

Happiness Observer

Informationsbrief des IFEG - Institut für experimentelle Glücksforschung

A-1020 Wien, Lessinggasse 21, Tel. +43 1 213 220

Mail: info@laszlo.at

Nummer 0 vom 11. Dezember 2003

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie halten die erste Ausgabe eines neuen Informationsmediums in Händen. Ziel ist die Information über einen neuen Weg der Glücksforschung: Experiment anstelle von und in Ergänzung zu Befragungen. Zu überprüfen ist die Hypothese, dass Glück durch optimale Belastung entsteht.

Am 4. Dezember 2002 begann das IFEG - Institut für experimentelle Glücksforschung mit der ersten Sitzung seine Tätigkeit. An der Spitze stehen der Abgeordnete zum Nationalrat Dr. Hannes Bauer als Präsident und der Arzt Hofrat Prof. Dr. Robert Fischer als geschäftsführender Vizepräsident.

Der Happiness Observer ist ein Schritt zum Ziel des Instituts, die Menschheit fühlbar glücklicher zu machen, ohne dass dadurch die Umwelt belastet wird und ohne dass dem Glück auf der anderen Seite Unglück gegenüber steht.

Ferner soll er über Abonnements und gegebenenfalls auch Inserate dazu beitragen, jene Mittel aufzubringen, die ein innovativer wissenschaftlicher Ansatz derzeit aus dem bestehenden System der Forschungsförderung nicht bekommen kann.

Bitte helfen Sie uns durch den Abschluss eines Abonnements. Einen Abo-Kupon finden Sie am Ende dieses Informationsbriefes.

Dr. Herbert Laszlo, Schriftführer

P.S.:

Bitte um Echo: Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Meinung zum IFEG, zum Happiness Observer und zu Fragen der Glücksforschung bekanntzugeben.

Glück in den Medien

In deutsch- und englischsprachigen Medien fanden wir im vergangenen Monat folgende Meldungen zum Thema „Glücklichsein“:

Glückshormone durch Schweben

Eine verstärkte Ausschüttung von „Glückshormonen“, begleitet von einer verminderten Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, verspricht die „Vendome Erlebniswelt“ im Radisson SAS Hotel Palais Hotel in 1010 Wien, Parkring. Erreicht wird das durch ein „Floating-Schwebepad“, das in den Fünzigerjahren durch den amerikanischen Neurophysiologen John Lilly entwickelt wurde. (VN Vorarlberger Nachrichten, 29.11.03) *Bemerkung dazu: Gemeint ist offensichtlich die unter Lilly's Tank bekannte Einrichtung, bei der mit einem extremen Maß an Reizdeprivation durch Schweben in körperl warmem Salzwasser gearbeitet wird.*

Endorphin-Oasen

„Endorphinräusche“ durch Nordic Walking oder einfach nur Laufen verspricht das Steigberger Resort Bad Tatzmannsdorf. (Die Presse, 22.11.03)

Pille gegen Glücksgefühle

Bei der Entwicklung neuer Drogen, die es möglich machen sollen, zugleich das Rauchen aufzugeben und abzunehmen, arbeitet die französische Gesellschaft Sanofi-Synthelabo (Markenname „Rimonabant“) mit einem Rezeptor in einem der Belohnungs-Zentren im Gehirn, den sie CB1 nennt. Hier docken endogene Cannabinoide an, die zum Beispiel beim Genuss von

Steaks oder Whisky entstehen. Durch diese wird Dopamin freigesetzt, das Glücksgefühle verursacht. Durch das Blockieren von CB1 beraubt Rimonabant schlechte Gewohnheiten ihrer Glücksgefühle.

Der Beitrag nennt neben den Franzosen auch Daniele Piomelli von der University of California als Experten. Industrielle Forschungen in eine ähnliche Richtung sollen bei Merck, Pfizer und Bristol-Myers Squibb laufen. (Fortune, 24.11.03) *Bemerkung: Es scheint typisch für unsere Gesellschaft zu sein, dass intensiver an der Unterdrückung von Glücksgefühlen gearbeitet wird als an deren Schaffung.*

Glück als Wettbewerbs-Thema

Einen Erzähl-Wettbewerb zum Thema „Glücklichsein“ veranstaltete die Thermen-Stadt Montecatini, Italien. Siegerin wurde die Wienerin Ursula Mayer. 150 Personen im Alter ab 50 Jahren nahmen am Wettbewerb teil. (Kurier, 19.11.03)

Glück als Lernstoff (1)

Es sei oft nur eine Frage der Betrachtungsweise, ob wir uns als glücklich empfinden oder nicht, behauptet ein Seminar, das am 16.11.03 in Gainfarn, Spitalsgasse, von den „Kreativlingen“ veranstaltet wurde. Referentinnen mit den Vornamen Margit (Astrologin) und Virginia (Pädagogin und NLP-Trainee) versprachen Techniken, mit deren Hilfe man den „inneren Schalter“ umlegen kann, der es möglich macht, das Glück zu sehen und anzunehmen. Teilnahme kostete 96 €. (Badener Rundschau 13.11.03; www.gluecksvision.at).

