

Das Glück ist eine Möhre

Der gebürtige Österreicher Stefan Sagmeister ist Grafikdesigner und lebt in New York. Dort arbeitete er lange für die Musikindustrie und gestaltete Albumcover für Bands wie The Rolling Stones oder Lou Reed. Nach rund sieben Jahren kreativen Schaffens wurde Sagmeister bewusst, dass er unter dem Druck der täglichen Arbeit keine neuen Ideen mehr entwickeln kann.

Von Sylvia von Koch

So verordnete er sich selbst eine Auszeit und nahm für ein Jahr keine neuen Aufträge an. Stattdessen startete er seine persönliche Suche nach dem Glück. Aus dieser Suche entstand schließlich eine Forschungsreihe, die zehn Jahre andauern sollte und viele neue Designobjekte hervorbrachte. Die Dokumentation seiner Untersuchung ist derzeit in Wien unter dem Titel „The Happy Show“ im Museum für angewandte Kunst (MAK) zu sehen.

Selbstversuche, um den Geist zu trainieren

Sagmeister analysierte gemeinsam mit einem Psychologen seine Defizite im täglichen Umgang mit andere Menschen und entwickelte daraus ein Trainingsprogramm. Sein Versuch, fremden Menschen auf der Straße Komplimente zu machen, kann ebenso als Video betrachtet werden, wie sein Besuch in einem buddhistischen Kloster. Andere Erkenntnisse sind grafisch aufbereitet oder als überdimensionale Skulpturen gestaltet und fotografisch dokumentiert. In handschriftlichen Kommentaren an den Wänden, Geländern oder auch Toilettenräumen erläutert Sagmeister seine Gedanken und Beweggründe zu den gezeigten Projekten.

In der Damentoilette findet man beispielsweise den folgenden Text: „Daniel Nettle zufolge hat die Evolution das Glück als eine Art Karotte erfunden, die vor meiner Nase baumelt – nah genug, um den Weg zu weisen, aber immer in Stück außer Reichweite. Die Evolution will nicht, dass ich permanent glücklich bin, denn dann würde ich nur noch herumsitzen, Sex haben und fett werden (klingt aber irgendwie verlockend). Ich würde mich nicht mehr weiterentwickeln. Ich bin mir sicher, dass ich Bedingungen schaffen kann, die mein Wohlbefinden steigern. Die simple Tatsache, dass Patienten immer wieder durch Placebos geheilt werden, zeigt mir, dass Überzeugungen einen großen Einfluss auf meinen Körper haben. Und wenn Überzeugungen den Zustand meines Körpers verbessern können, sollte das auch für meine Psyche funktionieren. Die entscheidende Frage ist vielleicht nicht die nach dem Sinn des Lebens, sondern nach dem Sinn innerhalb des Lebens. Wenn ich – in mir- Stimmigkeit zwischen meiner linken und rechten Gehirnhälfte, zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein herstellen kann, werden die verschiedenen Teile meiner Persönlichkeit reibungslos zusammenarbeiten. Und wenn ich dann – außerhalb von mir – eine Situation schaffe, in der ich meinem Partner nahe bin, meine Arbeit als Berufung sehen kann und eine echte Verbindung zu anderen habe, sollte ich ein zufriedenes Leben haben.“

„Anderen Menschen zu helfen, hilft mir.“

Mit dieser Aussage nimmt Sagmeister in seiner Ausstellung auch direkten Bezug zu den aktuellen Flüchtlingsströmen in Österreich. An der Wand ist zu lesen: „Ich bin von Natur aus kein sehr hilfsbereiter Mensch. Ich muss mir buchstäblich vornehmen, jemandem zu helfen. Es ist mir fast peinlich, zuzugeben, dass ich für mich die Regel aufgestellt habe, jeden Tag

eine Stunde lang jemandem zu helfen. Danach bin ich oft besser gelaunt. Die Forschung bestätigt, dass dies bei einem Großteil der Menschen der Fall ist: Menschen, die helfen, geben an, zufriedener zu sein als Menschen, denen geholfen wird. Da zurzeit viele Menschen nach Österreich kommen, die wirklich Hilfe brauchen, wäre es interessant zu sehen, ob diese Studie sich bewahrheitet.“

