

NR. 58

GEOkompakt

Die Grundlagen des Wissens

Was uns GLÜCKLICH macht

Zuversicht

Die Kraft des
Positiven Denkens

Gemeinschaft

Das gute Miteinander

Neuanfang

Warum uns
Veränderung
guttut

SINNSUCHE

Worauf es im
Leben ankommt

SELBERMACHEN

Von der Freude
am Schaffen

NATUR

Was der Wald
uns schenkt

BERUF

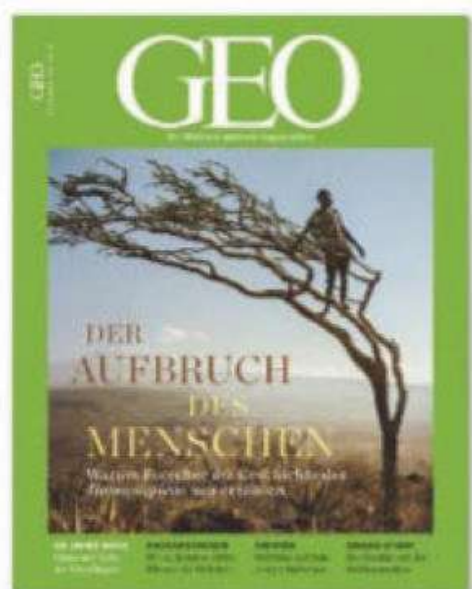
Wie der Job einen
erfüllen kann

4 196472 310009 58
ISBN 978-3-652-00855-6

Deutschland Österreich 1 € • Sch 17 • Ben x 8 • Ita • Port (co) • Spa €

Eine Auswahl für jeden Anspruch.

Lesen oder verschenken Sie Ihre Wunschzeitschrift und sichern Sie sich eine tolle Prämie.



GEO für zzt. nur 104,- €*

Die Welt mit anderen Augen sehen. 12x im Jahr + 1 Sonderheft „GEO Perspektive“.

Selbst lesen: 182 0529 Verschenken: 182 0530



GEO EPOCHE für zzt. nur 72,- €*

Die spannendsten Seiten unserer Geschichte. 6x im Jahr – inkl. Digital.

Selbst lesen: 182 0537 Verschenken: 182 0538



GEOkompakt für zzt. nur 40,- €*

Alle Bausteine für Ihre Bibliothek des Wissens. 4x im Jahr.

Selbst lesen: 182 0533 Verschenken: 182 0534



GEO WISSEN für zzt. nur 40,- €*

Relevante Bereiche der Wissenschaft. 4x im Jahr.

Selbst lesen: 182 0535 Verschenken: 182 0539



GEO SAISON für zzt. nur 84,- €*

Die Nr. 1 unter den Reisemagazinen. 12x im Jahr.

Selbst lesen: 182 0540 Verschenken: 182 0541



GEO SPECIAL für zzt. nur 59,40 €*

Fängt an, wo der Reiseführer aufhört. 6x im Jahr.

Selbst lesen: 182 0542 Verschenken: 182 0536



GEOlino für zzt. nur 54,60 €*

Deutschlands großes Kindermagazin. Für alle ab 9 Jahren. 13x im Jahr.

Selbst lesen: 182 0725 Verschenken: 182 0726



GEOmini für zzt. nur 51,80 €*

Für neugierige Erstleser ab 5 Jahren. 13x im Jahr + 1 GEOmini Ferienheft.

Selbst lesen: 182 0727 Verschenken: 182 0728



Jetzt bestellen!

Weitere Prämien finden Sie im Online-Shop.

- ✓ Eine Wunsch-Prämie für Sie
- ✓ Lieferung frei Haus
- ✓ Ein oder mehrere Magazine Ihrer Wahl
- ✓ Ideale Geschenkidee

GEO-Magazine online bestellen und noch mehr Angebote unter:

www.geo.de/familie

+49 (0) 40/55 55 89 90

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben

*Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt.

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Liebe Leserin, lieber Leser



Was macht uns zu glücklichen Menschen? Welche Faktoren bestimmen darüber mit, ob wir das Leben genießen oder in unserem Alltag eher missmutig sind? Und liegt es eher an uns, ob wir die großen Momente feiern und voller Zuversicht nach vorn schauen können – oder an äußeren Faktoren, etwa unserem Einkommen, der familiären Situation, vielleicht sogar gesellschaftlichen Entwicklungen?

In diesem Heft erzählen Hirnexperten, Psychologen und andere Wissenschaftler von ihren Einsichten bei der Glücksforschung – und was die Säulen eines zufriedenen Lebens sind. So scheinen manche Menschen das Positive geradezu anzuziehen, andere bemerken nicht einmal, wenn es vor ihnen liegt.

Wie kommt es zu diesen Unterschieden? Forscher haben wichtige Voraussetzungen für das persönliche Glücksempfinden in unserem Kopf entdeckt – in den fein verzweigten Schaltkreisen des Gehirns und der Biochemie der neuronalen Botenstoffe. Mehr darüber erfahren Sie ab Seite 56.

Einer der wichtigsten Faktoren für ein zufriedenes Leben ist die Arbeit. Denn für die meisten Menschen ist ihr Beruf weitaus mehr als nur Broterwerb:

Er ist sozialer Treffpunkt, strukturiert den Tag, vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden, in einer Gemeinschaft eingebunden zu sein. Dennoch sind viele Menschen mit ihrem Job unzufrieden. Worauf es ankommt, damit wir ihn als erfüllend ansehen, verrät die Soziologin Kerstin Jürgens auf Seite 90.

Leicht kommt einem der Satz über die Lippen: Geld macht auch nicht glücklich. Doch stimmt diese Annahme wirklich? Und wie steht es um das

Geldausgeben: Kann Shopping die Stimmung verbessern? Über beides haben sich Forscher Gedanken gemacht, Experimente entwickelt, Studien ausgearbeitet. Über die Ergebnisse lesen Sie auf den Seiten 62 und 68.

Heimwerken, Korbflechten, Bier brauen – plötzlich sind verloren geglaubte Künste wieder modern. Wer vom Imkern oder Seifensieden erzählt, stößt auf Begeisterung. Wieso eigentlich? Weshalb ist es für viele Menschen heute so wichtig, auf eigener Hände Arbeit zu setzen? Mehr ab Seite 72.

Und schließlich erklärt der Philosoph Wilhelm Schmid, weshalb die Suche nach Glück ein großes Missverständnis ist – und wonach es sich stattdessen zu streben lohnt.

Bei keinem anderen Lebewesen ist die Suche nach Glück so ausgeprägt wie beim Menschen. In diesem Heft erfahren Sie, weshalb dies so ist – und was jeder von uns tun kann, um seine magischen Momente zu erleben.

Herzlich Ihr

Michael Schaper



Am 18. April starten der Bestseller-Autor **Peter Wohlleben** («Das geheime Leben der Bäume») und **GEO** ein gemeinsames Naturmagazin: **»Wohllebens Welt«**.

Ab Seite 156 können Sie einen ersten Blick in das neue Heft werfen. Und auf Seite 120 erklärt Peter Wohlleben, wie stark die Heilkraft der Natur ist



Am Kiosk:
GEO WISSEN
stellt die besten
Strategien
gegen den Burn-
out vor



Jetzt Neu:
**GEO WISSEN
GESUNDHEIT**
über unsere
Selbstheilungs-
kräfte



MEDITATION

Wie sich die Entspannungstechnik am besten erlernen lässt. **138**



NATUR

Wieso der Wald eine einzigartige Quelle der Lebensfreude ist. **120**



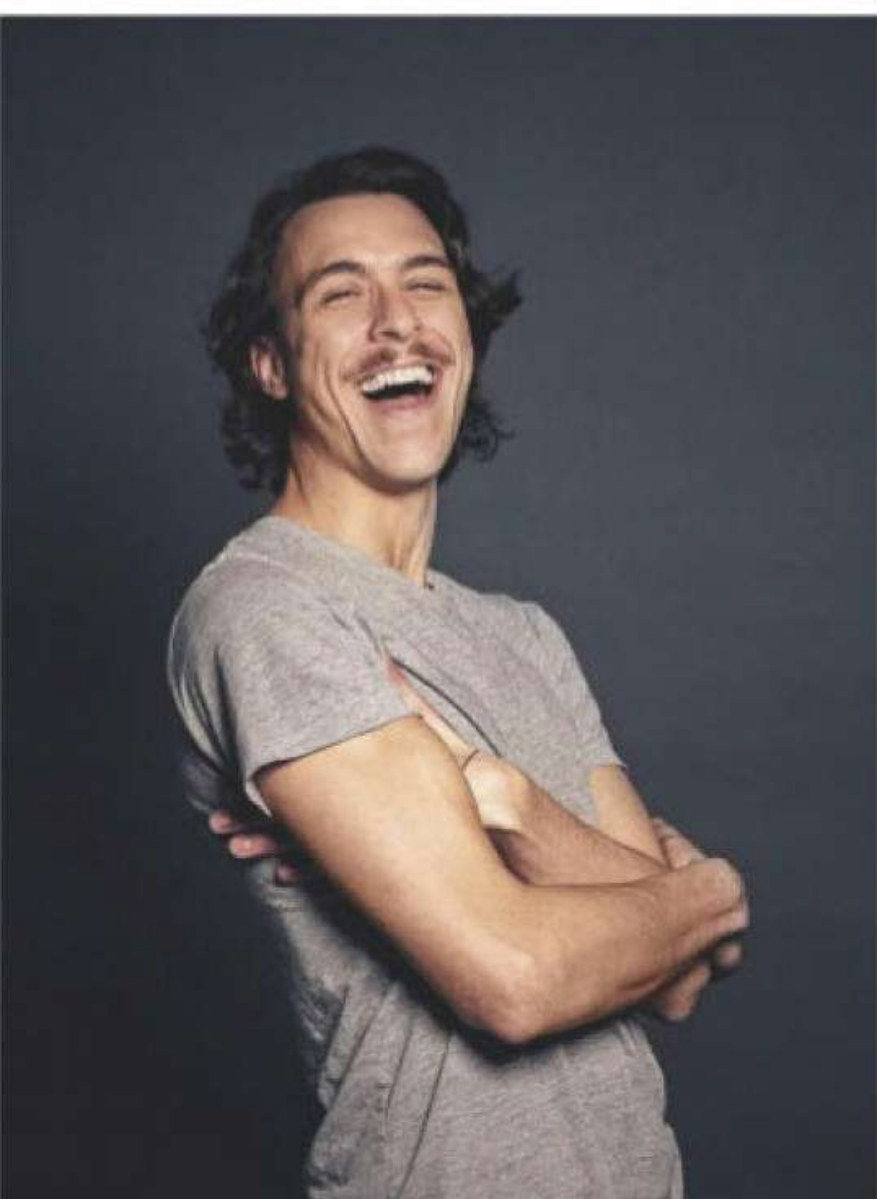
POSITIVES DENKEN

Optimisten erreichen eher ihre Ziele – was ist das Geheimnis ihrer Zuversicht? **32**



DIE ERFORSCHUNG DES GLÜCKS

Wissenschaftler haben etliche Faktoren gefunden, die ein positives Lebensgefühl befördern, etwa die Nähe zu Tieren. **8**



LACHEN

Wie Humor das Leben leicht werden lässt. **50**



DO IT YOURSELF

Weshalb so viele Sinn darin finden, etwas selber herzustellen. **72**

PAARFORSCHUNG

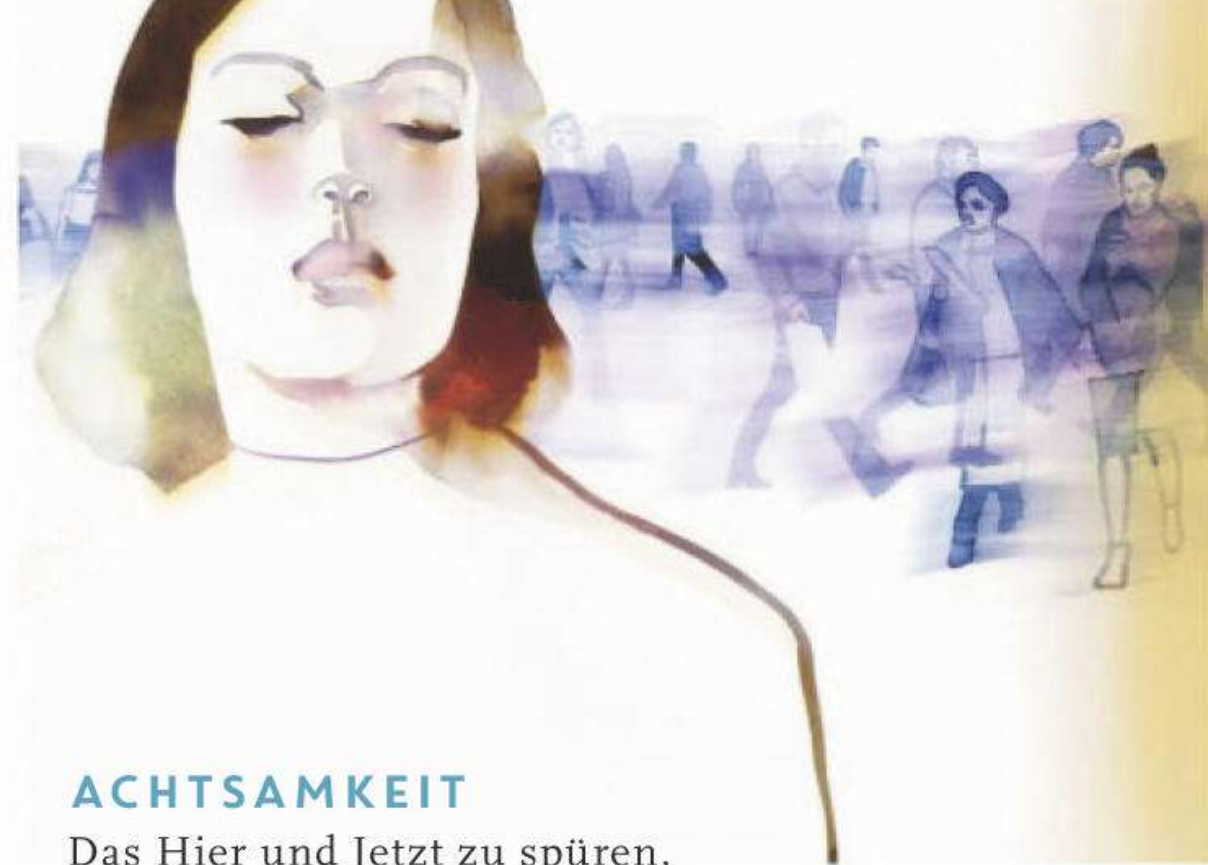
Was die Erfolgsfaktoren glücklicher Beziehungen sind. **82**





KONSUM

Weshalb
viele Menschen
in eine Spirale
des „immer
mehr“ gera-
ten. **62**



ACHTSAMKEIT

Das Hier und Jetzt zu spüren,
ist ein lohnenswerter Weg, das
Lebensglück zu steigern. **144**

INHALT

NR 58

Wie Glück entsteht

Wissenschaft: Die Suche nach Glück **8**

Wie Forscher das höchste der Gefühle ergründen

Humor: Der Hang zur Heiterkeit **50**

Können wir uns wirklich zufrieden lachen?

Forschung: Die Biochemie des Wohlgefühls **56**

Was im Kopf geschieht, wenn wir glücklich sind

Do it yourself: Von der Freude am Schaffen **72**

Selbermachen liegt im Trend – aus gutem Grund

Hygge: Das Glück aus dem Norden **114**

Was wir von den Dänen lernen können

Sport: Mit Hochgefühl ins Ziel **126**

Weshalb Bewegung unsere Stimmung aufhellt

Was zum Glück dazugehört

Gesellschaft: Vom guten Miteinander **26**

Weshalb Gemeinschaft so wichtig für uns ist

Sinnsuche: Worauf es wirklich ankommt **42**

Wilhelm Schmid über das wahre Glück im Leben

Paarforschung: Die Vermessung der Liebe **82**

Vom Geheimnis gelungener Beziehungen

Arbeitsleben: Zufrieden im Beruf **90**

Wie uns der richtige Job erfüllen kann

Familie: Wann Kinder Sinn stiften **134**

Steigert der Nachwuchs das Glück der Eltern?

Achtsamkeit: Spüren, was ist **144**

Wie wir lernen können, die Gegenwart zu lieben

Wie sich Glück fördern lässt

Zuversicht: Die Kraft des positiven Denkens **32**

Wie viel Optimismus tut uns gut?

Konsum: Macht kaufen zufrieden? **62**

Wann wir uns etwas Kostspieliges gönnen sollten

Einkommen: Die Sache mit dem Geld **68**

Wie man seine Finanzen bestmöglich einsetzt

Neuanfang: Aufbruch ins Ungewisse **100**

Wann sollten wir die Lebensweichen umstellen?

Natur: Was uns die Wildnis schenkt **120**

Förster Peter Wohlleben über die Kraft des Waldes

Meditation: Heilsamer Stopp der Gedanken **138**

Weshalb die innere Versenkung die Psyche stärkt

Essay: Die Tücken der Lebensfreude **150**

Eckart von Hirschhausen über Glückssuchende

Impressum, Bildnachweis **81**

Die Welt von GEO **154**

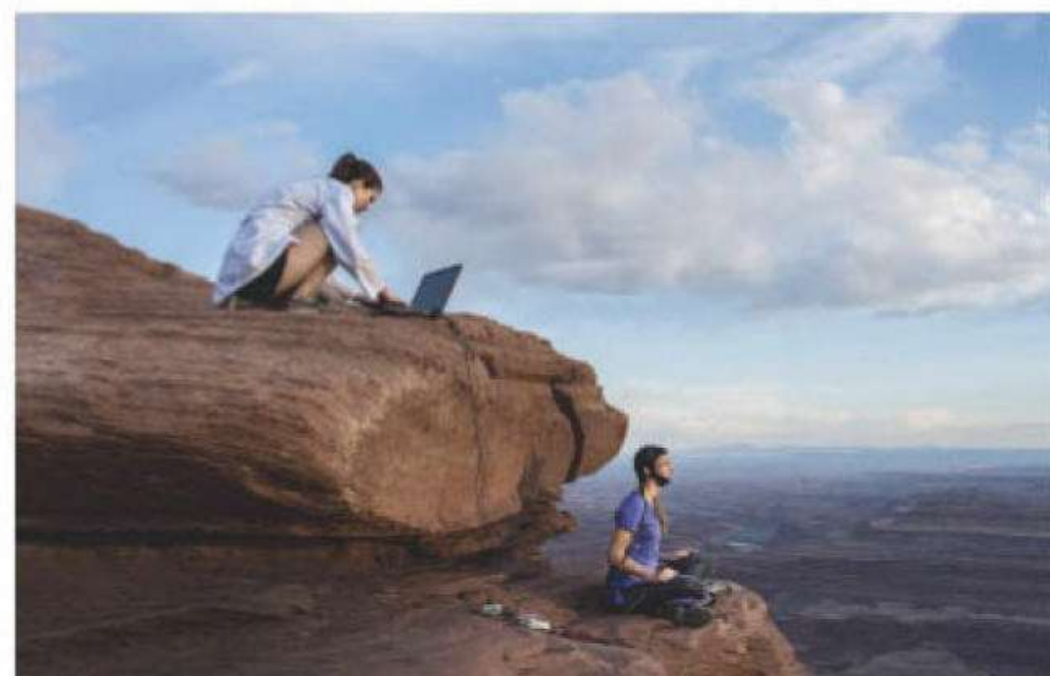


BEWEGUNG

Sport setzt einen
verblüffenden
Mix an Boten-
stoffen frei. **126**

FORSCHUNG

Experimente zeigen,
was im Kopf glück-
licher Menschen
geschieht. **56**



Alle Fakten und Daten in diesem Heft sind vom GEOkompakt-Verifikations-
team auf Präzision, Relevanz und Richtigkeit überprüft worden. Kürzungen
in Zitaten werden nicht kenntlich gemacht. Redaktionsschluss dieser
Ausgabe: 15.2.2019. Weitere Informationen zum Thema und Kontakt zur
Redaktion: www.geokompakt.de. Titelbild: Kent Mathews/Getty Images

Die Macher

Aus der Redaktion

Bildredaktion

Ulrike Jürgens

Wie illustriert man verschiedene Formen des Positiven Denkens? Welcher Fotograf macht die besten Sportaufnahmen? Vor welcher Kulisse kommen Glücksforscher am besten zur Geltung? Typische Fragen am Beginn einer Produktion. Die Antworten kennt Ulrike Jürgens, ausgebildete Fotografin und seit 2015 Bildredakteurin bei GEOkompakt.



Reportage

Enno Kapitza

Aufgewachsen in Deutschland und Japan, beschäftigt sich der Münchner Fotograf immer wieder mit fernöstlichen Traditionen. Jüngst bereiste er für ein Buchprojekt ein abgelegenes Hochtal in Nepal, dessen Bewohner entbehrungsreich leben und doch eine „tiefe Zufriedenheit ausstrahlen“. Glücklicherweise wirken auch die Menschen, die er für dieses Heft in kontemplativer Pose am Ende einer Yogastunde aufgenommen hat: die Augen geschlossen, ganz in sich gekehrt.

Porträts

Jozef Kubica

Ausdrucksstarke Gesichter mit der Kamera einzufangen gelingt nur wenigen Lichtbildnern so überzeugend wie dem Slowaken Jozef Kubica. Für die eindrucksvollen Sportlerporträts in diesem Heft hat Kubica Läufer eines Ultramarathons fotografiert, kurz nachdem sie die Ziellinie überquert hatten. In den Gesichtern der Erschöpften drückt sich unmissverständlich eines aus: der Rausch des Hochgefühls.



Text

Sebastian Witte

Der Wissenschaftsjournalist ist seit 2011 Redakteur bei GEOkompakt und widmete sich für diese Ausgabe – die er auch konzipiert hat – der Biochemie der Lebensfreude. Dabei verblüffte ihn vor allem, wie sehr wir den Pegel jener Botenstoffe im Gehirn beeinflussen können, die uns glücklich machen.



Fotografie

Hayley Austin

Mit ihrer Arbeit kommt die in Deutschland lebende Amerikanerin Menschen besonders nahe – etwa wenn sie Paare in intimen Momenten zeigt. Ihre Aufnahmen fangen das schwierige Verhältnis von Distanz und Nähe ein, das Liebende immer wieder neu austarieren müssen, damit ihre Beziehung gelingt.

WENN SIE ES GENAU WISSEN WOLLEN

Seit fast 15 Jahren informiert GEOkompakt seine Leser über alle großen
Wissensthemen. Hier die letzten Ausgaben im Überblick



Ihnen fehlt ein Heft – oder Sie möchten keines mehr verpassen? Dann schließen Sie ein
Abonnement ab oder bestellen Sie noch erhältliche Ausgaben unter **040/5555 89 90** oder auf
www.GEOkompakt.de

Protokolle: Katharina von Ruschkowski

Können wir steuern, wie positiv wir unseren Alltag empfinden? Neue Untersuchungen aus Psychologie, Medizin und Lernforschung zeigen: Oft lässt sich die Freude am Dasein mit einfachen Mitteln erhöhen. Acht Wissenschaftler berichten von ihren Erkenntnissen



Auf den Spuren des Glücks



Treue Begleiter
Seit Jahrtausenden
domestiziert der
Mensch Tiere, sagt der
Philosoph Herwig
Grimm: Ihre Nähe trägt
zu unserem Wohlbefinden
bei (siehe Seite 24)

»Wer bei **jeder**
Entscheidung
das Optimum
sucht, wird nie
zufrieden sein«



Der Mut zur Wahl

Nur wer sich festlegen kann, findet sein Glück, sagt So Young Park. Sie untersucht, wann ein Entschluss uns zufrieden macht – und rät davon ab, Entscheidungen lange hinauszuzögern

Jede einmal getroffene Entscheidung macht glücklich. Denn sie holt uns aus der Unsicherheit heraus, aus Zaudern und Schwanken. Studien zeigen eindrucksvoll, dass Menschen, die einen Entschluss treffen, meist zufriedener sind als jene, die ihn vor sich herschieben. Man muss dafür noch nicht einmal die vermeintlich optimale Wahl treffen: In der Regel, auch das zeigt die Forschung, freuen sich Menschen nach und nach mit jeder ihrer Entscheidungen an, sehen das Positive daran und sind glücklich damit.

Bei Entscheidungen spielen Erwartungen eine große Rolle. Ich vergleiche das mit der Situation in der Eisdiele. Wir stehen vor dieser Truhe, darin zwei Dutzend Eissorten. Und ehe wir eine Wahl treffen, stellen wir uns vor, wie Erdbeer- oder Vanilleeis, Schlumpf- oder Schoko-Chili-Eis wohl schmecken – und was uns in diesem speziellen Moment wohl am besten munden wird.

Für eine gute, zufriedenstellende Entscheidung braucht es dann die Fähigkeit, Realität und Erwartungen auf einen Nenner zu bringen. Wer erwartet, dass Vanilleeis würzig und aufregend schmeckt, wird enttäuscht werden. Zugleich benötigt eine gute Wahl aber auch eine gewisse Risikofreudigkeit. Man sollte sich den Vanillegeschmack also nicht allzu

genau vorstellen, dann wird jede Abweichung davon ebenfalls enttäuschend sein.

Als besonders beglückend empfinden wir solche Entschlüsse, die im Nachhinein die Erwartungen übertreffen, uns positiv überraschen.

Das bedeutet nun nicht, dass wir grundsätzlich tiefstapeln sollten. Wer seine eigenen Erwartungen ständig verleugnet, kann nicht glücklich sein. Doch wer mit jeder Wahl immer allein das Optimum anstrebt, der wird nie zufrieden sein. Dafür birgt das Leben einfach zu viele Möglichkeiten.

Tatsächlich hat auch mich kürzlich eine Entscheidung beglückt. Ich bin kurzerhand mit meinen beiden kleinen Kindern, ein und drei Jahre alt, allein in den Urlaub nach Ägypten geflogen. Mein Mann konnte nicht mit. Ich erwartete nicht, dass mir die Reise große Erholung bringt. Meine Erwartung war allein: raus aus der Routine und gemeinsam Zeit verbringen. Am Ende war es sogar eine sehr schöne Zeit. Wir mussten nicht funktionieren, wie so oft im Alltag, sondern konnten gemeinsam im Hier und Jetzt sein und zum Beispiel die Fische und Korallen im Meer bestaunen.

Dieses gemeinsame Erleben hat uns drei zusammengeschweißt – und mich glücklich gemacht.

Prof. Dr. Gert Kaluza, Psychologe, Marburg

Die Kunst der Selbstfürsorge

Viele Menschen erleben durch Arbeitsverdichtung und Digitalisierung immer weiter zunehmenden Stress. Gert Kaluza erklärt, weshalb es so wichtig ist, die eigenen Bedürfnisse rechtzeitig wahrzunehmen

Für sehr viele von uns gilt Stress als ein Feind von Glück und Zufriedenheit – aber das stimmt nicht ganz. Ein vollkommen stressfreies Leben, eines in Schonhaltung, ist weder möglich noch sinnvoll. Denn wir brauchen auch die herausfordernden Situationen, in denen wir zwar Stress erleben, aber auch wachsen, lernen, uns weiterentwickeln – und mit uns zufrieden sind.

Für ein glückliches, zufriedenes Leben ist daher eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung nötig, zwischen Belastung, Einsatz und Engagement auf der einen Seite und der Erholung auf der anderen, Phasen, in denen wir uns vor allem um uns selbst kümmern.

Bloß: Vielen fällt solche Selbstfürsorge schwer. Gönnen sie sich Erholung, haben sie ein schlechtes Gewissen gegenüber den Eltern, den Kindern, dem Partner, den Kollegen.

Ihre Furcht ist: Solange es denen nicht gut geht, darf ich es mir doch nicht gut gehen lassen! Manche neigen auch dazu, die Verantwortung für Wohlbefinden und Zufriedenheit auf andere abzuschieben – auf den Chef oder den Partner.

Aber all das bringt nichts. Nur jeder selbst ist in der Lage zu erkennen, wann genau er welche Form der

Erholung nötig hat. Beides ist höchst individuell. Und doch gibt es auch allgemeingültige Regeln. Eine davon lautet: Erhole dich regelmäßig und rechtzeitig. Wer seine Erholungsbedürftigkeit so lange wie möglich ignoriert, kommt immer schwerer zur Ruhe.

Zudem ist es wichtig, sich in der Erholung von Ansprüchen und Erwartungen Dritter zu befreien. Erst dann erleben und genießen wir unsere eigene, freie Zeit als „Ich-Zeit“, die erholend ist und für viele oft auch sehr beglückend.

Für mich ist eine solche Ich-Zeit vor allem dann erfüllend, wenn es mir gelingt, ganz und gar im gegenwärtigen Moment zu sein. Keine Gedanken an Vergangenes, keine Sorgen über Zukünftiges, stattdessen das reine, offene Gewahrsein des gegenwärtigen Moments.

Dies weckt in mir starke Gefühle der Verbundenheit. Ich bin dann eins mit mir selbst, mit anderen Menschen, mit der Natur oder auch mit dem eigenen Tun – sei es bei einem Golfschwung, bei der Gartenarbeit oder beim Schreiben eines Textes. Genau dieses Verbundensein erzeugt in mir Glücksgefühle, die dann auch über den aktuellen Moment hinausstrahlen.

A photograph of a middle-aged man with grey hair, wearing a blue jacket over a light blue shirt. He is leaning on a wooden railing, looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with trees and a wooden structure.

»Ein vollkommen
stressfreies
Leben ist weder
möglich noch
sinnvoll«

»Wer Sport
treibt, **setzt**
sich Ziele. Sie
zu erreichen
beseelt«



Jeder Schritt ein Hochgefühl

Kaum etwas befeuert unsere Lebensfreude so unmittelbar wie Sport. Klaus-Michael Braumann erforscht die Auswirkungen körperlicher Aktivität auf unseren Organismus – und erklärt, weshalb sie uns so glücklich stimmt

Man muss kein Wissenschaftler sein, um zu erkennen, dass Sport glücklich machen kann. Es genügt, sich in den Zielbereich eines Stadtmarathons zu stellen und die Einlaufenden zu beobachten. Nach 42,195 Kilometern auf den Beinen müssten sie doch eigentlich total fertig sein. Stattdessen jubeln sie, liegen Wildfremden in den Armen, sind losgelöst, glücklich. Im Zielbereich eines solchen Laufes wabern die Glückshormone.

Wir wissen schon seit vielen Jahren, dass körperliche Aktivität unseren Hormonhaushalt positiv beeinflusst. Bewegung kurbelt die Ausschüttung von Endorphinen an – von Hormonen, die im Gehirn an den gleichen Rezeptoren andocken wie Morphine. Sie machen damit extreme Anstrengung erträglich, ja sogar angenehm.

Zugleich erhöht Sport die Konzentration anderer Botenstoffe in Blut und Gehirn, etwa des Neurotransmitters Serotonin. Der gilt als Stimmungsaufheller, als höchst wirkungsvolles, natürliches Antidepressivum. Bewegung ist daher schon seit Längerem fester Teil des Therapieplans Depressiver, der Nutzen vielfach bewiesen. Wenn Sport also Erkrankten Wohlbefinden bringt, muss es doch bei Gesunden auch so sein!

Und dann ist da noch ein Grund, der Bewegung zum Glücksboten macht: Wer

Sport treibt, setzt sich Ziele. Sie zu erreichen beseelt.

Allerdings sollten solche Vorgaben realistisch sein, sonst werden sie schnell zum Unglücksbringer. Beispiel: Einen Marathon mit einem halben Jahr Vorbereitung laufen zu wollen, das geht. Sich vier Wochen zu geben, bringt nichts – nur Frust.

Mir hat der Sport Zeit meines Lebens sehr viele Glücksmomente beschert. Ich habe fast 20 Jahre lang als Mittelstreckenläufer Wettkämpfe absolviert. Ich muss allerdings zugeben: Die schönsten, glücklichsten Erinnerungen sind nicht die an erfolgreiche Läufe – sondern oft kleine, fast stille Erlebnisse abseits des Wettkampfes.

Da gab es etwa dieses Strandtraining in Wales. Ich war Anfang 20 und mit ein paar guten Freunden im Trainingslager. An diesem Tag stand ein Strandlauf auf dem Programm, ohne Vorgaben, ohne Erwartungen. Über uns der klare Himmel, unter unseren baren Füßen der harte Sand.

Ich lief mich in dieser Traumkulisse wie in einen Rausch hinein, meine Mitstreiter konnten mir bald kaum mehr folgen. Es ging so leicht und locker. Hinterher haben wir uns nur gewundert, wie schnell wir waren. Und ich erinnere mich heute noch daran, mehr als 40 Jahre danach.

Prof. Dr. Astrid Schütz, Persönlichkeitspsychologin, Bamberg

Das Erbe der Vorfahren

Wie zufrieden wir uns im Leben fühlen, wird auch von unserem Erbgut bestimmt. Das hat durchaus Vorteile, sagt Astrid Schütz – denn es trägt langfristig zu einer emotionalen Stabilität bei

Ist jeder wirklich seines Glückes Schmied? Ganz so einfach, wie es der Volksmund vorgibt, ist es nicht. Das Glück liegt auch in den Genen. Manchen Menschen gelingt es darum einfach leichter als anderen, mit sich und der Welt zufrieden zu sein, bei fast allem, was sie tun, einen glücklichen Ausgang zu erwarten. Das spiegelt sich natürlich in ihrer Lebenszufriedenheit.

Welchen Anteil genau das genetische Erbe an unserem Glück hat, ist schwer abzuschätzen. Studien, die eineiige mit zweieiigen Zwillingen vergleichen (oder getrennt und gemeinsam aufgewachsene Zwillinge betrachten), gehen davon aus, dass Glückserleben und Zufriedenheit etwa zur Hälfte durch unsere Gene festgelegt sind.

Man hat inzwischen sogar bestimmte Genvarianten gefunden, die tendenziell eher unglücklich machen, weil sie dafür sorgen, dass Menschen zu seelischem Ungleichgewicht und Depression neigen.

Doch wir sind nicht Geiseln unserer Gene. Auch das Umfeld, in dem wir aufwachsen und für das wir uns später bewusst entscheiden, prägt unser Glücksempfinden.

So zeigt die Forschung, dass sich Partner meist in die gleiche Richtung entwickeln, gemeinsam glücklicher oder unglücklicher werden. Mit der Zeit besitzt so jeder Mensch sein persönliches Glücksniveau, das offenbar recht stabil ist.

Für mich ist es bis heute eines der faszinierendsten Ergebnisse meines Faches, dass wir den Einfluss aktueller Ereignisse auf unser lang-

fristiges Glück oder Unglück massiv überschätzen. Natürlich wirkt sich ein Lottogewinn – aber auch ein Unfall oder eine Trennung – auf unser Wohlbefinden aus, aber meist nur für kurze Zeit. Denn wir gleichen unseren Gemütszustand relativ schnell an – und kehren dann in Richtung unseres vorherigen Glücksniveaus zurück.

Allerdings ist das persönliche Glücksniveau kein festgelegter Wert, eher ein Spektrum. Und es liegt in unserer Hand, darauf einzuwirken, ob wir uns an dessen oberem Ende bewegen. Oder am unteren.

Wie das gelingen kann? Positive Begegnungen und Begebenheiten zu reflektieren und dankbar dafür zu sein, trägt zum Glückserleben bei.

Einer der wichtigsten Schlüssel aber sind soziale Bindungen. Menschen, die sich in Beziehungen und Gruppen geborgen, verstanden und gebraucht fühlen, sind meist glücklicher als Zurückgezogene. Sich nicht nur für sich selbst, sondern für andere zu engagieren, hebt ebenfalls oft das Gemüt.

Ich kann das nur bestätigen. Mein persönliches Glück ist meist geteiltes Glück. Ich erlebe es in der Gemeinschaft, in meiner Familie, im Freundeskreis. Oft sind es ganz und gar unspektakuläre Momente, ein gutes Gespräch etwa, das mir klarmacht: Wir verstehen uns, sind uns nah.

Und es erfüllt mich zutiefst, beobachten zu dürfen, dass aus meinen Kindern mittlerweile erwachsene, verantwortungsvolle, glückliche Menschen geworden sind.

»Unser **Glücksniveau** scheint sich über
die Lebensspanne hinweg **nicht**
wesentlich zu ändern«



»Menschen wollen ihr Potenzial
entfalten, **stetig hinzulernen,**
sich verwirklichen«



Konzentration auf das Können

Wer seine Talente im Alltag einbringen kann, lebt besonders zufrieden. Michaela Brohm-Badry erklärt, wie wir eigene Stärken besser erkennen – und uns negativen Denkmustern entgegensetzen können

Als ich gestern nach der Arbeit nach Hause kam, habe ich Cello gespielt. Vor einigen Wochen habe ich mir die Bach-Suiten vorgenommen. Und gestern ist mir nun diese schwere Stelle endlich gelungen. Es war ein Moment des Glücks, ein Moment innerer Stimmigkeit.

Mich hat dieser Augenblick auch als Wissenschaftlerin erfreut, er bestätigte mich in meiner Arbeit. Ich erforsche, wie Motivation und Positive Psychologie zusammenhängen. Wir gehen davon aus, dass Menschen ihre Potenziale entwickeln wollen und Wohlbefinden dann wahrnehmen, wenn sie lernen, sich entwickeln, wachsen. Glück ist nur jener kurze Moment, in der Forschung sprechen wir daher eher von „längerfristigem Wohlbefinden“.

Lange hat man das Wohlbefinden in der Lernforschung vollkommen ausgeblendet. 1999 aber hielt der US-Forscher Martin Seligman einen Vortrag, in dem er forderte: Die Psychologie solle sich künftig neben den psychischen Erkrankungen des Menschen auch mit dessen positiven Entwicklungsmöglichkeiten beschäftigen, dessen Potenzialen und Talenten – mit dem Aufblühen des Menschen. Seine Idee begeisterte viele Kollegen auch angrenzender Fächer und führte zu neuen, interdisziplinären Perspektiven.

Wohlbefindlich sind, das sagt die Forschung vergangener Jahre, vor allem jene Menschen, die ihre eigenen Stärken finden, fördern und einbringen können, denn so entwickeln sie Stimmigkeit mit sich selbst und einen höheren Sinn in ihrem Sein. Herauszufinden, wo die eigenen Stärken liegen, ist sicher eine der schwierigsten Lebensaufgaben.

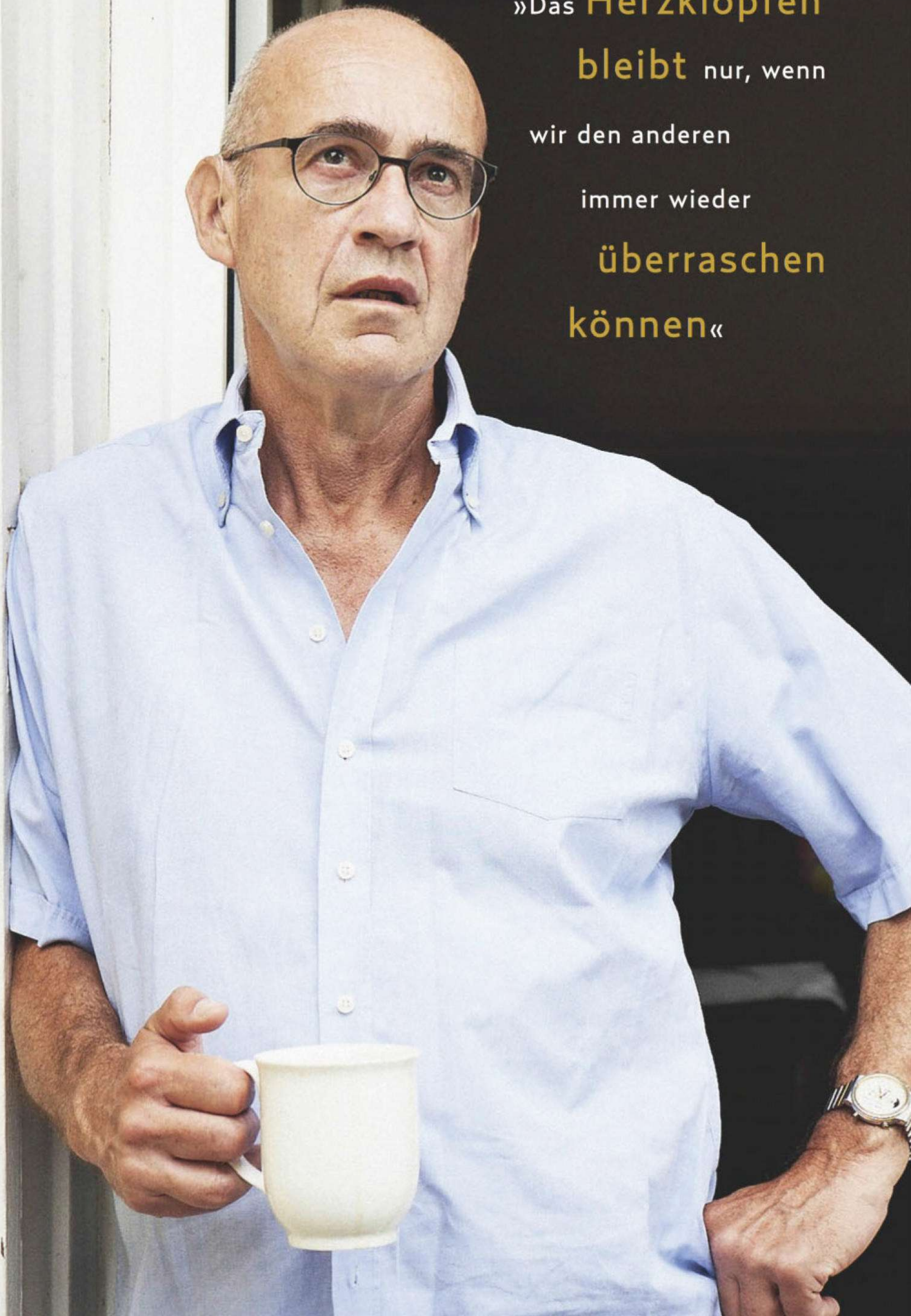
Es hilft oft, sich am Ende des Tages zu fragen: Was ist gut gelaufen, was ist gut an einer bestimmten Situation oder einem Menschen, woran habe ich mich heute erfreut?

So geben wir den positiven Emotionen mehr Raum, denn in der Regel fokussieren wir uns eher auf negative als auf positive Ereignisse, selbst, wenn die überwiegen. Dahinter stecken evolutionäre Gründe: Negative Gefühle, wie Angst oder Ekel, haben in der Menschheitsgeschichte unser Überleben gesichert. Heute verengen sie uns oft, blockieren, positive Emotionen dagegen öffnen und motivieren dranzubleiben, es immer wieder zu versuchen.

