

PS

PSYCHOLOGIE WISSENSCHAFT

Glück – Die Erforschung unserer größten Sehnsucht

Von Anne Backhaus, Alexander Czogalla, Fanny Jiménez | Veröffentlicht am 18.10.2014 | Lesedauer: 24 Minuten



Zu gut 50 Prozent ist das Glücksempfinden vererbt. Für die andere Hälfte aber ist jeder selbst verantwortlich

Quelle: Getty Images/Flickr RF

Der Weg zum menschlichen Glück ist schwer zu durchschauen. Manche, die alles haben, sind unglücklich. Andere sind trotz schwerem Schicksal glücklich. Warum? Wissenschaftler rätseln. Sind es die Gene?

Es ist ein lauer Augustabend, als Markus Rehm zu seinem Vater ins Auto steigt und mit ihm noch schnell zum Fluss fährt. Ein Junge, 14 Jahre alt, hellblond, mit schmalem Gesicht und dem sehnigen Körper eines Leichtathleten. Er will auf seinem Wakeboard, einer Art breitem Wasserski, noch eben ein paar Sachen ausprobieren, Sprünge, Tricks.

Sie machen das oft. Der Vater fährt das Motorboot, er schnürt durch die glatte Wasseroberfläche, er zieht den Sohn, der wie ein wendiger Drache hinter ihm herfliegt. Markus versucht Sprünge, manchmal misslingt ihm einer, und er klatscht aus größerer Höhe ins Wasser. Er legt sich dann bäuchlings auf sein Brett, paddelt mit den Armen ein paar Meter, bis er eine Stelle erreicht hat, an der ihm sein Vater vom Boot aus das Zugseil gut zuwerfen kann.

Er hört das Platschen des Wassers, seinen Atem. Er achtet nicht auf seinen Vater, der plötzlich wild mit den Händen gestikuliert und schreit. Ein anderes Motorboot jagt mit hoher Geschwindigkeit auf ihn zu. Er weiß, er kommt nicht mehr schnell genug weg, abtauchen kann er auch nicht, er trägt eine Schwimmweste.

Drei Tage nach dem Unfall sitzt die Mutter bei ihm im Krankenhaus. „Sie müssen amputieren.“ Der rechte Unterschenkel, eine Blutvergiftung, die Ärzte sehen keine andere Möglichkeit. Er wird seinen 15. Geburtstag in der Klinik erleben. Drei Monate, in denen sein Kopf schwirrt, es sind die immer selben Fragen. Was wird? Finde ich jemals eine Freundin? Wer will mich so noch haben?

Vom Unglück ins Glück durch Willenskraft

Irgendwann merkt er, dass da noch etwas anderes ist. Wille. Ein Glaube. „Ich werde eines Tages wieder Sport treiben.“ Die Eltern bringen ihm Surfer-Videos, irgendwann steht ein Mann in seinem Zimmer, der die Hose runterzieht und ihm zeigt, was man mit so einer Prothese alles anfangen kann und dass es nicht das Ende des Lebens bedeutet. Als der Vater erzählt, er wolle das Boot verkaufen, sagt Markus: „Auf gar keinen Fall. Ich möchte wieder

Wakeboard fahren.“

Zwei Jahre nach dem Unfall wird er deutscher Vize-Jugendmeister im Wakeboarden. Neun Jahre später, im Sommer 2012, gewinnt er bei den Paralympics in London Gold im Weitsprung. Er fliegt inzwischen weiter als die besten deutschen Weitspringer mit gesunden Beinen. Rehm sagt, er habe sein Glück gefunden. „Ich bin gelassener geworden. Ich bin gesund. Ich habe Freunde.“ Er könne das Leben schätzen, besser als früher.



Markus Rehm bei den Paralympics im Jahr 2012 – er gewann die Goldmedaille im Weitsprung

Quelle: Getty Images

Geschichten wie seine stellen die Wissenschaft vor Rätsel. Wie kann es sein, fragen sich Heerscharen von Psychologen, Neurologen, Genetikern und Sozialforschern, dass manche Menschen, die alles zu haben scheinen, unglücklich sind – und andere trotz eines Schicksalsschlags ein glückliches Leben führen? Sie suchen nach Antworten auf eine der großen Fragen der Menschheit. Was braucht ein Mensch, um glücklich zu sein? Und was ist das überhaupt: Glück?

Serotonin bestimmt längerfristigen Gemütszustand

Die Suche nach dem Glück ist eine Sehnsucht, die den Menschen seit je antrieb. Sie gehört so sehr zur Philosophie der Antike wie Platon oder Epikur, im 18. Jahrhundert schrieb Thomas Jefferson sie in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten, als Grundrecht. In modernen Gesellschaften ist sie zu einem Lebensinhalt geworden. Sie lässt Menschen um die Welt reisen, zur Einkehr ins Kloster ziehen oder Drogen nehmen, sie treibt Städter aufs Land, in Yoga-Studios und nährt eine ganze Ratgeber-Industrie, die verspricht, bei der Suche behilflich zu sein und die besten Tipps parat zu haben.

