

A large, bold, black letter 'A' logo, which is the primary visual element of the 'Age of Artists' brand.

**Age of  
Artists**

Interview

**Gina Schöler**

Mannheim

7. September 2015



Das Interview führte Dirk Dobiéy (Age of Artists, AoA) am 7. September 2015 in Mannheim.

Dieser Text ist lizenziert unter Creative Commons BY-NC-SA 4.0 ([creativecommons.org](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)).

## Einleitung

Gina Schöler ist Mitgründerin und amtierende Glücksministerin beim [Ministerium für Glück](#). Gibt es so etwas? Gibt es. Alles begann nämlich mit einer Frage: Was ist Glück eigentlich? Das fragten sich Gina Schöler und Daniel Clarens als Studierende im Rahmen eines Universitätsprojektes. Das Glücksministerium wurde ihr Abschlussprojekt. Mittlerweile arbeitet Gina als ausgebildete Kommunikationsdesignerin aber Glücksministerin ist sie geblieben. Alles beginnt mit einer Frage dachten wir uns auch und haben sie kurzerhand nach dem Glück gefragt das sie gefunden hat.

## Interview

**AoA:** Gina, was hast du über das Glück heraus gefunden?

**Gina Schöler:** Durch das Projekt habe ich viel gelernt und auch mein Leben hat sich sehr verändert. Von jeher bin ich ein positiver Mensch und auch meine ganze Familie war stets sehr lebensbejahend. Von klein auf lernte ich, was es heißt, ein gutes

Leben zu haben. Ich stellte mir nie selbst die Fragen: Was ist Glück? Was macht mich glücklich? Was ist ein glückliches Leben? Im Grunde genommen war dieses Gefühl einfach da, obwohl ich nicht das Bewusstsein dafür hatte. Dieses Ministerium löste in mir die Suche nach einer persönlichen Antwort aus. Es ist auch nach wie vor der Grund, der mich so erfüllt und für den ich brenne. Kurzum er treibt mich an. Ich lerne jeden Tag Glück auf eine andere Weise zu sehen und Leute zu begleiten, ihr Glück ebenfalls zu erkennen, sodass sie etwas in ihrem Leben ausprobieren. Seitdem nehme ich mein gutes Leben ganz anders wahr.

**AoA:** Was sind die Komponenten des Glücks?

**Gina Schöler:** Meine Komponenten entsprechen mehr einem großen dynamischen Puzzle, das sich ständig ein wenig ändert. Ein Grundpfeiler ist jedoch sinnerfülltes Handeln. Das steht weit oben, weil ich jeden Tag etwas tun darf, das etwas Schönes und Sinnvolles bewirkt. Das erfüllt mich und macht mich glücklich. Stelle ich draußen die Frage: "Was macht dich glücklich?", wird zuerst Familie und Freunde genannt. Dieser Aussage schließe ich mich an, denn meine sozialen Strukturen sind mir wichtig. Oft wird auch mehr freie Zeit und Ruhe genannt. Dem stimme ich ebenfalls zu, habe aber im Moment mehrere verschiedene Projekte, die viel Zeit in Anspruch nehmen. Manchmal wünsche ich mir mehr kleine Inseln der Ruhe, aber dafür bin ich schließlich selbst verantwortlich.

**AoA:** Zum Thema Glück hast du mit einer Vielzahl von Menschen gesprochen. Hast du den Eindruck gehabt, dass manche Leute dir Punkte unterschlagen haben oder keine echte Antwort auf die Frage nach dem Glück wussten?

**Gina Schöler:** In letzter Zeit bekam ich mehr Anfragen von kirchlichen Institutionen. Das könnte daran liegen, dass die Institutionen ebenfalls merken, wie wichtig es ist sich für andere Themen zu öffnen. Sie haben auch klar kommuniziert, dass die

Anzahl an Besuchern und Anhängern sinkt und sie gerne wüssten, wie sie wieder attraktiv werden. An dieser Stelle ist mir erst einmal aufgefallen, dass Religion und Glaube kaum als Antworten genannt werden, wenn man die Frage nach dem Glück stellt. Desweiteren finde ich auffällig, dass die Begriffe Frieden und Freiheit kaum genannt werden, obwohl man sie zu den Grundbausteinen von Glück zählt. Ich kann nicht sagen, ob Menschen diese Begriffe für zu selbstverständlich halten oder sie für nicht wichtig erachten.