Es geht bei all dem nicht darum, Fehler und Defizite in unserem Leben zu übergehen, sondern darum, sie auf ein angemessenes Maß hin zu relativieren.

Eigene Talente und Potenziale zu erkennen und zu entfalten: Das führt zu hoher Lebenszufriedenheit.

»Das **Herzklopfen**
bleibt nur, wenn
wir den anderen
immer wieder
überraschen
können«



Der Traum von der ewigen Liebe

Was lässt manche Paare glücklich werden, andere scheitern? Der Psychiater Josef Aldenhoff untersucht, wie Beziehungen gelingen – und rät zu ein wenig Distanz zwischen den Partnern

Die glücklichsten Momente meines Lebens waren die Geburten meiner Kinder. Nach einer scheinbaren Ewigkeit – und dann doch so plötzlich – war da ein kleiner Mensch, heil und doch zerbrechlich. Noch jetzt, im Nachhinein, fehlen mir die Worte, es war einfach überwältigend.

Ohne Partnerschaft, oder mindestens einen kurzen Moment von Gemeinsamkeit, würde es solche außergewöhnlichen Augenblicke natürlich nicht geben. Eine Liebesbeziehung kann in der Tat ganz wunderbare Sachen bescheren: wärmende Nähe, Bestätigung und eben auch tolle Kinder.

Bloß: Man muss für dieses Glück etwas tun, Partnerschaft ist kein Glücksversprechen.

Viele Menschen aber gehen davon aus – und so fangen die Probleme in langjährigen Beziehungen an. Weil sie anfangs so glücklich waren, glauben Menschen, sie werden immer glücklich sein. Mehr noch: Manche finden gar, weil ihr Partner ihr Partner ist, schuldet er ihnen eine glückliche Beziehung. Aber so funktioniert es nicht.

Liebesglück hat nichts mit Ansprüchen zu tun, sondern mit

Neugier und Interesse am Partner. Das Herzklopfen bleibt doch nur, wenn mich meine Frau oder mein Mann noch überraschen kann.

So widersinnig es zunächst klingt: Oft hilft ein wenig Distanz, um glücklich zu bleiben. Denn wenn zwei aufeinanderkleben, können sie den jeweils anderen nicht mehr sehen – und lassen als Paar auch keinen Raum für Entwicklung. Auch, wenn das ziemlich „in“ ist: Vielleicht ist es gar nicht so gut, von Anbeginn alles preiszugeben, alles Erlebte, jeden Gedanken. Es fällt schwer, in jemanden verliebt zu bleiben, der daliegt wie ein offenes Buch.

Viele Liebende halten ein Leben in Symbiose mindestens am Anfang für den Idealzustand, glauben, dass Sicherheit das Äquivalent von Glück sei. Wenn jemand das braucht, ist es in Ordnung. Unsere Liebesmodelle sind sehr individuell, und manche lieben es halt kuschelig. Doch nach meiner Erfahrung ist Gewöhnung ein natürlicher Feind des Glücks.

Man hat mehr davon, wenn man sich in einer Beziehung immer wieder auf neue, auch unsichere oder verrückte Lebenszustände einlassen kann und den anderen dabei immer wieder neu kennenlernt.

Clemens Sedmak, Theologe, Indiana, USA

Das Gute im Schlechten erkennen

Ein zufriedenes Leben führt nur, wer den Umgang mit Unglück beherrscht, sagt Clemens Sedmak. Dafür braucht man eine positive Grundhaltung – und enge Bande zu anderen Menschen

Glück gehabt, sagen wir zuweilen, wenn wir den Regenschirm vergessen haben und es dann den Voraussagen zum Trotz doch nicht regnet. Aber ist Glück wirklich etwas, was man haben kann? Verheißt schon dessen Besitz vollständige Erfüllung? Unsere Wortwahl legt dies oft nahe. Ich halte sie für irreführend – vor allem dann, wenn wir nicht über glückliche Zufälle reden, sondern von geglücktem Leben: diesem warmen Gefühl, mit seinem Leben im Ganzen zufrieden zu sein.

Solches Glück ist nichts, was sich gezielt herstellen, gar erwerben ließe. Solches Glück stellt sich ein – wenn man, so meine ich, die richtige Haltung hat.

Denn Glück hat viel mit der Einstellung zum Leben zu tun: damit, den Tagen, ja selbst widrigsten Lebenslagen auch das Gute abgewinnen zu können; damit, Glück empfinden zu wollen.

Wer immerzu das Glas halb leer sieht, bei dem stellt sich dieses Gefühl deutlich seltener ein.

Für ein glückliches, zufriedenes Leben braucht es darum vor allem anderen zweierlei. Zum einen die Fähigkeit, mit Unglück umzugehen. Der Umgang mit eigenen Grenzen,

mit Scheitern und Leid ist oft ein Lackmustest fürs gelingende Leben. Wer trotz Einschränkung und Verlust aktiv und positiv bleibt, wird – mit etwas Abstand – im Großen und Ganzen zufrieden sein mit seinem Leben.

Zum anderen braucht es Gemeinschaft. Es klingt wie eine Phrase, ist es aber nicht: Glück mehrt sich, wenn man es teilt. Wir hätten nicht mehr davon, wenn wir allein vor uns hinlebten. Erst eine Gemeinschaft, die uns spiegelt, in der wir einen Platz haben, für die wir wichtig und nützlich sind, macht uns zu langfristig glücklichen Menschen.

Ich selbst erlebe es genau so: Natürlich macht es mich zeitweilig glücklich, allein in einem Raum zu sitzen und an einem Buch zu schreiben, das ich für wichtig halte. Doch zu einem geglückten Leben tragen vor allem Beziehungen bei. Es macht mich zufrieden, mit Menschen zusammen sein zu können, die ich schätze, weil sie die Welt verändern und verbessern wollen.

Und es macht mich glücklich, dazu beitragen zu können, dass Menschen in meinem nächsten Umfeld, etwa meine Kinder, aufblühen. Und glückliche Menschen werden.

»Für ein erfülltes Leben braucht es

Gemeinschaft: Glück mehrt
sich, wenn man es teilt«



Prof. Dr. Herwig Grimm, Philosoph und Tierethiker, Wien

Staunen über das andere Wesen

Seit Urzeiten leben Menschen mit Tieren in ihrem Haushalt zusammen. Herwig Grimm erklärt, wieso die Beziehung zu Hunden, Katzen oder Schweinen uns Freude verschafft – und weshalb so viele von uns ihre Nähe suchen

Man muss sich in die Zeit vor rund 11 000 Jahren zurückversetzen, als die Menschen begannen, Viehzucht und Ackerbau zu betreiben. Bis dahin hatten sie die Tiere gejagt; wenn sie Beute machten, hatten sie zu essen. Und nun war da ein Schwein in nächster Nähe oder eine Kuh, die ihnen täglich Milch lieferte, Zugkraft, Dung und am Ende ihres Lebens auch noch Fleisch in riesigen Mengen und Felle. Das muss für die Menschen damals ein großes Glück gewesen sein – und das Tier für sie entsprechend ein Glücksbringer im wahrsten Sinne des Wortes. Zudem boten die Tiere Abwechslung – denn jedes Wesen, mit dem man zusammenlebt, prägt auch, womit man sich beschäftigt.

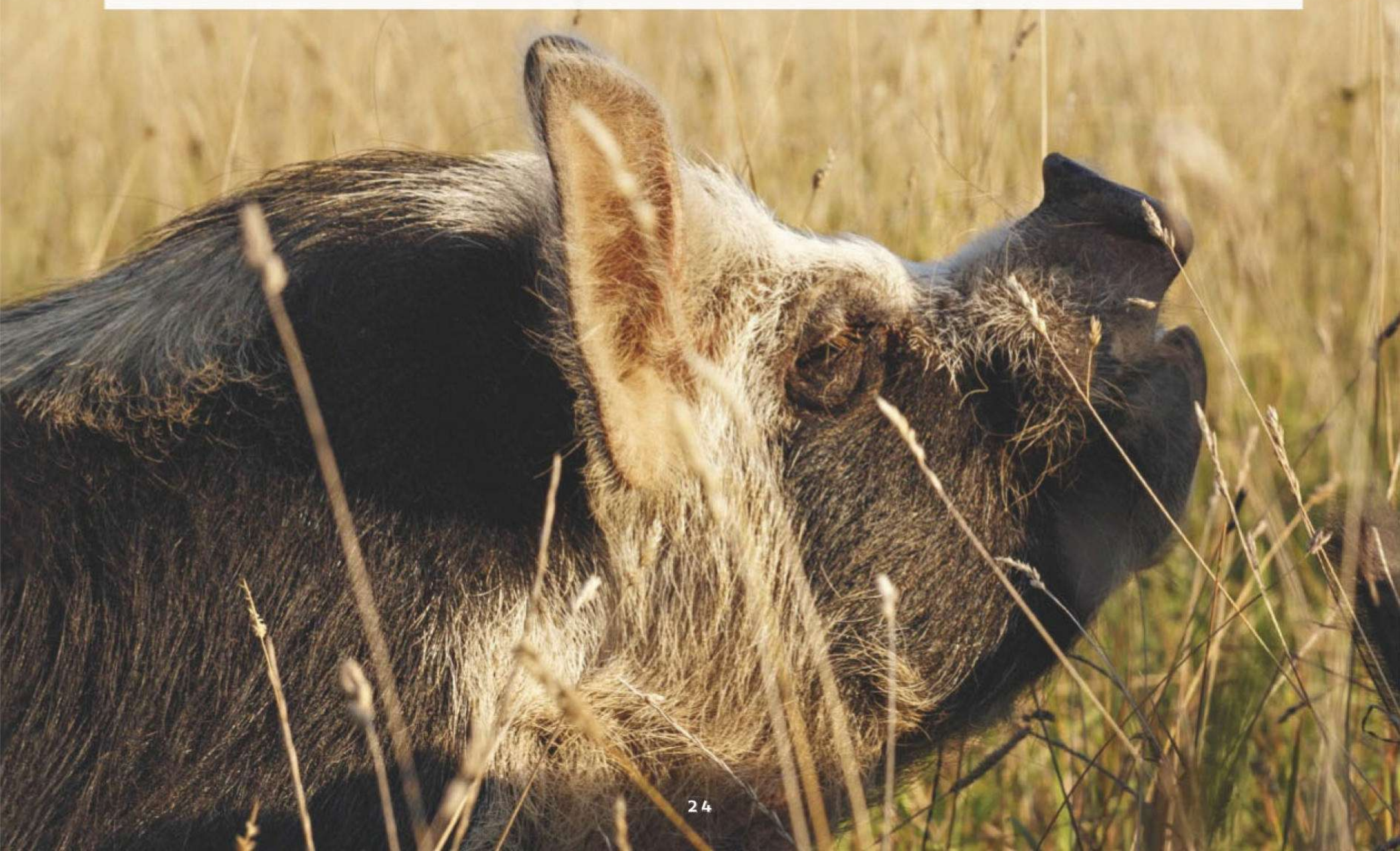
Tiere machen auch heute glücklich, denn sie tragen durch ihre Nähe zum Wohlbefinden bei. Immer mehr Menschen „adoptieren“ ein Tier, und ich benutze dieses Wort ganz bewusst, weil sie es wie ein Familienmitglied in ihr Haus aufnehmen. Und doch gibt es einen Unterschied: Während wir Kinder zu Autonomie erziehen, bleiben Tiere abhängig vom Halter, sie nabeln sich nicht ab und sie machen keine Vorwürfe. Vielleicht erleben wir gerade deshalb die Beziehung zu Hunden als so beglückend: Es ist eine ohne viele Schattenseiten, ohne Widerrede.


Auch ich persönlich genieße es, in nächster Nähe zu Tieren zu wohnen: auf einem Bauernhof. Wir haben dort drei

Ponys, einige Katzen und 50 Kühe. Manchmal nehme ich mir die Zeit, setze mich hin und schaue den Kühen beim Wiederkäuen zu. Meist setzt recht schnell auch mein Staunen ein über diese so eigenen Wesen, deren Existenz wir oft so selbstverständlich hinnehmen.

Eine Kuh mit Hörnern, ihren großen Augen und vier Mägen in Ruhe beim Wiederkäuen zu beobachten, versetzt mich immer wieder in Staunen.

Und die Geburt eines Kälbchens, das auf die Welt kommt und schon bald darauf laufen kann, macht mich bis heute sprachlos. Ich bin daher fest davon überzeugt, dass Glück und Staunen – gerade auch in Beziehung zu Tieren – ganz eng zusammenhängen •



A man with a shaved head, wearing a dark blue button-down shirt, is sitting in a field of tall, golden-brown grass. He is looking down at a dark-colored dog lying in front of him. The background is a soft-focus landscape with trees and a clear sky. The lighting is warm, suggesting late afternoon or early morning.

»Die Beziehung zu einem **Haustier**

kennt meist kaum Schattenseiten – daher
erleben wir sie so oft als **beglückend**«

VOM GUTEN

Wie zufrieden wir sind, hängt auch davon ab, wie wir mit unseren Mitmenschen zusammenleben: Der Gesellschaftsforscher Jan Delhey erklärt, wie sehr eine **SOZIALE GEMEINSCHAFT** unser Wohlbefinden beeinflusst – und weshalb so viele von uns das Glück auch jenseits materieller Werte suchen

Interview: **Bertram Weiß** und **Sebastian Witte**

Fotos: **Carolyn Drake**

Anders zusammenleben

Im Sommer 2018 suchten Künstler und Philosophen auf einem Workshop in Schweden nach neuen Formen der Gemeinschaft – und des Glücks

MIT EINANDER



Bedürfnis nach Zusammenhalt

In skandinavischen Ländern sind soziale Unterschiede geringer ausgeprägt – und die Menschen Studien zufolge mit ihrem Leben besonders zufrieden

GEOkompakt: Herr Professor Delhey, wann sind Sie persönlich glücklich?

Prof. Jan Delhey: Wie wohl viele Menschen freue ich mich über einen Abend mit Freunden, eine interessante TV-Serie, gutes Essen. Doch zugleich ist mir klar: Das situative Glücksempfinden ist immer flüchtig. Zu einem erfüllenden Leben gehört mehr als Spaß und Konsum.

Worum geht es dann?

Um ein Gefühl, das mir dauerhaft vermittelt: Das Leben, das ich führe, ist gut, erfüllend, im besten Sinne zufriedenstellend. In dieses Grundgefühl fließen nicht nur Emotionen ein, sondern auch Gedanken und Einstellungen; es ist gewissermaßen

eine Bewertung aller Erlebnisse, Erfahrungen und Errungenschaften in meinem Leben. Dieses eher kognitive Wohlbefinden bezeichnet man als Lebenszufriedenheit. Im Regelfall ist sie nicht so starken Schwankungen unterworfen wie das kurzfristige Glücksempfinden.



Der Glücksforscher
Dr. Jan Delhey
ist Professor
für Soziologie in
Magdeburg

Ist es nicht verlockend, das spontane Wohlfühlglück möglichst ewig auszudehnen?

Immer gut drauf zu sein, das ist eine schöne Vorstellung. Daher werben ja viele Propheten des Positiven Denkens mit diesem Versprechen. Aber schon rein biologisch ist unser Körper gar nicht fähig, uns permanent mit berauschenden Botenstoffen zu versorgen. Außer-



Aufgehoben in der Gruppe

Einzelne finden in einer Gesellschaft vor allem dann ihr Glück, wenn die Mitglieder sich untereinander solidarisch verhalten





Der Segen der Nähe

Je älter Menschen werden, desto wichtiger wird ihnen die Beständigkeit einer festen Partnerschaft

dem kann es durchaus ein Spannungsverhältnis zwischen momentanem und langfristigem Glücksempfinden geben. Wer immer dem Verlangen nach Schokolade nachgibt, hat zwar jedes Mal den kleinen Wohlfühlmoment, aber wenn er dann nach einiger Zeit mehr wiegt als gewollt, macht ihn das unzufrieden. Abzuschätzen, was langfristig glücklich und zufrieden macht, fällt nicht leicht.

Weshalb ist es uns überhaupt so wichtig, ein glückliches Leben zu führen?

Es ist kein Zufall, dass die Glückssuche vor allem in den westlichen Gesell-

schaften zu einem Massenphänomen geworden ist. Zwei Gründe sind dafür wesentlich. Zum einen rücken die westlichen Gesellschaften das Individuum traditionell viel stärker als andere Kulturen in den Mittelpunkt. Während es etwa in asiatischen Ländern bis vor einigen Jahren primär darum ging, in der Gemeinschaft aufzugehen oder sich der Familie verpflichtet zu fühlen, steht bei uns das Ich im Vordergrund. Entsprechend hat das Streben nach Glück hier einen hohen Stellenwert. Denn Glück ist nun einmal etwas völlig Subjektzentriertes. Es geht um mein persönliches Befinden!

Und der zweite Grund?

In der Nachkriegszeit erlebten die meisten Menschen in den Industrienationen eine regelrechte Wohlstandsexplosion. Die ermöglichte es vielen, durch Konsum einen angenehmen Lebensstandard zu erreichen. Das Ziel bestand fortan darin, materielle Güter anzuhäufen – einen schicken Wagen, Schmuck, Häuser voller Dinge –, und auf diese Weise auch einen gewissen Status zu kommunizieren.

Heute dagegen, da unsere materiellen Bedürfnisse zum Großteil befriedigt sind, verlagern sich die Lebensziele gewissermaßen von außen nach innen. In der postindustriellen Gesellschaft geht es daher ganz stark um das subjektive Erleben, um Wohlbefinden, auch um Sinn im Leben. Wenn eine bestimmte Wohlstandsschwelle überschritten ist, scheint die Frage danach, was persönliches Glück jenseits von materiellem Besitz bedeuten kann, zentral zu werden.

Diese Entwicklung wird irgendwann ganz sicher auch in den asiatischen Ländern zu beobachten sein. Noch lautet das Glücksrezept dort schlicht: Werde reich! Wohlstand wird gleichgesetzt mit Glück und Zufriedenheit. Gerade die chinesische Gesellschaft wird ja regelrecht überrollt vom Kapitalismus. Status und finanzieller Erfolg sind alles. Doch ich bin sicher, dass sich auch deren Prioritäten langfristig verschieben werden. Denn die Zufriedenheitsgewinne, die materieller Wohlstand mit sich bringt, werden einfach zunehmend kleiner. Schließlich werden mehr und mehr Menschen ihr Statusdenken infrage stellen, sich ebenso vermehrt nach innen orientieren.

Obgleich vielen von uns materielle Werte weniger wichtig werden, vergleichen wir uns in der Regel fast ständig mit anderen. Erschweren wir dadurch unsere eigene Glückssuche?

Es kommt darauf an. Wenn wir feststellen, dass es uns besser geht als den anderen, dann hebt dies tatsächlich ein wenig die eigene Zufriedenheit, wie die Forschung zeigt. Kommen wir hingegen zu dem gegenteiligen Schluss, vermindert sich unsere Zufriedenheit umso deutlicher. Sozioökonomien sprechen in diesem Zusammenhang von Verlust-Aversion: Die Verluste wiegen schwerer als die Gewinne. In der Summe bedeutet das: Für das durchschnittliche Zufriedenheits-

»
Soziales
Engagement
ist eine
zuverlässige
Quelle des
Glücks
«

niveau in einer Gesellschaft ist es eigentlich besser, wenn die Menschen sich auf sich selbst konzentrieren, statt sich ständig mit anderen zu vergleichen.

Ob uns Sozialvergleiche belasten oder nicht, hat auch viel damit zu tun, wie ungleich die Verhältnisse sind, in denen die Menschen leben. Je ungleicher eine Gesellschaft ist, so zeigen unsere Studien, desto unzufriedener die Bevölkerung. Schließlich ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich beim Sozialvergleich schlecht abschneide, in ungleichen Gesellschaften einfach höher – wie zum Beispiel in den USA zu beobachten ist.

Hinzu kommt: In vielen Ländern werden Armut und beruflicher Misserfolg allgemein als selbstverschuldet wahrgenommen. Dadurch lastet ein zusätzlicher, kulturell erzeugter Erfolgsdruck auf dem Einzelnen – was ein hohes Wohlbefinden erschwert.

Selbstverwirklichung

Wer seinen Interessen frei folgen kann, ist eher zufrieden – denn Sinn stiften vor allem jene Tätigkeiten, die uns begeistern

Befeuern soziale Medien die Tendenz zum Vergleich mit anderen?

Studien deuten in der Tat darauf hin, dass Menschen, die viel Zeit mit sozialen Medien verbringen, tendenziell etwas weniger zufrieden sind.

Sind Arme im Durchschnitt weniger glücklich als Wohlhabende?

Tatsächlich haben Menschen, die auf der Einkommensskala ganz unten stehen,



ein geringeres Wohlbefinden als die anderen Einkommensgruppen – ganz gleich, wie egalitär die Gesellschaft ist, in der sie leben. Sie werden von der sie umgebenden Sozialstruktur und Kultur gewissermaßen gar nicht beeinflusst. Anders verhält es sich mit den Einkommensgruppen oberhalb der unteren 20 Prozent. Mit anderen Worten: Die mittleren Schichten fühlen sich besser, wenn die Einkommensunterschiede – und damit auch die Sichtbarkeit von Status – nicht allzu groß sind und die Kultur egalitär ist.

Was sind weitere gesellschaftliche Grundbedingungen für das persönliche Glücksempfinden?

Es gibt fünf wesentliche Voraussetzungen. Die Gleichheit, über die wir gerade gesprochen haben, ist eine davon, aber nicht die wichtigste. Auch die



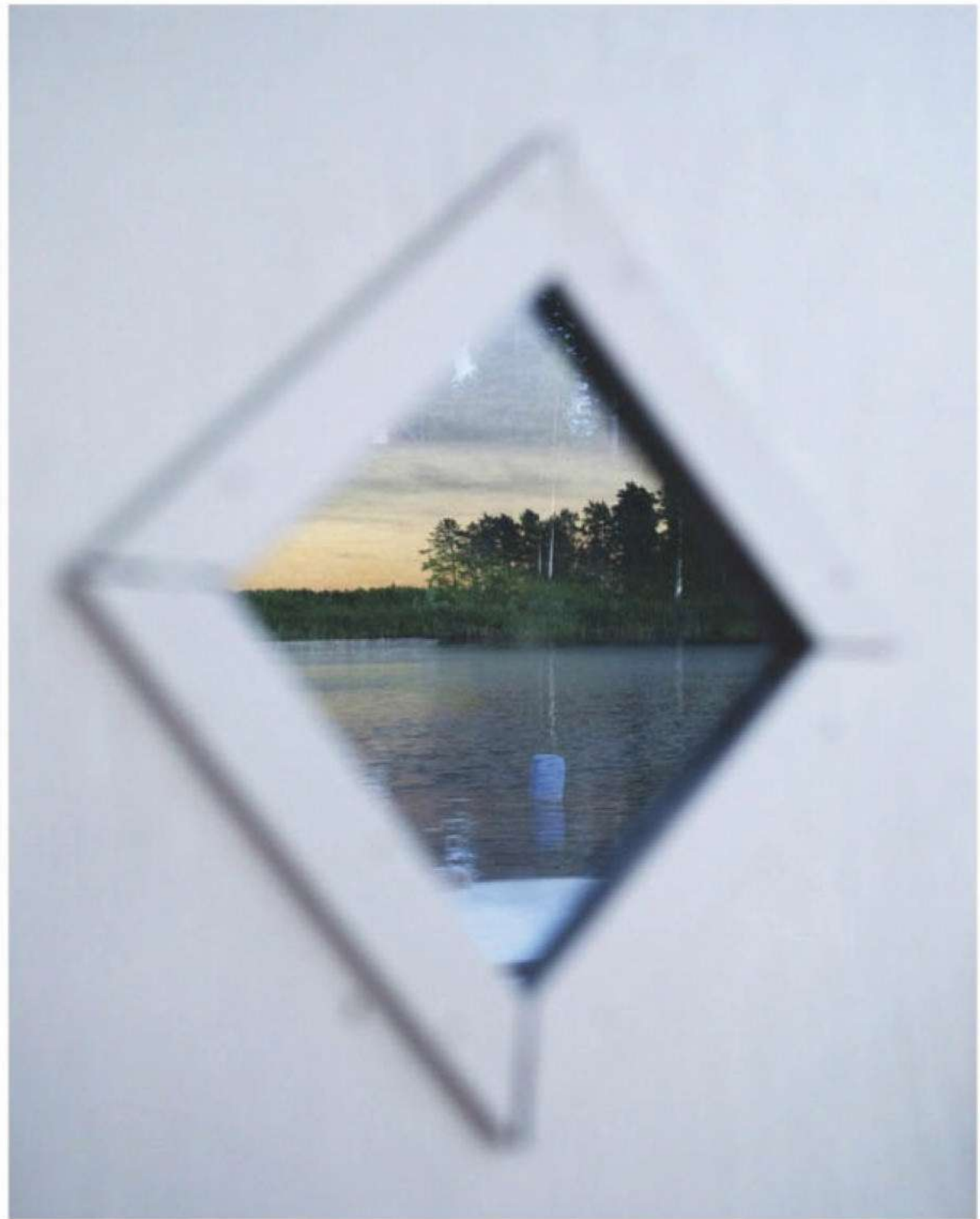
Das Gleichgewicht finden

Persönliches Glück, so Jan Delhey, entsteht aus der Balance dreier Lebensbereiche: Haben, Lieben, Sein

Rechtsstaatlichkeit, also die Gewissheit, vor Willkür geschützt zu sein, beeinflusst die Lebenszufriedenheit. Weniger entscheidend ist, ob die Gesellschaft demokratisch organisiert ist oder nicht.

Ein dritter Faktor ist ein starker sozialer Zusammenhalt, also ein hohes Maß an Solidarität zwischen den sozialen Gruppen und an Vertrauen unter den Gesellschaftsmitgliedern.

Die vierte Voraussetzung ist ein gewisses Wohlstandsniveau; es heißt zwar



Jenseits des Konsums

Ab einem gewissen Wohlstand steigert Besitz die Zufriedenheit nur wenig. Dann stellt sich die Frage, was Glück darüber hinaus bedeuten kann

immer, die Menschen in ärmeren Ländern seien glücklicher als wir, aber die meisten Umfragen zeigen das Gegenteil.

Und fünftens braucht man ein freiheitliches Klima, das jedem erlaubt, nach seiner persönlichen Fassung glücklich zu werden – also zum Beispiel Toleranz gegenüber alternativen Lebensmodellen.

Sind wir Deutschen da gut aufgestellt?

Diesen Eindruck habe ich schon. Wir sind ein wohlhabendes Land, der Sozialstaat funktioniert besser, als viele wahrhaben wollen, Rechtsstaatlichkeit ist gegeben. Die skandinavischen Länder sind bei der Korruptionsbekämpfung noch etwas besser, auch der soziale Zusammenhalt ist dort etwas stärker als bei uns und die Ungleichheit geringer. Entsprechend sind die Menschen in diesen Gesellschaften

mit ihrem Leben ein wenig zufriedener als bei uns. Aber auch hier sind viele sehr zufrieden. Eine Pessimismus-Konstante der Deutschen, von der immer mal wieder die Rede ist, findet sich in den harten Daten nicht.

Sollte das persönliche Streben nach Glück ein in der Verfassung verankertes Grundrecht sein – wie in den USA?

Ich halte es durchaus für einen sympathischen Ansatz, dass die Politik letztlich so etwas wie das „größte Glück der größten Zahl“ ermöglichen soll. Letztlich heißt das: die Lebenschancen verbessern.

Das war auch der Appell der amerikanischen Gründerväter, die das Glücksstreben verfassungsrechtlich verankerten. Es ging ihnen jedoch nicht darum, die Politik für das Glück der Menschen verant-

wortlich zu machen – sondern alles dafür zu tun, dass sich jeder auf seine Weise entfalten kann. In den absolutistischen Staaten Europas waren dem Glücksstreben des Einzelnen damals ja noch durch die Ständeordnung enge Grenzen gesetzt. In den gerade gegründeten USA dagegen sollten die vielfältigen Pfade zum persönlichen Glück möglichst allen offen stehen. Ein kluger Schachzug.

Sie vertreten die These, das persönliche Glück ruhe auf drei Faktoren: Haben, Lieben, Sein. Was meinen Sie damit?

Das Haben umfasst in erster Linie den Lebensstandard und die finanziellen Ressourcen. Und damit meine ich nicht nur das regelmäßige Einkommen, sondern auch sämtliche Vermögensbestände.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen ganz klar: Wer etwas Geld auf dem Konto hat oder über Wohneigentum verfügt, ist zufriedener. Besitz schafft einfach sehr viel Sicherheit, man darf diesen Aspekt nicht über-, aber eben auch nicht unterschätzen.

Eine weitere Erkenntnis zum Haben lautet: Ein niedriger Lebensstandard wirkt sich negativer auf das Lebensglück aus als ein temporärer finanzieller Engpass. Die Mehrheit der Menschen möchte mithalten können, sich also jene Formen von Konsum leisten können, die für den Durchschnitt der Bevölkerung üblich sind. Dazu zählen nicht nur Konsumgüter, sondern auch Dienstleistungen und Erlebnisse, ein schöner Urlaub beispielsweise. Auch einen Urlaub muss man sich erst mal leisten können.

Erlebnisse werden im Übrigen weniger stark durch soziale Vergleiche entwertet: Vielleicht war der Nachbar auf Abenteuerreise in Patagonien, aber mein Urlaub an der Ostsee war auch schön.

Wie wichtig ist das Glück in Sachen Liebe?

Sehr. Alle Umfragen kommen zu dem Ergebnis, dass dauerhafte Partnerschaften ein herausragender Garant für subjektive Lebensqualität sind.

Zum Liebes-Bereich zählen auch alle anderen engeren und weiteren Bindungen: Freundschaften, Verwandtschaft, Unterstützernetze – all das, was Forscher „Sozialkapital“ nennen. Aber als Faustregel gilt: Je älter Menschen werden, desto eher schätzen sie die Beständigkeit von

festen Partnerschaften. Mithin schaut jemand, der in der zweiten Lebenshälfte allein ist, im Mittel weniger zufrieden auf sein Leben. Freilich gibt es Menschen, die sich in engen Beziehungen unwohl fühlen, die allein einfach glücklicher sind, aber das ist eine Minderheit.

Und der Faktor Sein?

Darunter verstehe ich all das, was zur Verwirklichung unserer selbst, unserer Ziele beiträgt.

Menschen, die Interessen haben und verfolgen, die sich zum Beispiel auf ei-



Unsere Lebensziele haben sich von außen nach innen verlagert



nem bestimmten Gebiet Kompetenzen aneignen und die dann auch einbringen können, bewerten ihr Leben durchweg besser. Der Grund dafür besteht nicht zuletzt darin, dass Tätigkeiten, die unsere Energie wecken, die uns begeistern, mit denen wir uns verbunden fühlen, oft sinnstiftend sind.

Diesen Sinn mag der eine beim Sammeln von Briefmarken erleben, der andere in Kletterkursen oder als Wikinger in Rollenspielen, wenn wir mal im Freizeitbereich bleiben.

Eine verlässliche Glücksquelle ist zudem soziales Engagement. Forscher ha-

ben herausgefunden: Fürsorge befriedigt kognitiv – weil wir davon überzeugt sind, Gutes zu tun –, aber auch emotional. Anderen Freude zu schenken strahlt auf unser eigenes Gemüt ab; Psychologen sprechen vom „Warm-Glow-Effekt“.

Sind alle drei Faktoren gleich wichtig?

Bricht einer weg, kann das Lebensglück sehr schnell ins Wanken geraten. Angenommen, ein Millionär fühlt sich nach einer Trennung von seiner Frau einsam – dann wird er sein Kreuz auf der Zufriedenheitsskala nicht sehr weit oben machen, obwohl er finanziell sorgenfrei ist und vielleicht passioniert einer Freizeitbeschäftigung nachgeht.

Das Drei-Säulen-Modell erklärt auch, weshalb etwa Langzeitarbeitslose zu den unzufriedensten Bevölkerungsgruppen zählen. Bei ihnen sind alle drei Faktoren in Gefahr. Denn mit dem Verlust der Arbeit fallen neben der materiellen Sicherheit oft auch Sozialkontakte und Möglichkeiten der Selbstbestätigung weg.

Haben, Lieben, Sein: Alle drei Bereiche scheinen viel Eigeninitiative zu erfordern. Muss man sich für ein glückliches Leben zwangsläufig anstrengen?

Niemand muss ein großes Vermögen haben, ein grandioser Liebhaber sein und seine Wochenenden mit Aktivitäten vollpacken, um eine Chance auf hohe Lebenszufriedenheit zu haben. Es geht eher darum, die drei Faktoren im Blick zu behalten, auszubalancieren.

Die Glücksforschung zeigt: Mit einem durchschnittlichen Einkommen, einem passenden Partner an der Seite, einigen guten Freunden und einem erfüllenden Hobby sind viele Voraussetzungen gegeben, sehr glücklich mit sich und seinem Leben zu sein.

Ich würde sogar behaupten: Wer dem Glück allzu angestrengt hinterherjagt, steht sich im Zweifel selber im Weg.

Mir erscheint es daher ratsam, sein Herz nicht an die unbedingte Erfüllung ganz bestimmter Erwartungen zu hängen. Sondern eher der eigenen Intuition zu vertrauen und sich dann und wann zu fragen, ob einer der Lebensbereiche womöglich mehr Aufmerksamkeit, mehr Pflege bedarf.

Dann stellt sich das Glück schon bald wie von selbst ein •

Die Kraft im Kopf

Positives Denken ist ein wichtiger Faktor für ein glückliches Leben. Doch allzu forcierter Optimismus birgt auch Risiken. Welche Form der Zuversicht hilft uns weiter – und welche kann schaden?

Text: **Dominik Bardow**
Illustrationen: **Gary Waters**

F

Fragt man den Ausnahmesportler Frank Stäbler aus Böblingen danach, wie er es geschafft hat, als erster Ringer Weltmeister in drei Gewichtsklassen zu werden, dann berichtet er nicht von ausgefeilten Trainingsmethoden, speziellen Diätplänen, einer überlegenen Ausdauer oder besonders strapazierfähigen Muskeln. Sondern vor allem: von der Kraft seiner

Gedanken. Seinem unbedingten Willen, niemals aufzugeben.

Als er zu seinem ersten Weltmeisterfinale im Jahr 2015 antrat, sei er eigentlich müde und zermürbt gewesen. Doch vor dem entscheidenden Wettkampf blinzelte Stäbler seinem Kontrahenten kurz zu – ganz so, als stecke er voller Energie, als hätte er nichts zu befürchten. Diese



Haltung mit Effekt

Während manche Menschen vornehmlich über Negatives grübeln, sprechen andere stets positiv über sich und ihre Zukunft. Eine solche Erwartung erhöht nachweislich die Chance, dass wir Ziele überhaupt erreichen

kleine selbstbewusste Geste, da ist sich der Ringer sicher, habe ihm neues Selbstvertrauen verliehen und seinen Gegner verunsichert. Stäbler gewann Gold.

Heutzutage hält er Motivationsvorträge vor Vertriebsagenten, Hobbyathleten, Kleinunternehmern und interessierten Laien. Der Titel seiner Veranstaltung lautet: „Werde unaufhaltsam – werde ein Champion!“ Die eigenen Gedanken in eine positive Richtung zu lenken, verspricht Stäbler, setze ungeahnte Kräfte frei.

Mit dieser Überzeugung steht der ehemalige Weltmeister nicht allein da. Zahlreiche Anbieter werben hierzulande mit Seminaren, Audioprogrammen und Vorträgen, die den Glauben an die wahrhaft unbegrenzten Möglichkeiten eines jeden Menschen preisen.

In den Bestsellerlisten halten sich seit Langem Ratgeberbücher, die versichern: Man muss nur alles richtig machen, alles Negative von sich fernhalten, dann stellt sich das Gute schon von selbst ein. Wer positiv denkt, wird glücklicher, gesünder, beliebter und erfolgreicher.

Ihren Ursprung hat diese Verheißung vor allem in den USA, dem viel gepriesenen Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Insbesondere in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg erfasste das Land eine Welle des Optimismus, die die Menschen ermutigte, selbst Anteil am Aufschwung haben zu können.

Äußerst einflussreiche Bücher trugen Titel wie „Die Kraft des Positiven Denkens“ von Norman Peale oder „Sorge dich nicht – lebe!“ von Dale Carnegie. Beide Werke verkauften sich millionenfach, auch in Deutschland. „Vergiss nicht“, verkündete der Selfmademan Carnegie: „Glück hängt nicht davon ab, wer du bist oder was du hast.“ Sondern: „Es hängt nur davon ab, was du denkst.“

Doch ist die Macht unserer Gedanken wirklich so groß? Vermögen wir allein kraft des Geistes unsere Berufschancen und Beziehungen, unsere Zufriedenheit und seelische Gesundheit zu verbessern? Ist das gute, glückliche Leben in erster Linie also eine Frage des Willens?

L

Lange Zeit mangelte es an wissenschaftlichen Untersuchungen, um diese Fragen seriös zu beantworten. Doch seit einigen Jahren haben Psychologen umfangreiche Studien ausgewertet, die sich mit der Wirksamkeit einer optimistischen Lebenshaltung beschäftigen.

Danach zeigt sich: Positives Denken allein garantiert noch kein erfüllendes Leben, Turbo-Zuversicht ist kein Allheilmittel. In einigen Situationen kann sie sogar schaden, Menschen ins Unglück stürzen.

Gleichzeitig aber ist es ungemein hilfreich, dem Dasein eine positive Grundnote zu geben, bieten bestimmte Denkmuster durchaus eine Chance auf mehr Zuversicht und Lebensfreude.

Aus Sicht der Forscher bergen vor allem fünf Aspekte des positiven Denkens dieses Potenzial:

- **Internale Kontrollüberzeugung.** Darunter verstehen Psychologen die Auffassung eines Menschen, kein Spielball des Schicksals zu sein, sondern den Lauf der Dinge durch eigene Handlungen bestimmen zu können.

- **Selbstwirksamkeitserwartung.** Sie beschreibt, wie sehr sich jemand zutraut, aus eigener Kraft ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder ein Problem zu lösen.

- **Optimismus.** Diese Neigung ist Menschen zu eigen, die grundsätzlich Gutes erwarten und mit viel Selbstvertrauen durchs Leben gehen.

- **Dispositionale Hoffnung.** Sie drückt sich durch ein tief verankertes, stabiles (dispositionales) Vertrauen darauf aus, dass einem stets genügend Wege und Möglichkeiten offenstehen.

- **Günstige Erklärungsstile.** Davon sprechen Experten, wenn Menschen Ursachen von Unglück und Misserfolg nicht allein bei sich selbst suchen, quasi als universelle Gesetzmäßigkeit ihres Lebens begreifen – und sie dann überzeugt sind, dass Rückschläge temporär sind.

Die Psychologin Astrid Schütz, die mit Kollegen ein Standardwerk über Chancen und Risiken des Positiven Denkens veröffentlicht hat, beschreibt diese Fähigkeit als Tendenz, sich selbst und die Welt etwas vorteilhafter zu sehen, als dies streng genommen der Fall ist.

Was zunächst nach verzerrter Wahrnehmung klingt, ist jedoch ein Denkmuster, das in vielen Lebensbereichen tatsächlich Vorzüge bringt.

Vor allem die Fähigkeit, eigenes Können sehr positiv einzuschätzen und in Niederlagen vorübergehende Ereignisse zu sehen, erhöht nachweislich das psychische Wohlbefinden, reduziert Stress und kann sich – wie Studien zeigen – günstig auf den beruflichen Erfolg auswirken.

US-Forscher haben zum Beispiel untersucht, weshalb manche Mitarbeiter eines Versicherungsunternehmens erfolgreicher arbeiteten und somit zufriedener mit ihren Jobs waren als andere. Die Forscher entwickelten einen Fragebogen, mit dem sie bei Neuestellten erfassten, wie positiv ihre Denkmuster sind.

Wer positiv denkt, **sieht sich**
und die Welt stets etwas
vorteilhafter, als es tatsächlich
der Fall ist

Aufräumen im Kopf

Destruktive Denkmuster – etwa die Überzeugung, ein Spielball des Schicksals zu sein – können sich tief ins Bewusstsein graben. Mitunter bedarf es therapeutischer Hilfe, um Raum zu schaffen für andere Sichtweisen



Nach einem Jahr stellten sie fest: Jene Mitarbeiter, die sich von häufigen Absagen nicht entmutigen ließen, verkauften 20 Prozent mehr Versicherungen.

Auch beim Aufbau von menschlichen Beziehungen ist der Glaube an sich selbst offenbar hilfreich. Denn so wie sich eine Person selbst einschätzt, wirkt sie oft auch auf andere.

So zeigen Studien: Wer in Gesprächssituationen glaubt, von seinem Gegenüber gemocht zu werden, neigt eher dazu, in einer angenehmen Tonlage zu reden und seltener zu widersprechen.

Dies wiederum wirkt sich positiv auf das Verhalten des Gesprächspartners aus. Die Chance, dass sich ein sozialer Kontakt vertieft, dass sich zwei Menschen gewogen sind, erhöht sich so schon allein aufgrund einer positiven Erwartungshaltung.

Diese Spirale der gegenseitigen positiven Einflussnahme kann ebenso in bestehenden Beziehungen ihre Wirkung entfalten: In einer Partnerschaft, so offenbart die Forschung, erhöht es die Zufriedenheit, sich das Verhalten des anderen wohlwollend zu erklären.

Die gute Wirkung positiver Gedanken ist also kein Hirngespinnst – zumal wenn den Gedanken Taten folgen.

Dadurch schafft sich die jeweilige Lebenseinstellung ihre eigene Realität und bestätigt sich zunehmend selbst.

Je stärker jemand daran glaubt, dass die Zukunft gerade für ihn Gutes bereithält, desto weniger lässt er sich in seinen Aktionen von möglichen Problemen entmutigen, desto zielorientierter kann er sie also ausführen. Das wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass er seine Ziele wirklich erreicht. Hat er Erfolg, bestärkt dies den Zuversichtlichen schließlich in seinem Glauben an das Gute.

E

Ein Mittel, um das Maß an Zuversicht zu erhöhen, sehen viele Propheten des Positiven Denkens in sogenannten Autosuggestionen. Mit ihrer Hilfe lasse sich der Verstand, ja der ganze Geist eines Menschen auf Erfolg trimmen.

