

ZUFRIEDENHEIT

DAS WAHRE GLÜCK

Sie steht im Schatten des großen Glücks: die Zufriedenheit. Alle wollen glücklich sein, selten sagt jemand: Hauptsache, ich bin zufrieden. Das klingt zu sehr nach Bescheidenheit und Resignation. Dabei haben gerade zufriedene Menschen das wirkliche Glück gefunden: ihren Seelenfrieden. Was genau macht Zufriedenheit aus? Wie können wir zufrieden werden?

■ SUSIE REINHARDT

Glück ist eine Emotion, die sich alle Menschen wünschen, eigentlich andauernd – und gleichzeitig finden die meisten, dass sie es viel zu selten bekommen. Die Frage „Wie kann ich glücklich werden?“ beschäftigt Dichter, Philosophen, Theologen und Psychologen seit Jahrhunderten, in den letzten Jahrzehnten haben auch Wissenschaftler aus anderen Fachgebieten sie aufgegriffen. Trotzdem kennen wir immer noch kein einfaches Rezept für ein glückliches Leben. Das mag nicht zuletzt daran liegen, dass wir dem „falschen“ Glück hinterherlaufen.

Was wir heute genau unter „Glück“ verstehen, was die verwandten Begriffe „Freude“ und „Zufriedenheit“ bedeuten, untersuchte Philipp Mayring von der Alpen-Adria-Universität in Klagenfurt. Der Psychologieprofessor sichtete die

einschlägige Literatur und leitete Beschreibungen für verschiedene Zustände des Wohlbefindens ab:

Freude ist ein starkes Gefühl, das meist als Reaktion auf eine angenehme Situation auftritt. Freude ist eher kurzfristig, wir fühlen uns lebendig und vital. Das Gegenteil der Freude stellt das Unwohlsein dar.

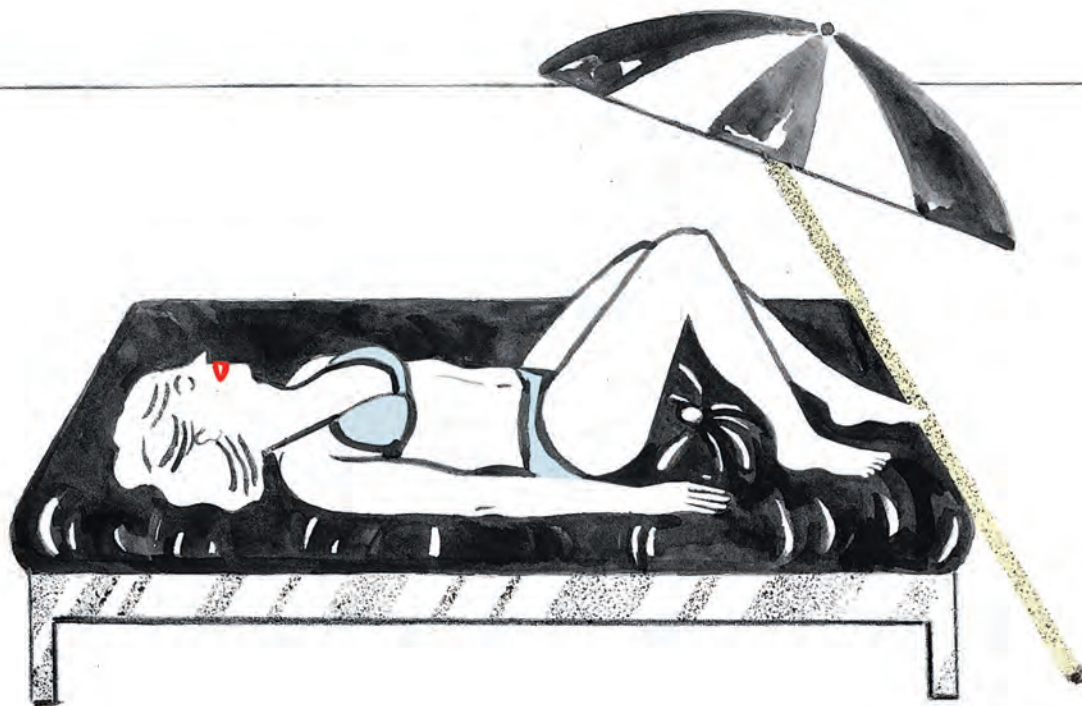
Glück bezeichnet das intensivste Wohlbefinden, das Menschen kennen. Das Gefühl ergreift die ganze Person, es ist langanhaltender als Freude, aber kürzer als Zufriedenheit. Glück strahlt auf andere ab, macht aufgeschlossener. Oft steht es in Zusammenhang mit Dingen, die über die eigene Person hinausgehen – wir erleben Glück in sozialen Situationen oder im Einklang mit der Natur. Das Gegenteil von Glück sind Trauer und Depressionen.

Zufriedenheit ist das stabilste gute Gefühl. Sie ist ein ruhigerer Gefühlszustand als Freude und Glück, wirkt eher im Hintergrund des Erlebens. Zufriedenheit basiert auf einer positiven Grundstimmung, auf grundlegender Lebensbejahung. Sie ist kognitiv geprägt, tritt als Ergebnis von Denkprozessen wie dem Vergleichen und Abwägen auf. Zufriedenheit beinhaltet Ich-Erweiterung und Überwindung. Ihr Gegenpol ist die Unzufriedenheit.

Diese drei positiven Gefühlslagen sind nicht nur unterschiedlich stabil, sie haben auch verschiedene Wurzeln. Grundsätzlich sind Stimmungen vorübergehende Zustände, die sich schnell wandeln können und oft von der Situation abhängen. Daneben gibt es Gefühlslagen, die auf Eigenschaften der Person gründen. Liegt so ein Wesenszug



Illustration: Cynthia Kittler



ILLUSTRATIONEN: CYNTHIA KITTLER

Können wir unsere Zufriedenheit beeinflussen?

Haben wir es überhaupt selbst in der Hand, zufrieden zu sein – oder bestimmt unsere Persönlichkeit, in welcher Stimmung wir durchs Leben gehen?

