

Dirk Walbrühl

# Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert

23. April 2020

**Die Yale-Universität bietet die »Wissenschaft des Wohlbefindens« jetzt für alle an. Ich verrate dir, was ich in dem Kurs gelernt habe – und gebe dir gemeinsam mit Deutschlands Glücksministerin Tipps für das Leben während der Pandemie.**

Es ist Sonntagnachmittag, ich stehe mitten im Wald und denke an das Virus. Irgendwie schaffe ich es nicht loszulassen, dabei gehe ich gerade mit meiner Frau und meinem Sohn bei strahlendem Sonnenschein spazieren. Es ist ein perfekter Frühlingstag, die Sonne scheint warm auf mein Gesicht – nur meine Gedanken drehen sich im Kreis:

*War der hustende Mann im Supermarkt hinter mir infiziert? Wie lange hält Deutschland die räumliche Distanz noch durch? Ob meine Lieblingscafés am Ende des Jahres noch da sind? Verflix, ich würde so gern mal wieder ins Kino!*

Immerhin dürfte ich mit diesen Sorgen und Sehnsüchten derzeit nicht allein dastehen. Doch so kann es nicht weitergehen: Krise hin oder her – mein Glück darf davon nicht abhängen, beschließe ich.

Aber wie schafft man es, in einer Ausnahmesituation glücklich zu sein – geht das überhaupt?

Über eine mögliche Lösung war ich während einer Recherche gestolpert. Sie heißt *The Science of Well-Being* \* und ist ein Kurs der renommierten Yale University in Connecticut (USA). Seit Ende März ist er online kostenlos für alle verfügbar. »Einen Versuch ist es wert«, denke ich und trage mich noch am Abend ein.

Das war vor 3 Wochen. Heute, nachdem ich etwa die Hälfte des Kurses durchgearbeitet habe, fühle ich mich tatsächlich besser und bin sicher: Dieser Kurs kann dabei helfen, auch mit Ausnahmesituationen zurechtzukommen.

## Ich habe den Kurs gemacht, damit du es nicht musst – die Kurznotizen

Erdacht und ausgearbeitet wurde *The Science of Well-Being* von Laurie Santos, Professorin für Psychologie und Kognitionswissenschaft. Sie lächelt mir in einem Willkommensvideo entgegen, kurz nachdem ich die entsprechende Seite des Portals *Coursera* \* aufgerufen habe.

Der Kurs, so erklärt sie mir, soll sowohl über die wissenschaftlichen Hintergründe als auch die Praktiken von Glück und Wohlbefinden informieren. An der Yale University war er damit ein absoluter Hit und wurde zum erfolgreichsten Kurs der 300-jährigen Universitätsgeschichte. Und auch außerhalb von Yale begeisterten sich Menschen für Glücksratschläge, was der aus dem Kurs entstandene Podcast *The Happiness Lab* zeigt, der bereits 8,5 Millionen Mal heruntergeladen wurde.

#1

Der Kurs wirkt familiär. In den insgesamt 46 Videos zwischen 1 und 20 Minuten sitzt Laurie bei sich daheim in einem bunten Ohrensessel, umringt von einer Handvoll Studierenden, während unter dem Video ein Transkript zum Mitlesen läuft. Dazwischen verweist mich der Onlinekurs

Dirk Walbrühl

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert

[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

auf wissenschaftliche Papers, fordert mich auf, Fragebögen auszufüllen (etwa »Miss deine Basic Happiness«), gibt mir Buchempfehlungen und Handouts zum Weiterlernen oder fragt das Gelernte als Quiz ab. In einem angeschlossenen Forum kann ich mit Tausenden anderen meine Fragen und Anmerkungen erörtern. <sup>#1</sup>

Das alles ist solide durchdacht und aufgebaut. Dabei bedient sich der Kurs bei vielen Konzepten der sogenannten *Positiven Psychologie*, die sich nicht mit psychischen Krankheiten, sondern mit positiven Aspekten des Menschseins beschäftigt – einer Strömung innerhalb der Psychologie, die etwa auch den Konstruktiven Journalismus geprägt hat. <sup>#2</sup>

Aber funktioniert es auch? Die positiven Rückmeldungen von Santos Studierenden im Forum scheinen das zu bestätigen. Auch ich spüre einen Effekt.

