



DEM GLÜCK HINTERHERLAUFEN

09.08.2023

Kolumne

Mit Themen der Glücksforschung beschäftigt sich Patrik Wenke seit Jahren. Jetzt war der „Happyologe“ über 200 Kilometer zu Fuß auf den Spuren des Bruttonationalglücks in Bhutan unterwegs. Von Reises Strapazen und Glücksmomenten berichtet er im Interview.

Herr Wenke, warum wollten Sie unbedingt das ferne Bhutan bereisen?

Patrik Wenke: Mich fasziniert es seit Langem, wie dieses Land in Sachen Glück ganz eigene Wege geht. Seit Jahren haben die Menschen dort das Prinzip des „Bruttonationalglücks“ zur wichtigsten Maxime erklärt – deutlich vor harten wirtschaftlichen Faktoren. Bhutan will damit eines der glücklichsten Länder der Welt werden. Ob dies gelingt, wollte ich mir gerne vor Ort anschauen.

Sie haben aber keine übliche Studienreise unternommen?

Patrik Wenke: Nein, durch Zufall habe ich von einem Ultramarathon erfahren, der einmal pro Jahr durch das buddhistische Land führt. Ich bin zwar nur Gelegenheitsläufer, habe mich aber – mit einer ordentlichen Portion Blauäugigkeit – kurzentschlossen dieser Herausforderung gestellt und neun Monate daraufhin trainiert. 57 Sportler aus 18 Ländern nahmen

dieses Jahr teil, 50 von ihnen haben alle sechs Etappen gemeistert. Nach über 200 Kilometern 58 Stunden, 28 Minuten und 16 Sekunden kam ich als 49. überglücklich ins Ziel.

Das klingt nach ziemlichem Strapazen?

Patrik Wenke: In der Tat. Und dabei sprechen wir nicht nur über die reine Distanz, sondern vor allem über 3.600 Höhenmeter, die zu meistern waren, bei Temperaturen von knapp 30 bis über 40 Grad im Dschungel. Ich habe mich zwar mit langen Distanzen darauf vorbereitet, aber das Laufen am Rhein ist eben nicht mit der Belastung in der Höhe vergleichbar. Dort steht einem fast 40 Prozent weniger Sauerstoff zur Verfügung.

Dennoch haben Sie es ins Ziel geschafft. Was bleibt Ihnen vom Ultramarathon in Erinnerung?

Patrik Wenke: Unheimlich viel! Ich träume immer noch regelmäßig von meinen Erlebnissen. Dass ich überhaupt bis zum Ende durchgehalten habe, bestätigt mir, wie wichtig die eigene Einstellung ist. Anders gesagt: Unser Mindset entscheidet ganz erheblich darüber, wie erfolgreich und glücklich wir sind. Neben allen körperlichen Belastungen hat mich insbesondere der Teamgeist par excellence unter den Teilnehmenden begeistert. Zwischendurch blieb noch Zeit für Begegnungen, einfach so am Wegesrand, aber auch für ein Gespräch mit dem Glücksminister von Bhutan.

Unvergesslich ist für mich ebenfalls ein Fußballspiel mit buddhistischen Mönchen in der Höhe von 3.600 Metern zur Halbzeit des Ultramarathons. Trotz Verletzungsrisiko und müden Knochen haben wir aus Respekt dem Land und den Menschen gegenüber den Jung-Mönchen diesen Wunsch erfüllt. Sie haben 5:2 gewonnen – verdient! Die glücklichen Gesichter der Mönche, die sich ein Jahr auf dieses Fußballspiel vorbereitet und gefreut hatten, waren unbeschreiblich. Teils mussten sie sich noch die Fußballschuhe miteinander teilen.

Hat Ihnen der Minister mehr zum Glücksgeheimnis von Bhutan verraten?

Patrik Wenke: In der Tat, diese Begegnung war sehr spannend – und der eigentliche Grund dafür, dass ich mir den Ultramarathon angetan habe (lacht).