Vor etwa 30 Jahren griffen Forscher diese Fragen auf und entdeckten, dass das individuelle Glücksempfinden eines Menschen über die Lebensspanne hinweg erstaunlich stabil blieb. Studien zeigten sogar: Nach einem Lottogewinn oder nach einem schweren Unfall mit folgender Querschnittslähmung sind viele Menschen nur für kurze Zeit deutlich glücklicher oder unglücklicher – sie kehren schon bald zu ihrem früheren „Glückslevel“ zurück. Experten nannten dieses Niveau den *Set-Point* (Dt.: Vorgabewert). Offenbar, nahmen die Forscher an, oszilliert unser individuelles Glücksempfinden um so einen vorgegebenen Punkt herum. Aus dieser Sicht steht unser Glücksniveau bereits in jungen Jahren fest: Es wird durch unsere Persönlichkeitseigenschaften bestimmt, die weitgehend stabil sind.

Neue Längsschnittstudien stellen so einen angenommenen Fixpunkt nun aber wieder infrage. Deren Auswertungen zeigen, dass sich bei nicht wenigen Menschen das Maß der Zufriedenheit über die Jahre durchaus stark wandelt. Forschungsergebnisse dazu kommen beispielsweise aus dem „Sozio-oekonomischen Panel“ (SOEP). Dabei handelt es sich um eine repräsentative Längsschnittstudie, bei der seit 1984 jedes Jahr Tausende Deutsche – immer dieselben – unter anderem zu ihrer Zufriedenheit befragt werden. „Die Ergebnisse sprechen eindeutig gegen die Set-Point-Theorie“, sagt der Volkswirtschaftsprofessor Gert G. Wagner, der die SOEP-Erhebungen seit Beginn mitgestaltet. „Wir befragen Menschen seit 30 Jahren zu ihrer selbst eingeschätzten Zufriedenheit, die sie auf einer Skala von 0 bis 10 angeben. Die Ergebnisse zeigen, dass fast 40 Prozent von ihnen den Wert über die Zeit um mindestens 25 Prozent verändern“, so das Vorstandsmitglied des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) in Berlin. „Bei 10 Prozent der Menschen schwankt der Wert über gut 20 Jahre sogar um 50 Prozent.“

Was sind die Faktoren, die nach dieser Studie die Zufriedenheit der Deutschen ausmachen? „Gesundheit ist das A und O der Lebenszufriedenheit“, folgert Wagner aus den jüngsten Ergebnissen. Außerdem macht genug Arbeit zufrieden, „aber zu viele Überstunden darf man nicht machen“, so der Volkswirtschaftsprofessor mit soziologischen und psychologischen Forschungsinteressen. „Wichtig sind außerdem Geselligkeit und Hilfsbereitschaft, und ein bisschen macht auch Religiosität zufriedener“, sagt Wagner. „Und offenbar machen in reichen Gesellschaften wie in Deutschland auch altruistische Ziele glücklicher als das simple Streben nach mehr Geld“, so der Mitgestalter der Längsschnittstudie.

Das sind, insgesamt gesehen, gute Nachrichten, denn sie bedeuten: Auch wenn bestimmte Eigenschaften wie soziale Aufgeschlossenheit und innere Ruhe sich günstig auf unsere Zufriedenheit auswirken, was zahlreiche Forschungen belegen – sie spielen nicht die alleinige Rolle. Wir können zum einen durch unsere Lebensentscheidungen mit beeinflussen, wie zufrieden wir im Leben sind. Zum anderen haben wir es in der Hand, an unserer Selbstentwicklung zu arbeiten. Davon ist Jochen Brandtstädter, Psychologieprofessor an der Universität Trier, überzeugt. Denn menschliche Entwicklung vollzieht sich in einem weiten Spielraum von Möglichkeiten, von denen der Einzelne nur einen geringen Teil verwirklicht.

■ SUSIE REINHARDT

zugrunde, ist das Gefühl anhaltender. Mayring fand heraus: *Freude* ist ein situationsabhängiger vorübergehender Zustand; *Zufriedenheit* wurzelt dagegen in der Persönlichkeit eines Menschen. Sie ist Ausdruck ihres Wesens und das Resultat einer grundsätzlichen Haltung dem Leben gegenüber – und daher besonders lang anhaltend. *Glück* liegt hier in der Mitte: Es trägt zum einen Züge des flüchtigen Zustands, zum anderen geht das Empfinden auf das Wesen des Menschen zurück.

Es lohnt sich daher, sich auf Zufriedenheit zu konzentrieren: Denn zum einen ist sie langlebiger und grundlegender, zum anderen tritt sie unabhängig von äußeren Ereignissen auf, die wir oft nicht beeinflussen können. Zufriedenheit ist Ausdruck unserer inneren Haltung. Im Begriff „Zufriedenheit“ steckt das Wort „Friede“, und an diesem inneren Frieden, der Seelenruhe können wir arbeiten – was allerdings keine einfache Sache ist.

Der Trierer Psychologieprofessor Jochen Brandtstädter widmete der Frage, was ein Leben gelingen lässt, ein eigenes Buch, in dem er Erkenntnisse zahlreicher Studien zusammenfasst. Er folgert: „Zufriedenheit hängt wesentlich vom Verhältnis zweier Größen ab: dem Grad der Erfüllung von Ansprüchen und dem Anspruchsniveau.“ Das bedeutet, Zufriedenheit ist das Ergebnis eines Vergleiches. Wir setzen unsere faktische Situation in Beziehung zu den persönlichen Idealvorstellungen – je kleiner uns die Kluft zu sein scheint, die zwischen beiden Zuständen klafft, desto zufriedener sind wir. Eine Rolle spielt dabei auch, ob wir uns auf einem guten Weg sehen, die Lücke zwischen „Ist-“ und „Soll-Zustand“ verringern zu können.

