



Ernsthaft, wo ist die Freude hin?

Über die Humorlosigkeit einer Wissensgesellschaft

*Ein populär-wissenschaftliches Essay
von Matthias Boeddinghaus und AI Claude*

Einleitung.....	1
1. Die Vermessung des Lachens — eine Weltdiagnose.....	2
2. Vor der eigenen Haustür — die lokale Freudlosigkeit.....	7
3. Die tiefe Quelle — Freude spirituell und religiös.....	10
4. Von Wiege bis Ruhesitz — Freude über die Lebensalter.....	14
5. Die Freude zurückholen — praktisch und konkret.....	17
Schluss.....	20
Bibliographie.....	20
Auf einen Blick.....	21

Einleitung

Wir wissen so viel wie nie zuvor. Und wir lachen dabei erstaunlich selten. Kein Mensch trug je die ganze Bibliothek der Welt in der Hosentasche. Bildung war nie so leicht zugänglich. Trotzdem wirkt vieles ernster als früher, angespannter, freudloser. Der Kalender ist voll. Das Lächeln ist leer. Um diesen Widerspruch kreist dieses Buch.

Man kann den Befund sogar messen. Der *World Happiness Report* setzt Deutschland 2025 auf Platz 22. Das ist solide, aber kein Grund zum Jubeln. Zugleich steigen die Fehlzeiten wegen psychischer Erkrankungen seit Jahren. Junge Erwachsene berichten mehr Stress, mehr Erschöpfung, mehr Einsamkeit als früher.¹ Irgendetwas stimmt nicht im Verhältnis von Wissen und Wohlbefinden. Dieses Buch will herausfinden, was.

¹ Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen und Burnout in Deutschland (auf Basis der AOK-, DAK- und BKK-Gesundheitsreports), Statista-Themenseite, <https://de.statista.com/themen/161/burnout-syndrom/>.

Die Leitfrage ist einfach. Verlernen wir die Freude, weil wir das Wissen über das Erleben stellen? Meine These ist ein vorsichtiges Ja. Aber sie hat eine tröstliche Zugabe: Das lässt sich reparieren. Freude ist keine Belohnung, die man sich durch Wissen verdient. Sie ist eher eine Fähigkeit. Und Fähigkeiten kann man verlernen. Man kann sie aber auch wieder üben.

Ein Wort zur Methode, denn sie gehört zum Thema. Dieses Buch nimmt beides ernst, die Freude und die Wissenschaft. Es zitiert echte Studien. Es benennt konkrete Zahlen. Und es sagt ehrlich, wo eine beliebte Behauptung nur eine Legende ist. Denn nichts wäre komischer als ein Buch über Humorlosigkeit voller erfundener Fakten. Wo Länder als Vorbild oder Warnung dienen, stehen echte Beispiele dahinter, von Finnland bis Südkorea.

Der rote Faden bleibt schlicht. Es geht nicht um Rollen, den Ernsten hier, den Clown dort. Es geht um eine Funktion. Freude erfüllt eine Aufgabe im menschlichen Leben. Wo sie fehlt, fehlt mehr als gute Laune. Es fehlt Kraft. Diese Kraft wollen wir zurückgewinnen. Schritt für Schritt und mit möglichst viel Vergnügen.

Wir reisen in fünf Etappen. Zuerst schauen wir auf die Welt und ihre Vermessung des Glücks (Kapitel 1). Dann kommen wir nach Hause, vor die eigene Haustür (Kapitel 2). Danach steigen wir zur tiefen Quelle hinab, dem Spirituellen und Religiösen (Kapitel 3). Wir wandern durch die Lebensalter, von der Wiege bis zum Ruhesitz (Kapitel 4). Zum Schluss werden wir ganz konkret (Kapitel 5). Und keine Sorge: Lachen ist auf allen Etappen erlaubt.

1. Die Vermessung des Lachens — eine Weltdiagnose

Man kann Freude zählen. Zumindest kann man es versuchen. Dieses Kapitel fragt, wo die Welt beim Glück steht. Es fragt, wie wir es überhaupt messen. Und warum die Freude nicht einfach mit dem Wissen mitwächst. Zwei Länder begleiten uns als Kontrastpaar: das lachende Finnland und das getriebene Südkorea.

1.1 Was Glücksberichte wirklich sagen

Einmal im Jahr bekommt die Welt ein Zeugnis. Der *World Happiness Report* rankt 147 Länder nach ihrer Lebenszufriedenheit.² Finnland führt 2025 zum achten Mal in Folge. Sein Wert liegt bei 7,74 auf einer Skala bis zehn. Dahinter folgen Dänemark mit 7,52 und Island mit 7,52. Der Norden lächelt zufrieden. Deutschland landet mit 6,75 Punkten auf Platz 22. Frankreich folgt mit 6,59 auf Platz 33. Ganz unten steht Afghanistan mit 1,36 Punkten, auf dem letzten der 147 Plätze. Frankreich und Japan sind also keineswegs Schlusslicht, sondern solides Mittelfeld.

Die Medien greifen davon meist nur das Ranking auf. „Finnland wieder glücklichstes Land“, heißt es dann. Oder: „Deutschland abgesackt“.³ Über die Ursachen liest man selten etwas. Die Schlagzeile liebt die Zahl, nicht die Erklärung. Genau darum lohnt der zweite Blick.

² World Happiness Report 2025, Wellbeing Research Centre, University of Oxford / Gallup / UN SDSN; 147 gerankte Länder, Werte als Dreijahresmittel 2022–2024. Finnland 7,74 (Rang 1), Dänemark 7,52 (2), Deutschland 6,75 (22), Frankreich 6,59 (33), Afghanistan 1,36 (147).
<https://www.worldhappiness.report>.

³ Zur Presse-Rezeption des Glücksrankings exemplarisch: Tagesspiegel, „Abgesackt im Weltglücksbericht: Wann wird Deutschland wieder glücklicher?“, <https://www.tagesspiegel.de>; Medienecho zum Glücksatlas, <https://www.skl-gluecksatlas.de/info/presse.html>.

Woran liegt Finnlands Dauererfolg? Am Wetter jedenfalls nicht. Die Erklärungsfaktoren sind unspektakulär und gerade deshalb lehrreich. Es sind: hohes Vertrauen in Mitmenschen und Institutionen, wenig Korruption, verlässliche Sozialsysteme, eine gute Balance von Arbeit und Leben. Beim Korruptionsindex 2024 belegt Finnland mit 88 von 100 Punkten Rang zwei. Die Jahresarbeitszeit lag 2023 bei rund 1.553 Stunden, unter dem OECD-Schnitt.⁴ Freude wächst hier auf dem Boden des Vertrauens.

Dafür gibt es ein schönes Bild. Reporter ließen für ein Experiment in sechzehn Weltstädten je zwölf Geldbörsen fallen. In jeder steckten Bargeld und Kontaktdaten. In Helsinki kamen elf von zwölf zurück, der höchste Wert überhaupt. Vertrauen ist also keine warme Vokabel. Es ist ein handfester Standortvorteil des Glücks. Wer den anderen Gutes zutraut, lebt entspannter. Und wer entspannter lebt, lacht leichter.

Doch was wird da eigentlich gewogen? Diese Frage sollte man vor jedem Ranking stellen. Gemessen wird meist mit der „Cantril-Leiter“. Die Befragten verorten ihr Leben zwischen null und zehn.⁵ Andere Indizes gehen anders vor. Der OECD Better Life Index mischt harte Daten und Selbsteinschätzung über elf Lebensbereiche.⁶ Der Happy Planet Index rechnet sogar den ökologischen Fußabdruck ein. Dort steht Costa Rica vorn, obwohl sein Bruttoinlandsprodukt nur einen Bruchteil des US-amerikanischen beträgt.⁷ Schon die Wahl des Maßstabs entscheidet mit, wer gewinnt.

Das kleine Königreich Bhutan ging noch weiter. Es stellte 1972 das „Bruttonationalglück“ über das Bruttosozialprodukt.⁸ Das klingt märchenhaft. Es taugt aber als Warnung. Bhutan taucht im *World Happiness Report* längst nicht mehr auf. Die Jugendarbeitslosigkeit liegt bei rund 29 Prozent. Zehntausende gut ausgebildeter junger Menschen wandern aus. Ein schöner Index ersetzt eben keine gelebte Perspektive. Wer Glück nur ausruft, hat es noch nicht.

⁴ Zu Finnlands Spitzenplatz: thisisFINLAND, „Eight years in a row“ (WHR 2025), <https://finland.fi/life-society/eight-years-in-a-row-finland-remains-in-first-place-in-world-happiness-report-other-nordics-in/>; Korruptionswahrnehmungsindex 2024, Transparency International, <https://www.transparency.org/en/cpi/2024/index/fin>; zum „Wallet-Experiment“: ABC News, <https://abcnews.go.com/Business/helsinki-honest-city-dishonest-lisbon/story?id=20375063>.

⁵ Zur „Cantril-Leiter“ (Selbstverortung des Lebens auf einer Skala 0–10): World Happiness Report FAQ, <https://www.worldhappiness.report/faq/>.

⁶ OECD Better Life Index (elf Lebensbereiche), <https://www.oecd.org/en/data/tools/well-being-data-monitor/better-life-index.html>.

⁷ Happy Planet Index, Länderdaten Costa Rica, <https://happyplanetindex.org/countries/CRI/> (der Index verrechnet Wohlbefinden, Lebenserwartung, Ungleichheit und ökologischen Fußabdruck; Rangposition editionsabhängig).

⁸ Zum Bruttonationalglück: OPHI Oxford, „Bhutan’s Gross National Happiness Index 2022“, <https://ophi.org.uk/publications/Bhutan-GNH-2022>; zur kritischen Gegenperspektive (Abwanderung, Arbeitslosigkeit): Al Jazeera, 7.1.2024, <https://www.aljazeera.com/news/2024/1/7/bhutan-holds-general-election-as-economic-crisis-hits-national-happiness>.