Glück als Lernstoff (2)

Dass man persönliches Glück tatsächlich trainieren kann, verspricht der Lebensberater Uwe Pettenberg. „Technisch gesprochen ist Glück ... ein sich zu entwickelnder Prozess“. heißt es im betreffenden Artikel. (Pulsar, Graz, November 03;

www.ichselbstag.de)

Glück als Lernstoff (3)

Einen Motivationsabend „Zeit für das Glück - G4“ gab es am 6.11. im Bildungshaus Krastowitz, Kärnten. G4 steht dabei für Geld, Gesundheit, Geist und Glück. Teilnahme kostete 30 €. (Kärntner Bauer, 31.10.03)

Gesund durch Glück

„Weil ich sehr glücklich bin, funktioniert mein Immunsystem sehr gut und ich werde nur selten krank“, erklärt die Linzer Schülerin Isabella Wundsam in einer Rundfrage der Kronen Zeitung Oberösterreich. Der Bericht ist übertitelt mit: „Glücklichsein hilft gegen Erkältungen.“ (Kronen Zeitung Oberösterreich, 9.11.03)

Zeit und Glück

„Je glücklicher wir sind, umso weniger Zeitprobleme haben wir“, behauptet der zitierte Artikel. Am Ende stellt er folgende Fragen zur Ermittlung des „Glückspegels“:

- # Bei welchem Tun fühle ich die Freude des kreativen Flusses?
- # Wann kann ich restlos innehalten?
- # Was löst Begeisterung in mir aus?
- # Wodurch wird meine Spontaneität hervorgehoben?

In welchen Situationen kann ich meine Sinne weitgehend öffnen?

Wie müsste ich mein Leben gestalten, damit ich immer lieben kann, was ich tue?

Geboten wurden am 18.11. ein Vortrag um 10 €, Universitäts-campus 1090 Wien, Hörsaal A, und von 21.-23.11. ein Zeitseminar um 180 €, Schloss Baumgarten, 3061 Ollersbach.

(Gesundheit, Leopoldsdorf, November 03)

Zufrieden durch Dankbarkeit

Eine neue Forschungsrichtung, die „positive Psychologie“, interessiert sich dafür, welche Stärken und Ressourcen einen Menschen gesund erhalten. Dabei entdeckte man die Funktion der Dankbarkeit. Der Beitrag nennt Robert A. Emmons und Charles M. Shelton, Psychologie-Professoren an der Universität von Kalifornien. In Experimenten wurde festgestellt, dass Menschen, die sich an Ereignisse erinnern, für die sie dankbar sein sollten, sich insgesamt für zufriedener und hoffnungsvoller erklären. Bei dem Experiment wurden die Probanden aus einer Gesamtheit nach Zufallsprinzip ausgewählt und nur nach der Aufgabenstellung (Erinnerung an Stress-Situationen oder Situationen, für die sie dankbar sein sollten) differenziert. (Psychologie heute, November 2003)

Philosophie des Glücks

Sieben provokante Behauptungen stellt der Philosoph Wilhelm Schmid (*1953, freier Philosoph in Berlin) in seinem Beitrag zum Sonderheft „Glück, Glaube, Gott“ auf:

1. Das Glück ist ein wählbares Gut. Das bedeutet, dass Glück den Einzelnen nicht ohne eigenes Zutun „einfach überkommt“.
2. Das Glück ist eine spezifische Tätigkeit. Das glückliche Leben ist nicht ein bloßer Zustand, sondern es muss aktiv verwirklicht werden.
3. Das Glück ist ein Leben in der Verflochtenheit. Die Umwelt - Familie, Nachkommen, Gesellschaft - müssen in das Streben nach Glück einbezogen werden.
4. Das Glück besteht aus dreierlei Gütern
 - # seelische Güter, z.B. Lust und Freude
 - # körperliche Güter (als Hilfsmittel und Werkzeuge)
 - # die dritte Gruppe, charakterisiert durch den Begriff „Geld“.
5. Glück kann man lernen
6. Das Glück ist ein „erfülltes Leben“. Es umfasst auch die negativen Erlebnisse.
7. Das Glück ist etwas Göttliches. Dieses „Göttliche“ wird heute mehr und mehr durch den Begriff „Sinn“ ergänzt bzw. ersetzt.