Das Konzept wirkt auf Laien zunächst ausgesprochen trivial: Der Erfolgssuchende, so die Vertreter dieser Denkschule, müsse sich nur immer wieder und oft genug einreden, er sei erfolgreich,



Vom Denken zum Handeln

Langfristig baut Zuversicht nicht allein auf positiven Gedanken, sondern auch auf entsprechenden Erfahrungen auf.

Nur wer zumindest hin und wieder umsetzt, was er denkt, erlebt die wichtige Selbstwirksamkeit, die wiederum die Zuversicht für das nächste Vorhaben fördert

**Nicht selten blenden Optimisten
Aspekte der Realität aus – und
schätzen dadurch auch die eigenen
Fähigkeiten falsch ein**

Eine Frage der Persönlichkeit

Indem Forscher die Grundzüge des menschlichen Charakters studieren, verstehen sie immer besser, was den einen zum Pessimisten und den anderen zum Optimisten macht

Niemand ist durch und durch Optimist, niemand vollends ein Pessimist. In jedem von uns bestehen diese beiden Haltungen nebeneinander. Doch es ist, wie Links- oder Rechtshänder zu sein: Wir bevorzugen eine Hand. Und so gibt es auch eher optimistische und eher pessimistische Persönlichkeiten. Welche Faktoren aber beeinflussen, ob wir zur Zuversicht neigen oder zur Verzagttheit?

Unsere Haltung dem Leben gegenüber wird, wie Studien ergeben haben, erstaunlicherweise kaum von der jeweiligen Kultur und den Lebensumständen im Erwachsenenalter beeinflusst. Stärker, so scheint es, prägen zwei andere Faktoren unsere Persönlichkeit: unser Erbgut sowie die Erfahrungen, die wir in unserer Kindheit sammeln, in jener Zeit also, in der unser Gehirn heranreift.

Den Faktor genetische Veranlagung leiten Forscher unter anderem aus Zwillingsstudien ab. So gleichen eineiige Geschwister einander in Eigenschaften, die Psychologen als Merkmale optimistischer oder pessimistischer Grundhaltungen deuten. Selbst wenn Zwillinge getrennt aufwachsen, sind sie oft ähnlich aufgeschlossen, selbstbewusst und kreativ – oder schüchtern, skeptisch und misstrauisch.

Welche dieser Charakterzüge wir entwickeln, hängt also zu einem wesentlichen Teil von den Erbinformationen ab und verankert sich nach und nach in unserem Denkorgan. So haben Forscher vor einigen Jahren zwei Areale im Gehirn ausgemacht, in denen neben anderen Emotionen auch der Optimismus entsteht:

- die Amygdala, die unter anderem Angst und Aggression steuert und Verstand und Gefühle miteinander verbindet;
- den anterioren cingulären Kortex, eine stirnnahe Region, die ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Verarbeitung und Regulation von Emotionen spielt.

Diese zwei Areale sind dann besonders aktiv, wenn Menschen an Positives in der Zukunft denken. Gedanken an künftige negative Ereignisse führen zu geringerer Aktivität.

Und diese Unterschiede, so haben Forscher in Versuchen herausgefunden, sind zumeist bei jenen Probanden größer, die in Fragebögen hohe Werte für ihren Optimismus erzielen. Anders gesagt: Besonders zuversichtliche Menschen erleben Gedanken an zukünftig Positives viel inten-

siver als Vorstellungen von negativen Ereignissen, die ihnen widerfahren könnten.

Wie genau sich diese Haltung vererbt, welche Gene daran beteiligt sind und wie stark sich Zuversicht oder Skepsis von Eltern auf Kinder übertragen, ist den Wissenschaftlern noch unbekannt – bislang fehlen Langzeitstudien, die zeigen, in welchem Maße Optimismus und Pessimismus von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Eines aber steht fest: Nicht allein Gene bestimmen, wie sich die Nervenzellen in unserem Gehirn miteinander verknüpfen; die Entwicklung des Denkorgans wird ebenso maßgeblich von kindlichen Erfahrungen beeinflusst. Die Psychologen sprechen vom „emotionalen Lernen“.

Und das beginnt offenbar bereits während der Schwangerschaft: Vom sechsten Monat an vermag das Ungeborene den Herzschlag seiner Mutter zu hören und sogar deren Gefühle wahrzunehmen. Denn je nachdem, ob die Mutter eher gelassen ist oder sich ängstigt, zirkulieren Hormone in unterschiedlicher Konzentration in ihrem Körper. Wenn eine Schwangere also unter Dauerstress leidet, schütten ihre Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin aus; diese Hormone lösen wahrscheinlich auch beim Fötus Stress und Ängste aus und vermitteln ihm dadurch, dass die Umwelt unbehaglich ist.

Fühlt sich die werdende Mutter dagegen geborgen und blickt wohlgemut ins Leben, überträgt sich diese Grundhaltung auf das Ungeborene – so die Forscher.

Während der ersten Lebensjahre trägt die Bindung zu den Eltern dann sehr zur Ausbildung einer eher positiv-vertrauensvollen oder eher skeptisch-misstrauischen Persönlichkeit bei. Manche Kinder treten daher schon früh selbstbewusst, interessiert und abenteuerlustig auf.

Allerdings ist die Grundhaltung selbst jener Kinder, die – etwa aufgrund ihrer genetischen Veranlagung – eher schüchtern sind, die zurückhaltend und grübelnd auf ihre Umwelt reagieren, in jungen Jahren noch formbar. Vor allem dann, wenn Eltern die Interessen und Talente ihrer Nachkommen fördern, sie verlässlich umsorgen und ihnen das Gefühl von Geborgenheit vermitteln, entwickeln die Kinder eine natürliche Zuversicht.

Bertram Weiß



Wesensunterschiede

Ob wir betrübt oder beschwingt durchs Leben gehen, ist auch erblich bestimmt

Strategien für positives Denken

Mit wissenschaftlich erprobten Übungen kann es gelingen, dauerhaft zu einer zuversichtlicheren Lebenshaltung zu finden

Die meisten Menschen – selbst viele ausgewiesene Schwarzseher – bergen in ihrem Inneren einen Schatz: eine tief in ihrem Charakter verankerte, individuell ganz unterschiedlich stark ausgeprägte Zuversicht. Wissenschaftler sprechen vom „dispositionellen Optimismus“.

Das Besondere daran: Es handelt sich um eine mentale Kraft, die sich mit gezielten Übungen stärken lässt.

Etwa mit der „Best possible self“-Methode. Dabei beschäftigt man sich (entgegen der bei vielen Pessimisten gewohnten Tendenz) mit dem bestmöglichen Selbst.

Konkret geht es darum, eine ganz private, positive Vision zu formulieren: zum Beispiel, wie eine Zukunft aussähe, in der beruflich gesteckte Ziele erreicht werden.

Wichtig ist es, die Wunschvorstellung schriftlich und detailliert festzuhalten. Anschließend stellt man sich das Szenario gedanklich fünf Minuten vor und wiederholt dies zwei Wochen lang täglich. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass allein schon die Beschäftigung mit dieser bestmöglichen Zukunftsvariante einen deutlich positiven Effekt auf Wohlbefinden und Optimismus hat. Nicht wenige empfinden sie als ersten wichtigen Schritt in die gewünschte Richtung.

Eine andere Übung stammt aus der Sportpsychologie. Sie vermag die Zuversicht besonders für bevorstehende Stresssituationen zu steigern. Die Idee: Viele Athleten, die vor einem Wettkampf stehen, simulieren bereits im Training den psychisch anstrengenden Ernstfall, etwa einen Skiabfahrtslauf. Um den dazu nötigen positiven Stress aufzubauen, geben sie sich eine Prognose der eigenen Leistungsfähigkeit. Das Ziel ist also zum Beispiel, im Training eine bestimmte, besonders schnelle Zeit zu erreichen.

Hat der Sportler mit diesem künstlich erzeugten Druck sein Training absolviert, wird analysiert, wie sich der bewährt hat: Wurde das Ziel erreicht? Könnte es beim nächsten Mal höher angesetzt werden? Oder ist der Versuch missglückt? Sollte deshalb eine spezielle Fertigkeit geübt oder das Ziel anders gesetzt werden? Langfristig lernen die Athleten so, sich realistisch einzuschätzen – können auch unter schwierigen Bedingungen ihre optimale Leistung abrufen.

Auch Menschen, die keinen Leistungssport betreiben, können diese Methode nutzen, um etwa ein Vorstellungsgespräch vorzubereiten. Sie können das anstehende Jobgespräch vorab proben – zum Beispiel mit einem Freund, der die Rolle des Interviewers übernimmt. Zudem lassen sich weitere Stressbedingungen auswählen. Wenn es vielleicht um einen Vortrag geht, kann man während der Probe vor Publikum sprechen. Auch sollten Ziele gesetzt sein: ohne Ablesen vorzutragen oder eine bestimmte Zeit einzuhalten.

Wer sich so vorbereitet, für den Ernstfall übt, erkennt eigene Stärken und Fehler, kann sich im Training verbessern. Und steigert seine Zuversicht, dass es auch in der echten Belastungssituation gelingen wird, das Ziel zu erreichen.

Scheitert dennoch hin und wieder ein Vorhaben, neigen viele Menschen zu negativen Verallgemeinerungen. Sie stellen dann bisweilen ganz grundsätzlich ihre Begabungen oder ihre Intelligenz infrage.

Oft wurzeln derartige Pauschalisierungen in Kindheit und Jugend. Damit sich diese pessimistischen Denkmuster und Betrachtungsweisen nicht schon früh im Lauf der Entwicklung verfestigen, haben Forscher zahlreiche Schulungen zur Prävention entwickelt. Eines der wissenschaftlich am besten untersuchten Konzepte ist das an der University of Pennsylvania konzipierte „Penn Resiliency Program“, das sich an Kinder und Jugendliche richtet und deren Resilienz verbessern soll – ihre innere Widerstandskraft.

Das Programm geht pessimistische Denkschemata mit Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie an. Ziel ist es, einen „optimistischen Erklärungsstil“ zu entwickeln, also negativ geprägte Denkmuster (etwa bei einem schlechten Prüfungsergebnis: „Ich bin dumm“) durch positive („Ich war schlecht vorbereitet, beim nächsten Mal kann ich es vielleicht besser machen“) zu ersetzen.

In den Sitzungen lernen die Teilnehmer, angenehme und unangenehme Ereignisse objektiv zu beschreiben. Sie machen sich bewusst, was Menschen bei bestimmten Vorfällen (der Trainer im Sportverein schimpft) in der Regel denken und fühlen. Anschließend wird ein sinnvoller Umgang mit solchen Angriffen, Missgeschicken und Fehlschlägen vermittelt und geübt. Die zentrale Botschaft: Man kann ein und dasselbe Erlebnis auf hilfreiche oder schädliche Weise interpretieren. Überzogen kritische Worte etwa sind oft einem Missverständnis oder schlechter Laune geschuldet – und nicht zwangsläufig persönlich zu nehmen. Zudem lernen die Heranwachsenden, wie sie sich entspannen, Probleme lösen, zu Entscheidungen finden, mit anderen verhandeln oder sich durchsetzen: damit sie häufiger jene Erfolgserlebnisse haben, ohne die wohl auch die raffiniertesten Denkstrategien keine dauerhafte Zuversicht erzeugen können.

Welche Methode für mehr Optimismus man auch verfolgt: Immer erfordert es viel Geduld und regelmäßige Übung, bis sich eingefahrene Denkmuster ändern. Doch das Gehirn ist, wie Neuroforscher inzwischen wissen, bis ins hohe Alter hinein erstaunlich flexibel. Gleichsam wie ein Muskel braucht es nur das richtige Training und viel Zeit, um sich in gewünschter Weise zu wandeln. *Rainer Harf*

Bei Wettkämpfen entscheidet oft der Glaube an die eigene Überlegenheit über Sieg oder Niederlage

Mit Schwung zum Erfolg

Je mehr jemand darauf vertraut, Projekte aus eigenem Antrieb verwirklichen zu können, desto eher vermag er anstrengende Phasen – etwa im Arbeitsalltag – gelassen zu meistern



schön, talentiert, zielstrebig, könne alles im Leben erreichen – etwa wenn er sich jeden Morgen Sätze aufsagte wie „Ein positiver Tag beginnt“ oder „Heute beginnt meine erfolgreiche Zukunft“ –, und dann werde all das auch eintreten.

Doch tatsächlich, so zeigen wissenschaftliche Studien, können Menschen die Autosuggestion zur Steigerung der eigenen Möglichkeiten nutzen: beispielsweise um in Stresssituationen wie Prüfungen oder Wettkämpfen ihre Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

Nach Meinung von Forschern funktioniert das aber nur dann, wenn man bereits ausreichend von den eigenen Fähigkeiten überzeugt ist, also über eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung verfügt.

S

So nutzen beispielsweise Profisportler positive Affirmationen wie „Du schaffst es“ oder „Du kannst es“, um im richtigen Augenblick eine mühevoll antrainierte Routine anwenden zu können und nicht durch Aufregung und Angst davon abgehalten zu werden.

Mitunter visualisieren sie vor dem geistigen Auge auch bereits die Ziellinie oder malen sich aus, wie sie sich nach einem Sieg fühlen. Dadurch scheinen sie sich in besonderer Weise motivieren zu können, Kraft und Energie freizusetzen.

Eine Untersuchung mit 216 Ringern zeigte: In frühen Phasen eines Wettkampfs, wenn die körperlichen Leistungsunterschiede zwischen den zahlreichen angetretenen Athleten noch groß sind, spielen solche mentalen Hilfen eine eher untergeordnete Rolle. Doch später im Turnier, wenn die letzten noch um den Sieg kämpfenden Kontrahenten körperlich oft ausgeglichener sind, entscheidet der Glaube an die eigene Überlegenheit über Sieg oder Niederlage. Das offenbarte sich, als die Forscher die Sportler nach ihren Selbstwirksamkeitserwartungen befragten und anschließend die Wettkampfergebnisse verglichen.

Das Augenzwinkern, mit dem Weltmeister Frank Stäbler seinen Gegner vor der Finalbegegnung mutmaßlich verunsicherte, hat ihm also möglicherweise tatsächlich zum Titel verholfen.

Doch so sehr Autosuggestionen und positive Denkmuster ihr Potenzial im richtigen Moment entfalten mögen: Sie sind kein uneingeschränktes Wundermittel. Allzu forcierte Zuversicht, so warnen Psychologen, kann für manche sogar gefährlich werden.

Denn sie lässt Menschen, die sich zum Optimismus zwingen, womöglich in Situationen geraten, die keineswegs nur positiv sind. Unsere Lebensrealität ist nun einmal hochkomplex und in sich sehr widersprüchlich, und so dürfe man sich bei der Bewältigung des Alltags nicht allein auf seinen Wagemut verlassen.

Das mag banal klingen, aber gerade diese Tatsache blenden viele häufig aus, wenn sie versuchen, nur das Positive im Leben wahrzunehmen. Dann verdrängen sie allzu leicht Risiken, ignorieren Gefahren, missachten Warnsignale.

Ein zu hohes Maß an Zuversicht kann beispielsweise dazu beitragen, dass Menschen zu viel Energie in unerreichbare Ziele investieren und dabei ihre Gesundheit aus dem Blick verlieren.

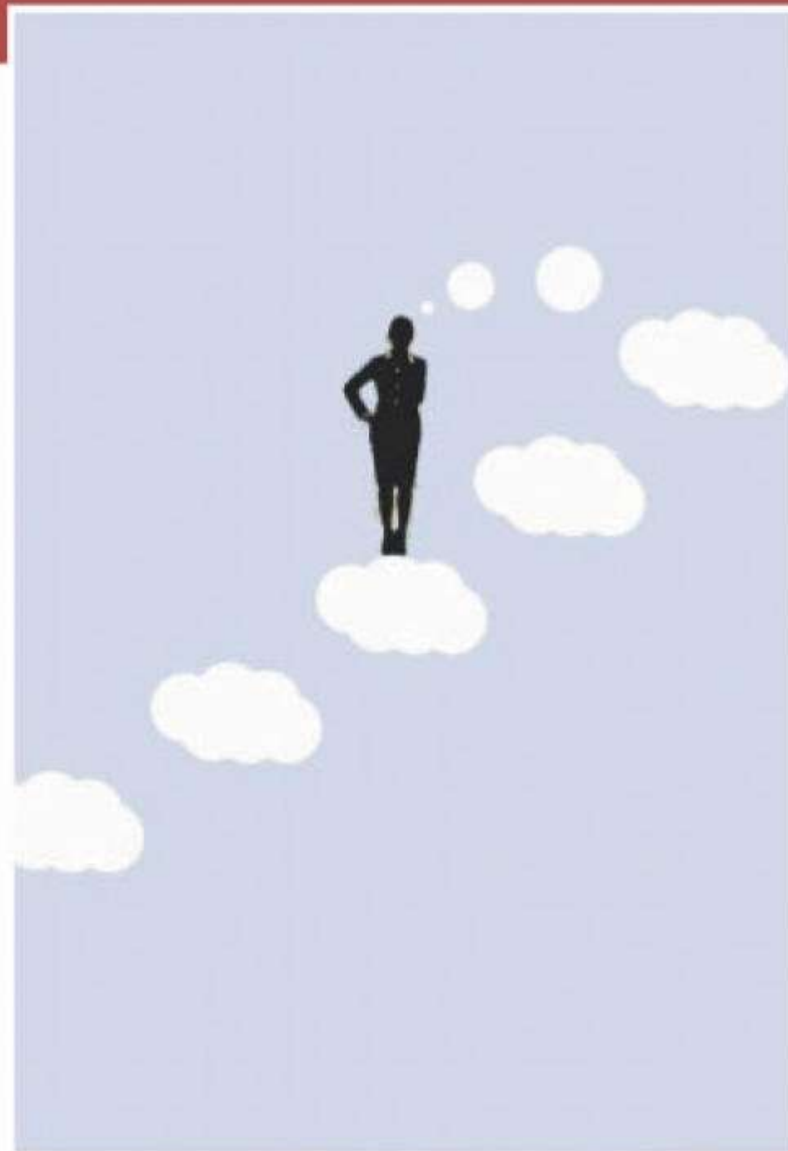
Wer Aspekte der Realität ausblendet, der neigt außerdem häufig dazu, sich selbst und die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten falsch einzuschätzen. Bedingungsloser Zukunftsglaube vermag einen dann immer weiter von der Realität zu entfernen – und zu unproduktiven Träumereien zu verleiten. Oder er lässt einen besonders unter Umständen leiden, über die objektiv keine Kontrolle zu gewinnen ist, etwa lange Krankheiten.

D

Die Psychologin Gabriele Oettingen, die seit mehr als 20 Jahren über positives Zukunftsdenken forscht, hat herausgefunden, dass allzu selbstsichere Visionen einem Erfolg zuweilen sogar im Wege stehen können.

So ermittelte sie, dass Menschen, die abnehmen wollen, bei Diäten bisweilen umso weniger Gewicht verlieren, je positiver sie sich das Endresultat ausmalen. Wer den Erfolg mental vorwegnehme, berichtet Oettingen, fühle sich bisweilen schon angekommen. Mit der Folge, dass die nötige Anstrengung minimiert werde.

Und wer die Thesen von Erfolgs- und Motivationstrainern allzu stark verinnerlicht, sich ihren Denk- und Verhaltens-



Aufwärts in Gedanken

Wer Schritt für Schritt sein Bewusstsein für das Positive schärft, kann nachweislich seine Weltsicht verändern

mustern bedingungslos unterwirft, läuft womöglich sogar Gefahr, in Ängste oder Depression zu verfallen. Denn wenn sich die erhofften Folgen der positiven Weltsicht nicht bald einstellen, geben sich die Betroffenen oft selbst die Schuld, fühlen sich als Versager. Wer zuvor schon Selbstzweifel hegte oder gar depressive Phasen durchlebt hatte, kann eine ernste psychische Störung entwickeln.

„Ich habe noch keinen Patienten getroffen, dem es hilft zu sagen: Sieh's doch mal positiv“, sagt denn auch der Psychotherapeut Björn Riegel nahe Hamburg. Wer zur Therapie komme, habe ja oft tatsächlich negative Erfahrungen gemacht – ist etwa wiederholt mit einem Vorhaben gescheitert oder in einen immer tieferen Strudel negativer Gedanken geraten.

Viele Menschen seien dann gar nicht mehr offen für positive Erfahrungen: aus Angst vor erneuten Rückschlägen. Dann sei es nicht unbedingt hilfreich, simple Instruktionen oder Methoden des Positiven Denkens anzuwenden oder sich mit ihnen auseinanderzusetzen.

Stattdessen versucht Björn Riegel, mit den Betroffenen eine differenzierte

Betrachtung zu erarbeiten. „Man kann Patienten keine andere Sichtweise einreden, aber zumindest anbieten.“

Es gehe dann nicht darum, sich das eigene Leben schönzureden, alle Schmerzen, Sorgen und Ängste aus dem Alltag zu verbannen, sondern jene Interpretationsspielräume im Denken zu nutzen, die positiv eingestellte Menschen automatisch für sich in Anspruch nehmen: Etwa indem sie würdigen, was sie schon geschafft haben und ihren Fokus nicht allein auf das richten, was sie noch alles erreichen müssen.

Dazu gehört auch, seinen Blick für das Machbare zu schärfen, für mögliche Hürden, die sich auftun, für eigene Potenziale ebenso wie für eigene Grenzen.

Im besten Fall führt ein Perspektivwechsel zu mehr Lebensfreude, stärkerem Enthusiasmus und vor allem mehr Tatendrang. Denn entscheidend ist: Langfristig baut Zuversicht eben nicht allein auf positiven Gedanken, Wünschen und Hoffnungen – sondern auf positiven Erfahrungen auf.

Es sei daher wichtig, nicht den Optimismus allein zu fördern, betonen die Forscher. So kann es auch hilfreich sein, Vorfälle mit mehr Achtsamkeit zu betrachten, also eine Situation zunächst einfach so wahrzunehmen, wie sie ist – ohne sie pauschal zu bewerten.

Denn wir beurteilen viele Dinge automatisch als gut oder schlecht, ohne diese Bewertung zu hinterfragen. Und verhalten uns mithin nicht selten reflexhaft und unangemessen. Impulsen folgend, voreilig, unbedacht. Und stehen unserem Glück dadurch bisweilen im Weg.

Eine einfache Methode, um unser Bewusstsein für das Gute, Bejahende zu schärfen, besteht zum Beispiel darin, am Ende eines Tages drei Erlebnisse festzuhalten, die sich angenehm, inspirierend und motivierend angefühlt haben – und seien es noch so scheinbar nebensächliche Erfahrungen: eine kurze, aber herzliche Begegnung, vielleicht ein beiläufiges Lob für die Arbeit oder ein abgehakter Punkt auf der To-do-Liste.

In kleinen Schritten mag sich so der Blick auf die Welt dauerhaft zu verschieben. Und damit auch die Wahrnehmung unserer selbst.

DOMINIK BARDOW, Jg. 1982, ist Autor in Berlin. Der Illustrator GARY WATERS, Jg. 1953, lebt in Südfrankreich.

 **PODCAST**

FAKING HITLER

**Ein Skandal, zehn Episoden:
Die wahre Geschichte der
gefälschten Hitler-Tagebücher**

PODCAST ANHÖREN

**Mit bisher unveröffentlichtem
Tonbandmaterial**



stern.de



Apple
Podcasts



Spotify

»Herr Professor Schmid,
sollten wir nach


Glück streben?«

»**Nein, das
halte** ich für ein

Missverständnis!«

Viele Menschen trachten danach, ständig das
eigene **Wohlbefinden zu maximieren** und jegliches Leid
zu vermeiden. Dabei macht gerade die Jagd nach
Glück um jeden Preis auf Dauer unglücklich, sagt der
Philosoph Wilhelm Schmid – und erklärt, weshalb
wir stattdessen nach **Sinn** suchen sollten

Interview: **Bertram Weiss** und **Sebastian Witte**
Fotos: **Peter Rigaud**



Prof. Dr. Wilhelm Schmid
ist Philosoph und Autor, er lebt
in Berlin. Zuletzt hat er das
Buch »Selbstfreundschaft – Wie
das Leben leichter wird«
veröffentlicht

GEOkompakt: *Herr Professor Schmid, die Sehnsucht nach einem glücklichen Leben steckt tief in uns. Weshalb?*

Prof. Dr. Wilhelm Schmid: In den monotheistisch geprägten Kulturen haben Christen, Muslime und Juden über Jahrhunderte gelernt, dass es ein Paradies gibt, eine schöne Welt, nach der wir streben können. Klugerweise war sie im irdischen Leben unerreichbar. Die Moderne aber hat sie ins Diesseits projiziert. Seither heißt es: Wir schaffen das Paradies auf Erden! Wenn du alles richtig machst, kannst du glücklich werden! Alle Wissenschaft, aller Fortschritt und alle politischen Visionen haben diese Zielrichtung.

Wonach strebt der moderne Mensch?

Suchen Menschen heute nach Glück, so verstehen sie darunter meist, dass es ihnen persönlich gut geht, dass sie gesund sind, sich wohlfühlen, Spaß haben, angenehme Erfahrungen machen, Lüste empfinden, Erfolg haben. Kurz: all das erleben, was als positiv gilt.

Was ist falsch daran?

Eine wohlschmeckende Tasse Kaffee, ein gutes Essen, ein schöner Film, der Wellnessnachmittag: Ohne jeden Zweifel hat dieses Wohlfühlglück seine Bedeutung, und es ist sinnvoll, es zu nutzen. Das Problem ist nur: Diese Art von Glücksempfinden hält nie lange vor.

Und wenn es dann noch zu einer Verstimmung kommt, zum Beispiel durch eine ungeliebte Verpflichtung, fühlt sich der moderne Mensch genötigt, sich von dieser lästigen Störung zu befreien. Denn er ist nicht darauf vorbereitet, dass es Auszeiten von den guten Stimmungen gibt; er tut sich schwer mit den tristen, grauen, alltäglichen Zeiten, in denen die Lust sich erst wieder erholen muss. Schmerzen – physische wie psychische – sollen gar nicht erst vorkommen, sie sollen verschwinden aus dem menschlichen Leben. Und das halte ich für ein gewaltiges Missverständnis.

Weshalb?

Das Leben ist eben nun mal nicht immer gut, es ist polar organisiert. Es macht einen unglücklich, andauernd zu versuchen, Schmerzen zu minimieren, das Wohlfühlgefühl dagegen zu maximieren. Denn daran werden wir immer scheitern. Wir bewegen uns stets zwischen Gegen-



Lehren aus der Vergangenheit

Schon in der Antike sannen Denker über die richtige Art der Lebensführung nach. In ihren Schriften fand Schmid Inspiration für seine lebenspraktische Philosophie

sätzen: Erfolg und Misserfolg, Lust und Schmerz, Beschleunigung und Entschleunigung, Beharrung und Veränderung, Zufriedenheit und Unzufriedenheit. Es gibt kein Leben, das nur auf der einen Seite angesiedelt ist. Zweck eines erfüllenden Lebens kann es nur sein, dafür zu sorgen, dass wir auch mit den negativ empfundenen Aspekten gut zurechtkommen. Wer aber um jeden Preis glücklich sein will, wird immer unglücklich sein.

Wonach lohnt es sich denn zu streben, wenn nicht nach Glück?

Nach Sinn! Wenn Menschen heute verzweifelt nach Glück suchen, weil sie sich gehetzt, unzufrieden, ratlos fühlen, steht dahinter meist ein Mangel an Sinn.

Und wie finden wir Sinn?

Menschen erleben Sinn, wenn sie sich einander verbunden fühlen. Wenn sie einen Zusammenhang spüren. Sie sagen „Das ergibt Sinn“, wenn sich zusammenfügt, was zuvor getrennt war. Oder, etwas pathetischer: wenn sie Liebe spüren. Und am häufigsten geschieht das in der Beziehung zu anderen Menschen.

Wo wir Verbundenheit spüren, sind wir gleichsam im Besitz des Sinns, machen uns kaum Gedanken um ihn. Wo Beziehungen aber zerstört werden, brechen auch Fragen nach dem Sinn auf: Was soll diese Arbeit noch? Was für einen Wert hat diese Partnerschaft? Welche Bedeutung hat mein Leben? Sinn können wir auch jenseits menschlicher Beziehungen erleben – etwa wenn wir uns mit Tieren verbunden fühlen, mit der Natur, mit Kunstwerken oder mit einem Ziel.

Doch im Grunde beginnt Sinn immer mit Sinnlichkeit.

Was meinen Sie damit?

Hören, Sehen, Schmecken, Tasten, Riechen: All das schafft die Verbindung zwischen uns und der Umgebung. Innere und äußere Welt treten über unsere fünf Sinne zueinander in Beziehung. Daher spüren wir Sinn, wenn die intensiv angesprochen werden: Wenn Sie ein gutes Essen genossen haben oder guten Sex hatten, haben Sie vermutlich noch nie nach dem Sinn gefragt. Wenn Sie ein sinnliches Leben führen, dann sind Sie sinnerfüllt, zumindest für den Moment.

»Menschen **erleben**
Sinn, wenn sie
sich miteinander
verbunden
fühlen.

Wo aber **Bezie-**
hungen zerstört
werden, da brechen
Fragen auf wie: Was
soll diese Arbeit noch?

Welchen **Wert** hat
diese **Partner-**
schaft? «

Aber tun wir das nicht schon?

*Wir umgeben uns mit vielen Dingen,
konsumieren mehr und mehr.*

Sie verwechseln Sinnlichkeit mit materiellem Besitz. Viele Menschen mögen immer mehr Geld und schönen Dingen nachjagen, vernachlässigen dabei aber ihre Sinne. Dabei sind es oft die einfachen Dinge, die intensive Erfahrungen beschern: Wenn Sie ein paar Kilometer zu Fuß gehen oder einen Espresso zubereiten und genießen, erleben Sie die Welt intensiv – nicht, wenn Sie sehen, dass die Zahl auf Ihrem Kontoauszug höher wird.

*Ist Arbeit für ein sinnerfülltes Leben
notwendig?*

Wenn Sie unter Arbeit den Tausch von Leistung gegen Geld verstehen, dann eindeutig: nein. Aber Arbeit ist nicht nur Erwerbsarbeit, sondern auch die Arbeit an Beziehungen und somit an Sinn. Wir können nicht nur für Geld arbeiten, sondern auf mindestens fünf verschiedene weitere Arten: an der Beziehung zu uns selbst, an Freundschaften, an der Familie, an der Gesellschaft, an der Muße.

Wie arbeite ich an meiner Muße?

Muße, Entspannung, Nichtstun: All das gelingt kaum einem Menschen sofort. Denn es widerspricht ja allem, was wir von Kindesbeinen an lernen. Wir müssen üben, daran arbeiten. Zunächst Pausen im Alltag schaffen, dann vielleicht einen ganzen Tag mit uns selbst verbringen – und erst wenn wir schon gut geübt sind, uns einmal an eine lange Auszeit wagen.

*Dennoch: Wie wichtig ist es, Sinn in
seinem Job zu finden?*

Grundsätzlich kommt es natürlich darauf an, in einer Erwerbsarbeit Sinn zu spüren. Vor allem, weil uns das über jene Zeiten hinweghilft, in denen wir die Arbeit nicht mögen, in denen sie anstrengend ist, langweilig oder schwierig. Sinn ist größer als Glück oder Unglücklichsein – er vereint beide Pole in sich. Wenn wir Sinn finden, können wir auch manchen Rückschlag oder Schmerz überstehen.

*Ein Mensch kann also unglücklich
sein und das ertragen – wenn er darin
einen Sinn erkennt?*

Genau. Und aus dieser Perspektive lässt sich auch noch einmal besser verstehen, weshalb wir heute so sehr auf der

Suche nach Sinn sind und uns oft ratlos fühlen. Es ist das Prinzip der Moderne, Zusammenhänge aufzulösen – und damit Sinn zunächst einmal zu zerstören. Beziehungen in Familien wurden zusehends zerschlagen, religiöse Zusammenhänge infrage gestellt, gesellschaftliche Ordnungen umgestürzt. Das ist nicht unbedingt zu bedauern, denn es bringt neue Freiheiten. Aber es ist auch der Grund dafür, dass die Frage nach dem Sinn so vehement aufbricht – und sich wie ein Virus immer weiter verbreitet.

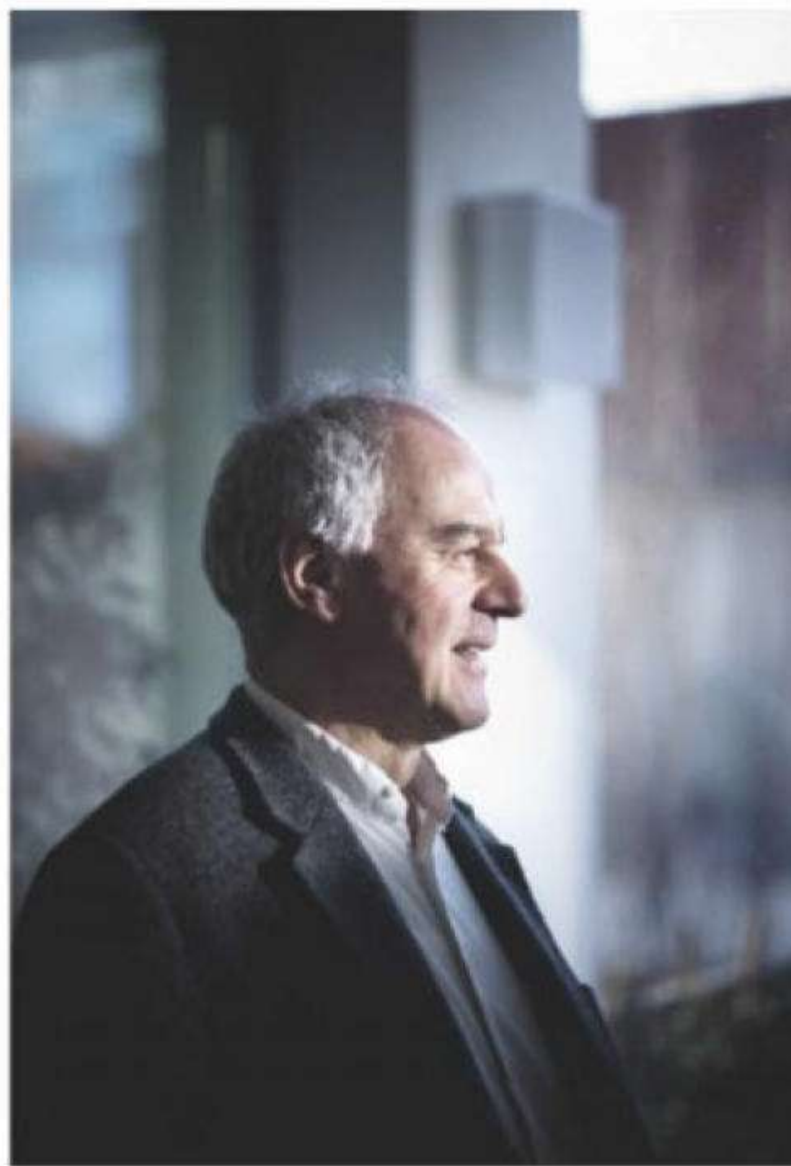
Ist Zuversicht eine Grundbedingung für ein sinnerfülltes Leben?

Ja. Allerdings verstehe ich Zuversicht anders, als sie vielerorts propagiert wird. Nicht als absolute, immerzu und überall hilfreiche Tugend, sondern als Mischform. Ich versuche ein pessimistischer Optimist zu sein.

Können Sie das genauer erklären?

Ein pessimistischer Optimist schaut zuversichtlich in die Zukunft, ist aber nicht allzu überrascht und bestürzt, wenn es anders, vielleicht schlechter kommt.

Mit der optimistischen Grundhaltung bewahren wir unsere innere Stärke, aber verkennen nicht, dass das Leben nicht immer nur Gutes mit sich bringt. Wir können gelassener sein, weitgehend frei von zu viel Unruhe. Es ist eine alte philosophische Errungenschaft: Wer die Widersprüchlichkeit des Daseins anerkennt und erträgt, wer ihr gelassen begegnet, dem fällt es leichter, einverstanden



Entlastende Rituale

Gewohnheiten sind wirksame Mittel, um Gelassenheit ins Leben zu bringen

zu sein mit sich und der Welt. Er kann akzeptieren, was zu akzeptieren ist, aber auch Änderungen angehen, wenn etwas zu ändern ist.

Ist es nicht zynisch zu sagen:

Akzeptiere Leid, dann ist alles gut?

Nein, zynisch wäre es, dem Leidenden das Gefühl zu geben, dass sein Leid nicht sein darf, dass diese Empfindung falsch ist. Ich plädiere lediglich dafür, bei sich – und bei anderen – anzuerkennen, dass Schmerzen und Trauer, Sorgen, Nöte und Mangel nun einmal zum Leben gehören. Und manches Mal auch Gutes hervorbringen können. Sie sind unter an-

derem die Grundbedingung für Kunst und Philosophie. Kein brillanter Gedanke, kein berührendes Werk entsteht etwa ohne die Erfahrung von Melancholie.

Wie lerne ich Gelassenheit?

Das Problem ist: Gelassener werden wir kaum, wenn wir immer mehr machen – gelassener werden wir, wenn wir weniger machen. Weniger grübeln, weniger wollen, dass alles so sein soll, wie wir es wollen, weniger nach Glück und Perfektion streben. Konkrete Vorschläge für Gelassenheit klingen oft ein wenig banal, aber sie sind leicht umzusetzen. Berührungen zum Beispiel machen gelassener.

Je häufiger wir die Nähe eines anderen Menschen wirklich körperlich spüren, desto eher fühlen wir Ruhe, Geborgenheit, Zutrauen zum Leben. Das ist ein neurobiologischer Mechanismus, den wir viel öfter bewusst nutzen sollten.

Berührungen sind ja oft auch mit starken Gefühlen verbunden, und das ist gut für einen; aber dazu ist es erforderlich, sich um Beziehungen zu bemühen, die Berührungen zulassen.

Haben Sie noch einen weiteren Vorschlag?

Auch Gewohnheiten machen uns gelassener. Ihnen haftet leider etwas Altmödisches an, wer sie hat, gilt als langweilig. Aber Gewohnheiten haben einen großen Vorzug: Sie brauchen nicht viel Energie, sie entlasten uns und machen uns daher gelassener gegenüber Überraschungen. Sie bieten Auszeiten von den pausenlosen Entscheidungen, schaffen Stabilität und spenden Kraft, wenn uns das Leben mal wieder zu überfordern droht.

Machen Sie eine Übung daraus: Wählen Sie einen Tag, an dem Sie auf alle Gewohnheiten und Rituale verzichten. Denken Sie alles neu: Warum soll ich aufstehen, warum ins Bad gehen, was soll ich zum Frühstück machen? Das wird schnell unangenehm. Denn Ihnen wird auf einmal klar, wie sehr uns Gewohnheiten entlasten können. Und wie sehr es sich lohnt, auf sie zu achten.

Mancher mag denken: Sie haben leicht reden! Als Philosoph und Bestsellerautor gehen Sie erfolgreich einer kreativen, selbst gewählten Tätigkeit nach.

Der Erfolg freut mich, er beschert mir wunderbare Möglichkeiten, etwa Kontakte zu Menschen in anderen Kul-

»Was ich in meinen **Büchern**
schreibe, ist aus meiner
eigenen Not erwachsen.
Die Texte entstehen, wenn
ich nicht **weiterweiß**.«

Göttliche Zuversicht

Gläubige sind oft gesünder und mit ihrem Leben zufriedener.
Was können nichtreligiöse Menschen von ihnen lernen?

Seit jeher suchen Menschen eine Verbindung zu übersinnlichen Welten, um so Stärke zu gewinnen, Ängste zu überwinden, Trost zu finden – ja sogar Lebensglück. Und tatsächlich: Religiöse und spirituelle Menschen sind, so zeigen Studien, tendenziell körperlich gesünder als Nicht-Gläubige. Und glücklicher.

Denn kaum etwas spendet mehr Zuversicht, stiftet so viel Sinn und Halt wie der Glaube an höhere Mächte. Verlieren gläubige Menschen einmal das Vertrauen in die eigenen Kräfte, in die Mitmenschen, in die Welt, dann gibt es da immer noch etwas Größeres: eine zwar undurchschaubare, aber absolute Ordnung der Dinge.

Wohl aus dem Bedürfnis nach diesem Gefühl der Sicherheit muss *Homo sapiens* einst die Überzeugung entwickelt haben, dass transzendente, also die Erfahrungswelt übersteigende Kräfte das Leben beeinflussen, allem Unbekannten und Unverständlichen ein wenig Schrecken nehmen können.

Tiere, Gegenstände, Naturgewalten: Jedes Phänomen kann im Glauben daher als Ausdruck übersinnlichen Wirkens gelesen werden. Nichts ist dann bedeutungslos, und jeder hat seinen festen Platz in der Welt – weil alles einem göttlichen Plan folgt.

Spirituelle Menschen verkraften Tiefschläge im Leben häufig besser als eher nüchterne Zeitgenossen, sie verfügen oft über eine große psychische Widerstandskraft. Die Zahl persönlicher Berichte von Menschen, die in Momenten der Not im Glauben Trost fanden, ist nicht zu überschauen. Sie berichten von dem beruhigenden Gefühl, trotz aller Qual aufgehoben zu sein in einem spirituellen Kosmos, der weit über die eigene Existenz hinausreicht.

Gläubige, die sich einer Religion wie dem Christentum oder dem Islam zugehörig fühlen, empfinden zudem meist tiefe Dankbarkeit ihrem Schöpfer gegenüber. Jede Wohltat nehmen sie als Geschenk Gottes wahr. Viele verspüren deshalb auch eine tiefe Verbundenheit zur Natur, sehen voll Ehrfurcht und Freude, wie Göttliches an Tieren oder Pflanzen wirkt.

Doch nicht der Glaube allein mehrt das Lebensglück spiritueller Menschen. Sondern auch der besondere Lebensstil, der oft dazugehört. So leben Gläubige häufig eingebunden in eine Gemeinschaft, stützen im Alltag andere – und fühlen sich selbst von anderen getragen. Darüber hinaus praktizieren sie in der Regel Rituale und folgen Traditionen, die ihrem Dasein eine Struktur verleihen und Stabilität.

Oft schöpfen Gläubige auch Kraft aus regelmäßigen Gebeten oder Meditationen. So gewinnen sie Raum ganz für sich, jenseits von Aufgaben und Herausforderungen des Alltags. Zudem erlangen sie so Übung darin, ihr Gehirn in einen Zustand konzentrierter, aber unangestrenzter Aufmerksamkeit zu versetzen – und, so vermuten manche Hirnforscher, aktivieren so auch beglückende Hormone im Gehirn.