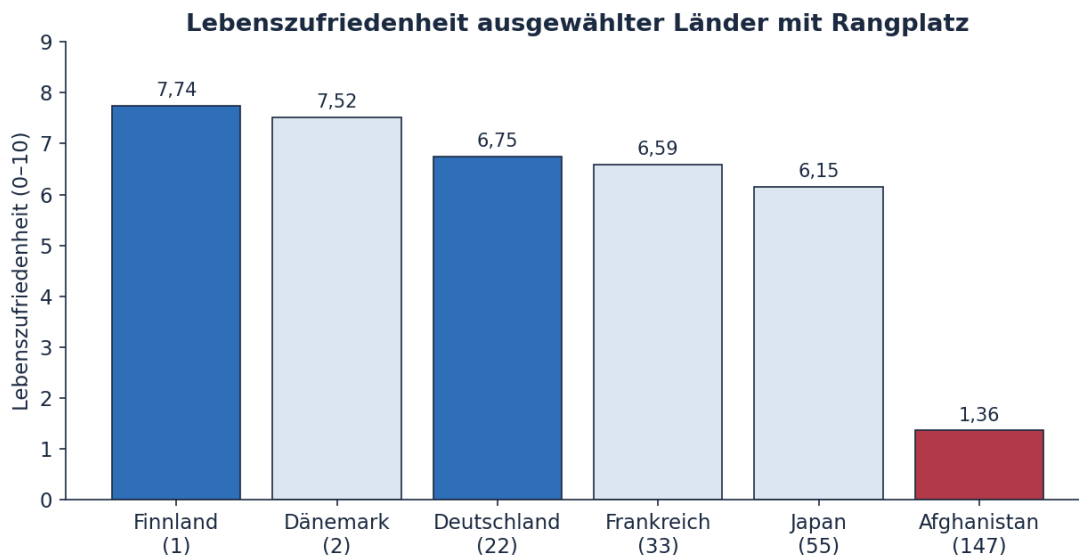


Abb. 1: Lebenszufriedenheit ausgewählter Länder mit Rangplatz (World Happiness Report 2025, Cantril-Leiter 0–10). Afghanistan ist mit Platz 147 tatsächlich das Schlusslicht. Datenquelle: World Happiness Report 2025, University of Oxford / Gallup.

1.2 Die humorlose Weltkarte: Kulturen im Vergleich

Wer Länder vergleicht, vergleicht auch Kulturen des Lachens. Hier wird es heikel. Denn eine der beliebtesten Zahlen zum Thema ist schlicht falsch. Sie kennen sie vielleicht: „Kinder lachen 400-mal am Tag, Erwachsene nur 15-mal.“ Ein hübscher Satz. Nur leider frei erfunden. Und trotzdem millionenfach geteilt.

Die Herkunft lässt sich rekonstruieren. Die Behauptung geht auf einen Zeitschriftenartikel von 1983 zurück. Danach wurde sie ungeprüft weitergereicht. Der oft genannte Urheber stellte selbst klar: Er habe die Zahl weder erhoben noch belegt. Die Fachgesellschaft für therapeutischen Humor hat sie ausdrücklich zurückgewiesen.⁹ Das ist mehr als eine Fußnote. Es ist ein Lehrstück. Eine Wissensgesellschaft, die eine Pseudo-Zahl unbesehen teilt, hat kein Problem mit dem Lachen. Sie hat ein Problem mit dem Wissen.

Was sagt die seriöse Forschung? Der Neurowissenschaftler Robert Provine hat das Lachen im Alltag beobachtet. Sein Befund überrascht: Lachen ist überwiegend sozial, nicht humorgetrieben.¹⁰ Der größte Teil folgt nicht auf Witze, sondern auf banale Sätze wie „Na, wo warst du denn?“. Wir lachen, weil wir mit anderen zusammen sind. Daraus folgt eine einfache Formel. Weniger Miteinander bedeutet weniger Lachen.

Ein Alltagsbild macht das greifbar. Denken Sie an ein volles Großraumbüro. Alle starren mit Kopfhörern auf ihre Bildschirme. Technisch sind sie dicht beisammen, sozial allein. Darum ist es totenstill. Vergleichen Sie das mit einer lauten Küche beim Familienfest. Niemand erzählt einen Witz, und doch wird ständig gelacht. Nicht der Humor erzeugt das Lachen, sondern die Nähe. Die humorlose Weltkarte ist in Wahrheit eine Karte fehlender Begegnungen.

⁹ Zur Entstehung und Widerlegung der Behauptung „Kinder lachen 300–400-mal, Erwachsene 15-mal am Tag“: Laughter Online University, <https://www.laughteronlineuniversity.com/children-laughter-frequency/> (Ursprung: Zeitschriftenartikel 1983; von der Association for Applied and Therapeutic Humor als unbelegt zurückgewiesen).

¹⁰ Provine 2000; Kernbefund: Lachen ist überwiegend sozial, nicht humorgetrieben.

Genau diese Frage stellt auch das Feuilleton immer wieder. „Darf man das noch?“, lautet die Dauerschlagzeile. Ein bekannter Fall war das „Schmähgedicht“ von Jan Böhmermann 2016. Die Türkei verlangte Strafverfolgung nach einem alten Paragrafen zur „Majestätsbeleidigung“. Das Verfahren wurde eingestellt, der Paragraf 2018 abgeschafft.¹¹ Ein Streit um einen Witz veränderte also ein Gesetz.

Die Debatte darüber ist heftig und einseitig geführt. Die einen klagen, Deutschland versinke in Humorlosigkeit. Die anderen halten „Cancel Culture“ für einen Kampfbegriff und betonen: Der Kontext entscheidet. Beide haben einen wahren Kern. Humor lebt von der Freiheit, danebenzugreifen. Aber er verliert seine Kraft, wenn er nur noch nach unten tritt. Wer ständig fragt, was erlaubt ist, lacht schon nicht mehr.

1.3 Vom Spiel zum Optimieren: der Siegeszug der Leistungslogik

Warum lachen wir zusammen weniger? Eine Antwort gibt der Soziologe Hartmut Rosa. Seine Diagnose heißt Beschleunigung. Die Technik wird schneller. Der soziale Wandel wird schneller. Das Lebenstempo zieht mit. Wir rennen, nur um nicht zurückzufallen.¹² Sein Gegenbegriff heißt Resonanz. Gemeint ist eine gelingende Beziehung zur Welt, in der uns etwas wirklich berührt. Doch Resonanz braucht Zeit und Zweckfreiheit. Genau das streicht die Optimierungslogik.

Nirgends sieht man diesen Siegeszug drastischer als in Südkorea. Das Land ist Weltspitze in Bildungsvergleichen. Doch der Preis ist hoch. Rund 80 Prozent der Kinder besuchen private Paukschulen, die „Hagwon“. Allein 2023 flossen etwa 19 Milliarden US-Dollar in dieses Schattenbildungssystem.¹³ Eine Studie schätzt: Ohne den bildungsbezogenen Statuswettlauf läge die Geburtenrate um 28 Prozent höher. Die Optimierung frisst also buchstäblich die Zukunft.

Wie total dieser Ernst wurde, zeigt der Prüfungstag „Suneung“. Eine halbe Million Abiturienten schreibt dann ein neunstündiges Examen. Es entscheidet über den Lebensweg. An diesem Tag legt eine ganze Nation den Alltag lahm. Die Börse öffnet später. Behörden verschieben den Arbeitsbeginn. Während der Hörprüfung werden landesweit Flüge ausgesetzt, damit kein Lärm stört. Das ist bewundernswert diszipliniert. Und es ist zutiefst freudlos. Ein Kind, das nur für den Test lebt, hat das Spielen verloren.

Die Kosten dieser Logik sind auch bei uns messbar. Die Fehltagewegen psychischer Erkrankungen sind stark gestiegen. Psychische Diagnosen führen inzwischen zu den längsten Krankschreibungen. Fair bleibt: Leistung ist nicht der Feind. Sie hat Wohlstand, Medizin und Freizeit erst möglich gemacht. Kritiker der Selbstoptimierungs-Kritik betonen zu Recht: Ehrgeiz kann auch beglücken. Der Punkt ist nicht Leistung gegen Freude. Der Punkt ist ein anderer. Leistung verdrängt die Freude, sobald sie zum einzigen Maßstab wird.

¹¹ Zur Böhmermann-Affäre (Schmähgedicht, 31.3.2016; Einstellung des Verfahrens 4.10.2016): Deutscher Bundestag, Textarchiv, sowie Legal Tribune Online, <https://www.lto.de>. Der einschlägige §103 StGB („Beleidigung ausländischer Staatsoberhäupter“, umgangssprachlich Majestätsbeleidigung) wurde 2017 gestrichen (in Kraft 1.1.2018). Zur Humordebatte gegensätzlich: NZZ, „Der Shitstorm um Dieter Nuhr ...“, und taz, „Debatte um Cancel Culture: Diskursive Sackgassen“.

¹² Rosa 2005 und 2016; Beschleunigungs- und Resonanztheorie.

¹³ Zur Suizidrate: OECD, *Society at a Glance 2024* / The Korea Herald, <https://www.koreaherald.com/article/10543199>; zu Paukschulen und Statuswettlauf: „Status Externalities in Education and Low Birth Rates in Korea“, *American Economic Review*, <https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257%2Faer.20220583>; zum Suneung-Prüfungstag: France24/AFP, 16.11.2023, <https://www.france24.com/en/live-news/20231116-south-koreans-sit-key-exam-as-flights-halted-to-limit-distraction>.

1.4 Bildschirmzeit und schlechte Nachrichten: die Medien und der Ernst

In fast jedem Leben wohnt ein neuer Mitbewohner. Er ist rechteckig, leuchtet und will Aufmerksamkeit. In Deutschland schauen Menschen im Schnitt rund zweieinhalb Stunden täglich aufs Smartphone. Bei den 16- bis 29-Jährigen sind es gut drei Stunden.¹⁴ Das ist viel Lebenszeit. Die Frage ist, was sie mit unserer Freude macht.

Hier ist Vorsicht die halbe Wissenschaft. Die ehrliche Antwort lautet: ein bisschen, manchmal, für manche. Eine große Untersuchung fand nur einen sehr kleinen Zusammenhang. Social-Media-Nutzung und Lebenszufriedenheit hängen bei Jugendlichen kaum zusammen — kein Weltuntergang, wie oft behauptet.¹⁵ Zugleich zeigen dieselben Forscher „sensible Fenster“. In bestimmten Altersphasen, bei Mädchen früher als bei Jungen, wirkt mehr Nutzung ein Jahr später leicht dämpfend. Das Bild ist fein, nicht grob. Wer es grob malt, macht sich angreifbar.

Für die Freude zählt ohnehin etwas anderes. Nicht die Bildschirmzeit selbst schadet, sondern das, was sie verdrängt. Ein Beispiel: Zwei Freunde sitzen im Café, das Gespräch stockt kurz. Beide greifen reflexhaft zum Handy. Und schon ist der Moment vorbei, aus dem ein Lachen hätte werden können. Jede Minute Scrollen ist eine Minute keine Zwerchfellzeit. Kein gemeinsames Albern, kein Blickkontakt. Und Lachen, wir erinnern uns an Provine, ist sozial.

