

# DIE SCHMIEDE DES GLÜCKS

Am 20. März ist der internationale Weltglückstag. Gerade jetzt, da es auf der Welt wegen Kriegen und politischer Wirren drunter und drüber geht, weckt der Tag positive Gefühle und neue Hoffnung. Auch im Gastgewerbe gibt es einige, die auf das Glück setzen.

«VIELE MENSCHEN VERSÄUMEN DAS KLEINE GLÜCK, WÄHREND SIE AUF DAS GROSSE VERGEBENS WARTEN.»

PEARL S. BUCK,  
SCHRIFTSTELLERIN (1892-1973)

«UNSER GEHIRN IST NICHT DAFÜR GEBAUT, DAUERND GLÜCKLICH ZU SEIN, ABER ES IST SÜCHTIG DANACH, NACH GLÜCK ZU STREBEN.»

MANFRED SPITZER,  
NEUROWISSENSCHAFTLER UND PSYCHOLOGE

John Lennon schrieb Lieder, die berühren und noch heute topaktuell sind. Sein «Imagine» beispielsweise gilt als Hymne der Friedensbewegung. Lennons Hang zu tiefgründigen Gedanken und Rebellentum sowie sein Talent, Worte gezielt einzusetzen, zeigte sich bereits früh. Als Schulbub sollte er einen Aufsatz schreiben zum Thema: «Was will ich sein, wenn ich gross bin». Der kleine John schrieb bloss ein Wort: «Glücklich.»

## Positiver Nebeneffekt

Glücklich sein oder werden möchten wohl alle. In Gastgewerbe und Tourismus arbeiten aber auch viele Menschen, deren erklärtes Ziel es ist, andere glücklich zu machen – nämlich ihre Gäste.

Sie erweisen damit nicht nur anderen einen Dienst, sondern ganz nebenbei auch sich selbst. Denn: Freude bereiten, macht glücklich. Das belegt eine Langzeitstudie der Harvard Universität, die seit 1938 durchgeführt wird. Die Ergebnisse der langjährigen Untersuchungen haben die Psychologen Robert Walinger und Marc Schulz im Januar 2023 im Buch «The Good Life: Lessons from the World's Longest Study of Happiness» veröffentlicht.

Trotz intensiver Arbeitstage und manchmal auch mühsamer Gäste haben die Gastgewerbler Glück. Sie erhalten jeden Tag aufs Neue mehrfach die Gelegenheit, durch ihre Arbeit andere – und damit auch sich selbst – glücklich zu machen. Auch sonst haben sie

gute Voraussetzungen, ihr eigenes Glück zu vergrössern. Gemäss der Harvard-Studie sind die beiden wichtigsten Glücksfaktoren nämlich Gesundheit und Beziehungen. In Bezug auf die Gesundheit erwähnen die Psychologen explizit die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung. Und damit kennen sich zumindest die Köche und Köchinnen bestens aus.

«Der Name reflektiert unsere Lebenseinstellung sowie unsere Liebe zu gutem Kaffee.»

INES UND GIANCARLO BATTISTA  
«GLÜCKSCAFÉ», WINDISCHLAG

Selbst was Beziehungen und soziale Kontakte angeht, haben Mitarbeitende im Gastgewerbe berufsbedingt zahlreiche Gelegenheiten, diese aufzubauen und zu pflegen. Sie können das innerhalb ihres Arbeitsteams, mit den Gästen oder – im Rahmen einer Mitgliedschaft in einem Berufsverband – mit Berufskollegen tun.

## Glück will geschmiedet werden

Die besten Voraussetzungen nutzen aber nichts, wenn man nur einfach so aufs Glück wartet. Wer im Lotto gewinnen will, muss irgendwann einmal einen Lottoschein ausfüllen. Im Klartext:

Wer Glück haben will, muss nach Chancen Ausschau halten, diese ergreifen, wenn sie sich bieten und aktiv am Gelingen mitarbeiten. Es heisst nicht umsonst: «Jeder ist seines Glückes Schmied». Das Glück schmieden kann man, indem man Freundschaften und Beziehungen pflegt. Auch das Ausüben einer sinnhaften Arbeit und das bewussteres Leben im Moment tragen zum persönlichen Glück bei. Wer Zufriedenheit und Dankbarkeit empfinden kann, zählt ebenfalls auf sein Glückskonto ein.

