

Die Welt ist **besser** als ihr Ruf

Es gibt nichts zu lachen. „Schwierige Zeiten“ seien es aktuell, heisst es rundum; Krankheit, Krieg, kalte Füsse, heisse Sommer. Wie schwierig oder glücklich die Zeiten für uns aber wirklich sind, bestimmen vor allem wir selber. Wir vergessen es nur zu leicht.

Dani Hösli

„Think positive!“ Wie einem die Amerikaner mit ihren naiven Mickeymouse-Ratschlägen auf die Nerven gehen können „Sei doch glücklich!“ Dankeschön, sehr hilfreich, ist notiert. Der Punkt ist:

Es funktioniert.

Botschafter der Zuversicht

Hier oben lässt sich's leben. Mark Riklin weiss, dass er privilegiert ist und dass er Glück hat. Immer wieder. Der 56-Jährige lebt mit seiner Familie in einem ehemaligen Waisenhaus mit Weiden rundum etwas abseits im Appenzellerland. Der Ausblick ist grandios, die Idylle an diesem sonnigen Sonntagnachmittag schmerzt beinahe. „Hier spielen



„Gegenpol zur Apokalypse“ Soziologe Riklin

alle Kinder miteinander, von 12 bis 16“, lächelt der Soziologe, Pädagoge, Journalist und Mann mit unzähligen weiteren Berufen und Berufungen.

Riklin will „vom Schönen reden, statt schönzureden“, sich nicht vom Tsunami des Krisen- und

Katastrophenjournalismus überfluten lassen. Zu diesem Zweck richtete er vor bald 20 Jahren die erste „Meldestelle für Glücksmomente“ ein. Was nach Gag tönt, wird schnell ernst. Die Glücksmomente sind ein „Gegenpol zur defizitorientierten Rhetorik unserer Gesellschaft“, wie es Riklin formuliert.

„Mit meinem Liebsten heute am Feuer zu sitzen und dankbar für die letzten 43 gemeinsamen Jahre zu sein....“

Eliane | Alter: 61 | 24.12.2020

Die Meldestelle sammelt persönliche Nachrichten, Botschaften und Geschichten aus der Bevölkerung und macht sie öffentlich – analog, vor allem aber digital. Es sind Belege des Glücks, der Zufriedenheit, Momente des Erkennens und der Wahrnehmung. Dass eben nicht alles schlecht ist und den Bach runtergeht.

„Ich will Lösungen präsentieren, nicht mitjammern und am negativen Weltbild mitmalen“, sagt Riklin. Dies tut er zum einen als Pädagoge und Lehrer, wenn er beispielsweise seine Lektion in angewandter Soziologie an der Kanti Romanshorn mit einer positiven Nachricht beginnt. Konstruktiver Journalismus nennt das Riklin. Sei es aus Holland, wo die Stadt Utrecht Bushaltestellen begrünt oder wenn das erste Ohr aus dem 3D-Drucker erfolgreich transplantiert wird.

Zwischen zwei Schneeschauern war der Himmel blau und weisse Wolken zogen darüber hin!

Margret | Alter: 81 | 16.03.2021

Zum anderen versucht Riklin als Aktivist mit seinen Aktionen den Menschen beide Augen zu öffnen, auch jenes für das Positive: „Es geht nicht um Negieren oder Verweigerung, Man kann und darf sich nicht abschotten. Ja, vieles läuft schief und aus dem Ruder. Aber man sollte sein Weltbild mit dem Positiven vervollständigen. Denn die Welt ist trotz allem besser als wir meinen. Wir müssen es sehen wollen und dazu mit beiden Augen schauen. Das beginnt nicht erst mit Medienkonsum, sondern mit den Gesprächsthemen am Esstisch in den Familien, wo allzu oft nur über das geredet wird, was schlecht läuft oder Sorgen macht.“

Auch wenn uns die medienvernebelte Wahrnehmung anderes vorgaukelt: Die Welt besteht aus mehr als Ukraine, Blackouts, Gletscherschmelze und Viren.

