

INTERVIEW MIT PROF. DR. ANTON BUCHER: „MACHT GRILLEN GLÜCKLICH?“

O. Univ.-Prof. Mag. Dr. Anton A. Bucher, geb. 1960 in der Schweiz, studierte Theologie, Pädagogik und Psychologie in Fribourg und in Mainz. Ab 1993 war er Professor für Religionspädagogik an der Universität Salzburg. Er beschäftigt sich mit der Empirie des Religions- und Ethikunterrichts, mit Kinder- und Jugendtheologie, Kindheitsglück, Glückspsychologie sowie der Psychologie der Spiritualität. Prof. Bucher ist Vater von sechs Kindern und hat drei Enkel.

PENNY:

Herr Prof. Dr. Bucher, Sie sind Autor des Buches „Psychologie des Glücks“. Wie sehen Sie aus psychologischer Sicht das Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“? Sind wir wirklich selbst für unser Glück verantwortlich?

Prof. Dr. Bucher:

Unsere Vorfahren haben über viele Generationen daran geglaubt, dass es Glücksgöttinnen gibt oder den lieben Gott, der das Glück verteilt. Aber wir dürfen Gott sei Dank in einer Zeit leben, in der jeder Mensch das Recht hat, auf seinem ganz individuellen Weg nach dem eigenen Glück zu streben. Und es ist in der Tat so, dass die Menschen auf sehr unterschiedlichen Wegen danach suchen. Einige ziehen sich für eine gewisse Zeit in ein Kloster zurück; andere suchen ihr Glück, indem sie sich auf der Europabrücke südlich von Innsbruck beim Bungee Jumping aus 180 Metern in die Tiefe stürzen. Also kann ich das Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ nur bestätigen. Ich würde es aber ergänzen – und zwar mit dem Wort, dass jeder auch seines eigenen Glückes Richter ist. Einige Menschen finden ihre Erfüllung bei Tätigkeiten, die anderen die Haare zu Berge stehen lassen.

PENNY:

Bevor wir jetzt tiefer ins Glück einsteigen: Was genau verstehen Sie denn unter dem Begriff Glück?

Prof. Dr. Bucher:

Ja, gute Frage – aber auch eine schwierige Frage. Üblicherweise wird Glück zu den Emotionen gezählt. Dazu, was wir empfinden, was wir erleben. Der Begriff „Glück“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen und bedeutet „gelingen“. Ein glückliches Leben ist auch ein glückendes Leben. Aber kein Mensch kann immerzu glücklich sein. Glück ist eine Kontrasterfahrung. Es braucht auch das Traurige, das Nachdenkliche, die Melancholie, um danach wieder Glück empfinden zu können.

PENNY:

Welche sozialen Faktoren bedingen denn das Glück am stärksten?

Prof. Dr. Bucher:

Da gibt es sehr viele Faktoren. Zuerst einmal sagt man zu Recht „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück“. Nichts kann deprimierender wirken, als mutterseelenallein unter ganz vielen Menschen zu sein. Schon im Jahr 300 v. Chr. war Aristoteles der Meinung, dass man ohne Freunde nicht glücklich leben kann. Es sind also die sozialen Nahbeziehungen: Freunde, Familie. Die Menschen, die wir kennen und die uns wohlgesonnen sind, die machen uns glücklicher. Und glücklicher wird man übrigens auch, wenn man anderen Menschen etwas Gutes tut.

PENNY:

Kann man Glück auch in Gemeinschaften finden, die man sich nicht aussuchen kann, zum Beispiel in der Nachbarschaft?

Prof. Dr. Bucher:

In einer unserer Studien hat sich gezeigt, dass Kinder, die in einer guten Nachbarschaft aufwachsen, ihr gesamtes bisheriges Leben als glücklicher bilanzieren als diejenigen, die Probleme mit ihrem Umfeld hatten. Leider kann man sich seine Nachbarschaft ja meist nicht aussuchen, aber sie ist doch relativ entscheidend. Eine miteinander organisierte Feier, ein Straßenfest oder ein gemeinsames Grillen mit Nachbarn kann für alle ein wunderbares Erlebnis sein.

PENNY:

Zur Liebe: Kann mich der reine Anblick meines Partners glücklich machen?