Die Wissenschaft versucht, das Glück und seine Voraussetzungen zu vermessen. Forscher scannen das Hirn und erforschen die Gene. Seit ein paar Jahren gibt es die Glücksforschung als eigene Disziplin. Ihre Ergebnisse, Tausende wissenschaftliche Arbeiten, werden in Rotterdam gesammelt, in der Erasmus-Universität, in der „World Database of Happiness“, der Weltdatenbank des Glücks. Jeden Tag kommen neue hinzu.

Freude, eine Form des Glücks, gehört wie Angst, Ekel oder Wut zu den Basisemotionen, den Grundfarben im Malkasten der Gefühle. Sie entsteht im Gehirn durch ein sehr komplexes Zusammenspiel mehrerer Hirnregionen und durch körpereigene Botenstoffe, vor allem Serotonin oder Noradrenalin. Sie sind für langfristiges Wohlbefinden entscheidend und heißen deshalb auch Glückshormone.

Noradrenalin steuert, wie aufmerksam ein Mensch negative oder positive Reize wahrnimmt. Die Konzentration von Serotonin im Hirn bestimmt den längerfristigen Gemütszustand eines Menschen. Ein Mangel an Serotonin kann depressive Stimmungen, gesteigerte Angst und Aggression auslösen. Der dritte wichtige Botenstoff ist Dopamin. Er richtet die Aufmerksamkeit des Menschen auf jene Reize, die ein Wohlgefühl versprechen. Das kann ein gutes Essen sein, das Lächeln eines Babys oder Sex.

Glück durchströmt den ganzen Körper

„Der Mensch strebt nach Glück, weil der Ausstoß von Dopamin als sehr belohnend erlebt wird“, sagt der Neurowissenschaftler Tobias Sommer-Blöchl vom Hamburger

Universitätsklinikum. Die Amygdala, Zentralstelle für die Verarbeitung emotionaler Erregung, wird davon ebenso informiert wie der Hippocampus, das Gedächtniszentrum und einige andere Hirnregionen. Das Hochgefühl, das entsteht, wenn ein Verlangen gestillt wird, entsteht dadurch, dass der Körper Endorphine ausschüttet, eigene Opiate.

Glück ist ein sehr körperliches Gefühl, das Menschen offenbar überall in der Welt ähnlich empfinden. Das ist durch jüngere Forschung belegt. Glück durchströmt den ganzen Körper, von Kopf bis Fuß. Der Stolz dagegen sitzt in der Kopf- und Brustgegend, die Angst in der Brust und der Bauchgegend. Das haben Forscher der Aalto University in Finnland vor einigen Monaten herausgefunden.

Die Wissenschaftler hatten 700 Menschen aus allen Erdteilen gebeten, auf Körpern einzuzeichnen, in welcher Körperregion sich bestimmte Gefühle bemerkbar machen. Sie waren selbst erstaunt, wie ähnlich sich die Zeichnungen waren. Nachzulesen ist das im „Proceedings of the National Academy of Sciences“, einem angesehenen amerikanischen Wissenschaftsmagazin.

Glück und Unglück hängen eng zusammen

Dennoch, das Glück ist schwer zu fassen, auch für die Wissenschaft. Ihr Versuch, es umfassend zu erklären, hat viele Antworten hervorgebracht, aber auch Widersprüche. So glauben die einen Wissenschaftler, vor allem die Gene entscheiden, ob, wann und wie intensiv ein Mensch Glück empfindet. Die anderen sind überzeugt, es hänge in erster Linie davon ab, was jemand vom Leben erwarte. Und wieder andere halten die Lebensumstände und den Zufall für besonders wichtig.

Als sicher gilt aber erstens, dass Glück und Unglück oft sehr eng miteinander zusammenhängen, und zweitens, dass Menschen ihrem Schicksal nicht ausgeliefert sind. Sie können sich Zuversicht aneignen, ihr Glück beeinflussen. Allerdings werden wichtige Voraussetzungen offenbar schon sehr früh im Leben geschaffen.



Möglicherweise können Eltern ihren Kindern helfen, im Leben glücklicher zu werden. Dabei helfen Erfolgserlebnisse und Herausforderungen.

Quelle: Getty Images

Als Markus Rehm nach seinem Unfall im Krankenhaus lag, gequält von Fragen und Zweifeln, hat es ihm geholfen, dass seine Familie für ihn da war. Die Eltern haben ihn gefördert, die Schwester hat ihm Mut zugesprochen. Er war, trotz des Unfalls, noch immer ein Sportler, ein Leichtathlet. Sein trainierter Körper, seine Zähigkeit, sein Kampfeswille, den er tief verinnerlicht hatte. Er hatte als Kind begonnen.