**AoA:** Wie lautet die wissenschaftliche Zusammenfassung zum Thema Glück?

**Gina Schöler:** Jeder, der sich mit dem Thema auseinandersetzt, hat seine eigene Definition und Sichtweise. Fast alle Ausführungen haben gemeinsam, dass glücklich sein auf eine gewisse Art und Weise erlernbar ist. Man kann bestimmt aus allen wissenschaftlichen Umfragen, Statistiken oder Erlebnissen zu dem Schluss kommen, dass man selbstverantwortlich handeln kann.

**AoA:** Jeder kann selbst handeln oder muss selbst handeln?

**Gina Schöler:** Handeln muss keiner. Es gibt genug Leute draußen, die sich der Lethargie hingeben und ihr Leben ertragen. Die sind zwangsläufig nicht glücklich. Die Selbstverantwortung ist eine Voraussetzung für das Glücklichein.

Der Stand der Glücksforschung auf die Deutschen bezogen zeigt nämlich, dass es uns materiell sehr gut geht, wir aber nicht immer fähig sind, das wahrzunehmen. Wir sind bei einer Umfrage der glücklichen Nationen auf Platz 26 von 45. Wenn unsere Antworten ehrlicher wären und wir unsere Lage mehr wertschätzten, dann wären wir ein paar Plätze besser. In meinem Fazit komme ich dann zu dem Schluss, dass es uns besser geht als wir glauben und wir nur nicht ganz fähig sind, das zu sehen.

Da setzen wir mit dem Praktizieren und dem Üben an, um den Menschen die Augen zu öffnen. Das müssen keine großen Themen des Lebens sein. Es beginnt bereits mit der Betrachtung des Alltags. Deutschland ist nämlich nicht so grau und unzufrieden, wie man es sonst immer hinstellt.

**AoA:** Spiegelt deine Wahrnehmung das Klischee über die Deutschen wieder? Wir sind pessimistisch und negativ?

**Gina Schöler:** Der flüchtige Blick auf die Straße bestätigt das Klischee leider. Kommt man aber mit den Menschen ins Gespräch und stellt eine Frage zum Thema Glück, öffnen sie sich unglaublich schnell. Sie reagieren sehr herzlich und tief emotional. Daher würde ich mich von dem Klischee distanzieren. Es muss allerdings gelingen, dass mehr Menschen dieses Verhalten im Alltag praktizieren.

**AoA:** Fehlt den Menschen der Raum sich zu begegnen, um bewusster ihr eigenes Glück wahrzunehmen? Bleiben Erkenntnisse verschlossen, wenn du die Frage nach dem Glück nicht stellst?

**Gina Schöler:** Es fehlen die Möglichkeiten. Die Bezeichnung vom Raum für Begegnung trifft es ganz gut. Es muss nicht tatsächlich etwas räumliches sein, sondern einfach kleine Inseln, die die Möglichkeit bieten, sich mit etwas Positivem zu beschäftigen. Es kann sich um ein kurzes Innehalten, einen kleinen Stupser oder eine Frage handeln, bis hin zu etwas Längerem, wie einem Workshop oder einem regelmäßigen Treffen. Die wahren Glücksexperten bleiben Kinder. Sie nehmen Dinge ganz anders wahr, erfreuen sich und bestaunen die kleinsten Kleinigkeiten. Hinter dieser Erkenntnis steht die These, dass man Glück empfindet, wenn man Neues lernt, neue Erfahrungen macht oder einfach wissbegierig bleibt. Kinder machen das tagtäglich und es ist für sie ganz natürlich. Ein Erwachsener, der in seinen Strukturen fest sitzt, kann durch das Beobachten der Kinder viel lernen.

**AoA:** Fehlt Erwachsenen die Zeit neue Erfahrungen zu machen oder liegt es einfach daran, dass sie sich nicht intensiv mit der Fragestellung beschäftigen?