Manche Gläubige praktizieren überdies sanfte Bewegungsformen wie Tai-Chi, Qigong oder Yoga. Diese drei Methoden, in denen geistige Versenkung und körperliche Aktivität miteinander verschmelzen, können auch nichtreligiösen Menschen helfen, sich zu entspannen und ein Gefühl von Kontrolle zu gewinnen – sie mithin vor Stress und bedrückender Stimmung bewahren.

Doch vielleicht ist der Glaube vor allem in einer Hinsicht beglückend: Er kann Menschen helfen, die Qual der mitunter monströsen Frage nach dem „Warum“ zu mildern. Nahezu jede Religion entwirft eine Erklärung dafür, weshalb wir existieren, woher wir kommen und wohin wir dereinst gehen.

Anhänger vieler Glaubensrichtungen, von kleinen Stammesreligionen bis zu den großen christlichen Konfessionen, finden besonderen Trost in der Vorstellung, dass Verfall, Krankheit und gar der Tod nicht von Dauer sind. Ihr Glaube vermittelt ihnen die Gewissheit, dass das Schlechte in dieser Welt von Genesung, Wiedergeburt oder ewigem Leben in einer anderen Welt abgelöst werden wird.

Solche Überzeugungen sind ein Quell der Hoffnung – und festigen so die Lebenszufriedenheit im Hier und Jetzt.

Allerdings kann der Glaube seine wohl-tuende Macht nur entfalten, wenn er aus eigenem Antrieb empfunden wird: Wahrscheinlich spirituelle Menschen begegnen Fremden eher mit positiven Erwartungen, haben Forscher herausgefunden, und sind in hohem Maße bereit, andere zu akzeptieren und zu unterstützen. Gläubige hingegen,

denen ihre Religion eher durch eine Gemeinschaft aufgezwungen wird, geben sich intoleranter, engstirniger, unbarmherziger.

Glaube ist also ambivalent: Er kann Menschen beglücken und quälen. Darin liegt eine ureigene Besonderheit des Übersinnlichen. Das Heilige, schrieb der evangelische Theologe Rudolf Otto, ist immer abschreckend und anziehend zugleich, bedrohlich und fesselnd.

Es lässt uns erzittern – vor Angst und vor Glück.

Maria Kirady, Bertram Weiß



Fromme Gewissheit

Religionen wie das Christentum liefern Antworten auf Fragen nach dem Sinn



Dem Leben Richtung geben

Das Denken über das Dasein beginnt, so Schmid, im Kleinen, Alltäglichen

turen. Aber ich konnte diesen Erfolg nicht absehen. Der war für mich eine große Überraschung. Was ich in den Büchern schreibe, das ist stets aus meiner eigenen Not erwachsen. Denn sie entstehen, wenn ich selbst nicht mehr weiterweiß. Sie sind das Ergebnis meines Nachdenkens über das Leben.

Mein Buch über Gelassenheit ist beispielsweise entstanden, weil mich mein 60. Geburtstag in eine Krise stürzte. Ich musste einen Weg finden, mit dem Älterwerden umzugehen. Also las und schrieb ich darüber und experimentierte auch selbst damit.

Nicht jedes Philosophieren ist schwierig und abstrakt, dreht sich um Fragen wie „Was ist Wahrheit?“ oder „Was können wir wissen?“. Philosophie kann auch ganz lebenspraktisch sein. Vor allem Denker der Antike, aber auch Akademiker haben sich zum Teil um sehr lebensnahe Fragen gekümmert, beispielsweise Immanuel Kant in seiner „Anthropologie in pragmatischer Hinsicht“.

Was bedeutet lebenspraktische Philosophie für Sie?

Das Nachdenken über das Leben, um ihm eine Richtung zu geben. Und zwar, frei nach Friedrich Nietzsche, zuerst im Kleinsten und Alltäglichsten. Das bedeutet für mich: Erfahrungen machen, einen Schritt zurücktreten, reflektieren, etwas ausprobieren und wieder von vorn.

Wer also nicht nur von einem Tag zum nächsten hastet, sondern ab und zu einen Schritt zurücktritt und sich Gedan-

ken darüber macht, wie er lebt, und versucht, sich immer wieder neu zu orientieren, der betreibt lebenspraktische Philosophie.

Das tun doch alle irgendwie.

Meinen Sie? Sicherlich machen wir uns alle permanent Gedanken. Aber viel zu selten setzen wir uns hin, um ein wenig Abstand zu gewinnen und bewusst nachzudenken. Viele Menschen lassen sich lieber durch ihr Dasein treiben, betrachten sich selbst als Spielball äußerer Kräfte, eilen von Erfahrung zu Erfahrung – statt die auch mal zu reflektieren.

Und wie gelingt das Nachdenken?

Man kann beispielsweise an die Gedanken anknüpfen, die sich Menschen früher bereits gemacht haben – also beispielsweise die Schriften antiker Philosophen zurate ziehen.

Bei Sokrates etwa habe ich gelernt, dass man nie aufhören sollte, Fragen zu stellen, und dass es nicht darauf ankommt, definitive Antworten zu geben, sondern den Weg dorthin zu beschreiten.

Aristoteles hat mir beigebracht, wie wichtig es ist, sich selbst ein Freund zu sein, und dass dies eine gute Basis für die Beziehungen zu anderen ist.

AUF EINEN BLICK

Ungewohnte Freiheit

Früher regelten Religion, Familie und gesellschaftliche Ordnung das Dasein weitgehend und gaben ihm Sinn.

Sinnkrise

Heute brechen diese Zusammenhänge auf, und vielen gelingt es nicht, in ihrem Leben Sinn zu finden; stattdessen streben sie nach vollkommenem Glück.

Ausweg

Doch nur wer Leid ebenso anzunehmen vermag wie Freude, kann Erfüllung und Gelassenheit erlangen.

Und von Epikur habe ich erfahren, wie bedeutsam es ist, zu akzeptieren, dass nicht das ganze Leben aus Vergnügen besteht, und trotzdem Freude zu haben.

Aber nicht jeder mag die Gedanken antiker Philosophen lesen.

Texte können Anregungen geben. Aber wichtiger als alle Lektüre ist es, selber über das Leben zu reflektieren. Etwa indem man ein Tagebuch schreibt oder sich von Zeit zu Zeit hinsetzt, um die letzten Tage, Monate, Jahre in Gedanken noch einmal zu durchleben.

Viele Menschen leiden darunter, dass sie dazu kaum noch Muße haben – dass sich alles immer schneller verändert.

Aber für die Beschleunigung sorgen wir auch selbst. Natürlich wollen wir, dass unser Internetzugang schnell ist, dass die Züge uns mit Tempo 280 von einem Ort zum anderen bringen, dass ein Paket zügig geliefert wird, dass es in der Warteschlange schnell vorangeht. Die Welt beschleunigt sich nicht von selbst: Sie wird angetrieben von den Ansprüchen jedes Einzelnen.

Wenn wir das anders haben wollen, liegt es an jedem von uns, etwas dafür zu tun. Ich persönlich wechsele beispielsweise mein Smartphone nicht alle zwei Jahre aus, sondern alle fünf Jahre.

Das kühlt vielleicht nicht den Smartphone-Hersteller ab, mich selbst aber schon.

Sie haben lange als „philosophischer Seelsorger“ in einem Krankenhaus gearbeitet. Was hat Sie diese Erfahrung gelehrt?

Vor allem eines: Dass ein Glückliches möglich ist, bei dem das Unglückliches nicht ausgeschlossen, sondern mit einbezogen wird. Das erfüllte Leben ist dann gleichsam ein Wandeln zwischen den Polen des Positiven und Negativen: Ich bejahe all das, was mir guttut, was mir Kraft gibt, ebenso wie das, was mich betrübt, was mir misslingt, was mich hader lässt.

Wer dieses Leben in all seiner Polarität schön finden und anerkennen kann, wird sich eingebettet wissen in einen größeren Zusammenhang, in dem das eine wie das andere Platz hat.

In einem Leben, in dem Glück nicht das Wichtigste ist.

Bewegende Geschichte, spannende Zukunft.



Geschichte, echt spannend.



Neugierig auf morgen.

P.M. Jetzt im Handel.

WARUM

Wie keine zweite menschliche
Eigenschaft hebt Humor
den Geist über die Lasten des
Lebens. Doch was verbirgt
sich hinter dem Vermögen zur
Heiterkeit? Und können
Menschen sich tatsächlich
zufrieden oder gar gesund
lachen, wie manche
behaupten?





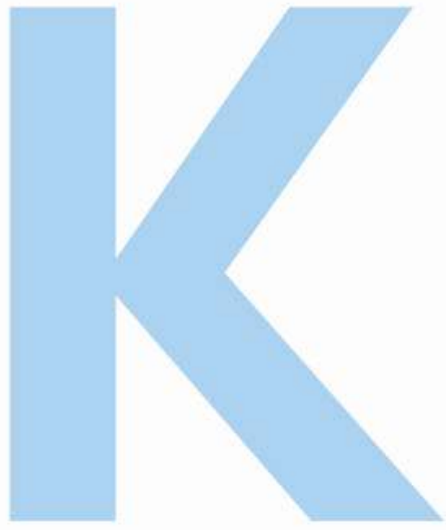
WIR

Text: **Tilman Botzenhardt** und **Werner Siefer**

Fotos: **Pascal Hoffmann**

Lachen dient, so sagen
Wissenschaftler, als soziales
Bindemittel: Es baut
Spannungen ab und stärkt
den Zusammenhalt in
der Gruppe

LACHEN



Keine Gefühlsäußerung scheint stärker mit Glück und Lebensfreude verbunden als das Lachen: Wir lieben Menschen, die uns erheitern können, genießen Abende mit Freunden in fröhlicher Runde, lachen vor Vergnügen und Euphorie.

Unter den Eigenschaften, die wir uns von Mitmenschen wünschen, nimmt der Sinn für Humor in Untersuchungen meist einen Spitzenplatz ein. Und Studien zeigen, dass mehr als 90 Prozent der Menschen den eigenen Sinn für Humor für durchschnittlich oder überdurchschnittlich ausgeprägt halten: Jeder, so scheint es, will die Gabe zur Lustigkeit haben, niemand mag als humorlos gelten.

Experimente des US-Psychologen Paul Ekman legen nahe, dass dies sogar für künstliches, absichtlich herbeigeführtes Lachen gilt: Der Mimikexperte hat bei Experimenten vor einigen Jahren entdeckt, dass bei Probanden, die ihre Mundwinkel in die Breite zogen und die Augen zusammenkniffen, einige jener Nervenzentren im Gehirn aktiv wurden, die ei-

**Manche Ärzte
attestieren dem
Lachen weit-
reichende heilende
Wirkungen**

nem Gelächter vorausgehen. Daraus zog er den Schluss, dass allein eine entsprechende Bewegung der Gesichtsmuskeln genügt, um positive Gefühle zu wecken.

Ob diese These zutrifft, haben andere Forscher bis heute nicht abschließend beantworten können. Ohnehin sei das menschliche Lachen wissenschaftlich bislang noch erstaunlich wenig verstanden, so Willibald Ruch, Psychologe an der Universität Zürich und einer der führenden Lachforscher Europas.

Als Irrtum erwies sich etwa die Suche nach einem „Lachzentrum“ im Gehirn, dessen vermeintliche Entdeckung Forscher vor 20 Jahren (wohl voreilig) im Fachmagazin „Nature“ verkündeten. Inzwischen ist klar: Unterschiedliche Arten des Lachens werden in unterschiedlichen Arealen des Denkorgans verarbeitet.

Und das liegt vor allem daran, dass es *das eine* Lachen nicht gibt. Es lässt sich vielmehr das herzhafte Lachen beobachten, das hysterische, das lüsterne, das schadenfrohe, das fröhliche, das unterdrückte, das leise, dreckige, nervöse, sardonische und selbst das falsche. Mehr als 200 Adjektive kennt die deutsche Sprache, um die Gemütsregung zu beschreiben.

Woran aber liegt es, dass Menschen die Heiterkeit so hoch einschätzen? Welche Rolle spielt der Humor für unsere Zufriedenheit? Und weshalb lacht der Mensch überhaupt – und versucht andere zum Lachen zu bringen?

LACHEN, SO DIE Erkenntnis der Wissenschaft, ist keineswegs immer Ausdruck eines Glücksgefühls oder die Reaktion auf etwas Lustiges. Dies trifft, wie der US-Forscher Robert Provine herausgefunden hat, allenfalls auf etwa zehn bis 20 Prozent der Fröhlichkeitsausbrüche zu.

Die grundlegende Funktion der Heiterkeit ist eine ganz andere: Lachen stärkt vor allem zwischenmenschliche Beziehungen, es dient als soziales Bindemittel.

Das erkannten Provine und seine Studenten, als sie Passanten in Supermärkten und Einkaufszentren belauschten und über Jahre akribisch 1200 Humor-Episoden protokollierten. Das Ergebnis: Wenn sie selber sprachen, lachten die Frauen und Männer doppelt so häufig wie beim Zuhören. 30-mal häufiger als allein lachten sie in Gesellschaft. Das Lachen, so Provines Schlussfolgerung, fordere Zustimmung ein und Interaktion.

Und das ist wohl so von Beginn unseres Lebens an.

Babys lächeln erstmals im Alter von zwei bis sechs Monaten ihre Eltern an, um von ihnen ein Signal der Sicherheit zu bekommen, wenn beim Erforschen der Welt etwas Unerwartetes passiert. Kinder setzen Fröhlichkeit instinktiv ein, um bei Kampf- und Tobespielen freundliche Absichten zu signalisieren.

Bei solchen Aktionen, so Evolutionsbiologen, scheint das stammesgeschichtliche Erbe des *Homo sapiens* durch.

Denn auch die nächsten Verwandten des Menschen, die Schimpansen, bedienen sich eines „Spielgesichts“, wenn sie sich einem Artgenossen zum spielerischen Ringen nähern. Dabei öffnen sie leicht den Mund und stoßen kichernde Töne aus – was Wissenschaftler als eine Urform des Lachens deuten. Es soll signalisieren: „Ich will dir nichts Böses!“

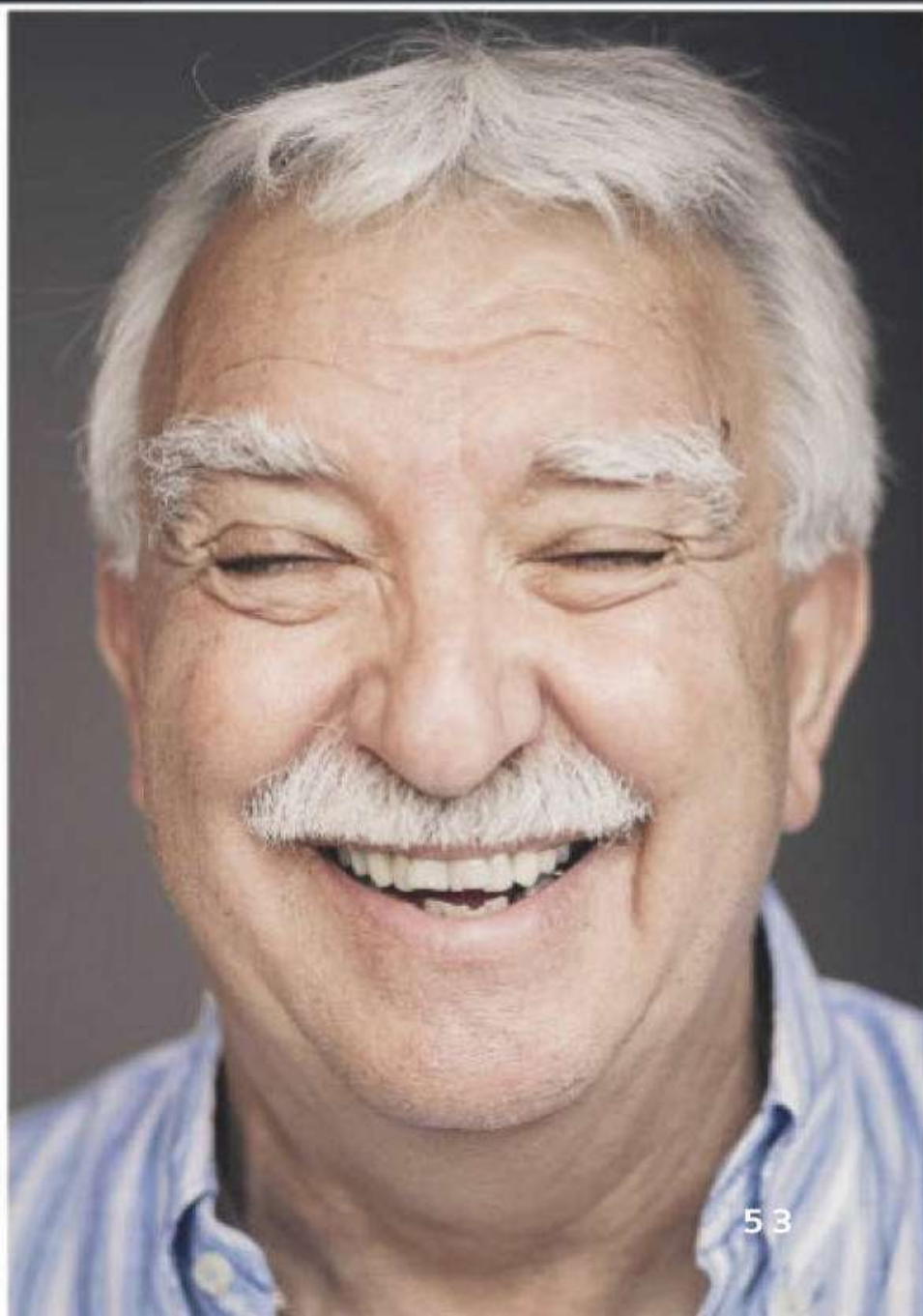
Ein ähnliches Verhalten zeigen Ratten: Vor allem Jungtiere toben und raufen gern und stoßen dabei bestimmte Ruf-töne des Vergnügens aus. Auch wenn sie von Menschen gekitzelt werden, erzeugen sie die gleichen schnellen Serien von Pfeiftönen, die Wissenschaftler als Vorläufer von Lachgeräuschen deuten.

Aus dem Hecheln, Pfeifen und Keuchen, das Tiere während ausgelassener Spiele zeigen, so vermutet Lachforscher Provine, habe sich mit der Zeit das menschliche „Hahaha“ entwickelt – und sei schließlich losgelöst von der körperlichen Spielaktivität zu einem Signal ausgelassener Freude und Zusammengehörigkeit geworden.

Der US-Evolutionspsychologe Robin Dunbar glaubt sogar, dass die soziale



Nicht nur Lustiges
lässt uns lachen: Die Regung
zeigt Freude an – oder
Nervosität, drückt
Erleichterung aus – oder
Zuneigung





Funktion des Lachens den Urmenschen zu einem entscheidenden Vorteil gegenüber anderen Primaten verholfen habe: Die gemeinsame Heiterkeit habe es dem Menschen erleichtert, in größeren Verbänden friedlich zusammenzuleben.

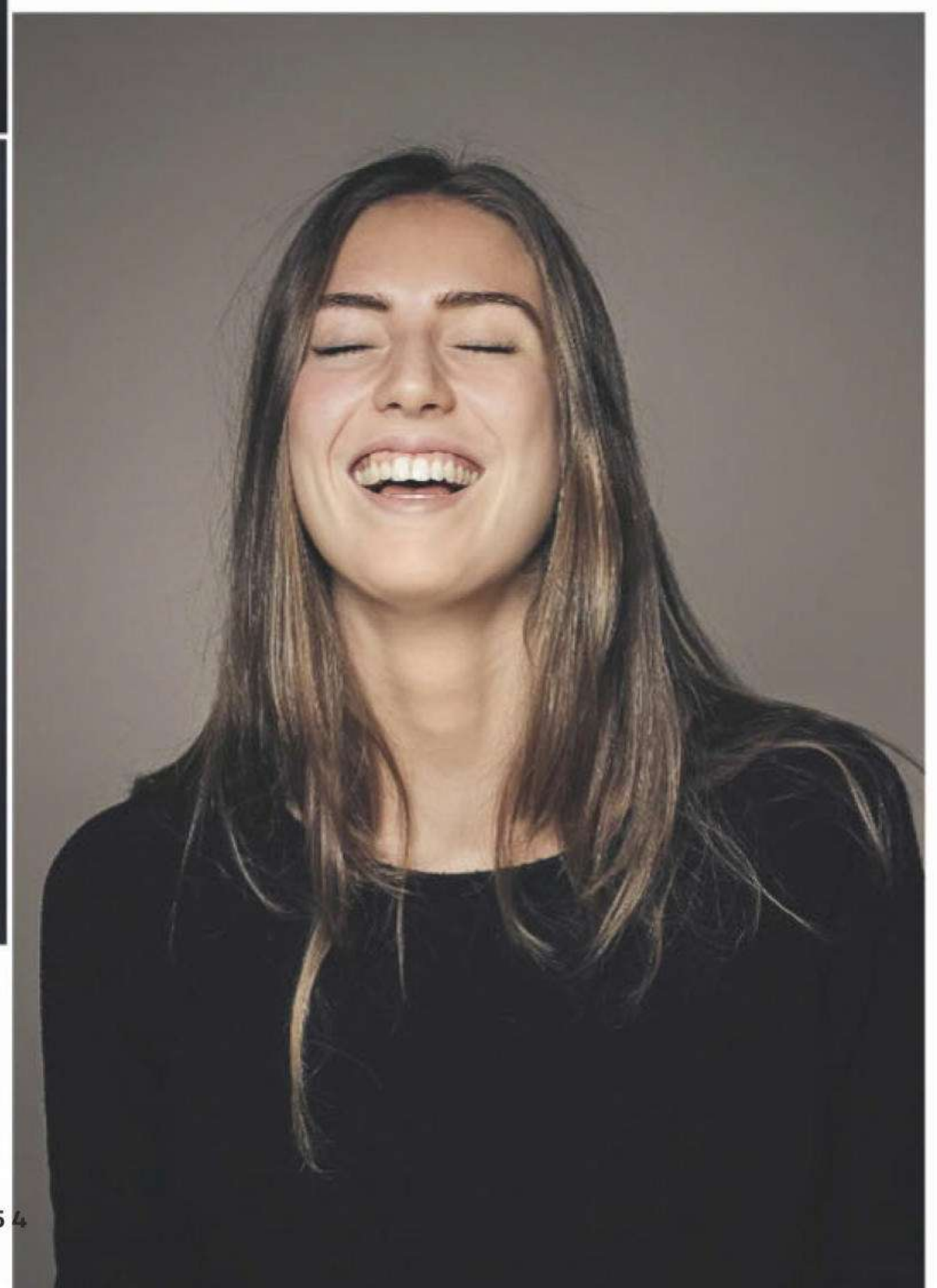
Andere Primaten sicherten ihre sozialen Bindungen vor allem durch gegenseitige Fellpflege: ein zeitaufwendiges Verfahren, das die Zahl der Sozialpartner beschränkt. Herzhaftes gemeinsames Lachen habe beim Urmenschen dem gleichen Zweck gedient – und ihm damit ermöglicht, viel größere soziale Gruppen emotional zusammenzuhalten.

DIESE FUNKTION als Signal zur Konfliktvermeidung und der Regulation negativer Gefühle ist dem Humor bis heute erhalten geblieben. Er kann Spannungen abbauen, Hierarchien einebnen und die Gemeinschaft voranbringen.

Was uns konkret zum Lachen bringt, verrät unseren Mitmenschen dabei immer auch etwas über unsere Persönlichkeit: So amüsieren sich gewissenhafte Personen eher über Witze, die beispielsweise Kombinationsgabe und Logik erfordern; kreativ-chaotische Menschen, so



Lachen hebt unsere Stimmung, lindert das Schmerzempfinden und schützt kurzzeitig vor negativen Gefühlen wie etwa Angst



Lachforscher Ruch, zeigen dagegen oft eine Vorliebe für absurden Nonsens.

Durch Lachen entspannte Gruppenmitglieder, davon gehen Evolutionsbiologen aus, sind eher bereit, ihre Handlungen zu koordinieren.

Heiterkeit in der Gruppe kann aber auch deutlich machen, wer der Chef ist – nämlich derjenige, der die Lacher auf seiner Seite hat. Sie kann als Instrument sozialer Manipulation eingesetzt werden: Wer mit jemandem lacht, der zeigt anderen, dass man zusammengehört.

Auf denjenigen, der sich von solchen Gruppen ausgeschlossen fühlt, kann Lachen daher auch sehr verletzend und bedrohlich wirken. Manchen Menschen geschieht das fast zwanghaft: Sie leiden an einer Lachphobie. Betroffene dieser speziellen Form der Angststörung fürchten permanent, ausgelacht zu werden. Selbst harmloses Gelächter fremder Menschen beziehen sie zwanghaft auf sich, fühlen sich bedroht – und meiden daher soziale Situationen, die mit Fröhlichkeit und Lachen verbunden sein könnten.

ÄHNLICH WIE das Lachen dient auch das Lächeln meist der sozialen Kommunikation. Die stille Geste ist eine Domäne der Frauen. Sie initiieren auch häufiger ein gemeinsames Lächeln. Dabei geht es ihnen darum, aggressive Impulse des Gegenübers zu kontrollieren und die körperlich überlegenen Männer zu besänftigen, so die Psychologin Eva Bänninger-Huber. Außerdem werde Lächeln eingesetzt, um „die Bindung zu einem Partner zu vertiefen“.

Die Wissenschaftlerin ließ an der Universität Innsbruck Paare vor einer Videokamera Konflikte austragen. Ein Beispiel: Die Frau erinnert sich, dass der Mann nie rechtzeitig zu gemeinsamen Unternehmungen erscheint, und hält ihm dies vor. In der Regel erklärt sich der Partner daraufhin und lächelt entschuldigend-freundlich; die Frau geht auf das Versöhnungsangebot ein und lacht mit. Beide sind zufrieden, sie haben ihren Ärger kooperativ überwunden.

Wie die Auswertungen zeigten, boten Frauen und Männer in den Konflikten gleich häufig ein Lächeln an. Der Unterschied bestand in der Reaktion darauf: Frauen antworteten grundsätzlich mit einem Lächeln, Männer hingegen ignorierten das Angebot in rund einem Viertel der Fälle; sie nahmen, so die Forscherin,

Heiterkeit kann auch **Hierarchien zeigen: Chef ist, wer die Lacher auf seiner Seite hat**

das Angebot der Frau nicht wahr, weil sie zu sehr mit sich selbst beschäftigt waren.

Weil aber gute soziale Beziehungen entscheidend für die Lebenszufriedenheit sind, trägt Lachen indirekt oft zum Glück bei. So belegen Studien, dass das harmonische Miteinander die Ausschüttung des „Bindungshormons“ Oxytocin sowie körpereigener Opiate im Gehirn steigert (es hemmt die Angstzentren des Denkkorgans, fördert gegenseitiges Vertrauen und hellt die Stimmung auf). Der Anblick vertrauter Menschen wiederum führt zur Ausschüttung des „Glückshormons“ Dopamin (siehe Seite 56) – das Gleiche geschieht etwa beim Genuss von Suchtmitteln.

IST DAS LACHEN darüber hinaus auch gesund? Hier ist die Faktenlage nicht eindeutig. Der Arzt Lee Berk von der Loma-Linda-Universität in Kalifornien attestiert dem Gelächter durchaus weitreichende heilende Wirkungen.

AUF EINEN BLICK

Evolution

Gemeinsames Lachen ließ den Urmenschen wohl größere Gruppen bilden als andere Primaten.

Wissenschaft

Anders als lange gedacht gibt es im Gehirn kein Lachzentrum. Mehrere Regionen sind daran beteiligt.

Lachen und Glück

Ein gut ausgeprägter Humor erhöht Forschern zufolge die allgemeine Lebenszufriedenheit.

Er hat in Lachtränen von Probanden einen größeren Anteil jener Zellen gefunden, die das Immunsystem aktivieren, und stellte in einer Diabetikergruppe fest, dass eine halbe Stunde Humor am Tag das gesundheitlich positive HDL-Cholesterin steigert, den Blutdruck und die Blutfettwerte stabilisiert, die Ausschüttung von Stresshormonen oder Entzündungsmarkern dagegen dämpft. Andere Untersuchungen legen nahe, dass Humor-Training Patienten hilft, chronische Krankheiten besser zu ertragen.

Solche Studien seien methodisch allerdings oft zweifelhaft, kritisiert der Psychologe Willibald Ruch. Wenn zehn Probanden einen lustigen Film ansähen und eine Kontrollgruppe nicht, sei anschließend nicht sicher, ob ein Effekt wie das Ansteigen des HDL-Cholesterins auf den Film zurückgehe – oder einfach nur darauf, dass die Teilnehmer durch die Studie mehr an ihre Krankheit erinnert werden und daher besser auf sich achten.

Gegen Heiterkeit als physisch wirkmächtiges Heilmittel spricht auch das Ergebnis einer Studie aus Norwegen: Die Forscher fanden keinen nennenswerten Zusammenhang zwischen den allgemeinen Gesundheitswerten von 65 000 Probanden und ihrer durch Fragen ermittelten Humorfähigkeit.

Immerhin kann Willibald Ruch aber bestätigen, dass sich mit Lachen Schmerzen besser aushalten lassen. Wer sich – wie in einem Versuch des Schweizer Forschers – über einen lustigen Film amüsierte, der ertrug es noch 30 Minuten nach dessen Ende leichter, seinen Arm in eiskaltes Wasser zu tauchen. Die ablenkende und besänftigende Wirkung eines Dokumentarfilms war dagegen unmittelbar nach dessen Schluss verflogen.

Lachen und Fröhlichkeit führen also vermutlich zu einem gelasseneren Umgang mit Leiden sowie zu mehr sozialen Kontakten. Ob sie die Gesundheit eines Patienten direkt verbessern, ist zwar bislang nicht geklärt; sehr wahrscheinlich aber erhöht ein gut ausgeprägter Humor zumindest die Lebenszufriedenheit.

Der amerikanische Verhaltenspsychologe William James hat diese Einsicht einmal so ausgedrückt: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen.“

Der Fotograf **PASCAL HOFFMANN** lebt in Berlin.



Ruht unser Blick auf einer uns schön erscheinenden Landschaft, verändert sich messbar die Gehirnaktivität, wie US-Neurowissenschaftler in Experimenten zeigen konnten.

Die Forscher stellten mithilfe von EEG-Hauben fest, dass bei Aufenthalt im Freien, wie etwa hier in einem Naturpark in Utah, vor allem die elektrischen Signale in stirnnahen Hirnbereichen zurückgehen.

Dadurch sinkt der Pegel von Stresshormonen in unserem Blut, unser Arbeitsgedächtnis und unsere Aufmerksamkeit vermögen sich zu erholen. Genau dies ist eine wichtige Voraussetzung für jene wohlige Stimmung, die bisweilen im Glücksgefühl gipfeln kann



Mit Aussicht auf mehr Hochgefühl

**Immer besser verstehen
Forscher, was im Gehirn vor sich
geht, wenn wir glücklich sind.
Die Erkenntnisse der Wissenschaftler
helfen depressiven Patienten –
aber sie zeigen auch Wege auf, wie
jeder von uns seinen Alltag
aufhellen kann**

Text: Sebastian Witte

Fotos: Lucas Foglia



Wenn wir Glück verspüren, erleben wir das stärkste Wohlbefinden, zu dem der Mensch fähig ist. In seiner Wucht kann tiefes Glücksempfinden sogar Grundbedürfnisse überdecken: So vergessen beispielsweise frisch Verliebte oft das Essen; und wer gerade befördert wurde, absolviert begeistert Überstunden, oft ohne zu merken, dass er an die Grenzen seiner körperlichen Belastbarkeit gerät.

Da ist es nur wenig verwunderlich, dass Menschen seit jeher nach diesem Hochgefühl streben – und für Momente des Glücks oft große Risiken eingehen: Auf der Suche nach intensiven Hochgefühlen stürzen sich manche Wagemutige sogar mit Fallschirmen oder „Wingsuits“ von Felsvorsprüngen und Klippen.

Im Alltag sind positive Emotionen ein starker Antrieb: Euphorie etwa hilft dabei, eine Aufgabe rasch zu erledigen.

Und ein ganz besonderes Wohlgefühl ist sogar die Voraussetzung für den Fortbestand unserer Art: Sex macht uns ungemein glücklich, wenn auch nur für kurze Zeit. Im Gehirn kommt es dann zur Ausschüttung von Stoffen, die einen Zustand höchster Lust hervorrufen.

Doch auf die Euphorie folgt die Ernüchterung, auch biologisch. Der Körper baut die berauschenden Substanzen ab, um Kraft zu tanken für den nächsten emotionalen Ausbruch.

Diese fein austarierte Abfolge von Erregung und Erholung gehört zu all unseren Glücksgefühlen und beruht auf dem Zusammenspiel bestimmter biochemischer Substanzen in unserem Hirn – ob es nun um Sex oder gutes Essen geht, darum, schneller zu laufen oder mehr Geld zu verdienen als andere Menschen.

Immer besser verstehen Forscher, wie das Glücksempfinden in unserem Kopf entsteht, auf welchen neuronalen Voraussetzungen es baut, weshalb man-

che Menschen für die kleinen und großen Momente des Glücks empfänglicher sind als andere – und wie jeder von uns das Wissen um die Biochemie der Lebensfreude nutzen kann, um mehr positive Stimmung in seinen Alltag zu bringen.

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis lautet: Unser eigenes Verhalten hat einen erstaunlich starken Effekt auf die Art und Weise, wie das Gehirn Glück erzeugt.

Untersuchen Neurowissenschaftler das Glücksempfinden von Menschen, dann betrachten sie vor allem all jene Hochgefühle, die wir mehr oder weniger häufig erleben: Genuss, freudige Überraschung, Entzücken, manchmal sogar Rausch und Ekstase.

An der Entstehung und Verarbeitung dieser Glücksschübe sind etliche Regionen des Hirns beteiligt, darunter der orbi-

scheint – und wie angenehm wir deren Geschmack beim Verzehr empfinden.

Diese Hirnregion ist eine Art Schaltstelle des Glücksempfindens: Dort werden emotionale Signale eingeordnet und bewertet, um sie dann zum Beispiel in Entscheidungen einfließen zu lassen.

Menschen, bei denen dieses Gebiet etwa durch eine Krankheit beschädigt ist, können deshalb oft nur schwer abschätzen, welche von mehreren möglichen Tätigkeiten ihnen mehr Spaß machen würde; im schlimmsten Fall werden sie entscheidungsunfähig.

Doch auch wenn der orbitofrontale Kortex eine zentrale Funktion hat, so ist er vermutlich nicht der Ursprung der Glücksgefühle, sondern verarbeitet sie nur.

Wo im Gehirn aber entsteht Glück?

Am Anfang eines solchen Hochgefühls stehen zumeist Sinneswahrnehmungen: zum Beispiel eine leichtes Streicheln beim Liebesspiel. Dies sind für den Körper zunächst einmal rein neutrale Sinnesimpulse; erst im Gehirn verwandeln sie sich in genussvolle Erfahrungen.

Wo genau das geschieht, haben US-Neurowissenschaftler herauszufinden versucht: Sie regten im Gehirn von Ratten nacheinander verschiedene Areale an, indem sie chemische Botenstoffe in das jeweilige Gebiet spritzten. Dann beobachteten sie, ob die Tiere infolge der Injektion stärker als sonst auf den Geschmack von Zuckerwasser reagierten.

Ähnlich wie Menschen ihren Mund verziehen, so verziehen auch die Nager ihre Schnauze, wenn sie eine Sinneswahrnehmung als angenehm empfinden. Bei ihrem Versuch konnten die Forscher nun einen besonders genussvollen Ausdruck feststellen, wenn sie zwei winzige Hirnregionen mit Injektionen stimulierten. Diese Areale sind tief im vorderen Teil des Gehirns verborgen, im Nucleus

Im Gehirn gibt es mehrere Lustzentren, die Freude generieren

tofrontale Kortex, ein Areal direkt hinter der Stirn. Die Aktivität der Nervenzellen in diesem Gebiet spiegelt zum Beispiel wider, wie attraktiv uns eine Süßigkeit er-

accumbens und dem ventralen Pallidum. In diesen und anderen „Lustzentren“ (die es auch beim Menschen gibt) werden, so glauben die Forscher, Sinneswahrnehmungen in erfreuliche Erlebnisse umgewandelt. Der Geschmack der Schokolade wird so zum Genuss, der Hautkontakt beim Sex zur stimulierenden Liebkosung.

Im Zusammenspiel mit anderen Hirnregionen werden die lustvollen Signale dann weiterverarbeitet. Was genau dabei vorgeht, ist noch kaum bekannt. Doch Forscher vermuten, dass in dem Netz aus Nervenzellen komplizierte Reaktionen ablaufen, bei denen mehrere chemische Botenstoffe zusammenwirken.

Von besonderer Bedeutung sind dabei drei körpereigene Stoffe:

- Serotonin dämpft Furcht- und Angstzustände, führt zu Gemütsruhe –

und schafft so eine wichtige Voraussetzung für die Glücksempfindung;

- Dopamin bestimmt darüber, wie stark wir ein angenehmes Erlebnis herbeisehnen – dieser Botenstoff steuert unser Verlangen nach Glück und treibt uns zu Lust versprechenden Handlungen an;

- Morphine, vom Körper produziert, haben den vermutlich größten Einfluss auf das Wohlbefinden. Diese Wirkstoffe waren lange Zeit vor allem als Schmerzmittel bekannt. Erst 2004 konnten Wissenschaftler zweifelsfrei nachweisen, dass menschliche Zellen ebenfalls Morphine herstellen. Im Gehirn regen die Rauschmittel die Nervenzellen dazu an, Stickstoffmonoxid auszuschütten. Dieses Gas gelangt mit dem Blut in den Rest des Körpers, Gefäße weiten sich, Herzschlag und Atmung verlangsamen sich. So

kommt es zu der wohligen Entspannung, die wir in Glücksmomenten erleben.

Die entspannende Wirkung ist zugleich eine Art Motivationsschub, spornt uns zu neuen Anstrengungen und Leistungen an, um jene Momente wiederholen zu können oder gar zu steigern, in denen wir uns gut gefühlt haben.

A

Aus Sicht des Gehirns ist unsere Fähigkeit, Glück zu erleben, also nichts als ein Belohnungsmechanismus für „richtiges“ Verhalten. Wenn wir eine Herausforderung bewältigt, ein Ziel erreicht haben, signalisiert das Gehirn gewissermaßen: „Gut gemacht!“ Im Ergebnis fühlen wir uns bestätigt, stolz – und glücklich.

Schon einfachste Situationen können den Mechanismus in Gang setzen: Ein Verkehrsstau löst sich auf, die Lieblingsmannschaft gewinnt unerwartet hoch, ein guter Freund macht uns ein Kompliment.

Ebenso belohnt unser Gehirn bedeutende Ereignisse: eine erfolgreich bestandene Prüfung, die Geburt eines Kindes.

Für die zivilisatorische Entwicklung war die Kopplung von Glücksempfinden, von Belohnung und Motivation von entscheidender Bedeutung. Denn über die Befriedigung grundlegender Bedürfnisse hinaus waren viele kulturelle Leistungen, von der Beherrschung des Feuers bis zur Ausbreitung über die Kontinente, nur möglich, weil sich die Menschen davon etwas versprochen: eine Belohnung, etwa in Form besserer Lebensbedingungen.

Die Kehrseite des biochemischen Belohnungssystems im Gehirn besteht darin, dass es sich relativ leicht austricksen lässt – etwa durch den Konsum von Zucker, Fett, Alkohol, Nikotin, Drogen.

All diese Substanzen stimulieren mehr oder weniger stark das Belohnungszentrum, ohne dass wir uns dafür in besonderer Weise anstrengen müssten.

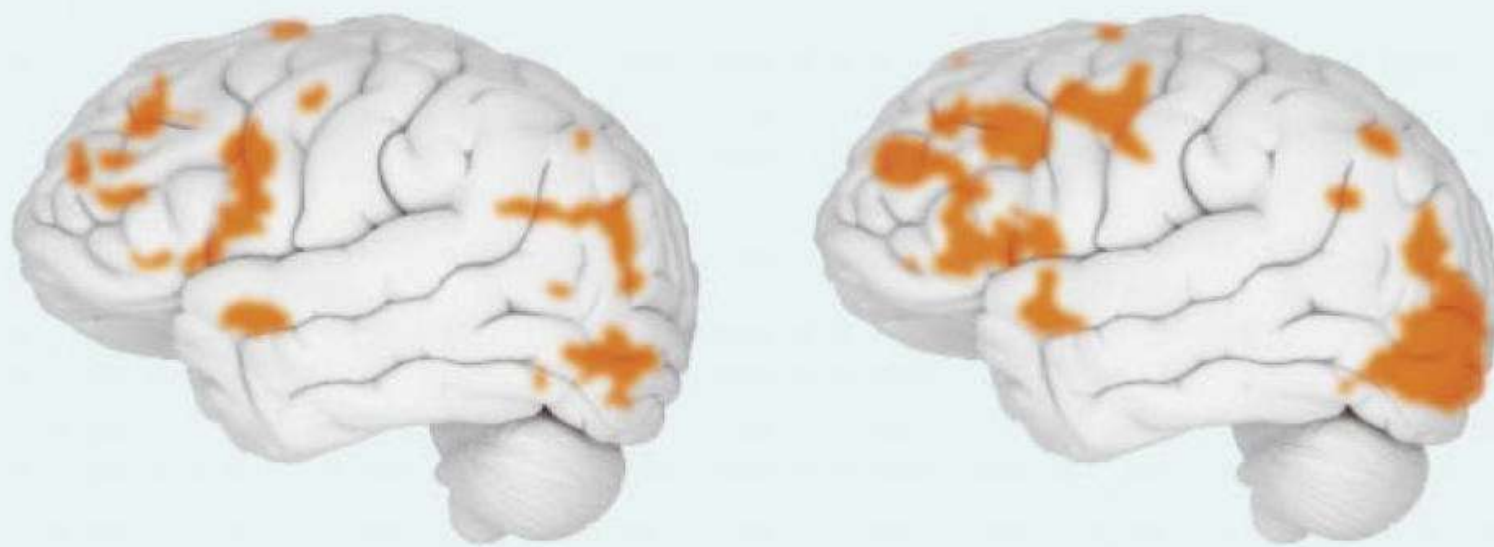
Der durch den Konsum dieser Stoffe herbeigeführte euphorische Zustand lässt uns denken: Die Stoffe sind gut für mich. Es entsteht die Illusion, dass wir mit uns und der Welt zufrieden sein können.

