
<i>zu zweit</i>		
kumpelhafte Beziehung	1	1
Mann/Frau-Beziehung	1	3
Eltern/Kind-Beziehung	1	2
freundschaftliche Beziehung	1	5
Sport zu zweit	2	1
sonstige		3
<i>Familie</i>		
Eltern/Großeltern	1	2
Kernfamilie	1	4
Patchworkfamilie	2	1
Familienleben	3	
<i>Portraits</i>		
besondere Menschen	1	7
Schatzi	2	2
Ich beim....	1	11
sonstiges	1	7
<i>Kinder</i>	1	10
<i>Freunde</i>		
Kleingruppen	1	2
Großgruppen		3
Zweckfreunde		3
NATUR		
<i>Naturbetrachtung</i>		
Wasser und Wald	2	4
Sonne, Himmel, Regen	1	7
Felsen, Berge, wildes Wasser	1	5
Berge, Nebel	1	2
sonstiges		3
<i>Naturerlebnisse</i>		
am Berg	1	3
Feuer	1	
Meer/Segelschiff		
Wandern		2
Wasser	1	4
<i>Pflanzen</i>		
Strauch, einzeln als Arrangement	2	8
Blüten in Nahaufnahme	1	7

sonstige		2
TIERE		
<i>Haustiere</i>	2	5
<i>Wildtiere</i>		3
HEIM/ZUHAUSE	2	3
Tätigsein		
<i>Gelderwerb</i>		
Leistung	1	4
soziales Umfeld	1	3
Arbeit mit Menschen		3
Weiterbildung		1
<i>Handarbeit/Kreativität</i>		
Handwerk	1	3
Malerei		6
SPORT/BEWEGUNG		
Sportgeräte	1	3
Rad		5
Tanzen	2	3
Sport in der Natur		4
Massenveranstaltung		1
ERNÄHRUNG		
Gerichte	1	5
gedeckter Tisch		4
gemeinsames Essen		2
Zubereitung		3
RESTKATEGORIE		
Rampenlicht	1	
Reisen, Ausflüge		21
Gebäude		7
Unterhaltung		9
Relaxen		5
Stimmung		4
Verein, Gruppe		2
Fun, Spiel		7
sonstige	4	21
	47	251

Lebenslauf

Persönliche Daten

Regina TOTZ

27.5.1955 in Wien geboren

Berufstätigkeit

seit 2005	Unterricht an der Vitalakademie
seit 2000	selbständig – als gewerbliche Buchhalterin und als Beraterin f. emotionalen Stressabbau, Kinesiologie, systemische Aufstellungsarbeiten
1972 - 2000	Berufstätigkeit im Angestelltenverhältnis

Berufliche/außerberufliche Aus- und Weiterbildung

Seit 2007	Magisterstudium Soziologie
2003 - 2006	Bakkalaureatsstudium Soziologie mit folgenden Bakkalaureatsarbeiten: – „Wer gehört zu meiner Familie“ – Rollenwandel der Frau im letzten Jahrhundert anhand der Palmers Reklame
2002	Studienberechtigungsprüfung