

„Ein einzigartiger Blick auf das notorisch exotische Bhutan
und seine ungewöhnliche Glückspolitik.“ SUNDANCE FILM FESTIVAL



AGENT OF HAPPINESS

UNTERWEGS IM AUFTRAG DES GLÜCKS



EIN FILM VON ARUN BHATTARAI & DOROTTYA ZURBÓ

FILMWELT VERLEIHAGENTUR PRÄSENTIERT EINEN MATCH FRAME PRODUCTIONS FILM IN KO-PRODUKTION MIT SOUND PICTURES

MIT UNTERSTÜTZUNG VON NATIONAL FILM INSTITUTE HUNGARY CATAPULT FILM FUND DMZ DOCS FUND SUNDANCE INSTITUTE DOCUMENTARY FILM PROGRAM IN ZUSAMMENARBEIT MIT THE DENOVO INITIATIVE
KAMERA ARUN BHATTARAI SCHNITT PÉTER SASS SOUND DESIGN RUDOLF VÁRHEGYI TAMÁS BOHÁCS KOMPONIST ÁDÁM BALÁZS KO-PRODUZENT ARUN BHATTARAI PRODUZIERT VON NOÉMI VERONIKA SZAKONYI MÁTÉ ARTUR VINCZE
REGIE ARUN BHATTARAI & DOROTTYA ZURBÓ



f/FilmweltVerleihagentur @/Filmwelt.Verleih

FILMladen

präsentiert

AGENT OF HAPPINESS

UNTERWEGS IM AUFTRAG DES GLÜCKS

Regie

Arun Bhattarai & Dorottya Zurbó

Produzenten

Noémi Veronika Szakonyi, Máté Artur Vincze, Arun Bhattarai

Kinostart: 20. März 2025
(„Weltglückstag“)

**Im Verleih und Vertrieb
von Filmladen Filmverleih**

VERLEIH

Filmalden Filmverleih

Mariahilfer Straße 58/7

A-1070 Wien

+43 1 523 43 62-0

office@filmladen.at

PRESSEBETREUUNG

Richard Reiter

r.reiter@filmladen.at

+43 1 523 43 62 41

**Pressematerial finden Sie
unter www.filmalden.at/presse**

INHALT

| | |
|--|----------|
| Pressenotiz | Seite 5 |
| Directors' Statement | Seite 6 |
| Das Bruttonationalglück in Bhutan – Hintergründe | Seite 8 |
| Interview mit Glücksforscher Prof. Dr. Tobias Esch | Seite 10 |
| Biografien | Seite 13 |
| Die ProtagonistInnen | Seite 14 |
| Stab und technische Daten | Seite 14 |

PRESSENOTIZ

Das dokumentarische Roadmovie AGENT OF HAPPINESS – UNTERWEGS IM AUFTRAG DES GLÜCKS, das auf dem Sundance Film Festival seine Weltpremiere feierte, begleitet den Bhutaner Amber Gurung auf seinen Reisen durch die abgelegenen Täler des Himalayas. Dort befragen Beauftragte wie er die Bevölkerung Bhutans nach ihrem ganz persönlichen Glücksempfinden – und liefern damit die Grundlage für die Politik des „Bruttonationalglücks“, nach dem die bhutanische Regierung die Entwicklung des Landes ausrichtet. So folgt AGENT OF HAPPINESS Amber und einem Kollegen, wie sie mit ihrem Kleinwagen von Tür zu Tür fahren und auf die unterschiedlichsten Menschen treffen, ob im Dorf oder auf dem Land, ob beim Beackern der Felder, beim Gebet oder bei der Meditation. Ganz verschieden reagieren sie auf Ambers standardisierten Fragebogen: ob sie eine Kuh oder einen Esel besitzen, einen Traktor oder einen Laptop – sie alle erzählen mit unerschrockener Ehrlichkeit und stiller Weisheit aus ihrem Leben und davon, was sie glücklich macht und was vielleicht nicht. Und Amber selbst, der mit seinen knapp 40 Jahren allein mit seiner betagten Mutter lebt, spielt auf seinen Reisen Luftgitarre, er singt und tanzt – träumt letztlich aber nur davon, endlich die richtige Frau zu finden. Unterwegs im Auftrag des Glücks und auf der Suche nach dem eigenen Glück...

Mit AGENT OF HAPPINESS öffnen Arun Bhattarai und Dorottya Zurbó den Blick in andere Leben und in eine andere, faszinierende Welt. Ausgehend von der heute weltweit bekannten Glückspolitik Bhutans geht der Film der Frage nach, was Glück sein kann. Wenn die Menschen von sich erzählen, lässt er erahnen, dass Glück zu empfinden nicht nur eine Frage der äußeren Umstände ist. Und wie zerbrechlich das Glück ist – ganz egal, wo man lebt. Unweigerlich zieht man Parallelen zum eigenen Leben und stellt sich die Frage nach dem eigenen Glück. Und ein Film über das Glück anderer macht einen so vielleicht selbst ein bisschen glücklicher.

