

im weltweiten Ranking 2019 Platz 63 einnahm (während wir auf Platz 18 standen³).

Interessanterweise gab es einige ärmere und auch politisch instabile Länder, die im Glücksranking besser positioniert waren als viele reiche Industriestaaten, so etwa Mexiko vor Spanien und Guatemala vor Italien.⁴ Auch im jüngsten WHR von 2022, der die schwierigen Pandemiejahre widerspiegelt, sind wir nur auf Platz 14, und das, obwohl Deutschland mit einem gut abfedernden Sozialsystem insgesamt ziemlich glimpflich durch die Coronajahre gekommen ist.⁵ Ich habe mich gefragt: Wie kommt dieses Gefälle zustande? Eigentlich geht es uns doch gut, oder? Trotz all meiner schönen Reisen und Auslandsaufenthalte muss ich zugeben: Ich würde immer wieder nach Deutschland zurückkehren. Auch wenn mir längst nicht alles gefällt, so gibt es doch vieles, was hier wirklich gut läuft. Vielleicht zeigt sich das in Krisensituationen besonders und wir sind deswegen während der Pandemie auf der Glücksskala drei Punkte nach oben geklettert!

Dennoch: Die Frage, warum so viele Menschen in Deutschland unglücklich oder unzufrieden sind, beschäftigte mich weiter und ich begann, nach Antworten zu suchen. Auch andere Umfragen zeigen, dass in puncto persönliche Befindlichkeiten bei uns noch viel Luft nach oben ist. Das gilt genauso für das gesellschaftliche Miteinander, das Vertrauen zueinander und in die Zukunft. Auch bei Gesprächskultur, Gesundheit und Lebensgestaltung stehen andere Kulturen besser da und wir könnten viel von ihnen lernen. Wussten Sie z. B., dass die Menschen in Deutschland Weltmeister:innen in Bezug auf Frust bei der Arbeit sind? Wie konnte es dazu kommen, wo wir doch im globalen Vergleich sehr kurze Arbeitszeiten und richtig viele Urlaubstage haben?

Meine These: Offenbar verfügen manche Kulturen über Weisheitsformen, die unabhängig von materiellem Besitz oder Bildung Einfluss auf Glück und Wohlbefinden haben. Was machen die Menschen in diesen Kulturen richtig? Beim näheren Hinsehen werden gewisse Tendenzen deutlich. So erfährt das Gemeinwohl in vielen dieser Kulturen eine große Wertschätzung, andere wiederum gehen achtsam mit den Ressourcen der Erde um und wieder andere gestalten ihr Leben weise, im Sinne von erfüllend, sinnstiftend, hilfreich oder gut für alle. Was uns zu der Frage führt: Was können wir von den im Glücksre-

port weiter oben platzierten Kulturen in puncto Lebenszufriedenheit lernen? Und was sollten wir dringend verändern?

Zum Aufbau des Buches

Ich möchte zunächst mit Ihnen im Sinne einer Selbstreflexion die Besonderheiten unserer Kultur erkunden: Was können wir gut und was weniger gut? Könnte es kulturbedingte Ursachen dafür geben, dass so viele Menschen hierzulande nicht so richtig zufrieden sind mit sich und ihrem Leben? Selbsterkenntnis ist die Voraussetzung für Veränderung. Das wusste man schon in der Antike, denn die Worte „Erkenne dich selbst“ standen einst über dem Orakel zu Delphi. Ich werde Ihnen in diesem Buch mit Erkenntnissen aus der Forschung, mit Zahlen, Statistiken und Anekdoten hin und wieder den Spiegel vorhalten. Das ist nicht immer angenehm. Ob Sie sich jeweils darin wiederfinden oder nicht, entscheiden natürlich Sie!

Bei aller Selbstkritik steht jedoch ein positiver, optimistischer Ansatz im Fokus dieses Buches. Lassen Sie uns gemeinsam der Frage nachgehen, was wir als Individuen und als Gesellschaft besser machen können! Wir brauchen neue Perspektiven auf uns und die Welt, um die aktuellen Krisen in Gesellschaft, Wirtschaft und Ökologie bewältigen zu können. Und dazu müssen wir das Rad nicht neu erfinden. Vieles ist schon gedacht, ausprobiert und gelebt worden. In vielen Kulturen ist wertvolles Wissen verborgen, das wir nutzen können, um aktuelle Krisen zu meistern und uns neue Perspektiven und Horizonte zu erschließen.