Fatalerweise führt diese Wahrnehmung nicht selten zu körperlichen und

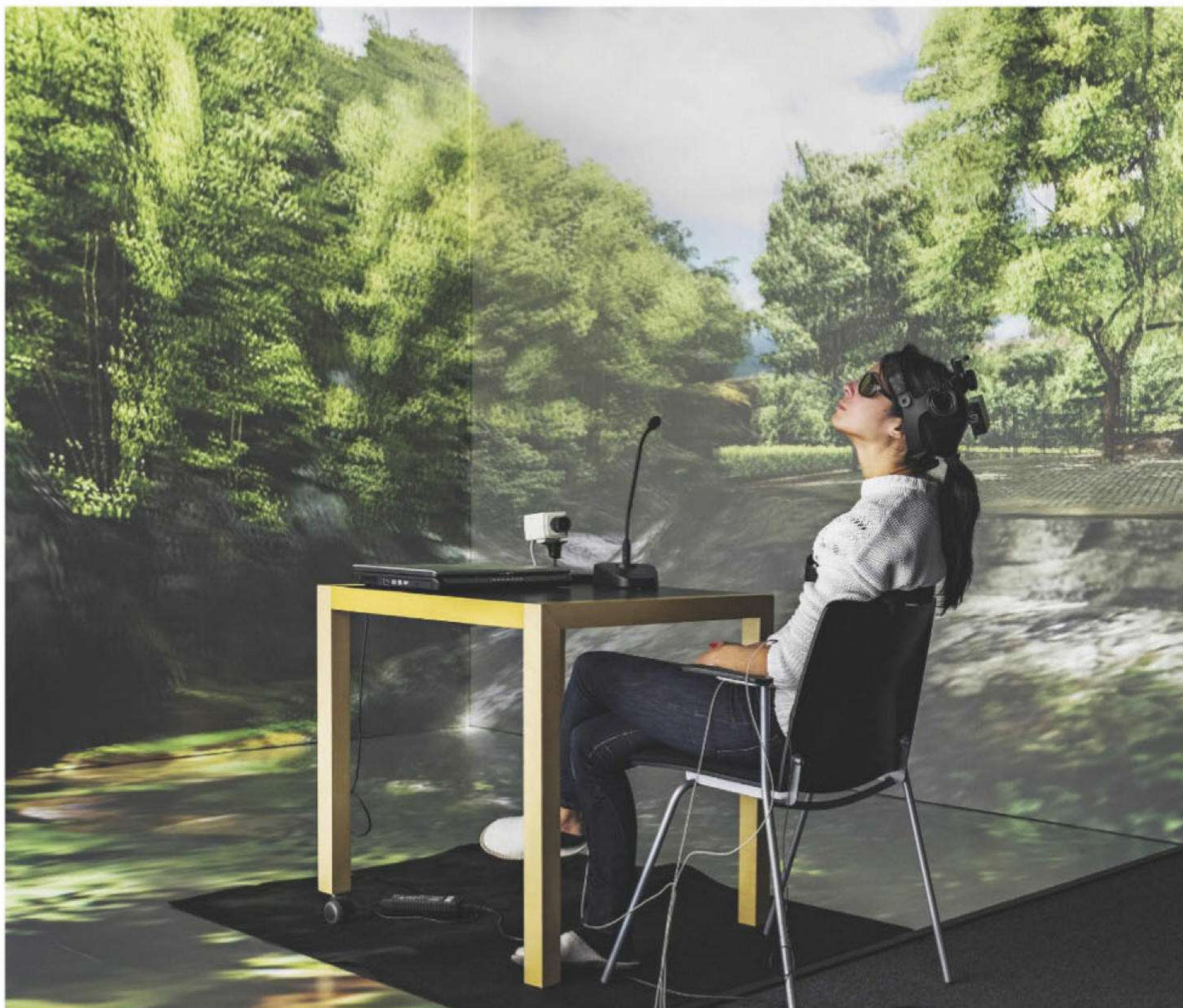
Neurologie

In den Kopf geschaut

Mittels bildgebender Verfahren können Forscher zunehmend nachvollziehen, wie das Gehirn angenehme Empfindungen erzeugt



Ob wir Glück erleben oder traurig sind: Emotionen haben keinen bestimmten Entstehungsort im Gehirn, wie Aufnahmen mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie offenbaren. Sie sind jedoch mit einem jeweils spezifischen Muster an neuronaler Aktivität verbunden. Empfinden wir etwa eine Berührung als beglückend, dann wirken dabei andere Netze von Nervenzellen zusammen (oben links), als wenn wir uns betrübt fühlen (oben rechts). In den jeweiligen Neuronenverbänden laufen komplexe Reaktionen ab, bei denen mehrere chemische Botenstoffe eine Rolle spielen – unter anderem körpereigene Morphine.



psychischen Abhängigkeiten. Und es entsteht ein immer größeres Verlangen, die Sehnsucht nach Belohnung mit immer größeren Mengen von Zigaretten, Alkohol oder Süßspeisen zu stillen.

Alltägliche Glücksgefühle oder Belohnungen, für die man sich anstrengen muss, verblassen dagegen. Der selbst gezimmerte Kleiderschrank, ein Vogelnest auf dem Balkon, das Wohlgefühl nach einer Joggingrunde: Die kleinen, für unsere Grundstimmung so wertvollen Glücksmomente bekommen zunehmend weniger Wichtigkeit.

Doch auch sonst scheinen sich manche Menschen an fast nichts zu erfreuen. Andere dagegen vermögen Glück offenbar leichter und intensiver zu empfinden,

Einer der Botenstoffe, die zum Glücksempfinden beitragen, ist der Neurotransmitter Serotonin: Diese Substanz dämpft Ängste und führt zu Gemütsruhe, der Herzschlag beruhigt sich. Wie wir diesen Zustand besonders gut erreichen können, haben Forscher aus Schweden untersucht: Ließen sie Probanden nach einer Rechenübung in einen virtuellen Wald mit Naturgeräuschen schauen, beruhigten sie sich schneller als Teilnehmer in einem Raum ohne Natursimulation

sind nur selten niedergeschlagen. Wie es zu diesen Unterschieden kommt, haben Wissenschaftler durch groß angelegte Studien zu ergründen versucht. So gaben US-Forscher Fragebögen an fast 3000 Zwillinge aus und baten sie unter

anderem um Auskunft darüber, wie freudvoll ihr Leben sei und ob sie eine Neigung zum Glücklichen besäßen.

Bei eineiigen Zwillingen, deren genetische Grundausstattung ja nahezu gleich ist, stimmte die Selbsteinschätzung überraschend oft überein – und zwar selbst dann, wenn sie getrennt voneinander aufgewachsen waren.

Dagegen gingen die Angaben bei zweieiigen Zwillingen, deren Erbmaterialebenso verschieden ist wie das von nacheinander geborenen Geschwistern, oft weit auseinander, selbst wenn sie zusammen aufgewachsen waren.

Unser Wohlgefühl, so die Schlussfolgerung der Forscher, hängt also erheblich von unseren Genen ab. Inzwischen haben weitere Studien dieses Ergebnis bestätigt:

Nur zu maximal 50 Prozent, so die derzeit geläufige Theorie, hängt unser Glücksempfinden von äußeren Umständen ab – etwa dem Einkommen, den Familienverhältnissen oder dem Aussehen – sowie von unseren eigenen Handlungen.

Die andere Hälfte geht demnach auf unsere Gene zurück. Wahrscheinlich spielen dabei viele Erbmerkmale eine Rolle. Eines davon, namens *SLC6A4*, haben Forscher bereits identifiziert: Es unterstützt die Wirkung von Serotonin, jenem Stoff also, der im Gehirn für Gemütsruhe sorgt. Menschen tragen unterschiedliche Versionen dieses Erbmerkmals – und nur eine davon ist besonders effektiv.

Untersuchungen haben gezeigt: Wer über diese vorteilhafte Genvariante verfügt, zeigt sich in Befragungen häufiger „sehr zufrieden“ mit seinem Leben.

Ein anderes Gen bestimmt mit darüber, wie empfindlich die Zellen im Gehirn auf Dopamin reagieren, jenen Stoff also, der uns zu Lust verheißenden Handlungen antreibt. Menschen, die eine bestimmte Variante dieses Gens geerbt haben, so fanden die Forscher heraus, benötigen höhere Dopamin-Konzentrationen,

damit eine Wirkung spürbar ist. Daher sind sie kaum imstande, über kleinere Erfolge im Alltag Glück zu empfinden, sich etwa über ein Lob zu freuen. Mit der Folge, dass sie eher dazu neigen, zu Suchtstoffen zu greifen, um ihr Belohnungssystem gewissermaßen künstlich – und vor allem stärker – zu aktivieren.

Bisweilen neigen Betroffene auch zum Draufgängertum: setzen sich etwa bei Risikosportarten wie Klippenspringen bewusst Gefahren aus, um besonders starke Reize wahrzunehmen.

Sie brauchen also besonders viel Abwechslung und Aufregung, um ein Maß an Erregung zu erreichen, das andere Menschen bereits bei weitaus geringeren Reizen spüren.

D

Doch wer häufig eher freudlos durchs Leben geht, muss nicht zwangsläufig das Risiko suchen, um intensive positive Empfindungen zu erleben. Denn auf die Biochemie in unserem Kopf können wir auch auf anderem Wege Einfluss nehmen: So wissen Forscher inzwischen, dass bestimmte Nahrungsmittel und Verhaltensweisen den Pegel jener Stoffe im Gehirn günstig zu beeinflussen vermögen, die uns das Glück bescheren.

Ein Beispiel ist das Angst dämpfende Serotonin. Unsere Nervenzellen bauen diesen Stoff aus der Aminosäure Tryptophan auf. Der menschliche Organismus kann Tryptophan allerdings nicht herstellen, er muss es über die Nahrung aufnehmen, etwa über eiweißhaltige Lebensmittel wie Hühnerfleisch, Thunfisch, Nüsse oder Hülsenfrüchte.

Allerdings, so haben die Forscher herausgefunden, muss der Körper für einen gesunden Serotoninhaushalt diese Speisen mit Kohlenhydraten kombinieren, wie sie etwa in Kartoffeln oder Nudeln vorkommen. Denn bei der Verdauung von Kohlenhydraten setzt der Organismus Insulin frei. Dieser Botenstoff fördert die Aufnahme von Tryptophan im Gehirn.

Eine vollwertige Mischkost aus Gemüse, Obst, Reis, Fleisch und Wasser kann demnach helfen, einen möglichen Serotoninmangel auszugleichen.

Unser Körper kann ein eigenes Rausch- mittel herstellen:

Morphin

Auch wer regelmäßig Sport treibt, kann seine Stimmung aufhellen. Denn Muskelaktivität setzt eine Reihe wohlthuender Substanzen wie Serotonin frei. So erklärt sich, weshalb viele Athleten davon berichten, dass sich durch körperliche Anstrengung ihre Laune verbessert.

Längst setzen Therapeuten von Seelenleiden daher nicht mehr allein auf herkömmliche Methoden, etwa Antidepressiva, die den Serotoninspiegel künstlich erhöhen. Sondern sie schicken ihre Patienten zum Wandern oder auf Ergometer, ermuntern sie, an Schwimmkursen oder Tanzabenden teilzunehmen.

Selbst jene Stoffe, die für unser Wohlbefinden vermutlich am wichtigsten sind – Morphine –, können wir durch eine einfache Alltagsaktivität mehren. Fällt etwa bei einem Spaziergang im Freien Sonnenlicht auf unsere Haut, stimuliert es die Zellen der Epidermis dazu, das körpereigene Opiat Beta-Endorphin (ebenfalls ein Morphin) zu produzieren. Die Folge: Wir fühlen uns entspannt und ausgeglichen, mitunter sogar fast euphorisch.

Ernährung, Sport, Sonnenlicht: Es ist verblüffend, wie unmittelbar sich unser Verhalten auf die Gehirn-Biochemie auswirkt – und damit auf unsere Stimmung.

Für Wissenschaftler ist es nach wie vor äußerst kompliziert, den Ursprung des Glücksempfindens in den mannigfachen Windungen unseres Gehirns aufzuspüren. Es persönlich zu erleben, ist erfreulicherweise, auch dank ihrer Forschung, oft bedeutend einfacher •

SEBASTIAN WITTE, Jg. 1983, ist Redakteur im Team von GEOkompakt.

AUF EINEN BLICK

Gehirn


Rein biologisch sind Glücksgefühle nichts als Belohnung und Motivation: Wir sollen uns anstrengen, jene Momente zu wiederholen, die uns guttun.

Gene

Wie glücksfähig Menschen sind, ist unter anderem auch erblich bestimmt. So gibt es eine Genvariante, die die Chance auf beständige Zufriedenheit erhöht.

Gesundheit

Durch die richtige Ernährung, ausreichend Sonne und körperliche Aktivität können wir jene Stoffe im Gehirn mehren, die uns glücklich machen.



Selbstverwirklichung
Konsum stiftet Identität, sagt Frank Trentmann. Wir erwerben etwa Möbel und Kleidungsstücke, die unsere Persönlichkeit unterstreichen sollen – wie diese Amerikanerin, die sich den Traum von einem Haus im Stil der Belle Époque erfüllt hat

Macht Kaufen glücklich?

Interview: **Bertram Weiss**
und **Sebastian Witte**



Jeder wohl kennt diesen besonderen Moment, wenn er sich etwas Neues gönnt. **Doch weshalb verblasst die Freude oft so schnell?** Warum haben wir den Drang, immer mehr anzuhäufen? Und wie entscheiden wir, was wir kaufen? Der Wissenschaftler Frank Trentmann über den Sinn des Konsums – **und darüber, wann er uns wirklich zufrieden macht**

GEOkompakt: *Herr Professor Trentmann, kann man sich Glück kaufen?*

Prof. Dr. Frank Trentmann: Nein, so einfach ist es natürlich leider nicht. Allerdings kann man mit dem Kauf von Konsumgegenständen oder auch Freizeitaktivitäten die Chancen durchaus erhöhen, sein Glück zu verfolgen. Denn letztlich sind viele Wege zur Lebensfreude unmittelbar an Konsum geknüpft.

Zum Beispiel an Autos oder exotische Reisen?

Es kommt sehr auf den Einzelfall an. Wenn wir uns unter Glück nicht zuletzt die Möglichkeit vorstellen, das eigene Selbst zu verwirklichen, dann sind dazu bestimmte Tätigkeiten erforderlich. Und um die ausführen zu können, ist häufig Konsum nötig – in welcher Form auch immer. Nehmen wir an, ein Teil Ihrer Selbstverwirklichung besteht darin, ein Compu-



PROF. DR. FRANK TRENTMANN

forscht am Birkbeck College der Universität London zur Geschichte des Konsums. 2017 erschien sein Buch »Herrschaft der Dinge«

terspiel zu entwickeln. Dann benötigen Sie vermutlich einen ziemlich teuren Rechner mit entsprechender Software und leistungsstarken Prozessoren. Und jemand anderes, der sein Selbst dadurch zum Ausdruck bringt, dass er gern malt, mag vielleicht mit dem Erwerb von preisgünstigen Wasserfarben auskommen.

Immer aber ist Konsum eine Ressource, die eigene Identität zu festigen und gleichzeitig zu erneuern – was in der heutigen Zeit extrem wichtig geworden ist.

Weshalb?

Jahrhundertlang haben bestimmte Philosophen, Priester und Ideologen Konsum als etwas gegeißelt, das uns von unserer „wahren“ geistigen Entfaltung und sozialen Pflicht ab-

lenkt. Die Menschen sollten lernen, sich zu disziplinieren, an Gott zu glauben, sich nicht von Gegenständen ablenken oder verführen zu lassen. Erst im Zeitalter der Aufklärung setzte sich eine fundamental neue Sicht durch. Fortan hieß es: Konsum ist ein wichtiger Teil der menschlichen Existenz, der Zivilisation und dessen, was man bald Fortschritt nannte.

Denn in einer zivilisierten, pluralistischen Gesellschaft formt sich der Mensch als Individuum – und benötigt dazu Kaufkraft. Dies bedingt ständige Erneuerung, von Produkten, Wünschen und Lebensweisen. Der moderne Konsummensch erwirbt Kleidungsstücke, die ihm besonders wichtig sind. Er gestaltet seine Wohnräume neu, sodass sie seine Persönlichkeit unterstreichen. Trägt Souvenirs aus Ländern zusammen, um zu zeigen: All diese Facetten gehören zu meinem Ich. Daher fällt es vielen auch so schwer, sich von Gegenständen zu trennen; denn oft sind sie Teil ihrer Identität geworden.

Inwiefern ist diese Identität frei gewählt? Vermögen wir selbstbestimmt zu agieren, wenn wir konsumieren?

Das können wir natürlich nur begrenzt. Die Idee, wir seien souveräne Konsumenten – wie es viele Ökonomen annehmen –, ist Humbug. Denn letztlich entstammen unsere Vorstellungen davon, was zu einem guten, glücklichen Leben gehört, ja nicht einem Vakuum. Sie fußen in erster Linie auf gesellschaftlichen Gewohnheiten – darauf, was wir für unser Wohlbefinden als notwendig und „normal“ erachten. Dass wir heute in Wohnungen mit Zentralheizung, Herd, warmem Wasser und TV-Gerät leben, ist nicht in der menschlichen DNS verankert – es hat sich schlicht als Norm durchgesetzt. Die Grenze dessen, was für unser Zufriedensein nötig erscheint, hat sich im Laufe der Zeit immer weiter nach oben verschoben. Das gilt auch für viele gesellschaftliche Formen des Konsums.

Zum Beispiel?

Für viele Menschen ist es schön, abends in ein Restaurant zu gehen, sich dort mit Freunden zu treffen und gemeinsam zu konsumieren. Was uns heute als selbstverständlich erscheint, war es lange Zeit nicht. Kaum jemand hätte es selbst noch in den 1960er Jahren als wichtig für seine Lebenszufriedenheit angesehen, in ein Restaurant zu gehen.

Man kann viel Schlechtes über den Konsum sagen. Aber in unserer Gesellschaft ist er nun einmal auch ein wichtiges Instrument der Teilhabe und der Kommunikation. Wie wir einander begegnen, wie wir miteinander umgehen, welche Werte des guten Lebens vermittelt werden: All dies sind Fragen, die nicht zuletzt der Konsum beantwortet.

Sie sagen, Glück könne man nicht kaufen. Dennoch berichten viele Menschen, dass sich ihre Stimmung hebt, wenn sie ein Produkt erwerben.

Das Erlebnis des Kaufens löst bei Verbrauchern ganz unterschiedliche Empfindungen aus. Manche erleben tatsächlich jene Euphorie, die Sie beschreiben. Aber es kann sich auch das Gegenteil einstellen, bis hin zu einer Art Depressionsgefühl. Denn für viele Menschen macht die Vorfreude, die Sehnsucht nach einem Objekt, das eigentliche Glücksgefühl aus. Häufig verbinden sich damit Fantasien, die später gar nicht erfüllt werden kön-

nen. Und häufig wird dieser Trugschluss schon im Moment des Kaufs offensichtlich. Statt des erhofften Glücksgefühls kommt dann Enttäuschung auf. Zumal die Sehnsucht nicht mehr existiert. Das Ding ist ja nun da.

Obendrein gibt es extrem viele Käufer, die den Konsum eigentlich ablehnen, paradoxerweise aber letzten Endes doch immer mehr anschaffen und sich selbst und andere dafür kritisieren. Sie fühlen sich, als müssten sie einen übergroßen Rucksack herumschleppen, können aber gleichzeitig nicht loslassen.

Funktioniert das Frust-Shopping?

Aus der Forschung wissen wir, dass die Freude an neu erworbenen Dingen in der Regel schnell verfliegt – vor allem, wenn sie nur dazu dienen, Frust zu kompensieren. Mit ziemlicher Sicherheit treten die kurzfristig verdrängten Probleme wieder in den Vordergrund, mitunter stellen sich gar Reue, Scham- und Schuldgefühle ein, weil man einem unvernünftigen Kaufimpuls nachgegeben hat.

Die Idee, dass der Erwerb eines Produktes eine tolle Ablenkung ist, wird von Werbern, Kaufhäusern und Marken natürlich geschickt befeuert. Aber statistisch ist diese Art des Konsumierens nicht so relevant, wie man meinen könnte. Die große Summe entfällt auf Gewohnheitskäufe. Die Macht des Konsums verbirgt sich letztlich in der Normalität.

Statussymbole

Nur wenige streben danach, wie dieser Mann, einen Rolls-Royce zu besitzen. Vielmehr orientieren wir uns am Umfeld: Was die Freunde haben, macht auch uns zufrieden



Dennoch versuchen Marketingstrategen zum Kauf neuer Produkte zu verführen.

Ja, aber man darf die Macht der Werber und der Hersteller nicht überschätzen. Würden die meisten Menschen wirklich in einer homogenen Konsumwelt leben wollen, wäre es für Firmen nicht sinnvoll, viel Geld in den Aufbau von Marken, Kampagnen und differenzierten Produktlinien zu investieren.

Sind Marken ein Trick der Industrie, um gewöhnliche Produkte zu einem überhöhten Preis zu verkaufen?

Zunächst einmal bieten Marken Orientierung, sie stehen für ein besonderes Produktversprechen: Wenn du das Waschmittel der Firma XY kaufst, kannst du dir sicher sein, dass es bestimmte Anforderungen erfüllt.

Aber vielleicht entscheidender noch: Die Qualität eines Produktes bemisst sich ja nicht nur nach dem Wert des Materials – es gibt auch eine ästhetische Qualität. Und die wird von verschiedenen Marken immer wieder neu etabliert. Letzten Endes verstärken Marken also existierende Impulse: Unser Bedürfnis nach Individualität, aber gleichzeitiger Gruppenzugehörigkeit. Indem ich eine bestimmte Marke konsumiere, vermag ich eben auch einen Aspekt meiner Identität zum Ausdruck zu bringen und Anerkennung bei Gleichgesinnten zu erheischen.

Bedeutet Individualismus nicht vielmehr, sich frei zu machen von den Marken?

Nein, ich würde sagen, es besteht darin, sich Marken zu eigen zu machen. In der Regel wird eine Marke ja erst vom Konsumenten – etwa bestimmten Gruppen – mit Kontext und Bedeutung aufgeladen. Immer schon war dabei die Kreativität der Kunden ausschlaggebend, treibend. Die Idee etwa, dass Jeans seit einiger Zeit von etlichen Herstellern mit Rissen und Schlitzungen angeboten werden, ist nicht in einem Modeatelier geboren – sie stammt gewissermaßen von der Straße. Die Firmen müssen daher immer auf der Hut sein, einen Trend nicht zu verpassen. Mit immer neuen Nischenprodukten versuchen sie auszuloten, was genau der Konsument will.

Die Folge ist eine zuweilen immer absurder erscheinende Vielfalt an Produkten.

Gelegentlich mag man zwar mit dem Kopf schütteln, wenn es im Supermarkt



Luxusprobleme

Für viele macht gerade die Vorfreude, die Sehnsucht nach einem Objekt, das eigentlich Glück aus. Das aber verpufft oft bereits im Moment des Kaufs, wie Forscher nachgewiesen haben

zum Beispiel etliche Sorten Milch zu kaufen gibt – würden nicht auch zwei genügen? Aber für viele Verbraucher erfüllt sich in dieser Auswahl ihr Wunsch nach passgenauen Lösungen: Der eine mag Mandelmilch, der andere möchte lieber laktosefreie Soja-, Kokos- oder Halbfettmilch im Kühlschrank stehen haben.

Macht uns ein Zuviel an Auswahl nicht gleichzeitig unzufriedener?

Das Gefühl, von Auswahl überwältigt zu sein, kennen viele Verbraucher. Sie gehen in ein Kaufhaus, um eine Uhr zu

kaufen, und auf einmal sollen sie zwischen Hunderten verschiedenen Modellen wählen. Es gibt nicht sechs oder sieben Schals, sondern schier unendlich viele Designs. Das kann zu Frust führen: Sich für eine Variante zu entscheiden bedeutet ja gleichzeitig stets, gegen alle anderen Möglichkeiten zu votieren. Es ist ein Konsummuster, das mittlerweile auch den zwischenmenschlichen Bereich prägt, etwa die Partnerwahl im Internet.

Erstaunlicherweise werden die Produktpaletten aber nicht kleiner. Dem Markt schadet unsere temporäre Überforderung also kaum.

Weshalb?

Entscheidend ist, dass in fast allen heutigen Gesellschaften Neuerungen als etwas Wertvolles angesehen werden. Was neu ist – ein Smartphonemodell, eine Uhr, eine Modekollektion –, wird geschätzt, gilt als bereichernd. In früheren Zeiten, etwa im durchaus fortschrittlichen China der späten Ming-Dynastie im 16. und frühen 17. Jahrhundert, gab es diese Vorstellung überhaupt nicht. Angesehen waren Dinge, die alt waren und in sich Teile der vergangenen chinesischen Kultur trugen. Wenn etwas gerade erst erfunden worden war, konnte es noch keinen Wert haben. Die neuen Produkte, mit denen damals britische Händler in China auftauchten, wurden beschmunzelt als wertloses Spielzeug.

Wann setzte dieser Kult des Neuen ein?

Das war im 16. und 17. Jahrhundert in Großbritannien und Holland mit dem Kult für exotische Güter wie Porzellan aus China, bunte bemusterte Kleidung aus indischer Baumwolle und der Lust auf Kaffee und Schokolade aus den karibi-

»Selbst wer auf
Konsum verzichtet,
kommuniziert
letztlich eine besondere
Form von Status«

schen Kolonien. Von dort hat sich diese neue Form einer dynamischen, innovativen Konsumkultur rasant verbreitet.

Anhand früher Kataloge von Herstellern aus dem 18. Jahrhundert lässt sich beobachten, dass alle zehn Jahre noch einmal 100 oder 1000 neue Produkte hinzukamen. Da gab es dann nicht mehr nur eine Gürtelschnalle, sondern auf einmal 500 verschiedene. Ohrstocher, mit denen man Schmalz aus den Ohren herauslöst, tauchten plötzlich in besonders edel hergestellten Silber- und Elfenbeinausführungen auf. Und für die wurden zudem besonders schön hergestellte kleine Töpfchen erfunden, die man mit sich herumtragen konnte. Schon damals führte ein Produkt zum nächsten.

Nimmt durch die immer vielfältigeren Waren unser Konsumbedürfnis stetig zu?

Nein, eher sind die differenzierten Produktgruppen Ausdruck für eine zunehmende Vielzahl an Subkulturen. Heute gibt es – auch bedingt durch die sozialen Medien – nicht mehr nur vier oder fünf gesellschaftliche Gruppen, die von einem jeweils einheitlichen Konsumstil geprägt sind. Da ist zum Beispiel jemand Student und trägt gern teure Poloshirts, gleichzeitig mag er Musik einer Punkband und fährt vornehmlich mit dem Fahrrad. Die Möglichkeit, sich seinen ganz eigenen, individuellen Stilmix zusammenzustellen, hat sich extrem erhöht.

Interessanterweise richtet sich unsere Sehnsucht als Konsumenten dabei nicht so sehr auf das, was Menschen in höheren Einkommensklassen besitzen. Viel eher neigen wir dazu, uns mit den Menschen aus unserer sozialen Umgebung vergleichen zu wollen: Wir möchten in Wohnungen leben, von denen wir denken, dass sie unserem Status entsprechen, möchten die Länder bereisen, die auch unsere Freunde besucht haben.

Sind Frauen für Konsumverlockungen besonders empfänglich?

Man unterstellt Frauen oft, dass sie sich eher von Gefühlen leiten lassen und weniger auf den Nutzen von Produkten achten. Derartige Stimmen finden wir durch die Geschichte hinweg. Das ist allerdings fragwürdig – es sagt uns mehr über patriarchalische Gesellschaftsordnungen. Es ist schlicht so, dass Frauen seit jeher meist für die Einkäufe zuständig sind und daher besonders im Fokus



der Autoritäten und der Werbeindustrie stehen. Doch auch Männer haben sich immer schon für den emotionalen Wert eines Konsumguts interessiert – sei es in früheren Zeiten bei der Anschaffung einer Kutsche, einer besonders schönen Zigarre oder heute: eines neuen Anzugs.

Historisch steht hinter der Zuschreibung, Frauen seien leicht verführbare Käuferinnen, die Sorge, der Konsum gebe Frauen zu viel Möglichkeit zur Selbstdarstellung und damit zur Überwindung von Hierarchien. Tatsächlich hat der Konsum die Emanzipation der Frau beschleunigt.

Aber aus einem anderen Grund.

Und zwar?

Das Argument von politischen Frauenorganisationen in den Jahren um 1900 lautete: Wenn die Frauen nicht zuletzt der arbeitenden Klassen in der Lage sind, mit begrenztem Budget einen Haushalt zu führen, täglich kritische Kaufentscheidungen zu treffen, Sortimente zu prüfen und Händler gegeneinander abzuwägen, dann sollten sie auch in der Lage sein, alle paar Jahre ein Kreuz auf einem Wahlzettel zu machen und zwischen vier oder fünf Parteien zu wählen. So ist es dann auch gekommen.

Wertewandel

Gesellschaftliche Veränderungen bestimmen mit, welcher Konsum Freude verspricht: Erst seit den 1970er Jahren etwa werden Restaurantbesuche in allen Schichten geschätzt

Mehr und mehr Menschen schränken ihren Konsum aus ethischen und ökologischen Gründen bewusst ein. Wird unser Drang nach Neuem, nach dem, was wir als notwendig für unser Glück erachten, langfristig nachlassen?

Da habe ich Zweifel. Die Entscheidung, sich hier und da einzuschränken, fußt bei vielen letztlich nicht nur auf moralischen Überzeugungen, sondern eher darauf, sich profilieren zu wollen: Wenn die Nachbarn sich jedes Jahr eine neue Limousine kaufen, dann will ich womöglich anders sein! Ich verzichte – und kommuniziere zugleich eine besondere Form von Status. Natürlich gibt es auch ernsthafte Downsizer, die etwa ganz bewusst ihre Arbeitszeit radikal kürzen und mit weniger Einkommen ihr Leben bestreiten.

Für ganze Konsumgesellschaften haben solche Phänomene der Abkapselung

jedoch wenig Konsequenz. Denken Sie an frühere Bewegungen, die viel größer waren als heutige Gruppen: etwa die Gefolgsleute Gandhis oder einige 68er, die zu radikalem Konsumverzicht aufgerufen haben. Langfristig ist es für solche Initiativen sehr schwer, zu überleben.

Wenn wir den Konsum insgesamt verringern wollen, dann ist es nicht genug, an das Gewissen des Einzelnen zu appellieren oder mit ein paar Gleichgesinnten aufs Land zu ziehen.

Was wäre stattdessen nötig?

Es müsste darum gehen – zum Beispiel in der Mobilität, der Infrastruktur, in der Art und Weise, wie Städte funktionie-



Erfahrungsreichtum

Es empfiehlt sich, so Trentmann, in Erlebnisse zu investieren, die uns berühren – etwa den Besuch einer Kunstinstallation (Christos »Floating Piers«, 2016 in Italien)

ren –, Maßnahmen zu ergreifen, die Verzicht nicht als Einschränkung von Freude und Glück erscheinen lassen, sondern im Gegenteil als Zugewinn von Lebensqualität. Unglaublich viel Konsum hängt mit Mobilität und alltäglicher Hetze zusammen: die große Zahl an Privat-Pkw, das Hin- und Herfliegen für Städtetrips am Wochenende, das Pendeln vom Wohnort zum Arbeitsplatz, der Versuch, mehr und mehr Freizeitaktivitäten zu koordinieren.

Man könnte sich durchaus vorstellen, dass Städte und Gemeinden stärker noch als bisher schon eine neue Art von Mobi-

»Konsum hat den Frauen ungeahnte Macht verliehen – und die Emanzipation beschleunigt«

lität planen – etwa durch intelligente Sharing-Konzepte, neue Formen des Wohnens oder des öffentlichen Nahverkehrs –, die den Menschen viel mehr Zeit gibt, um das, was sie konsumieren wollen, auch wirklich zu genießen. Und wo in Summe weit weniger Ressourcen verbraucht würden als bisher. Reinen Verzicht wird immer nur eine Minderheit als etwas Positives ansehen. Und zwar eine Minderheit, die es sich leisten kann.

Leben wir zumindest nachhaltiger, wenn wir anstelle von Produkten vornehmlich Erlebnisse konsumieren – etwa Restaurants besuchen, statt Kleidung zu kaufen?

Das Problem ist, dass die meisten Menschen, die Erlebnissen hinterherjagen, zusätzlich irrsinnig viele Dinge kaufen. Die Leute entleeren nicht ihren Haushalt und sagen: Ich will gar nicht mehr so viele Sachen besitzen, ich will nur noch das eine große Erlebnis mitnehmen. Stattdessen fahren sie auf Safari und kaufen obendrein enorm viele Kleidungsstücke, neue Autos, TV-Geräte.

Ich würde eher betonen, dass sich jeder klarmachen sollte, dass Konsum nicht nur materielle und ökologische Ressourcen erfordert, sondern oft eine Menge persönlicher Zeit kostet: Der Einkauf benötigt Zeit, aber Sie brauchen auch Zeit, all das, was Sie konsumieren, zu nutzen und sich daran zu erfreuen.

Für ältere Menschen ist es vielleicht noch üblich, sich jeden Samstag zum Skat zu treffen oder im gemeinsam genutzten Garten herumzubuddeln. Bei vielen Jüngeren, insbesondere den besser gestellten mit höherem Abschluss, hat sich dagegen ein Konsum- und Freizeitmuster durchgesetzt, das auf die möglichst effiziente Koordination möglichst vieler verschiedener und sich ständig ver-

ändernder Aktivitäten abzielt. Nach der Arbeit will man erst mal noch ins Fitness-Studio, danach mit der Freundin in dem neuen thailändischen Restaurant essen, von dem man in den sozialen Medien gelesen hat. Dann geht es noch ins Konzert, denn der Künstler ist aktuell sehr gefragt, und man will ja auch auf dem Laufenden sein in der Musikszene.

So hasten viele von einer Konsumerfahrung zur nächsten, in der Annahme, dabei ihr Glück zu maximieren. Stattdessen fühlen sie sich oft zunehmend rastlos, getrieben, unzufrieden.

Was ist die Alternative?

Zunächst sollte man die Zeit, die der Konsum erfordert, sehr viel ernster nehmen. Statt sich möglichst vielen Dingen oder Erlebnissen gleichzeitig zu widmen, empfehle ich, seinen Konsum dahin zu lenken, wo er einem die größte Befriedigung verschafft – und sich von anderen Verheißungen im Zweifel loszusagen.

Das erfordert die Bereitschaft, auch mal Nein zu sagen. Denn im besten Fall reift die Gewissheit: Einen ganzen Abend mit den neu erworbenen Schallplatten zu verbringen, ist weitaus erfüllender, als nur mal kurz reinzuhören, weil zwei andere Aktivitäten auch auf der Agenda stehen.

Was raten Sie jemandem, der 5000 Euro geerbt hat und dieses Geld möglichst glückbringend einsetzen möchte?

Ich würde mir überlegen, bei welchem Hobby oder welcher Freizeitaktivität ich am meisten Energie entwickle, woran mein Herz wirklich hängt. Und in dieses Hobby dann investieren. Vielleicht hört jemand besonders gern Musik und wäre nun in der Lage, sich eine sehr hochwertige Anlage zu kaufen. Oder er ist leidenschaftlicher Fotograf und kann seinen Genuss dadurch steigern, dass er sich eine neue Profikamera leistet oder an einem Fotokurs teilnimmt.

Selbstverwirklichung ist – wie erwähnt – ein tragfähiger Weg zur Zufriedenheit. Man sollte nur bedenken: Die Beschäftigung mit dem, was uns tief berührt, löst nicht immer unmittelbare Freude aus. Wer ein Musikinstrument erlernt oder eine aufwendige Kommode aus teurem Holz zimmert, wird auch viele Momente der Frustration durchleben, Rückschläge hinnehmen müssen.

Aber die Chancen auf langfristiges Glück stehen dadurch deutlich höher. ●

Die Sache mit dem Geld

Text: Claus Peter Simon und Rainer Harf

Illustrationen: Serge Bloch

Ein gutes Einkommen **steigert nachweislich die Lebenszufriedenheit**.
Doch ob die Finanzen auch unser Glücksempfinden befeuern, hängt
sehr davon ab, wofür wir sie einsetzen



**Anreiz: Die
Aussicht auf guten
Verdienst ist für
viele ein starker
Motivator**

Es ist eine Hoffnung, die Menschen in aller Welt antreibt. Ein Versprechen, das oft Neid hervorruft. Und eine Frage, über die Forscher seit Jahrzehnten streiten: Macht mehr Geld einen Menschen glücklicher? Lange Zeit galt unter Experten: Solange das indivi-

Eduelle Einkommen hoch genug ist, um grundlegende Bedürfnisse wie gesunde Ernährung oder einen sicheren Wohnort stillen zu können, führt mehr Geld nicht zu mehr Glück.

So erklärten der Wirtschaftswissenschaftler Angus Deaton und der Psycho-

loge Daniel Kahneman vor einigen Jahren, sie hätten für Menschen in den USA eine „Glücks-Obergrenze“ von umgerechnet etwa 60 000 Euro Jahreseinkommen herausgefunden: Bei Amerikanern, die mehr verdienten, so die beiden Forscher, könne man weder eine Zunahme an

Glücksgefühlen registrieren noch an Freude oder Lachen. Auch träten Stress oder Gefühle von Traurigkeit bei ihnen nicht seltener auf.

Zudem fanden Psychologen und Soziologen heraus, dass sich das Empfinden von Glück und Zufriedenheit an nahezu jede Veränderung der Lebensumstände anpasst – ob es sich dabei nun um eine Querschnittslähmung oder einen Lottogewinn handelt: Nach einer gewissen Übergangsphase trete eine Gewöhnung ein.

Doch inzwischen werden diese Ergebnisse in Zweifel gezogen. Anhand neuer Datenerhebungen haben mehrere US-Ökonomen kürzlich zeigen können, dass es vermutlich keine Obergrenze für ein zufrieden machendes Gehalt gibt.

Allerdings sei jeder neue Zuwachs immer mühsamer zu schaffen: Um jene Steigerung der Lebenszufriedenheit zu erreichen, die eine Verdoppelung des Einkommens von beispielsweise 30 000 auf 60 000 Euro mit sich bringe, müsse man das Gehalt erneut gleich um 100 Prozent steigern, auf 120 000 Euro.

Auch der einst festgestellte Gewöhnungseffekt wird in neuen Studien in Zweifel gezogen. „Die meisten Lottomillionäre sind nach ein paar Jahren noch definitiv glücklicher als vor dem Gewinn“, sagt der US-Glücksforscher Ed Diener. „Und wer gelähmt im Rollstuhl sitzt, dem geht es auch nach Jahren messbar schlechter als vor dem Unfall.“ Erkenntnisse aus Deutschland bestätigen diese für viele Fachleute überraschend neue Sicht.

So haben Analysen einer deutschen Langzeitstudie (für die jährlich Tausende Haushalte befragt werden) gezeigt, dass zwar der Großteil des Zufriedenheitsgewinns bei einer Gehaltserhöhung durch Gewöhnung und steigende Ansprüche aufgehoben wird. Der Rest aber mache tatsächlich dauerhaft zufriedener.

Niederländische Forscher haben sogar versucht, diesen Effekt genau zu beziffern: Ihre Berechnungen anhand von Daten aus mehreren europäischen Staaten ergaben, dass sich bei Erhöhung des Einkommens im Verlauf von zwei Jahren die Vorstellung von einem schlechten, ausreichenden, guten oder sehr guten Einkommen im Mittel um ungefähr 60 Prozent des Zuwachses nach oben verschiebt. Ein Beispiel: Jemand, der 4000 Euro für ein gutes und 6000 Euro für ein

sehr gutes Gehalt hält, bekommt eine Gehaltserhöhung von 1000 Euro. Zwei Jahre später werden sich seine Vorstellungen verschoben haben – dann wird er der Ansicht sein, man verdiene mit 4600 Euro gut und mit 6600 Euro sehr gut.

„Gut verdienen, sich viel leisten können“ ist laut einer Umfrage für 31 Prozent der Deutschen ausdrücklich ein Lebenssinn. Dieser Wert liegt zwar niedriger als bei der Frage nach der Bedeutung eigener Kinder (52 Prozent halten die für wichtig) oder guten Freunden (70 Prozent), aber höher als bei der Frage nach dem Lebenssinn von Religion (20 Prozent).

Geld ist also, davon gehen Wissenschaftler heute aus, weit mehr als nur ein rational eingesetztes Tauschmittel. Es könne, so die Forscher, tatsächlich zur Verbesserung der persönlichen Lebenszufriedenheit beitragen. Unter anderem komme es jedoch darauf an, wie und wozu man es einsetze, sagen die Experten. Und das heiße: nicht nur für sich selbst.

E

Eine erfolgversprechende Strategie, aus Geld Lebensglück zu schöpfen, sei es, anderen Menschen etwas davon zu schenken, erklären Sozialwissenschaftler.

Mehr noch: Es scheint erstaunlicherweise schon allein *der Gedanke daran*, großzügig zu handeln, bei vielen auszureichen, damit in ihnen Glücksgefühle aufkommen.

Diese Erkenntnis hat sich ein Team von Wissenschaftlern um den renommierten Verhaltens- und Neuroökonom Ernst Fehr und die Psychologin So Young Park bei einem Experiment zunutze gemacht, mit dem sie die neuronalen Zusammenhänge von Generosität und Glück zu ergründen versuchten.

In dem Experiment stellten die Forscher den Probanden in Aussicht, dass ihnen in den folgenden vier Wochen jeweils 25 Schweizer Franken zugeschickt würden. Eine Hälfte der Testper-

Der Ratschlag von **Experten:** Man sollte Geld nicht nur für sich selbst ausgeben

sonen musste nun zusichern, das Geld für andere auszugeben – zum Beispiel für ein Geschenk. Die andere Hälfte sollte sich dagegen davon ausschließlich etwas selbst gönnen. Bereits diese Grundbedingungen reichten offenbar aus, um die zwei Gruppen der Probanden gleichsam in einen großzügigen oder weniger großzügigen Modus zu versetzen.

Denn im Anschluss an ihr Versprechen wurden die Teilnehmer aufgefordert, an einem weiteren Test teilzunehmen. Dabei sollten sie sich in einer Reihe von imaginären Situationen für oder gegen eine großzügige Tat entscheiden. Jetzt zeigten jene Teilnehmer, die zuvor versprochen hatten, anderen eine Freude zu machen, ein generöseres Verhalten.