**Gina Schöler:** Selbst wenn mehr Zeit investiert wird und die Befragten einen ganzen Workshop-Tag belegen, dann führt es nicht zu wesentlich besseren Antworten. Die Personen denken bei der Fragestellung häufig über Vergangenes nach oder sorgen sich zu sehr um die Zukunft.

**AoA:** Wie beschreibst du den optimalen Umgang mit Zeit?

**Gina Schöler:** Das ist natürlich eine riesige Fragestellung. Ich merke, dass mir oft das Modewort Entschleunigung begegnet, wenn man sich mit dem Thema Glück und Wohlbefinden auseinandersetzt. Ich bin ein großer Fan von Slow Living, wenn ich es auch selbst nicht immer gut umsetze. Der perfekte Umgang mit Zeit in Hinblick auf Glück könnte darin bestehen, die Zeit einfach öfter zu vergessen. Ich selbst arbeite, wenn ich eine neue Idee habe, nette Leute um mich herum sind oder ich energiegeladen bin. Es spielt dann keine Rolle, ob es Freitagabend oder Montagmorgen ist. Ich denke es ist auch wichtig, dass man Zeit ab und zu einfach mal Zeit sein lässt. Sie bleibt einfach eine Ziffer auf der Uhr.

**AoA:** In der heutigen Gesellschaft bemerken wir den Wunsch nach sofortiger Belohnung. Die Menschen wollen sofort und direkt ein positives Ergebnis nach einer Entscheidung oder Handlung. Was fällt dir dazu ein?

**Gina Schöler:** Im ersten Moment ist der Mensch nach einer wichtigen Entscheidung nicht zufrieden. Den Job zu kündigen, weil einen morgens Bauchschmerzen plagen, ist nicht die richtige Lösung. Es ist ein Prozess, mit dem man sich länger auseinandersetzen muss. Gerade die großen mutigen

Entscheidungen im Leben, in denen man auf seinen Bauch gehört hat, erfüllen einen nicht sofort mit Freude. Es bleiben ständig Fragezeichen. Das geht allen Menschen so. Es entsteht große Unsicherheit vor der Entscheidung und noch mehr Angst danach. Solche Entscheidungen erfordern Mut, um sich selbst den Weg zu weisen.

**AoA:** Ist für Glück auch harte Arbeit notwendig?

**Gina Schöler:** Viele Leute um mich herum und auch ich selbst basteln jeden Tag etwas am individuellen Glück. Das tun wir mal bewusst, mal unbewusst, mal automatisch, mal konkret durch die Arbeit an bestimmten Fragestellungen. Ich bezeichne das vielmehr als konstante Arbeit und nicht als harte Arbeit, weil man Spaß an der Sache hat. Es fällt auf, dass man etwas anstößt und verändert, aber nicht, weil diszipliniert etwas erreicht werden will. Durch Disziplin kann ich in zwei Jahren keinen bestimmten Glücksstand erreichen.

**AoA:** Habt ihr euch mit der Verbindung von Konsum und Glück beschäftigt? Macht Geld glücklich?

**Gina Schöler:** Das war lustigerweise die erste Idee, als die Kampagne kurz vor Weihnachten entstanden ist. Ganz intuitiv sind wir kurz vor dem Fest auf den Konsum gelenkt worden, weil wir uns selbst die Frage nach dem Glück gestellt haben. Der Blick aus dem Fenster auf gestresste Menschen, die panisch Weihnachtsgeschenke kaufen, sprach gegen die Verbindung von Konsum und Glück. Wir sind dann mit der Fragestellung eingestiegen, ob weniger nicht das Neue mehr ist. Sind immer mehr materielle Dinge nötig, um glücklich zu sein oder ist es etwas Anderes, das zu einem guten Leben führt? Zu diesem interessanten Thema haben wir mit Aussteigern gesprochen, die völlig ohne Geld leben.