Prof. Dr. Bucher:

Ja, da kommt natürlich das Glück der Verliebten hinzu. Und das Verliebt-sein kann intensivste Glücksgefühle bescheren – vor allem dadurch, dass ein weiterer wichtiger Botenstoff ausgeschüttet wird, das sogenannte Oxytocin. Wenn wir beispielsweise mit unseren Fingerkuppen über 500-Euro-Scheine streichen, wird kein Oxytocin produziert. Anders hingegen, wenn wir einen lieben Menschen umarmen oder wenn eine Mutter, die gerade entbunden hat, ihr neugeborenes Kind an die Brust drückt. Dann wird der gesamte Organismus von Oxytocin überflutet.

PENNY:

„Lachen macht glücklich und ist sogar ansteckend“ – gibt's darüber auch eine wissenschaftliche Erklärung?

Prof. Dr. Bucher:

Ja! Lachen gilt als ansteckend, und das hat auch mit der Struktur unseres Gehirns zu tun. Genauer gesagt, mit den sogenannten Spiegelneuronen. Wenn ich einen lachenden Menschen anschau, dann aktiviert das in meinem Gehirn die gleichen Neuronen, die auch in dem beobachteten „Vorbild“ für

das Lachen verantwortlich sind. Und dann lache ich mit. So können wir uns sofort besser verstehen und auch mehr Mitgefühl zeigen.

PENNY:

Macht es denn auch glücklich, andere glücklich zu machen? Beim Grillen gibt es ja häufig den Grillmeister, der die anderen versorgt.

Prof. Dr. Bucher:

Ja, das kann ich bestätigen, ich habe das selbst erlebt: Als meine Kinder noch klein waren, war ich oft der Grillmeister und habe die Steaks zubereitet. Es hat mich sehr glücklich und froh gemacht, wenn es dann auch allen gut geschmeckt hat. Ein gut gesicherter Befund in der Glücksforschung ist vor allem der, dass ehrenamtlich Tätige, etwa in sozialen Belangen, überdurchschnittlich glücklich sind. Man bringt bedürftigen Menschen Essen vorbei und hört dabei ein authentisches „Danke“. Und diese Erfahrung, dass mir jemand ehrlich und aus tiefstem Herzen Danke sagt, ist mit das Beglückendste, das es auf unserer Welt gibt. Ehrenamtlich Tätige sind tatsächlich glücklicher – weil sie anderen ebenfalls ein Stück Glück schenken, das kommt alles zurück. Und so kann man das auch auf den Grillmeister übertragen (*lacht*).

PENNY:

Gibt es Inhaltsstoffe im Essen, die glücklich machen?

Prof. Dr. Bucher:

Ja, natürlich gibt es Nahrungsmittel, die glücklich stimmen. Schimpansen machen auf mich in der Regel – auch, wenn sie eingesperrt sind – einen sehr glücklichen Eindruck. Das könnte auch dadurch bedingt sein, dass sie öfter Bananen essen. In Bananen ist der Stoff Tryptophan enthalten, der zur Bildung des Glückshormons Serotonin beiträgt. Aber ebenso entscheidend ist auch, *wie* gegessen wird. Ob man sich dabei ein bisschen Zeit lässt. Denn man sollte Essen bekanntermaßen bewusst zu sich nehmen. Dabei macht es einen gewaltigen Unterschied, ob ich allein in der Mensa essen muss oder ob ich die Mahlzeit an einem Familientisch oder bei einer Einladung mit Freunden zelebrieren kann.

PENNY:

Wie steht es um Gerüche? Gibt es Gerüche, die glücklich machen?

Prof. Dr. Bucher:

Ja. Gerüche sind natürlich sehr individuell; davon lebt eine ganze Industrie, etwa die Parfum-Industrie. Klar gibt es Gerüche, die ansprechender sind als andere – wenn zum Beispiel im Frühjahr viele Pflanzen ihre Duftstoffe verströmen, dann ist das einfach beglückend. Aus meiner Kindheit fällt mir ein: Ich bin auf einem Bauernhof aufgewachsen und meine Oma hat selber Brot gebacken, das haben wir nicht

gekauft; und da strömte immer so ein angenehmer Geruch aus dem Backofen, durch das ganze Haus hindurch – das verbinde ich bis heute mit Geborgenheit und auch mit Glück.

PENNY:

Welche Gerüche verbinden Sie außerdem mit Glück?

Prof. Dr. Bucher:

Es sind vielfach private Erinnerungen, natürlich sehr individuell. Ich mag es beispielsweise sehr, wenn ich den Rauch von Birkenholz oder von Buchenholz rieche – ich finde das einen sehr angenehmen Duft, weil ich ihn mit Herdfeuer und Wärme assoziiere. Vielleicht auch mit dem Grillen, ja, vielleicht das auch.