Und mithilfe von Hirnscans konnten die Forscher bei ihnen auch eine merklich erhöhte Aktivität in einer bestimmten Hirnregion feststellen, dem temporoparietalen Übergang. Dieses „Großzügigkeits-Areal“ verbindet Scheitel- und Schläfenlappen der Großhirnrinde miteinander, und aus viele Studien ist bekannt, dass es bei selbstlosen oder großzügigen Entscheidungen besonders aktiv wird.

Darüber hinaus ergab sich durch Befragungen vor und nach dem Versuch: Die Probanden, die großzügiges Verhalten imaginierten und die entspre-



Anderen etwas zu schenken macht nachweislich glücklich

chende Hirnaktivität aufwiesen, fühlten sich in der Folge auch deutlich glücklicher als die in der Kontrollgruppe. Der Blick in die Gehirne offenbarte: Das Großzügigkeits-Areal stand bei ihnen in intensiver Verbindung zum ventralen Striatum. Diese Hirnregion – ein Bestandteil unseres Belohnungssystems – ruft unter anderem behagliche Glücksgefühle hervor. Die Verhaltensökonominnen sprechen dabei auch vom „Warm Glow“, der uns wohligh erfüllt.

Stärkere Glücksgefühle noch als die reine Imagination verschafft sicherlich das tatsächliche Beschenken. Und das Glück lässt sich weiter steigern: wenn wir das Geld gemeinsam mit anderen ausgeben.

D

Das untersuchte die kanadische Psychologin Lara Aknin: Bei einem Experiment erhielten Probanden einen Zehn-Dollar-Gutschein einer Kaffeehaus-Kette. Einige sollten den Gutschein für sich selbst nutzen, andere ihn verschenken, und wieder andere sollten ihn gemeinsam mit jemandem einlösen.

Die Befragung danach ergab: Am glücklichsten waren am Ende all jene, die jemanden eingeladen und Zeit mit ihm beim Kaffeetrinken verbracht hatten.

Dass es unser Wohlbefinden steigert, lässt sich auch fürs Spenden nachweisen: Ein Marktforschungsinstitut befragte Menschen in 136 Staaten, ob sie im Monat zuvor Geld für wohltätige Zwecke gespendet hatten und wie zufrieden sie mit ihrem Leben waren. Fast überall ließ sich nachweisen, dass Spender ihrem Dasein im Mittel mehr abgewannen als diejenigen, die es nicht taten. Mehr noch: Der Zugewinn an Zufriedenheit war etwa so hoch, wie er sich durch eine Verdopplung ihres Einkommens ergeben hätte.

Wenn man aber sein Geld lieber für sich selbst ausgibt – wie lässt es sich dann

am besten glückssteigernd einsetzen? Mit dieser Frage haben sich die kanadische Psychologin Elizabeth Dunn und der US-Ökonom Michael Norton von

der Harvard Business School befasst. Sie beschreiben vier Strategien, die nicht überraschend erscheinen, von Konsumenten oft aber nicht beachtet würden:

I. Sich Zeit und damit Freiheit kaufen. So vermindert etwa das Pendeln zur Arbeit bei vielen nachweislich die Zufriedenheit. Deshalb solle man näher zum Arbeitsort ziehen, selbst wenn dort die Mieten höher sind. Ein anderes

Beispiel: Unliebsame und zeitraubende Hausarbeiten solle man – wenn möglich – von Helfern erledigen lassen.

II. Vorher bezahlen. Viele Dinge besitzen und nutzen wir sofort, bezahlen aber erst später dafür – zum Beispiel, indem wir den Kaufpreis auf Raten ableisten. Das zögert, so die Glücksforscher, einen als unangenehm empfundenen



Freie Zeit, die man sich kauft, wird heute viel höher geschätzt als früher

AUF EINEN BLICK

Nach oben offen

Es gibt wohl keine Obergrenze für ein zufrieden machendes Gehalt. Auf jedem Niveau gilt also: Wer mehr verdient, ist im Mittel zufriedener.

Geteiltes Geld

Eine erfolgversprechende Strategie, aus Geld Lebensglück zu schöpfen, ist es, anderen etwas davon abzugeben.

Weniger ist mehr

Wir sollten uns lieber seltener etwas gönnen. Dadurch können wir den einzelnen Kauf deutlich besser genießen.

Es mindert
das Glück, wenn
wir Dinge
besitzen und
sofort nutzen –
aber **erst später**
dafür zahlen

Vorgang hinaus, an den wir zwischenzeitlich immer wieder erinnert werden. Wer hingegen eine Reise oder ein Auto sofort bezahle, könne die Freude daran unbeschwert genießen.

III. Weniger ist mehr. Wer sich ständig viele Wünsche erfüllt, zahlt dafür einen Preis – er genießt den einzelnen Kauf immer weniger. Daher empfehlen Dunn und Norton, sich lieber selten etwas Besonderes zu gönnen.

IV. Erfahrungen statt Konsumgüter. Kaum jemand bereut, sagen die Glücksforscher, die Ausgabe für ein besonderes Erlebnis, aber oft ärgerten wir uns, Geld für Dinge ausgegeben zu haben, die beispielsweise technisch rasch überholt seien. Daher ist es für die Lebenszufriedenheit lohnenswerter, Geld zum Beispiel in Ausflüge, Reisen, Kinoabende oder Restaurantbesuche zu investieren. Denn die Erinnerungen an diese Erlebnisse bleiben erhalten – und können auch Jahre später noch Glücksgefühle wecken, wenn man sich die schöne Zeit ins Gedächtnis ruft.

Das Fazit des US-Psychologen Ed Diener zu all diesen Studien lautet: Geld – und besser mehr Geld als wenig – kann durchaus glücklich machen und die Lebenszufriedenheit erhöhen.

Allerdings solle man sich nicht zu sehr darauf fixieren.

„Sehen Sie zu, dass Sie gut verdienen“, rät Diener, „aber schauen Sie nicht jeden Tag auf Ihre Kontoauszüge“.

Weil **Wissen** die beste Medizin ist.

GEO WISSEN
GESUNDHEIT

NR. 10

Die Heilkraft
unseres
Körpers

8
REGELN
DER
SELBST-
FÜRSORGE

Wie wir das
Immunsystem
stärken und
Krankheiten **besser**
überwinden können

TEST
Berechnen Sie
Ihr biologisches
Alter!

Selbstheilung
So aktivieren Sie den
»inneren Arzt«

Krebs
Die Erfolge
der Immuntherapie

Ernährung
Welches Essen vor
Krankheiten schützt

GEO WISSEN
GESUNDHEIT DVD

INFO-
Programm
nur
5,14
Euro

Die Kraft in uns
Wie Patienten Hilfe jenseits der
Schulmedizin finden

**Auch mit
DVD erhältlich**

15877-2-00000-1
4 119882 749155 10

Jetzt im Handel.

Und im Webshop: shop.geo.de/wissen

Heimwerken, Bier brauen
oder Gemüse züchten –
plötzlich sind traditionelle
Künste wieder modern.


Wer vom Imkern, Buchbinden
oder Seifensieden erzählt,
darf mit Begeisterung rechnen.

Was steckt hinter der neuen
Lust am Selbermachen?

Text: Rainer Harf und Bertram Weiss

Von der Freude am Schaffen



A man with dark skin, wearing a black baseball cap and a dark grey t-shirt, is focused on his work in a workshop. He is using a hammer to drive a nail into a wooden frame. The workshop is filled with various wooden materials and tools, creating a sense of a busy, creative environment. The lighting is bright, highlighting the textures of the wood and the man's concentration.

Ein Sitzmöbel zimmern,
Pullover stricken, Schalen töpfern:
Immer mehr Menschen finden
Sinn und Zufriedenheit darin, etwas
vom Anfang bis zum Ende selbst
herzustellen

W

Wer Menschen dabei beobachtet, wie sie mit eigenen Händen etwas anfertigen, der wird sehen: Sie wirken oft wie entrückt, völlig eins mit ihrer Tätigkeit, glücklich.

Ob sie nähen oder stricken, feilen, hobeln oder malen: Es ist, als würde sie eine innere Freude erfüllen, eine Art Seligkeit. Als würde das Selbermachen etwas anrühren, das tief in uns liegt. Ein Vergnügen, das mehr und mehr verloren gegangen ist, seit Menschen sich daran

gewöhnt haben, fertige Produkte gegen Geld zu tauschen – doch das allmählich wiederentdeckt wird.

Anleitungen dazu, wie man pflanzt, backt oder braut, sind im Internet millionenfach zu finden. Näh-Kits und Bastel-Sets, Strickvorlagen, Rezeptbücher und Werkzeuge aller Art gibt es in Fachgeschäften. Und überall findet sich in Schaufenstern, auf Verpackungen und in Anzeigen der Slogan „Do it yourself“.

Urban Gardening statt Schreber- garten – das Grün kommt vor die Haustür



Einst diente das heimische Beet als Mittel gegen den Mangel. Nun stillt es die Sehnsucht nach Selbstwirksamkeit



Wer in einem Hobby wie der Imkerei aufgeht, schöpft daraus ein Gefühl von Autonomie

Anders als früher ist DIY (so die Kurzform) nicht mehr ein Mittel gegen Mangel: Höhere Einkommen und zunehmende Freizeit ermöglichen es vielen, daheim durchaus anspruchsvolle Arbeiten auszuführen, sich Werkstätten zuzulegen, die den Vergleich mit der Ausrüstung des Profis oft nicht scheuen müssen.

Begriffe wie *urban gardening* statt Schrebergarten oder *maker space* statt Hobbykeller haben dem Selbermachen das Spieß-Image genommen. Auch die einstigen Handwerksdomänen der Geschlechter – Frauen nähen, Männer bauen – weichen allmählich auf.

Zahlreiche Baumärkte veranstalten bestens besuchte Frauen-Workshops. Die Teilnehmerinnen lernen in einer „Women's night“ unter anderem, wie man richtig mauert, dübelt, kachelt, lackiert, Laminat verlegt oder Wände verputzt.

Besonders beliebt ist der „Maschinenführerschein“, bei dem einem der Um-



Viele defekte Geräte lassen sich durchaus noch reparieren. Hilfe dazu findet man etwa in einem Repair-Café



Die körperliche Tätigkeit bietet
einen **Gegenpol** zum heute
oft rein digitalen Arbeitsalltag

Kontrollierter Anbau im Dachgarten: Viele
Hobbygärtner beglückt es, einige ihrer Nahrungs-
mittel heranwachsen zu sehen



gang mit Bohrhammer, Stichsäge oder einem Multifunktionsgerät beigebracht wird, das vorstehende Nägel absägt, Fugen auskratzt und Oberflächen schleift. Zehntausende Frauen nehmen jährlich an Hunderten Veranstaltungen teil, manche sind jünger als 20, andere älter als 70.

Die Freude am Selbermachen ist wieder da. Aber weshalb? Wieso gerade jetzt? Erklärt sich die wachsende Begeisterung für solche Arbeit dadurch, dass Menschen einen Gegenpol suchen zum modernen Alltag, in dem sie oft nur digitale Daten hin und her schieben? Speist sich der Trend zum eigenen Werk aus einer urmenschlichen, doch vielfach ungestillten Sehnsucht? Nämlich sagen zu können: „Das habe ich geschafft!“ Ist die neue Vorliebe für das Selbermachen Zeichen von Emanzipation und Autonomie?

G

Gewiss ist: All das Backen und Häkeln, Zimmern, Töpfern und Einwecken greift auf Altes zurück und belebt es neu. Bis zum 19. Jahrhundert war es noch üblich, Dinge selbst anzufertigen. Doch mit der Industriellen Revolution und später mit dem Wirtschaftswachstum nach dem Zweiten Weltkrieg wurde alles anders. Weiterhin selbst zu schneiden oder zu zimmern – das zeugte von der Zeit, die man vergessen wollte. Wer sich etwas leisten konnte, war stolz auf Mode von der Stange und Möbel auf Raten.

Nach und nach erschien es altmodisch und irrational, selber zu nähen, Ses-

sel zu tischlern, Bienen zu pflegen, Schälchen zu töpfeln. Die Erfahrungen von früher, das Wissen um Handgriffe und Materialien, wurden immer spärlicher. Jede technische Errungenschaft in der Fabrikation entfernte den Einzelnen immer weiter von den Talenten, die Menschen sich über Jahrhunderte erworben hatten.

Der US-Soziologe Richard Sennett hat der alten Manufakturtradition in seinem Buch „Handwerk“ ein Denkmal gesetzt. Er rühmt darin meisterliche Fertigkeit, die über Generationen weitergegebenen Geheimnisse von Kulturtechniken, die Hingabe und den Stolz, eine Arbeit so gut wie möglich zu tun. Vor allem aber, so schreibt er, gingen Hand und Kopf, Fertigkeit und Fantasie eine einzigartige Verbindung ein.

Als Erwachsene nehmen wir das Sehen weitaus wichtiger als den Tastsinn. Doch er ist der erste Sinn, den wir als Kind im Mutterleib ausbilden. Die gesamte Entwicklung des Organismus, des Bewusstseins hängt daher vermutlich eng mit dem Tastsinn zusammen – der Fähigkeit, mit den Händen zu spüren.

Wenn wir als Kinder später beginnen, die Welt zu erforschen, dann tun wir nichts anderes als: sie begreifen. Die Hände dienen uns dazu, mit der Umgebung in Kontakt zu treten; nur mit ihrer Hilfe erkennen wir, wie kühl Metall ist, wie rau ein Ast, wie zart eine Blume.

Und doch müssen wir den Gebrauch der Hände erst mühsam schulen. Wenn ein Baby erstmals versucht, nach seinem Kuscheltier zu angeln, wenn es minutenlang gebannt die Bewegung der eigenen

Längst ist Heimwerken nicht mehr nur Männersache: »Women's night« in einem Baumarkt



Hand verfolgt oder mit der Rechten nach der Linken greift, ist es dabei, die Koordination von Auge und Hand zu trainieren. Und ehe es einem Kind gelingt, einen rasch heranfliegenden Ball routiniert zu fangen, muss es mehrere Jahre lang üben.

Ebenso viel Zeit vergeht, bis es erkennt, wie vielfältig die Körperwerkzeuge sind. Hände können grob zupacken, aber auch feinmotorisch als Präzisionsinstrumente dienen. Damit das gelingt, braucht es eine Zentrale, die alle Informationen in Sekundenbruchteilen zusammenbringt und dann jene Impulse an die Muskeln sendet, die die Hand lenken.

Zu diesem Zweck sind die Muskeln der Hand über eine Art neuronale Schnellstraße direkt mit jenem Teil des Großhirns verbunden, der die willentlichen, also von uns beabsichtigten Bewegungen steuert.

Die Signale, die dorthin gelangen, sind heute in der Regel aber weitaus weniger vielfältig als möglich. Hände sind zunehmend darauf reduziert, mit Tastaturen, Fernsteuerungen und Autolenkrädern zu hantieren, Schrauben nach Anleitung in vorgebohrte Löcher zu drehen – und mit den Fingerkuppen über Tablet- und Smartphone-Monitore zu wischen.

D

Der DIY-Boom, so könnte man sagen, ist auch ein Protest gegen diese Degradierung der Hände – gegen die allgegenwärtige Aufwertung des Visuellen und Virtuellen. Und gibt auf diese Weise etwas zurück, was wir mehr und mehr zu verlieren drohen: ein Gefühl für uns selbst.

Bei fertigen Produkten, vor allem aber bei digitalen und visuellen Medien erleben wir oft: Sie sind nicht gestaltbar, ja sogar nicht verstehbar. Bei einem TV-Gerät zum Beispiel lässt sich nicht mehr verändern als die Programmwahl, bei einem Smartphone nur die Auswahl der Hintergrundbilder und Apps. Doch wenn wir mittels der Hände mit der Welt in Kontakt treten, selbst etwas gestalten, dann können wir vielfältige Erfolgserlebnisse sammeln. Mehr noch: Wir erleben, dass wir wahrhaftig als leibliches Wesen existieren – und etwas erschaffen können.

Psychologen betrachten diese Empfindung als fundamental wichtig für die geistige Gesundheit, für Momente des Glücks, und haben ihr daher einen eigenen Begriff gegeben: Selbstwirksamkeit.

Wer sie immer wieder in sich spürt (und sei es daheim im Hobbykeller), in dem kann auch die Gewissheit erstarken, das eigene Leben gestalten zu können – und nicht nur ein Spielball der gesellschaftlichen Umstände oder eines übermächtigen Schicksals zu sein.

Genau diese Gewissheit kann Selbstwirksamkeit mit sich bringen, ein tiefes Gefühl der Lebenszufriedenheit, ja, sie kann glücklich machen.

Das hat mit dem Gehirn zu tun. Und ist bereits in der kindlichen Entwicklung bedeutsam: Angetrieben durch eigene Erfahrungen – durch Versuch und Irrtum – wächst im Frontalhirn ein hochkomplexes Neuronennetz heran.

Um ihren Erkenntnishorizont zu erweitern, müssen Kinder neue Wahrnehmungen in einen sinnvollen Kontext einbetten. Unser Gehirn kann nämlich nur dann etwas lernen, wenn es die neuen Eindrücke an ein bereits vorhandenes Muster anhängen kann, das sich durch frühere Erfahrungen ausgebildet hat.

Das ist ein hochkreativer Prozess. Das Kind versucht also, das Neue in das Alte einzufügen. Dafür wühlt es gewissermaßen zunächst in seinem Hirn herum. Eine produktive Unruhe entsteht, bis das Erregungsmuster plötzlich passt. Dann verwandelt sich das Chaos im Gehirn in Harmonie – ein Aha-Erlebnis entsteht.

Und dabei wird das Belohnungszentrum aktiv. Nervenzellen schütten sogenannte Glückshormone aus. Jedes in eigener Leistung erbrachte Erfolgserlebnis wirkt so beglückend, als hätte man eine kleine Menge Drogen genommen.

Wer sich auf die Suche nach solchen Erfolgserlebnissen macht, der erlebt dann oft ein Gefühl der scheinbar zeitlosen Erfüllung und Genugtuung: Alles scheint in wohlthuendem Fluss zu sein.

Inzwischen hat sich dafür der Begriff „Flow“ etabliert. Es ist der Rausch einer perfekten Choreografie im Gehirn.

Eine US-Psychologin hat untersucht, was im Gehirn von Menschen geschieht, die Flow-Erlebnisse haben. In einer umfangreichen Laborstudie sollten sich Probanden auf Töne oder künstlich erzeugte Lichtblitze konzentrieren. Wäh-

renddessen wurde gemessen, wie die Großhirnrinde die optischen und akustischen Reize verarbeitet.

Das Resultat: Je intensiver sich jene Testpersonen, die schon häufig Flow-Erlebnisse gehabt hatten, konzentrierten, desto stärker sank die Aktivität in der Großhirnrinde – jenem Teil des Denkorgans, der unter anderem das menschliche Bewusstsein erzeugt.

Diese Versuchsteilnehmer waren offenbar fähig, die geistige Aktivität in fast allen Informationskanälen herunterzufahren – bis auf ebenjenen, der die Lichtblitze oder die Töne verarbeitete.

Die Gehirne jener Probanden dagegen, die angaben, nur selten ein „Gefühl des Fließens“ erlebt zu haben, offenbarten ein anderes Bild. Während des Experiments arbeitete ihre Großhirnrinde weitaus stärker. Sich zu konzentrieren verlangte ihnen demnach mehr geistige Arbeit ab.

U

Um immer wieder Glücksmomente bei einer Tätigkeit zu erleben, so die Forderung der Forscher, ist es nötig, energiesparend zu denken und seine Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten.

**Viele Selbermacher
eint ihr Unbehagen
an Firmen, die
vor allem schnell und
billig produzieren**



Selbstversorgung durch eigenen Anbau – mit gemeinschaftlicher Arbeit kann dies gelingen



Den Brauer entlohnt nicht nur sein Bier: Ihn erfüllt auch der Stolz, eine alte Kulturtradition zu beherrschen

Mit Zahnrädern und Dampftrieb lassen *Steampunk*-Bastler die Technik vergangener Zeiten aufleben





Elektronik-Tüftler bauen aus Massenware oft kunstvolle Unikate, die es so nirgends zu kaufen gibt

Gerade das kann uns beim Selbermachen besonders leichtfallen: Die selbst gestellte Aufgabe ist dann überschaubar, verlangt nur das, was wir selbst bereit sind einzusetzen. Oft gibt sie uns sogar mehr Energie, als sie uns raubt.

A

Aber es ist nicht nur das persönliche Glück, das viele beim Selbermachen erleben. Wer etwas eigenhändig macht, ist oft auch unzufrieden mit Produzenten, die mit Worten wie „effizient, schnell und billig“ werben.

Das private Aufbegehren dagegen mag manches Mal hilflos wirken, aber es zeigt ein Unbehagen an einer Wirtschaft, die immer schneller immer mehr Ware zu immer niedrigeren Preisen um den Erdball schickt.

Das Herstellen, so der britische Soziologe David Gauntlett, gebe den Menschen das verloren gegangene Gefühl zurück, die Welt mitzugestalten.

Es ist das Anzeichen eines fundamentalen Wandels, den Wissenschaftler beobachten: Mehr und mehr Menschen in hochtechnisierten Ländern begnügen sich nicht länger damit, Nutzer einer Produktion zu sein, Verbraucher.

Sie möchten auch an der Produktion eines Guts beteiligt sein, ein Stück weit

selbst zum Hersteller werden. Sie sind also weder ganz „Konsument“, noch „Produzent“ – sondern „Prosumenten“, so der von dem US-Futurologen Alvin Toffler geprägte Begriff.

Prosumenten kaufen Produkte, aber auch Materialien oder Rohstoffe, um aus ihnen freiwillig und unentgeltlich selbst Produkte herzustellen.

Eine Veränderung des Konsumverhaltens kann man in Deutschland etwa in den mehr als 1400 Repair-Cafés beobachten, in denen Widerwille gegen die Wegwerfgesellschaft auf eine neue Lust an Gemein Sinn trifft. Hier helfen versierte Bastler handwerklich Unbegabten, defekte Geräte zu reparieren, Fahrräder zu flicken, Kleidung zu gestalten. Zahlen muss niemand; Spenden für das Projekt aber werden nicht abgelehnt.

Doch nicht immer geht es ums Reparieren, manches Mal auch um kreatives, spielerisches Erfinden von Neuem: Allorten boomen Work Spaces und Fab Labs. Sie bieten gegen geringes Entgelt Arbeitsplätze und Infrastruktur für Menschen, die Lust am gemeinsamen kreativen Tun haben und dafür Geräte benötigen, die sie sich allein nicht leisten könnten – etwa Laser-Cutter, Gravurmaschinen oder 3-D-Drucker.

Allein in Berlin gibt es inzwischen mehr als 90 dieser Orte für kreatives Arbeiten und Experimentieren mit der

Vision: neue Freiräume, mehr Gemeinschaftsgefühl, weniger einsame Weltentfremdung.

Sie tragen Namen wie „Kulturschöpfer“, „Social Impact Lab“ oder „Trial & Error Kulturlabor“. Es sind Experimentierräume, die ahnen lassen, dass das kleinteilige Wirtschaften eine Zukunft haben wird.

Und das Internet erweitert die Möglichkeiten. Freunde der sogenannten Open Source Ecology stellen etwa Bauanleitungen für Windräder und Landmaschinen ins Netz.

Jeder kann sie nutzen, seinen Bedürfnissen anpassen und verbessern. Denn *Do it yourself* hat inzwischen nicht mehr nur mit physischer Aktivität zu tun. Analog und digital ergänzen sich.

Selbermachen kann auch heißen: ein Programm zu schreiben, das der Fräse sagt, was sie zu tun hat.

O

Ob Repair-Café oder „Women's night“, ob Einkochen, Nähen oder Häkeln: Die Begeisterung dafür, etwas mit den eigenen Händen zu erschaffen, ist allgegenwärtig – und scheint immer weiter zu erstarken.

Manchen mag dies wie eine weltabgewandte Retro-Sehnsucht erscheinen, wie ein Symptom des „Zeitalters der Nostalgie“, das Zygmunt Bauman, einer der angesehensten Philosophen und Soziologen der Nachkriegszeit, in seinem Werk „Retrotopia“ diagnostiziert: Nicht mehr Utopia locke die Menschen heute, so Bauman, eine künftige, fortschrittliche Existenz voller neuer Möglichkeiten – sondern die gute alte Welt, in der es mehr Qualität gibt als Quantität, mehr sorgfältige Handarbeit als schnelle Fertigung.

Eine Umfrage offenbart aber noch eine weitere Motivation der Selbstermacher: Fast die Hälfte aller Handwerker werkeln deshalb so gern, weil sie Freunde, Partner, Kinder beschenken möchten – und zwar mit etwas, das originell ist und einzigartig.

Wer heute also etwas selber macht, der will nicht nur sich selbst spüren, seine eigenen Hände, seine Kreativität. Oft sucht derjenige auch einen Weg, das Band zu anderen zu stärken.

Aus *Do it yourself* wird so *Do it for others*.

IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg. Postanschrift der Redaktion:
Brieffach 24, 20444 Hamburg. Tel.: 040/37 03-0,
Fax: 040/37 03 56 47
Internet: www.GEOkompakt.de

CHEFREDAKTEUR

Michael Schaper

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE

Rainer Harf, Claus Peter Simon

ART DIRECTION

Torsten Laaker

TEXTREDAKTION

Sebastian Witte (Konzept dieser Ausgabe);
Tilman Botzenhardt, Maria Kirady, Bertram Weiß

BILDREDAKTION

Ulrike Jürgens (Leitung), Jochen Raiß

VERIFIKATION

Susanne Gilges; Regina Franke, Dr. Götz Froeschke,
Stefan Sedlmair, Bettina Süssemilch

LAYOUT

Lena Uphoff

CHEF VOM DIENST / SCHLUSSREDAKTION

Ralf Schulte

TECHNISCHER CHEF VOM DIENST

Rainer Droste

REDAKTIONSASSISTENZ

Ümmük Arslan; Anastasia Mattern,
Thomas Rost

HONORARE/SPESEN

Angelika Györffy

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Maike Köhler

VERANTWORTLICH

FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT

Michael Schaper

PUBLISHER

Dr. Gerd Brüne, Frank Thomsen

EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES

Heiko Hager/G + J Media Sales

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Daniela Porrmann, Director Brand Solutions,
G + J e|MS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.
Infos hierzu: www.gujmedia.de

SALES DIRECTOR

Franziska Bauske, DPV Deutscher Pressevertrieb

MARKETING

Pascale Victoir

HERSTELLUNG

G + J Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.), Oliver Fehling

Der Export der Zeitschrift GEOkompakt und deren
Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des
Verlages statthaft. GEOkompakt darf nur mit Genehmi-
gung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

Bankverbindung: Deutsche Bank AG Hamburg,
IBAN: DE30200700000032280000,
BIC: DEUTDEHH
Heft-Preis: 10 Euro (mit DVD: 16,50 Euro)
ISBN 978-3-652-00855-6 (978-3-652-00859-4);
ISSN 1614-6913
Litho: 4mat Media, Hamburg
Druck: appl druck GmbH,
Senefelderstraße 3-11, 86650 Wemding
© 2019 Gruner + Jahr Hamburg,
Printed in Germany

GEO-LESERSERVICE

FRAGEN AN DIE REDAKTION

Tel.: 040/37 03 20 84, Fax: 040/37 03 56 48,
E-Mail: briefe@geokompakt.de

ABONNEMENT- UND EINZEL- HEFTBESTELLUNG

Online-Kundenservice: www.geo.de/kundenservice,
Tel.: 0049/40/55 55 89 90
Service-Zeiten: Mo–Fr 7.30–20 Uhr, Sa 9–14 Uhr
Postanschrift: GEO-Kundenservice, 20080 Hamburg
Preis Jahresabonnement: 40,00 € (D)/
46,00 € (A)/70,40 sfr (CH); Preise für weitere Länder
auf Anfrage erhältlich

BESTELLADRESSE FÜR GEO-BÜCHER, GEO-KALENDER, SCHUBER ETC.

GEOkompakt-Kundenservice, 74569 Blaufelden,
Tel.: 0049/40/422 36 427, Fax: 0049/40/422 36 663
E-Mail: guj@sigloch.de

USA: GEO WISSEN is published by Gruner + Jahr
GmbH. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St,
Englewood NJ 07631. Periodicals Postage is paid at
Paramus NJ 07652. Postmaster: Send address changes to
GEO WISSEN, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631
KANADA: Sunrise News, 47 Silver Shadow Path,
Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel.: +1 647-219-5205,
E-Mail: sunriseorders@post.com

BILDNACHWEIS

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,
o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

TITEL:

Kent Mathews/Getty Images

EDITORIAL:

Benne Ochs für GEOkompakt

INHALT:

siehe entsprechende Seiten

MITARBEITER:

Dorit Eichmann: 6 o. l.; Ulrike Frömel: 6 o. m;
Jozef Kubica: 6 o. r.; Lucas Wahl (Ausschnitt): 6 u. l.;
Katharina Bauer: 6 u. r.

AUF DEN SPUREN DES GLÜCKS

Regina Hügli: 8/9, 24/25; Paula Markert für GEOkompakt:
10/11; Thekla Ehling: 12/13; Christian Kerber: 14/15;
Alina Emrich und Kiên Hoàng Lê für GEOkompakt: 16 19;
Benne Ochs: 20/21; Christine Haiden/Welt der Frauen: 22/23

VOM GUTEN MITEINANDER

Carolyn Drake/Magnum Photos: 26 30, außer:
Stefan Berger: 27 o. r.

DIE KRAFT IM KOPF

Illustrationen: Gary Waters/Ikon Images: 33 40, außer:
Mark Airs/Ikon Images: 37

»HERR PROFESSOR SCHMID, SOLLTEN WIR NACH GLÜCK STREBEN?«

Peter Rigaud: 42 48; Illustration: Michael Mullan/
Ikon Images: 47

WARUM WIR LACHEN

Pascal Hoffmann: 50 54

MIT AUSSICHT AUF MEHR HOCHGEFÜHL

Lucas Foglia: 56/57, 60; Tim Wehrmann für GEOkompakt: 59

MACHT KAUFEN GLÜCKLICH?

Lauren Greenfield/INSTITUTE: 62 65; Brian Finke/
Gallery Stock: 66; dpa: 67

DIE SACHEN MIT DEN GELD

Illustration: Serge Bloch: 68 70

VON DER FREUDE AM SCHAFFEN

Thomas Meyer/OSTKREUZ: 72/73, 77, 79 u., 80;
Lorenzo Maccotta/contrasto/laif: 74; David Maupile/laif: 75 o.;
Johannes Arlt/laif: 75 u.; Jean Marc Quinet/Reporters/laif: 76;
Malte Jaeger/laif: 79 o.

DIE VERMESSUNG DER LIEBE

Hayley Austin: 82 88

DIE LUST AN DER ARBEIT

Ursula Röck/Anzenberger Agency: 90 96, außer:
Universität Kassel: 92 u.

AUFBRUCH INS UNGEWISSE

Alina Emrich und Kiên Hoàng Lê für GEOkompakt: 100/101;
Thekla Ehling für GEOkompakt: 102/103, 108/109; Daniel
Auf der Mauer für GEOkompakt: 104/105; Paula Markert für
GEOkompakt: 106/107, 111; Frank Bauer für GEOkompakt: 113

DAS UTOPIA IM NORDEN

plainpicture: 114; Christian Als/laif: 115 o. l., Thomas Vilhelm/
Photographicnordic: 115 o. r., 118 o.; Gerald Hänel/laif: 115 u. l.,
117 o., 119; Loredana Celano /Fotogloria: 115 u. r.; Michael
Amme/laif: 116 o.; Privat: 116 u.; National Geographic Creative:
117 u.; Mads Nissen/laif: 118 u.;

WIE DIE NATUR UNS LEBENSFREUDE SCHENKT

Robin Hinsch: 120, 123; Kilian Schönberger: 121, 122, 124

HOCHGEFÜHL IM ZIEL

Jozef Kubica: 126 133

WANN KINDER SINN STIFTEN

Martin Richter: 134 137

DER HEILSAME STOPP DER GEDANKEN

Enno Kapiza: 138 143

SPÜREN, WAS IST

Illustrationen: Tina Berning: 145 149

GLÜCK GEHT VORBEI – ZUM GLÜCK

Anatol Kotte: 150; PR: 152



Die
Vermessung
der

Liebe



Starkes Begehren

Frisch Verliebte erleben einen Rausch der Gefühle: Der Anblick des Partners aktiviert in ihrem Gehirn Regionen des Belohnungssystems, die auch das Verlangen bei Suchtkranken auslösen

Text: **Stefanie Maeck und Tilman Botzenhardt**

Fotos: **Hayley Austin**

Kaum etwas beeinflusst unsere Zufriedenheit so stark wie eine Partnerschaft: Das Zusammenleben kann Kraft und Geborgenheit stiften, birgt oft aber auch Streit und Enttäuschung. **Paarforscher untersuchen, welche Faktoren manche Beziehungen langfristig stabil halten** – und aus welchen Gründen andere fast zwangsläufig scheitern

E

Es ist die wohl größte Sehnsucht im Leben vieler Menschen: eine verbindliche Partnerschaft, in der sie geborgen sind, begehrt werden, sich angenommen fühlen. Es ist der Traum von der Liebe – vom gemeinsamen Glück.

Er handelt davon, sich zu zweit eine eigene Welt zu schaffen, kleine Rituale zu entwickeln, zu ahnen, was der andere fühlt, heiter zu sein. Aber auch: die anfängliche Euphorie in eine solide Beziehung zu überführen, sich über die Jahre gegenseitig zu unterstützen, aneinander zu wachsen, auch in schwierigen Phasen.

Schätzungen zufolge gehen mehr als 95 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben eine enge Bindung ein, die auf Beständigkeit angelegt ist. Jedes Jahr heiraten in Deutschland gut 800 000 Menschen – weil sie sicher sind, die Liebe ihres Lebens gefunden zu haben.

Für viele stellt sich dies allerdings irgendwann als Irrtum heraus: Rund jede dritte deutsche Ehe wird geschieden, im Durchschnitt nach 15 Jahren.

Vielen Menschen aber gelingt es, ihre Liebe über alle Hindernisse zu retten und dauerhaft miteinander glücklich zu bleiben. Wie schaffen sie das?

Seit Langem versuchen Psychologen, Anthropologen, Paartherapeuten und Soziologen zu ergründen, wie diese Paare erreichen, woran viele andere scheitern. Sie beobachten Männer und Frauen beim Streiten, sie untersuchen den Einfluss des Jobs, der Kinder und der Sexualität auf das Partnerglück und befragen Tausende Paare über Jahre hinweg nach ihrer Zufriedenheit mit der Beziehung.

Eine allgemeingültige Formel haben sie dabei bislang zwar nicht entdeckt. Aber sie konnten vier Kriterien identifizieren, die eine glückliche und stabile Zweisamkeit kennzeichnen:

I. Wertschätzung. Stabile Beziehungen beruhen auf Nähe und Vertrautheit, nicht auf Leidenschaft.

II. Konfliktkompetenz. Glückliche Paare können gut streiten.

III. Autonomie. Erfüllende Partnerschaften schaffen nicht nur Nähe – sondern auch Freiraum.

IV. Selbstvertrauen. Die Stabilität einer Beziehung hängt davon ab, wie die Partner zu sich selbst stehen.

I. WERTSCHÄTZUNG

Wie Paare ihre Liebe zueinander vertiefen – und dabei wahre Nähe schaffen

Frisch Verliebte nehmen die Welt verzerrt wahr, sie wirken wie besessen vom Partner; Freunde, Verpflichtungen und der Alltag treten für sie in den Hintergrund. In dieser aufregenden Phase erleben Männer und Frauen einen Rausch der Gefühle – und ihr Gehirn ist in einem Ausnahmezustand.

Dies entdeckten US-Forscher, als sie junge Erwachsene, die seit relativ kurzer Zeit (im Mittel sieben Monate) ineinander verliebt waren, in einem Magnetresonanztomographen untersuchten. Zeigten sie den Probanden Fotos ihres Liebespartners, registrierte der Scanner starke Aktivität in den Hirnregionen des sogenannten Belohnungssystems (dort entfachen Nervenzellgeflechte das Verlangen, positive Erlebnisse zu wiederholen).

Dieser Mechanismus spielt auch eine wichtige Rolle bei Drogenabhängigkeit und anderen Süchten – und offenbar ebenso bei dem mächtigen Begehren nach einem geliebten Menschen.

In dieser Phase wirken Verliebte tatsächlich oft wie fixiert auf ihren Partner; sie wollen jeden Moment mit ihm teilen, ihm alles anvertrauen, jedes Bedürfnis von ihm erfüllen lassen. „Alles mit einem für immer“ nennen Paarforscher diese Erwartung – und sehen in ihr auf lange Sicht eine Gefahr für die Liebe: Auf Dauer



Ideal und Wirklichkeit

Nach ein bis drei Jahren lässt die anfängliche Leidenschaft von Liebespaaren unvermeidlich nach

Lohn der Ernüchterung

Der realistische Blick aufeinander schützt Psychologen zufolge Paare vor überhöhten Erwartungen

könne kein Partner diesem Anspruch gerecht werden.

Denn spätestens nach 18 Monaten endet diese rauschhafte Phase der Liebe. Nun fallen einem vermehrt unliebsame Eigenschaften beim anderen auf: Die vormals so wunderbar lässige Partnerin ist chaotisch, der so zuverlässige Mann eher kleinlich. Wer seine Beziehung nun noch immer mit seinem Idealbild vergleicht, ist oft enttäuscht. Viele Menschen trennen sich dann vom Partner, weil sie die Leidenschaft der frühen Liebe vermissen.



Neue Fundamente

Paarforscher sehen im Nachlassen des sexuellen Begehrens den Preis, den Liebende für ein höheres Maß an Nähe und Vertrauen zahlen



Dabei tritt die Ernüchterung vermutlich ganz zwangsläufig ein: Beziehungsforscher sehen in ihr den Preis, den Paare für ein hohes Maß an Vertrauen und Nähe zahlen.

Denn Psychologen zufolge empfinden Menschen Leidenschaft in ihrer Liebesbeziehung in dem Maße, in dem die emotionale Intimität zwischen ihnen zunimmt. Dies geschieht aber vor allem am Anfang der Liebe: Vom lockeren Flirt über den ersten Kuss bis zur ersten gemeinsamen Nacht vertieft sich die Nähe rapide,

und auch in den folgenden Wochen und Monaten lässt jedes Gespräch, jede Unternehmung die beiden Liebenden immer vertrauter miteinander werden.

Nach ein bis drei Jahren aber kennen sich die Partner meist so gut, dass ihre Intimität allenfalls noch geringfügig zunimmt. Entsprechend schwächer ist nun oft die Leidenschaft – und auch das sexuelle Begehren.

Paaren, die über die Erfahrung der nachlassenden Leidenschaft hinaus glücklich zusammenbleiben, gelingt es dage-

gen offenbar, ihre Erwartungen an die Beziehung dieser Realität anzupassen: Für sie muss nicht jede Begegnung mit dem Partner Herzklopfen auslösen, nicht jede seiner Eigenarten begeistern.

Stattdessen erobern sie ein Stück Unabhängigkeit zurück: Sie erkennen, welche Eigenheiten sie trennen – nehmen sich aber jederzeit als verlässliche Gefährten wahr, die einander bei Problemen helfen, Erlebtes miteinander teilen, sich ehrlich und wohlwollend kritisieren können. Solche Männer und Frauen genie-

Kein Partner
kann dem **Anspruch**
der **ersten Verliebtheit**
gerecht werden –
und sämtliche Bedürf-
nisse des anderen auf
Dauer erfüllen

Die Kunst des Konflikts

*Studien zeigen: Auch glückliche
Paare streiten – aber sie können ihre
Differenzen oft akzeptieren*



ßen Wertschätzung, Sicherheit, Nähe und Geborgenheit in der Beziehung. Sie lieben sich nicht nur – sondern sind einander auch enge Freunde. Dies zeigt sich sogar im Gehirn von langjährigen Partnern, wie eine US-Forschergruppe nachgewiesen hat. Bei Probanden, die seit mindestens zehn Jahren glücklich in festen Beziehungen lebten und nach eigener Aussage noch immer starke Gefühle für ihren Partner hegten, offenbarte der Scanner: Der Anblick des Partners löste im Gehirn weiterhin Signale aus – doch nun waren auch Bereiche des Denkorgans aktiv, in denen Vertrauen, Gelassenheit und Sympathie entstehen.

Natürlich muss die leidenschaftliche Liebe zwischen langjährigen Partnern nicht zum Erliegen kommen, ebenso wenig wie der Sex. Um die Liebe zu beleben, empfehlen Forscher Paaren beispielsweise, regelmäßig ungewohnte oder aufregende Unternehmungen zu wagen. Dies kann ihnen ermöglichen, wie in der Anfangszeit der Beziehung neue Seiten am Gegenüber zu entdecken – und so neue Leidenschaft für den Partner entfachen.

Um die Krisen zu meistern, denen Paare im Verlauf einer langen Beziehung zwangsläufig begegnen, ist Wertschätzung aber weitaus wichtiger.

Von ihr können die Partner auch dann zehren, wenn Probleme oder Streitereien den Alltag bestimmen.

II. KONFLIKT-KOMPETENZ

*Weshalb Streit oft ein Elixier der Liebe ist –
und wie sich Glück berechnen lässt*

Wer lange mit einem Partner zusammenlebt, muss zwangsläufig etliche Konflikte lösen. Viele Männer und Frauen, denen eine stabile Beziehung gelingt, haben dabei oft von Beginn an einen Vorteil: Sie haben meist einen Menschen an ihrer Seite, der ihnen in manchem sehr ähnlich ist, etwa die eigenen Überzeugungen, Ziele oder Werte teilt.

Dennoch streiten auch Paare, deren Beziehung stabil ist. Viele Auseinandersetzungen entzündeten sich an Fragen der Betreuung und Erziehung der Kinder, am Umgang der Partner miteinander und an der Arbeitsteilung im Haushalt. Oftmals entstehen dabei aus banal anmutenden Anlässen grundsätzliche Konflikte.

Wie sich heftige Debatten auf das Glück von Paaren auswirken, hat der US-Psychologe John Gottman untersucht. Über Jahrzehnte beobachtete er die Kommunikation Tausender Männer und Frauen, unter anderem in einem mit Kameras ausgestatteten Apartment. Sein ernüchterndes Fazit: Nur selten gelingt es Partnern, in andauernden Streitereien konstruktive Lösungen zu erzielen. Der Versuch, in langwieriger Beziehungsarbeit

grundsätzliche Meinungsverschiedenheiten aufzulösen, ist meist zum Scheitern verurteilt.