## Mein Tagebuch: 3 Wochen Glückskurs

Theoretisch ist der Kurs auf 10 volle Wochen ausgelegt, wobei jede Lektion eine Woche Zeit einnehmen sollte. Doch wer mehr Zeit zur Verfügung hat, kann die Lektionen theoretisch auch schneller durcharbeiten. Hier die wichtigsten Grundkonzepte, die in den ersten Wochen vermittelt werden (und welche davon mir am meisten weitergeholfen haben):

**Lektion 1: Selbstanalyse ist wichtig:** Alle Menschen haben ein Grundlevel von persönlichem Wohlbefinden. Sich selbst zu kennen ist dabei wertvoll: Nur so lassen sich systematisch Quellen des Unglücks finden und nützliche Charakterstärken identifizieren, <sup>#3</sup> die beim Steigern des eigenen Glücks helfen können. <sup>#4</sup>

[Bist du neugierig, was ich daraus gelernt habe? Klicke hier.](#)

**Lektion 2: Ich bin mir selbst im Weg:** Glück hängt stark von unseren Zielen ab. Zu häufig streben wir etwas entgegen, das tatsächlich nur

Dirk Walbrühl

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert  
[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

wenig glücklich macht (Erfolg im Job, wahre Liebe, exquisiter Konsum). Hier stimmen gesellschaftlich geprägte, große Erwartungshaltungen mit der Realität nicht überein. Wer die eigenen Ziele überprüft und neu ausrichtet, kann diese Fallstricke vermeiden. #5

**Lektion 3: Um etwas zu ändern, muss trainiert werden:** Etwas zu wissen, heißt noch lange nicht, auch etwas zu ändern (G.I.-Joe-Fehlschluss). #2 Nur regelmäßiges Trainieren von positiven Gewohnheiten, etwa von Dankbarkeit #6 oder erholsamen Schlaf, #7 kann dabei helfen, das Glücksempfinden nachhaltig zu stärken.

[Bist du neugierig, wie das auf mich zutrifft? Klicke hier.](#)

**Lektion 4: Das Bauchgefühl ist ein mieser Ratgeber:** Menschliche Intuition ist kein guter Indikator für Glück. Sie führt uns oft in die Irre und zu kurzfristigem Verhalten, das uns nachhaltig unglücklicher machen kann. Auch auf unseren Verstand ist nicht immer Verlass – das Gehirn unterliegt zahllosen kognitiven Verzerrungen und Vorurteilen, die uns selbst täuschen können. #8 So bewerten wir uns selbst etwa anhand von Referenzpunkten (Gehaltslisten, Medien), die eigentlich irrelevant sind und uns schlechter fühlen lassen.

**Lektion 5: Perspektive ist entscheidend:** Konkrete Situationen beeinflussen unser Glück weitaus weniger, als wir denken. Stattdessen ist für unser Glücksempfinden die Denkweise entscheidend, mit der wir an eine Situation herangehen. #9

[Autsch, Volltreffer. Bist du neugierig, warum ich mich dabei ertappt fühlte? Klicke hier.](#)

Ich habe *The Science of Well-Being* noch nicht ganz abgeschlossen, während ich diese Zeilen schreibe. Doch bereits nach den ersten Wochen und etwa der Hälfte der Lektionen spüre ich positive Effekte und kann besser einschätzen, was mir hilft und was nicht. Dass der Kurs wirkt, kann Santos sogar belegen: Am Anfang und Ende des Kurses absolvieren Teilnehmende einen Selbsttest, bei dem sie ihr Glück bewerten. In den Foren berichten sie von ihren Verbesserungen. Auch in Onlinemedien

Dirk Walbrühl

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert  
[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

finden sich zahlreiche positive Erfahrungsberichte. #10

Glück, das scheint die ermutigende Kernaussage von Psychologin Laurie Santos und *The Science of Well-Being* zu sein, ist nichts, was von unserem Umfeld diktiert wird, sondern in unseren Händen liegt. Es ist vor allem die Fähigkeit, seine eigenen Gedanken zu trainieren und über positive Gewohnheiten das eigene Leben in eine bessere Richtung zu steuern.