Die Geräte sind dabei nicht der Bösewicht. Sie sind der bequeme Ausweg. Ein Video zu wischen ist leichter, als eine Verabredung zu treffen. Tausend Likes zu sammeln ist leichter, als einen Menschen zum Lachen zu bringen. Die Technik verspricht Verbindung und liefert oft nur ihre kalorienarme Variante. Wer die Freude zurückwill, muss den Ausweg gelegentlich verstellen. Er muss die Mühe der echten Begegnung wählen.

Auf den Bildschirmen wartet zudem selten gute Laune. Nachrichten sind überwiegend schlecht, und das aus System. Eine große Studie wertete über hunderttausend Überschriften aus. Jedes negative Wort steigerte die Klickrate um rund 2,3 Prozent.¹⁶ „If it bleeds, it leads“, sagt man im Journalismus. Was blutet, kommt nach vorn. Nicht die Redaktion ist böse. Sie reagiert nur auf unsere Klicks.

Die Folge ist ein neues Wort: „Doomscrolling“. Man wischt sich durch immer düsterere Meldungen. Viele halten das nicht mehr aus. Weltweit meiden rund 39 Prozent gezielt die Nachrichten. In Deutschland fühlen sich 41 Prozent von der Nachrichtenmenge erschöpft.¹⁷ Das ist verständlich. Aber es ist auch eine Kapitulation. Wer ganz abschaltet, verliert die Welt aus dem Blick.

Es gibt einen dritten Weg zwischen Dauerempörung und Wegschauen. Man nennt ihn konstruktiven Journalismus. Er berichtet über Probleme und über mögliche Lösungen.

¹⁴ Bitkom e.V., „Durchschnittliche Smartphone-Nutzung pro Tag“ (repräsentative Befragung, 1.007 Personen ab 16 Jahren), <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Durchschnittliche-Smartphone-Nutzung-pro-Tag>.

¹⁵ Orben/Dienlin/Przybylski 2019; kleiner Effekt von Social Media auf Lebenszufriedenheit, mit altersspezifischen „sensiblen Fenstern“.

¹⁶ Robertson u. a. 2023 (jedes negative Wort in einer Überschrift steigert die Klickrate um rund 2,3 %); ergänzend Trussler/Soroka 2014. Der Branchenspruch „If it bleeds, it leads“ ist ein Aphorismus ohne gesicherten Urheber.

¹⁷ Reuters Institute for the Study of Journalism, *Digital News Report 2024/2025*: weltweit vermeiden rund 39 % gezielt Nachrichten; in Deutschland fühlen sich 41 % von der Nachrichtenmenge erschöpft, <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2025>. „Doomscrolling“ (erstbelegt 2020): Merriam-Webster, <https://www.merriam-webster.com/dictionary/doomscrolling>.

Angebote wie Squirrel News oder Perspective Daily machen das vor.¹⁸ Ein Überblick der Forschung ist vorsichtig, aber ermutigend. Verlässlich nachweisbar ist vor allem eines: Solche Nachrichten heben die Stimmung. Freude und Information müssen sich also nicht ausschließen.

1.5 Warum „mehr Wissen“ nicht „mehr Freude“ heißt

Damit sind wir beim Kern. Die Wissensgesellschaft verspricht viel. Verstehe die Welt, dann geht es dir besser. Doch das Versprechen hat eine Lücke. Die Ökonomie kennt sie als Easterlin-Paradox. Zu einem Zeitpunkt sind Reichere im Schnitt zufriedener als Ärmere. Über die Jahre aber steigt das Glück eines Landes nicht mit seinem Wohlstand. Wir gewöhnen uns an alles. Und wir vergleichen uns mit den Nachbarn, nicht mit der Vergangenheit.¹⁹

Das beste Beispiel dafür ist Japan. Es ist eine der reichsten und gebildetsten Gesellschaften der Erde. Und doch landet Japan im *World Happiness Report* 2025 nur auf Platz 55, dem niedrigsten Wert aller G7-Staaten.²⁰ Das Land hat sogar ein eigenes Wort für die Kehrseite der Leistung: „Karoshi“, den Tod durch Überarbeitung. Im Fiskaljahr 2024 erkannte der Staat einen Rekord an. Es waren 1.304 überarbeitungsbedingte Todesfälle und Gesundheitsschäden, davon erstmals über tausend psychische Erkrankungen. Mehr Wohlstand, mehr Wissen, weniger Leben.

Übertragen auf das Wissen heißt das: Mehr Information sättigt nicht. Sie macht oft nur hungriger. Wer alle Risiken kennt, sieht überall Risiken. Wer jede Krise mitliest, trägt jede Krise mit. Ein Beispiel kennt jeder. Es ist das nächtliche Scrollen durch schlechte Nachrichten. Es hat sogar einen Namen, „Doomscrolling“. Am Ende weiß man mehr und fühlt sich schlechter. Wissen ohne Verarbeitung ist eine Last, keine Freude.

Das ist keine Absage an Bildung. Es ist eine Präzisierung. Wissen ist ein Werkzeug, kein Ziel. Ein Hammer macht niemanden glücklich, ein fertiges Haus schon. Niemand feiert den Hammer. Man feiert das Fest im neuen Haus. Die Freude sitzt nicht im Wissen selbst. Sie sitzt in dem, was wir damit anfangen. Und vor allem: mit wem. Genau dorthin, ins konkrete Miteinander, führt das nächste Kapitel.

2. Vor der eigenen Haustür — die lokale Freudlosigkeit

Weltkarten sind abstrakt. Freude ist konkret. Sie passiert im Wohnzimmer, im Klassenzimmer, im Verein. Dieses Kapitel holt den globalen Trend nach Hause. Es geht nach Deutschland, in den ganz normalen Alltag. Dort entscheidet sich, ob wir lachen oder nur funktionieren.

¹⁸ Zum konstruktiven Journalismus: Constructive Institute Aarhus (gegründet 2017 von Ulrik Haagerup), <https://constructiveinstitute.org>; deutschsprachige Beispiele Squirrel News (<https://squirrel-news.net>) und Perspective Daily. Zur Wirkung: McIntyre/Lough 2023 — konsistent nachweisbar ist vor allem ein positiver Stimmungseffekt.

¹⁹ Easterlin/O'Connor 2020; das Easterlin-Paradox.

²⁰ Zu Japans Happiness-Rang (Platz 55, WHR 2025): <https://data.worldhappiness.report/country/JPN>; zu „Karoshi“ und den Rekordzahlen 2024: Nippon.com, <https://www.nippon.com/en/japan-data/h02473/>.

2.1 Deutschland, ein ernstes Land? Alltagsbeobachtungen

Der Deutsche gilt als gründlich, pünktlich und ernst. Ein Klischee, gewiss. Aber Klischees haben oft einen wahren Kern. Bevor wir in Selbstironie verfallen, lohnt der Blick auf die Zahlen. Und die zeichnen ein erfreulich differenziertes Bild.

Der *Glücksatlas 2024* misst für Deutschland eine Lebenszufriedenheit von 7,06 Punkten. Das ist erstmals wieder das Niveau der 2010er Jahre, nach dem Corona-Tief.²¹ Es geht also aufwärts. Von einem freudlosen Land zu sprechen wäre unfair. Und doch klaffen regionale Welten. Hamburg liegt mit 7,38 vorn, Mecklenburg-Vorpommern mit 6,17 deutlich hinten. Zufriedenheit ist eben keine Frage des Nationalcharakters. Sie ist eine Frage der Lebensumstände. Wer Arbeit, Beziehungen und Hoffnung hat, lacht leichter, egal wo.

Die spannende Beobachtung ist eine andere. Zufriedenheit und Fröhlichkeit sind nicht dasselbe. Man kann mit seinem Leben zufrieden sein. Und trotzdem selten herzlich lachen. Es ist wie mit einem gepflegten Garten. Er kann schön sein, ohne dass darin je gespielt wird. Die Deutschen sind vielleicht kein unglückliches Volk. Aber ein ausgelassenes? Da darf man freundlich zweifeln. Genau dieser Zweifel treibt dieses Buch an.

2.2 Schule, Uni, Büro: wo das Lachen leise wird

Verfolgen wir die Freude an ihre Arbeitsplätze. Dort hat sie es besonders schwer. In der Schule berichtet rund die Hälfte der Kinder von Stress. Etwa 14 Prozent fühlen sich sehr stark belastet. Mehr als die Hälfte klagt über Erschöpfung. Fast ein Drittel klagt über zunehmende Einsamkeit.²² Und die Belastung wächst mit dem Alter. Sie steigt von etwa 35 Prozent bei den Jüngeren auf über 50 Prozent bei den 14- bis 17-Jährigen.

Das ist bemerkenswert. Ein Ort soll Neugier und Entdeckerfreude wecken. Bei vielen erzeugt er das Gegenteil. Nicht aus bösem Willen. Sondern weil auch die Schule zur Optimierungsanstalt wurde, mit Noten, Ranglisten und Dauervergleich. Man muss dafür nicht bis nach Südkorea schauen (Abschnitt 1.3). Es genügt der deutsche Elternabend. Dort wird über den Notendurchschnitt der Drittklässler verhandelt wie über Quartalszahlen. Das Lachen wird leise, wo ständig bewertet wird.

Im Büro wiederholt sich das Muster, nur mit Krawatte. Wo Fehler bestraft werden, verstummt der Humor. Und wo man Ernst mit Kompetenz verwechselt, ebenso. Der joviale Chef gilt schnell als weniger seriös als der grimmige. Dabei ist Humor ein handfester Leistungsfaktor, kein Zeichen von Leichtfertigkeit. Das zeigt Kapitel 5 im Detail. Ein Team, das zusammen lachen darf, arbeitet meist besser, nicht schlechter. Die Humorlosigkeit ist hier ein teurer Irrtum.

2.3 Der Verein, der Stammtisch, das Fest: schrumpfende Freudräume

Wo lachten die Menschen früher? Im Verein, beim Fest, am Stammtisch, in der Gemeinde. Genau diese Räume schrumpfen. Die Zahlen sind vorsichtig zu lesen, der Trend ist aber deutlich. Der Deutsche Freiwilligensurvey zeigt einen Rückgang. Die

²¹ SKL Glücksatlas 2024, wiss. Leitung B. Raffelhüschen / Institut für Demoskopie Allensbach, Datenbasis u. a. SOEP, <https://www.skl-gluecksatlas.de>.

²² DAK-Präventionsradar (DAK-Gesundheit / IFT-Nord) zur Belastung und Erschöpfung von Schulkindern, https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/mehr-als-die-haelfte-der-schulkinder-sind-erschoeft-_77856.

Engagementquote sank von 39,7 Prozent im Jahr 2019 auf 36,7 Prozent 2024.²³ Immer noch engagieren sich fast 27 Millionen Menschen. Doch die Richtung weist nach unten.