Doch das bedeutet keineswegs, dass Paare allen Streitigkeiten aus dem Weg gehen sollten. Entscheidend für die Qualität und den Fortbestand einer Partnerschaft sei aber nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung, so Gottman, sondern die Art und Weise, wie diese ausgetragen werde. Vier typische Verhaltensweisen in Konflikten sind seiner Ansicht nach besonders gefährlich:

- **Unsachliche Kritik.** Die Partner formulieren ihren Unmut als generellen Vorwurf, etwa „Nie räumst du die Küche auf, immer muss ich alles machen“ statt „Die Küche ist nicht aufgeräumt, das stört mich. Warum hast du das nicht erledigt?“.

- **Rechtfertigung.** Auf Kritik reagieren die Partner bloß mit Verteidigung – ein Vorgehen, das fast immer Kaskaden von Angriffen und Gegenangriffen zwischen den Partnern auslöst.

- **Verachtung.** Die Partner zeigen, dass sie den anderen geringschätzen, etwa durch abwertende Bemerkungen, Sarkasmus oder offene Demütigungen.

- **Mauern.** Einer der Partner zieht sich aus der Streitsituation zurück, indem er sich dem Gespräch verweigert, demonstrativ weghört, sich eifrig einer Beschäftigung zuwendet oder sogar den Raum verlässt.

Blick für das Gute

Partner in glücklichen Beziehungen betrachten einander wohlwollend, oft gar ein wenig schönfärberisch



Der Wert der Freiheit

Paare, so Forscher, müssen ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Autonomie immer wieder neu tarieren

Langfristig zufriedenen Paaren dagegen gelingt es, diese vier Verhaltensweisen in Konflikten weitgehend zu vermeiden. Im Streit entwerten sie einander nicht – und sie signalisieren dem Gegenüber (oft noch während der Auseinandersetzung) Nähe: Sie umarmen einander, machen humorvolle Bemerkungen oder betonen, das Anliegen des Partners verstanden zu haben.

Für Gottman sind solche Verhaltensweisen unverzichtbar, um langfristig eine wohlthuende Beziehung aufrechtzuerhalten. Seinen Studien zufolge müssen die Partner im Schnitt fünf positive Erlebnisse stiften, um ein negatives wettzumachen, eine Kränkung etwa oder eine verletzende Nachlässigkeit. Fünf zu eins: Dieses Rezept für einen Umgang mit Konflikten bezeichnen Beziehungsforscher inzwischen als die „Gottman-Konstante“.

Stabile Paare beherrschen aber mehr als einen konstruktiven Konfliktstil. Es gelingt ihnen auch besser, zu unterscheiden, wann eine Auseinandersetzung aussichtsreich ist und wann nicht. Dabei leitet sie eine Einsicht, die Therapeuten bestätigen: Wer seinen Partner erziehen will, erntet meist erbitterte Gegenwehr.

Zufriedene Paare versuchen demnach gar nicht, jede Differenz in ihrer Beziehung zu überwinden: Anstatt ihre Kraft auf unlösbare Probleme zu verwenden, stellen sie eigene Ansprüche gelegentlich zurück. Ein Verhalten, das der Psychotherapeut Arnold Retzer als „resignative Reife“ bezeichnet – und für eine wichtige Voraussetzung gelingender Beziehungen hält.

III. AUTONOMIE

Wie Partner einen gemeinsamen Weg finden, wenn jeder sich selbst entfaltet

Von Kindheit an verspüren Menschen zwei Grundbedürfnisse: Einerseits fühlen sie ein Verlangen nach Zugehörigkeit, nach Bindung, andererseits wollen sie sich frei und autonom in der Welt entfalten und diese erobern.

Beide Bedürfnisse stehen in immerwährendem Widerspruch zueinander und müssen auch in langen Beziehungen immer wieder neu austariert werden – insbesondere dann, wenn sich die Partnerschaft weiterentwickelt und in eine

neue Phase übergeht, etwa nach der Geburt eines Kindes oder beim Eintritt ins Rentenalter.

In stabilen Beziehungen, so das Ergebnis der Forschung, gelingt das Kunststück, beide Ansprüche immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen – und dabei persönlich zu reifen. Der Paartherapeut Hans Jellouschek beschreibt diesen Balanceakt als Pendelbewegung in fünf Phasen, die Paare allmählich durchlaufen.

• **Verschmelzung.** Am Anfang einer Liebesbeziehung überwiegt bei beiden der Wunsch nach Bindung. Das Paar erlebt sich als Einheit, die Beziehung ist symbiotisch, alle Bedürfnisse werden in der Partnerschaft erfüllt.

• **Widerstand.** Die zweite Phase kennzeichnet eine Abkehr von der Verschmelzung – das Gegenüber wird nicht mehr idealisiert, die Partner streben nach Autonomie, häufig fühlen sie sich vom anderen eingeeengt.

• **Distanzierung.** Die Partner rücken tatsächlich auseinander, die Beschäftigung mit eigenen Interessen und individuellen Problemen tritt in den Vordergrund. Viele Beziehungen scheitern genau an diesem Punkt.

• **Annäherung.** Trägt die Liebe der Partner, kommen sie sich wieder nahe – doch sie versuchen, ihren Zugewinn an Autonomie zu erhalten und in die Beziehung einzubringen.

• **Wiedervereinigung.** Gelingt die Annäherung, erreichen die Partner erneut eine Art Verschmelzung, haben aber im Vergleich zum Ausgangspunkt eine persönliche Veränderung erfahren.

Im Laufe vieler Jahre durchläuft ein Paar solche Phasen wieder und wieder und erreicht dabei laut Jellouschek jedes Mal eine höhere Stufe der Reife.

Gleichwohl gilt: Immer dann, wenn die Eigenständigkeit in den Vordergrund rückt, ist die Partnerschaft erneut gefährdet, und auch jede Wiederannäherung ist eine Herausforderung.

Doch ohne Autonomie des Einzelnen ist die Zweisamkeit zum Scheitern verurteilt – oder das Paar führt eine Beziehung, die stabil sein mag, aber für beide Partner schädlich ist. Solche Verbindungen behindern die Entwicklung des Einzelnen. Häufig sind beide Seiten in unbewusste, nicht ausgetragene Konflikte verstrickt. In der Beziehung ergänzen sie einander scheinbar, doch tatsächlich finden sie sich in einer Konstellation, in der es keinen Raum für die persönliche Entfaltung jedes Partners gibt.

Typisch ist etwa: Einer von beiden übernimmt die Rolle eines „Pfleger“, der andere die eines „Pfleglings“. Den Ursprung solcher Muster sehen Beziehungsforscher in problematischen Erfahrungen und ungestillten Bedürfnissen aus der Kindheit des „Pfleglings“, die vom Partner in der Liebesbeziehung geheilt und erfüllt werden sollen.

Langfristig glücklichen Paaren ist es meist gelungen, sich in der Liebe aus solchen Verstrickungen zu befreien; sie überfrachten ihre Partnerschaft nicht mit der Erwartung, darin die eigenen Probleme aufzufangen. Vielmehr unterstützen sich beide gegenseitig dabei, ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Ihnen gelingt, was der Schweizer Psychiater Jürg Willi „Koevolution“ nennt: Indem sie die Herausforderungen der Partnerschaft meistern, schaffen sie sich eine gemeinsame Welt – und zugleich kann der Einzelne reifen. Übernimmt etwa der eine Partner begeistert eine neue, aber zeitaufwendige Aufgabe im Beruf und berichtet von seinen Erfolgen, fühlt sich der andere nicht vernachlässigt oder

gar abgewertet, sondern inspiriert und zu eigenem Engagement angestachelt.

Jürg Willi sieht die Verbindung von Autonomie und Zusammengehörigkeit gar als Schlüssel zur persönlichen Entwicklung: Nichts befördere die Entfaltung der Persönlichkeit so sehr wie eine Liebesbeziehung, in der die Partner sich gegenseitig fordern und das Reifen des Gegenübers nicht als Bedrohung begreifen.

IV. SELBSTVERTRAUEN

Weshalb es hilft, sich selbst zu lieben – und warum ein wenig Selbstbetrug dazugehört

Psychologen schätzen die Persönlichkeit eines Menschen unter anderem anhand eines Merkmals ein, das sie „Neurotizismus“ nennen. Dieser Faktor ist beispielsweise dann stark ausgeprägt, wenn die betreffende Person häufig besorgt oder gar ängstlich ist, oft an sich selbst zweifelt, ständig Bestätigung und Zuspruch von anderen sucht.

Eine Person mit gering ausgeprägtem Neurotizismus verhält sich dagegen eher unbekümmert, ist wenig empfindlich für negative Gefühle – und meist auch: selbstbewusst. Sie ist sich gewiss, so manche Aufgabe aus eigener Kraft bewältigen zu können, macht sich nicht allzu viele Gedanken über ihre Schwächen, sondern vertraut auf ihre Stärken. Ein hohes Selbstwertgefühl, so haben For-

scher erkannt, ist ein wesentlicher Faktor bei einer langfristig guten Beziehung.

Denn, so könnte man sagen: Nur wer mit sich selbst zufrieden ist, kann sich auf andere einlassen. Das mag trivial anmuten, doch wenn sich zwei Menschen dauerhaft begegnen, wird dies fundamental wichtig. Wer sich selbst nicht für lebenswert hält, zweifelt schnell an der Zuneigung des Gegenübers, kreist in Gedanken stets um Beziehungsprobleme – oft mit der Folge, dass er sich ständig beim anderen rückversichern will oder aber gleich selber auf Distanz geht.

Zudem sind unsichere Menschen häufig darauf aus, Schwächen beim Partner zu finden. Es ist, als suchten sie im Gegenüber jene Makel, die sie bei sich selbst spüren. Doch sobald der andere sich zu wehren beginnt, fühlen sie sich verletzt, ungerecht behandelt und in ihren negativen Vorahnungen bestätigt.

Hingegen zeichnen sich Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl dadurch aus, dass sie über genug innere Sicherheit verfügen, um für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten, aber auch Kritik zu ertragen.

Wer Selbstvertrauen besitzt, hat weniger Scheu, sich dem anderen anzuvertrauen, auch heikle Punkte in der Beziehung anzusprechen. In Konfliktsituationen glaubt er an die Möglichkeit, eine Lösung zu finden, vermag zudem auf die Probleme des anderen einzugehen und ist souverän genug, sich nicht leicht provozieren zu lassen.



Nähe und Distanz

Im Verlauf ihrer Beziehung durchleben Paare oft mehrfach Phasen der Annäherung und der Abkehr

Kränkungen wiegen
Studien zufolge meist
schwerer als
gute Worte: Um ein
negatives Erlebnis
auszugleichen, müssen
fünf positive
Erfahrungen folgen

AUF EINEN BLICK

Verbundenheit

Gehirnscans offenbaren:
Bei langjährig glücklichen Paaren
werden Bereiche aktiv, in
denen Vertrauen, Gelassenheit
und Sympathie entstehen.

Streitkultur

Nicht das Ergebnis einer Aus-
einandersetzung, so Psychologen,
ist entscheidend für eine
zufriedene Partnerschaft, sondern
wie sie ausgetragen wird.

Freiheiten

In stabilen Beziehungen, so
Beziehungsforscher, gelingt es
Paaren, zwischen Bindung und
Autonomie zu pendeln.

Souveränität

Starkes Selbstvertrauen hilft,
Kritik anzunehmen, Krisen als
lösbar zu sehen. In glücklichen
Beziehungen stehen Partner
füreinander ein und gewinnen so
beide an Selbstbewusstsein.

Überhaupt scheint schon die reine
Erfahrung einer Beziehung das Selbstver-
trauen zu stärken. Psychologen der Uni-
versität Bern, die Daten von Tausenden
junger Erwachsener untersuchten, fan-
den heraus, dass bereits mit Beginn einer
Partnerschaft das Selbstwertgefühl zu-
nimmt und dass dieser Effekt bestehen
bleibt, wenn die Beziehung mindestens
ein Jahr lang hält.

Ebenso können nach Meinung von
Paartherapeuten positive Auffassungen
über die Beziehung und den Partner hel-
fen – also die Bereitschaft, den anderen
und die Zweisamkeit im bestmöglichen
Licht zu sehen, statt stets nach einer „rea-
listischen“ Einschätzung zu streben. Men-
schen in glücklichen Beziehungen be-
trachten einander meist besonders wohl-
wollend, sie begegnen sich mit einer zu-
versichtlichen Grundhaltung, man könnte
auch sagen: mit etwas Schönfärberei.

Doch nicht jeder kann Vertrauen in
sich und das gemeinsame Miteinander
aus dem eigenen Naturell schöpfen. Das
Gefühl, die Herausforderungen des Le-
bens bewältigen zu können, lässt sich
aber erarbeiten, so glauben Paarforscher.
Wenn sich Partner zusichern, allen Fähr-
nissen gemeinsam begegnen zu wollen,
schaffen sie einen wichtigen Baustein für
eine lange Beziehung.

Fehlt dieses „Commitment“, wie die
Therapeuten es nennen, wird die Partner-
schaft wahrscheinlich scheitern. Denn
sobald eine Herausforderung entsteht,
ein Umzug oder ein Jobverlust etwa, gerät
die Beziehung ins Wanken. Commitment
gibt einer Liebesbeziehung einen stabi-
len Rahmen. Besonders wichtig wird dies,
wenn Paare sich der größten Herausfor-
derung stellen: Kindern. Denn in vielen
Fällen ist der Nachwuchs eine Belastung
der Zweisamkeit (siehe Seite 134).

Oft nimmt die Zufriedenheit mit der
Beziehung bei jungen Vätern und Müt-
tern stark ab, viele durchleben in den ers-
ten Jahren als Eltern Beziehungskrisen,
denken an Trennung. Das statistische
Risiko, dass ein Paar mit Kindern ausein-
andergeht, ist zwar immer noch geringer
als bei Kinderlosen – doch auffällig viele
Paare trennen sich nach der Geburt des
ersten Kindes, andere entwickeln sich zu
lieblosen Zweckgemeinschaften.

Gleichwohl sind sich Psychologen
einig: „Beziehungskiller“, wie immer wie-
der behauptet wird, sind Kinder keines-
wegs. Besteht ein Paar diese Belastungs-

probe nicht, mangelte es ihm oft schon
zuvor an Stabilität: am Glauben an eine
gemeinsame Zukunft – und am Willen,
in die Partnerschaft zu investieren.

Wohl alle Liebenden stürzen irgendwann
in Krisen, misstrauen einander, zaudern,
erwägen eine Trennung, sind hin- und
hergerissen zwischen widerstreitenden
Gefühlen. Wo Liebe ist, so scheint es, da
gibt es auch Zweifel. Doch Paare in lange
währenden Beziehungen überwinden
diese Krisen. Gemeinsam überstehen sie
Schicksalsschläge, Krankheiten, womög-
lich sogar Seitensprünge oder Langeweile.

Sie verfügen über eine Fähigkeit, für
die Forscher das Wort „Resilienz“ verwen-
den (ausgeliehen ist der Begriff aus der
Materialkunde, wo er die Eigenschaften
elastischer Stoffe bezeichnet, nach einer
Belastung wieder in die Ursprungsform
zurückzukehren).

Ähnlich wie manche Menschen selbst
schwerste seelische Anstrengungen über-
stehen, ohne dass ihre Gesundheit Scha-
den nimmt, können auch Paare allen
Widrigkeiten zum Trotz ihr Partnerglück
bewahren. Dabei helfen ihnen die bereits
genannten vier Faktoren:

- tiefe Wertschätzung,
- positives Konfliktverhalten,
- ein ausgewogenes Verhältnis von
Autonomie und Zweisamkeit,
- das Vertrauen in sich und in das ge-
meinsame Miteinander.

Wer dies in seiner Beziehung umzu-
setzen vermag, ist besser imstande, die
Liebe über den Anfang hinaus und über
viele Krisen hinweg zu erhalten.

Wohl kein Forscher wäre so vermes-
sen zu behaupten, er kenne das Geheim-
nis ewiger Liebe. Aber die Studien und
Überlegungen der Experten legen nahe:
Treffen diese Faktoren aufeinander, stehen
die Chancen besonders gut, dass ein Paar
dauerhaft miteinander glücklich bleibt.
Sie bilden gewissermaßen vier Säulen
einer Partnerschaft.

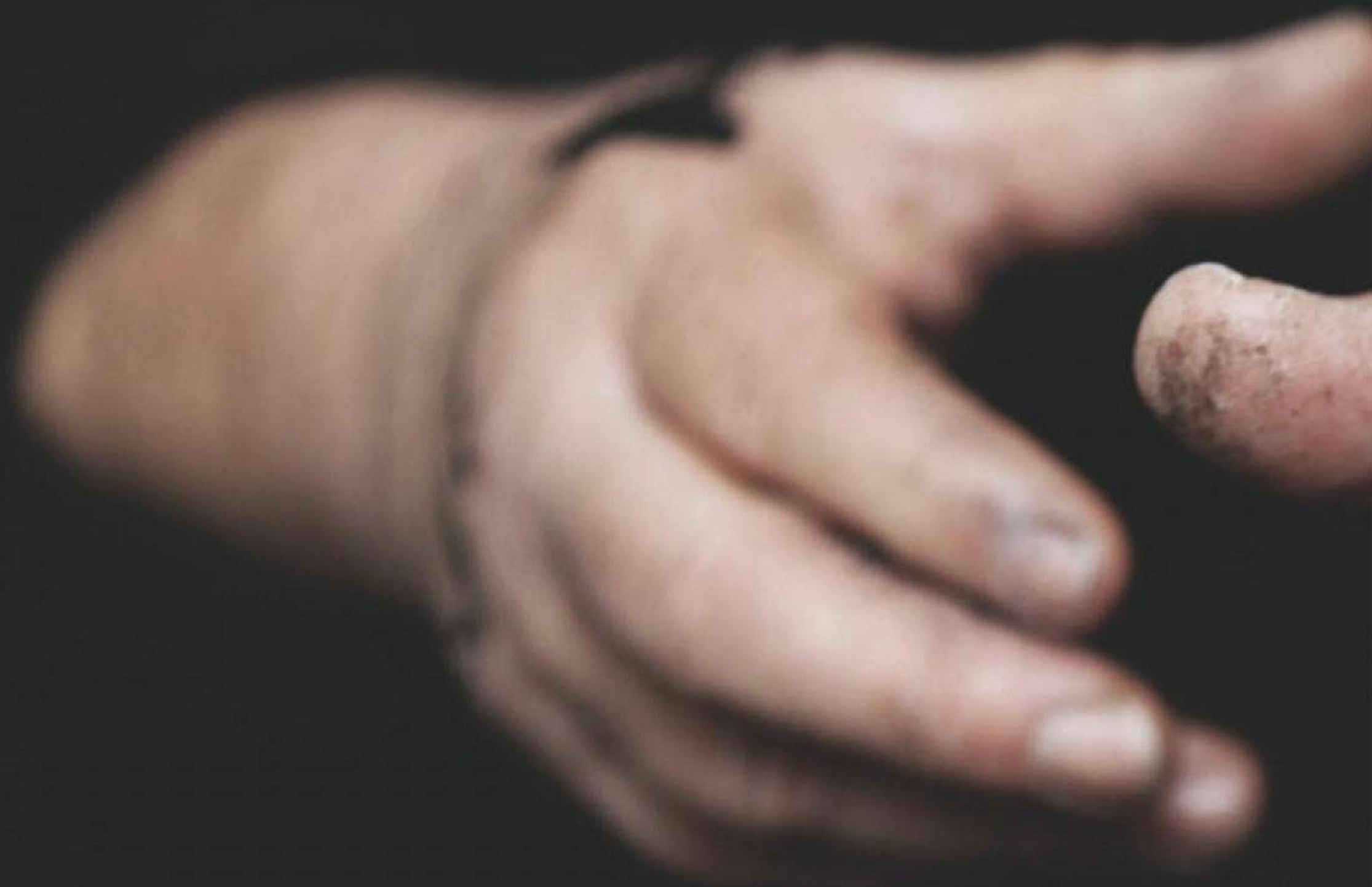
Wenn eine wankt, muss die Bezie-
hung nicht zwangsläufig zerfallen. Doch
wenn sie fest stehen, unverbrüchlich
und beständig, können sie die Liebe lange
tragen. Über Jahre und Jahrzehnte •

Die Wissenschaftsautorin **DR. STEFANIE
MAECK**, Jg. 1975, und die Fotografin
HAYLEY AUSTIN, Jg. 1984, leben in Ham-
burg. **TILMAN BOTZENHARDT**, Jg. 1974, ist
Redakteur im Team von GEOkompakt.

Die Lust an

Flache Hierarchien? Flexible Bürozeiten?

Kerstin Jürgens erklärt, worauf es
wir im Beruf zufrieden sind



Interview: Bertram Weiss und Sebastian Witte

Fotos: Ursula Röck

der Arbeit

Der richtige Chef? Die Soziologin
ankommt, damit



Die Spuren des Tagwerks
Für ihr Projekt »Working Hands« hat
Ursula Röck die Hände von Berufstätigen foto-
graphiert, hier die eines Schuhmachers

Wirksamkeit

Viele beglückt es besonders, mit ihrer Arbeit ein erkennbares Ergebnis zu schaffen (Schornsteinfegerin)



GEOkompakt: *Frau Professorin Jürgens, wann macht Arbeit am ehesten zufrieden – oder gar glücklich?*

Prof. Dr. Kerstin Jürgens: Glück bei der Arbeit empfinden Menschen zumeist dann, wenn sie sich mit ihrem Aufgabenbereich wirklich verbunden fühlen. Das geschieht am ehesten, wenn man sich mit seinen Fähigkeiten einbringen kann und auch das Ergebnis der Arbeit erkennbar und erfahrbar ist. Das kann ein erfolg-



Prof. Dr. Kerstin Jürgens ist Soziologin an der Universität Kassel und Expertin für Veränderungen in der Arbeitswelt

reicher Projektabschluss sein; ein Werkstück, das man eigenhändig hergestellt hat; eine Unterrichtsstunde, die – vielleicht wider Erwarten – ganz hervorragend lief; oder auch eine Pflegesituation, in der eine Patientin ihre Dankbarkeit

zeigte. Neben diesem Glück im Kleinen müssen jedoch bestimmte Bedingungen gegeben sein, damit Arbeit an sich als zufriedenstellend oder sogar glückspendend erlebt werden kann.

Welche sind das?

Sorgen und Glück vertragen sich nicht gut. Ein sicherer Arbeitsplatz und ein existenzsicherndes Einkommen sind deshalb wichtige Voraussetzungen. Wer permanent um die monatlichen Einkünfte oder den nächsten Arbeitsvertrag bangt, empfindet das, verständlicherweise, als sehr belastend und auch als mangelnde Wertschätzung von Leistung.

Und wie steht es um die reine Arbeitszeit, gibt es ein Pensum, das Menschen besonders glücklich macht?

Die Zufriedenheit mit der Arbeitszeit hängt von individuellen Vorlieben und den Erwartungen an Arbeit ab: Es gibt Menschen, die sich extrem verausgaben, die auch am Wochenende arbeiten oder ihren Urlaub nicht voll in Anspruch nehmen – aber trotzdem sehr zufrieden sind. Sie ziehen Anerkennung und Sinnstiftung aus ihrer Tätigkeit und sind trotz langer Arbeitszeiten nicht unzufrieden.

Entscheidend ist aber, wie freiwillig dieses Leistungspensum ist und wie lange es anhält. In der heutigen Arbeitswelt ist der Druck oft hoch, die Personaldecke häufig zu dünn. Auf Hochleistungsphasen folgen oft keine ruhigeren Zeiten mehr. Nun ist aber nachgewiesen, dass ein dauerhaft exzessiver Arbeitsinsatz und der Verzicht auf Pausen nicht nur die Zufriedenheit beeinträchtigen, sondern langfristig auch die Gesundheit.



Kommen also Familie, Freundeskreis und die Erholung zu kurz, kann das Glück schwinden, auch wenn die Arbeitsaufgabe die gleiche bleibt.

Muss man sich bei der Arbeit selbst entfalten können, um glücklich zu sein? Oder kann selbst eine monotone Tätigkeit als zufriedenstellend erlebt werden?

Monotone Arbeit wird den Fähigkeiten der Menschen nicht gerecht und ist deshalb kritisch zu sehen. Sie ist nur deshalb produktiv, weil der Mensch ein sehr anpassungsfähiges Wesen ist. Er ist in der Lage, auch monotone Arbeit als zufriedenstellend und sinnstiftend zu deuten. Entscheidend bleiben die Ansprüche an Arbeit. Ist mir Abwechslung nicht so wichtig, komme ich mit monotoner Ar-



Potenziale nutzen

Das Gefühl, bei seiner Arbeit die eigenen Fähigkeiten einbringen zu können, fördert die Zufriedenheit (Metzger)

Wunsch nach Respekt

Anerkennung dafür, der Gesellschaft einen wichtigen Dienst zu leisten, vermittelt oft Freude an der Arbeit (Müllarbeiter)

Starke Identifikation

Mehr als früher wollen sich Menschen in ihrem Beruf selbst verwirklichen (Künstlerin)



beit besser klar. Ein gutes Betriebsklima oder eine angemessene Bezahlung können kompensierend wirken. Oft fallen aber in der Realität monotone Arbeit und schlechte Arbeitsbedingungen zusammen. Die Beschäftigten dort sind also doppelt negativ betroffen.

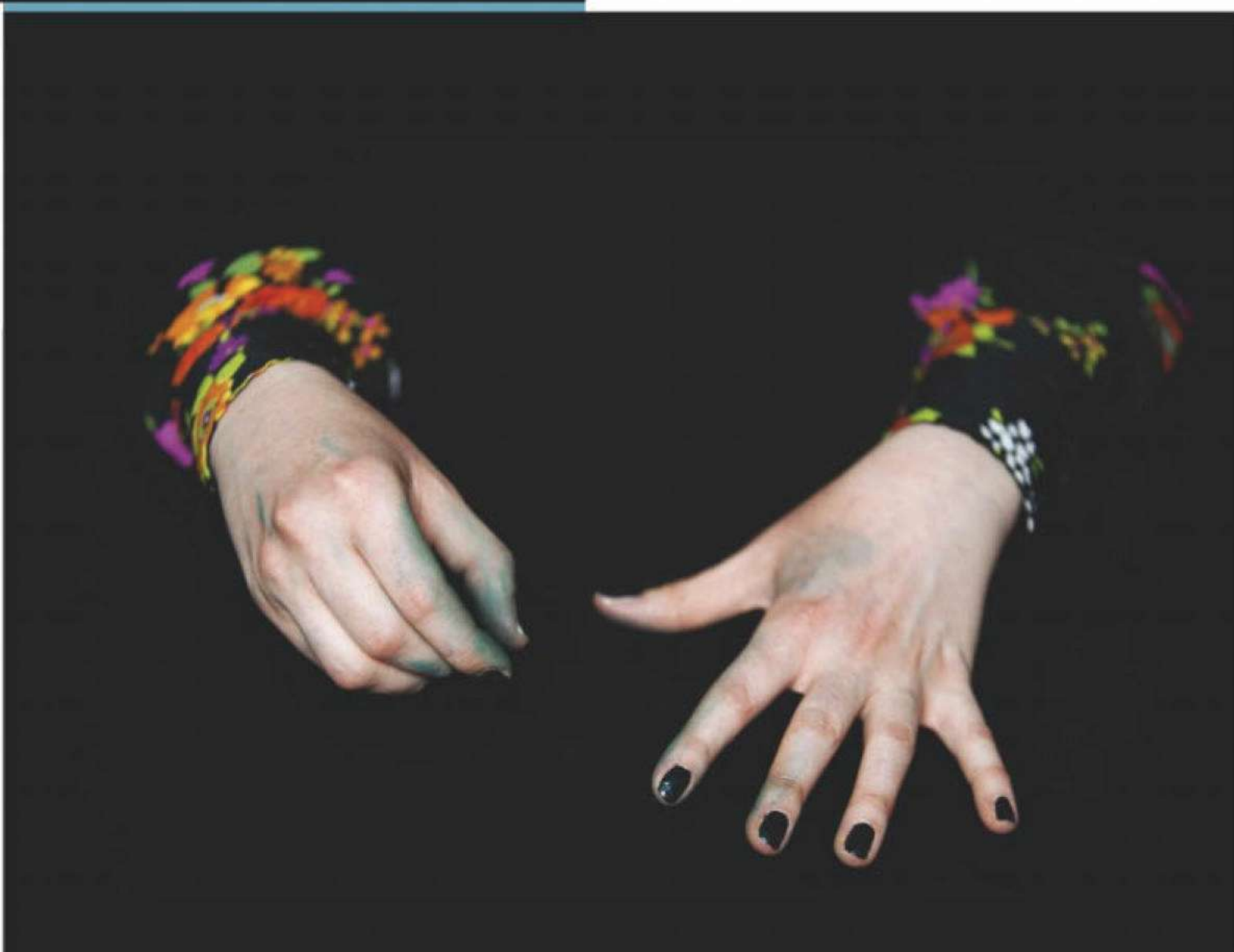
Großen Einfluss hat auch die gesellschaftliche Bewertung von Arbeit. Gilt eine Tätigkeit als besonders wertvoll oder produktiv, stellt sich Stolz über die eigene Leistung leichter ein. Wenn also eine Busfahrerin Tag für Tag die gleichen Strecken abfährt, dann hat sie nicht viel Abwechslung, aber erweist vielen Menschen einen wichtigen Dienst. Wird das von der Gesellschaft anerkannt, erhöht das die subjektive Zufriedenheit.

Was in der Gesellschaft Wertschätzung erfährt, ist allerdings Ergebnis eines permanenten Aushandlungsprozesses.

Richten wir heutzutage höhere Ansprüche an unsere Erwerbsarbeit als früher?

Durchaus. Spätestens seit den 1980er Jahren haben sich Werte mehr in Richtung Selbstverwirklichung verschoben: Das Leben sollte mehr bieten als nur Fleiß und Disziplin. Die Nachkriegsgenerationen bezogen Zufriedenheit schon aus dem Umstand, dass sie endlich in friedlichen Zeiten lebten und eine gesicherte Existenz aufbauen konnten.

In den jüngeren Generationen verbreitete sich hingegen der Wunsch nach Zeit für anderes im Leben, nach individueller Entfaltung – und das strahlte auch auf die Erwerbsarbeit aus. Die Arbeit sollte nicht mehr bloß der Existenzsicherung dienen, sie sollte mehr bereithalten, Spaß machen. Interessanterweise haben



die Arbeitgeber schnell erkennt, dass sie von dieser neuen Haltung enorm profitieren können. Denn es entwickelte sich dadurch nicht etwa weniger, sondern eine stärkere Leistungsorientierung.

Wieso?

Weil die Menschen sich viel stärker über ihre Leistung definierten und sich mit dem Betrieb, dem Produkt und dem, was sie taten, identifizierten. Die Leistungsbereitschaft stieg also an, gerade weil man mehr Freiraum in der Arbeit bekam und mitgestalten konnte.

Kann es da nicht dazu kommen, dass der Beschäftigte in Gefahr ist, sein Glück viel zu sehr von seinem Job abhängig zu machen?

Je enger man mit der Arbeit verbunden ist, desto härter trifft es einen, wenn es dann dort zu Konflikten kommt oder es an Wertschätzung durch andere fehlt.

Was gehört noch zu einer guten Wertschätzung?

Vor allem das Zwischenmenschliche. Die respektvolle Kommunikation untereinander, auch die Anerkennung durch Vorgesetzte. Und die Leistungspolitik im Unternehmen: Vielfach haben Erwerbstätige den Eindruck, sie kommen den Aufgaben nicht hinterher. Sie können im Grunde gar nicht schaffen, was von ihnen verlangt wird. Die Folgen sind fatal: Denn so erlebt der Einzelne unterschwellig ein permanentes Scheitern. Das führt zu Demotivation und Leistungsabfall.

Daher sind eine ausgewogene Leistungspolitik und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit wichtig, um im Arbeitsprozess Glück empfinden zu können.

Wann funktioniert Wertschätzung in einem Unternehmen besonders gut?

Insbesondere dann, wenn die Leitungsebene und Vorgesetzte verstehen

Vorgesetzten zu haben, der Verantwortung dafür übernimmt, wenn Prozesse nicht rund laufen, die der Einzelne ohnehin nicht beeinflussen kann.

Arbeitsanweisungen können – wenn sie respektvoll vorgebracht werden – also auch Entlastung bedeuten.

Wie wichtig ist eine strikte Trennung zwischen Arbeit und Freizeit für das Wohlbefinden?

Das kommt sehr stark auf die Arbeitsbedingungen, die Lebensform und die Einstellung zur Arbeit an.

Wer eine fremdgesteuerte, wenig erfüllende Arbeit ausübt, der wird eher eine klare Trennung von Arbeit und Freizeit schätzen. Freizeit am Stück und ein fester Feierabend können dann als Kraftquelle dienen.

Wer hingegen seinen Arbeitseinsatz ohnehin sehr selbstbestimmt gestaltet, wird eine gewisse Vermischung von Ar-

»Manche Menschen überfordert zu viel Anweisungen des Vorgesetzten

Grundsätzlich aber ist es ja etwas Positives, sich mit etwas zu beschäftigen, aus dem man Glück bezieht.

Das Problem ist viel eher, dass es gar nicht so leicht ist, genau eine solche Arbeit zu finden, die gut zu einem passt, zu den Wünschen, Erwartungen und Fähigkeiten. Und viele Jobs bieten nicht besonders viele Optionen für Glück bei der Arbeit.

Was ist der Hauptgrund dafür?

Fast immer hat das mit einem Mangel an Wertschätzung zu tun. Und diese Wertschätzung wiederum bezieht sich auf ganz unterschiedliche Dimensionen.

Zum Beispiel die Entlohnung, die in vielen Branchen unangemessen niedrig ist. Denken Sie etwa an Berufe aus der Pflege. Oder aber man hat das Gefühl, die eigene Entlohnung ist im Vergleich zu der anderer ungerecht. Frauen zum Beispiel erhalten nach wie vor für die gleiche Arbeit sehr oft ein niedrigeres Entgelt als Männer.

und respektieren, dass sie es mit Menschen mit individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen zu tun haben. Wenn Führungskräfte die Talente der Beschäftigten erkennen und gezielt fördern. Denn so ist sichergestellt, dass die Arbeitsaufgabe und der Arbeitseinsatz zusammenpassen.

Wertschätzung läuft dann optimal, wenn sich der Arbeitsplatz und die berufliche Laufbahn mit den Veränderungen des Menschen mit entwickeln, also Perspektiven öffnen. Letztlich – das zeigt die Forschung – kommt das auch den Betrieben zugute: Die Krankenstände sind niedrig, die Beschäftigten leistungsmotiviert.

Machen flache Hierarchien die Angestellten zufriedener?

Nicht unbedingt. Viele Beschäftigte reagieren zwar durchaus positiv auf flache Hierarchien und treffen gern Entscheidungen eigenverantwortlich. Für andere kann das jedoch auch eine Überforderung sein. Gerade wenn der Leistungsdruck hoch ist, kann es ein Vorteil sein, einen

beut und Freizeit bevorzugen, also vielleicht statt eines Feierabends dann Unterbrechungen über den Tag hinweg. Allerdings fehlt dann die nicht unterbrochene Erholung, und ohnehin sind Überstunden ein Problem, weil viele Menschen länger als gewünscht arbeiten.

Wie viele Überstunden fallen in Deutschland pro Jahr an?

Es sind 1,1 Milliarden, von denen mehr als die Hälfte nicht bezahlt werden. Die tatsächlichen Arbeitszeiten in Deutschland liegen deutlich höher als die tariflich vereinbarten Arbeitszeiten. Und diese tariflichen Arbeitszeiten sind immer noch höher als die von vielen eigentlich gewünschten Arbeitszeiten. In der Zeitfrage spiegelt sich der Widerstreit zwischen erwerbsbezogenen und lebensweltlichen Interessen. Für kapitalistische Gesellschaften ist dieser Konflikt typisch.

Im Zuge von Automatisierung und Digitalisierung, so die Voraussagen



Sabbatical
Längere Auszeiten verstärken
das Glücksempfinden im Job oft
erheblich (Lehrerin)

Entscheidungsfreiheit. können dann durchaus entlastend sein«

mancher Forscher, wird in Zukunft die Menge der zu erledigenden Arbeit abnehmen. Ist das nicht eine Aussicht, die den Wünschen der Menschen nach mehr Freizeit entgegenkommt?

Eigentlich ja, aber das hängt dann von der Verteilung der Erträge ab. Algorithmen, Robotik und selbstlernende Systeme dringen in alle Bereiche vor; sie nehmen uns Entscheidungen ab und können menschliche Arbeitskraft ersetzen. Viele von uns blicken deshalb sorgenvoll in die Zukunft, weil unklar ist, ob es einen selbst trifft – und weil sich die Politik in diesen Fragen sehr zurückhält. Angst und Glück schließen sich jedoch aus.

Digitalisierung muss aber nicht zwingend mit radikalem Arbeitsplatzabbau verbunden sein. Mit jedem Strukturwandel, das zeigt der Blick in die Geschichte, entstehen auch neue Beschäftigungsfelder. Und letztlich könnten die Rationalisierungseffekte auch der Allgemeinheit zugute kommen, etwa durch eine Arbeitszeitverkürzung für alle.

Angenommen, auf der Arbeit wächst mir alles über den Kopf und ich bin nicht mehr glücklich. Kann eine Auszeit helfen?

Auf jeden Fall. Auszeiten sind für das Glücksempfinden und die Lebenszufriedenheit essenziell. Doch zunächst stellt sich ja für viele Menschen die Frage: Kann ich mir ein Sabbatical überhaupt leisten? Viele Beschäftigten-Gruppen in Deutschland müssen dies klar verneinen. Eine Auszeit ist für sie finanziell nicht zu stemmen.

Eine andere Gruppe ist nicht in der Position, den Wunsch nach einem Sabbatical beim Arbeitgeber durchzusetzen, denken Sie etwa an befristet Beschäftigte. Und wieder eine andere Gruppe befürchtet, als unmotiviert zu gelten und aufs firmeninterne Abstellgleis zu geraten.

Wir sollten deshalb in Deutschland Auszeiten institutionalisieren, zum Beispiel indem jedem Beschäftigten in Abschnitten von fünf Jahren eine Auszeit von zwei oder drei Monaten zusteht.

Verschiebt eine Auszeit nicht nur das Problem? Immerhin beginnt nach dem Sabbatical im Zweifel die gleiche Arbeit wie zuvor.

Nein, die Forschung zeigt: Menschen kommen nach einem Sabbatical in der Regel deutlich kraftvoller zurück und bringen zudem neue Ideen mit in ihren Arbeitsbereich. Ideen, die dem Unternehmen zugute kommen. Für Menschen, die merken, dass die Freude am Beruf schwindet und die Erschöpfung zu lähmen beginnt, kann eine solche Auszeit also genau richtig sein: um andere Akzente ins Leben zu lassen, um Energie zu tanken. Letztlich kommt all das den Unternehmen und der Gesellschaft zugute, weil ohne die Auszeit Überlastung oder gar Erkrankung die Folge sein könnten.

Steht die zunehmende Arbeitsverdichtung, die seit etlichen Jahren die Regel ist, dem Glückserleben im Weg?

Durch die technischen Innovationen erfährt das Arbeits-, aber auch das Privat-



Unabhängigkeit

Je selbstbestimmter wir arbeiten, desto unwichtiger ist uns meist eine strikte Trennung von Beruf und Freizeit (Jäger)

leben eine enorme Beschleunigung. Unterbrechungen und intensive Arbeitsphasen gab es schon immer, aber heute müssen wir viel mehr Informationen verarbeiten als früher; selbst in Besprechungen wird gleichzeitig noch gemailt. Ein ungesundes Multitasking.

Werden wir permanent unterbrochen und nehmen uns nicht die Zeit, in einer Aufgabe – und das kann auch eine handwerkliche Arbeit sein – gedanklich zu versinken, dann erreichen wir nie jenen glücksspendenden Zustand, den die Psychologie als „flow“ bezeichnet: die Verschmelzung mit der Arbeit, das sich ganz und exklusiv auf etwas Einlassen. Manchmal lassen es die Umstände nicht zu, oft aber haben wir es selbst in der Hand, ob das gelingt.

Sollte man also immer mal wieder die Bürotür schließen?

Zunächst sollte man sich bewusst machen, dass die kleinen Ablenkungen tatsächlich stören. Dann kann man überlegen, inwieweit sich ungestörte Ruhephasen in den Arbeitstag integrieren lassen. Das heißt: Schafft man es, für eine bestimmte Zeit einmal alle Ablenkungen auszuschalten? Nicht nur die Bürotür zuzumachen, auch das E-Mail-Programm zu ignorieren und das Mobiltelefon in eine Schublade zu legen?

Man sollte sich diese kleine Auszeit gönnen – und für sich erfahren, dass sich

die Abstinenz lohnt: die Arbeit fällt leichter, man bleibt entspannter.

Braucht der moderne Arbeitnehmer einen eigenen Schreibtisch – oder sind Sharing-Modelle, die zunehmend beliebt werden, genauso praktikabel?

Viele Unternehmen lösen Büros auf und schaffen Arbeitszonen, die die Beschäftigten nach Bedarf anwählen, nur mit ihrem Laptop unterm Arm. Das soll die Kommunikation verbessern, erhöht aber auch die Kontrolle und reduziert Rückzugsräume. Beschäftigte bemängeln, dass ihnen ein Gefühl von Heimat am Arbeitsplatz verloren ginge. Sind Beschäftigte also nicht an der Entwicklung solcher Raumkonzepte beteiligt und können Wünsche einbringen, wird dies als Ignoranz und mangelnde Wertschätzung empfunden, kann also viel an Bindung und Glück zunichte machen.

Der eigene Schreibtisch, der eigene Raum, ein Ort, an dem man seinen Platz hat und das auch alle anderen wissen – all das trägt dazu bei, dass sich Menschen mit der Arbeit und letztlich auch dem Betrieb oder der Firma identifizieren.

Gibt es bestimmte Branchen, für die das in besonderem Maße gilt?

Das denke ich nicht. Ganz gleich, ob man ein Verlagshaus betrachtet, ein Versicherungsunternehmen oder eine Firma, die Spielwaren herstellt: Es sind Orte, an

denen Menschen gemeinsam etwas schaffen, sie erfahren sich als Teil einer Gemeinschaft. Entscheidend ist das Empfinden, seinen Platz zu haben: Hier gehöre ich hin, ich bin nicht völlig austauschbar. Das tut jedem gut und wirkt sinnstiftend. Bislang ist das in den Büroberufen stark an den konkreten Platz gekoppelt; jeder Wandel will also gut bedacht sein.