Damit führen zwei Wege zur Zufriedenheit, die beide bewirken, dass die Kluft sich verringert. Zum einen können wir daran arbeiten, unsere Wünsche und Träume zu verwirklichen: Wer in seiner Wohnung nicht glücklich ist, schaut sich nach einer neuen um, wer sich am Wochenende einsam fühlt, gründet mit an-

Im Begriff Zufriedenheit steckt das Wort „Friede“.

Und an diesem inneren Frieden können wir arbeiten



deren eine Ausflugsgruppe, wer mit seiner Figur hadert, entscheidet sich, Sport zu treiben. Für diesen ersten, den offensiven Weg zur Zufriedenheit spricht: Es wirkt sinnstiftend, sich Ziele zu setzen, und sie motivieren uns. Das gilt allerdings nur, wenn wir sie irgendwann auch erreichen. Wenn wir uns umsonst abstrampeln und regelmäßig scheitern, sind sie eine Quelle für Unmut, Ärger und Frust. Diese Unzufriedenheit kann chronisch werden und in Depressionen münden; zudem schädigt das dauernde Verfehlen eigener Ansprüche unser Selbstwertgefühl.

Die andere Art, zufrieden zu werden, nennt Brandtstädter den defensiven Weg. Er besteht darin, die eigenen Ansprüche zu senken, sich in seinen Lebensträumen zu bescheiden, die eigenen Ziele den Umständen anzupassen. Die Folge: Die Distanz zwischen Ist- und Sollwert schwindet ebenfalls, die Lebenszufriedenheit steigt. Für das Paar, das sich ein Kind wünscht, kann nach vielen medizinischen Eingriffen die Lösung darin bestehen, sich vom ersehnten Ziel zu verabschieden und sich mit der kinderlosen, aber liebevollen Partnerschaft zufriedenzugeben. Oder sie pas-

sen ihr Ziel den Möglichkeiten an und denken über eine Adoption nach.

Beide Strategien sind gleichwertig, es kommt darauf an, sie klug und balanciert zu nutzen, um die Kluft zwischen „Sein“ und „Ideal“ zu verringern: Mal gilt es, offensiv eigene Ziele zu verfolgen, mal brauchen wir die Fähigkeit, uns defensiv zurückzuziehen, neu auszurichten und uns an die Lebensumstände anzupassen.

Aber wann ist welche Strategie die richtige? Wir können davon ausgehen, dass wir – als Bewohner der westlichen Industrieländer – in der offensiven Strategie geübt sind. Unsere westliche Kultur ist stärker individualistisch geprägt als beispielsweise asiatische Kulturen, die eher auf gemeinschaftliches Handeln ausgerichtet sind. Wir sind es gewohnt, uns hohe persönliche Ziele zu stecken und an der Selbstoptimierung zu arbeiten, um unsere Träume zu verwirklichen. Berge von Ratgeberbüchern stehen hierzulande in den Läden, die uns Wege aufzeigen, wie wir mit Selbstaffirmationen eigene Kraftquellen anzapfen und für unsere Ziele nutzen können. Diese Botschaften („Ich schaffe das!“, „Ich bin ein liebenswerter Mensch“) sollen uns motivieren und helfen, vor allem individuelle Pläne und Träume wie Liebe, Partnerschaft, Erfolg im Beruf, mehr Wohlstand zu verwirklichen.

Was uns eher fehlt: Anleitung und Übung für den defensiven Weg zur Zufriedenheit – der ebenso wichtig ist und der darauf basiert, die Dinge geschehen zu lassen und sich zu bescheiden. Nun hat eine Reihe von Experten diesen blinden Fleck vieler Westbürger erkannt – und neu beleuchtet. Sie berufen sich auf Philosophen aus der Antike und östliche Lehren: Nicht kurze, persönliche Hochgefühle sind das Ziel, sondern eine an-

Zufriedenheit ist das Ergebnis eines Vergleichs zwischen realer Situation und Idealvorstellungen.

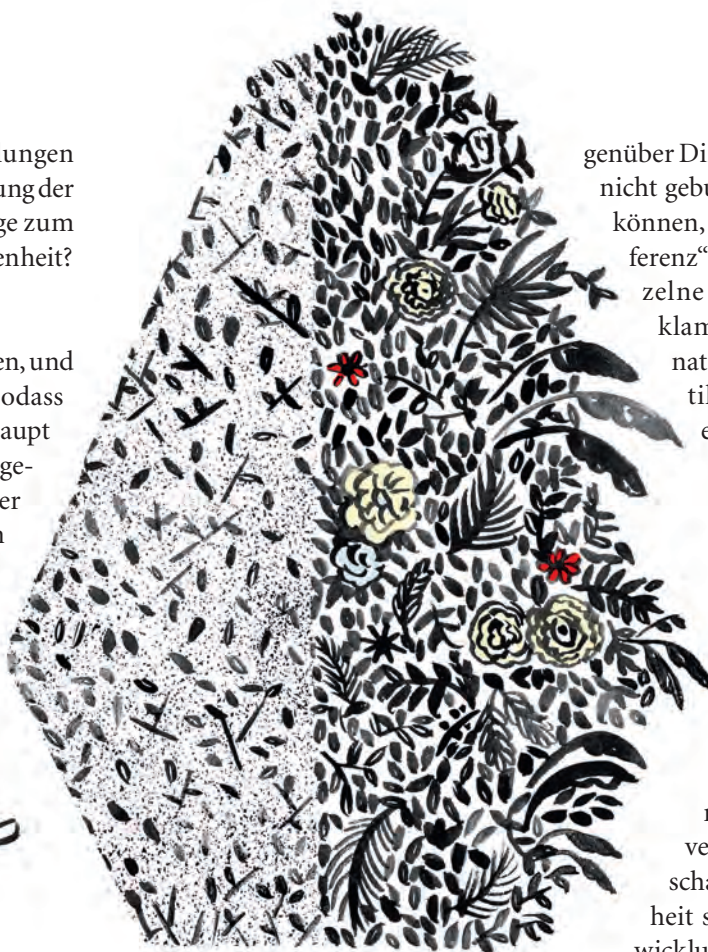
Je kleiner die Kluft ist, die wir wahrnehmen, desto zufriedener sind wir

dauernde, auf unseren Einstellungen beruhende höhere Grundstimmung der Zufriedenheit. Was sind die Wege zum wirklichen Glück – zur Zufriedenheit?