Das „Vereinssterben“ ist dabei ein zugespitzter Begriff. Man muss ihn ehrlich entschärfen. Die Gesamtzahl der Vereine sinkt bislang nicht flächendeckend. Es gibt vor allem eine regionale Verschiebung. Auf dem Land lösen sich Vereine auf, in den Städten entstehen neue. Nicht die Institution stirbt also. Aber das selbstverständliche Mitmachen wird seltener. Und damit schwindet etwas Kostbares.

Denn diese Räume waren zweckfrei. Das war ihr Geheimnis. Man kam nicht in den Kegelclub, um die Wurftechnik zu optimieren. Man kam, um dabei zu sein. Aus der Nebensache Geselligkeit wuchs die Hauptsache Freude. Ein Beispiel: der Posaunenchor, der jeden Mittwoch übt. Er klingt selten perfekt. Aber er lacht regelmäßig. Genau das ist die soziale Nähe, aus der Provines Lachen entsteht. Wer solche Orte verliert, verliert nicht ein Hobby. Er verliert Gelegenheiten zum Frohsein.

2.4 Nachbarschaft und Einsamkeit

Der stille Gegenspieler der Freude heißt Einsamkeit. In den letzten Jahren wurde er messbar. Das Einsamkeitsbarometer der Bundesregierung zeigt einen langsamen Anstieg über Jahrzehnte. Dazu kam ein dramatischer Corona-Ausschlag. 2020 fühlten sich 28,2 Prozent belastet, ein Ausnahmewert. 2021 sank er wieder auf 11,3 Prozent.²⁴ Diesen Peak sollte man nicht zum Normalzustand erklären. Den langen Aufwärtstrend aber schon.

Überraschend ist vor allem, wen es trifft. Nicht nur die Hochbetagten. Gerade die Jungen. Junge Erwachsene zwischen 18 und 29 sind mit 14,1 Prozent überdurchschnittlich betroffen. Ausgerechnet die Generation der ständigen Vernetzung ist oft allein. Das ist die dunkle Kehrseite der Bildschirmzeit (Abschnitt 1.4). Man ist erreichbar, aber nicht verbunden. Man hat fünfhundert Kontakte und niemanden zum Weinen.

Ein Alltagsbild fasst es zusammen. In vielen Mehrfamilienhäusern grüßt man sich knapp im Treppenhaus. Doch man weiß nicht, wer nebenan wohnt. Und schon gar nicht, ob dort jemand krank oder einsam ist. Früher lieh man sich eine Tasse Zucker. Man blieb auf einen Schwatz. Heute bestellt man den Zucker online und spart sich die Begegnung. Wer sich einsam fühlt, dem vergeht das Lachen buchstäblich. Denn ihm fehlt das Gegenüber, der häufigste Auslöser überhaupt.

2.5 Kleine Orte, große Wirkung: wo Freude lokal überlebt

Genug der Diagnose, jetzt die gute Nachricht. Die Freude überlebt. Überall dort, wo Menschen zweckfrei zusammenkommen. Im Chor, der einfach singt. In der Nachbarschaftshilfe, die einfach hilft. Im Kirchcafé, das einfach Kaffee ausschenkt. Diese kleinen Orte tauchen in keiner Statistik prominent auf. Und doch tragen sie die Freude durch den Alltag.

²³ Deutscher Freiwilligensurvey, Auswertung 2024/2025, Bundesregierung / Deutsches Zentrum für Altersfragen (Engagementquote 2024: 36,7 %; 2019: 39,7 %), <https://www.bundesregierung.de/resource/blob/2348674/2393502/bd584f7043a033e56a1923af79abac55/2025-11-14-freiwilligensurveys-data.pdf>.

²⁴ Einsamkeitsbarometer 2024, BMFSFJ / Kompetenznetz Einsamkeit, Datenbasis SOEP 1992–2021, <https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>.

Andere Kulturen haben dafür eigene Worte. Die Dänen nennen es „hygge“, die gemütliche Geborgenheit in kleiner Runde.²⁵ Im südlichen Afrika heißt das Leitwort „Ubuntu“. Ein Zulu-Spruch fasst es: „Ein Mensch ist Mensch durch andere Menschen.“ Auch der *World Happiness Report* kennt das Muster. Lateinamerika ist zufriedener, als sein Einkommen erwarten ließe. Der Report führt das auf starke familiäre und soziale Bindungen zurück. Die Sprache wechselt, der Kern bleibt gleich.

Die Forschung stützt das mit einem klaren Befund. Verbundenheit ist einer der stärksten Vorhersagewerte für Wohlbefinden. Sie wiegt schwerer als Einkommen jenseits eines Grundbedarfs. Das deckt sich mit dem finnischen Vertrauensvorsprung (Abschnitt 1.1). Nicht das Große rettet die Freude, sondern das Nahe. Und das Nahe ist für jeden erreichbar. Ganz ohne Ministerium und Milliardenbudget.

Ein konkretes Beispiel macht Mut. In manchen Städten starten Anwohner „Straßenfeste ohne Anlass“. Jeder stellt einen Tisch und etwas zu essen vor die Tür. Kein Programm, kein Zweck, nur Nachbarschaft. Wer einmal dabei war, weiß es. Aus Fremden werden schnell Lachende. Die lokale Freudlosigkeit ist eben kein Schicksal. Sie ist eine Einladung, eine Tür zu öffnen und den ersten Tisch hinauszutragen.

3. Die tiefe Quelle — Freude spirituell und religiös

Bisher war Freude ein Gefühl, das man messen und verlieren kann. Jetzt graben wir tiefer. Denn viele Traditionen kennen die Freude anders. Nicht als flüchtige Laune, sondern als Haltung. Und als Geschenk. Wer nur die Oberfläche misst, übersieht die Quelle.

3.1 Freude in der Bibel — und in der gelebten Kirche

Die Bibel ist erstaunlich unernst. Wer sie nur für ein Regelbuch hält, hat die Freude überlesen. „Die Freude am HERRN ist eure Stärke“, heißt es im Buch Nehemia (Die Bibel, Neh 8,10). Dieser Satz stellt unsere Logik auf den Kopf. Freude ist hier keine Belohnung für gute Leistung. Sie ist die Quelle der Kraft, aus der die Leistung erst fließt. Die Reihenfolge ist umgekehrt zur Optimierungslogik aus Kapitel 1.

Der Apostel Paulus doppelt nach. „Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“ (Die Bibel, Phil 4,4). Man muss wissen, dass er das aus dem Gefängnis schreibt. Dann erst wird der Satz groß. Freude ist hier kein Schönwetter-Gefühl. Sie setzt kein gutes Wetter voraus. Sie ist eine trotzig Entscheidung mitten im Ungemach. Und die Psalmen jubeln: „Dann wird unser Mund voll Lachens sein“ (Die Bibel, Ps 126,2). Lachen als Ausdruck von Rettung und Fülle.

So weit die Theologie. Doch wie sieht die Freude in der Praxis aus? Man muss nur einen lebendigen Gottesdienst besuchen. Im Gospel wird der Glaube zum Tanz, aus Spirituals wurde eine Musik purer Lebensfreude.²⁶ Beim Taizé-Gebet tragen einfache, wiederholte Gesänge eine stille Freude. Der Deutsche Evangelische Kirchentag ist längst ein Fest des

²⁵ „Hygge“: Oxford Dictionaries, Wort des Jahres 2016 (Zweitplatzierter); vgl. Meik Wiking, *The Little Book of Hygge* (2016). „Ubuntu“ (Zulu „umuntu ngumuntu ngabantu“): Desmond Tutu, *No Future Without Forgiveness* (1999). Zum Lateinamerika-Muster: World Happiness Report 2018, Kapitel 6, https://files.worldhappiness.report/WHR18_Ch06.pdf.

²⁶ Zu gelebten Formen kirchlicher Freude: „African American Gospel“, Library of Congress, <https://www.loc.gov/collections/songs-of-america/>; Communauté de Taizé, <https://www.taize.fr/de>; Deutscher Evangelischer Kirchentag; zum Erntedankfest EKD, <https://www.ekd.de/Erntedank-Basiswissen-Glauben-65579.htm>.

Glaubens für Zehntausende. Und das Erntedankfest verbindet Dank und Freude über Gottes Fürsorge. Wo Gemeinde lebt, wird gefeiert, nicht nur belehrt.

Ein konkretes Beispiel ist das biblische Fest selbst. Die alten Feiertage waren klar geregelt. An ihnen sollte man nicht arbeiten, sondern essen, singen und feiern. Das war eine institutionalisierte Freude. Man musste sie sich nicht verdienen. Man bekam sie geschenkt. Erst wird gerettet, dann wird gefeiert. Und das Feiern gehört zur Rettung dazu.

3.2 Humor als demütige Weisheit

Gibt es Humor in heiligen Texten? Ja, und mehr, als man denkt. Man muss nur genau hinsehen. Sara etwa lacht. Ihr wird im hohen Alter noch ein Kind verheißen. Erst lacht sie ungläubig, dann befreit: „Gott hat mir ein Lachen zugerichtet“ (Die Bibel, Gen 21,6). Der Name des Sohnes, Isaak, bedeutet „er lacht“. So trägt ein ganzes Volk das Lachen im Stammbaum.

Der Prediger fasst es in einen der schönsten Sätze der Weltliteratur. „Weinen hat seine Zeit, Lachen hat seine Zeit“ (Die Bibel, Pred 3,4). Keine Zeit ist über die andere erhaben. Darin liegt eine tiefe Weisheit. Wer nur weint, versteht das Leben wenig. Wer nur lacht, aber auch. Die Kunst ist, die richtige Zeit zu erkennen. Und keine der beiden zu verachten.

Der Theologe Karl-Josef Kuschel nennt das Lachen „Gottes und der Menschen Kunst“.²⁷ Humor nimmt die Dinge ernst. Aber er nimmt sich selbst nicht zu ernst. Der Schriftsteller G. K. Chesterton hat das in ein wunderbares Bild gefasst.

„Die Engel können fliegen, weil sie sich selbst leicht nehmen können.“

— G. K. Chesterton, *Orthodoxy* (1908)²⁸

Auch die Kirche selbst weiß um diese Kunst. Papst Franziskus widmete dem Humor einen eigenen Abschnitt in einem Lehrschreiben. Er betet nach eigenem Bekunden seit über vierzig Jahren täglich um guten Humor.