PENNY:

Beim Grillen passiert ja ganz viel mit dem Geruchssinn. Also, wir haben die Kohle, wir haben den Rauch, wir haben Röstaromen – kann es sein, dass da unsere Urinstinkte geweckt werden?

Prof. Dr. Bucher:

Davon bin ich zutiefst überzeugt. Wir dürfen eines nicht vergessen: wie viele Generationen von Menschen uns bereits vorausgegangen sind. Wenn nur eine einzige Generation dabei versagt hätte, ihre Gene weiterzugeben, wäre niemand von uns hier. Wir gehen davon aus, dass die Menschen schon seit mindestens 120.000 Jahren Feuer machen. Und genauso lange gibt es auch das Grillen. Unsere Vorfahren haben ihre Erfahrungen damit gesammelt: Sie haben ein Tier erlegt, sie haben das Feuer im Griff, sie setzen sich zusammen, sie riechen all das, sie essen miteinander, sie werden gesättigt, sie haben anschließend mehr Ressourcen, mehr Stärken. Das sind für unsere Vorfahren überlebenswichtige Situationen gewesen. Ich glaube, das sind tiefste kollektive Erinnerungen und Instinkte nach Nahrung, nach Wärme und nach Gemeinschaft, die heute beim Grillen erneut erlebt werden können.

PENNY:

Der Frühling ist da und die Tage werden länger. Liegt es an der Sonne, dass die Menschen jetzt glücklicher scheinen?

Prof. Dr. Bucher:

Ja. An sonnigen Tagen schätzen sich Menschen sehr viel glücklicher ein. Das ist ein absolut gesicherter empirischer Befund in der Glücksforschung. Erwiesenermaßen ist es so, dass ultraviolette Strahlung im Körper Vitamin D entstehen lässt. Das wiederum fördert die Bildung von Serotonin und Dopamin. In der Psychotherapie gibt es sogar Lichttherapien – dort werden Menschen für 20 bis 30 Minuten in die Sonne geschickt. Es ist also eindeutig so, dass Licht und Sonne die Menschen glücklicher machen.

PENNY:

Und im Sommer ist man ja meist auch aktiver. Gibt es denn Freizeitaktivitäten, die die Menschen glücklich machen?

Prof. Dr. Bucher:

Abhängig von persönlichem Interesse und persönlichen Eigenschaften gibt es unendlich viele Freizeitaktivitäten, die Menschen glücklich machen. Ein paar davon sind empirisch untersucht worden. Dazu zählen: gemeinsam in einem Chor singen, gemeinsam musizieren, Sport treiben. Stärker extrovertierte Menschen gehen gerne mit ihren Freunden aus, haben Spaß zusammen. Leute, die regelmäßig in einem Chor singen, haben ein 10-mal geringeres Risiko, irgendwann in ihrem Leben depressiv zu werden. Das sagt ja auch das Sprichwort: „Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, nur böse Menschen haben keine Lieder“. Da steckt viel Wahrheit drin.

PENNY:

Kann auch das bloße Zusehen etwas in uns auslösen, das uns glücklich macht? Ich denke da zum Beispiel an gemeinsames Fußballschauen.

Prof. Dr. Bucher:

Ja, geringfügig schon. Ich möchte es an einem Beispiel verdeutlichen, das habe ich bei meinen Kindern erlebt, bei meinen Söhnen. Die haben gerne Fußballspiele geschaut, und wenn jeweils ausnahmsweise ein österreichischer Stürmer auf ein gegnerisches Tor losgerannt ist, konnten die nicht mehr stillsitzen, dann sind die aufgesprungen, haben gedribbelt, obwohl gar kein Ball da war. Das passiert auch aufgrund der bereits erwähnten Spiegelneuronen. Und natürlich hängt das Glück beim Fußballschauen davon ab, wie sehr ich mich für Fußball interessiere.

PENNY:

Die Spannung, die man da teilweise verspürt – hängt die mit Dopamin zusammen? Und kann die glücklicher machen?

Prof. Dr. Bucher:

Ja, das hängt sehr wohl mit Dopamin zusammen. Dopamin ist ja jener Neurotransmitter, der uns interessiert macht und der auch für Vorfreude sorgt. Man sagt ja zu Recht „Vorfreude ist die schönste Freude“. Man kann aber auch sagen, dass es glücklicher macht, selbst aktiv zu sein, als anderen nur zuzusehen.

PENNY:

Was passiert denn da im Körper?