Jammern ist dumm

„Für mich ist Jammern eine der nutzlosesten Formen der Kommunikation: Durch Jammern wird meine Stimmung nicht besser, es nervt mich gegenüber und es ändert nichts an meiner Situation“, so Sagmeister zu einem seiner Objekte. Um diese Botschaft zu transportieren, stellte er in New York eine Plakatwand her, in dem er Schablonen und Blätter auf Zeitungsdruckpapier legte und dieses eine Woche lang in der Sonne liegen ließ. Das Papier wurde gelb, doch unter den Schablonen blieb es weiß. Er rollte das Plakat auf und schickte es nach Portugal, wo es an einem sonnigen Ort mitten in Lissabon aufgehängt wurde. Darauf stand: „Complaining is silly, either act or forget“ (Jammern ist dumm, handle oder lass es bleiben).

Glück und Geld

Bereits 2004 stellte Sagmeister für sich fest: „Geld macht mich nicht glücklich. In meinem Leben gab es Zeiten, in denen ich arm war, und Zeiten, in denen ich reich war. Wenn ich zurückblicke, war mein Wohlbefinden relativ unabhängig von meinem Einkommen.“ Diese Erkenntnis wurde durch Umfragen untermauert, deren Ergebnis unter dem Titel „Das ideale Gehalt“ grafisch aufgearbeitet wurde: „Wenn ich in den USA lebe und mehr als 85.000 Dollar im Jahr verdiene, macht jeder weitere verdiente Dollar fast keinen Unterschied mehr. Es klingt kurios, aber für mein allgemeines Wohlbefinden ist es egal, ob ich 100.000 Dollar, 10 Millionen Dollar oder 100 Millionen Dollar pro Jahr verdiene – ich habe dann zwar ein paar Probleme weniger, doch dafür kommen andere hinzu.“

Neben der beschriebenen Studie hat Sagmeister auch andere Untersuchungsergebnisse zu Ausstellungsobjekten verarbeitet. So teilt sich ein Tisch in drei Kuchenstücke, die die verschiedenen Stufen des Glücks beschreiben. „Level 1 des Glücks: kurzfristiges Glücksgefühl (Glückseligkeit, Ekstase, Orgasmus, Freude), Level 2: mittelfristiges Glücksgefühl (Zufriedenheit und Wohlbefinden) und Level 3: langfristiges Glücksgefühl (Den Sinn des eigenen Lebens finden und sein eigenes Potenzial ausschöpfen).“

Was ist für mein Glück verantwortlich?

Der Besucher lernt hier, dass zu 50% die Gene für das eigene Glück verantwortlich sind. „So wie manche Menschen besonders groß und beweglich sind und damit, sagen wir, prädestiniert für den Hochsprung sind, haben andere die „koritkoale Lotterie“ gewonnen und sind prädestiniert zum Glücklichein.“ 40% des Glücks wird von den eigenen Aktivitäten beeinflusst. „Das sind Dinge, die ich bewusst mache, z. B. Meditation, Joggen oder diese Ausstellung besuchen. Sie bieten gute Aussichten, glücklicher zu werden – ohne unerwünschte Gewöhnungseffekte. Die restlichen 10% werden von den Lebensbedingungen bestimmt. „Die umfassen Faktoren, die ich nicht ändern kann, wie Rasse, Geschlecht und Alter, aber auch Dinge, die ich ändern kann, wie Familienstand, Wohnort und Einkommen. Da diese Umstände n der Regel von Dauer sind, gewöhne ich mich an sie, wodurch sie wenig Einfluss auf mein Glücklichein haben.“

Ob Stefan Sagmeister bei seinen Forschungen und der Erstellung all der Ausstellungsstücke sein persönliches Glück gefunden hat, ist nicht eindeutig zu erfahren. Sicher ist jedoch, dass er das Thema Glück umfassend beleuchtet und bearbeitet hat und hier nur ein kleiner Ausschnitt der „Happy Show“ beschrieben werden konnte.

MAK - Österreichisches Museum für angewandte Kunst / Gegenwartskunst
Kunstmuseum
Stubenring 5, 1010 Wien, Österreich
Ausstellung: Stefan Sagmeister - The Happy Show
Noch bis 28. März 2016
Infos: <http://www.mak.at>

Foto: © MAK/Aslan Kudrnofsky