„Die christliche Freude wird gewöhnlich von einem Sinn für Humor begleitet. ... Schlechte Laune ist kein Zeichen von Heiligkeit.“

— Papst Franziskus, *Gaudete et exsultate* (2018), §126²⁹

Ein Beispiel aus der Kirchengeschichte ist Philipp Neri, der „Apostel Roms“. Er galt als Heiliger der Freude und setzte Humor bewusst gegen den Hochmut ein.³⁰ „Fröhlichkeit stärkt das Herz“, lautete eine seiner Maximen. Wer über sich selbst lachen kann, hat etwas begriffen. Er ist nicht der Mittelpunkt der Welt. Das ist keine Kleinigkeit. Das ist beinahe schon Reife.

²⁷ Kuschel 1998; Lachen als theologisches Motiv.

²⁸ Chesterton 1908, Kapitel VII („The Eternal Revolution“); Wortlaut: „Angels can fly because they can take themselves lightly.“

²⁹ Papst Franziskus, Apostolisches Schreiben *Gaudete et exsultate* (2018), §§122–128, <https://www.vatican.va>. Das von ihm täglich gebetete „Gebet um guten Humor“ wird traditionell — historisch umstritten — Thomas Morus zugeschrieben.

³⁰ Überliefert bei F. W. Faber, *The Maxims and Sayings of St Philip Neri* (1847); vgl. *Gaudete et exsultate* §126 (Philipp Neri, 1515–1595, „Apostel Roms“).

3.3 Freude in den Weltreligionen — und bei den Atheisten

Die Freude ist in keiner Konfession allein zu Hause. Fast jede große Tradition kennt sie. Das weitet den Blick auf heilsame Weise. Der Buddhismus hat sogar eine eigene Vokabel dafür. Sie heißt „Muditā“, die Mitfreude, also die Freude am Glück anderer.³¹ Wer sich mit anderen misst, leidet an deren Erfolg. Wer Mitfreude übt, gewinnt daran. Und Muditā gilt ausdrücklich als kultivierbar, als übbar wie ein Muskel.

Auch der Islam kennt die Freude als Haltung. Ein überliefertes Wort des Propheten lautet: „Dein Lächeln für deinen Bruder ist ein Almosen.“³² Freundlichkeit wird hier zur frommen Tat. Der Koran verbindet Dankbarkeit mit Fülle: „Wenn ihr dankbar seid, werde ich euch mehr geben“ (Sure 14,7). Und das Fest ‘Īd al-Fitr am Ende des Ramadan ist ein Tag der Besuche, Geschenke und Freude. Dankbarkeit und Fest, das kennen wir schon aus Kapitel 3.1.

Der Hinduismus geht noch grundsätzlicher vor. In den Upanishaden ist die Freude das Wesen des Göttlichen selbst. „Brahman ist Wonne“, heißt es dort, „ānanda“.³³ Aus dieser Wonne, so der Text, gehen alle Wesen hervor. Das Fest Holi feiert das im Frühling mit Farben, Wasser und aufgehobenen Rangordnungen. Für einen Tag lachen alle miteinander, gleich welcher Herkunft.

Und die Atheisten? Auch ohne Gott gibt es tiefe Freude. Der Philosoph Bertrand Russell nannte sie „zest“, den Appetit aufs Leben.

„Was der Hunger für das Essen ist, das ist die Lebenslust für das Leben.“

— Bertrand Russell, *The Conquest of Happiness* (1930)³⁴

Schon Epikur lehrte, dass Freundschaft und maßvolle Freude das Leben tragen. Und der säkulare Humanismus sieht den Sinn des Lebens darin, in diesem Leben Glück zu suchen und anderen dabei zu helfen. Die Wege sind verschieden. Das Ziel ähnelt sich mehr, als man denkt.

3.4 Dankbarkeit als Trainingsraum der Freude

Was, wenn Freude tatsächlich trainierbar wäre? Die Psychologie hat das untersucht. Und die alten Traditionen dabei bestätigt. Die klassische Studie stammt von Robert Emmons und Michael McCullough. Eine Gruppe notierte wöchentlich Dinge, für die sie dankbar war. Eine andere notierte Ärgernisse. Das Ergebnis war deutlich messbar.³⁵

Die Dankbaren fühlten sich wohler und optimistischer. Sie waren sogar körperlich aktiver. In einer Teilstudie trieben sie fast anderthalb Stunden mehr Sport pro Woche. Eine weitere Gruppe bestand aus chronisch kranken Menschen. Auch hier zeigte sich der Effekt. Die Dankbarkeitsgruppe bewertete ihr Leben mit 5,54, die Kontrollgruppe mit

³¹ Zur buddhistischen Mitfreude (Muditā) als einer der vier Brahmavihāras: Nyanaponika Thera, „The Four Sublime States“, Access to Insight, <https://www.accesstosight.org/lib/authors/various/wheel170.html>.

³² Hadith „Dein Lächeln ... ist ein Almosen“: Jami’ at-Tirmidhi 1956 (Grad: hasan), <https://sunnah.com/tirmidhi:1956>; Koran, Sure 14 (Ibrahim), Vers 7; zum Fest ‘Īd al-Fitr: Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/topic/Eid-al-Fitr>.

³³ Taittirīya-Upanishad 3,6 („ānando brahmeti“, „Brahman ist Wonne“); zum Holi-Fest: Encyclopaedia Britannica, <https://www.britannica.com/topic/Holi>.

³⁴ Russell 1930, Kapitel „Zest“; Wortlaut: „What hunger is in relation to food, zest is in relation to life.“ Ergänzend zur säkular-humanistischen Position: Humanists UK, <https://humanists.uk/humanism/>.

³⁵ Emmons/McCullough 2003; experimentelle Dankbarkeitsforschung.

4,80. Sie schlief besser und fühlte sich stärker verbunden. Dankbarkeit ist also kein wirkungsloses Ritual. Sie ist ein messbarer Trainingsraum der Freude.

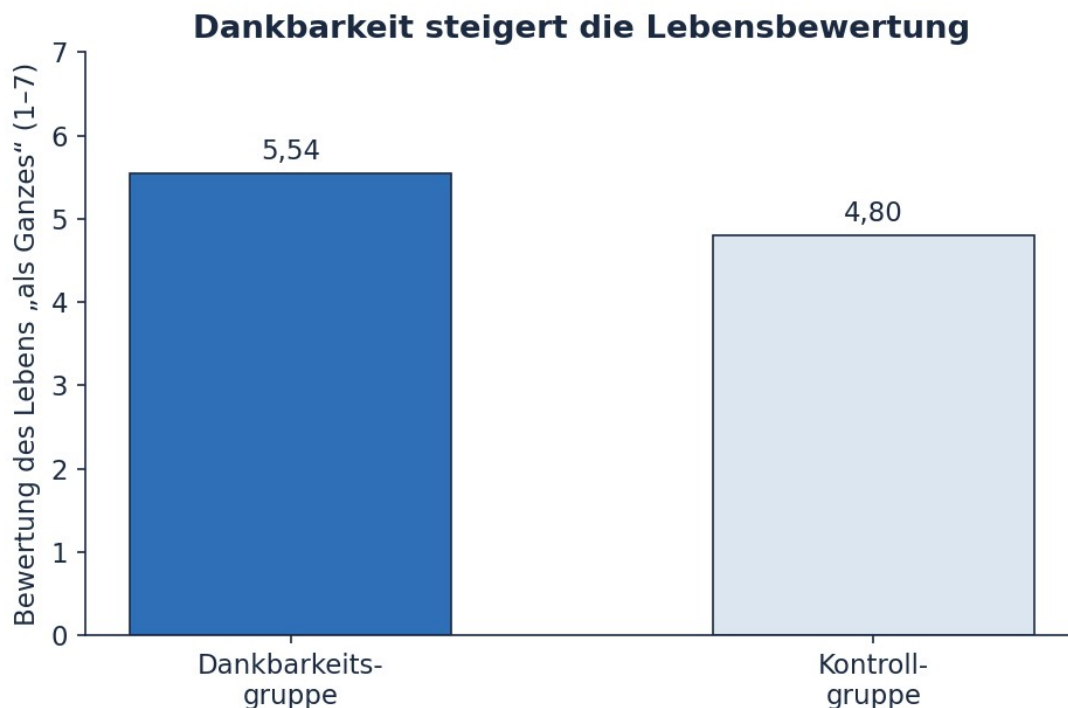


Abb. 2: Bewertung des eigenen Lebens „als Ganzes“ (Skala 1–7) — Dankbarkeits- gegenüber Kontrollgruppe. Datenquelle: Emmons & McCullough 2003, Studie 3.

Das Schöne daran: Dankbarkeit kostet nichts. Kein Kurs, kein Gerät, keine App. Nur ein Stück Papier. Und die Bereitschaft, abends zu fragen, was heute gut war. Ein Beispiel kennen viele Familien. Es ist die Frage am Esstisch: „Was war heute dein schönster Moment?“ Wer regelmäßig fragt, findet regelmäßig Antworten. Und aus der Gewohnheit wächst eine Fähigkeit. Man lernt, das Gute überhaupt zu bemerken.

3.5 Sinn statt Reiz: die Grenzen des Machbaren

Am Ende dieses Kapitels steht eine wichtige Unterscheidung. Die Psychologie kennt zwei Arten von Glück. Die eine heißt Hedonia. Sie meint Lust, Vergnügen, die Abwesenheit von Schmerz. Die andere heißt Eudaimonia. Sie meint, das Beste in sich zu entfalten und nach den eigenen Werten zu leben.³⁶ Die erste ist ein Zustand, die zweite ein Weg. Die erste kann man kaufen. Die zweite nur gehen.

Die Forschung zeigt: Beides gehört zusammen. Wer beide Motive verfolgt, lebt zufriedener als wer nur eines wählt.³⁷ Reine Lust verpufft schnell. Es ist wie der Zuckerrausch nach der Tafel Schokolade. Und reiner Sinn ohne Freude wird leicht grimmig und selbstgerecht. Ein Beispiel ist der ehrenamtliche Einsatz. Er strengt an und beglückt zugleich. Er verbindet Mühe und Freude, Sinn und Genuss. Gerade deshalb wirkt er so nachhaltig.

Genau hier stößt die Machbarkeitslogik an ihre Grenze. Man kann Reize kaufen, aber keinen Sinn. Man kann Wissen anhäufen, aber keine Dankbarkeit erzwingen. Der Optimierer steht vor der tiefen Freude wie vor einer Tür ohne Klinke. Sie ist, im

³⁶ Ryan/Deci 2001; Unterscheidung von Hedonia und Eudaimonia.

³⁷ Huta/Ryan 2010; Nutzen der Verbindung beider Motive.

schönsten Sinn, ein Geschenk. Man empfängt es nur mit offenen Händen. Und offene Hände sind das Gegenteil der geballten Faust des Leistungswillens.