DIRECTORS' STATEMENT

Arun: Dorottya (aus Ungarn) und ich (aus Bhutan) führen seit 11 Jahren gemeinsam Regie, seit der Zeit, als wir uns beim Docnomads Joint Masters Programm kennengelernt haben. Wir haben gemeinsam unseren ersten abendfüllenden Dokumentarfilm *The Next Guardian* inszeniert, eine intime Familiengeschichte, die in Bhutan spielt und die 2017 auf dem Internationalen Dokumentarfilm Festival Amsterdam uraufgeführt wurde. Dieser Film, *Agent of Happiness*, ist nun das Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit und unseres gemeinsamen Lebens in den letzten zehn Jahren in Bhutan. Unsere Gespräche und Diskussionen, die auch immer vor dem Hintergrund unserer verschiedenen Kulturen stattgefunden haben, haben uns nicht nur in unserem Interesse für den Dokumentarfilm bestärkt. Sie haben uns auch darin bestärkt, verstehen zu wollen, woher wir kommen und wie wir jeweils von den unterschiedlichen Perspektiven unserer künstlerischen Arbeit profitieren können.

Bhutan war von der Außenwelt abgeschottet, bis es 2008 eine konstitutionelle Monarchie wurde. Es war das letzte Land der Erde, in dem man kein Fernsehen empfangen konnte – bis sich das 1998 änderte. Wegen dieser isolierten Lage wird Bhutan oft von westlichen Medien als das „letzte Shangri-La“ bezeichnet, als verborgenes buddhistisches Königreich. In den vergangenen Jahren wurde Bhutan dann durch seine Philosophie und abstrakte Wissenschaft des „Bruttonationalglücks“ bekannt, das vom König Bhutans in den 1990er Jahren erdacht wurde. In Bhutan wird das Glück seiner Bürger von Glücksgutachtern gemessen, die im ganzen Land unterwegs sind. Auf Basis der Ergebnisse ihrer Umfragen entstehen dann Fünfjahrespläne. Diese Philosophie ist heute auf der ganzen Welt das bekannteste „Markenzeichen“ Bhutans.

Dorottya: Ich stamme aus Ungarn und damit aus einem der pessimistischsten Länder der Welt. Ich war von der Idee beeindruckt, dass eine Nation Glück zur Grundlage ihrer nationalen Identität macht. Als Osteuropäerin mit einer entsprechend belasteten Vergangenheit habe ich ein instinktives Misstrauen gegenüber Kommunikation und Propaganda, die von der Regierung gesteuert wird. Aber in Bhutan funktioniert das anders, als wir uns das gemeinhin vorstellen. Ich war neugierig darauf, wie es sich auf Menschen auswirkt, wenn Glück ihnen sozusagen als offizielle Vorgabe auferlegt wird. Können wir wirklich glücklicher werden, wenn Glück zum Bestandteil unseres kollektiven Bewusstseins gemacht wird – wissend, dass unser Land weltweit in der Statistik des Glücksindex führend ist? Arun und ich wollten mehr darüber wissen, wie man Gefühle und Lebenserfahrungen mit Formeln messen kann. Und wir wollten diesen Akt des Messens in ein filmisches Erlebnis übersetzen, das mehr aussagt als ein Diagramm. Wir wollten Geist und Seele des bhutanischen Volkes näherkommen, der Zerbrechlichkeit ihres Glücks. Lernen, wie man Glück finden kann, sei es im tiefsten Schmerz oder auch darin, nicht nach mehr zu streben, loszulassen. Das ist etwas, das ich auch für mein eigenes Leben lernen muss.

Arun: Als Bhutaner, der in der Zeit aufwuchs, als das „Bruttonationalglück“ entwickelt wurde, war es unmöglich, dieser Idee zu entkommen. Wir lernten darüber in der Schule, man sah es, wenn man das Fernsehen anmachte, und man feierte es sogar am „Nationalen Glückstag“. Ich persönlich hatte aber immer das Gefühl, selbst in Konflikt mit den Idealen des „Bruttonationalglücks“ zu stehen, da ich der ethnischen nepalesischen Minderheit Bhutans entstamme. Das „Bruttonationalglück“ stellt das menschliche Wohlergehen über den materiellen Wohlstand, aber die Rechte der nepalesischen Minderheit wurden oft nicht geachtet. Dies war Anlass für uns, etwas tiefer zu graben und einen eigenen Einblick vor Ort zu bekommen. Persönliche Geschichten zu erzählen, die einen komplexeren Eindruck vermitteln, als es die reine Umfragestatistik tut.

