

# Stets heißt es: „Abwarten, mach ich später“

## Was ist Glück?

**draußen!:** Frau van den Boom, Sie haben in Ländern recherchiert, deren Bürger als besonders glücklich gelten. Welche Vorurteile haben sich nicht bestätigt?

**van den Boom:** Der typisch deutsche Vorsatz: „Heute bin ich mal glücklich“ spielt in Ländern wie Schweden oder Dänemark keine Rolle. Wer glaubt, er könne glücklich werden, indem er an ein paar Schräubchen dreht, der betrügt sich selbst. Mehr Sport treiben, gesünder leben, positiv denken – all die Dinge, die wir täglich in den Illustrierten lesen, führen in die Irre.

**draußen!:** Soll heißen?

**van den Boom:** Leider wird in Deutschland über Glück geredet wie über eine Beilage. Wir glauben, mehr Geld, Karrieresprünge oder Statusgewinne machten uns zu glücklicheren Menschen. Ein paar Kniffe – und: zack! – glücklich. Die Kanadier, Isländer oder auch Finnen setzen da andere Prioritäten; ihnen geht es vielmehr um andauerndes Glück. Dieses Gefühl, ein glücklicher Mensch zu sein. Das bedeutet, dass man auch mies gelaunt sein kann, vielleicht einen schlechten Tag hat – und dennoch glücklich ist.

**draußen!:** Sie schreiben, Vertrauen, Transparenz, Toleranz und persönliche Freiheit seien die Bedingungen für eine glückliche Gesellschaft. Wie steht es um diese Werte in Deutschland?

**van den Boom:** Mich hat beeindruckt, wie die Mehrzahl der Deutschen auf die Terroranschläge in Paris reagierte. Auf einmal fielen Sätze wie: „Wir wollen für unsere Freiheit kämpfen“ und: „Wir lassen uns nicht einschüchtern“. So etwas hört man sonst eher in den skandinavischen Ländern. Kurzum: Ein gutes Beispiel dafür, dass Menschen sich gerade in Krisenzeiten der wirklich wichtigen Dinge



Maïke van den Boom  
Wo geht's denn hier zum Glück?  
Meine Reise durch die 13 glücklichsten Länder der Welt und was wir von ihnen lernen können  
S. Fischer Verlage  
Preis € (D) 18,99 | € (A) 19,60

bewusst werden. Ebenjene machen uns ja bekanntlich glücklich.

**draußen!:** Erklären Sie bitte, was genau ist anders in Schweden oder Dänemark?

**van den Boom:** Das Vertrauen in die Regierung ist größer als in Deutschland. Eine entscheidende Rolle hierbei spielt das Transparenzprinzip. Steuerhinterziehung, Mobbing und Korruption kommen dadurch in den skandinavischen Ländern seltener vor. Irgendwann kommt eben alles raus. Oder können Sie sich vorstellen, dass hierzulande bekannt wird, dass eine Politikerin einen Schokoriegel mit

ihrer Dienstkartenkarte bezahlt hat? In Schweden musste eine Politikerin wegen eines solchen Fauxpas zurücktreten (Mona Sahlin, Vorsitzende der sozialdemokratischen Partei, Anm. d. Red.). Da sind die Schweden gnadenlos.

**draußen!:** Und wie hängt das mit dem Vertrauen zusammen? Ist das nicht ein Widerspruch?

**van den Boom:** Nein. In vielen Studien hat sich gezeigt: Erfährt ein Bürger, seine Regierung ist korrupt, misstraut er plötzlich auch seinen Nachbarn. Zumindest steigt die Wahrscheinlichkeit extrem an. Derlei zieht sich durch die gesamte Gesellschaft. In Dänemark wird alles auf den Tisch gelegt, auch unangenehme Dinge, die in Deutschland gern verschleiert oder gar versteckt werden. Dadurch herrscht ein Grundvertrauen, das uns hier nicht bekannt ist. Fragt man die Bewohner Dänemarks, ob sie glauben, das man einem anderen Menschen im Prinzip vertrauen kann, antworten an die 70 Prozent mit „Ja“, in Deutschland sind es hingegen nur knapp 38 Prozent. Das ist schade, denn mangelndes Vertrauen macht das Zusammenleben unnötig kompliziert. Denken Sie nur an all die Regulierungen, die wir in Deutschland haben.

**draußen!:** Was antworten Sie denen, die sagen, mehr Transparenz führe zu mehr Misstrauen?

**van den Boom:** Das ist ein anderer Gedankengang. Das schwedische Transparenzprinzip hat zur Folge, dass ich mir die Steuererklärung meines Nachbarn anschauen kann. Es ist sogar möglich, die dienstlichen E-Mails des Bürgermeisters zu lesen. Wenn ich in eine Polizeikontrolle gerate und den Beamten meine Steuernummer zeige, wissen die sofort, wie meine Kinder heißen. All das mögen wir in Deutschland nicht. Es gäbe

einen Aufschrei, wenn ein Politiker derlei Transparenz forderte. Aber machen wir uns nichts vor, das hat zum Teil auch historische Gründe.