„Erfahrungen, die Kinder im Leben machen, formen das Gehirn des Kindes“, sagt der Freiburger Neurobiologe Joachim Bauer. Man könne Kindern helfen, ein geistiges Immunsystem aufzubauen. Sie müssten Herausforderungen bestehen und Erfahrungen machen, an denen sie sich bewähren könnten. Doch er meint es auch wörtlich, wenn er sagt, das Gehirn eines Kindes werde geformt. Bauer erforscht seit Jahrzehnten die Wechselwirkungen zwischen Gehirn und Körper. Das Hirn eines Menschen passt sich an die Lebensumstände an, teilweise rasant schnell. Forscher nennen das Neuroplastizität.

Das Gehirn passt sich allen Herausforderungen an

Wie ein Hirn sich entwickelt, wie sich Nervenzellen bilden, hängt sehr davon ab, wie es gefordert wird. Forscher der Universität Zürich machten Tests mit Menschen, die sich den rechten Arm gebrochen hatten und eine Zeit lang nur die linke Hand benutzt haben. Nach gut zwei Wochen hatten sich bestimmte Regionen ihres Hirns markant verändert. Die einen wurden dünner, die anderen wuchsen, damit sich die Feinmotorik der linken Hand verbesserte.

Der spanische Neurologe Alvaro Pascual-Leone kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Er ließ seine Testpersonen ein einfaches Klavierstück üben. Anschließend untersuchte er jene Regionen in ihrem Gehirn, die die Motorik steuern. Die Gegend, die die Fingerbewegungen steuert, hatte sich vergrößert. Das Gehirn funktioniert also wie ein Muskel, es wächst mit seinen Aufgaben. Auf diese Weise, glaubt Bauer, stelle es sich auch darauf ein, schwierige Lebenslagen zu verarbeiten.

„Die Kraft, die uns die Gewissheit gibt, dass wir mit einer Herausforderung klarkommen können, hat ihren Sitz im vorderen Teil unseres Gehirns.“ Dieser Bereich heißt cingulärer Cortex oder Gürtelwindung. Er sitzt im Frontlappen der Großhirnrinde und bekommt Informationen aus drei wichtigen Teilen des Hirns. Die Informationen fließen aus dem Gedächtnisspeicher, der Erfahrungen gespeichert hat.

Dazu meldet das Angstzentrum, die Amygdala, Informationen über die aktuelle Gefahrenlage in der Außenwelt weiter. Das Wissen über Strategien, was in einer bestimmten Situation zu tun ist, sitzt im Stirnhirn, dem präfrontalen Cortex. Dort ist das Wissen darüber gespeichert, welche Strategien angewandt werden können, um einen Plan umzusetzen. Das Zusammenspiel entscheidet demnach darüber, ob ein Mensch in der Lage ist, glücklich zu sein oder zu werden. Auch nach Schicksalsschlägen.

Menschen erholen sich in der Regel schnell vom Unglück

Nach einer Untersuchung des amerikanischen Psychologen und Trauerforschers George A. Bonanno von der New Yorker Columbia-Universität sind zwei Drittel aller Menschen in der

Lage dazu. Bonanno erforschte die Seelenlage von Frauen und Männern, die ein Kind oder ihren Lebensgefährten an den Tod verloren hatten. Was er bei den meisten feststellte, war eine erstaunliche Kraft. Sie hatten depressive Phasen und litten, aber sie erholten sich schnell.

Ein wesentlicher Grund dafür, glauben Forscher wie Bauer, liegt in der Kindheit. In dieser Zeit wächst das Hirn besonders schnell, und es werden die Teile ausgebildet, die bestimmte Areale des Hirns miteinander vernetzen. Es scheint außerdem so zu sein, dass ein bestimmter Typ Mensch es leichter hat. Solche mit ausgeglichenem Temperament. Das natürlich die meisten gerne hätten.

Ein lauer Sommerabend in Kiel. Gut 500 Frauen und Männer sind in eine Buchhandlung gekommen, um einem Mann mit hoher Stirn zuzuhören, dessen schwarze Brille sein Gesicht in zwei gleich große Hälften zu unterteilen scheint. Robert Betz, Jahrgang 1953, blaues Hemd, Jeans, sportliche Lederschuhe, ist Psychologe, er lebt in München.

WELT



Der normale Mensch lasse sich von privaten und beruflichen Erwartungen einengen, sagt der Psychologe Robert Betz. Der glückliche kenne seine Gefühle und akzeptiere sich, wie er ist

Quelle: robert-betz.com

Er hat Bücher über die Suche nach dem Glück geschrieben und ist damit ziemlich erfolgreich. Es geht darin um Zwänge. Den Zwang, Karriere zu machen, Kontakte zu pflegen, eine Bilderbuchfamilie zu haben, gut auszusehen. Die alltäglichen Überforderungen eben. Betz tourt mal wieder durch Deutschland, Österreich und die Schweiz, um Vorträge zu halten. Wo er auftritt, sind die Säle ausverkauft. Seine Zuhörer sind Glückssucher, Menschen auf der Jagd nach einem zufriedeneren Leben, 30.000 im Jahr.

