

20.03.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Pia Arnold-Rammé,

katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Weltglückstag

Heute ist Weltglückstag! Der wurde auf Anregung des Königreichs Bhutan im Jahr 2012 von der UNO beschlossen.

Bruttonationalglück statt Bruttoinlandsprodukt

Bhutan ist ein kleines Land im Himalaya. Dieses Land misst nicht sein Bruttoinlandsprodukt, sondern sein Bruttonationalglück. Damit will es deutlich machen: gesellschaftlicher Fortschritt und Wohlbefinden der Menschen haben nicht nur etwas mit Geld und Wohlstand zu tun.

Und daran will der Weltglückstag auch alle anderen Länder erinnern. Menschen, die glücklich sind, sind gesünder, sozial engagierter und letztlich auch produktiver. Das belegen Studien weltweit.

Was ist Glück?

Aber was ist Glück? Ist das nicht sehr unterschiedlich, was Menschen unter Glück verstehen, was sie glücklich macht? Auch dazu gibt es Studien. Und die zeigen: Es gibt schon bestimmte Faktoren, die das Glücklich-Sein sozusagen begünstigen.

Geld allein macht nicht glücklich – dieser Spruch trifft schon zu. Aber trotzdem ist ein wichtiger Aspekt beim Glücklichsein die materielle Absicherung. Auch Gesundheit und beruflicher Erfolg tragen zum Glücklichsein bei.

Gute soziale Beziehungen machen glücklich

Ein Aspekt aber ist der wichtigste, zumindest nach Erkenntnissen der Wissenschaft. Das sind gute soziale Beziehungen. Und damit sind nicht nur Paarbeziehungen gemeint. Auch gute Beziehungen zur Familie, zu Freunden, Freundinnen, Kollegen und Kolleginnen, gute Beziehungen in der Nachbarschaft – all das trägt zum Glücklichein ganz wesentlich bei.

Ich lebe in einer guten Verbindung zu meinen Mitmenschen. Ich gehöre dazu. Das ist ganz wichtig für das Glücklichein. Und was die Forscher auch sagen: Ich soll selbst aktiv werden und ganz bewusst Kontakt zu anderen Menschen herstellen. Auch wenn das manchmal nur kurze Begegnungen sind, z.B. beim Einkaufen oder in den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Bewusst auf andere zugehen

Nicht allen fällt das leicht. Aber man kann es lernen, sagt die Forschung, sozusagen trainieren wie einen Muskel. Für mich ist das sehr gut nachvollziehbar. Ich kann mich an einige nette Zufallsbegegnungen erinnern, die mir wirklich gute Laune gemacht haben, den ganzen Tag lang.

Viel schöner als übellaunige und aggressive Begegnungen, die es natürlich auch gibt. Und ich nehme mir vor, gerade heute, am Weltglückstag, mal bewusst auf andere Menschen zuzugehen. Und damit sozusagen mein Glück zu versuchen.