Der Plan, dem Bhutan bereits seit 2006 folgt, ist sehr beeindruckend: Jedes Jahr wird die Bevölkerung zu ihrem Wohlergehen mit rund zwei Dutzend Fragen interviewt. Die Regierung nimmt das sehr ernst und wertet die

Resultate genau aus, um daraus Verbesserungen ableiten zu können. Alle Daten werden im **Gross National Happiness Office (GNH)** gesammelt und ausgewertet. Alle vier Jahre erscheint ein Sammelband mit allen Resultaten, der kostenlos ausliegt. Das ist – anders, als man meinen könnte – kein Marketinggag, sondern ein sehr ernst gemeintes und professionell umgesetztes Konzept.

Und was können wir daraus lernen?

Patrik Wenke: Justice Sonam Tobgye, einer der Verfasser, hat es mir eindrücklich erklärt. Das grundsätzliche Ziel lautet, Mensch, Tier und Natur nachhaltig in Einklang zu bringen. Alle sollen das gemeinsame Wohl im Blick haben, als Einheit. Neid steht dem Glück im Weg, deshalb sollten wir es tunlichst sein lassen, uns permanent mit anderen zu vergleichen. Die Devise heißt teilen, was die Mönche mit den Fußballschuhen eindrucksvoll gezeigt haben.

Auf der Reise habe ich diese Lebenseinstellung sehr deutlich im Alltag gespürt: Die Menschen ruhen förmlich in sich, sind gelassen, meditieren viel – davon könnten wir uns so einiges abschauen. Und noch etwas Wichtiges können wir von den Menschen in Bhutan lernen: Wir sollten immer im Hier und Jetzt leben – ohne der Vergangenheit nachzutruern oder ständig Sorgen vor der Zukunft zu haben.

Damit meine ich keine oberflächliche Lebensweise. Stattdessen geht es darum, jeden einzelnen Tag anzunehmen, ganz bei sich zu sein und das Beste aus jeder Gelegenheit zu machen, statt uns ständig mit Ängsten zu überfrachten. Schließlich treten die allermeisten Sorgen, die wir uns vor der Zukunft machen, nie ein – dafür aber stehen sie unserem Glück im Weg.

Würden Sie uns in Europa und Deutschland auch die Messung des Bruttonationalglücks empfehlen?

Patrik Wenke: Teilweise! Ich denke nicht, dass wir uns als Wirtschafts- und Industrieland vollkommen von Zahlen wie dem Bruttosozialprodukt verabschieden können. Aber als Ergänzung wäre es schon wünschenswert, wenn wir stärker auf das Glücksempfinden und das Wohlergehen in der Gesellschaft schauen. Das Bruttonationalglück spiegelt wider, dass Zuversicht, Lebensfreude und Optimismus einen wichtigen Stellenwert im Leben haben sollten. Diese Werte machen uns stärker und resilienter und können uns bei der Überwindung von Hindernissen oder Krisen zukünftig helfen.

Wie könnte aus Ihrer Sicht ein geeigneter Weg zu mehr Glück aussehen?

Patrik Wenke: Was wir unbedingt benötigen, ist aus meiner Sicht mehr Zuversicht – also wortwörtlich der Blick nach vorne. Wir sollten lernen, eher Chancen zu sehen, als überall Risiken zu vermuten, und insgesamt ein Quäntchen mehr Optimismus wagen. Glück ist und bleibt eine persönliche Entscheidung!



Zur Person

Patrik Wenke ist Happyologe, Buchautor und Erfinder der kostenfreien App „**Glück to Go**“. Damit ist es möglich, individuelle Glücksmomente zu speichern und sich mit dem „GlücksMomenteKlick“ später wieder daran zu erinnern.

www.happyologe.com

<https://lotto.spiegel.de/eurojackpot/dem-glueck-hinterherlaufen/>