Selbstakzeptanz als Weg zum Glück

Betz sitzt auf einer kleinen Bühne auf einem Stuhl. Er beginnt Abende wie diesen immer mit derselben Frage. „Wer hatte einen glücklichen Vater, wer eine glückliche Mutter?“ Die Antwort ist auch fast immer dieselbe. Fünf oder sechs seiner Zuhörer heben die Hand. Betz glaubt, wem das Glück als Kind nicht vorgelebt wurde, der kann es als Erwachsener nur schwer selbst erleben.

„Es geht nicht darum, die Eltern zu verurteilen“, sagt Betz. „Die haben meistens alles so gut getan, wie sie eben konnten.“ Betz spricht über das Herz, über Freude, Sehnsüchte, Wünsche und die verlorene Verbindung zum eigenen Ich. Dann schaltet er Musik an. Whitney Houstons „I Look to You“. Betz schließt die Augen. Nach dem Song beginnt die erste Meditation. Einige weinen.

Betz bezeichnet sich als Lebenslehrer. Typische Betz-Sätze gehen so: „Die Menschen haben Angst davor, allein zu sein. Davor, was ihnen dann begegnet.“ Tief in ihnen schlummerten unterdrückte Gefühle und Wünsche, die mutmaßlichen Quellen des wahren Glücks. Der normale Mensch lasse sich von privaten und beruflichen Erwartungen einengen; der glückliche kenne seine Gefühle und akzeptiere sich, wie er ist.

Es ist leicht, Betz zu belächeln, seinen offensichtlichen Geschäftssinn und seinen Hang zur Esoterik. Er wird dafür oft kritisiert. Doch die Leute strömen freiwillig zu Tausenden zu ihm. Und wenn man seine Vorträge besucht, kann man den Eindruck gewinnen, dass tatsächlich viele Deutsche nicht viel mit sich anfangen können. Sie mögen eine Familie haben, einen festen Arbeitsplatz, ein Haus oder eine schöne Wohnung und sind doch nicht froh.

Der Mensch fühlt sich in kleinen Gruppen wohl

Der Amerikaner David Buss hat sich auf das Gebiet der evolutionären Psychologie spezialisiert, vor 14 Jahren hat er einen Artikel im Fachblatt „American Psychologist“ veröffentlicht, der bis heute als wegweisend gilt. Titel: „Die Evolution des Glücks“. Darin erklärt Buss, wie früher die Vorstellung vom guten Leben entstand und warum Menschen sich heute bei der Glückssuche häufig selbst im Weg stehen.

Seine Antwort: Der Mensch ist noch nicht reif für jene moderne Welt der Millionenmetropolen, der neuen Techniken, der rasend schnellen Verkehrs- und Informationsströme, die er selbst erschaffen hat. Der Mensch funktioniert tief im Innern noch wie in der grauen Frühzeit der Zivilisation, in der alten Welt kleiner, überschaubarer Stammesgruppen.

”

FÜR VIELE BLEIBT DAS ZIEL "GLÜCK" FRUSTRIEREND WEIT AUSSERHALB DER EIGENEN REICHWEITE

DAVID BUSS,
Evolutionspsychologe

In jedem Menschen steckten demnach vererbte Mechanismen, die früher das Überleben gesichert hätten. Auch die Fähigkeit, sich gut zu fühlen. „Glück ist ein Ziel, wonach die meisten Menschen streben“, schreibt Buss. „Aber für viele bleibt dieses Ziel frustrierend weit außerhalb der eigenen Reichweite.“

Dabei haben Menschen aller Zeiten geschuftet, um ihr Leben und das ihrer Nachkommen schöner, einfacher und glücklicher zu machen. Lebenserwartung und Lebensqualität sind in den vergangenen Jahrhunderten dank Antibiotika, Operationsmethoden, Impfungen und dem Kampf gegen Unter- und Mangelernährung gestiegen. Heizungen, Klimaanlage und Warnsysteme schützen den Menschen vor Kälte, Hitze und Stürmen. Das Glück aber hat sich bei vielen trotzdem nicht dauerhaft eingestellt.

Buss sagt, das liege daran, dass der Mensch für ein Leben in kleinen, festen Gruppen gemacht sei. So 50 bis 200 Menschen um sich herum, das werde ihm gerecht. Da fühle er sich sicher und geborgen. Doch schon in Dörfern lebten mehr als 200 Menschen, von Städten und Metropolen ganz zu schweigen. Vielen fehlten die lockeren und die engen sozialen Bindungen, die in kleinen Gruppen mit der Zeit wie von selbst entstehen. Großeltern, Eltern, Kinder, Verwandte und Freunde leben oft Hunderte Kilometer entfernt.

Wertschätzung der Arbeit ist für Psyche überlebenswichtig

Und der Einzelne gilt umso weniger, je größer seine Gruppe wird. Viele Menschen arbeiten in Unternehmen mit Hunderten oder Tausenden Angestellten, viele beschleicht das Gefühl, ersetzbar zu sein. Und das ist für Buss ein ganz entscheidender Punkt. Zu erfahren, dass die eigene Arbeit wertgeschätzt wird, sei für die Psyche des Menschen überlebenswichtig.