Zuversicht als Pflicht

Das „Amt für Zuversicht“ ist Riklins jüngstes Projekt. Im Mai schlug er als Amtsschreiber mit weiteren „Beamten“ in der Fussgängerzone von Aarau sein Büro auf und liess sich von Passanten und Passantinnen Dutzende Geschichten und Nachrichten der Zuversicht diktieren:

- „Dass sich mein Tumor um drei Millimeter verkleinerte“
- „Dass es nicht immer eine Mehrheit braucht, um etwas zu verändern“
- „Die Erfahrung, dass ich in Trauer, Schmerz und Tränen nicht verloren gegangen bin“

„Die ‚Meldestelle für Glücksmomente‘ richtet sich auf die Vergangenheit, das ‚Amt für Zuversicht‘ auf die Zukunft“, erklärt der Soziologe und zitiert den Grossmeister der Aufklärung, den Philosophen Immanuel Kant: „Auch in schwierigsten Zeiten gibt es eine Pflicht zur Zuversicht.“ Kants Appell ist untrennbar mit Verantwortung und Freiheit verknüpft. Wer sich im unablässigen Strom des Negativen treiben lässt, ist unfrei und unmündig in Kants Sinn.

Er steht quasi vor einem Säbelzähntiger.

In der Höhle ist es immer dunkel

Beatrice Neff hantiert mit Flyern, Broschüren,



„Überall Säbelzähntiger“ Präventionsexpertin Neff

Postkarten und Mausmatten. „Kraule einer Katze oder einem Hund den Bauch“ ist auf dem obersten Kärtchen eines Stapels zu lesen, „Singe im Auto so laut du kannst“ auf dem nächsten. Tipps für kleine Glücksmomente. Auch hier, am Hauptsitz der Perspektive Thurgau in Weinfelden wird Optimismus vermittelt. Und gelehrt. „Mit diesem Memo-Spiel beispielsweise versuchen wir, Kinder zu animieren, über Gefühle zu sprechen, sagt Neff und schiebt eine Kartonschachtel vor. Die 53-jährige ist angehende Psychologin und Angebotsleiterin Psychische Gesundheit bei der Perspektive Thurgau, Fachorganisation für Gesundheitsförderung, Prävention und Beratung. Vor acht Jahren hat sie Riklins „Meldestelle für Glücksmomente“ auf der Website von „Perspektive Thurgau“ eingerichtet. „Wir bekommen immer noch regelmässig Meldungen, nicht nur online, sondern auch Postkarten oder Briefe“, sagt Neff.

„Mein Glücksmoment war, als ich die Töffli-Prüfung bestanden habe.“

Lela | Alter: 14 | 22.01.2018

Dass ein positives Weltbild und eine optimistische Grundhaltung direkten Einfluss auf die psychische, aber auch physische Gesundheit haben, ist unbestritten. Die Psychosomatik ist nicht ohne Grund seit 200 Jahren eine eigene Disziplin in der Medizin. Wer sich dauernd sorgt, ist anfälliger für allerlei Krankheiten und für soziale Beeinträchtigung. Zudem sorgen wir uns oft um Dinge, die ausserhalb unseres Alltages und unseres

Einflusses liegen. „Da schlägt uns die Evolution ein Schnippchen“, sagt Neff. „Wir sind darauf programmiert, mögliche Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, um das eigene Überleben zu sichern. Ungute Situationen beschäftigen uns weit mehr und halten uns zum Optimieren an, damit wir nicht erneut reingeraten.“ Dieses urzeitliche Programm steuert uns bis heute. „Im Grunde sehen wir immer noch hinter jedem Busch einen Säbelzähntiger.“
Kein Wunder, beurteilen Befragte

in Studien die Welt durchgehend als deutlich schlechter als sie laut Statistik ist. Ein Umstand, den beispielsweise Versicherungen und Medien bis zur Perfektion ausnutzen: Ihre Botschaften an unser Stammhirn erzwingen Aufmerksamkeit und schaffen Vertragsabschlüsse, Auflage und Klicks.

Beunruhigung ist ihr Kerngeschäft.

„Auf Mitters Bänklein zu sitzen, den Blick übers Land schweifen lassen bis zum Papuk und ihn dann zu erheben, um dem Treiben der Wolken zu folgen. Mich darin zu verlieren und gleichzeitig ganz bei mir zu sein.“

Maya | Alter: 67 | 26.04.2022

Die Kunst ist, sich dessen bewusst zu sein und ebenso bewusst eine andere, eine umfassendere Perspektive einzunehmen; das Grosse zu sehen. Dazu gehört auch das Positive, Gelungene, Freudvolle. Es macht einen glücklicher und zweifelsohne gesünder. „Gesundheit definiert sich nicht durch das Nicht krank sein, sondern das Positive, durch das, was uns guttut, was uns stärkt und widerstandsfähiger macht und so den Umgang mit Negativem erleichtert“, sagt Neff.