Dorottya und Arun: Das brachte uns zum „Happiness Center“, wo wir auf unseren Protagonisten Amber Gurung trafen, der als Glücksagent von Tür zu Tür zieht, um bhutanische Bürger nach ihrem persönlichen Glücksgefühl zu befragen. Seine Offenheit und sein selbstironischer Humor haben uns sofort für ihn eingenommen. Als wir ihn dann nach und nach besser kennen lernten, haben wir gemerkt, dass er selbst tief in seinem Inneren unglücklich war, weil er auf der Suche nach der großen Liebe war. Er bereist das Land, um das Glück der Menschen zu messen, ist selbst aber sehr einsam. Wir hatten das Gefühl, dass diese Dynamik für einen Film interessant sein könnte: ein Glücksagent auf der Suche nach seinem eigenen Glück. Wobei diese Suche nach Liebe dadurch erschwert wird, dass er nicht die bhutanische Staatsbürgerschaft besitzt, obwohl er in

Bhutan geboren wurde. Amber ist der Erste überhaupt, der aus der nepalesischen Minderheit Bhutans stammt und eine Hauptrolle in einem bhutanischen Film spielt.

Sein zu Herzen gehender Charakter und seine Fähigkeit, Freude und Leichtigkeit auch in den hoffnungslosesten Situationen zu empfinden, ermöglicht Empathie für ihn und damit auch für andere Menschen in Bhutan, die mit dem gleichen Problem zu kämpfen haben wie er. Durch Amber treffen wir auch auf Menschen wie Yangka, ein Mädchen im Teenager-Alter, das in einem abgelegenen Dorf lebt und mit der liebevollen Erziehung ihrer jüngeren Schwester die Rolle des Familienoberhaupts übernimmt. Oder Dechen, eine Transgender-Performerin, die Kraft und Akzeptanz durch ihre Mutter findet. Oder Tshering, der den Tod seiner Frau betrauert und Hoffnung aus seinem buddhistischen Glauben schöpft. Und Tashi, die ihrem patriarchalischen Ehemann zu entfliehen versucht und ihr Glück in einer unerwarteten, schwesterlichen Freundschaft findet. Die Art, wie sie ihr Leben annehmen, ihre Liebe und Kraft hält unserer eigenen Suche nach **Glück den Spiegel vor**. Der Film lässt den Zuschauer an sein eigenes Leben und die eigenen Kämpfe denken, und ermutigt insbesondere auch das bhutanische Volk, über die im Film gezeigten Themen zu sprechen.

Als Dokumentarfilmer suchen wir nach authentischen, menschlichen Geschichten. Wir halten es für wichtig, die menschlichen Dramen hinter den ganz alltäglichen Ereignissen zu zeigen, die Dynamik von Beziehungen, die verborgenen, unsichtbaren Seiten der Wünsche, Träume und Ängste. In unseren Filmen beschäftigen wir uns oft mit dem Aufeinandertreffen von Kulturen, Identitäten, Werten und Mustern. Diese Geschichten ziehen uns an, die intimen Situationen des Lebens, die unsere kulturellen Unterschiede egalisieren und mit denen wir das Vertraute im Anderen zeigen können – die universellen Werte und die Gefühle, die uns alle verbinden, wo auch immer auf der Welt wir leben. *Agent of Happiness* ist eine bittersüße Geschichte, die in einer Welt spielt, die noch unberührt ist, und die sich vor den Augen unserer eigenen, größeren Welt noch verbirgt. Wir glauben auch, dass es wichtig und unsere Aufgabe als Künstler ist, in schwierigen Zeiten positive Geschichten zu erzählen.

DAS BRUTTONATIONALGLÜCK IN BHUTAN – HINTERGRÜNDE

Das Konzept des Bruttonationalglücks lehnt sich an den Begriff des Bruttonationaleinkommens an. Anders als dieser quantitativ orientierte Indikator zielt das Bruttonationalglück darauf ab, die Qualität des Lebensstandards zu definieren. Es dient als Messwert für das Wohlergehen eines gesamten Volkes.

In der Geschichte Bhutans tauchte der Glücksbegriff schon sehr früh auf, bereits im Rechtskodex aus dem Jahr 1629 heißt es: „Wenn die Regierung kein Glück für ihr Volk schaffen kann, dann gibt es keinen Grund für die Existenz der Regierung.“ Der Begriff des Bruttonationalglücks wurde erstmals 1979 durch Jigme Singye Wangchuck erwähnt, den vierten König Bhutans. Der zu dieser Zeit noch junge Monarch stellte das vorherrschende System in Frage, das davon ausging, dass allein das Bruttoinlandsprodukt einer Gesellschaft Glück und Wohlstand bringen könne. Die Erwähnung im Rahmen eines Interviews war jedoch zunächst eine spontane Reaktion des Königs und mehr als Wortspiel denn als richtiggehendes Konzept zu verstehen. So führte der Begriff zunächst 20 Jahre einen Dornröschenschlaf, bis er schließlich 1997 im Rahmen eines Fünfjahresplans Erwähnung fand. Ein Jahr später konkretisierte Premierminister Jigme Thinley den Begriff, indem er eine Definition der vier Säulen des Bruttonationalglücks vorlegte. 2008 verkündete der König die Einführung einer Verfassung mit dem Ziel, Bhutan zu einer demokratisch-konstitutionellen Monarchie zu machen. Diese stellte in Artikel 9 auch die Einbeziehung und Kontinuität der Werte des Bruttonationalglücks sicher. In Folge wurde von der bhutanischen Regierung eine Kommission für das Bruttonationalglück eingesetzt. Diese wurde im Oktober 2022 aufgelöst und ihre Aufgabengebiete in das Regierungskabinett und in das Finanzministerium eingegliedert.