**draußen!:** Wie schlagen Sie nun dem Bogen zum Glück?

**van den Boom:** Ganz wichtig: In den benannten Ländern ist das Vertrauen stets gekoppelt an einen starken Gemeinschaftssinn. Steuerhinterziehung? Das macht man einfach nicht. Seine Mitmenschen betrügen? Auf keinen Fall! Eine solche Einstellung ist in Deutschland nicht überall zu finden, um es vorsichtig zu formulieren (lächelt).

**draußen!:** Sie sagen, die persönliche Freiheit spiele ebenfalls eine wichtige Rolle. Was genau meinen Sie damit?

**van den Boom:** Es geht darum, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen. In Deutschland ist es verbreitet, brillante Entschuldigungen dafür zu finden, weshalb man nicht so lebt, wie man es sich vorgestellt hat. Mal ist es die gerade abgeschlossene Lebensversicherung, mal die bevorstehende Beförderung, mal der fehlende Kita-Platz. Stets heißt es: „Abwarten, mach ich später.“ Und das macht definitiv unglücklich.

**draußen!:** Plakativ gesagt: Die Deutschen scheuen Risiken?

**van den Boom:** Ja. Da fallen schnell die Wörter „unverantwortlich“ und „naiv.“ Derjenige, der einen sicheren Job kündigt, weil er neue Pläne hat, gilt als verrückt. „Ist der wahnsinnig?! Weshalb hält er nicht die paar Jahre bis zu Rente

durch?!“ Sicherheit ist hier ein Wert an sich.

**draußen!:** Sagen Sie.

**van den Boom:** Das sagt auch die Wissenschaft! Umwege und Kursänderungen werden in Kanada, um mal ein weiteres Land zu nennen, anders wahrgenommen. Dort gilt derjenige, der komplett neu anfängt, nicht als Looser, sondern als mutig. In Deutschland werden solche Leute oft schräg angeschaut. Sie bekommen schnell den Stempel „gescheitert“. Brüche im Lebenslauf mögen wir nicht so gerne, lieber beklagt man sich über die Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt oder den „bösen Chef“.

**draußen!:** Wo tun sich denn die Schweden oder Norweger schwer?

**van den Boom:** Natürlich gibt es auch Kehrseiten der Medaille. In Schweden sagte mir ein junger Mann, der gerade ein Café eröffnet hatte: „Hier kannst du alles sein, hast alle Optionen – aber genau das macht es schwierig für die Jugendlichen.“ Der Druck wird größer. Entschuldigungen oder Ausreden, weshalb man dieses oder jenes nicht tut, können nicht vorgeschoben werden. Jemand, der sagt, er finde seinen Job langweilig oder blöd, bekommt prompt die Antwort: „Dann mach halt 'was anderes! Es ist dein Leben, und du hast nur eins.“

Laut dem World Value Survey ist die schwedische Gesellschaft die individualistischste der Welt. Die Infrastruktur ist ideal. Das heißt aber auch: Du musst kreativ sein.

**draußen!:** Ich fasse zusammen: Eine Gesellschaft, in der die Bürger sich nicht vertrauen, in der die persönliche Freiheit eingeschränkt ist und zudem keine Transparenz herrscht, diese Gesellschaft ist aller Voraussicht nach unglücklich.

**van den Boom:** So ist es. Das Solidarniveau ist entscheidend. Bei uns ist es doch oft so: Entweder du machst, was du willst, bist also ein Alphanier, der größte Egoist. Oder du opferst dich nur für andere auf und giltst somit als ein Altruist. Fakt ist: Freiheit geht einher mit Solidarität. Du bist nur frei, wenn du in einer Gemeinschaft lebst, in der du dich gut aufgehoben fühlst. Dort traust du dich auch etwas.

**draußen!:** Inwieweit spielt es bei den Studien, mit denen Sie sich beschäftigen, eine Rolle, dass Menschen, die unglücklich sind, Ihnen das womöglich nicht erzählen?

**van den Boom:** Damit kämpft auch die Glücksforschung. Dass man diese Leute nicht immer erwischt, klar, das kann man nicht von der Hand weisen. Es gibt sicherlich eine Menge Menschen, die nur behaupten, sie seien glücklich. Diese Verzerrung ist aber zu vernachlässigen. Im Übrigen ist auch das Gegenteil möglich: Glückliche Menschen, die das nicht ausstrahlen. Während meiner Reise hatte ich manchmal den Eindruck: Die können doch gar nicht glücklich sein! Ich denke da zum Beispiel an Leute aus Finnland. Eine ganz andere Art des Umgangs miteinander.