**AoA:** Was wäre dein Vorschlag für ein glücklicheres Weihnachtsfest?

**Gina Schöler:** Da zitiere ich gerne die Kreativagentur Scholz und Volkmer aus Wiesbaden, die eine „Zeit statt Zeug“-Kampagne starteten. Das Motto gefiel mir und ich habe es für jedes Fest übernommen. Sei es Geburtstag, Weihnachten oder Jahrestag, zu diesen Tagen verschenke ich kein Zeug mehr. Mit mir gibt es gemeinsame Erlebnisse und gemeinsame Momente. Ich denke, jeder von uns kennt das befreiende Gefühl, wenn man den Schrank eines Tages einfach ausmistet. Nach einer Weltreise mit dem Rucksack gelingt es leicht, die Dinge aufzuzählen, die wirklich gebraucht werden. Obwohl man es weiß, verfällt man nach der Rückkehr in kürzester Zeit wieder in die alten Muster. An dieser Stelle muss man kritisch hinterfragen, was wirklich notwendig ist.

**AoA:** Wie können Dinge, die uns früher glücklich gemacht haben, diesen Effekt verlieren?

**Gina Schöler:** Der Neurobiologe Tobias Esch meint, dass Glücksempfinden und Glückskriterien sich im Laufe der Lebensphasen ändern. Ein Kind macht die Tafel Schokolade und ein schulfreier Tag glücklich. Eine alte Dame gibt ganz andere Antworten.

**AoA:** Ist euch ein Persönlichkeitsprofil begegnet, das Zufriedenheit begünstigt?

**Gina Schöler:** Nein, das ist uns so nicht begegnet. Ich habe so viele unterschiedliche Leute kennengelernt und kann nicht behaupten, dass extrovertierte oder introvertierte Menschen es leichter bei der Suche haben.

**AoA:** Wie kann man sich über die Dinge bewusst werden, die uns in der aktuellen Lebensphase glücklich machen?

**Gina Schöler:** Die Lösung ist, die Neugierde beizubehalten und Fragen zu stellen. Nicht nur andere zu fragen, sondern auch sich selbst die Fragen zu stellen und ehrlich zu beantworten. Da gibt es auch unangenehme Antworten. Wenn z.B. ein Partner uns früher glücklich gemacht hat, kann es heute nicht mehr der Fall oder sogar das Gegenteil sein.

**AoA:** Kannst du Glück definieren?

**Gina Schöler:** Ich weigere mich immer, eine Definition von Glück zu nennen. Ich sage dir aber gerne die Beste, die ich gehört habe. Glück ist Wohlbefinden, dessen man sich bewusst ist. Genau das ist auch die Philosophie der Kampagne. Menschen durch kreative und spielerische Aktionen dabei zu unterstützen, dieses Bewusstsein zu erlangen. Die Wirkung hält mal kürzer, mal länger, das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Obwohl das auch zu meiner persönlichen Definition geworden ist, kann ich das nicht 82 Millionen Menschen in Deutschland als einzige richtige Definition vermitteln.

Was nicht in der Definition genannt wird, aber bedeutend für Glück ist, ist der Mut. Die eigene Courage kann uns selbst erschrecken und helfen, unseren eigenen Lebensweg zu formen. Wir wachsen und erfreuen uns, wenn wir den Mut hatten, eine neue Herausforderung anzunehmen und diese auch zu bewältigen. In seinem Leben stellt der Mensch fest, ob die eingeschlagene Richtung funktionierte oder in einer Sackgasse endete. Geht man zurück, gibt man mehr Gas oder weniger? Ziel sollte es sein, nicht in der Einbahnstraße zu bleiben, sondern mutig auch nach rechts und links zu lenken.

**AoA:** Wie wichtig ist Egoismus für das persönliche Glück?

**Gina Schöler:** Ich bin kein Gegner des gesunden Egoismus. Viele Menschen stellen ihre Bedürfnisse hinten an, nur um es anderen recht zu machen. Es macht mich traurig, wenn ich andere Menschen in dieser Rolle sehe. Ich denke, ein gesunder Egoismus

ist wichtig, aber er sollte nicht in Blindheit und zu mangelnder Empathie führen. Empathie stärkt die Gemeinschaft, weil man in der Lage ist, sich in andere hinein zu versetzen und das kann glücklich machen.