Die vier Säulen des Bruttonationalglücks sind:

- Die Förderung einer sozial gerechten Gesellschafts- und Wirtschaftsentwicklung: Familie, Freizeit und Erholung sind wichtige Faktoren für das Glück.
- Die Bewahrung und Förderung kultureller Werte: Die Erhaltung der bhutanischen Kultur trägt zum Glück bei. Hier spielt die Entwicklung kultureller Resilienz eine Rolle, die als die Fähigkeit einer Kultur verstanden wird, ihre kulturelle Identität, ihr Wissen und ihre kulturellen Praktiken zu bewahren und weiterzuentwickeln.
- Der Schutz der Umwelt: Umweltschutz wird als wichtiger Beitrag zum Bruttonationalglück angesehen, zum Wohle der jetzigen und zukünftigen Generationen. Denn die Natur befriedigt nicht nur Grundbedürfnisse wie Nahrung, Wasser und Energie, sondern verschafft dem Menschen auch Erholung und Heilung.
- Gute Regierungs- und Verwaltungsstrukturen: Die Politik setzt die Regeln fest, die das Leben der Einwohner Bhutans bestimmen.

Das Ziel des Bruttonationalglücks ist es, nicht nur die materielle, sondern auch die kulturelle und spirituelle Entwicklung der Gesellschaft zu fördern und die Lebensbedingungen der weniger glücklichen Gesellschaftsmitglieder zu verbessern. Das Konzept des Bruttonationalglücks wird heute als multidimensionaler Entwicklungsansatz definiert, der ein harmonisches Gleichgewicht zwischen materiellem Wohlstand und den spirituellen, emotionalen und kulturellen Bedürfnissen der Gesellschaft anstrebt.

Im Laufe der Jahre hat sich das Bruttonationalglück von einem hehren Ziel zu einem quantifizierbaren Instrument entwickelt. Es sollte messbar werden, um die angestrebte Entwicklung als erklärtes Ziel der Regierung zu verwirklichen. So erdachte das Zentrum für Bhutanstudien im Jahr 2005 verschiedene Indikatoren, die in einen Fragebogen einfließen. 2008 fand die erste offiziell durchgeführte Bruttonationalglück-Befragung der Bevölkerung Bhutans unter 950 Teilnehmern statt, der Fragebogen enthielt 750 Fragen, die sowohl subjektiver als auch objektiver und offener Art waren. Dies führte zur Erstellung eines ersten Index, der aufgrund der geringen Teilnehmerzahl jedoch nicht als valide galt.

Der Fragebogen umfasst neun Themengebiete, die sich aus den genannten vier Säulen des Bruttonationalglücks ergeben. Diese wiederum werden in 33 Indikatoren untergliedert, die sowohl die objektiven als auch die subjektiven Dimensionen des Lebens erfassen. Die Befragung der

Bevölkerung verläuft nach dem Zufallsprinzip, wobei das Mindestalter für die Beantwortung 15 Jahre beträgt.

Die neun Themengebiete des Fragebogens sind:

- Das psychische Wohlbefinden mit den Indikatoren Lebenszufriedenheit, positiven und negativen Emotionen sowie Spiritualität.
- Gesundheit mit dem selbstbeschriebenen Gesundheitszustand, Langzeit-Behinderungen und mentale Gesundheit.
- Zeitznutzung mit den Aspekten Arbeit und Schlaf.
- Bildung im Hinblick auf Ausbildungsqualifikationen, Wissen und Werte.
- Kulturelle Vielfalt und Resilienz im Hinblick auf die Sprache, kunsthandwerkliche Fähigkeiten, soziokulturelle Partizipation und den offiziellen Kodex für Kleidung und Benehmen.
- Gute Regierungsführung im Hinblick auf politische Partizipation, politische Freiheit, Dienstleistungserbringung und Leistungen der Regierung.
- Lebendigkeit der Gemeinschaft mit Fokus auf sozialer Unterstützung, Verhältnis zur Gemeinschaft, Familie und Opfer von Kriminalität.
- Ökologische Vielfalt und Resilienz mit Fokus auf Umweltverschmutzung, Verantwortung für die Umwelt und städtische Probleme.
- Lebensstandards mit den Aspekten Kapital, Unterkunft und Pro-Kopf-Einkommen des Haushalts.