## Nomen est Omen

Schon immer haben sich Menschen Gedanken darüber gemacht, wie man das Glück anziehen und halten kann. Die einen sammeln vierblättrige Kleeblätter, die anderen tragen Glücksaumlette, und wieder andere setzen auf die Anziehungskraft von Wörtern.

So wie Ines und Giancarlo Battista. Die beiden Kaffeeliebhaber betreiben seit 2018 in Windisch/AG an Sonntagnachmittagen das «Glückscafé». Der Name ist Konzept. «Wir wollten einen Ort schaffen, an dem die Leute in herzlicher Atmosphäre guten Kaffee und hausgemachte Kuchen geniessen können. Dies mit der Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schlies-

sen und gute Gespräche zu führen», erklärt Ines Battista.

Ihr Sonntagnachmittagscafé ist vom Frühling bis Spätsommer von 14 bis 18 Uhr im Garten geöffnet. Im Winter werden die Gäste auf der Veranda bewirtet. «Wir bekommen von Gästen immer wieder die Rückmeldung, dass der Name perfekt passt», freut sich das Gastgeberpaar. Als Kaffeeliebhaber haben sie für ihr Café eine eigene Kreation entwickelt. Die Rezeptur ihres Glückskaffees wird jedoch nicht verraten. Man muss schliesslich nicht alles wissen, um glücklich zu sein.

Weil Ines und Giancarlo Battista wissen, dass geteiltes Glück doppeltes Glück ist, spenden sie einen Teil der Erträge aus dem Glückscfé an humanitäre Organisationen wie Caritas Schweiz und Fonds Marius Arsene in Windisch. Zudem leistet das Ehepaar Freiwilligenarbeit beim Verein «Hope» in Baden, der sich für sozial benachteiligte Menschen einsetzt. Gefragt, was für sie persönlich Glück bedeute, antwortet Ines Battista für beide: «Glück bedeutet für uns, mit dem Leben und den Umständen im Ausgleich zu sein und uns grundsätzlich auf das Positive auszurichten. Es macht uns glücklich, diese Freude am Leben weitergeben zu können, und es ist unsere Mission, andere Menschen damit anzustecken.»

## Märchenhaft glücklich

Ihren Gästen ein Glücksempfinden vermittelt seit 2010 auch die Restaurantkette Hans im Glück. Ihr Name und Konzept orientiert sich am gleichnamigen Märchen

aus der berühmten Sammlung der Brüder Grimm. Zur Erinnerung hier die Geschichte in Kürze: Hans erhält für sieben Jahre Arbeit fern der Heimat einen kopfgrossen Goldklumpen als Lohn. Auf dem Heimweg wird ihm das Tragen des Goldes zu beschwerlich. Er tauscht den Goldklumpen gegen ein Pferd ein; das Pferd gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Schwein und so weiter bis er zum Schluss völlig besitzlos, aber befreit von Ballast und Verpflichtungen, glücklich zu Hause ankommt.

«Das Glück, welches Hans am Ende seiner Reise empfindet, steht symbolisch für das Erlebnis und die Atmosphäre, die unsere Marke vermittelt», sagt Megan Bowen, PR & Community Manager der Hans im Glück Franchise GmbH mit Sitz in München. Gäste können in den «Hans im Glück»-Restaurants in entspannter Atmosphäre gemeinsam schöne Momente erleben und kreative Speisen aus frischen Zutaten geniessen. Damit bedient «Hans im Glück» perfekt die beiden wichtigsten Glücksfaktoren aus der bereits erwähnten Harvard-Studie: Beziehung und Gesundheit. Ein weiterer Wohlfühl- und damit Glücksfaktor sind die Werte, die in der Restaurantkette gelebt werden. Dazu zählen Offenheit, Inklusion, Wertschätzung sowie die «Come As You Are»-Philosophie.