**AoA:** Wer war der glücklichste Mensch, den du getroffen hast?

**Gina Schöler:** Ich wüsste nicht, woran man das messen könnte. Ich traf bereits sehr viele zufriedene Menschen, die alle durchaus auch einmal unglücklich sind. Jeder trägt sein eigenes Päckchen und hat definitiv auch schwierige Erlebnisse. Trotzdem überwiegt meist das Positive. Noch vor meiner Aktivität als Glücksministerin hatte ich mehrere tolle Erlebnisse. Diese führten dazu, dass mich das Thema Glück so ergriff.

Als ich in Vietnam in einem Bergdorf unterwegs war, ist eine schöne Geschichte hierzu. Meine Hosentasche war voller Glasmurmeln, die ich gekauft hatte, und ich verschenkte diese an die Kinder im Dorf. Ich erinnere mich gerne an die glücklichen und zufriedenen Kinderaugen, obwohl ihnen „nur“ eine Glasmurmeln in die Hand gelegt wurde. Zu erleben, wie sich kleine Kinder über eine Nichtigkeit aus der Westlichen Welt erfreuen, zählt zu den glücklichsten Momenten in meinem Leben. Dieses Ereignis bleibt für mich nach wie vor ein Sinnbild für Dankbarkeit und die Fähigkeit, sich über kleine Dinge zu freuen.

Wenn ich diese Geschichte hierzulande erzähle, sehe ich, wie die Menschen darüber nachdenken, wann sie sich das letzte Mal über eine Glasmurmeln gefreut haben. Auch wenn sie definitiv nicht immer ein gutes Leben haben, denke ich an diese Kinder, wenn ich glückliche Menschen charakterisieren soll.

**AoA:** Lässt sich Glück als kurzer Augenblick und Zufriedenheit als längerfristiger Zustand definieren?

**Gina Schöler:** Im Sprachgebrauch trifft es zu. Erweitern wir den Begriff zum Lebensglück, dann ist das Wort identisch zu Wohlbefinden und Zufriedenheit. Das kleine Wörtchen Glück geht

wohl nur auf den Moment zurück. Wir berücksichtigen an dieser Stelle das Glück beim Lotto oder dem Finden eines Kleeblattes besser nicht, weil wir es nicht beeinflussen können.

**AoA:** Was muss in der Gesellschaft geschehen, damit die Menschen glücklicher werden?

**Gina Schöler:** Ich engagiere mich zu diesem Thema, weil ich es in die Öffentlichkeit tragen möchte. Gesellschaftspolitisch könnte der erste Schritt so aussehen, dass einmal richtig bei den Menschen nachgefragt wird: Wie geht's euch da draußen? Wo liegt euer Fokus? An welcher Ecke möchtet ihr beginnen, dass etwas geändert wird? Welche Rahmenbedingungen braucht man zur Vermehrung von gutem Leben?

Das hebt sich von der einfachen Umfrage ab, in der jeder in einem vorgefertigten Bogen sein Kreuzchen macht. Es müssen aktivere und qualifiziertere Umfragen stattfinden, sonst bleiben wir auf dem 26. Platz. Wenn keine Raum für Dialog geschaffen wird, erhalten wir wieder die üblichen oberflächlichen Antworten.

**AoA:** Im Moment wird das zivile Engagement für Flüchtlinge thematisiert. Die Regierung steht ein wenig als Nachzügler dar. Wie würdest du als Glücksministerin vorgehen?

**Gina Schöler:** Ich sehe für die Zukunft viel Potenzial darin, Veränderungen von unten wachsen zu lassen. Nicht auf eine neue Regelung oder Forderung zu warten, die von oben diktiert wird.

**AoA:** Bleiben wir bei dem Gedankenspiel: Du hast ein gewisses Budget als Leiterin des Glücksministeriums und hast einen Regierungsauftrag bekommen. Wie würde deine Strategie aussehen?

**Gina Schöler:** Mein erster Versuch sähe so aus, dass ich möglichst viele Bürger mit ins Boot hole. Ich habe persönlich wenig Spaß daran, mich in ein Büro zu setzen und neue Regeln und schließlich

einen Maßnahmenplan zu erstellen. Lieber sollen gemeinsame Ideen erarbeitet werden, weil diese einen selbstverstärkenden Effekt haben. Die Menschen machen sich selbst Gedanken, indem sie eingebunden werden.