Die Auswertung der Befragung erfolgt durch Gewichtungen und Schwellen. Den objektiven Indikatoren der Befragung kommt dabei ein stärkeres Gewicht zu als den subjektiven (wie etwa dem selbstbeschriebenen Gesundheitszustand). Die Auswertung liefert einen Index zwischen 0 und 1 und definiert zwei Gruppen: die der „glücklichen“ und die der „noch-nicht glücklichen“ Menschen. Für letztere wird zudem berechnet, wie viele Punkte ihnen noch fehlen, bis sie als „glücklich“ gelten.

Quellen / weitere Informationen:

<https://www.gnhcentrebhutan.org/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Bruttonationalgl%C3%BCck>

Herr Prof. Dr. Esch, wie würden Sie Glück definieren?

Zunächst einmal unterscheiden wir verschiedene Betrachtungsweisen des Glücks. Wenn sich Menschen z.B. mit der Frage nach ihrem persönlichen Glück durch Nachdenken auseinandersetzen – wir nennen das die kognitive Definition –, dann ist es interessant, dass ein Teil von ihnen alles, was in der Vergangenheit war, tendenziell negativ bewertet, so dass sie in der Gegenwart tendenziell besser dastehen als zuvor – das nennt man dann Optimismus; und ein anderer Teil das Gegenteilige sagt, also ‚früher war alles besser‘ – das wären dann, etwas vereinfacht, die Pessimisten. Unsere Definition von Glück, mit der wir arbeiten, ist wiederum, dass Glück weniger ein Nachdenken, Reflektieren oder Abgleichen ist, sondern zuallererst ein Gefühl. D.h. wenn ich Sie nachts wecken würde mit dem Fragebogen aus Bhutan oder einer Skala 0-100, dann ist das, was Sie mir dann spontan und ungefiltert sagen, das, worum es geht. Weil Glück im Belohnungssystem des Gehirns erzeugt wird, es ist ein Gefühl, das uns sagt: Das, was wir gerade erleben, ist lohnenswert – oder eben nicht. Diese Komponenten des Belohnungssystems und damit die unterscheidbaren Glückszustände finden wir vom Menschen abwärts bis hin zu ganz einfachen Lebewesen, von Schnecken über Muscheln, Pflanzen oder Bakterien. Das ist in der Evolution immer weiter verfeinert worden, es ist aber immer das gleiche Grundprinzip: Wir sollen durch ein Gefühl, hier: ein Glücks- bzw. Belohnungsimpuls, zu einem bestimmten Verhalten verleitet werden. D.h. wir sollen einen Beweggrund haben, ein „Motiv“, etwas Bestimmtes zu tun, was dann nicht nur für mich selbst gut ist, sondern vor allem für meine Spezies. Bzw. umgekehrt: Was für das Überleben und Vorankommen meiner Spezies hilft, soll mir gut vorkommen und sich lohnenswert anfühlen.

Glück also als etwas biologisch Gesteuertes und nicht individuell Wahrnehmbares?

Wenn wir sagen: Glück ist ein Gefühl und eine Motivation, dann steckt dahinter tatsächlich eine biologisch extrem harte Währung: Fortpflanzung und Entwicklung. Oder man könnte auch sagen die wichtigsten Grundbedürfnisse des Menschen, frei nach Clayton Alderfer: Wachstum, Überleben und Beziehung. Glück ist gewissermaßen das unsichtbare Werkzeug, das uns all das erreichen lässt. Wobei es unterschiedliche Formen des Glücks gibt, unterschiedliche Dinge, die wir zu unterschiedlichen Lebensphasen als Glück empfinden – zu denen wir also motiviert werden sollen.

Und wie sehen diese aus?

Wir unterscheiden hier drei zentrale Formen – Motivationen und Lebensphasen –, mit denen unterschiedliche soziale Funktionen einhergehen. Die erste ist die Phase der Jugend – hier: das Glück des Wollens: Ich will etwas tun und erreichen, habe Vorfreude, bin kreativ, risikobereit, ich wachse, lerne und überwinde Hindernisse. Das ist eine sehr Ich-bezogene Phase, in der wir von der Gesellschaft geschützt werden und denken, dass wir uns die Welt untertan machen. Auch wenn es biologisch genau andersherum ist und es die Welt ist, die uns in dieser Phase formt.

Wie geht es dann weiter?