Dieser Ansatz zieht sich wie ein roter Faden durch die Kapitel, die jeweils einem Themen- bzw. Lebensbereich gewidmet sind – immer mit dem Blick darauf, was wir von anderen Kulturen lernen können. Wie könnte ein besseres gesellschaftliches Miteinander aussehen und auch ein verbindender, herzlicherer Umgang? Wie können wir unsere Arbeitswelt fairer und zukunftsfähiger machen? Und wie unseren Alltag freud- und sinnvoller gestalten? Ausgangspunkt für all das ist eine wertebasierte Lebensplanung. Damit schaffen wir gleichzeitig ein gesünderes und deutlich nachhaltigeres Denken und Handeln – essenzielle Punkte in dieser Zeit der Krisen und des dramatischen Klimawandels. Zu all diesen Punkten wird es jeweils ein Kapitel geben.

Aber keine Angst, er wird nicht nur theoretisch! Ich illustriere all die Zahlen, Daten, Fakten und Erkenntnisse aus der aktuellen interkulturellen Forschung und aus meinen Recherchen mit Geschichten. Auf meinen Reisen und im Rahmen meiner Lehr- und Forschungstätigkeit an verschiedenen Hochschulen im In- und Ausland habe ich jede Menge Fallbeispiele gesammelt, sogenannte Critical Incidents. Das sind kritische Situationen, in denen „Culture Clashes“, also kulturelle Zusammenstöße, passieren. Diese müssen nicht immer negativ sein. Manchmal entstehen daraus Missverständnisse, aber auch Erstaunen, Überraschung oder Schmunzeln können die Folge sein. Ich nenne diese Fallammlung liebevoll meine „Schatzkiste“. Einige dieser Schätze werde ich hier mit Ihnen teilen. Sie sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.



Die meisten Geschichten sind in verschiedenen Studien und Projekten, die ich geleitet habe, dokumentiert worden. Auf Basis der Materialien aus meiner Schatzkiste habe ich bereits zwei Bände mit kommentierten Fallbeispielen herausgegeben.⁶ Doch ich habe auch selbst jede Menge Geschichten mit anderen Kulturen erlebt, von denen ich in diesem Buch einige zum Besten geben werde. Sie sind mit dem Symbol „Tagebuch“ gekennzeichnet.



Es gibt auch immer wieder die Möglichkeit, die Weisheiten und Herangehensweisen anderer Kulturen ohne großen Aufwand in den eigenen Alltag zu integrieren. Diese Stellen mit praktischen Tipps erkennen Sie am Symbol „Glühbirne“.



Als Sprach- und Kulturwissenschaftlerin finde ich es faszinierend, dass es in einzelnen Sprachen bestimmte Wörter gibt, die unübersetzbar sind. Sie stehen für bestimmte Ansätze, Konzepte und Phänomene, die aus ihren historischen, kulturellen und oft auch klimatischen Bedingungen heraus entstanden sind und deren spezifische Lebenswelten widerspiegeln. In diesem Buch werden Sie auf viele solche *kursiv gesetzten* Wörter und Begriffe stoßen, die ich in den letzten Jahren gesammelt habe. Es ist ein bisschen wie beim Fremdsprachenlernen: Erweitern Sie Ihren Wortschatz und damit Ihre Vorstellungswelt. Lassen Sie *ubuntu*, *hygge* und *wabi sabi* in Ihr Leben, und Sie werden die Bereicherung spüren!

Apropos Sprache: Ich verwende in diesem Buch gendergerechte Sprache, da mir das Thema als Professorin für Beratungswissenschaften

mit Schwerpunkt Interkulturalität und Diversity sehr am Herzen liegt. Die gendergerechten Formen sollen sich so gut wie möglich in den Lesefluss eingliedern. Denn faire Sprache muss nicht sperrig sein!

Noch ein Wort dazu, worum es mir in diesem Buch *nicht* geht: Ihnen und mir irgendwelche Eigenschaften zu- oder abzusprechen oder uns als „Deutsche“ in einem schlechten Licht dastehen zu lassen. Es geht auch keinesfalls darum, alle Menschen in einen Topf zu werfen oder Kulturen bzw. deren Weltsichten und Eigenheiten zu bewerten (obwohl ein paar Verallgemeinerungen sich nicht ganz vermeiden lassen). Mein Ziel ist ein anderes: Ich möchte Sie inspirieren und unterhalten, Ihnen neue Perspektiven aufzeigen, Sie neugierig machen auf fremde Welten und darauf, Neues auszuprobieren!

Viel Freude beim Lesen und gute Erkenntnisse wünscht Ihnen

Gundula Gwenn Hiller

