

Interview Marie S. Krone

Frau van den Boom, Sie sind neun Wochen auf Glückssuche durch gefährliche Länder wie Kolumbien gereist. Ihren Tiefpunkt hatten Sie aber im ruhigen Finnland. Woran lag das?

Daran, dass die Menschen dort so wortkarg und verschlossen sind. Der Finne redet nur, wenn er etwas zu sagen hat.

Macht Schweigsamkeit glücklich?

Ich glaube nicht, dass es die Schweigsamkeit ist, die die Menschen dort glücklich macht, sondern dass sie sich die Zeit nehmen, in Ruhe über die Dinge nachzudenken. In Finnland gilt es als höflich, dem anderen seinen Raum zu lassen und nicht jedem seine Meinung aufzudrücken.

Sie erzählen im Buch „Wo geht's denn hier zum Glück?“ (Fischer Krüger) davon, wie ein Finne zu seiner Frau sagt: „Ich habe dir vor 20 Jahren gesagt, dass ich dich liebe, wenn sich etwas daran ändert, lasse ich es dich wissen.“

Das ist natürlich ein Scherz. Es schadet im Übrigen aber nicht, Dinge einfach mal nicht anzusprechen. Nicht auf jedes Missverständnis hin gleich eine SMS zu schicken. Sondern dem anderen und sich selbst Zeit und die Chance zu geben, Gedanken und Gefühle zu ordnen und später in Ruhe darüber zu reden.

Deutschland war auf dem Glücks-Ranking irgendwo in der Mitte. Unsere Werte waren nicht schlecht, aber auch nicht besonders gut.

Wir Deutschen tun uns schwer mit dem Thema. Das fängt schon damit an, wie man darüber spricht. In Südamerika bekommen die Menschen große Augen und fangen sofort an zu reden. Ein Deutscher überlegt sehr lange und sagt dann: „Glück ist subjektiv“ oder „Da muss ich erst drüber nachdenken, ich will ja etwas Intelligentes sagen.“

Sind wir zu verkopft?

Wir sind Perfektionisten. Man muss in unserer Gesellschaft immer 100 Prozent geben. Das ist ein unheimlicher Druck. ►

Psychologen fanden heraus: In deutschen Beziehungen gibt es mittlerweile einen Zwang, sich ununterbrochen zu erklären und über alles zu reden. Glücklich mache das aber nicht. Forscher aus San Francisco entdeckten, dass Paare, die Konflikte auch mal ausschweigen, glücklicher und länger zusammen sind als Paare, die alles miteinander diskutieren.

FOTOS PER MAGNUS PERSSON/PLAINPICTURE. PR

Zum Glück? Hier lang, bitte!

Eine Studie über die 13 glücklichsten Länder der Welt faszinierte Maïke van den Boom so sehr, dass sie neun Wochen diese Nationen besuchte. Zurück in Deutschland baute sie erst Mal ihre Website um. Denn die „Hurra, ich bin so toll“-Haltung macht sie jetzt nicht mehr glücklich



Maïke van den Boom, 43, arbeitet als Coach in Bonn. Sie hat eine Tochter.

Norweger schätzen die Natur. Sie schützt den Körper und stärkt die Seele

Wenn man das nicht mitmacht, ist man gleich ein Aussteiger. Was glauben Sie, wie die Menschen hier reagiert haben, als ich – eine Alleinerziehende – meinen Job gekündigt habe, um dieses Buch zu schreiben. In Kanada hat man zu mir gesagt: „Toll, dass du dich das traust.“

Der Kanadier hat keine Lust, sich Sorgen zu machen und geht das Leben relaxt an, schreiben Sie.

Dieses Vertrauen in die Zukunft fehlt uns. Auch Besitz spielt in Kanada eine kleine Rolle. Ich traf dort einen Mann, der sagte: „Wenn ich viel besitze, muss ich mir ja wieder Gedanken machen, wo ich alles hinstelle.“ Kanadier sind Meister darin, das Leben einfach zu halten.

Sollten wir in Deutschland also auch ganz entspannt abwarten, bis das Glück uns findet?

Nein. Alle Menschen, die ich auf meiner Reise traf – von der Minderjährigen, die im Slum Drillinge bekommen hat, bis zum Universitätsprofessor – haben mir gesagt: Du musst versuchen, das Beste aus deinem Leben zu machen und die Chancen nutzen, die sich ergeben. Aber nicht verbissen, sondern entspannt.

In Dänemark stießen Sie auf glückliche Menschen, die gutes Essen, gute Drinks und gute Zigaretten lieben.

Ja, die Dänen wissen halt, das Leben zu genießen und nicht allzu streng mit sich selbst zu sein. Gemütlich beisammen sitzen, bei leckerem Smørebød und gerne einer Flasche Wein zu viel, das fördert den Zusammenhalt. Es besteht dort eine enge Gemeinschaft, egal woher du kommst. Geselligkeit hat dort einen hohen Stellenwert.

Immer nur feiern fördert unser Wohlbefinden auf Dauer allerdings auch nicht.

Aber dafür bewegen sich die Dänen auch wahnsinnig viel, sie sitzen nicht nur herum und feiern. Sie sind gesellschaftlich

FLÜCHTIGER SEGEN
Besitz und Geld machen auf Dauer nicht glücklich. Lottogewinner waren einer Untersuchung amerikanischer Psychologen zufolge nach fünf Jahren zwar meist reicher, aber nicht zufriedener als vor ihrem Gewinn.