Gelassenheit üben

Uns kann viel aus der Ruhe bringen, und meist haben wir genug zu tun, sodass wir es gar nicht schaffen, überhaupt in diesen Zustand der Ruhe zu gelangen: Der Garten könnte besser gepflegt sein, die Steckdose im Wohnzimmer wackelt, Freunde wollen besucht, Termine verabredet, Mails gelesen werden. Die deprimierende Nachricht ist: Irgendetwas zu tun gibt es immer. Wer es nicht schafft, manche Sachen eine Weile im suboptimalen Zustand „sein“ zu lassen – der wird im Verbessern, Verschönern, Erledigen und Geraderücken untergehen. Dann tritt der paradoxe Effekt ein: Zwar macht die neue Bepflanzung den Balkon tatsächlich viel schöner, aber die Zeit, ihn zu genießen, ist mit Buddeln und Umtopfen verfließen – erst im nächsten Jahr gibt es eine neue Chance. Vielen tut es daher gut, zu üben, den Dingen mehr ihren Lauf zu lassen.

Dazu brauchen wir Gelassenheit. Aber sind Ruhe, Gleichmut oder Geduld durch angestregtes Bemühen erreichbar? Es ist hilfreich, die eigenen Ziele nicht zu hoch zu stecken und Begrenzungen, die uns das Leben auferlegt,



hinzunehmen. Wenn wir eigene Ansprüche zurückstecken, bedeutet es nicht, dass wir resignieren. Die hohe Kunst der Gelassenheit besteht vielmehr darin, klug zu erkennen, wann unser Tatendrang wirklich sinnvoll ist – und ihn anderenfalls zu bremsen. Es hilft, die eigenen Grenzen zu kennen und zu akzeptieren und das angestregte Wollen – zumal wenn es zu nichts führt – zu dämpfen.

Wer Gelassenheit trainieren will, muss auch das Loslassen üben. Denn gelassen sind wir üblicherweise nur ge-

genüber Dingen, an die wir emotional nicht gebunden sind. Was wir üben können, ist die „reflektierte Indifferenz“: dass wir uns nicht an einzelne Wünsche oder Träume klammern, sondern für Alternativen offen bleiben. Die antiken Philosophen der Stoa empfahlen diesbezüglich sogar, alle äußeren Güter, die verlorengehen können, als unbedeutend-belanglos zu betrachten.

Die Gefühle einladen

Wir haben niemals alles im Griff – wer sich dieses Ziel setzt, bewusst oder unbewusst, muss daran scheitern: Der Job kann verlorengehen, die Partnerschaft zerbrechen, die Gesundheit schwächeln, all diese Entwicklungen liegen höchstens zum Teil in unserer Hand.

Wir tun daher gut daran, Kontrolle abzugeben und uns den Umständen und auftretenden Gefühlen zu stellen, auch den ungewünschten. Der Zenexperte Ezra Bayda empfiehlt die „Strategie der drei Fragen“ im Umgang mit Widrigkeiten, unerwünschten Gedanken und Gefühlen. In unklaren Gefühlszuständen solle man in sich hineinhorchen: Bin ich im Moment völlig zufrieden? Wenn nicht, so folgt Frage Nummer zwei: Was hemmt meine Zufriedenheit in diesem Augenblick? Und die letzte Frage ist eine rhetorische, denn sie ist

Was zufriedene Menschen anders machen

Überraschende Erkenntnisse der neueren psychologischen Forschung

Glücklich sein – das ist offensichtlich das Ziel der meisten Menschen. In einer Studie mit mehr als 10 000 Teilnehmern aus 48 Ländern fanden die Psychologen Ed Diener und Shigehiro Oishi heraus, dass Glück für Menschen überall auf der Welt als erstrebenswertes Lebensziel gilt. Es ist ihnen sogar wichtiger als Reichtum oder die Aussicht, in den Himmel zu kommen. Dementsprechend intensiv ist die Suche nach dem Geheimnis eines glücklichen Lebens. Dass die meisten dabei in der falschen Ecke suchen, davon ist der Psychologe Todd B. Kashdan überzeugt. Für ihn ist Glück mehr als eine Ansammlung intensiver positiver Gefühle. Glücklich ist nach seiner Erfahrung, wer das Gefühl der Zufriedenheit kennt. Und diese Zufriedenheit hängt in hohem Maße von unseren alltäglichen Verhaltensweisen ab. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass es ganz bestimmte Aktivitäten und Gewohnheiten sind, die uns Zufriedenheit bescheren:

NEUGIERIG SEIN

Zufriedenheit stellt sich nicht nur dann ein, wenn wir Dinge tun, von denen wir schon wissen, dass wir sie mögen. Einen Zuwachs an guten Gefühlen bekommen wir auch, wenn wir unsere Komfortzone verlassen. Zufriedene Menschen sind neugierig, wie eine von Todd Kashdan und Michael Steger durchgeführte Studie belegt. Sie baten Teilnehmer, über einen Zeitraum von 21 Tagen ihre täglichen Aktivitäten zu notieren und auch ihre damit verbundenen Gefühle aufzuschreiben. Dabei stellten sie fest, dass jene Probanden mit ihrem Leben zufriedener waren, die sich häufiger neuen, unbekannten Situationen aussetzten. Kurz: Wer neugierig durchs Leben ging, fühlte sich seelisch wohler. Gleichzeitig zeigten diese Neugierigen auch Verhaltensweisen, von denen die psychologische Forschung schon länger weiß, dass sie ein großes Zufriedenheitspotenzial haben: Sie waren hilfsbereit und drückten ihre Dankbarkeit aus, wenn sie von anderen Gutes erfuhren.