Das ist ermutigend, aber ein langfristiges Projekt, wie auch Santos weiß. Ein 10-wöchiger Onlinekurs kann kaum Soforthilfe während Ausnahmesituationen leisten. Deshalb sucht Laurie Santos aktuell auch nach Antworten, die kurzfristiger helfen: Seit dem 16. März widmet sie alle Folgen ihres Podcasts *The Happiness Lab* dem Leben während der Covid-19-Pandemie, vor allem auf die Situation in den USA gemünzt.

Um zu prüfen, welche Ratschläge auch in Deutschland nützlich sein könnten, hole ich zusätzlich Rat bei jemandem, der viel Erfahrung mit Glück hierzulande hat: Deutschlands eigener »Glücksministerin«.

## Glücklich trotz Corona? Das sagt die Glücksministerin

Gina Schöler arbeitet seit 8 Jahren an einem einzigartigen Projekt: dem *Ministerium für Glück und Wohlbefinden*. Dahinter verbirgt sich kein echtes Bundesministerium, sondern ein interaktives Kunstprojekt, das ein Bewusstsein für Wohlbefinden im deutschen Alltag bewirbt. Schöler veranstaltet Straßenaktionen, organisiert Workshops, hält Vorträge und spricht vor allem mit den Menschen hierzulande über das Glück.

Aktuell beschäftigt sich die Glücksministerin intensiv mit Maßnahmen, die das Leben während Covid-19 erträglicher und sogar glücklicher machen können. Dabei betont sie im Gespräch den Ausnahmecharakter:

Dirk Walbrühl

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert  
[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

*»Es ist absolut menschlich, dass gerade jetzt der Weltschmerz durchkommt. Da kann man in der Theorie viel über »Positive Psychologie« wissen und man erwischt sich trotzdem wieder dabei, wie negative Gedanken kommen. Das geht auch mir so. Es wäre auch seltsam, wenn es nicht so wäre.« – Gina Schöler, selbsternannte Glücksministerin*

Schließlich ringen gerade so viele Menschen mit sich, weil typische Strategien, mit Situationen fertigzuwerden, plötzlich scheitern. Dazu drückt das Gefühl, in einer Krise zu stecken, zusätzlich auf die Seele. Um dem entgegenzuwirken, sind neue Lösungen nötig. Allerdings gibt es Schölers Erfahrung nach keine Patentrezepte: »Wir alle haben zwar ähnliche Bedürfnisse, aber teilweise sehr unterschiedliche Strategien, diese zu bedienen.«

Wie unterschiedlich die individuellen Lösungen sein können, das hat Gina Schöler in den vergangenen Wochen zusammen mit Expert:innen wie dem Mediziner Tobias Esch, dem Autor Eckart von Hirschhausen sowie Freunden und Fans des Ministeriums ergründet. #11

Hier sind 5 zentrale Tipps, die vielen Menschen dabei helfen können, besser mit der Ausnahmesituation zurechtzukommen: \*3

- > **Fahre deinen Medienkonsum runter, um die Panik zu reduzieren:** »Wir arbeiten uns am medialen Bereich zu sehr ab«, sagt Gina Schöler. Nur weil wir während einer Krise informiert bleiben müssen, sollten wir nicht rund um die Uhr Nachrichten konsumieren. Tickende Nachrichten und ihr ständiges Medienecho verstärken nur ein gesteigertes Gefühl der Bedrohung. #12
- > **Denke nicht an Selbstopтимierung und akzeptiere die Situation:** Während der Krise wollen viele Menschen die Zeit daheim optimal nutzen: eine Sprache lernen, den Garten perfektionieren, den Körper trainieren. Doch das seien Ablenkungen, analysiert Gina Schöler und meint, man tausche so die To-do-Listen des Berufs mit neuen aus und schaffe Freizeitstress. »Wir müssen stattdessen lernen, die Situation bewusst anzunehmen. Und dabei dürfen wir auch mal nichts tun, Schwäche zeigen und es darf es uns auch mal schlecht gehen«, rät sie.

