

„Aber es gibt tatsächlich mehr Glück, als man ahnt“¹⁾

Eine glückspsychologische Studie mit 228 österreichischen ErzieherInnen

‘But There Is Actually More Happiness Than One Suspects.’
A Psychological Study About Happiness of 228 Austrian Educators.

Anton A. Bucher

Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichein ...

Zusammenfassung

Nachdem die Psychologie über Jahrzehnte auf die „dunkle Seite“ der Psyche fokussiert war, gewinnt Glücksforschung an Renommee, auch im deutschen Sprachraum. 228 österreichische ErzieherInnen bearbeiteten einen umfangreichen Fragebogen mit drei angelsächsischen Glücksskalen, zeichneten eine Glückskurve ihres bisherigen Lebens und legten persönliche Strategien dar, um glücklicher zu werden. Die Befragten schätzten sich mehrheitlich als glücklich ein. Bei den Glückskurven wurden drei unterschiedliche Cluster offengelegt, sodass die Theorie des Glücksrichtwertes – dieses bleibe, von kurzen Ausschlägen nach oben oder unten, konstant – in Frage zu stellen ist. Die von den Befragten favorisierten Strategien der Glückssteigerung entsprechen gut gesicherten Erkenntnissen der Positiven Psychologie.

Abstract

After psychology has focused on the dark side of the psyche for decades, happiness research is gaining on reputation, also in German speaking countries. 228 Austrian educators completed an extensive questionnaire with three Anglo-Saxon happiness scales, drew a happiness curve of their previous lives, and explained personal strategies for getting happier. The majority of the questioned people assessed themselves as happy. Three different clusters were revealed with the happiness curves, so that the theory of the happiness set point – according to which happiness remains stable after short peaks up- and downward – has to be questioned. The favorite strategies of the studied educators correspond with the well researched results of positive psychology.

Kein geringerer als der Gründervater der wissenschaftlichen Psychologie, William James (1979, S. 87, 1902), bestimmte „die Hauptsache im menschlichen Leben“

sei, darin, glücklich zu werden. Dies sei „für die meisten Menschen zu allen Zeiten das geheime Motiv von allem, was sie tun, und von allem, was sie bereit sind, zu ertragen.“ In der Tat: Schon Aristoteles (1952), das Universalgenie der griechischen Antike, bestimmte das höchste Gut im menschlichen Leben, über das hinaus nichts Zusätzliches angestrebt werden kann, in der Eudaimonia, im Glück. Selbst die überzeugtesten Glücks-skeptiker kamen an dieser Sehnsucht, die nicht altert, nicht vorbei, so Aurelius Augustinus, der die Welt für ein beklagenswertes Jammertal hielt, aber Glückseligkeit im himmlischen Jenseits erhoffte.

Damit kontrastiert, dass die Wissenschaft des menschlichen Verhaltens und Erlebens das Glück das gesamte 20. Jahrhundert über marginalisierte. David Myers (2000) sichtetete, wie oft in einschlägigen Fachzeitschriften zu verschiedenen Emotionen publiziert wurde und fand: 86'767 Artikel zu Depression, 70'845 zu Angst, und gerade einmal 3'938 zu Glück und 1'161 zu Freude. Doch in den letzten Jahren hat sich dies, nachdem Martin Seligman als Vorsitzender der American Psychological Association die Positive Psychologie (Snyder & Lopez, 2009) ausgerufen hatte (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), geradezu diametral geändert. Glückspsychologie boomt, nicht nur im angelsächsischen Raum, wo das 'Oxford Handbook of Happiness' (David, Boniwell & Conley Ayers, 2013) alle Lehrbücher überragt, sondern zusehends auch im deutschen Sprachraum (Bucher, 2009).

Ziel dieses Beitrages ist es, einige wenige gut gesicherte Essentials der psychologischen Glücksforschung auszubreiten. Dies geschieht auch anhand von aktuellen empirischen Daten aus Österreich: 228 Teilnehmende der Internationalen Pädagogischen Werktagung in Salzburg, durchschnittlich 44 Jahre alt, zu 90 Prozent weiblich, füllten im Sommer 2012 einen Fragebogen aus. Dieser enthielt übliche Skalen, um Glück zu messen, so die zum „Subjektiven Glück“ von Sonja Lyubomirsky (2013), eine der bekanntesten Glückspsychologinnen,