

# «Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge»

**Speicher** Mark Riklin ist Pädagoge, Soziologe, Dozent und Glücksgeschichten-Archivar. Anlässlich des heutigen Weltglückstages erklärt der 53-Jährige, warum er eine Not-To-Do-Liste führt und warum das kleine Glück meist eine Frage der Wahrnehmung ist.

Interview: Claudio Weder

**Mark Riklin, Sie sind Sammler von Glücksgeschichten. Wie wichtig ist es, über das zu reden, was einem gelingt?**

Wer seine Glücksmomente mit anderen teilt, der gewinnt eine höhere Sensibilität für diese besonderen Augenblicke des Alltags und denkt bewusster über das eigene Glück nach. So kann es passieren, dass bestimmte Ereignisse, wenn man darüber spricht, plötzlich in einem neuen Licht erscheinen. Genauso wichtig wie das Erzählen ist allerdings das Gehört-Werden – in der heutigen Gesellschaft fehlt es an guten Zuhörern, sodass viele Menschen am eigenen Geschichtenstau zu ersticken drohen.

**Aus diesem Grund haben Sie vor 16 Jahren die «Meldestelle für Glücksmomente» ins Leben gerufen.**

Fast. Der eigentliche Ursprung der Meldestelle lag in der Erkenntnis, dass in den Nachrichten häufig das Negative dominiert – «only bad news are news» scheint ein ungeschriebenes Gesetz in der Medienproduktion zu sein. Probleme werden artikuliert, die Lösungen dazu fehlen jedoch oft. In der Alltagsrhetorik ist dies kaum anders: Häufig sind es negative News, die wir uns gegenseitig erzählen. Ich stellte mir damals die Frage, ob es nicht irgendwo einen Ort gibt, an dem ausschliesslich positive Erfahrungen gesammelt werden. Weil es diesen nicht gab, habe ich ihn erfunden. So entstand die erste «Meldestelle für Glücksmomente» in St. Gallen, die inzwischen im In- und Ausland viele Nachahmer gefunden hat.

**Seither haben Sie weitere Projekte ins Leben gerufen – auch im Appenzellerland. Das jüngste Beispiel ist das «Geschichtenfänger-Netz», mit dem Sie Glücksgeschichten aus der Region sammeln, die in das Trogener Freilufttheaterspiel «Das glückselige Leben» einfließen sollen. Können Sie uns verraten, was die Appenzellerinnen und Appenzeller glücklich macht?**

Die gesammelten Geschichten sind ganz unterschiedlich. Sie erzählen von Galgenhumor und Gottvertrauen. Vom Jass mit umgekehrten Karten. Vom Heimweh des künftigen Piloten. Dem Weg zu den eigenen Eltern. Von einem Ja-Wort auf dem Sterbebett. Einem Heiratsschwinder. Einer Kiste voller Postkarten aus aller Welt. Einer Nachbarin mit roten Haaren. Erwachsenen Frauen, die in fremden Schränken, Betten und Zimmern Versteckis spielen. Einer Prise Mendelssohn. Und dem bezaubernden Geigenspiel einer engelhaften, jungen Frau.

**Welche Geschichten faszinieren Sie am meisten?**

Es sind vor allem die brüchigen Geschichten. Geschichten über Pleiten und Pannen im Leben, solche, bei denen sich mit zunehmender Distanz zum Ereignis die Bewertung verändert.

**Was heisst das konkret?**

Ich mache ein Beispiel: Wenn einem etwas Dummes zustösst, ärgert man sich zunächst darüber. Doch je mehr Gras darüber gewachsen ist, desto mehr wandelt sich eine solche Unglücksgeschichte zu einer Geschichte mit Humor. In dieselbe Kategorie gehören Geschichten über Umwege. Umwege, die einem zunächst unnötig erscheinen, die aber in der Retrospektive plötzlich Sinn ergeben – ganz nach dem Motto: «Umwege erhöhen die Ortskenntnisse.» Zu den wunderbaren Geschichten gehören aber auch Geschichten über Liebesanfänge, über Momente, in denen sich die Lebenswege zweier Menschen per Zufall kreuzten.



«Glück und Zeit sind eine Art Zwillingpaar», sagt Soziologe und Pädagoge Mark Riklin.

Bild: Urs Bucher

**Wie wichtig sind zwischenmenschliche Beziehungen für das persönliche Glück?**

Auch wenn Glück ein individuelles Gefühl ist, stehen Beziehungen wie Familie, Freunde oder Partnerschaften ganz zu-

oberst auf der Liste von Faktoren, die uns Menschen glücklich machen. Die australische Krankenschwester Bronnie Ware hat Menschen am Sterbebett gefragt, was sie in ihrem Leben am liebsten anders gemacht hätten. Die meisten von

ihnen antworteten, dass sie es rückblickend bereuen, nicht mehr in zwischenmenschlichen Beziehungen investiert zu haben. Natürlich gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Faktoren, wie etwa Selbstwirksamkeit. Dies ist auch ein Grund dafür, warum viele Menschen ehrenamtliches Engagement als glücksbringend empfinden.