Eine äußerst wichtige Anlaufstelle für unser Thema sind die Schulen und Kinder. Bisher habe ich die Erfahrung gemacht, dass, wenn man das Thema Glück auf den Stundenplan bringt, danach 30 kleine Botschafter diesen Unterricht verlassen. Sie erzählen dann daheim, was sie gelernt haben und tragen es weiter.

Zuletzt besuchten wir eine 6. Klasse mit überwiegend 11 und 12-Jährigen, die reihenweise sagten, dass ihre Eltern sehr gestresst sind, weil sie Probleme mit ihrem Job haben und es teilweise auf ihre Kinder abladen. Dieses Verhalten merken wirklich schon die kleinen Kinder. Die Kinder sollten nach Hause gehen und Stresspolizei spielen. Das war ihre Hausaufgabe. Den Eltern an den richtigen Stellen bewusst machen, dass sie gestresst sind. Die Eltern sollten ihr Verhalten reflektieren und sich zu den Gründen ihres Stresses Gedanken machen.

**AoA:** Was haben die Eltern dazu gesagt?

**Gina Schöler:** Die Nachfragerunde läuft erst und ich bin gespannt, welche Antworten wir erhalten. Die 30 Glücksbotschafter tragen es weiter und keiner weiß, wo die Botschaft Wurzeln schlägt. Das ist auch unser Ziel, möglichst viele Menschen zu erreichen, sodass diese es weiter tragen. Dieses Vorgehen würde ich auch als richtiges Ministerium so handhaben. Mit welchen konkreten Mitteln auch immer. Die Idee mit dem Glücksministerium ermöglichte mir einen Einblick in die Arbeit eines echten Ministeriums. Die gängige Methode sieht so aus, dass man den ganzen Tag in verschiedenen Besprechungen mit Leuten sitzt, die meinen, etwas Wichtiges zu dem Thema sagen zu haben. Es kommt zu keinen Veränderungen, wenn das Problem diskutiert wird, aber nichts unternommen wird. Ich bin ein Freund davon, spontane Ideen direkt umzusetzen. Gerade auch zum aktuellen Flüchtlingsthema.

**AoA:** Wie stellst du dabei sicher, dass gut gemeint auch gut gemacht ist?

**Gina Schöler:** Hierfür erhalte ich die Antwort, wenn die Idee umgesetzt wurde und eine Reaktion kommt. Bis zum Start des Projekts zählen unsere gemeinsamen Erfahrungswerte. Eine Garantie für den Erfolg kann man nicht erahnen. Bei der Umsetzung scheitern auch Entscheidungen, die gründlich geplant wurden. Geht es beispielsweise um ein Hilfsprojekt für Flüchtlinge, mit dem man den Menschen an einem Abend eine große Freude bereiten kann, dann empfiehlt sich das Handeln. Da kann man nichts falsch machen. Es zählt jeder Tag, der verstreicht.

**AoA:** Welche spannenden Erkenntnisse sind dir noch während deines Projektes und deiner Reisen begegnet?

**Gina Schöler:** Am Erstaunlichsten fand ich sowohl bei mir selbst, als auch bei vielen Leuten, denen ich begegnet bin, dass sich mit der Frage nach dem Glück noch nie intensiv auseinandergesetzt wurde. Das finde ich sehr irritierend, weil wir alle doch ein gutes und glückliches Leben wollen. Leider handeln wir zu selten danach. Umso erfreulicher ist es, dass sich vermeintlich immer mehr Menschen bemühen, etwas zu verändern.

**AoA:** Bedeutet es nicht, dass wir ein Volk von Unglücklichen sind, wenn sich jetzt erst immer mehr auf die Suche nach ihrem Glück begeben?

**Gina Schöler:** Unglücklich nenne ich es nicht. Wir sind ein Volk von Unzufriedenen, das schnell feststellt, dass uns im Grunde nicht viel fehlt. In Einzelfällen benötigen wir einen neuen Job oder andere Strukturen, aber der Bedarf ist gering. Wir müssen nicht unser Land verlassen und neu anfangen.

**AoA:** Vielen Dank für deine Zeit und das Interview.