Peak Glück?

Soziologe Mark Riklin kommt ins Grübeln. Vor wenigen Tagen hat die UNO den jährlichen Index der menschlichen Entwicklung veröffentlicht: 2021 haben sich die Lebensverhältnisse der meisten Menschen zum zweiten Mal in Folge verschlechtert, konkret in neun von zehn Ländern. „Vielleicht stehen wir tatsächlich an einem Wendepunkt“, murmelt Riklin, „andererseits sind Ranglisten grundsätzlich äusserst fragwürdig. Was wird womit verglichen?“

Der Index erfasst Kriterien wie Lebenserwartung, Einkommen und Dauer der Schulbildung. Ein solch flächendeckender Rückgang wie

2021 ist laut UNO seit Beginn der Erhebung 1990 noch nie vorgekommen. Als besonders betrüblich bezeichnet die UNO den wachsenden Pessimismus. Sechs von sieben Menschen geben laut Umfrage an, sich unsicher zu fühlen. Jeder dritte sagt, dass er anderen nicht vertraut. Dennoch hat sich an der Rangliste im Vergleich zu den Vorjahren wenig geändert: an der Spitze die Schweiz, gefolgt von Norwegen und Island.

Die Schweiz ist also nach wie vor das höchstentwickelte Land der Erde – zumindest was zähl- und addierbare Kriterien angeht. Dass Schweizerinnen und Schweizer deswegen auch die glücklichsten Menschen sind, würde indes niemand behaupten, sie selbst schon gar nicht. Nimmt man die Suizidrate als „Unglücksindikator“ zum Vergleich, liegt die Schweiz laut OECD auf Rang 34 von 182, also im vordersten Fünftel. Finnland, laut der UNO-Happyness-Rangliste das „glücklichste Land der Welt“ liegt bei der Selbstmordhäufigkeit noch weiter vorn, auf Platz 25. Länder wie das kriegsversehrte Syrien oder andere, „schwach entwickelte“ Länder haben hingegen bis zu zehnmal tiefere Suizidraten

„Kaffee am Morgen :D“

Milli | Alter: 18 | 13.10.2021

als die Schweiz oder Finnland. Selbstverständlich sind derartige Ranglisten und Vergleiche mit grossen Vorbehalten behaftet. Aber sie geben einen Hinweis darauf, dass sich persönliches Glück nicht an äusseren Bedingungen festmachen lässt und sich nicht daran hält.

„Es ist ja erstaunlich, dass Menschen aus sogenannten

Entwicklungsländern mindestens so zufrieden wirken wie wir, oft sogar noch mehr. Schaut man sich bei uns im Zug oder auf der Strasse um, sieht man eher anteilnahmslose, verschlossene Gesichter“, sagt Riklin. „So sehen vielleicht Bewohnerinnen und Bewohner des höchstentwickeltesten Landes aus – aber glückliche Menschen?“ Gerade die „Glücksmomente“ zeigen, dass sich Glück rund um die Welt ähnelt. Es sind die kleinen, oft alltäglichen Dinge und Situationen, die glücklich machen; meist Erlebnisse mit anderen Menschen oder in der Natur (siehe

Mach dich glücklich!

Die einfachste Methode, sich glücklicher und damit die Welt besser zu machen, ist sein Glück aufzuschreiben. Notiere täglich drei positive oder glückliche Begebenheiten des Tages. Was ist nicht entscheidend, sondern die aufbauenden und stärkenden Momenten seines Lebens wahrzunehmen. Und damit seine eigene Welt verändert. Die Idee hat nicht nur eine breite und manchmal arg simplifizierte „think positive!“-Industrie befeuert, sondern auch Einzug in die „seriöse“ Wissenschaft gehalten. So ist mit der „Positiven Psychologie“ eine eigene Strömung innerhalb der Psychologie entstanden, die sich mit den Bedingungen eines lebenswerten Lebens befasst und zum Ziel hat, die Lebenszufriedenheit psychisch gesunder Menschen zu steigern oder zu stabilisieren. Positive Psychologie versteht sich als Ausgleich zur defizit- und krankheitsorientierten Psychologie. (dh)

Beispiele). „Glück findet überall statt, in den Slums von Soweto, auf dem arktischen Packeis und auf dem Zürcher Paradeplatz“, sagt Mark Riklin.