**Was macht Sie persönlich glücklich?**

In erster Linie sind es auch bei mir die zwischenmenschlichen Beziehungen. Ich habe zwei Töchter im Alter von 9 und 11 Jahren. Zu sehen, mit welcher Begeisterung und welchem Wissensdrang sie der Welt begegnen, macht mich unheimlich glücklich. Glück hat viele Facetten: Mich macht es auch glücklich, in einer Wohnung mit Sicht auf den Bodensee und den Säntis wohnen zu dürfen. Oder wenn mir mein Zahnarzt während der Behandlung mitteilt, dass er den verschollen geglaubten Wurzelkanal doch noch gefunden hat. Aber auch wenn mir unter der Dusche plötzlich Ideen zufallen, bin ich glücklich. Abwaschen finde ich übrigens auch ganz toll. (lacht)

**«Die Dinge kann man oft nicht ändern – die Sichtweise auf die Dinge hingegen schon.»**

**Mark Riklin**  
Soziologe und Pädagoge aus Speicher

**Zur Person**

Mark Riklin wurde 1965 in St. Gallen geboren und lebt in Speicher. Er ist verheiratet und Vater von zwei Mädchen (9 und 11 Jahre). Riklin studierte an der Universität Konstanz Psychologie, Soziologie und Politologie und hat sich in der Ostschweiz vor allem durch die Gründung der «Meldestelle für Glücksmomente» im Jahr 2003 einen Namen gemacht. Er ist Schweizer Landesvertreter des «Vereins zur Verzögerung der Zeit» sowie Geschichtenkurier im SBW Haus des Lernes. Zudem arbeitet Riklin als freischaffender Journalist und unterrichtet Medienpädagogik an der Fachhochschule St. Gallen. (wec)

**Sind Sie auch mal unglücklich?**

Ich glaube, das gehört zum Glücklichsein dazu. Ich verweise dazu auf den von Wilhelm Schmid geprägten Begriff «Glück der Fülle». Glücklich sein heisst, einverstanden zu sein mit dem ganzen Leben, mit all seinen Widersprüchen, Höhen und Tiefen. Glück ist nur dann sichtbar, wenn es auch das Unglück gibt. Die grosse Kunst besteht darin, sich zu versöhnen mit allen Facetten des Lebens.

**Blicken wir auf die heutige Zeit, insbesondere die Digitalisierung, die uns fest im Griff hat. Macht uns diese Entwicklung glücklich?**

Der Politikwissenschaftler Andre Wilkens sagt: «Mehr Digital macht nur bis zu einem gewissen Punkt glücklicher, danach verflüchtigt sich der Effekt oder verkehrt sich sogar ins Negative.» Die Digitalisierung hat bestimmt ihre Vorteile. Dank der Digitalisierung kann ich beispielsweise oft von Zuhause aus arbeiten und sehe dadurch meine Kinder viel häufiger. Andererseits macht es mir Sorgen, wenn ich sehe, wie Google-Algorithmen zunehmend in die menschliche Entscheidungsfreiheit eingreifen und mir zum Beispiel sagen, welches Buch ich als nächstes kaufen soll oder ich es bereits zugeschickt bekomme, bevor ich es überhaupt bestellt habe.

**Was muss man tun, damit uns die Digitalisierung nicht zu unglücklichen Menschen macht?**

Wichtig ist, dass man die Chancen der Digitalisierung erkennt und nutzt, aber gleichzeitig mit den Schattenseiten möglichst geschickt umgehen kann. Die grosse Kunst ist es, den «gewissen Punkt», den Andre Wilkens nennt, zu erkennen. Dieser variiert aber von Mensch zu Mensch. Ich persönlich experimentiere seit längerem mit einer Not-To-Do-Liste. Das heisst, ich versuche, Dinge, die zu wenig wichtig sind für mein Leben, bewusst wegzulassen, um Zeit zu gewinnen für das Wesentliche.

**Sie sind Landesvertreter des «Vereins zur Verzögerung der Zeit». Hat Glücklichsein folglich auch mit Sich-Zeit-Nehmen zu tun?**

Absolut. Glück und Zeit sind eine Art Zwillingpaar. Wer glücklich sein will, muss vor allem eines tun: das Leben entschleunigen und hin und wieder innehalten. Denn Glück haben allein reicht nicht aus, man muss das Glück auch erkennen, also: den kleinen Glücksmomenten des Alltags Bedeutung zuschreiben und sie bewusst wahrnehmen. Das gelingt den einen besser, den anderen weniger.

**Wovon ist das abhängig?**

Vor allem von der Wahrnehmung. Der französische Schriftsteller François Lelord sagt: «Glück ist eine Sichtweise auf die Dinge.» Die Dinge kann ich oft nicht ändern, die Sichtweise auf die Dinge hingegen schon. Es kann zum Beispiel helfen, sich die flüchtigen Glücksmomente aufzuschreiben und immer wieder zu vergegenwärtigen – und plötzlich wird aus einem halbleeren Glas ein halbvoll, aus einem Problem eine Möglichkeit, aus einer Pechgeschichte eine Glücksgeschichte.

**Zum Schluss: Heute ist Weltglückstag. Welche Botschaft geben Sie uns mit auf den Weg?**

Wichtig ist mir die Botschaft, dass man nicht beim eigenen Glück stehenbleiben soll, sondern sich auch fragen muss, was man zum Glück anderer beitragen kann. Dies kann nur schon dadurch geschehen, dass man anderen seine Aufmerksamkeit schenkt und ihnen zuhört. Der Effekt ist gegenseitig: Wer andere glücklich macht, macht letztlich auch sich selbst glücklich.