„Wenn Wohlbefinden davon abhängig ist, tiefe intime Bindungen zu haben und ein wertgeschätztes Mitglied einer Gruppe zu sein, dann sind die Bedingungen des modernen Lebens geradezu prädestiniert dafür, menschliches Glück zu verhindern.“ Andere Forscher sehen es ähnlich. Das Leben in einer großen Stadt untergrabe das Verständnis davon, wer man ist und was man möchte.

WELT



Das Erbgut bestimmt mit, ob ein Mensch die Gabe zum Glücklichsein hat. Aber es ist nicht der einzige Faktor

Quelle: picture-alliance / Bildagentur-o

In der globalisierten Welt ziehen viele Menschen dem nächsten Job hinterher, gern nach Berlin oder Hamburg, London oder New York. Eine große Stadt bedeutet große Möglichkeiten. Doch wo es viele Möglichkeiten gibt, lauert auch das Gefühl, vielleicht etwas Tolles zu verpassen. Eine noch tollere Stadt, einen besseren Job, einen großartigen Partner.

Studien des Psychologen Douglas T. Kenrick zeigen, dass die Wahl eines Partners immer schwieriger wird, je mehr infrage kommen. Auch die Zufriedenheit mit der Liebesbeziehung schwankt, ständig scheint es Dutzende Alternativen zu geben. Den Nachbarn, die Arbeitskollegin. Die vielen Möglichkeiten machen es dem Menschen schwer, eine gute Entscheidung zu treffen und mit ihr zufrieden zu sein.

”

HEUTE WETTEILEERN WIR ALLE MIT DEN BESTEN DER WELT

RANDOLPH M. NESSE UND GEORGE C. WILLIAMS,

Glücksforscher

Der Grund? Falsche Vorstellungen, unerreichbare Ideale. „Heute wetteifern wir alle mit den Besten der Welt“, schrieben die US-Forscher Randolph M. Nesse und George C. Williams vor 20 Jahren. Die Globalisierung, das Internet und soziale Netzwerke haben diese Entwicklung auf eine Weise verschärft, die 1994 noch undenkbar schien.

Forscher der TU Darmstadt und der Humboldt-Universität Berlin fanden jüngst heraus, dass Facebook seine Nutzer tendenziell unglücklich macht. Mit Fotos von scheinbar tollen Partys, großen Reisen und einem sexy Partner stellen Facebook-Nutzer ihre besten Seiten aus. Ein Ideal, das die Wirklichkeit verzerrt, an dem sich aber andere Nutzer messen.

Eine neue Studie des Psychologen Ethan Kross von der University of Michigan bestätigt das. Je öfter sie Facebook nutzten, umso trauriger fühlten sie sich und umso weniger soziale Kontakte hatten sie im wirklichen Leben. „Wer glücklich sein will, der muss wieder lernen, seine eigentliche Umgebung wahrzunehmen“, sagt deshalb der britische Verhaltensforscher Paul Dolan.

Er sagt, Bekanntschaften und Freundschaften bestimmten ganz entscheidend mit, ob sich jemand wirklich wohlfühle. „Wir haben eine falsche Vorstellung vom Glück. Deswegen rackern sich die Menschen für den perfekten Job ab, sind ständig online und wollen immer mehr erleben. Den eigentlichen Moment können sie dann aber kaum genießen.“

Immer zuerst die positive Seite der Dinge sehen

Wer ständig einer Vorstellung vom vollkommenen Glück hinterherjagt, macht sich leicht unglücklich. Das passiert vor allem in westlichen Wohlstandsgesellschaften. Denn die Suche nach dem Glück ist dort inzwischen eine Art Fetisch. Aufschlussreich in diesem Zusammenhang ist die erst kürzlich veröffentlichte Großuntersuchung eines Forscherteams

von der University of New South Wales.

Die Studie mit mehr als 9000 Teilnehmern aus 47 Ländern legt nahe, dass besonders eine bestimmte Menschen Probleme mit dem Glück hat. Jene, die aufgrund ihres Temperaments etwas weniger positive Gefühle empfinden als andere. Das allerdings ist noch nicht ihr Problem. Ein Problem wird es erst, sobald sie auf einer Party sind, Zeitschriften lesen, fernsehen, im Internet surfen oder auf Facebook gehen und ständig das Gefühl vermittelt bekommen, sie müssten eigentlich viel öfter glücklich sein.

Solche Entwicklungen erklären den rasanten Anstieg psychischer Erkrankungen in den Industrieländern, zumindest teilweise. Mehr als jeder dritte Deutsche ist von einer psychischen Störung betroffen. Meistens von einer Angststörung, Alkohol- und Suchterkrankungen oder Depressionen, oft kommt alles zusammen. Depressive Menschen haben häufig das Gefühl, mit ihrer Suche nach dem Glück gescheitert zu sein.

