

fe & Style



Richard Layard rt, warum Geld allein glücklich macht

Richard Layard ist Wirtschaftsprofessor an der London School of Economics und gefragter Berater in der Politik. Für den britischen Premier Tony Blair entwarf er Ende der Neunzigerjahre ein erfolgreiches Programm gegen Jugendarbeitslosigkeit. Der 70-jährige ist Mitglied im House of Lords. »Die glückliche Gesellschaft, Kurzwahl für Politik und Wirtschaft«, Campus, ISBN 5-983-57633-6, Fr. 34.90

ELIANE
Meine Frau liebt einen Mann, den ich bisher schätzte ▶ 24

GLICK
Einfacher telefonieren dank Internet ▶ 25

«Ich empfehle Meditation»

Die Glücksforschung beweist es und trotzdem glauben es viele von uns doch nicht: Geld allein macht nicht glücklich. Deshalb fordert der renommierte englische Ökonom Richard Layard einen Kurswechsel: Weg vom Wirtschaftswachstum hin zu mehr Menschlichkeit.

BLICK Was sind Sie als Ökonom am Glück interessiert?
RICHARD LAYARD «Leider wird das Glück einer Gesellschaft zu oft mit deren Kaufkraft gleichgesetzt. Hier in den westlichen Ländern hat sich das reale Einkommen in den letzten fünfzig Jahren verdoppelt. Dieser Wohlstand hat die Menschen aber keinen Deut glücklicher gemacht. Das belegen Studien eindeutig.»

Was macht denn Menschen glücklich?
«Heutzutage ist Glück dank Hirnforschung und Kenntnissen aus der Psychologie klar definiert. Es gibt sieben Faktoren, mit denen man Glück objektiv messen kann (siehe Box). Sehr wichtig sind zwischenmenschliche Beziehungen. Aber auch Arbeit und Sicherheit.»

Was spielt Geld für eine Rolle?
«Geld ist für jeden wichtig. Und für Arme bedeutet mehr Einkommen tatsächlich mehr Glück. In armen Ländern geht es ums Überleben. Dort ermöglicht Geld eine mehr Lebensqualität, Sicherheit und Bildung. Unter dem Strich sind die Menschen in wohlhabenden Ländern aber nicht glücklicher. Denn je reicher man ist, desto weniger trägt zusätzliches Einkommen zu Glück bei.»

Warum?
«Weil wir uns vergleichen. So lange der Arbeitskollege etwa gleich viel verdient und die Nachbarn auch einen VW fahren, ist man zufrieden. Sobald er entwarf er Ende der Neunzigerjahre ein erfolgreiches Programm gegen Jugendarbeitslosigkeit. Der 70-jährige ist Mitglied im House of Lords. »Die glückliche Gesellschaft, Kurzwahl für Politik und Wirtschaft«, Campus, ISBN 5-983-57633-6, Fr. 34.90

MUSIC
DJ Tatana: Erst der Spass, dann Familie ▶ 26

Meditation

zu vermitteln, die für ein zufriedenes Leben wichtig sind. Nämlich innere Stärke und Mitleid für den anderen.»

Trifft es zu, dass religiöse Menschen glücklicher sind?
«Religion kann eine emotionale Ressource sein. Dabei ist es nicht so wichtig, an wen oder was man glaubt. Es geht um die innere Überzeugung, dass alles in Ordnung ist, dass jemand da ist. Oder vielmehr, dass man selber fähig ist, für sich zu sorgen. Das meine ich mit der inneren Stärke.»

Wird es eine Rückkehr zur Religion geben?
«Der grenzenlose Individualismus hat uns nicht glücklich gemacht. Es braucht wieder ein ethisches Leitbild und das Gefühl von Gemeinschaft. Jede Religion lehrt uns Dankbarkeit. Also glücklich zu sein mit dem, was man hat. Statt sich nach dem zu sehnen, was man nicht hat. Ich denke, Buddhismus wird die Religion des 21. Jahrhunderts.»

Was raten Sie Menschen, die nicht glücklich sind, weil sie sich um Geld und Job sorgen?
«Mhmh... Macht eine längere Pause! Meine Empfehlung wäre Meditation, doch ich weiss nicht, ob sie das wirklich tun würden. Es gibt dazu eine Studie aus Kalifornien. Dort konnten Arbeiter einen Kurs für Meditation besuchen. Nach vier Monaten fühlte sich die Hälfte von ihnen besser.»