Prof. Dr. Bucher:

Ja, da passiert sehr viel. Es wird zum einen das schon erwähnte Dopamin ausgeschüttet, ein Neurotransmitter, der die Informationsweitergabe im Gehirn beschleunigt. Gleichzeitig werden aber auch Endorphine aktiv, die im Nebennierenmark gebildet werden – die machen uns schmerzempfindlicher und bewirken außerdem, dass wir über mehr körpereigene Energie verfügen. Bestenfalls sogar Euphorie. Stellen Sie sich vor, dass Sie an einem Marathon teilnehmen und dann nach 42 Kilometern über die Ziellinie laufen. Das ist ein Glücksgefühl, das kaum zu beschreiben ist. Man schwebt wie auf Wolken. Weil da so viele körpereigene Endorphine den Organismus regelrecht überfluten.

PENNY:

Bewegung macht glücklich, haben wir vorhin gelernt. Zählt Tanzen auch dazu?

Prof. Dr. Bucher:

Oh ja. Es gibt ja jedes Jahr die World Happiness Studies, und eines der vielleicht bemerkenswertesten und am wenigsten erwarteten Ergebnisse ist immer wieder, dass die zum Teil sehr armen Bevölkerungsgruppen der lateinamerikanischen Länder um ein Vielfaches glücklicher sind als die Menschen in reichen Industriestaaten wie etwa Italien oder Japan. Und eine der möglichen Erklärungen ist die: Wenn man zusammen tanzt, wenn man Tango tanzt oder auf dem Karneval in Rio, das ist einfach eine fantastische Glücksquelle.

PENNY:

Wir beobachten, dass immer mehr Menschen sich in eigene Projekte stürzen. Ist man glücklicher mit etwas, in das man viel eigene Arbeit gesteckt hat?

Prof. Dr. Bucher:

Unbedingt. Alles, was wir uns selbst erarbeiten, macht uns auch glücklicher als das, was wir nur einfach fertig konsumieren. Nichts ist beglückender, als sich auf einen Stuhl zu setzen, den man eigenhändig gezimmert hat. Nichts ist beglückender, als einen Pullover anzuziehen, den man selbst gestrickt hat. Nichts ist beglückender, als ein Bild aufzuhängen, das man in vielen Stunden gemalt hat. Wirklich glücklich macht uns vor allem das, was wir uns mit den eigenen Händen erarbeiten.

PENNY:

Hat das auch etwas mit Belohnung zu tun?

Prof. Dr. Bucher:

Neuropsychologen fassen das Glück sogar als Teil des Belohnungssystems in unserem Gehirn auf. Da gibt es Rückkopplungen. Wir machen etwas, das uns im Leben wichtig ist, vielleicht sogar

überlebenswichtig. Etwas, das unser Weiterkommen fördert. Und die Natur hat das Gott sei Dank so eingerichtet, dass wir das als lohnenswert, als beglückend erfahren.

PENNY:

Beim Grillen darf man ja auch mal mit den Händen essen. Macht es uns glücklich, dass wir uns beim Grillabend so benehmen dürfen, wie wir es möchten? Weil eben nicht so stark auf die Etikette geachtet wird?

Prof. Dr. Bucher:

Freiheit ist ein starkes Korrelat von Glück – daran erkennbar, dass Menschen, wenn sie in einem Land mit mehr Freiheitstradition leben, also mit mehr Demokratie, mehr Selbstbestimmungsrecht, glücklicher sind als beispielsweise die Menschen in Staaten, wo die persönliche Freiheit sehr eingeschränkt ist. Und ich gebe Ihnen auch Recht, dass wir – etwa in vornehmen Hotels und Restaurants – relativ eingeschränkt sind, wenn wir uns streng an die Etikette halten müssen. Von daher habe ich auch schon oft erlebt, dass man in einem bayerischen Wirtshaus, wo man vergleichsweise locker sein kann, in der Regel viel mehr Fröhlichkeit verspürt als in 5-Sterne-Hotelrestaurants mit vorgegebenen Benimmregeln.

PENNY:

Das urige bayerische Gasthaus wäre also gleichzusetzen mit dem Grillen zu Hause?

Prof. Dr. Bucher:

Das ist durchaus vergleichbar, ja. Es gibt nicht so viele Regeln, man nimmt sich die Wurst auch mal mit den Fingern und beißt hinein – so wie das auch unsere Vorfahren über viele Generationen hinweg gemacht haben.

PENNY:

Sie sprachen vorhin von der Vorfreude. Kann die Vorfreude auf ein saftiges Steak mich glücklicher machen?