4. Von Wiege bis Ruhesitz — Freude über die Lebensalter

Freude verändert sich mit dem Alter. Und zwar überraschend. Das Kind hat sie geschenkt bekommen. Der Erwachsene verliert sie oft. Der alte Mensch findet sie manchmal wieder. Dieses Kapitel folgt der Freude durchs Leben. Es fragt, was jedes Alter vom anderen lernen kann.

4.1 Das kindliche Lachen: unser vergessener Lehrmeister

Kinder können etwas, das wir verlernt haben. Sie lachen über nichts. Ein umgefallener Turm, ein komisches Wort, eine Grimasse. Und schon prustet das ganze Kind. Ohne Anlass, ohne Witz, ohne Erlaubnis. Wie oft genau, das wissen wir nicht so präzise wie oft behauptet. Denn die Zahl vom vierhundertfachen Kinderlachen ist ein Mythos (Abschnitt 1.2).

Seriöse Beobachtungen zeigen aber ein klares Muster. Es ist viel interessanter als jede runde Zahl. Schon Säuglinge lachen. Und die Häufigkeit steigt mit der sozialen Interaktion, nicht mit dem Kalender. Ein Beispiel kennt jede Familie. Das Baby lacht am lautesten beim Kuckuck-Spiel mit der Mutter. Nicht allein in der Wiege. Der Lehrmeister ist also nicht die Zahl. Es ist das Prinzip. Kinder lachen, weil sie spielen. Und Spielen ist zweckfrei.

Genau diese Zweckfreiheit hat der beschleunigte Erwachsene verloren (Abschnitt 1.3). Das Kind baut, um zu bauen. Der Erwachsene baut, um fertig zu werden. Das Kind malt, um zu malen. Der Erwachsene fragt nach dem Nutzen. Wer wieder lachen lernen will, muss darum nicht ins Seminar. Er sollte den Kindern zuschauen und sich eine Scheibe abschneiden. Sie sind die einzigen echten Experten für grundlose Freude.

4.2 Jugend zwischen Ironie und Erschöpfung

Dann kommt die Jugend. Und mit ihr ein Zwiespalt. Jugendliche sind Meister der Ironie. Und zugleich zunehmend erschöpft. Die Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“ nennt Zahlen, die aufhorchen lassen. 51 Prozent der 14- bis 29-Jährigen berichten von Stress. 36 Prozent berichten von Erschöpfung. Und 11 Prozent sind aktuell wegen einer psychischen Störung in Behandlung.³⁸

Die COPSYS-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf ergänzt das Bild. Nach der Pandemie hat sich die psychische Gesundheit stabilisiert. Aber sie ist noch nicht vollständig erholt. Bei Mädchen und jungen Frauen stiegen depressive Symptome zuletzt von 11 auf 17 Prozent.³⁹ Das sind keine abstrakten Prozente. Das sind Klassenzimmer. In jeder Reihe sitzt jemand, dem es nicht gut geht.

³⁸ Schnetzer/Hurrelmann/Hampel 2024; Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“.

³⁹ Ravens-Sieberer u. a. (COPSY-Studie), UKE Hamburg, <https://www.uke.de>.

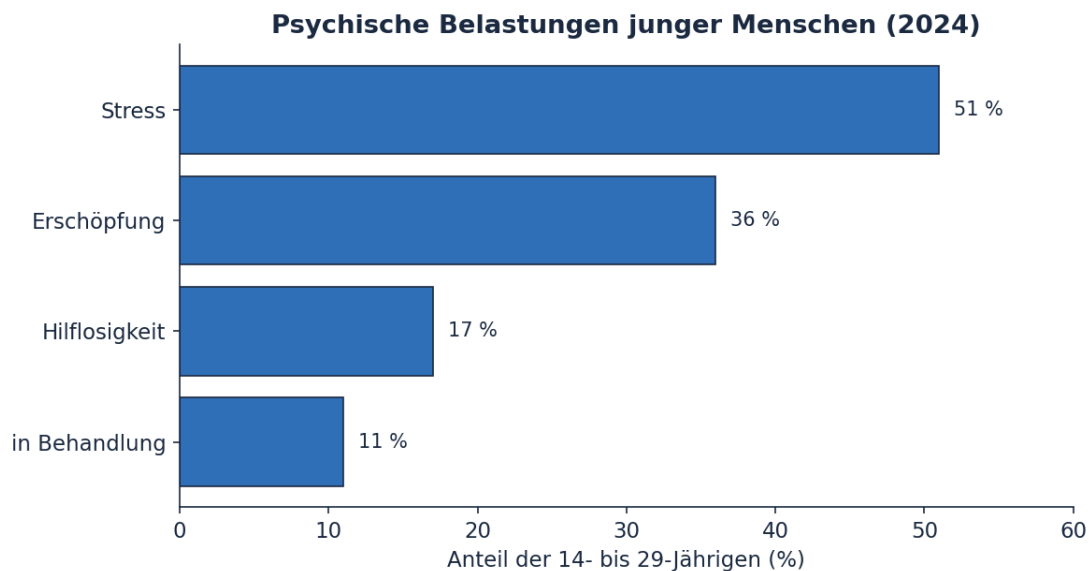


Abb. 3: Psychische Belastungen junger Menschen (14–29 Jahre) in Deutschland, 2024. Datenquelle: Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“ (Schnitzer/Hurrelmann/Hampel).

Gerade unter Druck ist Humor keine Flucht, sondern eine Kraftquelle. Der Psychiater Viktor Frankl hat das im Konzentrationslager erlebt und beschrieben.

„Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung.“

— Viktor Frankl, *...trotzdem Ja zum Leben sagen*⁴⁰

Die Ironie der Jugend ist dagegen oft nur ein Schutzschild. Das sollte man verstehen, statt es zu belächeln. Wer alles mit einem coolen Augenzwinkern versieht, muss sich nicht verletzlich zeigen. Aber das ist nicht dasselbe wie Freude. Echtes Lachen ist offen. Ironisches Lachen ist gepanzert. Die Jugend braucht darum vor allem Räume. Räume, in denen sie den Panzer gefahrlos ablegen darf.

4.3 Die mittleren Jahre: Freude im Terminkorsett

Die Lebensmitte ist statistisch die härteste Zeit für die Freude. Das ist keine Stimmung. Das ist ein robuster Befund. Die Forschung spricht von einer U-Kurve des Glücks. Die Ökonomen David Blanchflower und Andrew Oswald zeigten es an Hunderttausenden Menschen. Das Wohlbefinden sinkt bis zur Lebensmitte. Danach steigt es wieder. Der Tiefpunkt liegt erstaunlich präzise bei rund 47 Jahren.⁴¹

⁴⁰ Frankl, *...trotzdem Ja zum Leben sagen* (KZ-Bericht, erster Teil); Humor als „Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung“.

⁴¹ Blanchflower/Oswald 2008 und Blanchflower 2021; U-Kurve des Glücks mit Tiefpunkt um 47 Jahre.

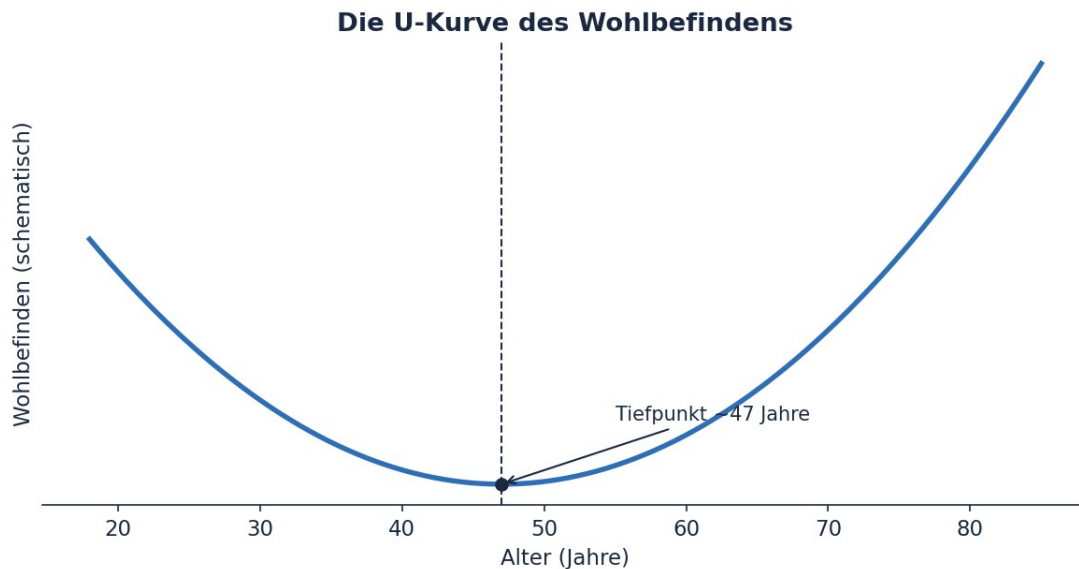


Abb. 4: Die U-Kurve des Wohlbefindens über die Lebensspanne (schematisch). Datenquelle: nach Blanchflower/Oswald 2008 und Blanchflower 2021.

Warum gerade dann? Die mittleren Jahre sind ein Terminkorsett. Karriere, Kinder, alternde Eltern, Kredite. Man funktioniert für alle. Und man selbst kommt zu kurz. Ein Beispiel ist der Sonntagabend einer berufstätigen Mutter. Sie plant die Woche, bereitet Brotdosen vor, beantwortet E-Mails. Die eigene Lust liegt längst unter der To-do-Liste begraben. Die Freude wird zwischen lauter Verpflichtungen zerrieben.

Das Tröstliche steckt schon im Verlauf der Kurve. Das darf man laut sagen. Es ist ein Tal, kein Abgrund. Nach der Mitte geht es statistisch wieder aufwärts. Wer gerade im Tal steht, sollte das wissen. Es ist normal. Und es ist vorübergehend. Manchmal hilft schon dieses Wissen. So wie es beim Bergwandern hilft. Hinter der nächsten Senke beginnt der Aufstieg.

4.4 Alter, Gelassenheit und der lange Humor

Und dann, wider Erwarten, wird es besser. Das Alter hat einen schlechten Ruf. Und eine gute Bilanz. Die Psychologin Laura Carstensen erklärt das. Ihre Theorie heißt sozioemotionale Selektivität. Wenn der Lebenshorizont schrumpft, ändern sich die Prioritäten. Ältere Menschen investieren weniger in ferne Ziele. Sie investieren mehr in das, was jetzt emotional zählt.⁴²

Die Folge ist messbar und ermutigend. Ältere regulieren ihre Gefühle oft besser. Sie erleben mehr Positives. Sie zeigen mehr Dankbarkeit und Vergebungsbereitschaft als Jüngere. Die Forschung nennt das den „Positivitätseffekt“. Ein Beispiel ist die Großmutter. Sie schmunzelt über eine Panne, über die der Enkel noch in Rage gerät. Sie hat gelernt, was sich lohnt und was nicht. Und diese Auswahl macht heiter. Der lange Humor des Alters ist kein Zufall. Er ist eine erworbene Kunst.