Dirk Walbrühl

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert

[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

- > **Hilf anderen, um dich souverän zu fühlen:** »Die Pandemie verleitet uns dazu, unsere Mitmenschen mit Furcht anzusehen«, <sup>#4</sup> warnt Gina Schöler. Eine Lösung kann dabei sein, sich um jemand anderen zu kümmern. Die Hilfe erlaubt uns, uns souverän zu fühlen und dem Virus etwas Konstruktives entgegenzusetzen. Auch kleine Gesten können gerade jetzt große Wirkung erzielen: Schöler selbst etwa schreibt den Nachbarn kleine Plakate mit positiven Botschaften und hängt sie in die Fenster. Solche Gesten können uns dabei helfen, unsere negativen Gefühle abzulegen und in räumlicher Distanz positive Zwischenmenschlichkeit zu erleben.
- > **Sei empathisch, um positive Erlebnisse mit Mitmenschen zu schaffen:** Gerade in einer Krise liegen bei vielen Menschen die Nerven blank. »Jeder, der uns begegnet, hat gerade eigene Herausforderungen und eventuell wirtschaftliche Sorgen«, sagt die Glücksministerin und ermutigt zu mehr Empathie, Geduld und Nachsicht. Auch das Angebot zum Zuhören kann für andere die Welt bedeuten.
- > **Finde neue Lösungen gegen die Einsamkeit:** Auch ohne das Coronavirus hat etwa jeder fünfte Mensch regelmäßig Angstzustände. <sup>#13</sup> Einsamkeit kann diese Gefühle verstärken und die eigene Gesundheit verschlechtern. Dagegen hilft nur der Kontakt mit Menschen, in der Krise eben virtuell. »Wir sitzen alle schließlich im selben Boot«, sagt Gina Schöler. Deshalb sollte jeder neue Kommunikationswege ausprobieren und andere dazu ermutigen – von Videochats mit der Oma über virtuelle Partys mit Freunden bis zu Onlinegames. Letztere werden gerade sogar unter dem Hashtag »PlayApartTogether« von Vertreter:innen der WHO empfohlen <sup>#14</sup>

Gina Schöler und Laurie Santos sind beide davon überzeugt, dass der Ausnahmezustand auch eine große Chance bietet. Sind die negativen Gedanken erst einmal gebändigt, so stoßen Menschen während der Pandemie vielleicht darauf, dass das Leben auch anders geht. Mit dieser Erkenntnis lassen sich neue, positive Gewohnheiten etablieren. Und vielleicht überdauern einige dieser angestoßenen Veränderungen die Krise und machen uns alle am Ende etwas glücklicher.

*Dirk Walbrühl*

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert  
[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Ich war überrascht, wie aktiv die Teilnehmenden aus aller Welt dieses Forum nutzen und sich trotz der Distanz als Gemeinschaft verstanden. Ich las herzliche Ostergrüße und ganz persönliche Berichte von Hindernissen und Erfolgserlebnissen. Wie gut moderiert das Forum ist, kann ich nur schwer sagen. Die Ernsthaftigkeit und Offenheit der Diskussion ähnelt dem Diskussionsbereich hier bei »Perspective Daily«. Trolle und notorische Störenfriede scheinen fernzubleiben.
- \*2 G.I. Joe war eine beliebte Actionfigur und ein Cartoon in den 80er-Jahren. Letzterer endete, wie es damals im TV-Kinderprogramm üblich war, mit einer Lektion für Kinder – etwa »Lauft nicht in den Verkehr!«. Die Cartoon-Folgen endeten dann mit einer Szene, in der G.I. Joe umringt von Kindern war, die fröhlich riefen: »Jetzt wissen wir es!«. Doch ob sie die Lektionen auch umsetzten? Das war die Hoffnung der Serienmacher und dahinterstehenden Elternverbände, die diese Lektionen am Ende von Cartoons vehement einforderten. Doch in der Realität ist Wissen eben nicht gleich Verinnerlichen. Daher der Name des dazugehörigen Fehlschlusses.
- \*3 Sie decken sich in weiten Teilen auch mit Laurie Santos Empfehlungen.
- \*4 Einerseits durch die ständige Sorge vor einer Infektion durch näheren Kontakt. Andererseits durch die Suche nach Schuldigen für die Ausbreitung des Coronavirus, zum Beispiel durch sorglosen Umgang von Mitmenschen bis hin zu rassistischen Vorurteilen, etwa gegenüber Chinesen oder Italienern.