Prof. Dr. Bucher:

In der Schweiz wurde ein Experiment durchgeführt, das Pralinenliebhabern für einige Zeit das köstliche Konfekt vorenthielt. Sobald die Probanden wieder Pralinen in bekamen, stieg die Dopaminausschüttung überproportional an. Also ja – Vorfreude auf etwas, das ich sehr mag, kann glücklich machen. Und in gewisser Weise ist diese gespannte Erwartung beim Grillen auch gegeben; außerdem muss man ein bisschen Geduld haben, das verstärkt die Vorfreude zusätzlich.

PENNY:

Angeblich grillen 95 Prozent der Deutschen gerne. Wie erklären Sie sich denn das große Grillglück hierzulande?

Prof. Dr. Bucher:

Das große Grillglück ist, glaube ich, nicht nur ein deutsches Phänomen. Es ist auch ein Schweizer Phänomen, ein österreichisches Phänomen, auch die Franzosen machen das gerne. Ich würde sogar noch weitergehen und sagen, das Grillen ist ein Menschheitsphänomen. Und hat auch evolutionäre Gründe: Es ist die ursprüngliche Form der Nahrungsaufnahme, die seit Tausenden von Jahren von Generation zu Generation weitergegeben wurde.

Außerdem grillt man in der Regel in Gesellschaft und nicht allein. Und man ist und isst draußen, das gehört sicher auch dazu. Dann ist Feuer da. Feuer garantiert Wärme, Schutz vor Kälte. Es gibt Fleisch – das garantiert uns auch die Proteinzufuhr, mit der wir weiterhin eben auch über körpereigene Energie verfügen ... Und von daher verstehe ich nur allzu gut, dass das Grillen den Menschen einfach Spaß macht. Und sie glücklich macht!

PENNY:

Zusammenfassend: Welche Faktoren und Auslöser machen uns glücklich, wenn wir grillen?

Prof. Dr. Bucher:

Nummer eins: Geteiltes Glück ist gemeinsames Glück. Beim Grillen kommt die Familie zusammen, da kommen Freunde zusammen, da kommt eine Gruppe von Leuten zusammen, die sich mögen. Es wird Gemeinschaft erfahren. Das ist schon mal sehr wichtig.

Zweitens: In der Regel sucht man sich für das Grillen einen angenehmen Ort aus. Den Garten, natürlich geht es auf dem Balkon auch – in einer Umgebung eben, wo es Grün gibt und wo Bäume sind, wo man sich verstecken kann. Denn dort fühlen wir Menschen uns wohler, als wenn wir auf einer riesengroßen Beton- oder Eisfläche oder so etwas stehen würden. Ich glaube, es käme niemand auf die Idee, auf einer endlosen Betonfläche ein Grillfest zu veranstalten.

Drittens: Neben der angenehmen Gemeinschaft und der freundlichen Umgebung bekommen wir etwas gegen den Hunger und es liegen leckere Gerüche in der Luft. Vor Vorfreude kann einem da schon das Wasser im Mund zusammenlaufen. Wichtig aber vor allem: Ich werde satt und meine Familie, meine Nachbarn, meine Freunde ebenfalls.

Und unbewusst kommt dann so die Botschaft rüber, ja, das Leben wird wieder weitergehen, wir können die nächsten Dinge, die wichtig sind, anpacken. Für mich ist so ein gemeinsames Grillen deshalb zu Recht auch ein Symbol für das Leben miteinander.

PENNY:

Und das jetzt in einem Satz?

Prof. Dr. Bucher:

Grillen macht vor allem glücklich, weil in angenehmer Umgebung zu einer angenehmen Tageszeit und bei angenehmen Temperaturen gemeinschaftlich und mit Vorfreude gegessen, getrunken und geredet wird – das macht uns satt, gibt uns Energie und verspricht uns, dass das Leben weitergehen wird.

PENNY:

Sie können also aus psychologischer Sicht bestätigen, dass Grillen glücklich macht?

Prof. Dr. Bucher:

Ja! Die Glückspsychologie kann mit bestem Wissen und Gewissen attestieren, dass gemeinsames Grillen sehr viele Faktoren verbindet, die Menschen wirklich glücklich machen.

PENNY:

Herr Prof. Dr. Bucher, was macht eigentlich einen Glücksforscher glücklich?

Prof. Dr. Bucher:

Mich macht vor allem meine Arbeit glücklich, meine Familie – ach, sehr vieles. Es ist vielleicht sogar einfacher zu erklären, was mich nicht glücklich macht: Das sind lange Sitzungen oder die Steuererklärung (*lacht*).

PENNY:

Vielen Dank für das Interview!

Prof. Dr. Bucher:

Sehr gern!