Mit der mittleren Lebensphase, in der sich unser Gehirn immer besser in die Welt einpasst. Wir werden integraler Teil von ihr. Dadurch nimmt die Vorfreude ab, weil wir alles schon einmal erlebt haben. Unser Gehirn findet jetzt Abkürzungen, damit uns intuitiv Lösungen ad hoc zur Verfügung stehen. Das Glück zeigt sich nun auch anders, nämlich in Form des „Nicht-Haben-Wollens“ und Vermeidens. Wir haben gelernt, Lebenszeit investiert, und jetzt haben wir etwas zu verteidigen und müssen die Schutzschilder hochfahren. Stress ist jetzt das zentrale Motiv, wir haben Konflikte und Konkurrenten – ob am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder Partnerschaft –, hinzu kommen Schmerz und Krankheiten. Alles, was unangenehm ist, soll jetzt vermieden werden. Und Glück hat nun eine ganz andere Färbung, mehr in Richtung: „Wenn der Stress Pause macht“.

Das klingt aber nicht gerade nach Glück.

Jetzt kommt das Spannende, und das führt direkt nach Bhutan: Lange dachte man, zumindest in der Neurowissenschaft, dass es nur diese beiden Zustände gibt. Heute wissen wir aber, dass das Glück in unserem Leben eher einer U-Kurve gleicht, denn danach kommt noch ein dritter Zustand: Das Gefühl anzukommen, zur richtigen Zeit genau am richtigen Ort zu sein – das Ego kommt zur Ruhe, ganz so wie es in Hermann Hesses Gedicht „Glück“ heißt: „Die Seele ruht“. Ich muss weder Abenteuer suchen noch kämpfen und verteidigen, sondern habe das Gefühl, ganz im Hier und Jetzt sein zu können. Viktor Frankl nennt das die Selbsttranszendenz – das Ich tritt zur Seite, und plötzlich erlebe ich mich als Teil von etwas Größerem, einem Wir. Diese Form des Glücks bezeichnen wir gern als „Glückseligkeit“ oder einfach „Zufriedenheit“. Fragen wir Menschen in

dieser Phase – und das sind nun die Älteren –, wofür sie morgens aufstehen, dann ist das zentrale Motiv das Erleben von innerem Frieden und Dankbarkeit.

Das heißt Glück ist auch eine Frage des Alters?

Diesen Glückszustand der Zufriedenheit oder Glückseligkeit finden wir – daher auch der Titel unseres Bestsellers „Die bessere Hälfte“ – erstaunlicherweise, in der Tat, vor allem in der zweiten Lebenshälfte. Man nennt es auch das „Zufriedenheits-Paradoxon“: Unsere Idee vom Alter ist ja gemeinhin, dass man nicht mehr laufen kann, alleine ist, kein Geld hat – aber paradoxerweise sind es gerade die Älteren, die sich von der Idee emanzipieren, dass Glück unbedingt Wachsen und Konsum bedeuten muss. Wir können so im Laufe unseres Lebens drei parallele Bewegungen beobachten: von Jung zu Alt, vom Ich zum Wir und vom Außen zum Innen. Glück ist dann etwas, das nicht mehr von außen kommen muss, sondern zu etwas Innerem wird, schließlich zu Zufriedenheit. Das Spannende ist nun, dass man diese Zufriedenheit sogar noch bei den allermeisten 100-jährigen findet – nicht alle, aber 90% der 100-jährigen sind zufrieden, so etwa die aktuelle Hundertjährigen-Studie aus der Schweiz. Im Zweifelsfall können sie nicht mehr sehen oder laufen, aber sie sind zufrieden. Wobei man sicher dazusagen muss, dass das der Idealfall ist. Wenn ich schwer krank bin und Schmerzen habe, Verluste erleide oder arm bin, nicht genug zu essen habe oder schmerzhaft einsam bin, sieht das sicherlich ganz anders aus.

Was heißt dies in Bezug auf Bhutan?

Was wir aus Verschriftlichungen wissen, ist, dass das Glück der Bhutaner, diese Zufriedenheit, geprägt ist von dem Gefühl des Wir – von einer Verbundenheit als zentralem Motiv. Verbundenheit über die verschiedenen Generationen hinweg, mit Menschen, Ahnen und auch deren „Geistern“, mit Orten, Kultur und Heimat, vor allem aber auch mit der Natur. Mit etwas Größerem also, deswegen nennen wir diese Dimension auch die spiritokulturelle.

Welche Rolle spielt dabei der Glaube?

Auch wenn es unterschiedliche Ausprägungen des Buddhismus gibt, bietet er insgesamt sicherlich die Dekonstruktion des Ichs und des Egos hin zum Wir und der Verbundenheit an. Das Ich ist nur als Teil der Natur zu sehen, wir alle sind miteinander verbunden, alles entsteht in Bedingung und in Beziehung zueinander. Der Buddhismus ist da sehr strikt und unverhandelbar: Was ich heute mache, wird in einer anderen Form anderswo eine Wirkung haben. Der Auftrag, der daraus entsteht, ist, sich über seine Taten, Nichttaten, Gedanken und seine Verbundenheit mit der Natur zu definieren. Wenn wir in dieser Hinsicht auf die drei Formen des Glücks zurückkommen, kommt das der dritten Phase des fortgeschrittenen Alters nahe, in der wir uns vom Ich zum Wir bewegen und im Idealfall Zufriedenheit und Glückseligkeit finden.

