

bedeutet, dass gewissermaßen über zwei von drei Personen ständig eine dunkle Wolke hängt.<sup>7</sup> Lächeln ist Mangelware. Manchen Schätzungen zufolge ist die Zahl krankhaft depressiver Menschen heute zehnmal so hoch wie noch vor hundert Jahren.<sup>8</sup> Nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation WHO könnten Depressionen bis zum Jahr 2020 weltweit sogar die zweithäufigste Todesursache sein.<sup>9</sup>

Früher waren ältere Menschen glücklicher. Menschen, die die sechzig oder siebzig schon überschritten hatten, gaben an, zufriedener zu sein und das Leben mehr zu schätzen. Das hat sich geändert. Das Alter scheint nicht länger das gleiche

Maß an Zufriedenheit mit sich zu bringen wie früher.<sup>10</sup>

Wie kommt das? Die meisten Menschen haben heute Zugang zu Bildung, und ob es nun um Medizin oder Technologie geht: Wir haben in allen Bereichen Fortschritte gemacht. Trotzdem können 66 Prozent der Bevölkerung keinen ausreichenden Grund finden, bei der Umfrage nach dem „Glücklichsein Ja“ anzukreuzen.

Sind die Gene vielleicht daran schuld? Nicht in dem Maße, wie man vielleicht meinen könnte. Wissenschaftlichen Untersuchungen zufolge beeinflusst unser Erbgut bis zu 60 Prozent unserer Grundeinstellung. Selbst wenn diese Angabe stimmt, können wir unser

Glücksempfinden immer noch zu einem großen Prozentsatz selbst durch Verhalten und Gedanken beeinflussen.<sup>11</sup>

Also: Was ist los? Wie lässt sich angesichts dieser Zahlen die trübe Stimmung erklären? Die Antwort darauf ist zwar vielschichtig und komplex, aber folgender Gedanke spielt meines Erachtens eine Rolle: Wir verfolgen den falschen Ansatz.

Im Grunde verfolgen wir die gleiche Strategie wie die Werbebranche: mehr kaufen, schnellere Autos fahren, modischer gekleidet sein, mehr Alkohol trinken, auf den Ruhestand warten. Unser Glück hängt von dem ab, was im Schrank hängt, in der Garage steht oder als Trophäe im Regal, auf

dem Konto ist, im Bett läuft, bei der Hochzeit an den Finger gesteckt wird oder zum Essen auf den Tisch kommt. Glücklicherweise wird man, wenn man abnimmt, den Partner fürs Leben findet oder dem Sinn des eigenen Lebens auf die Spur kommt. Das ist der breite Weg zum Glück.

Doch obwohl er so vielversprechend aussieht, hält er doch nicht, was er verspricht.

Eine bekannte psychologische Studie hat ergeben, dass Menschen, die kürzlich in der Lotterie gewonnen hatten, auch nicht glücklicher waren als Menschen, die seit Kurzem aufgrund eines Unfalls unter körperlichen Einschränkungen litten. Die beiden Gruppen wurden gebeten

anzugeben, wie viel Freude ihnen Alltagsaktivitäten bereiten: Kleinigkeiten, die Spaß machen, wie zum Beispiel eine Unterhaltung mit Freunden, fernsehen, frühstücken, über einen Witz lachen oder ein Kompliment bekommen. Als die Wissenschaftler die Ergebnisse analysierten, stellten sie fest, dass die Unfallopfer angaben, mehr Freude an diesen Alltagsaktivitäten zu haben als die Lotteriegewinner.<sup>12</sup>

Selbst die Begeisterung über einen Lotteriegewinn lässt irgendwann nach.

Wenn sie mehr Geld zur Verfügung haben, macht das wirklich arme Menschen glücklicher, denn sie müssen sich nicht länger Sorgen darüber machen, ob sie