Allerdings sind mit Neugierde nicht unbedingt nur positive Gefühle verbunden. Wer neugierig ist, begibt sich in für ihn unbekannte Situationen, geht Risiken ein, bricht mit Gewohnheiten. Wer neugierig ist, verzichtet auf die Sicherheit des Moments. Der Lohn dieser Risikobereitschaft ist aber langfristig ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit. Wer also das wahre Glück finden will, muss von Zeit zu Zeit neue Situationen suchen, die unsicher, kompliziert oder aufregend sind.

NICHT ALLES WAHRNEHMEN

Zufriedene Menschen sind weniger analytisch und perfektionistisch. Die Psychologin Kate Harkness von der *Queen's University* machte in einer ihrer Studien eine interessante Entde-

ckung: Depressive Menschen sind in der Lage, selbst kleinste mimische Veränderungen bei anderen Menschen zu registrieren. Sie sehen, wenn ein kleines sarkastisches Lächeln über das Gesicht ihres Gegenübers huscht, der andere die Augenbrauen hochzieht oder die Augen verdreht. Nichtdepressive, zufriedene Menschen dagegen übersehen solche irritierenden nonverbalen Zeichen – und lassen sich dementsprechend auch nicht davon beeinflussen. Es scheint, als hätten zufriedene Menschen einen Schutzschild gegen eine zu detaillierte Wahrnehmung, die ihre Stimmung negativ tönen könnte. Ebenso wenig beobachten zufriedene Menschen sich ständig selbst, sie sind weniger perfektionistisch und beurteilen ihre Leistungen weniger streng. Die Fähigkeit, großzügig über unangenehme Dinge hinwegzusehen, fördert also die Zufriedenheit.

SICH MIT ANDEREN FREUEN

Ein guter Freund hilft in der Not. Er ist da, wenn man Trost und Unterstützung braucht, er puffert schwierige Zeiten ab. Zweifelloso fördert ein solches Verhalten die Zufriedenheit auf beiden Seiten. Noch wenig bekannt aber ist, dass auch das freundschaftliche Miteinander in *guten* Zeiten das Leben zufriedener machen kann. Wer glückliche Momente mit seinen Freunden teilen und umgekehrt seine eigenen Erfolge und Freuden mit anderen feiern kann, ist deutlich zufriedener als jemand, der meist nur in schlechten Zeiten Zuwendung gibt und bekommt. Das gilt auch für Paare, wie die Psychologin Shelley Gable von der *University of California* in Santa Barbara herausfand: Wenn Paare ihre gegenseitigen Erfolge nicht feiern, schadet das der Beziehung. Würdigen aber die Partner ihre jeweiligen Leistungen, ist die Zufriedenheit mit der Beziehung deutlich höher.

Warum aber fördert es die Zufriedenheit, wenn ein anderer sich mit uns freut? Die Erklärung der Psychologin: Indem wir über ein positives Erlebnis berichten, verstärkt sich der Eindruck, den wir davon haben; die damit verbundenen positiven Gefühle werden noch intensiver – das Positive wird noch positiver. Das leuchtet unmittelbar ein. Aber warum macht es auch zufriedener, wenn man sich mit anderen über ihre Erfolge freuen kann? Hier ist ein Effekt am Werk, der auch beobachtet werden kann, wenn man Geld für Geschenke oder für wohltätige Zwecke ausgibt: Das Gefühl, Gutes zu tun, macht glücklich. Wenn wir uns von Herzen für einen anderen freuen, dann kommt die Freude wie ein Bumerang auch zu uns zurück.

■ UN

Todd B. Kashdan: *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. Context Press, Oakland 2013

Wir können uns Ziele setzen und sie verfolgen oder sie aufgeben und der Situation anpassen. Wem Letzteres schwerfällt, sollte dies üben

zugleich eine Aufforderung: Kann ich das Gefühl, das meine Zufriedenheit in diesem Moment blockiert, akzeptieren?

Dieser Weg bewirkt, dass wir alle Gefühle, die in einem bestimmten Moment vorhanden sind, wahrnehmen und zulassen. Es ist eine Übung in der defensiven Strategie, denn sie trainiert, die Umstände und die eigenen Gefühle dazu anzunehmen – auch solche, die wir als falsch oder störend empfinden. Können wir uns mit ihnen anfreunden, verringern wir die Kluft zwischen unserem Idealbild (was wir fühlen möchten) und den Emotionen, die wir tatsächlich empfinden. (Siehe dazu auch das Interview mit Joseph Forgas auf Seite 28).

Wer alle Gefühle einlädt, auch die ungeliebten, profitiert noch in einer anderen Hinsicht: Wir können zwar üben, negative Emotionen auszusperren, aber das wirkt sich auf unseren gesamten Gefühlsreichtum aus – denn damit fühlen wir insgesamt weniger.

Nicht bewerten

Überhaupt raten Buddhisten und Zenlehrer vom Bewerten ab: Wir sollen nicht so viel urteilen, nicht über andere und nicht über uns selbst. Das gilt auch beim Meditieren: Bei dieser Konzentrationsübung sollen wir die eigenen Gedanken möglichst neutral anschauen und alle so zulassen, wie sie uns kommen.

Das ist natürlich, zumal für den Ungeübten, kaum zu schaffen. Aber das Nichtbewerten zu üben ist hilfreich – zum einen weil es einschließt, dass wir uns selbst mit einem weniger strengen Blick betrachten. Zum anderen macht es auch anderen Menschen und deren Meinungen gegenüber milder. Wir üben damit, mehr über die Welt und deren

verstimmt, wenn eine Gruppe jugendlicher denselben Ort auswählt, allerdings mit lauter Hip-Hop-Musik als Soundkulisse aus dem CD-Player. Eigentlich ist daran überhaupt nichts schlecht – wir bekommen nur schlechte Laune, wenn wir an unserer Meinung festhalten, wie die Situation oder das Verhalten der anderen sein sollte.