*Dirk Walbrühl*

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert

[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

# Quellen und weiterführende Links

- #1 Hier geht es zum Podcast »The Happiness Lab« von Laurie Santos  
<http://podcasts.pushkin.fm/happiness-lab?sid=coursera-intro&c=V31M4srN7YFLba07UKwcbA&h=7d8374a3707890c3c>
  
- #2 Was Psychologie und Konstruktiver Journalismus miteinander zu tun  
 haben. Ein Interview mit Cathrine Gyldensted  
[https://perspective-daily.de/konstruktiver\\_journalismus/interview\\_mit\\_cathrine\\_gyldensted](https://perspective-daily.de/konstruktiver_journalismus/interview_mit_cathrine_gyldensted)
  
- #3 Der kostenlose Charakterstärkentest beim »Institute on Character«  
(englisch)  
<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>
  
- #4 Das Grundlagenwerk zum Konzept der Charakterstärken »Character Strengths and Virtues« (E-Book) erhältst du hier  
<https://www.buch7.de/produkt/character-strengths-and-virtues-christopher-peterson/1024389212?ean=9780198037330>
  
- #5 Eine Einführung in die Erkenntnisse der »Positiven Psychologie« und ihre Anwendung für ein erfolgreiches Leben findest du hier (englisch, E-Book)  
<https://www.buch7.de/produkt/the-how-of-happiness-sonja-lyubomirsky/1024473372?ean=9781101202807>
  
- #6 Kann man Dankbarkeit lernen? Ja, mit diesem Text von Katharina Ehmann  
 <https://perspective-daily.de/article/492/>
  
- #7 Schlaflos? Nach diesem Text schläfst du besser  
 <https://perspective-daily.de/article/357>

*Dirk Walbrühl*

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert  
[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)

- #8** Kennst du eigentlich schon unsere Reihe zu Kritischem Denken? Hier  analysieren unsere Gründer Maren Urner und Han Langeslag die Fallstricke des menschlichen Verstands  
<https://perspective-daily.de/article/topic/6>
- #9** Dieses Paper untersucht die Auswirkungen von Achtsamkeit und  vergleichbaren Praktiken auf das Wohlbefinden (englisch, 2016)  
<https://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/557>
- #10** Mara Leighton machte für »Business Insider« parallel zu meinem  Experiment ebenfalls den Selbstversuch (englisch, 2020)  
<https://www.businessinsider.de/international/coursera-yale-science-of-wellbeing-free-course-review-overview/?r=US&IR=T>
- #11** In der aktuellsten Folge von Gina Schölers Podcast »Das kleine Glück«  lässt sie 37 Menschen ihre individuelle Lösungen für die Krisenzeit vorstellen (2020)  
<https://ministeriumfuerglueck.de/podcast/>
- #12** Dieses Paper belegt den Zusammenhang zwischen Negativnachrichten und  negativen Emotionen (englisch, 2019)  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/bjop.12389>
- #13** Ein Paper zu Trends in der weltweiten Prävalenz von Angstzuständen und  Depressionen in den Jahren 1990–2010 (englisch, 2014)  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24448889>
- #14** Ray Chambers der WHO ruft per Twitter zu digitalen Spielen auf (englisch,  2020)  
[https://twitter.com/RaymondChambers/status/124401120551022594?ref\\_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E124401120551022594&ref\\_url=https%3A%2F%2Ftechrush.de%2Fwho-empfeilt-gaming-waehrend-der-coronazeit%2F](https://twitter.com/RaymondChambers/status/124401120551022594?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E124401120551022594&ref_url=https%3A%2F%2Ftechrush.de%2Fwho-empfeilt-gaming-waehrend-der-coronazeit%2F)

Dirk Walbrühl

Kann ein Onlinekurs glücklicher machen? Ich habe es ausprobiert  
[perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo](https://perspective-daily.de/article/1226/9QRILIWo)