Nur erkennen wir es oft nicht.

Alles Schmiede

„Der Schlüssel ist die Wahrnehmung“, sagt Beatrice Neff von „Perspektive Thurgau“. Was nützt einem Glück zu haben, ohne es zu merken? „Dafür muss man innehalten, sich die Zeit nehmen und die Gelegenheit schaffen, um überhaupt darüber nachzudenken, was einem beispielsweise gerade heute Freude machte oder was einem wohltut.“ Die dichte Agenda des auf Optimierung und Effizienz getakteten Alltags schliesst das praktisch aus. Oft ist die Freizeit sogar noch enger verplant als der Berufsalltag. Man packt möglichst viel rein, um möglichst viel rauszuholen.

Neff lacht und meint mit einem Zwinkern: „Ich selbst bin zurzeit kein besonders gutes Beispiel.“ Die Präventionsexpertin steckt in den Vorbereitungen für den internationalen Tag der Psychischen Gesundheit vom 10. Oktober. Sie steht unter Strom – und hätte

*„Ich habe am letzten Sonntag
Lionel Messi gezogen.“*

Joey | Alter: 10 Jahre | 30.05.2022

zudem Ferien. Eigentlich. „Aber die eigene Energie so zu spüren, das ist ja auch ein Glück“, meint Neff selbstkritisch und zugleich versöhnlich.

Der Zusammenhang zwischen Zeit und Wahrnehmung des eigenen Glücks ist für Mark Riklin ein Naturgesetz. So ist der 56-Jährige offizieller Vertreter in der Schweiz des internationalen „Vereins zur Verzögerung der Zeit“ und hat vor kurzem eine „Innehaltestelle“ eröffnet, eine ausrangierte Bushaltestelle, an der gar kein Bus hält. Leerer Fahrplan inklusive. Selbstverständlich fein säuberlich ausgehängt.

Als Nächstes will der Soziologe jährlich ein „Zuversichtsbarometer“ der Schweiz veröffentlichen. Und zwar einige Tage bevor das offizielle



Amtsschreiber Riklin in der Altstadt von Aarau

„Sorgenbarometer“ erscheint, das jeweils gegen Ende Jahr publiziert wird und der Nation mitteilt, worum sie sich weshalb Sorgen macht. Oder zu machen hat. „Das ist doch schrecklich“, sagt Riklin und hofft, dass sein „Zuversichtsbarometer“ ebenso viel Aufmerksamkeit bekommt.

„Glück beginnt im Kleinen“, ist Riklin überzeugt. „Und mit jedem Glücksmoment, den ich als Individuum erlebe, und sei er noch so kurz, wird die Welt ein glücklicherer Ort.“

Aber man muss es wollen.

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Diese gänzlich unretorische Frage stellt der österreichisch-amerikanische Psychiater und Philosoph Paul Watzlawick 1976 in seinem gleichnamigen Buch und verhilft dem sogenannten „radikalen Konstruktivismus“ zum populärwissenschaftlichen Durchbruch. Watzlawick dokumentiert in zahlreichen Alltagsanekdoten, dass es keine objektive, wirkliche Wirklichkeit und damit auch keine Objektivität gibt. Wirklichkeit ist ein Konstrukt der individuellen Wahrnehmung. Dreh- und Angelpunkt bei der Verständigung über die Wirklichkeit(en) ist für Watzlawick die Kommunikation. Wobei sie zwangsläufig zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen führt, da sie ebenfalls individuell und gänzlich subjektiv ist. Selbst über Kommunikation zu kommunizieren sei der Mensch „fast unfähig“, da er selbst „eingesponnen in Kommunikation“ sei. Wer Teil eines Systems ist, erkennt nicht das ganze. (dh)

Bilder: Hösli / Immler / pd
Zitate: Meldestelle für
Glücksmomente

Mehr im web:
meldestellefuerlucksmomente-tg.ch
gluecksmomente-teilen.ch
perspektive-thurgau.ch
Mark Riklin hat keine offizielle
website. Es gibt online aber
zahlreiche Beiträge über/mit ihm.