Ziele überprüfen

Nach Jochen Brandtstädters Modell haben wir immer zwei Möglichkeiten, zufriedener zu werden: Wir können uns

Ziele setzen und sie verfolgen oder sie aufgeben und der Situation anpassen. Wem Letzteres schwerfällt, sollte dies üben. Denn wer sich zu hohe Ziele steckt oder nicht erkennt, dass ein Ziel unerreichbar ist, und daran festhält, ist anfällig für eine depressive Störung. Jeder sollte prüfen, ob er oder sie nicht zu lange an einmal gefassten Vorhaben festhält. In Studien zeigte sich nämlich: Depressive Menschen trennen sich schwerer von blockierten Zielen und Lebensentwürfen als andere. Ein typischer Satz dieser Menschen lautet: „Ich wollte das unbedingt, und nun sieht es so aus, als wenn es nicht klappt – aber ich gebe die Hoffnung nicht auf und arbeite weiter daran.“ Auch die Wahl unserer Ziele spielt für die Zufriedenheit eine Rolle: Wer sich materiellen Zielen verschreibt, wird eher nicht glücklich, lohnender sind altruistische Ziele und solche, die auf Gemeinschaft ausgerichtet sind, so die Ergebnisse einer großen repräsentativen Studie in Deutschland.



Vielfalt zu staunen, als uns von äußeren Situationen, eigenen Gedanken und anderen Meinungen aufwählen zu lassen.

Eine radikale Meinung zu unseren Urteilen vertraten auch die Philosophen der Stoa in der Antike: Sie gingen davon aus, dass alles, was im Leben geschieht, im Prinzip richtig ist. Und dass nicht die Ereignisse oder andere Menschen uns das Leben schwermachen – sondern allein unsere Bewertung der jeweiligen Situation. Sitzen wir beispielsweise als Paar am Strand und genießen still den Sonnenuntergang, sind wir womöglich

Vorsicht beim Vergleichen

Wer sich „nach oben“ vergleicht – also mit wohlhabenderen, schöneren, gesünderen oder anderswie besser situierten Menschen –, macht sich damit höchstwahrscheinlich unglücklich. Studien zeigen nämlich: Unsere Zufriedenheit hängt stark von unseren Maßstäben ab. Wenn wir das neue Auto in Bezug zum noch komfortableren Wagen des Nachbarn setzen oder wenn wir unseren Zweiwochenurlaub an der Ostsee mit der vierwöchigen Fernreise der Freundin nach Kenia vergleichen, tun wir uns überhaupt keinen Gefallen. Vergleiche „nach unten“ sind günstiger, meistens werden wir dadurch zufriedener.

In der Gegenwart leben

Ruminierendes Denken nennen Psychologen kreisende Gedanken, die sich in der Regel auf die Vergangenheit oder Zukunft beziehen: Wir grübeln über ein Ereignis von gestern, das uns nicht gelungen ist, oder drehen gedankliche Schleifen über etwas, das morgen schiefgehen könnte. Ruminierendes Denken, das nicht enden will, ist ein Kennzeichen der Depression. Die Denkschleifen sind nicht nur sehr belastend, sondern oft auch völlig unnütz. Es hängt vor allem davon ab, ob es um Fragen und Probleme geht, an denen wir prinzipiell etwas ändern können.

Wenn wir mit dem Nachdenken die Lage nicht verbessern können, ist es wichtig, diese Gedanken zu unterbre-

chen. Denn obwohl die Grübelinhalte nichts mit der Gegenwart zu tun haben, wirken sie stark auf unsere aktuelle Gefühlslage ein. Wir können sie stoppen, indem wir innehalten und uns fragen: „Aber was ist jetzt, in diesem Moment?“ Die Antwort darauf lautet dann oft, dass es uns „im Moment“ gutgeht. Achtsamkeitsübungen und Meditation sind wirksame Methoden, das ruminierende Denken zu stoppen.

Sich selbst mit Distanz betrachten

Unser Geist denkt, er tut es dauernd, weil es seine Aufgabe ist – aber was er „produziert“, ist nicht immer sinnvoll. Um das zu erkennen und uns von den eigenen Gedanken zu distanzieren, ist Meditation eine gute Methode. Wir können mit ihrer Hilfe auf eine Metaebene gelangen – und sind in diesem Zustand in der Lage, uns selbst beim Denken zuzuschauen. Von dieser Warte aus haben wir eine innere Distanz zu unseren eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Zielen.

Wir erleben uns in einem größeren Zusammenhang, sind von der ichzentrierten Lebenseinstellung abgelöst. Die Ausweitung der Ich-Grenzen kann unterschiedliche Formen annehmen: eine gesteigerte Einfühlung in Mitmenschen, die ganze Menschheit oder die Empfindung des Einswerdens mit der Natur. Diese Erweiterung der eigenen Grenzen wird nicht nur in östlichen Philosophien beschrieben: Sigmund Freud, der Be-

gründer der Psychoanalyse, nannte es das „ozeanische Gefühl“, der Psychologe Brandtstädter spricht von „finaler Dezentralisierung“, andere nennen es „Entgrenzungserfahrung“, „Ich-Transzendenz“ oder die „kosmische Perspektive“. Die Erweiterung der Ich-Grenzen ist ein Merkmal der inneren Zufriedenheit: Über den eigenen engen Horizont hinausblicken, das macht glücklich.

Die Anspruchshaltung aufgeben

Wir haben kein Recht auf Glück – leider. Es gibt weder ein Recht auf ein gesundes Leben noch auf einen erfüllenden Beruf oder einen liebenswürdigen Partner – nicht einmal eine gute Kindheit ist einigen Menschen vergönnt. Und auch wer in der Mitte des Lebens steht und meint, „nun aber genug“ gelitten zu haben, kann nicht auf eine ausgleichende Gerechtigkeit hoffen. Manche wachsen in einer gewalttätigen Familie auf, andere in Armut, wieder andere werden mit einem silbernen Löffel im Mund geboren und haben liebevolle Eltern – wir müssen es nehmen, wie es kommt. Und uns mit diesen persönlichen Voraussetzungen arrangieren und das Beste für uns aus diesen Umständen machen.