Kann man Glück lernen?

Wenn wir der Logik der drei Ausprägungen des Glücks folgen, kann man nicht einfach zuhause sitzen und sagen: Phase 1 ist toll, Phase 2 überhaupt nicht, da bleibe ich lieber zu Hause und warte auf Phase 3. Nein, wir müssen da durch, sonst erreichen wir Phase 3 nicht. Aristoteles nennt das Eudaimonie – quasi den „Lebenslohn“. Dieser wird nur gezahlt, wenn man sein Leben gelebt hat. Das ist nicht immer einfach, aber es gehört eben dazu. Insofern heißt Glück zu lernen: Leben aushalten, Zutrauen haben – und daran glauben, dass es schon wird. Dass die bessere Hälfte auf uns wartet. Wie die Forschung zeigt, kann man aber schon ein paar Dinge unterstützend tun, um das Glück zu fördern: seinen Körper spüren, z.B. durch regelmäßige Bewegung; Altruismus – bewusst etwas geben können; eine Aufgabe haben und Erfüllung finden, generell in dem, was man tut und hat; aber auch loslassen können – also Dinge mit Haut und Haaren tun, wenn sie ihre Zeit haben, sie aber gehen lassen, wenn die Zeit vorüber ist, ob Gesundheit, Partnerschaft, Ehe oder Job; an etwas glauben; und schließlich die Königsdisziplin: Liebe – sich selbst als liebenswert erachten und etwas haben, das man wirklich liebt.

Bhutan ist heute auf der ganzen Welt für das „Bruttonationalglück“ und seine darauf ausgerichtete Politik bekannt, die die Bevölkerung glücklich bzw. glücklicher machen soll. Kann so eine Politik funktionieren?

Die pure Form des Glücks, dieses Habenwollen der ersten Phase, das können wir hier alle gut. Die zweite Form, also das Älterwerden und Dinge aushalten zu müssen, wenn sie schwierig werden, ist die Phase, mit der viele von uns zu kämpfen haben. Und die dritte Phase, die Zufriedenheit mit dem, was ist, Verbundenheit, Transzendenz: Hierin sind wir in unseren westlichen Gesellschaften eher nicht gut. Das spüren wir auch. Und weil wir merken, dass uns etwas ganz Zentrales fehlt, ist die Suche nach Achtsamkeit und „spirituellem Atheismus“ bei uns so auf dem Vormarsch. Länder

wie Bhutan haben hier – zumindest nach dem, was wir hören – einen Riesenvorteil. Weil sie genau da hinein investieren: Sie machen eine Perspektive auf, zeigen einen Weg, leben intergenerativen Zusammenhalt. Die Älteren sind nicht einfach nur alt und „Ausschussware“, sondern werden auch als ‚senior advisors‘ wertgeschätzt. Sie haben Erfahrung und sind die Bewahrer des kollektiven Wissens einer Gesellschaft. Wenn ich diesen Aspekt also pflege und über die Politik unterstütze und nähre, dann hilft das der Gesellschaft. Gesellschaften, die es schaffen, diesen Bogen zu spannen, werden voraussichtlich weniger Ressourcen verbrauchen und insgesamt zufriedener sein.

Tobias Esch

Univ.-Prof. Dr. med. Tobias Esch ist Neurowissenschaftler, Gesundheitsforscher und Allgemeinmediziner. Seit vielen Jahren untersucht er unter anderem an der Harvard Medical School oder der Berliner Charité, wie Selbstheilung funktioniert und wie ihre Potenziale innerhalb und außerhalb der etablierten Medizin nachweisbar für die Gesundheit genutzt werden können.

Zentrales Forschungsgebiet für Tobias Esch ist die Entwicklung von individuellem und kollektivem Glück beziehungsweise von Lebenszufriedenheit und persönlichem Wachstum über die Lebensspanne (zusammen mitunter als „Glücksforschung“ tituliert), dazu Grundlagenarbeiten zur Selbstregulation und dem hirneigenen Belohnungssystem, inklusive der Meditations- und Achtsamkeitsforschung: Modelle zur Neurobiologie und Förderung von Glück, Achtsamkeit, Heilung und Gesundheit.