Schmid stützt sich bei seiner Philosophie des Glücks auf den griechischen Philosophen Aristoteles. (Psychologie heute compact, Heft 8)

Glück und Hedonismus

Gegen „jenes Stückchen Bequemlichkeit, Trägheit und Hedonismus, der in uns allen ste-

cke“, zieht Gesundheitsministerin Maria Rauch-Kallat in einer Campagne gegen den „inneren Schweinehund“, kurz „ISH“, zu Felde. Durch gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Entspannung und Unfallprophylaxe soll die Lebensqualität in Österreich steigen. (austriaplus 4/2003)

Bücher über das Glück

Glücks-Lehrbuch

Der Glaube an die „Lernbarkeit“ des Glücks stirbt trotz vieler Misserfolge nicht aus. In diesem Buch versuchen sich

- # Werner Troxler, Dr. phil. der Fächer Geschichte, Volkswirtschaft und Kommunikationswissenschaften, Coach für Führungskräfte, und
- # Frédéric Hirschi, Marketing- und Kommunikationsberater mit Studien der Psychologie, Sozialpsychologie und Human Relations,

an diesem schwierigen Stoff.

Definition des Begriffs:

„... was das Leben lebenswert macht, ist die Fähigkeit, sich am Leben, so wie es ist, mit allen seinen Facetten zu erfreuen.“

Erklärung der Ursachen:

Das „Geheimnis der Lebensfreude“ liegt laut diesem Buch in vier Fähigkeiten: Lieben, Vertrauen, Tun und Genießen. Diese Fähigkeiten ließen sich trainieren.

Kreative Vorschläge:

Das Ergebnis ist eine interessante Anwendung der bewährten Techniken des NLP und des Management Coaching auf das Problem, wie man sich selbst glücklicher macht. Ähnlich wie

NLP selbst ist auch dieses Buch eine Sammlung von Techniken, die sich in anderen Zusammenhängen bewährt haben:

- # Atemübungen
- # Zielsetzungen
- # Tagesplanung
- # Angst-Bewältigung
- # Visualisieren

Eine grundlegende Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang zwischen Belastung, Belastbarkeit und Glücksgefühlen ist in diesem Buch nicht zu finden und wohl auch nicht zu erwarten. Die vorgeschlagenen Methoden versprechen aber durchaus die Vermehrung der glücklichen Augenblicke im Leben eines Menschen.

(Hirschi/Troxler: Lebensfreude. Eine Anleitung zur Leichtigkeit des Daseins. Pendo Verlag, Zürich 2003, ISBN 3-85842-554-0)

Unglück durch Gewohnheit

Der Verhaltenstherapeut Dr. Walter Tschechne schöpft seine Motivation für sein Buch über „die Angst vor dem Glück“ aus der Erfahrung seiner Therapie-Sitzungen, die oft mit Glücks-erlebnissen enden: „Einige Tage später kamen die ‚Glücklichen‘ wieder und berichteten über eine neue Angst oder einen anderen Zwang, die ... das alte Unglück wiederherstellten.“

Glücksdefinition: Keine explizite Definition. Implizit eine „negative“ Definition (Glück ist die Abwesenheit von Ängsten und Zwängen).

Erklärung der Ursachen:

1. Psychotherapie macht glücklich. (Besser wäre: Nach dem Modell der experimentellen Glücksforschung macht Psychotherapie nicht an sich glücklich, sondern sie entlastet.)
2. Entlastung macht glücklich. (Besser wäre: Die meisten Menschen haben eine Art „Gleichgewicht des Schreckens“ erreicht. Sie daraus, auch in Richtung Entlastung, zu entfernen, macht unglücklich und löst die im Eingang dieser Rezension beschriebenen Gegenreaktionen aus.)
3. Glück und Erfolg können offenbar Angst machen. (Besser wäre: Man kann auch nach unten, in Richtung Entlastung, aus dem optimalen Bereich der Belastung herausfallen.)

Kreative Vorschläge:

Der Autor versucht, seinen Patienten jene Gewohnheiten bewusst zu machen, die sie in ihre Ängste und Zwänge zurücktreiben - in der Hoffnung, dass sie diese dann aufgeben werden. Das entspricht der Theorie der Verhaltenstherapie, die Störungen ähnlich wie Gewohnheiten behandelt.