**draußen!:** Was genau meinen Sie?

**van den Boom:** Wir denken ja immer, glückliche Menschen seien kommunikativ und würden immerzu strahlen. Das ist allerdings Blödsinn. Die Finnen haben mich beinahe in den Wahnsinn getrieben (lacht). Es hat eine Weile gedauert, bis ich wusste, wie ich sie ansprechen kann.

**draußen!:** Wie bitte?

**van den Boom:** Ja, die meisten Finnen sind sehr zurückhaltend. Kein Wunder, schließlich ist das Land seit jeher dünn besiedelt, die Finnen sind erst vor zirka 60 Jahren von der tiefsten Tundra in die Städte gezogen. Sie reden zwar nicht viel, aber wenn sie es tun, dann meist in einer

Anzeige

Jetzt anmelden für

# Feldenkrais und Stimme

Auf der Insel Juist

1. - 7. November 2016

Feldenkrais-Praxis Vera Lämmerzahl

Maximilianstraße 15 A    Tel.: 0251-796707



wie: „Finnland gehört zu den glücklichsten Ländern?! Das kann doch gar nicht sein! Die haben doch die höchste Selbstmordrate!“ Oder: „In Island werden doch die meisten Antidepressiva konsumiert! Die können doch nicht glücklich sein!“  
**draußen!:** Und?

**van den Boom:** Antidepressiva werden auch als Schlafmittel verwendet. Und wenn es lange hell ist, steigt der Bedarf danach – keine Überraschung, oder? Viele Kausalbeziehungen sind schlicht falsch. Und Finnland hat auch nicht die höchste Selbstmordrate; die Zahl ist nicht einmal extrem hoch. Alles nachzulesen im World Suicide Rate Report der WHO. Leider halten sich solche Gerüchte und Falschmeldungen, sie werden weitergetragen, ja immerzu wiederholt.

**draußen!:** Stört es Sie, wenn Sie Ihr Buch in der Kategorie „Glücksratgeber“ entdecken?

**van den Boom:** Mir geht es nicht um diese viel zitierten Glücksmomente, von denen man laut diverser Zeitschriften besonders viele haben sollte. Nein, es geht um Werte. Viele Leute schrauben mit Hilfe der Glücksratgeber an sich herum, vergessen allerdings, dass ihr großes Lebensrad sich seit Jahren in die falsche Richtung dreht. Da wird dann unglaublich angestrengt selbstoptimiert, obwohl vielleicht nur ein behertzter Ruck an einem Lebensrad helfen würde. Deshalb würde ich diesen Menschen immer sagen: Bitte das Leben nicht vergessen. **d**

Art, die keine Interpretationen zulässt. In einem Wort: Klartext. Zugleich lassen sie es, sich in den Vordergrund zu drängen, wie übrigens die Schweizer auch. Daher ist es auch unheimlich schwierig, mit ihnen Interviews zu führen. So etwas ist denen meist unangenehm.

**draußen!:** Wie haben Sie das gemacht?

**van den Boom:** Ein eloquenter Finne gab mir einen Tipp: „Du musst häufiger um Hilfe bitten“, riet er mir, „dann erzählen dir die Leute gleich viel mehr.“ Eine simple Bitte als Türöffner, ja, das hat mich schon überrascht. Auf der anderen Seite spricht das auch wieder für das hohe Maß an Solidarität. Nur am Rande: Inzwischen zählt Finnland zu den innovativsten Ländern. Es gibt dort auffallend viele kreative Köpfe.

**draußen!:** Reizt es Sie, in Ländern zu recherchieren, die zu den unglücklichsten zählen?

**van den Boom:** Weniger. Ich schaue lieber, was wir lernen können von den Glücklichen.

**draußen!:** Gibt es Länder, die so mancher in der Liste oben erwartete, bei denen es ums Glück derzeit allerdings eher

schlecht bestellt ist?

**van den Boom:** Die Japaner sind kreuzunglücklich. Das belegen diverse Studien. Ähnliches gilt für die Chinesen. Das liegt auch daran, dass persönliche Freiheiten dort kaum eine Rolle spielen.

**draußen!:** Frau van den Boom, welche Kritik hören Sie am häufigsten?

**van den Boom:** Ach, die typischen Sätze

**Hebamme Johanna Gässler**  
**Entspannungsmassagen für Schwangere**  
 sind ein wunderbares Geschenk.

**Neu in Münster:**  
**"Geburtsvorbereitende Massage"**  
 ab der 35. Schwangerschaftswoche

Die Massagen finden bei Ihnen zu Hause statt.

Tel: 0157- 85 936 936  
 Schleifsteige 1; 48291 Telgte; jgaessler@yahoo.de  
[www.facebook.com/hebammejohannagaessler](http://www.facebook.com/hebammejohannagaessler)