Sie neigen dazu, negative Erlebnissen und Wahrnehmungen wichtiger zu nehmen als positive. „Die innere Blaupause für das Glücklichein“, sagt der Mediziner Malek Bajbouj von der Charité in Berlin, „das ist, wenn es einem gelingt, immer zuerst die positive Seite der Dinge zu sehen.“

Glück kann auch ganz einfach sein

Im 18. Jahrhundert ist Glück noch untrennbar mit Begehrlichkeiten, persönlicher Leistungsfähigkeit und Belohnung verbunden gewesen. Heute wolle jeder mehr, ohne je satt zu werden. Manche Gesellschaften haben sich großen Wohlstand erarbeitet. Zu viel für viele Menschen, um glücklich zu werden. Dabei, so glauben die Forscher, könnte es ganz einfach sein. Und es gibt Menschen, die erfahren das auch.

Katias blonde Locken schimmern im Sonnenlicht, als sie einen Teller mit frischen Erdbeeren und aufgeschnittener Wassermelone auf einen Holztisch stellt. Ein altes Bauernhaus, ein großer Garten, in dem wilde Blumen wachsen. „Wir sind sehr glücklich hier“, sagt sie. Hier,

das meint Altengamme, direkt an der Elbe, mit dem Auto ist es eine gute Dreiviertelstunde bis in die Hamburger Innenstadt.

Bis vor zwei Jahren haben sie in St. Pauli gelebt, sie und ihr Freund, ein Paar Mitte 30 mit einem Sohn. Katja wollte aufs Land ziehen, ihr Freund nicht. Sie hat ihn überredet. „Zum Glück“, sagt er heute. „Ich hatte nie dieses Idealbild vom ruhigen Landleben. Es ist aber tatsächlich ideal. Die Ruhe, die Natur und die Gemeinschaft hier.“

WELT



In der Natur, nah am Meer und weitab von Städten, sind die Deutschen am glücklichsten.

Quelle: dpa/iwa axsa

Es ist ein Leben wie aus der Werbung, das Klischee eines glücklichen Lebens. Entschleunigt, eins mit der Natur, intakte Familie, Freunde, auf die man zählen kann, die am Wochenende zu Besuch kommen und den großen Garten genießen. Beide haben ihre Jobs. Die Wissenschaft ist sich sicher, dass das Leben auf dem Land weit mehr ist als eine weit verbreitete Sehnsucht, von der man nicht so recht weiß, wie ernst sie wirklich gemeint ist. Sie glauben, die Natur mache Menschen tatsächlich glücklicher.

Im Norden lebt man zufriedener

Der Glücksatlas der Deutschen Post verortet die glücklichsten Deutschen seit vielen Jahren im Norden, dort wo das Wasser nah ist und die Städte weit weg. Und Forscher der University of Exeter fanden heraus, dass Menschen in der Natur glücklicher sind. Schon wenn sie in einer Großstadt in einen grüneren Stadtteil umziehen, steigt ihre Zufriedenheit innerhalb der ersten drei Jahre massiv.

Das Glück nutze nicht nur dem Einzelnen, sondern einer ganzen Gesellschaft, glaubt der Psychologe Ed Diener. Der Amerikaner ist der weltweit wohl meistzitierte Glücksforscher. „Zufriedenheit ist nicht nur wertvoll, weil sie sich gut anfühlt. Sie ist wertvoll, weil sie

vorteilhafte Folgen hat.“ Diener beruft sich auf andere Studien, denen zufolge glückliche Menschen mehr zu geben haben als Unzufriedene.

”

DER WEG ZUM GLÜCK FÜHRT NICHT UM DAS LEID HERUM,
SONDERN DURCH DAS LEID HINDURCH

ED DIENER,

Weltweit meistzitatierter Glücksforscher

Eine höhere Arbeitsleistung, mehr soziales Engagement, sie seien gesünder und hätten mit größerer Wahrscheinlichkeit eine befriedigende, stabile Ehe. Diener und sein Kollege Martin E. P. Seligman gelten als Begründer der noch jungen Glücksforschung. Sie finden, dass die Psychologie nicht nur untersuchen muss, was Menschen unglücklich und krank macht, sondern auch was ein glückliches Leben begünstigt.

Das Glück lässt sich herstellen. Nicht der große Rausch der Gefühle, aber kleines Glück. Oft hilft es schon, Dinge zu verändern, die sich leicht verändern lassen. Kakao gibt Serotonin fürs Hirn, Sport auch, ein paar Minuten am Tag reichen schon. Umziehen, den Weg zum Arbeitsplatz kürzer machen. Öfter mal rausgehen an die Luft. Öfter mal lächeln. Viel Zeit mit der Familie und mit Freunden verbringen.