Literatur

Ezra Bayda: Beyond happiness. The Zen way to true contentment. Shambhala, Boston 2011

Jochen Brandtstädter: Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung. Spektrum, Heidelberg 2011

Oliver Burkeman: The antidote. Happiness for people who can't stand positive thinking. Canongate, Edinburgh 2012

Alan Cohen: Enough already. The power of radical contentment. Hay House Inc., New York 2012

Bruce Headey, Ruud Muffels, Gert G. Wagner: Long-running German panel survey shows that personal and economic choices, not just genes, matter for happiness. PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America), 107, 42, 2010, 17922–17926

David Malouf: The happy life. The search for contentment in the modern world. Chatto & Windus, London 2011

Beverly Southgate: Contentment in contention. Acceptance versus aspiration. Palgrave Macmillan, Basingstoke 2012



„Glück kann unaufmerksam und verführbar machen“

Der Psychologieprofessor Joseph Forgas ist überzeugt: Um ein zufriedenes Leben führen zu können, sollte man auch negativen Emotionen einen Platz einräumen



PSYCHOLOGIE HEUTE Herr Professor Forgas, manche Leute halten Sie für einen Propheten des Trübsinns!

JOSEPH FORGAS Ach was! Ich bin ganz sicher kein Prophet des Trübsinns, das will ich gleich klarstellen. Was ich allerdings sage: Es ist nett, glücklich zu sein. Aber emotionale Schwankungen gehören nun mal dazu. Das hat evolutionäre Gründe und wirkt sich täglich auf die Entscheidungen aus, die wir treffen.

PH Das sehen viele Ihrer Kollegen aber anders, vor allem die Fans der positiven Psychologie.

FORGAS Ja, die erzählen uns, dass es immer und überall das Beste ist, wenn wir glücklich sind. Am besten rund um die Uhr.

PH Aber Sie können den Menschen doch nicht vorwerfen, dass sie glücklich sein wollen!

FORGAS Das mache ich ja auch nicht. Es ist die natürlichste Sache der Welt, dass wir lieber glücklich als unglücklich sind. Die Suche nach Glück ist eine der grundlegenden Eigenschaften des Menschen. Manche wie der britische Philosoph David Hume im 18. Jahrhundert sehen im hedonistischen Streben sogar das wichtigste Prinzip, das menschliches Verhalten erklären kann. Aber wenn ich die Ergebnisse der modernen Psychologie betrachte, kann ich eines sagen: Die Natur hat uns ganz sicher nicht dazu gemacht, vorwiegend glücklich zu sein.

Beispielsweise hat der Neurowissenschaftler António Damásio nachgewiesen, dass es das *gesamte* emotionale Repertoire braucht, um als Mensch sozial zu funktionieren. Es ist doch auffallend, dass unser emotionales Repertoire trotz der steten Suche nach Glück stark verzerrt ist in Richtung negative Emotionen. Nur zwei der sechs Basisemotionen des Menschen sind positiv: Glück und Überraschung. Dem stehen vier negative Emotionen gegenüber: Angst, Wut, Ekel und Trauer. Die gehören einfach zu uns. Die Menschen früherer Epochen haben das intuitiv akzeptiert.

Der gebürtige Ungar **Joseph Forgas** flüchtete Ende der 1960er Jahre in den Westen. Seitdem ist er auch Deutschland verbunden, war Professor an der Universität Gießen, Gastprofessor an den Universitäten Mannheim und Heidelberg und erhielt den Alexander-von-Humboldt-Forschungspreis. Dass die Ungarn quasi angeboren zur Melancholie neigen, hält er für ein unbewiesenes Gerücht. Auf Besuch in seinem Geburtsland wunderte er sich trotzdem immer wieder, wie negativ seine Landsleute durchs Leben gingen – im Vergleich zu den Menschen in seiner jetzigen Heimat Australien. „Aber sie haben auch einen Grund dafür“, sagt der Psychologieprofessor an der *University of New South Wales* in Sydney und verweist auf die von Leid geprägte Geschichte Ungarns. Ob ein Ungar nun per se prädestiniert ist, das Gute an der Traurigkeit zu erforschen, bleibt also dahingestellt.

PH Vielleicht sogar kultiviert?

FORGAS O ja, die Leute haben die negativen Emotionen als wertvollen Teil der menschlichen Erfahrungswelt anerkannt. Viele der größten Errungenschaften des menschlichen Geistes wurden geboren aus Trauer, Missstimmung und sogar Depression. Unzählige Werke der klassischen westlichen Literatur handeln davon, wie negative Gefühle heraufbeschworen werden. Seit der griechischen Antike gibt es mehr Tragödien als Komödien. Schauen Sie nur auf Shakespeare. In Kunst und Literatur wird Fröhlichkeit locker von der Ernsthaftigkeit abgehängt. Seit jeher geben die Künste den

„Die Natur hat uns ganz sicher nicht dazu gemacht, vorwiegend glücklich zu sein“

Menschen wertvolle Hinweise darauf, wie sie mit ihrer vollständigen Gefühlswelt umgehen sollten. Also auch mit Traurigkeit – oder besser gesagt: *gerade* mit Traurigkeit. In diesem Licht bieten zum Beispiel große literarische Werke etwa von Tschechow oder Ibsen eine Art Selbsthilfe.

PH Man kann ja irgendwie begreifen, dass Angst, Wut und Ekel eine Funktion im Sinne der darwinschen Evolution erfüllen. Dass sie den Menschen also einen Überlebensvorteil sichern. Aber was ist mit Trauer?

FORGAS Stimmt: Angst bereitet den Organismus vor, zu fliehen, Wut zu kämpfen und Ekel, gefährliche Krankheitserreger zu vermeiden. Aber lange Zeit wussten wir einfach nicht, was es mit der Traurigkeit auf sich hat, der vielleicht am weitesten verbreiteten unserer negativen Emotionen. Wozu dient Traurigkeit? Erst in den vergangenen Jahren haben wir gelernt, dass milde und vorübergehende Traurigkeit adaptiv im Sinne der Evolutionstheorie sein kann.

