

## DIE WAAGE FÜR GLÜCK UND LIEBE MIT GEBRAUCHSANWEISUNG

Glück und Liebe sind die wirklichen, die obersten Ziele – Geld und Macht, Besitz und Rang, Vergnügen und Genussmittel sind nur Mittel dazu, und oft sehr unzulängliche, enttäuschende. Warum sind unsere Gesellschaft und Wirtschaft seit Anbeginn der Zivilisation aber doch auf diese unzulänglichen Maßstäbe des Wohlbefindens aufgebaut? Aus einem guten Grund: Geld kann man zählen, Rang in Stufen aufeinandertürmen, Genuss bis zur Sättigung oder zur Maßlosigkeit der Sucht steigern. Nur das Maß an Glück und Liebe blieb immer ein Rätsel – und allen falschen Hoffnungen und Versprechen, allem fremden und eigenen Lug und Trug ausgeliefert.

Doch die wissenschaftliche Aufklärung hat in ihrem Fortschritt immer neue Messinstrumente entwickelt, um die Urkräfte in den Griff zu bekommen: die Uhr für Arbeitszeit und Freizeit, die Waage für Gewicht und Übergewicht, das Manometer für Dampfkessel und Blutdruck, Stimmzählung und Wahlprognosen für Demokratie und Politik. Nur Glück und Liebe überließ man den Versprechungen von Himmel, Hölle, Glücksspielen und der erotisch-romantischen Literatur. Bestenfalls stellten Philosophie und Religion Theorien und Gebote dazu auf, mit großen Verhaltensregeln ohne Maßeinheit. Alles sehr vage.

Erst jüngst wagen sich die Wissenschaften an die Messung von Glück und Liebe.

Neue Fächer sind dafür entstanden, nicht zuletzt unter Druck und Drohung von Krisen der Globalisierung, des Atomkriegs und des Klimawandels: Psychoanalyse und Positive Psychologie, Glücksforschung und Sozialkapitalforschung.

Die Jahrtausendwende hat da auch eine Wende eingeläutet. Die ersten Versuche, das Bruttonationalprodukt als politisches Erfolgsmaß durch ein Bruttoglücksprodukt zu ergänzen, sind angelaufen – bei Außenseitern wie Bhutan im Himalaja, wo man glaubt, auch mit weniger Wohlstand mehr Wohlbefinden zu erreichen. Und gegen die weltweite Auflösung des „Zements der Gesellschaft“ in Familie, Freundeskreis und Gesinnungsgemeinschaft haben globale Organisationen (World Bank, OECD) zur wissenschaftliche begleitenden Stärkung der sozialen Kräfte aufgerufen, mit der Losung „Measuring Social Capital“.

Die Messlatten für Gemeinwohl und Sozialkapital sind dabei einerseits „objektive“ statistische Indikatoren, die aber nie Glück und Liebe selbst erfassen, andererseits „subjektive“ Angaben der Menschen selbst über ihre Gefühle und Empfindungen, die aber stark von kulturell geprägten Erklärungs-Ideen und noch dazu von Aussagenbereitschaft und Selbstdarstellung abhängen. Die Wissenschaft rauft mit diesen Schwierigkeiten.

Doch deutet vieles auf eine Entwicklung hin, die es auch in anderen wissenschaftlichen Messungen und Testverfahren gibt: die persönliche Anwendung durch „Laien“, in Ergänzung zur fachlichen Diagnose durch Experten. Beispiele dafür sind das Barometer für die private Wettervorschau, das Fieberthermometer in der Hausapotheke, die Badezimmer-Waage für das Weight-Watching. Bei solchen lebensnahen Anwendungen kommt es vor allem auf die genauere Einsicht in die Veränderungen an – im ständigen Beobachten und Experimentieren. Die Messung dient der eigenen Steuerung. Auf den exakten Vergleich mit anderen kommt es nicht so sehr an. Schmerzen möchte man loswerden, nicht nur weniger haben als der Nachbar oder der Altersdurchschnitt. Vereinsamung macht krank, ganz gleich, wie viele sonst davon betroffen sind. Ob in Kilogramm oder Pfund, die Waage soll dem um sein Gewicht Besorgten vor allem anzeigen, ob seine Diät und Bewegungstherapie etwas nützen. Auch kommt es dabei nicht auf die täglichen Schwankungen an, sondern auf den Trend.

Da bietet nun die neue Messtechnik jeden Interessierten für den Hausgebrauch eine ganz einfache Skala für Glück und Liebe an.

Man verwendet die üblichen Schulnoten für die Beurteilung:

- 1 = sehr gut, das Höchstgefühl, die volle Befriedigung;
- 2 = gut, Wohlgefühl, Zufriedenheit trotz Schwierigkeit;
- 3 = befriedigend im Mittel von Auf und Ab, kein Leiden;
- 4 = gerade noch genügend, eher schlecht, erträgliches Leiden;
- 5 = sehr schlecht, Schmerz und Leiden.

Damit beurteilt man täglich den vergangenen Tag in folgenden Punkten:

GLÜCK	glücklichste Viertelstunde des Tages	MAX
(STIMMUNG)	unglücklichste Viertelstunde des Tages	MIN
	Durchschnitts-Schätzung für den Tag	MEAN
LIEBE	Gefühlsaustausch mit Nahestehenden	NAH
(GEMEIN-	Verständnis/Geselligkeit mit Bekannten	FROH
SCHAFT)	Begeisterung mit Gleichgesinnten	SINN

Zu den sechs einzelnen Noten kann man Schlagworte notieren, die festhalten, womit die Stimmungen verbunden waren.

Beispiel:

Datum	MAX	MIN	MEAN	Memo	NAH	FROH	SINN	Memo
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

Die sechs Noten lassen sich leicht im Kalender eintragen oder auf einem Formular für jeden Monat. Allein das Nachdenken darüber lohnt sich. Und die Zahlengrübler lockt es zu Trendanalysen und zum Aufspüren von Zusammenhängen. In anonymer Sammlung lässt sich der Glücks-Trend verschiedener Gemeinschaften vergleichen.

**Möge die Übung gelingen!**