Man muss den Weg durch das Unglück nehmen

Was nach Binsenweisheiten aus Großmutterns Zeiten klingt, ist durch zahlreiche Studien gut belegt. Zu den Dingen, die Ed Diener als elementar ansieht, gehört, dass glückliche Menschen ihr Leid nicht verdrängen. „Der Weg zum Glück führt nicht um das Leid herum, sondern durch das Leid hindurch.“

Wenn Menschen äußere Umstände für ihr Unglück verantwortlich machten, liege das daran, dass sie sich weigerten, „den eigenen Schmerz anzuschauen und zu durchleben“. Wer von

seinem Partner verlassen werde und sich in neue Liebschaften flüchte, habe viel länger mit Ängsten und Sorgen zu kämpfen. Wer sich dagegen eine leidvolle Erfahrung eingestehe, könne sie überwinden. „Menschen, deren glückliche Ausstrahlung uns überzeugt“, sagt Diener, „haben alle diese Erfahrungen gemacht.“

Glück und Unglück. Für Diener wie für viele andere Wissenschaftler hängt das eine untrennbar mit dem anderen zusammen. Diener hat eine Zufriedenheitsskala entwickelt, die zur Grundlage vieler internationaler Studien geworden ist. Im Grunde geht es um fünf Aussagen, zu denen er Menschen eingehend befragte. Mein Leben ähnelt dem Idealbild, das ich davon habe. Meine Lebensbedingungen sind exzellent. Ich bin zufrieden mit meinem Leben. Bisher habe ich die meisten Dinge in meinem Leben erreicht, die ich wollte. Wenn ich nochmals leben könnte, würde ich fast nichts ändern. Inzwischen geht eine ganze Forschungsrichtung davon aus, dass ein Mensch diese Fragen im Lauf seines Lebens immer wieder ähnlich bewerten wird. Der US-Psychologe Philip Brickman ist einer davon. Er hat gezielt die Lebenszufriedenheit von Menschen untersucht, die wenige Monate zuvor im Lotto gewonnen oder nach einem Unfall ein Bein verloren hatten.

Seine Versuchspersonen waren kaum glücklicher oder unglücklicher als andere Menschen. Das Hochgefühl eines Geldgewinns hielt demnach höchstens ein halbes Jahr an. Dafür trübten Schock, Schmerz, Wut und Trauer das Gemüt nicht ewig. Eine Reihe namhafter Wissenschaftler glaubt deshalb, dass das Glück des Menschen eine Frage der Gene ist.

Gute Gefühle sind zur Hälfte vererbt

Der Verhaltensgenetiker David T. Lykken etwa meint, dass jeder Mensch ein genetisch festgelegtes, individuelles Glücksempfinden hat. Es sind vor allem Studien mit Zwillingen, die ihn zu dieser Ansicht gebracht haben. Mitte der 90er-Jahre befragte Lykken 1500 Zwillingspaare. Er fand heraus, dass eineiige Zwillinge, die getrennt voneinander aufgewachsen waren und sich in verschiedenen Lebensumständen befanden, ihr Lebensglücks ganz ähnlich beurteilten.

Zweieiige Zwillinge, genetisch verschieden, dagegen nicht. Nach einer Reihe weiterer Studien stellte Lykken eine Formel auf: Das Glücksempfinden eines Menschen sei zu mindestens 50 Prozent genetisch bestimmt. „Es mag sein, dass der Versuch, glücklicher zu werden, genauso vergeblich ist wie der Versuch, größer zu werden.“

WELT



Eineiige Zwillingen, die ein völlig unterschiedliches Leben führen, beurteilen ihr Glück sehr ähnlich. Zweieiige Zwillinge tun dies nicht. Ein Beleg dafür, dass das Glück geneti...

Quelle: Getty Images

Stimme das, hätte jeder Mensch zwar bessere Phasen und schlechtere, aber er könnte Glück in einem bestimmten, vorbestimmten Maß empfinden. Das ist so ziemlich das Gegenteil dessen, was der Glückstrainer Robert Betz in seinen Büchern und an Dutzenden Abenden im Jahr sagt. Der Einfluss der Gene auf das Glück ist allerdings heftig umstritten. Glück kann auch eine Frage des Alters sein. Oder ein U.

Am unglücklichsten ist man mit Mitte 40

So jedenfalls sieht es Hilke Brockmann, Soziologin und Glücksforscherin an der Jacobs University in Bremen. Auch sie hat Menschen befragt. Danach, wann sie am glücklichsten sind. Das Ergebnis: erster Höhepunkt im Alter von 20, dann steiler Abstieg, Tiefpunkt im Alter von etwa 40, dann langsamer, stetiger Anstieg, erneuter Höhepunkt, sobald die Rente bevorsteht.

Wenn man das als Kurve in einem Diagramm malt, sieht es aus wie ein U. Brockmann sagt: „Das junge Erwachsenenalter ist ein sehr glückliches Alter. Man ist stark von Verpflichtungen und Unsicherheiten befreit. Man ist ungebunden und frei.“ Es folgt die erste Hälfte des Berufslebens, der Aufbau einer Existenz. Es ist eine Zeit, in der sich nicht alle Hoffnungen und Erwartungen erfüllen.