Das stellt unser Bild vom Alter auf den Kopf. Es ist eine der schönsten Nachrichten dieses Buches. Nicht die Jugend ist zwangsläufig die frohste Zeit. Oft ist es das reife Alter. Manches fällt dort weg. Aber Gelassenheit kommt hinzu. Wer alt wird, verliert einiges. Doch er kann etwas gewinnen, das die Hektik der Mitte verwehrt. Er gewinnt die Ruhe, über die richtigen Dinge zu lachen.

⁴² Carstensen/Isaacowitz/Charles 1999; sozioemotionale Selektivitätstheorie und Positivitätseffekt.

4.5 Generationen zum Lachen zusammenbringen

Jedes Alter besitzt ein Stück der Freude. Das Kind die Zweckfreiheit. Die Jugend die Frische. Das Alter die Gelassenheit. Was läge näher, als diese Stücke zusammenzubringen? Doch genau das tut unsere Gesellschaft immer seltener. Sie sortiert fein säuberlich nach Alter. Von der Kita über die Schule und das Büro bis zum Seniorenheim.

Die Generationen leben so nebeneinander statt miteinander. Und alle verlieren dabei. Dabei lernt jede von jeder. Das Kind lernt Geduld. Der Alte lernt Neugier. Die erschöpfte Mitte lernt, dass es weitergeht. Der gemeinsame Nenner ist erneut das soziale Lachen. Jenes Lachen, das aus Nähe entsteht und keinen Witz braucht. Ein Großvater, der mit dem Enkel Unsinn macht, ist eine kleine, hocheffiziente Freudmaschine.

Die praktische Empfehlung ist darum schlicht. Man baue Brücken zwischen den Altern. Durch Mehrgenerationenhäuser, Vorlesepatenschaften oder einfach gemeinsame Feste. Ein schönes Beispiel sind Kindergärten, die in Seniorenheime einziehen. Die Alten blühen auf. Die Kinder gewinnen Zeit und Zuwendung. Und gelacht wird auf beiden Seiten. Die Freude wächst dort, wo die Jahrgänge sich mischen. Damit sind wir bereit für das letzte, das praktische Kapitel.

5. Die Freude zurückholen — praktisch und konkret

Genug verstanden, jetzt wird gehandelt. Dieses Kapitel übersetzt die Diagnose in Werkzeuge. Für den eigenen Alltag. Und für Familien, Teams und Institutionen. Alles darin ist erprobt. Das meiste ist kostenlos. Und nichts verlangt mehr als ein wenig Mut.

5.1 Sieben kleine Übungen für den Alltag

Die gute Nachricht der Forschung lautet: Freude lässt sich üben. Und die wirksamsten Übungen sind erstaunlich einfach. Eine randomisierte Studie prüfte das an 577 Personen. Zwei Übungen erwiesen sich als besonders nachhaltig. Sie steigerten das Glück noch nach sechs Monaten. Und sie senkten depressive Symptome.⁴³ Die erste heißt „Drei gute Dinge“. Man notiert jeden Abend drei Dinge, die gut liefen, und warum. Die zweite besteht darin, eigene Stärken bewusst neu einzusetzen.

Eine dritte Übung wirkte stark, aber kürzer. Es ist der Dankbarkeitsbesuch. Und er ist zugleich der schönste. Man schreibt einem Menschen einen Brief, dem man nie richtig gedankt hat. Dann liest man ihn vor. Das ist unangenehm und wunderbar zugleich. Ein Beispiel ist der ehemalige Schüler. Er dankt seiner alten Lehrerin nach dreißig Jahren. Selten sind zwei Menschen so gerührt.

⁴³ Seligman/Steen/Park/Peterson 2005; validierte Positive-Psychologie-Interventionen.

Überblick zentraler empirischer Studien

Studie	Stichprobe	Kernbefund
Emmons & McCullough 2003	Tagebuch-Experiment	Dankbarkeit steigert Wohlbefinden
Seligman u. a. 2005	N = 577	„Drei gute Dinge“ wirken 6 Monate
Blanchflower & Oswald 2008	~500.000 Personen	U-Kurve, Tiefpunkt um 47 Jahre
Mesmer-Magnus u. a. 2012	49 Studien, n = 8.532	Positiver Humor ↑ Leistung, ↓ Burnout
Orben u. a. 2019	große Panel-Stichprobe	Social-Media-Effekt real, aber klein
van der Wal & Kok 2019	Meta-Analyse	Lachtherapien: gemischte Evidenz

Abb. 5: Überblick über zentrale empirische Studien dieses Buches (Stichprobengröße und Kernbefund).
Datenquellen: siehe jeweilige Fußnoten und Bibliographie.

Aus diesen Befunden lassen sich sieben Alltagsübungen ableiten. Zusammen ergeben sie einen Werkzeugkasten der Freude. Erstens: drei gute Dinge notieren. Zweitens: jemandem ausdrücklich danken. Drittens: eine eigene Stärke bewusst einsetzen. Viertens: etwas ganz zweckfrei tun. Fünftens: einen bildschirmfreien Abend halten. Sechstens: einen Menschen treffen statt ihm zu schreiben. Siebtens: über sich selbst lachen. Keine dieser Übungen kostet Geld. Alle kosten ein wenig Überwindung. Und genau darin liegt ihr Wert.

5.2 Freundliche Fehlerkultur: lachen statt schämen

Freude und Angst vertragen sich schlecht. Wo Fehler beschämt werden, verstummt das Lachen. Wo sie erlaubt sind, blüht es. Die Managementforscherin Amy Edmondson prägte dafür einen Begriff: die psychologische Sicherheit. Sie machte einen kontraintuitiven Fund. Teams mit hoher Sicherheit meldeten mehr Fehler. Nicht, weil sie mehr Fehler machten. Sondern weil sie sich trauten, sie offen anzusprechen und daraus zu lernen.⁴⁴

Angst versteckt Fehler. Sicherheit hebt sie ans Licht. Und nur ans Licht geholte Fehler kann man beheben. Der Konzern Google untersuchte über 180 Teams. Die psychologische Sicherheit war der stärkste Vorhersagewert für gute Zusammenarbeit. Sie war wichtiger als Talent, Erfahrung oder Ausstattung.⁴⁵ Ein Beispiel aus der Luftfahrt zeigt den Ernst. In modernen Cockpits soll der Kopilot den Kapitän offen auf Fehler hinweisen. Diese Offenheit hat nachweislich Leben gerettet.

Für die Freude heißt das viel. Eine freundliche Fehlerkultur ist ihr Nährboden. Wer über den eigenen Patzer lachen darf, bleibt neugierig und mutig. Und er bleibt ansprechbar. „Lachen statt schämen“ ist darum kein Wohlfühlprogramm für Zartbesaitete. Es ist ein knallhartes Leistungsprinzip. Die humorlose Angstkultur ist am Ende die teurere.

5.3 Freude in Familie, Team und Gemeinde stiften

Freude ist ansteckend. Aber sie braucht einen ersten Überträger. Warum nicht Sie? Am Arbeitsplatz lohnt sich das sogar messbar. Eine Meta-Analyse wertete 49 Studien mit über 8.500 Personen aus. Positiver Humor geht mit besserer Arbeitsleistung einher. Auch mit geringerem Burnout und stärkerem Teamzusammenhalt.⁴⁶ Entscheidend ist

⁴⁴ Edmondson 1999; psychologische Sicherheit in Teams.

⁴⁵ Google re:Work, „Understand team effectiveness“ (Project Aristotle),
<https://rework.withgoogle.com/intl/en/guides/understand-team-effectiveness>.

⁴⁶ Mesmer-Magnus/Glew/Viswesvaran 2012; Meta-Analyse zu positivem Humor am Arbeitsplatz.

das Wort „positiv“. Humor, der andere herabsetzt, wirkt genau gegenteilig. Er vergiftet das Klima.

In der Familie ist das Rezept noch einfacher. Es liegt in verlässlichen kleinen Ritualen. Gemeinsame Essenszeiten. Wiederkehrende Albernheiten. Der feste Spieleabend. Freude braucht keine großen, teuren Erlebnisse. Sie braucht verlässliche kleine. Ein Garten braucht auch weniger den seltenen Starkregen. Er braucht das regelmäßige Gießen. Ein Beispiel ist der Familienwitz. Er hält sich über Jahre. Und beim bloßen Stichwort grinsen alle.

In der Gemeinde gilt dasselbe Prinzip, nur im größeren Maßstab. Ob kirchlich oder weltlich, spielt keine Rolle. Wer eine offene Tür hält, ein Fest ausrichtet oder einen Tisch deckt, stiftet Freudräume (Abschnitt 2.5). Das ist gelebte Nächstenliebe im unspektakulären Kleid. Sie kostet vor allem Bereitschaft. Man muss die Freude nicht erfinden. Man muss ihr nur eine Gelegenheit geben. Und den Anfang machen.

5.4 Feste feiern lernen (wieder)

Der Mensch ist ein feierndes Wesen. Alle Kulturen kennen das Fest. Nur wir haben verlernt, es im besten Sinn ernst zu nehmen. Ein Fest ist die höchste Form der Zweckfreiheit. Es produziert nichts. Es optimiert nichts. Es feiert einfach, dass etwas ist. Schon Nietzsche wusste um den Wert des Feierns und Tanzens.

„Und verloren sei uns der Tag, wo nicht einmal getanzt wurde!“

— Friedrich Nietzsche, Also sprach Zarathustra (Dritter Teil)⁴⁷

Wir haben das Feiern effizient gemacht. Und damit halb zerstört. Das ist ein trauriger Treppenwitz der Wissensgesellschaft. Der Geburtstag wird zwischen zwei Terminen abgehakt. Das Betriebsfest bekommt eine Tagesordnung. Und Weihnachten wird zur Logistikaufgabe mit Lieferfristen. Das Fest wehrt sich gegen die Uhr. Meistens verliert es. Denn wir behandeln es wie ein Projekt, nicht wie ein Geschenk.