Tobias Eschs populäre Sachbücher (unter anderem „Wofür stehen Sie morgens auf?“, „Der Selbstheilungscode“ oder „Die Bessere Hälfte“, zusammen mit Eckart von Hirschhausen) wurden in verschiedene Sprachen übersetzt, mehrfach ausgezeichnet und erreichten Spitzenplätze auf den Bestsellerlisten. Gleiches gilt für seinen aktuellen Podcast (zusammen mit Suse Schumacher).

www.tobiasesch.com

BIOGRAFIEN

Arun Bhattarai – Regie, Kamera, Koproduktion (Bhutan)

Arun Bhattarais erster abendfüllender Dokumentarfilm *The Next Guardian* (Co-Regie: Dorottya Zurbó) – eine intime Familiengeschichte, die in Bhutan spielt – feierte 2017 auf dem Internationalen Dokumentarfilm Festival Amsterdam Premiere. Seitdem wurde er auf mehr als 40 internationalen Festivals gezeigt, darunter das True/False Filmfest Columbia, das San Francisco Documentary Festival und das MoMA DocFortnight. Bevor er freier Filmemacher wurde, arbeitete er fünf Jahre lang als Fernsehregisseur beim Bhutan Broadcasting Service und absolvierte dann die erste Ausgabe des Studiengangs Dokumentarfilmregie der DocNomads Joint Master im Jahr 2014. Sein folgender Kurzdokumentarfilm *Mountain Man* über Bhutans einzigen Glaziologen gewann den Preis für den besten Pitch beim If/Then Global Short-Pitch des Internationalen Dokumentarfilm Festival Amsterdam, wurde dort gezeigt genau wie u.a. beim DOC NYC und dem Chicago International Film Festival. *Agent of Happiness* wurde nun u.a. vom Sundance Film Institute, dem Catapult Film Fund und dem DMZ Docs Fund unterstützt. Das Projekt entstand im Rahmen des Points North Fellowship 2022, des True False Rough Cut Retreat und des Doc.incubator 2023. Arun Bhattarai gründete 2015 mit Sound Pictures seine eigene Produktionsfirma. Er ist einer der wenigen unabhängigen Dokumentarfilmer in Bhutan.

Dorottya Zurbó – Regie (Ungarn)

Dorottya Zurbós erster abendfüllender Dokumentarfilm *The Next Guardian* (Co-Regie: Arun Bhattarai) – eine intime Familiengeschichte, die in Bhutan spielt – feierte 2017 auf dem Internationalen Dokumentarfilm Festival Amsterdam Premiere. Seitdem wurde er auf mehr als 40 internationalen Festivals **gezeigt**, darunter das True/False Filmfest Columbia, das San Francisco Documentary Festival und das MoMA DocFortnight. Zu dieser Zeit stellte sie gerade ihr erstes eigenständiges Regiedebüt *Easy Lessons* fertig, ein abendfüllender Dokumentarfilm über ein junges somalisches Flüchtlingsmädchen, das sich in Ungarn einlebt. Dieser Film feierte 2018 in der Woche der Kritik des Locarno Film Festival Premiere, lief anschließend ebenfalls auf zahlreichen internationalen Festivals (darunter HotDocs, das Camden International Film Festival und das Sarajevo Film Festival) und wurde mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Ungarischen Kritikerpreis für den besten Dokumentarfilm. *Agent of Happiness* wurde nun u.a. vom Sundance Film Institute, dem Catapult Film Fund und dem DMZ Docs Fund unterstützt. Das Projekt entstand im Rahmen des Points North Fellowship 2022, des True False Rough Cut Retreat und des Doc.incubator 2023. Neben ihrer Tätigkeit als Filmemacherin unterrichtete Dorottya Zurbós auch im Rahmen des renommierten DocNomads Joint Masterstudiengang.

DIE PROTAGONISTEN

Amber Kumar Gurung – im Auftrag der Regierung Bhutans für die Erfassung des ‚Glücks-Index‘ der bhutanischen Bevölkerung zuständig.

Sarita Chettri – Wunschpartnerin von Amber Gurung

Guna Raj Kuikel – Kollege von Amber Gurung

Hemlata Gurung – Mutter von Amber

...sowie die von Amber und Guna befragten Einwohner Bhutans:

Yangka Lhamo
Wangmo Lhamo
Dophu Dem
Dechen Selden
Tshering Lham
Tshering
Tashi Tshomo
Karma Lhamo
Kezang Yuden
Karma Wangdi

STAB

| | |
|-------------------------|--|
| Regie | Arun Bhattarai & Dorottya Zurbó |
| Produzenten | Noémi Veronika Szakonyi Máté Artur Vincze Arun Bhattarai |
| Ausführende Produzenten | Dawn Bonder Daniel J. Chalfen Janice Finley Susan Potter Marci Wiseman |
| Associate Producer | Suraj Bhattarai |
| Line Producer | Anna Tóth |
| Kamera | Arun Bhattarai |
| Schnitt | Péter Sass |
| Tonmeisterin | Sophie Wasserburger |
| Tongestaltung | Christof Ebbart |
| Sound Design & Mix | Rudolf Várhegyi H.S.A.S. Tamás Bohács H.S.A.S. |
| Musik | Ádám Balázs |

TECHNISCHE DATEN

| | |
|------------|---------------------|
| Produktion | Bhutan, Ungarn 2024 |
| Bildformat | 1,85:1 DCI Flat |
| Tonformat | 5.1 |
| Spielzeit | 94 Minuten |