Wie bringt Meditation?
«sie hilft die inneren positiven Kräfte freizusetzen, anstatt sich nur auf das bewusste Ego zu verlassen. Und sie stärkt nachweislich das Immunsystem. Ähnliche Methoden wendet auch die kognitive Psychotherapie an. Es ist wichtig, dass man sich nicht völlig den äusseren Umständen ausgeliefert fühlt. Denn diese kann man meist nicht ändern. Aber sein Inneres kann man sehr wohl beeinflussen.»

Wann fühlen Sie sich selber am glücklichsten?
«In den Ferien (lacht). Im Club Med mit meiner Frau.»

IM 2. BUND NACH DEM SPORT
AUTO
Dieselauto nur noch mit Filter ▶ 18/19

LESER ▶ 22/23
SPIELE ▶ 24
TV ▶ 25 bis 27

Die 7 Glücksfaktoren

Laut weltweiten Studien sind folgende Lebensbereiche entscheidend für die Zufriedenheit jedes Einzelnen:

Familie
Veränderungen im familiären Bereich wie Trennung oder Tod wirken sich am negativen auf unser Glücksempfinden aus. Untersuchungen zeigen, dass Liebe und eine harmonische Partnerschaft immer wichtiger werden.

Arbeit
Sie versorgt uns nicht nur mit Geld, sondern auch mit Sinn. Sie gibt das Gefühl, etwas zur Gesellschaft als Ganzes beizutragen. Deshalb trifft der Verlust der Arbeitsstelle doppelt, weil das Selbstwertgefühl leidet und soziale Beziehungen verloren gehen.

Geld
Nicht unser Einkommen macht uns glücklich, sondern das Gefühl, mehr zu haben als unser Nachbar. Deshalb sind reiche Menschen in der Regel glücklicher als Arme, sie vergleichen nach unten. Nur für Arme bedeutet mehr Geld höhere Lebensqualität.

Freunde und soziales Umfeld
Freundschaften gehören zu den schönsten Dingen im Leben. Wissenschaftler sprechen vom sozialen Kapital. Je grösser das Vertrauen ins Umfeld und seine Mitmenschen, desto grösser die Zufriedenheit.

Persönliche Freiheit
Glück hat mit der Regierungsform zu tun. Je mehr jeder mitbestimmen kann, desto zufriedener die Menschen. Wichtig sind Verlässlichkeit von Recht und Gesetz, keine Gewalt, Freiheit und Ordnung.

Lebensphilosophie
Das Lebensglück hängt von unserer inneren Haltung ab. Menschen sind glücklicher, wenn sie schätzen, was sie haben, sich nicht mit anderen vergleichen und lernen, ihre Stimmung nicht zu beherrschen. Setzt man sich Psychotherapie, buddhistischer Achtsamkeit oder den spirituellen Übungen des heiligen Ignatius.

Was für unser Glück keine Rolle spielt
▶ Alter ▶ Geschlecht ▶ Aussehen
▶ Intelligenz ▶ Bildung



Melanie Brugger: «Kochen und Kunst ist meine Leidenschaft»

Melanie Brugger (28) geht mit ihrem ersten Kochbuch den prestigeträchtigen «World Cookbook Award». Die Ostschweizerin verbindet in «Kochen & Kunst» ihre abstrakten Bilder mit euro-asiatischen Rezepten.

BLICK Was war bei Ihrem Kochbuch zuerst – die Bilder oder die Rezepte?
MELANIE BRUGGER «Ich habe mit den Bildern angefangen. Meine Malerei ist abstrakt, ich arbeite mit vielen Farben und Formen. Nach den Bildern habe ich mich an das Kreieren der Rezepte gemacht.»

Sie spielen im Buchtitel auf das Wort Kochkunst an. Viele Köche nennen ihre Kreationen Kochkunst. Des halb lag das Wortspiel für den Buchtitel auf der Hand. Ich bezeichne meine Arbeit lieber als Komposition. Es ist die Verbindung von mehreren beiden grossen Leidenschaften: Kochen und Kunst.

Hat das Motto «das Auge isst mit» überhaupt noch Bedeutung?

«Davon bin ich überzeugt. In der heutigen Zeit muss alles schnell gehen und viele Leute haben keine Geduld, wie man beim Kochen kreativ sein kann.»

Warum sind die Rezepte zu Ihren Bildern ausserordentlich Vorspiel?
«Ich esse am liebsten Vorspeisen. In vielen Restaurants sind die Vorspeisen mit dem Teller am schönsten präsentiert. Vor allem beim Anrichten kann man sehr kreativ sein: Mit Kräutern, Blumen oder Stäuben kann man einen Farbtupfer setzen. Genauso wie bei Bildern.»



Er will die Menschen glücklicher machen: Richard Layard im Interview mit den BLICK-Doktoren Katja Richard und Roberto Zimmermann.