Feste feiern lernen heißt vor allem eines. Zeit schenken statt Geld ausgeben. Einen Anlass würdigen, ohne ihn zu nutzen. Ein Beispiel ist das gemeinsame Sonntagsessen. Ohne Handy und ohne festen Endzeitpunkt. Es kostet nichts. Und doch bietet es das Wertvollste: ungeteilte Zeit. Ein Fest ohne Zweck ist eben kein verschwendeter Tag. Es ist vielleicht der einzige, der am Ende wirklich zählt.

5.5 Was Institutionen ändern können

Freude ist nicht nur Privatsache. Schulen, Firmen und Behörden gestalten die Bedingungen. Unter ihnen gedeiht die Freude oder verkümmert. Schulen könnten das zweckfreie Spiel schützen, statt jede Stunde zu verzwecken (Abschnitt 2.2). Firmen könnten psychologische Sicherheit fördern. Und Humor als Ressource behandeln, nicht als Störung. Kommunen könnten Vereine, Feste und Begegnungsorte stärken, statt an ihnen zuerst zu sparen (Abschnitt 2.3).

Dabei lohnt ein nüchterner Blick auf die Grenzen mancher Angebote. Nur so bleibt das Buch redlich. Lachyoga etwa hat eine gemischte Evidenzlage. Bei depressiven Symptomen wirkt es vielversprechend. Bei Stress und Angst ist die Datenlage dagegen

⁴⁷ Nietzsche, *Also sprach Zarathustra*, Dritter Teil, „Von alten und neuen Tafeln“, §23. Wortlaut: „Und verloren sei uns der Tag, wo nicht einmal getanzt wurde!“

methodisch unsicher.⁴⁸ Man darf solche Angebote also machen. Aber man sollte keine Wunder versprechen. Denn übertriebene Heilsversprechen beschädigen am Ende die gute Sache.

Der größte institutionelle Hebel ist unspektakulär. Er heißt schlicht Zeit. Wer Menschen Zeit lässt, schenkt ihnen die Voraussetzung der Freude. Zeit für Beziehung, für Spiel, für Feste. Alles andere ist Beiwerk. Finnland führt die Glücksrangliste nicht wegen eines Freude-Ministeriums an. Dort sind Vertrauen und Balance strukturell eingebaut (Abschnitt 1.1). Das ist ein Vorbild, das sich übersetzen lässt.

Schluss

Wir sind einmal um die Welt gereist. Und durch ein ganzes Menschenleben. Von Helsinki bis Seoul. Von der Wiege bis zum Ruhesitz. Jetzt ist Zeit für das Fazit. Die Ausgangsfrage war klar. Verlernen wir die Freude, weil wir das Wissen über das Erleben stellen? Die Antwort ist ein vorsichtiges Ja. Mit einer wichtigen Einschränkung. Nicht das Wissen ist schuld. Schuld ist die Logik, die alles zum Zweck macht. Sie streicht die Zweckfreiheit, aus der die Freude lebt.

Der rote Faden hat gehalten. Freude ist keine Belohnung fürs Wissen. Sie ist eher seine Voraussetzung. Ganz im Sinne des biblischen Satzes: „Die Freude am HERRN ist eure Stärke“ (Die Bibel, Neh 8,10). Wer sich freut, lernt leichter. Er arbeitet besser. Und er hält mehr aus. Darum sägt die humorlose Wissensgesellschaft am eigenen Ast. Japan und Südkorea führen uns diesen Irrtum vor. Finnland und die kleinen Freudräume vor der eigenen Tür zeigen den Ausweg.

Die gute Nachricht zieht sich durch alle Kapitel. Freude ist reparabel. Sie sitzt nicht im großen Wohlstand. Sie sitzt im nahen Miteinander (Abschnitt 2.5). Sie ist trainierbar durch Dankbarkeit (Abschnitt 3.4). Und durch kleine, erprobte Übungen (Abschnitt 5.1). Im Alter kehrt sie oft von selbst zurück (Abschnitt 4.4). Vor allem aber ist sie ansteckend. Sobald ein Einziger den Anfang macht, steckt sein Lachen die anderen an.

Der Aufruf ist darum kein Zeigefinger. Er ist eine herzliche Einladung. Nehmen Sie das Wissen ernst. Und sich selbst ein wenig weniger. Halten Sie eine Tür offen. Feiern Sie gelegentlich ohne Grund. Und danken Sie jemandem noch heute. Der konkrete Handlungshinweis für morgen früh ist winzig. Und trotzdem wirksam. Nehmen Sie heute Abend ein Blatt Papier. Schreiben Sie drei Dinge auf, die gut waren. Nur drei. Die Forschung sagt, es hilft. Schaden kann es jedenfalls nicht. Ganz ehrlich.

Bibliographie

- Blanchflower, David G. / Oswald, Andrew J.: *Is Well-Being U-Shaped over the Life Cycle?* In: Social Science & Medicine 66 (8), 2008, S. 1733–1749. DOI: 10.1016/j.socscimed.2008.01.030. Ergänzend: Blanchflower, David G.: *Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries.* In: Journal of Population Economics 34, 2021, S. 575–624. DOI: 10.1007/s00148-020-00797-z.
- Carstensen, Laura L. / Isaacowitz, Derek M. / Charles, Susan T.: *Taking Time Seriously: A Theory of Socioemotional Selectivity.* In: American Psychologist 54 (3), 1999, S. 165–181. DOI: 10.1037/0003-066X.54.3.165.
- Chesterton, Gilbert Keith: *Orthodoxy.* London 1908 (Kapitel VII „The Eternal Revolution“).
- Easterlin, Richard A. / O'Connor, Kelsey J.: *The Easterlin Paradox.* IZA Discussion Paper Nr. 13923, 2020. URL: <https://docs.iza.org/dp13923.pdf>.

⁴⁸ van der Wal/Kok 2019; systematischer Review mit gemischter Evidenz.

- Edmondson, Amy C.: *Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams*. In: Administrative Science Quarterly 44 (2), 1999, S. 350–383. DOI: 10.2307/2666999.
- Emmons, Robert A. / McCullough, Michael E.: *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. In: Journal of Personality and Social Psychology 84 (2), 2003, S. 377–389. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377.
- Frankl, Viktor E.: *...trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. (Erstausgabe 1946; zahlreiche Neuauflagen, u. a. München: Kösel.)
- Huta, Veronika / Ryan, Richard M.: *Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives*. In: Journal of Happiness Studies 11, 2010, S. 735–762. DOI: 10.1007/s10902-009-9171-4.
- Kuschel, Karl-Josef: *Lachen. Gottes und der Menschen Kunst*. Tübingen 1998 (engl. *Laughter: A Theological Reflection*, London 1994).
- McIntyre, Karen / Lough, Kyser: *Evaluating the effects of solutions and constructive journalism: A systematic review of audience-focused research*. In: Journalism, 2023. DOI: 10.1177/07395329231187622.
- Mesmer-Magnus, Jessica / Glew, David J. / Viswesvaran, Chockalingam: *A Meta-Analysis of Positive Humor in the Workplace*. In: Journal of Managerial Psychology 27 (2), 2012, S. 155–190. DOI: 10.1108/02683941211199554.
- Nietzsche, Friedrich: *Also sprach Zarathustra. Ein Buch für Alle und Keinen*. 1883–1885 (Dritter Teil, „Von alten und neuen Tafeln“).
- Orben, Amy / Dienlin, Tobias / Przybylski, Andrew K.: *Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction*. In: PNAS 116 (21), 2019. DOI: 10.1073/pnas.1902058116.
- Provine, Robert R.: *Laughter: A Scientific Investigation*. New York 2000.
- Ravens-Sieberer, Ulrike u. a.: *Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents (COPSY-Studie)*. In: European Child & Adolescent Psychiatry, 2021 ff. PMC7920639.
- Rosa, Hartmut: *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt a. M. 2005. Sowie: *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin 2016.
- Russell, Bertrand: *The Conquest of Happiness*. London 1930 (Kapitel „Zest“).
- Ryan, Richard M. / Deci, Edward L.: *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. In: Annual Review of Psychology 52, 2001, S. 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Schnetzer, Simon / Hurrelmann, Klaus / Hampel, Kilian: *Jugend in Deutschland 2024. Trendstudie*. 2024. URL: <https://www.simon-schnetzer.com/blog/jugend-in-deutschland-2024-veroeffentlichung-der-trendstudie>.
- Seligman, Martin E. P. / Steen, Tracy A. / Park, Nansook / Peterson, Christopher: *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. In: American Psychologist 60 (5), 2005, S. 410–421. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- van der Wal, Charlotte N. / Kok, Robin N.: *Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis*. In: Social Science & Medicine 232, 2019, S. 473–488. DOI: 10.1016/j.socscimed.2019.02.018.

Auf einen Blick

Natürlich von einer KI erstellt – eine Zusammenfassung – und sicher ist nicht alles dabei.

ÜBERSICHT: DIE WIEDERENTDECKUNG DER FREUDE

NACH DEM BUCH VON MATTHIAS BOEDDINGHAUS

DIE DIAGNOSE DER WISSENSGESELLSCHAFT



FINNLAND
(HAPPINESS
REPORT)
VS.
SÜDKOREA
(THE WORLD
HAPPINESS
REPORT)

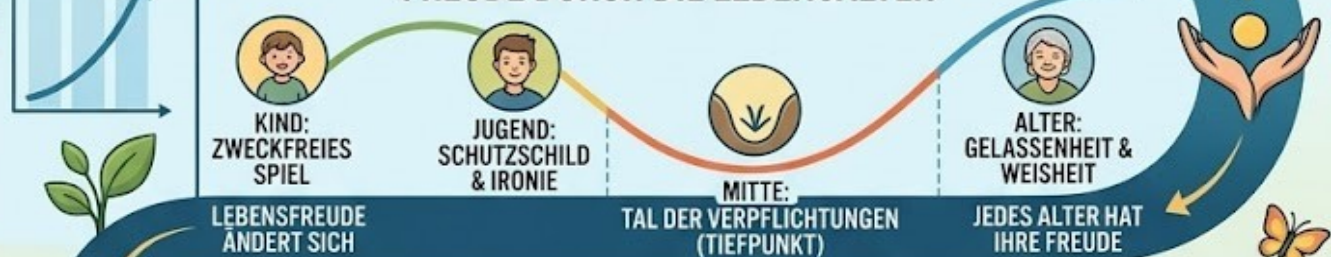
DIE VERLORENE FREUDE IM ALLTAG



DIE TIEFE QUELLE DER FREUDE



FREUDE DURCH DIE LEBENSALTER



PRAKTISCHE WEGE ZURÜCK ZUR FREUDE



EIN IMPULS ZU BESSEREM LEBEN.
MATTHIAS BOEDDINGHAUS.



NEHMEN SIE SICH DIE ZEIT!