Tschechne analysiert die Gewohnheiten, die seine Patienten immer wieder in Situationen zurückführen, die sie als unglücklich empfinden. Seine Hoffnung entspricht jener, die schon Paul Watzlawick in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ geäußert hat: Dass die Menschen, wenn sie die Gesetzmäßigkeiten kennen, nach denen sie sich selbst unglücklich machen, damit aufhören und damit glücklich werden. Er vertritt „ein sehr einfaches Geheimnis des Glücks“ und

sagt: „Glücklich wird nur, wer lernt, wie man glücklich ist.“

(Dr. Rainer Tschechne: Die Angst vor dem Glück. Warum wir uns selbst im Weg stehen. Langen Müller, München 2003, ISBN 3-7844-2907-6)

Befragungsergebnisse

Kaufen und Glücklichsein

(Studie des ifm Köln zur Wirkung verkaufsfördernder Maßnahmen im Einzelhandel)

Diese Studie kommt - neben der Bewertung von Maßnahmen wie Rabatte und Zugaben - zu folgenden Schlüssen zur Verbindung von Einkauf und Glück: Einkaufen als lustvolle Hingabe und Auffangbecken für Sorgen und Alltags-Stress

Zu diesem Thema ergab die Befragung unter anderem folgende Zitate:

„Die Wohlfühl- und Verwöhnstimmung ist meist entscheidender.“

„Ich möchte meinen Einkauf nicht zeitlich durchplanen und mir Gedanken darüber machen.“

„Wenn ich gefrustet und in ... ,keiner-hat-mich-lieb-Stimmung' bin, dann kauf ich besonders immer Sachen, die nicht nötig sind.“

(<http://www.ifm-network.de>.

Gesamte Studie gegen Schutzgebühr von 50 € erhältlich.)

Eigenrecherchen IFEG

Dunzl Zentren Gars

(Pressekonferenz)

„Daß neben dem Gesundwerden auch das Gesundwohlfühlen dazu gehört“, betonte Dr. med. univ. Andrea Zauner-Dunzl, Geschäftsführerin der Dunzl Zentren Gars, bei der Pressekonferenz zur Eröffnung des neuen Bio Trainings Hotels in Gars am Kamp.

Ihre Schwester Mag. pharm. Claudia Krist-Dunzl, die vor drei Jahren die Geschäftsführung des Dunzl-Zentrums in der Wiener Innenstadt übernommen hat, kündigte die Mitte November erfolgte Erweiterung des Zentrums in der Schottengasse um 300 Quadratmeter an. (Dr. Herbert Laszlo)

Neues aus dem Institut

Im ersten Jahr seines Bestehens hat das Institut einen Partner für die ersten Experimente gefunden. Das Technikum Wien, eine Fachhochschule, wird im Studiengang Bioelektronik unter der Leitung von Prof. Dipl.-Ing. Dr. Peter Krösl im Wintersemester 2003/04 die für die Experimente nötigen Geräte aufbauen und im Sommersemester die ersten Experimente durchführen.

Eine Begutachtung aus dem Blickwinkel der Körpersprache hat Prof. Karl Grammer, Universität Wien, telefonisch zugesagt. Für diesen Kontakt dankt das Institut Herrn Prof. Samy Molcho.

Offenlegung nach § 25 Mediengesetz

Verleger und Hersteller: Dr. Herbert Laszlo, 1020 Wien, Lessinggasse 21, zugleich Medieninhaber des Börsen-Kurier. Grundlegende Richtung: Parteipolitisch unabhängig, der wissenschaftlichen Wahrheit verpflichtet.

Impressum: Verleger und Hersteller sowie Redaktion: Dr. Herbert Laszlo, 1020 Wien, Lessinggasse 21. Verlags- und Herstellungsort: Wien.

An das
IFEG-Institut für
experimentelle Glücksforschung
Lessinggasse 21
A-1020 Wien

Fax: +43 (0)1 213 22 200
e-Mail: info@laszlo.at

ABONNEMENT-BESTELLUNG

Ich abonniere - Wir abonnieren den

Happiness Observer - Informationsbrief des IFEG
- Institut für experimentelle Glücksforschung

für 10 Ausgaben (Einzelpreis € 5,-) zum Preis von € 30,--.

Dieser Betrag kommt dank der Sponsorschaft des Medienbeobach-
ters >>Observer<< zur Gänze dem Institut für experimentelle
Glücksforschung zugute.

Zusendeadresse:

Rechnungsadresse (wenn abweichend von obiger)

.
Datum

.
Unterschrift