PH Inwiefern?

FORGAS Wir gehen davon aus, dass Traurigkeit wie ein automatisches unbewusstes Warnsignal fungiert, dass auf ungewöhnliche, neue oder problematische Herausforderungen hinweist. Der Effekt ist verblüffend: Sie löst in unserem Gehirn einen Verarbeitungsmodus aus, der nach außen gerichtet ist. Das heißt: Wir achten verstärkt und effektiver auf Informationen aus der Außenwelt und nicht so sehr auf interne, bereits im Gehirn vorhandene Informationen wie Erinnerungen und so weiter. Stellen Sie sich vor, Sie gehö-

ren einer Gruppe an, haben aber das Gefühl, dass Sie nicht wirklich akzeptiert sind. Das macht Sie traurig. Und das ist dann wie ein Signal: „Pass genau auf!“ Diese Theorie der Anpassungsfunktion der Emotionen haben übrigens meine deutschen Kollegen Herbert Bless von der Universität Mannheim und Klaus Fiedler von der Universität Heidelberg ausgearbeitet. Viele experimentelle Untersuchungen unterstützen dieses Modell.

PH Traurigkeit kann also in ganz konkreten Situationen sehr nützlich sein?

FORGAS Ja, denn unsere Studien zeigen: In vielen Situationen lohnt es sich, ein bisschen traurig zu sein und nicht im Glücksgefühl zu baden. Die Stimmung beeinflusst die Art des Denkens.

PH Warum? Wie funktioniert dieser Zusammenhang?

FORGAS Weil: Je mehr und je länger und je intensiver Sie über eine Situation nachdenken, desto mehr nutzen Sie Informationen aus Ihrem Gedächtnis, um sie zu bewerten. Das haben wir in unseren Laborstudien fest-

„In vielen Situationen lohnt es sich, ein bisschen traurig zu sein und nicht im Glücksgefühl zu baden“

gestellt. Wir bringen unsere Probanden gezielt in eine gewünschte Stimmung. Sie sehen lustige oder traurige Filme. Sie sollen sich an schlimme oder glückliche Momente in ihrem Leben erinnern, oder sie erhalten ausgezeichnete oder miserable Bewertungen auf Tests, die wir sie machen lassen. In der darauffolgenden Phase testen wir sie bei bestimmten Aufgaben – zu Aspekten, die uns interessieren. Und schauen nach, wie sich die unterschiedlichen Stimmungen auf ihre Leistungen, ihr Verhalten und ihre Entscheidungen auswirken. Zum Beispiel auf ihre sprachliche Überzeugungskraft.

PH Wie sieht es da aus? Können wir das besser, wenn wir weniger gut drauf sind?

FORGAS Ja. Wir haben das sehr klar gezeigt. Die negativer Gestimmten überzeugen andere leichter als Menschen, die in positiver Stimmung sind, und liefern unter diesen Umständen die besseren Argumente. Warum? Weil sie sich mehr auf konkrete Details konzentrieren, die sie aus der Situation heraus wahrnehmen. Bei allen Leistungen, bei denen Umweltinformationen wichtig sind, sind die Negativen im Vorteil.

PH Zum Beispiel?

FORGAS Wir haben inzwischen Dutzende Studien

zum Thema gemacht. Wir haben zum Beispiel den Effekt der Stimmung auf die Skepsis der Menschen überprüft. Sie sollten angeben, welche gängigen Mythen sie für wahr oder falsch halten. Etwa ob die CIA Kennedy ermordet hat. Probanden in Glücksstimmung zeigten sich deutlich leichtgläubiger als die negativ Gestimmten. Glück kann also unaufmerksam und verführbar machen. Melancholisch Gestimmte erfassen auch bestimmte Situationen besser. In einer Studie haben wir unsere Probanden gebeten, auf einen Monitor zu starren und so schnell wie möglich mit einem Joystick zu schießen, falls sie sich durch das Geschehen auf dem Bildschirm in Gefahr glaubten. Einige der dort präsentierten Personen trugen muslimische Kopfbedeckungen. Die glücklichen Teilnehmer schossen deutlich öfter auf diese Menschen als die traurigen Probanden – auch wenn die Leute mit den „typischen“ Kopfbedeckungen keine Waffe in der Hand hielten, sondern nur eine Coladose. Die Glücklichen gaben eher ihren inneren Vorurteilen nach und konnten die äußere Gefahr schlechter einschätzen. Negativ gelaunte Leute urteilen genauer, lassen sich weniger von irrelevanten Informationen manipulieren. Sie sind auch die zuverlässigeren Augenzeugen mit einem besseren Gedächtnis für unbewusst wahrgenommene Szenen des Alltags.

PH Ich mache auch immer wieder die Erfahrung, dass sich die Glücklicheren egoistischer benehmen. Können Sie das bestätigen?

FORGAS In unseren Laborstudien benehmen sie sich tatsächlich egoistischer. In bestimmten Situationen, in denen Gemein Sinn gefragt ist, verhalten sich die Traurigen fairer. Und sie sind die empathischeren Menschen. Erst negative Gefühle wie Scham und Schuld bewusst sein motivieren uns, uns mehr um die Umwelt und die sozialen Normen zu kümmern, uns sozialer zu benehmen und an unseren schlechten Seiten zu arbeiten.

PH Ihre Kollegen von der positiven Psychologie sind da aber ganz anders unterwegs.

FORGAS Das ist ja auch das, was mich an den Vertretern der positiven Psychologie etwas stört: Die wollen uns Glück verkaufen und definieren sogar, was Glück ist. Für mich ist das fragwürdig. Das schürt nur falsche Erwartungen unter den Menschen. Die sehnen sich dann so sehr nach Glück, dass der Schuss nach hinten losgeht und sie möglicherweise noch unglücklicher werden. Wir müssen den Leuten vielmehr sagen, dass sie lernen sollten, mit ihrem gesamten emotionalen Repertoire umzugehen.

PH

■ MIT JOSEPH FORGAS
SPRACH KLAUS WILHELM