Sie tragen dazu bei, für Gäste und Mitarbeitende eine authentische Wohlfühlumgebung zu schaffen.

In der Schweiz gibt es momentan elf «Hans im Glück»-Restaurants. Sie befinden sich alle in der Deutschschweiz und sind strategisch günstig zwischen Bern, Basel, St. Gallen und Chur verteilt. Demnächst wird ein weiteres «Hans im Glück» an der Rheintal-West-Raststätte zwischen Sevelen/SG und Buchs/SG eröffnen. «Darüber hinaus befinden sich weitere Neueröffnungen in der Schweiz in Planung, die wir schrittweise kommunizieren werden», kündigt Megan Bowen an.

«Viele Gäste nennen die Glückbar auch einfach Café Glück.»

CORINNE BLUNSCHI  
«GLÜCKBAR», ZÜRICH

Während «Hans im Glück» expandiert, pausiert in Hemberg/SG das Bed & Breakfast «Haus im Glück» dieses Jahr. Es wird bis auf Weiteres für private Glücksmomente genutzt. Gäste, die noch einen Übernachtungsgutschein besitzen, können diesen nach Absprache jedoch weiterhin einlösen.

## Cremeschnitten-Glück

Ein weiterer Ort des Glücks befindet sich in Zürich. Und zwar an der Wehntalerstrasse 363. Es handelt

sich um die Konditorei-Bar von Corinne Blunshi. Das ehemalige Vorstandsmitglied des Berufsverbands Hotel, Administration & Management hat sich mit ihrer «Glückbar» einen Traum erfüllt.

Die gelernte Konditorin-Confitseurin beglückt die Gäste mit hausgemachten süssen Backwaren und Pâtisseriesprodukten. Die Cremeschnitten, aber auch der Sonntagsbrunch mit Egg Benedict, Egg Florentine und French Toast haben sich zu Hausspezialitäten der «Glückbar» entwickelt. «Unser Mittagsangebot ist auch gut etabliert», freut sich Corinne Blunshi. «Mitarbeitende aus den naheliegenden Betrieben, aber auch Familien kommen regelmässig zu Besuch.» Besonders glücklich seien Kinder und Eltern über die Spielecke. Und Hundebesitzer beglückt, dass sie und ihre vierbeinige Begleitung willkommen sind. «Wir haben auch mal Zeit für einen Schwatz», sagt die Gastgeberin. Sie weiss, dass gerade die Stammgäste die familiäre Atmosphäre sehr schätzen.

Auf die Frage, wie die Konditorei-Bar zum Namen Glückbar kam, antwortet Corinne Blunshi: «Ich wollte einen Namen, der positive Emotionen weckt. Glückbar ist ein Wortspiel. Es ist ein neues Adjektiv wie essbar oder trinkbar, stellt aber den Bezug zu einer Kaffee-Bar her.» Den Gästen ist das einerlei. Im Alltagsgebrauch sprechen viele von ihnen einfach vom «Café Glück». Für Corinne Blunshi ist das völlig in Ordnung. Sie ist glücklich, dass ihre Konzeptidee aufgegangen ist, ihr Businessplan realisiert wurde und ihre Gäste glücklich sind. Und das nicht bloss am Welttag des Glücks.

Die Gastgeberin gesteht: «Ich wusste gar nicht, dass der Tag des Glücks am 20. März zelebriert wird, finde es aber schön. Denn zufälligerweise feiern wir in der gleichen Woche, am 16. März, das zweijährige Bestehen der «Glückbar.» Na, wenn das kein gutes Omen ist, was dann? RICCARDA FREI

## Vom Unglücksraben zum Glückskind

Glücklichsein ist kein Dauerzustand, sondern ein kurzes, flüchtiges Gefühl des absoluten Wohlbefindens.