Dem einen gefällt der Beruf nicht, oder die Beförderung lässt auf sich warten; andere durchleben Beziehungskrisen; ein Dritter ist vielleicht nicht so sportlich oder attraktiv, wie er sein möchte. „Die empirische Glücksforschung bestätigt die gefühlte Zunahme von individuellen Enttäuschungen mit zunehmendem Alter“, sagt Brockmann.

„Gleichzeitig hat man immer weniger Kontrolle über sein Leben, alles ist festgelegt. Dabei liegen ja noch Jahrzehnte vor einem, das frustriert Menschen.“ Und dann, einige Jahre nach der berüchtigten Midlife-Crisis, kehrt das Glück langsam zurück. Die Menschen würden gelassener – und seien kurz vor der Rente wieder so glücklich wie einst mit 20.

Für das Glück zählt Qualität statt Quantität

Ein grundlegendes Problem der Glücksforschung ist, dass sie fast ausschließlich darauf beruht, was Menschen selbst auf Fragen von Wissenschaftlern antworten. Sie schätzen sich selbst ein. Und diese Einschätzungen sind, trotz aller Messmethoden und Bewertungsskalen, unzuverlässig. Wenn das Wetter schön ist, sehen Menschen ihr Leben schöner.

Eines aber gilt als sicher. Gute Beziehungen zu Freunden, dem Partner und in der Familie sind sehr wichtig. Das Umfeld ist der Glücksfaktor, auf den sich Wissenschaftler aller Denkrichtungen einigen können. Es geht nicht darum, wie viele Menschen man um sich herum hat, sondern wie gut man sich mit ihnen versteht. Wie nahe man ihnen ist. Und es hat sehr viel damit zu tun, was man erwartet, von Freunden, der Familie und auch vom Leben.

„Glückserwartung“, sagt Robert Betz, der Münchner Glückstrainer und Psychologe, „ist für viele in einem Mangel begründet.“ Sie wollten nicht allein sein, sie erwarteten von ihrem Partner oder ihrer Familie, glücklich gemacht zu werden. „Das kann natürlich nicht funktionieren. Man muss bei sich selbst anfangen.“

Liebe und Kinder bringen nicht ewige Hochgefühle

Dass die Liebe nicht von selbst ewiges Glück bringt, zeigen die aktuellen Scheidungsraten.

Auch Kinder sind offenbar kein Garant für ein erfülltes Leben. Auch das hat viel mit falschen Erwartungen zu tun. Das ist das Ergebnis mehrerer großer internationaler Studien. Von Generation zu Generation nehmen Eltern ihre Kinder demnach mehr als Stressfaktor wahr.

Bei einer Analyse von fast 100 Studien zum Thema haben die Psychologen Jean Twenge und W. Keith Campbell festgestellt, dass vor allem jene Eltern unzufrieden waren, die relativ gut verdienten. Sie kriegten ihre Kinder spät und kamen mit dem Verlust ihrer Freiheit nicht so gut klar wie junge Eltern. Das Beispiel steht für das große Dilemma der Glückssucher. Wer Ideale für die Wirklichkeit hält, ist leicht enttäuscht.

Noch vor wenigen Generationen haben die Menschen Kinder bekommen, weil man eben Kinder bekam. Heute ist ein Kind oft Teil eines Lebensplans. Abweichungen, Zufälle, Schicksal sind nicht vorgesehen. Doch wer damit umgehen kann, kann glücklich werden.

Enge Bindungen und Vertrauen geben Kraft

Als Markus Rehm sein Bein verlor, hatte er Menschen, die alles für ihn getan haben. Er hatte einen Vater, zu dem er aufgesehen hat und den er bis heute anruft, wenn er etwas Wichtiges besprechen will, seine Familie, seine Freunde. Und er hatte sich, er hatte Vertrauen und wollte sich nicht unterkriegen lassen. Und irgendwann hatte er einfach Glück.

Durch einen Zufall traf er Steffi Neri, eine Leichtathletin und ehemalige Weltmeisterin, die anbot, ihn zu trainieren. So rutschte er in die Talentförderung eines Vereins, der ihm eine kostspielige Sportprothese zahlte. „Als ich die neue Prothese bekam, hatte ich ein ganz neues Lebensgefühl. Ich spürte beim Laufen wieder den Wind in meinem Gesicht“, sagt Rehm.

Er erinnert sich oft an den Mann, der ihm, als er noch in der Klinik lag, seine Prothese zeigte. Der ihm die Gewissheit vermittelte, er müsse nicht durch sein restliches Leben humpeln. Inzwischen ist auch er ein Mann, der junge Menschen besucht, die einen Arm oder ein Bein verloren haben. Auch das, sagt Rehm, sei eine Art Glück. Wenn er das Gefühl hat, er kann jemandem helfen, seinen Mut wiederzufinden.



Diese Titelgeschichte entstand in Zusammenarbeit mit EPOS, dem neuen Wissens- und Geschichtsmagazin der „Welt“ für das iPad. Nach der ersten Ausgabe von EPOS zum Ersten Weltkrieg f...

 © WeltN24 GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Ein Angebot von WELT und N24.

© WeltN24 GmbH

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/133414925>