DIE NEUE SACHLICHKEIT
Leidenschaftliche Menschen neigen dazu, sich zu sehr von ihren Gefühlen leiten zu lassen. Höhenflüge und Krisen nehmen sie nach einer britischen Studie stärker mit. Nüchterne Menschen leben ausgeglichener.

sehr engagiert und fühlen sich der Gemeinschaft verpflichtet. Wie alle Glücksländer im Übrigen. Trotzdem leben diese Menschen durchweg sehr freiheitsbewusst und selbstbestimmt.

Die Schweizer hingegen haben Sie mit ihrer Sachlichkeit beeindruckt. Leidenschaft und große Gefühle nehmen dort wenig Raum ein. Das klingt langweilig.

Was ist so schlecht an Langeweile? Der Ausdruck bedeutet ja die lange Weile – also ein ausgedehnter Moment. Das kann auch etwas Gutes sein.

Stehen große Emotionen also dem Glück im Weg?

Nicht große Emotionen, sondern die Dringlichkeit, die wir oft empfinden, sofort handeln zu müssen.

Ihre Reise hat Sie auch nach Costa Rica geführt ...

... wo die Menschen unheimlich lebensbejahend sind. Es gibt dort diesen Ausspruch: „Pura Vida!“ Man ruft ihn sich ständig zu. Er bedeutet: „Alles ist gut. Wir haben ein erfülltes Leben, wir haben alles.“ Und das bedeutet nicht, dass man eine schicke Wohnung und einen super Job hat.

Im Gegenteil: Die Menschen dort sind teilweise bitterarm. Verdrängen sie das nicht, wenn sie von einem erfüllten Leben sprechen?

Die Costa Ricaner halten uns für arm. Weil sie Armut anders definieren. Die Welt bricht dort nicht zusammen, wenn man keinen Mercedes fährt. Die Menschen dort finden, dass sie ein reicheres Leben haben als wir. Mit Geld kann man nicht alles kaufen – Liebe zum Beispiel.

Das klingt aber auch etwas naiv, oder?

Die Frau, die mir das erzählte, wohnte in einer Wellblechhütte. Sie war zwar ungebildet und arm, aber der Nobelpreisträger Albert Schweitzer würde ihr zustimmen. Er sagte einmal: „Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“ Überlegen Sie doch mal selbst: Wenn Ihrer Tochter oder Ihrem Partner etwas Schreckliches passieren würde – wäre dann nicht alles andere unwichtig?

GENUSS IST WIE SCHLAGSAHNE
... mit einer Kirsche oben drauf: Er gebe einem Leben die gewisse Süße, sagt der amerikanische Glücksforscher Martin Seligman. 46 Prozent der Deutschen gaben in einer Studie des Instituts Rheingold Salon an, sie hätten das Genießen verlernt. Ein gutes Essen und Wein gestatten sich die meisten erst, nachdem sie etwas geleistet haben.

NUR DIE LIEBE ZÄHLT
Beziehungen sind der Schlüssel zum Glück. Wer sich geliebt fühlt, übersteht auch dramatische Ereignisse und persönliche Krisen besser, entdeckten Wissenschaftler der Columbia Universität in New York.



Das Glücks-
geheimnis
der Dänen:
Gutes Essen
genießen
statt Kalorien
zählen

TIEF DURCHATMEN!

Britische Forscher stellten fest, dass sich bereits nach fünf Minuten in der Natur das Selbstwertgefühl verbessert. Ein Grund dafür könnten die Phytonzyden sein: Der Stoff wird von Pflanzen gebildet, um sich vor Krankheitserregern zu schützen. Atmen wir ihn ein, wirkt sich das positiv auf Immunsystem und Psyche aus.

Ich halte diese Frau für klug und überhaupt nicht für naiv.

Sie sind auch nach Norwegen gereist. Laut Wissenschaftlern eines der glücklichsten Länder der Welt.

Die Norweger sind reich. Im doppelten Sinne. Denn je mehr sie erwirtschaften, desto mehr investieren sie in die Natur. Fast jeder Norweger hat ein Sommerhaus in der Wildnis, oft ohne fließend Wasser und Elektrizität. In den Bergen ist die Natur so unberührt, dass Sie aus einem Fluss trinken oder in einer Quelle baden können. Diese Naturverbundenheit geht uns in Deutschland total ab. Auch die Weite ist beeindruckend.

Die Weite?

In Norwegen wohnen circa 15 Menschen auf einem Quadratkilometer, in Deutschland sind es 227. Diese Enge, in der wir leben, ist mir zum ersten Mal bewusst geworden, als ich wieder zu Hause war.

Wie hat sich Ihr Leben verändert, seitdem Sie wieder hier sind?

Ich habe gelernt, mich selber mehr zurückzunehmen. Als ich wiederkam, habe ich als erstes meine Homepage umgebaut. Dieses „Hurra, ich bin so toll“ braucht kein Mensch. In Schweden zum Beispiel gilt es regelrecht als unhöflich, sich selber hervorzuheben. Außerdem bin ich mir meiner Verantwortung be-

wusst geworden. Vor allem mir selbst gegenüber. Wenn Sie dafür sorgen, dass es Ihnen selbst gut geht, dann wird es auch Ihrer Umgebung gut gehen. Das Thema finde ich als Frau besonders wichtig, denn wir stolpern, wenn wir im Leben alles perfekt machen wollen. 

Mehr über die Studie, die Maïke van den Boom inspirierte, erfahren Sie in der World Data Base of Happiness. Hier werden die Ergebnisse der Glücksforschung der vergangenen 100 Jahre gesammelt. Zudem fasst dort ein Ranking mit einer Skala von 0 bis 10 zusammen, wie zufrieden die Menschen unterschiedlicher Nationen sind und wie viele glückliche Lebensjahre sie haben. Link: worlddatabaseofhappiness.eur.nl