Die Glückspsychologie unterscheidet drei Glücksorten: das Glück, das einem von aussen zufällt – etwa ein Geschenk; das Glück, ein angestrebtes Ziel zu erreichen – beispielsweise ein beruflicher Erfolg. Und das Glück im Innern, das sich in Lebensfreude, Zufriedenheit und Dankbarkeit äussert.

Besonders bei der letzten Variante können alle ihrem Glück auf die Sprünge helfen. Dazu beantwortet man sich die Fragen: Was tut mir gut? Was brauche ich für mein körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden? Was macht mich gerade jetzt glücklich oder würde mich jetzt glücklich machen? Das können ganz kleine Dinge sein. Der Abendspaziergang am See, das Kochen und Essen im Freundeskreis, das Singen im Chor oder das Lesen eines Thrillers. Eine weitere wichtige Frage lautet: Wofür bin ich dankbar? Menschen, die Dankbarkeit und Zufriedenheit empfinden können, sind nachweislich glücklicher. Um selbst glücklicher zu wer-

den, sollte man auch aufhören, sich ständig auf Social Media mit anderen zu vergleichen. Das Dauervergleichen stresst und schürt Neid und Unzufriedenheit mit sich selbst. Stattdessen sollte man mehr von dem tun, was einem guttut und dies ganz bewusst geniessen. So legt man sich einen Erinnerungsvorrat an Glücksmomenten zu, von dem man zehren und Hoffnung schöpfen kann, wenn es mal nicht so rund läuft.

## Glücksorte am Bodensee

Glücksmomente sammeln, ist ein wunderbares Hobby. Das findet auch St. Gallen-Bodensee Tourismus. Zum Tag des Glücks am 20. März, erennt die Tourismusorganisation sieben Glücksorte. An diesen, darunter der Säntis, die Appenzeler Schaukäseri und der Hafen von Rorschach, sind Glücksjents versteckt. Wer einen findet, gewinnt einen Preis. Wer nicht vor Ort an einem der sieben Glücksorte sein kann, darf auf der Website von St. Gallen-Bodensee Tourismus auf die Suche nach Glücksschweinen gehen. Zu gewinnen gibt es eine Ferienwoche im Radisson Blu Hotel St. Gallen. (RIF)

## Zahlen und Fakten

### 2025

ist Finnland zum achten Mal in Folge im UN-Weltglücksbericht als das Land mit den glücklichsten Menschen der Erde erwähnt worden.

Vierblättrige Kleeblätter gelten als Glücksbringer. Die Wahrscheinlichkeit, eines zu finden, liegt zwischen 1 zu 5000 und 1 zu 10 000.

### 8 Wochen

regelmässiges Meditieren verändern die Gehirnstruktur, welche mit dem Glücksempfinden zusammenhängt. Studien zeigen: Meditieren ist ein echter Glücksbooster.

### 82 Prozent

der befragten Schweizerinnen und Schweizer geben bei einer Umfrage im Oktober 2025 an, glücklich oder eher glücklich zu sein. Besonders glücklich sind die über 65-Jährigen (87%).

Eine Harvard-Studie zeigt: Zeit mit glücklichen Menschen zu verbringen, steigert die Wahrscheinlichkeit, selber glücklicher zu sein.

### Eine Minute

lächeln pro Tag soll bereits helfen, den Ausstoss körpereigener Glückshormone zu erhöhen.

«GLÜCK IST KEIN GESCHENK DER GÖTTER, SONDERN DIE FRUCHT INNERER EINSTELLUNG.»

ERICH FROMM,  
PSYCHOANALYTIKER (1900-1980)

«NICHT DIE GLÜCKLICHEN SIND DANKBAR. ES SIND DIE DANKBAREN, DIE GLÜCKLICH SIND.»

SIR FRANCIS BACON,  
ENGLISCHER PHILOSOPH (1561-1626)