Dennoch werden die Vorzüge von Flexibilität heutzutage in vielen Unternehmen so stark betont.

Natürlich hat jede Form von Flexibilität Vorteile, sie provoziert aber auch, wenn sie nur den betrieblichen Belangen statt auch den Interessen von Beschäftigten folgt, Konflikte.

Neue Techniken erhöhen die Flexibilität, weil man von jedem erdenklichen Ort aus arbeiten kann. Man kann auf Informationen zugreifen oder an Besprechungen, dann virtuell, teilnehmen. Dadurch entsteht dichte Kooperation, aber nicht immer auch Nähe und Verbundenheit, die noch immer viel von physischer Präsenz abhängt. Das muss nicht so bleiben, aber bislang wird das Wohlbefinden und das Vertrauen zueinander noch stark davon geprägt.

Heißt all dies letztlich: Die modernen Mittel und Wege schaffen eine gewisse Oberflächlichkeit?

Jedes Unternehmen muss sich fragen: Wie stelle ich die Leistungsfähigkeit der Belegschaft sicher? Wer auf Fachqualifikationen angewiesen ist, erkennt deshalb schon heute die Zufriedenheit der Beschäftigten als ökonomischen Vorteil. Die Arbeitswelt kennt aber auch andere Zustände und Segmente, wo das Prinzip der Ersetzbarkeit vorherrscht.

Welche Momente während des Arbeitens machen Sie persönlich besonders glücklich?

Das sind Augenblicke, in denen durch die Arbeit Verbindungen zu anderen Menschen entstehen. Das kann in Diskussionen mit Studierenden der Fall sein oder auch in intensiven Debatten nach einem Vortrag.

Genauso aber auch, wenn ich allein am Schreibtisch sitze. Dann ist es die Verbindung mit einer Sache: Ich begreife einen Zusammenhang oder habe dazu eine neue Idee. Das macht mich glücklich. ●

ab 5 jahren

ab 9
Jahren



**Wer sagt, dass
schlauer werden
anstrengend
sein muss?**

Schenken Sie Lesespaß.
Jetzt im Handel oder
Gratis-Ausgabe sichern:
geolino.de/heft

GEO

Die ganze Welt des Wissens.

Lesen oder verschenken Sie 4x GEOkompakt mit einer exklusiven Prämie zur Wahl.

„GEOkompakt präsentiert die Grundlagen des Wissens. Wissen schafft – nicht verstanden. Der Spaß, die tiefen Gedanken, die Gedanken und die Bilder. Herzlich

Jh
Michael Schepke

“



r akt



- + WUNSCH-PRÄMIE ZUR WAHL
Begrüß Dankeschön.
- + JEDERZEIT KÜNDBAR
N Ab Jahres.
- + KOSTENLOSE LIEFERUNG
überneh Versandko ü Sie.
- + BILDUNGSRABATT
tude sp %.

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



2. GEO-Bestseller

S
• G k „Die
• G K „100 Trium Medizin“
O Zuzahlung

3. Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,- €

ur.
• R ä
• B D D CD m.
Oh Zuzahlung



**JETZT
BESTELLEN!**



4. Soulbottle „You are right“

•
• : G
•

5. Bluetooth Lautsprecher „Cuboid“

S L
• G
• B k
• M B O 6
€

1 Jahr GEOkompakt für zzt. nur 40,- € (inkl. MwSt. und Versand) bestellen unter:

kundenservice@dvpv.de

Einfach ausgefüllte Karte einsenden oder mit Smartphone fotografieren und per E-Mail verschicken.

+49(0)40/55 55 89 90

Bitte immer die Bestell-Nr. angeben: selbst lesen 183 8548 / verschenken 183 8549 / als Student lesen (exkl. Prämie) 183 8550

www.geo-kompakt.de/abo

Online noch weitere tolle Angebote entdecken.

Aufbruch **ins Un**



gewisse

Johannes Hölz, 37

Im Vertrauen auf eine Vision

Als ihm sein Job in der Bank zunehmend sinnlos erschien, machte der Frankfurter einen mutigen Schritt

Ich war immer anfällig für die Idee der Selbstständigkeit. Schon beim Einstellungsgespräch in der Bank habe ich gegenüber einen Laden gesehen und überlegt, was man daraus machen könnte. Ich habe in London, Madrid, Prag gearbeitet, mitten in der Finanzkrise bin ich nach Frankfurt gewechselt. Nach zehn Jahren hat sich die Desillusion eingeschlichen: Ist das, was ich hier mache, eigentlich gut für irgendjemanden? Ich hatte eine Vision: Frankfurt zur Fahrradhauptstadt machen. Das Fahrrad fasziniert mich als sehr einfaches Mittel, um Städte smarter zu machen und ökologischer. 2012 haben wir den Laden eröffnet, 2015 die Werkstatt. Inzwischen haben wir uns als Mobilitätsdienstleister auf Lastenräder fokussiert. Ich glaube an das, was ich tue. Meine anfänglichen Ziele für dieses Geschäft – nach zwei Jahren mehr als eine Million Euro Umsatz und die Rentabilität zu erreichen – habe ich alle nicht erreicht. Wenn es danach geht, hätte ich längst aufgeben müssen. Aber ich bin Teil davon, meine Umwelt ein Stück besser zu machen. Das treibt mich bis heute an. Ich bin unglaublich zufrieden mit dem, was ich tue.

In der Lebensmitte reift bei vielen Menschen der immer drängendere Wunsch, das altgewohnte Leben hinter sich zu lassen, sein Glück herauszufordern – und einen Neuanfang zu wagen. Doch allzu oft bleibt es beim Aufbruch in Gedanken. Weshalb?

Text: Constanze Kindel

S

Vielleicht ist es die Sehnsucht, die Ahnung, dass da draußen noch etwas anderes wartet. Vielleicht ist es der Gedanke, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann. Oder die Frage, wann das Leben so geworden ist, so berechenbar, so immergleich. Alltagsblass. Gewohnheitsstarr.

Irgendwann fühlt sich das Leben, so wie es ist, nicht mehr richtig an. Stattdessen: nach verpasstem Glück.

Und nun? Alles auf Anfang? Oder doch weiter wie bisher? Oft bleibt es beim Aufbruch in Gedanken: Job- und Ortswechsel, Trennungen von Partnern, die ungezählten Pläne für all die Dinge, die noch zu erleben, zu entdecken, auszuprobieren wären – im Kopf immer wieder durchgespielt und doch nie umgesetzt.

Das Neue zieht uns an, aber es schreckt uns auch ab. Und statt den Neu-

anfang zu wagen, entscheiden wir uns allzu oft für das Bekannte. Für das Gewohnte, das Vertraute, für eine Komfortzone, die manchmal längst keine mehr ist.

Wir bleiben, statt zu gehen. Wehren ab, schieben auf. Halten aus, halten fest, statt loszulassen. Warum fällt uns Veränderung so schwer?

Oft taucht der Wunsch nach einem Neuanfang in der Lebensmitte auf – und wird schnell verdrängt: so viele Verantwortlichkeiten, denen man sich verpflichtet fühlt. Oder: so viel ist schon erreicht, dass ein Neuanfang nur gefährden könnte.

Wenn es eine Zeit gibt, die wie gemacht scheint für die ganz großen Ver-

Ob wir
wagemutig
sind, zeigt sich
bereits in unserer
Kindheit

änderungen, dann sind es die ersten paar Jahre Erwachsensein, irgendwo zwischen Schulabschluss und 30. Geburtstag. Nie wieder fällt es uns so leicht, Risiken einzugehen, Neues zu wagen. Darin eine Chance zu sehen auf Glück.

Eva Wieners, 34, wollte immer schon auswandern. Zwischen Abitur und Geografiestudium arbeitete sie zwei Jahre lang als Freiwillige in einem Ökopjekt in Ecuador. Später studierte sie ein Jahr in Spanien; für ihre Diplomarbeit über Bodenerosion in den Anden kehrte sie dann zurück nach Südamerika.

Nach ihrem Uni-Abschluss in Deutschland wollte sie gleich wieder weg. Aber sie wurde schwanger, und statt ins Ausland zu ziehen, ging sie nach der letzten Prüfung in die Elternzeit.

Ein Jahr nach der Geburt der Tochter zerbrach die Beziehung zum Vater ihres





Julia Kamenik, 47

Der Stimme gefolgt

Der Gewinn bei einem Wettbewerb half der Bonnerin dabei, ihrem Leben eine neue Richtung zu geben

Ich bin in einer sehr musikalischen Familie aufgewachsen, entschied mich aber für ein technisches Studium: Chemieingenieurwesen. Vier Jahre arbeitete ich anschließend als Unternehmensberaterin im Umweltmanagement, dann habe ich aus Spaß an Gesangswettbewerben teilgenommen, später auch gewonnen. In meinem Urlaub nahm ich bei Vorsingen an Theatern teil. Als das Angebot kam, für ein Jahr nach Frankreich zu gehen, habe ich zu meinem Chef gesagt: Ich muss das ausprobieren – aber was ist, wenn es nichts wird? Dann kommst du wieder, sagte er. Ich bin an die Oper nach Straßburg gegangen. Was für eine Erleuchtung, hier gehörte ich hin! Zum zweiten Wechsel kam es nach einer Krise, mit 42. Ich war zwölf Jahre in Bonn engagiert, dann kam ein neuer Intendant, und vielen, die lange da waren und daher viel gekostet haben, wurde gekündigt. Bei der Agentur für Arbeit fragte man nur verwundert: Was sind Sie jetzt, Chemieingenieurin oder Opernsängerin? Mir war rasch klar, ich passe in keine Schublade. Also habe ich mir selbst eine gezimmert. Heute vereine ich das scheinbar Unvereinbare und arbeite unter anderem als Business-Coach für professionellen Auftritt und Performance.

Reto Baumgartner, 52

Ausgebrochen aus der Denkspirale

Seit seinem Neuanfang verdient der Schweizer weniger Geld, hat aber sehr viel mehr Spaß am Job

Es war ein Kampf. Acht, neun Monate lang habe ich hin und her überlegt: Wovon willst du leben? Du hast Karriere gemacht, das kannst du doch nicht hinschmeißen. Ein Finanzchef ist tendenziell vorsichtig. Ich war bei einem Bahnunternehmen in die Geschäftsführung aufgestiegen. Meine Partnerin und ich hatten keine Kinder, kein Haus, das wir abbezahlen mussten. Ich hatte also keinen großen Rucksack mitzuschleppen. Aber ich hatte mich hochgearbeitet, ich hätte weitermachen können, bis ich 65 bin. Nur: Macht das Spaß? Ich wollte Uhren bauen. In der Ausbildung zum Uhrmacher war ich sicher nicht der Geschickteste. Die Feinmotorik lässt mit dem Alter nach. Aber es war pure Passion, und damit habe ich diesen Nachteil wettgemacht. Ich habe gelernt, an mich zu glauben und meine Komfortzone zu verlassen. Man kann nicht alles im Kopf durchplanen und steuern. Ich verdiene heute ein Viertel von dem, was ich vorher hatte, aber ich bin viel glücklicher. Früher, als ich Uhren sammelte, habe ich oft eine aus Frust gekauft, wenn es im Geschäft schlecht gelaufen ist. Heute brauche ich diese Frustkäufe nicht mehr.



Alles Ungewohnte ist ein Kraftakt für die **Psyche** und das Gehirn

Kindes. Als Alleinerziehende fühlte sich Eva Wieners aufgerieben zwischen Familie und Beruf. Und weil sie beides miteinander vereinbaren wollte, wanderte sie 2012 mit ihrer inzwischen zweieinhalb Jahre alten Tochter nach Nepal aus.

Drei Jahre lang betreute sie dort in einem Gebirgsdorf für einen Entwicklungshilfeverein ein Agroforstprojekt und schrieb an ihrer Dissertation. Heute arbeitet sie in Kathmandu selbstständig als Autorin, Bloggerin und Beraterin für Projekte anderer Hilfsorganisationen.

Damals sei sie einfach losgezogen, sagt die Geografin, Doktorarbeit angemeldet, Job gekündigt, Wohnung aufgelöst, alles in ein paar Wochen, nicht lange überlegt, ob das überhaupt geht: auswandern mit einem Kleinkind in ein Entwicklungsland. Wenn nicht, wären sie eben zurückgekommen.

D

Den meisten von uns kommt der Mut zu solchen Entscheidungen abhanden. Manchen fehlt er von Anfang an.

Schon Kinder unterscheiden sich deutlich in ihrer Offenheit für neue Erfahrungen. Langzeitstudien zeigen, dass sich an dieser Tendenz bis ins Erwachsenenalter wenig ändert: Wer als Kind eher bereit war, sich auf Neues einzulassen, ist es auch später noch; wer neuen Erfahrungen zögerlich oder abwehrend begegnet, zeigt sich auch als Erwachsener kaum

aufgeschlossener. *Sensation Seeking* nannte der US-Psychologe Marvin Zuckerman dieses Persönlichkeitsmerkmal, das unser Verhältnis zu neuen Erfahrungen und Erlebnissen bestimmt.

Wie stark ein Mensch das Bedürfnis nach neuen Eindrücken, Abwechslung, Herausforderungen spürt, ist in seinen Genen angelegt. Studien zeigen, dass unter anderem Varianten auf bestimmten Abschnitten der DNS eine Rolle spielen, die im Nervensystem die Signalübertragung mit dem Botenstoff Dopamin beeinflussen. Am einen Ende der Skala: die extremen *Sensation Seeker*, die immer auf der Suche nach Neuem sind, auch (oder gerade) wenn sie dafür Risiken eingehen müssen. Am anderen Ende: diejenigen, die oft alles Ungewöhnliche, das ihnen begegnet, ablehnen und neue Erfahrungen sogar gezielt vermeiden.

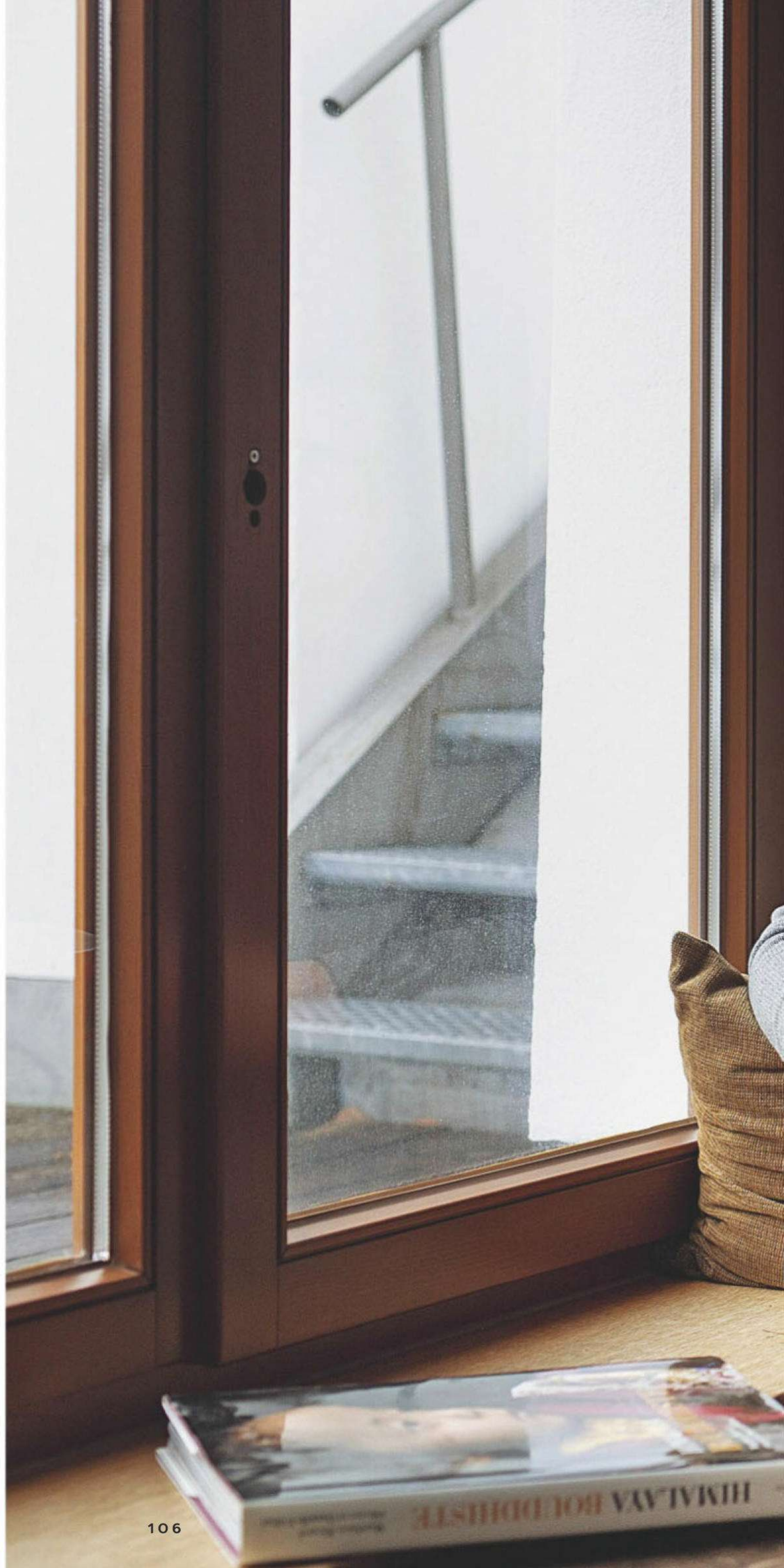
Die meisten Menschen liegen irgendwo zwischen diesen beiden Polen: Je weniger sie dabei zu verlieren haben, desto eher lassen sie sich auf Neues ein.

Dabei sind nicht alle *Sensation Seeker* gleich. Marvin Zuckerman hat sie in vier Kategorien unterteilt:

- In die erste fallen die Adrenalin-Kick-Getriebenen – Freeclimber, Basejumper, Höhlentaucher, Klippenspringer und alle, die einen Hang zu Extremsportarten und anderen Aktivitäten teilen, die maximale Spannung und Risiko bringen;
- andere suchen so viel Abwechslung wie möglich, neue Menschen, neue Orte, sammeln Erlebnisse und Eindrücke;
- bei manchen *Sensation Seekern* zeigt sich die Furchtlosigkeit vor Neuem darin, dass ihnen in sozialen Situationen die Hemmungen fehlen; wo andere Menschen ihr Verhalten sorgfältig kontrollieren, handeln sie, ohne lange über die Konsequenzen nachzudenken;
- und wieder andere sind sehr schnell gelangweilt. Sie mögen keine Wiederholungen, keine Routine, sie werden rastlos, wenn sie nicht ausbrechen können.

Klemens Bruch gehört zu den Menschen, die einen Alltag ohne große Abwechslung schlecht ertragen. „Wenn ich ein paar Jahre im gleichen Trott war, brauche ich Veränderung“, sagt der 58-jährige Jurist: „Ich bin immer für alles offen.“

Kurz nach dem Mauerfall, Bruch war Ende 20 und gerade als Anwalt zugelassen, zog er aus Marburg nach Mecklenburg-Vorpommern, mitten hinein in





Eva Wieners, 34

Neustart im Ausland

Die Hamburgerin wollte einen spannenden Job, aber auch Zeit für ihre Tochter haben. Sie fand beides: in Nepal

Als Alleinerziehende wollte ich mich nicht entscheiden müssen: Familie oder **Beruf**. Für **meine** Stelle bei einer **Consultingfirma** musste ich lange pendeln **und um** vier Uhr morgens aufstehen. Vor **der Arbeit** musste ich meine Tochter zur **Kinderfrau** bringen, damit die sie in die **Kindergruppe** bringen konnte. Ich war immer **müde**, immer ungeduldig, nicht mehr die **Mutter**, die ich sein wollte. Ich hätte auch **die** Zähne zusammenbeißen und fünf **Jahre** so weiterarbeiten können. Aber als das Angebot von einem Verein kam, der einen Leiter für ein Agroforstprojekt in Nepal **suchte**, habe ich nicht lange überlegt und **bin losgezogen**. Das war im Juni 2012, **meine Tochter war** zwei Jahre alt. In Nepal **hat es** nie **jemanden gestört**, wenn ich **sie mal mit zur Arbeit genommen** habe. **Inzwischen leben** wir in Kathmandu, ich **berate kleine Hilfsorganisationen**, **schreibe Texte** für die Website einer **amerikanischen Firma** und **einen Blog** über unsere Reisen. Es ist nicht alles rosarot bei uns, aber dadurch, dass es jede Woche neue Herausforderungen gibt, komme ich nie in diesen Trott, wo sich ein Jahr wie nichts anfühlt.

Klemens Bruch, 58

Der Anwalt, der in die Ferne fuhr

Nach zwei Neuanfängen vereinte der Jurist schließlich in seinem Job all seine Leidenschaften

Bei der Bundeswehr habe ich den Lkw-Führerschein gemacht und während meines Jurastudiums Geld als Fernfahrer verdient. Damals habe ich immer gesagt: Irgendwann fahre ich noch mal ein paar Jahre. Als meine Ehe scheiterte und meine Frau aus unserer gemeinsamen Kanzlei ausschied, habe ich gedacht: Warum nicht jetzt? Am Ende waren es knapp zehn Jahre. Angefangen habe ich in Norwegen, später bin ich für eine dänische Spedition gefahren, quer durch Europa. Als ich meine jetzige Lebensgefährtin kennenlernte, war rasch klar, dass ich die Position noch mal wechsele. Heute betreibe ich im Siegerland die Zweigstelle eines Kanzleiverbands, der auf Verkehrsrecht spezialisiert ist und schon lange einen Anwalt suchte, der technisch versiert ist. Das war Fügung: Hier kann ich viele Leidenschaften bündeln. Baurecht habe ich früher nicht mit Herzblut gemacht. Jetzt, im Strafrecht, stellt sich nie Routine ein. Ich hatte Glück, bei mir ist es gut gelaufen. Das ist keine Garantie, dass es anderen genauso geht. Aber ich hätte mir selber nicht verziehen, wenn ich gekniffen hätte.





Chaos und Aufbruchstimmung der Wendejahre. In Wismar eröffnete er mit seiner Frau und einem Kollegen eine Kanzlei, die auf Bau- und Gesellschaftsrecht spezialisiert war. Sehr gefragt, aber nicht gerade Bruch Leidenschaft.

Als zehn Jahre später seine Ehe scheiterte, musste er wählen: die Kanzlei umbauen – oder ganz anders weiter.

Er startete neu und wurde Fernfahrer (schon im Jurastudium hatte er sich so Geld verdient). Für eine norwegische Expedition chauffierte er 60 Tonnen schwere Gigaliner bis an den Polarkreis, im Winter bei minus 50 Grad, später wechselte er nach Dänemark, fuhr von Skandinavien quer durch Europa, fast zehn Jahre vergingen so, bis er sich wieder entscheiden musste: für eine neue Liebesbeziehung, gegen das Nomadenleben.

Heute arbeitet er wieder als Anwalt, Verkehrsrecht, die meisten seiner Klienten sind Lkw-Fahrer. Klemens Bruch sagt, er habe seine Mission gefunden.

M

Mit welchen genetischen Voraussetzungen wir auch immer gestartet sind, ob wir Veränderungen eher suchen oder meiden: Im Laufe des Lebens nimmt die Offenheit für Neues ab. Mit den Jahren stehen wir Risiken immer skeptischer gegenüber.

Allerdings gibt es Ausnahmen von dieser Regel. Besonders in zwei Lebensphasen ist die individuelle Risikobereitschaft veränderbar, haben Forscher des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in einer Studie festgestellt: Als junge Erwachsene bis zum Alter von etwa 30 Jahren und im höheren Alter ab etwa 65 Jahren sind Menschen eher bereit, Risiken einzugehen – also in Zeiten, die oft ohnehin von Umbrüchen und prägenden Ereignissen wie Berufsbeginn oder Renteneintritt gekennzeichnet sind.

Und dazwischen? Hält die Furcht die meisten ab. Die Angst vor dem Neuen,

vor dem Unbekannten. Das Grundbedürfnis nach Sicherheit ist tief verankert. Sie hängen an dem, was sie kennen, auch wenn es sie längst nicht mehr glücklich macht. Das Gewohnte verspricht Schutz.

Alles Neue dagegen: pures Risiko. Die Furcht vor dem Scheitern wirkt stärker als jede Aussicht auf Erfolg. Wer stillhält, kann nicht fallen.

Neue Erfahrungen sind anstrengend. Alles Ungewohnte ist ein Kraftakt: für die Psyche – und für das Gehirn.

Selbst im Ruhezustand verbrauchen die etwa 80 Milliarden Nervenzellen unseres Denkapparates Unmengen an Energie. Deshalb ist es darauf ausgerichtet, möglichst viele Programme automatisch abzuspielen: Prozesse und Verhaltensweisen, die möglichst wenig Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern und entsprechend wenig Energie benötigen. Gewohnheiten, die unbewusst ablaufen.

Das Gehirn ist auf Routine ausgerichtet, und es belohnt diese automatisierten Abläufe, indem es körpereigene Opioide ausschüttet, die beruhigend wirken, Stressreaktionen dämpfen. Routine hat

Es gibt keine
rein rationalen
Entscheidungen,
Gefühle
spielen
immer mit

einen Wohlfühlfaktor. Wer sich auf Ungewohntes einlässt, muss darauf verzichten.

Kein Wunder, dass vielen das Loslassen am ehesten gelingt, wenn sie unter Druck stehen, wenn das Altbewährte nicht mehr zu ertragen ist: ein Neuanfang aus der Krise. Je größer die Krise, desto leichter fällt der Abschied. Wer leidet, hat mit einem Aufbruch wenig zu verlieren.

Schwieriger ist es mit den freiwilligen Neuanfängen. Den *reboots*, die nicht

sein müssten. Die Träumen folgen und Wünschen und nicht einer unbequemen Wirklichkeit.

Reto Baumgartner überlegte fast ein Jahr lang, ob er aufgeben wollte, was er erreicht hatte. Er war Finanzchef eines Schweizer Bahnunternehmens, hatte sich über Jahrzehnte hochgearbeitet. Seine Aufgabe machte ihm Spaß, aber der Ellbogeneinsatz, den die Position verlangte, lag ihm nicht. Und er hatte eine ganz andere Leidenschaft: mechanische Uhren.

Seit er mit Mitte 20 die erste gekauft hatte, begeisterte ihn die Präzision ihrer Werke. Er begann zu sammeln und zu lernen, nahm Zeitnehmer auseinander und setzte sie wieder zusammen, lernte bei Uhrmachern die Grundbegriffe des Handwerks. Und irgendwann kam der Gedanke: Uhren bauen, das könnte sein Beruf sein.

Nur ist ein Finanzchef tendenziell vorsichtig, sagt Reto Baumgartner heute. Er fragte sich: Willst du das Erreichte wirklich einfach so aufgeben? Es dauerte Monate, bis er sich entschied und schließlich seinen Job kündigte.

Er rechnete damit, dass Kollegen sagen, deine Karriere willst du hinschmeißen wegen popeliger Uhren? Und dann sagten sie, meine Güte, das will ich auch. Es war erschreckend, erinnert sich Baumgartner, wie viele Leute diese Träume ha-

Vielleicht 150 Stück verkauft er heute im Jahr, jedes einzelne ist mit Herzblut gebaut, aber allein davon könnte er nicht leben. Nebenbei nimmt er deshalb Aufträge als Unternehmensberater an.

Anfangs war das reine Notwendigkeit, ein Zugeständnis an seinen Traum. Heute findet er: Es ist ein Luxus, in zwei Welten leben zu können.

A

Abwägen und berechnen, Kosten und Nutzen, Pro und Kontra: Das alles geht nur bis zu einem bestimmten Punkt, sagt Katrin Rohrmann. Was danach kommt, kann man nicht mehr mit Zahlen und Wahrscheinlichkeiten beantworten. Wer entscheiden will, muss fühlen.

Als sie ihre Entscheidung traf, war Katrin Rohrmann Anfang 30, arbeitete im Credit Risk Management einer Großbank und fragte sich, ob das jetzt alles gewesen sei. Kein Gefühl von Sackgasse, eher: Unruhe. Unzufriedenheit.

Sie entschied sich, zehn Urlaubstage im Kloster zu verbringen, um sich auseinanderzusetzen mit diesem Gefühl, der Frage, ob es nicht mehr geben müsse im Leben.

Glaube, Kirche, das gehörte lange zu ihrem Leben. Katrin Rohrmann wuchs katholisch auf, die Familie engagierte sich in der Pfarrgemeinde, Katrin und ihr Bruder waren Messdiener in Gottesdiensten. Später, im Studium, rückte der Glaube in den Hintergrund. Jetzt spürte sie, dass sie ihm viel mehr Platz geben könnte in ihrem Leben.

Zehn Tage im Kloster der Missions-Benediktinerinnen in Tutzing am Starnberger See: Was als Auszeit geplant war, fühlte sich an wie Nachhause-

kommen. Immer wieder verbrachte sie danach Wochenenden in der Abtei, in der Weihnachtszeit, zu Ostern, so vergingen drei Viertel eines Jahres, dann war sie sich sicher.

Schon kleine Veränderungen können eine **Glücks-**
kaskade
auslösen

ben. Und sich nie trauen, sie zu leben. Nicht einmal, sie auszusprechen.

Er folgte seinem Traum, Schritt für Schritt: Ausbildung zum Uhrmacher, eigener Laden, eigene Uhrenmarke.





Ingrid Mumm, 63

Die eigenen Stärken erkennen

Anfangs hatte die Hausfrau Angst vor dem Aufbruch, heute setzt sie auf ihr Können

Die letzten fünf Ehejahre hat mich der Gedanke gequält, mich nach einer Trennung nicht selbst finanzieren zu können. Ich hatte weder einen Beruf gelernt noch ein Studium absolviert. Dann habe ich gedacht: In diesem Land verhungert man nicht. Aber ich wusste natürlich, dass es schwierig sein wird, sich auf dem Arbeitsmarkt zu behaupten. Viele haben gesagt: Das schaffst du nicht. Nach meiner Scheidung 2007 bin ich nach Celle gezogen, in eine mittelgroße Stadt. Ich habe jedem Bescheid gesagt, dass ich eine Arbeit suche, und irgendwann erzählte mir jemand, dass bei der örtlichen Aidshilfe die Bürokratie gekündigt hat. Zwei Tage nach dem Vorstellungstermin hatte ich die Zusage. Ich habe Fortbildungen absolviert, mich in Prävention und Beratung eingearbeitet und schließlich auch große Projekte übernommen. Seit 2015 bin ich Landeskoordinatorin Aids, Kinder und Familie, für Niedersachsen. Ich bin mutiger geworden, auch wenn es mir nach wie vor nicht liegt, auf der Bühne zu stehen und Vorträge auf Konferenzen zu halten. Ich habe meine Sicht auf mich verändert: Ich nehme meine Stärken wahr. Und mein Erfolg trägt mich auch durch schwere Zeiten.

Zwei, drei Monate nur lagen zwischen ihrer Kündigung und dem Eintritt ins Kloster. Für Wehmut blieb keine Zeit.

Sie löste ihre Wohnung auf, reiste zum letzten Mal mit Eltern und Bruder in den Skiurlaub. Dann wurde aus Katrin Rohrmann Schwester Katharina. Aus dem Singleleben in die Großgemeinschaft des Klosters zu ziehen: Ein bisschen, sagt sie, fühlte sich das an wie eine Ehe, bei der man die Familie mit heiratet.

Sie hat nie gezweifelt an ihrer Entscheidung. Später, als sie sich längst entschlossen hatte, fand sie ein Gedicht, wie gemacht, um Neuanfänge zu begleiten, Paul Roth, „Ja oder Nein“. 23 Zeilen darüber, was es bedeutet, für sein Leben zu entscheiden: Jede Wahl ein Verzicht. Ein Wagnis, weil niemand wissen kann, was danach kommt. Und eine Zielbestimmung: wohin, wofür?

Es hilft, auf die innere Stimme zu hören, sagt Schwester Katharina. Bei allem

Gründe auf der Gefühlsebene haben, sind wir am Ende zufrieden.

Jede Entscheidung für Veränderung wird zur Wegmarke im Leben. Umbruchzeiten bleiben im Gedächtnis. Weil Unbekanntes dem Gehirn mehr Aufmerksamkeit abverlangt, speichert es neue Eindrücke besonders gründlich. Dass sich Menschen im Alter an ihre Jugend genau erinnern können, liegt vor allem an den vielen Neuanfängen und ersten Malen, die diese Zeit mit sich bringt: Es sind diese Übergänge, an denen sich unser autobiografisches Gedächtnis orientiert.

Wie nachdrücklich neue Erfahrungen unser Leben beeinflussen, haben Forscher in den USA anhand von Tagebuchaufzeichnungen untersucht: Je vielfältiger die Erinnerungen waren, desto zufriedener waren Menschen mit ihrem Leben. Möglichst große Abwechslung machte die Tagebuchschreiber glücklicher – und zwar anhaltend.

Max Hawkins hat die Suche nach neuen Erfahrungen im ganz normalen Alltag perfektioniert. Der 28-jährige Software-Entwickler aus Los Angeles, wollte ausbrechen aus seiner Routine und übergab die Entscheidungshoheit über sein Leben nach und nach an eine Reihe eigens programmierter Apps.

Anfangs ließ er sich von einem Taxi an zufällig bestimmten Zielen in seiner Heimatstadt absetzen, in Gegenden, in denen er nie zuvor gewesen war. Später ließ er sich zu willkürlich ausgewählten Ver-

anstaltungen schicken: Pfannkuchenfrühstück im Gemeindezentrum, Akrobatik-Yoga, eine private Weihnachtsfeier, auf der er keinen Menschen kannte.

Die meisten hätte er von sich aus nie besucht. Aber der Computer kümmerte sich nicht um seine Interessen und Gewohnheiten. Hawkins war gezwungen, sich herausfordern zu lassen. Anders auf seine vertraute Welt zu schauen.

Schließlich ging er in seinem Experiment noch einen Schritt weiter: endgültig raus aus der Komfortzone. Mehr als zwei Jahre lebte er zum größten Teil ein Zufallsleben, ließ die App entscheiden, in

welche Länder, an welche Orte er reiste und was er dort tat. Landete in einer Kleinstadt in Iowa, auf einer Kundgebung in Berlin, bei Ziegenhirten in Slowenien – und stellte am Ende fest: Wir sollten dem Unsicheren viel offener begegnen. Es lohnt sich.

Max Hawkins hat den Zufall bestimmen lassen, welche Musik er hört, welche Kleidung er trägt, in welchen Restaurants er isst, und er glaubt nicht mehr an glückliche Zufälle. Solche Wendungen, sagt er, kommen nicht aus dem Nichts, als plötzliche Fügung: Es ist unsere Ausrichtung auf die Welt, die Glück bedingt. Angefangen mit dem ganz Alltäglichen.

S

Sosehr wir uns nach Stabilität sehnen: Zu viel Routine tut uns nicht gut. Das Gehirn profitiert von Unbeständigkeit, zeigt eine Studie der Universität Yale: Immer dann, wenn wir uns Situationen aussetzen, deren Verlauf und Ausgang wir nicht vorhersagen können, treibt ebendiese Ungewissheit Lernprozesse an.

Neue, positive Erfahrungen aktivieren im Gehirn die gleichen Schaltkreise, die uns in der frühen Verliebtheitsphase einer romantischen Beziehung in Überglücksgefühle stürzen: Das Belohnungssystem reagiert mit einer Flut an Botenstoffen.

Schon kurze Erlebnisse genügen, um diese Glückskaskade auszulösen. Neue Musik zum Beispiel, ein Stück, für das wir uns beim ersten Hören spontan begeistern: Schon wenige Sekunden reichen aus, so stellten kanadische Forscher fest, um das Belohnungszentrum des Gehirns in Aktion zu versetzen.

Für Paare funktionieren gemeinsame neue Erfahrungen gar als Beziehungskitt. Wer sich zusammen auf neue Herausforderungen einlässt, ist langfristig glücklicher, bewiesen US-Wissenschaftler in mehreren Studien. Für ein Experiment sollten Paare jeweils 90 Minuten pro Woche gemeinsam etwas unternehmen. Die Probanden der einen Gruppe wählten das Übliche, gingen essen oder ins Kino. Die Paare in der Vergleichsgruppe probierten dagegen gezielt Ungewohntes aus – Aktivitäten, die beide Partner interessierten,

Je wichtiger ein
Entschluss,
desto stärker
wirkt das
Unterbewusstsein
mit

Pro und Kontra eine Entscheidung nicht nur mit dem Kopf anzugehen, sondern zu vertrauen: auf Gott oder das eigene Gefühl.

Die rein rationale Entscheidung gibt es ohnehin nicht, erklärt der Bremer Neurowissenschaftler Gerhard Roth. Gleichgültig, wie lange sie überdacht, wie genau sie abgewogen sind: Entscheidungen sind immer emotional. Jedes rationale Argument, das sie beeinflusst, ist gefärbt von Erwartungen und Befürchtungen. Je wichtiger eine Entscheidung ist, desto mehr wirkt unser Unterbewusstsein mit. Und nur mit Entscheidungen, die ihre

aber auch für beide neu waren, etwa Skifahren, Wandern, Tanzen.

Fazit: Auf die Beziehungszufriedenheit wirkte Veränderung positiver als vertraute Rituale – fast so, als würde man das Frischverliebtheitsgefühl aus der Anfangszeit einer Beziehung wiederherstellen, erklärt der Psychologieprofessor Arthur Aron, der den Neuheitseffekt in dieser und anderen Studien und Laborexperimenten erforscht hat. Das Gefühl von Neuheit, Aufregung, Herausforderung verbindet uns mental mit der Person, mit der man das Erlebnis teilt – so stärken neue Erfahrungen die Beziehung.

Wenn schon kleine Veränderungen ausreichen können für ein zufriedeneres Leben: Was können dann große Umbrüche bewirken?

Der US-Wirtschaftswissenschaftler Steven Levitt hat getestet, ob sich solche Veränderungen langfristig richtig anfühlen – oder ob Menschen jene großen Entscheidungen im Leben, mit denen sie lange gerungen haben, bereuen, weil der Schmerz über eine womögliche Fehlentscheidung sofort kommt, der Gewinn dagegen erst später, wenn überhaupt.

Für sein Experiment rekrutierte Levitt Versuchspersonen, die mit einer Entscheidung kämpften. Auf einer eigenen Website ließ er sie einen Fragenkatalog durcharbeiten, der ihnen helfen sollte, herauszufinden, was sie wirklich wollten, und eine Wahl zu treffen. Diejenigen, die sich im Anschluss immer noch mit ihrem Entscheidungsdilemma quälten, ließ er eine virtuelle Münze werfen. Kopf: Ja zur Veränderung. Zahl: Weiter wie bisher.

Im Verlauf des einjährigen Versuchs ließen sich mehr als 20 000 Menschen per Münzwurf eine Lebensentscheidung abnehmen. Am häufigsten dachten die Probanden darüber nach, ob sie ihren Job kündigen sollten. An zweiter Stelle: ob sie sich von ihrem Partner trennen sollten. Andere überlegten, ein Kind zu bekommen, eine Diät anzufangen, Onlinedating auszuprobieren, sich einen Bart wachsen oder ein Tattoo stechen zu lassen.

Für alle Unentschlossenen sollte der Münzwurf die Entscheidung erzwingen: Ja oder Nein, jetzt oder nie. Kein langes Zögern mehr, kein Ausweichen.

Zwei Monate nach dem Münzwurf fragte Levitt alle Probanden nach den Folgen der Entscheidung, weitere vier Monate später noch einmal. Längst nicht alle hatten sich nach dem Resultat des Münz-



Philipp von Mirbach, 57

Menschen berühren mit Kreativität

Der Augsburger wechselte von der Schauspielerei in die Pflege und fühlt sich erfüllt von der neuen Aufgabe

Ich war 30 Jahre lang Schauspieler. Ich habe Theater gemacht, Film und Fernsehen. Die Arbeit mit Worten, das Hineindenken in andere Welten haben mich begeistert. Zuletzt war ich zehn Jahre lang in Augsburg engagiert. Irgendwann habe ich gemerkt, dass ich müde geworden bin. Als mein Vertrag am Theater endete, hätte ich nach Gastengagements suchen können, aber ich habe gespürt: Ich will das nicht mehr. Meine Frau war auch Schauspielerin, sie kennt diese Gefühlslage. Sie hat früher umgeschult als ich und hat mich bestärkt. Ich habe mir Unterstützung geholt und mit einem Berufs-

coach gearbeitet. Der hat mich gefragt, wie ich ticke, was mich bremst, was mich befriedigt. Eine Freundin, die Geschäftsführerin einer Senioreneinrichtung ist, hat mir dann angeboten, bei ihr ein Praktikum zu machen. Heute arbeite ich als Pflegehelfer und leite Sportkurse für Demenzkranke. Ein Jahr lang habe ich mich zum Heilpraktiker für Psychotherapie ausbilden lassen und berate jetzt in meiner eigenen Praxis Angehörige von Patienten. Und ich habe gemerkt: Das passt. Ich kann auch in diesem neuen Bereich kreative Ideen und Energien einbringen und Menschen berühren.

wurfs gerichtet – manche hatten sich trotz gegenteiligem Ergebnis für die Veränderung entschieden, andere umgekehrt dagegen. Aber die Bilanz war bei allen eindeutig: Die Teilnehmer, die eine große Veränderung umgesetzt hatten, waren nach zwei Monaten glücklicher als zuvor. Und nach sechs Monaten?

Waren sie noch glücklicher. Besonders glücklich waren im Schnitt diejenigen, die einen Job gekündigt oder sich von ihrem Partner getrennt hatten.

Steven Levitt schloss daraus: Menschen sind generell zu vorsichtig, wenn es darum geht, Veränderungen vorzunehmen – und trauen sich am Ende viel zu wenig. Wer unschlüssig ist, ob er sein Leben auf den Kopf stellen kann, sollte genau dies vermutlich wagen.

Ziemlich wahrscheinlich ist er danach glücklicher.

Die Autorin CONSTANCE KINDEL, Jg. 1979, lebt in Remscheid.

DAS UTOPIA IM NORDEN

Interview: Maria Kirady und Bertram Weiß



TOURISTENMAGNET

Kopenhagen mit seinen malerischen Häfen und Häuschen zieht Menschen an, die sich nach einer Art Glück sehnen, das im Norden noch zu existieren scheint



KINDERFREUNDLICH

In kaum einem anderen Land gelingt die Vereinbarkeit von Familie und Beruf so gut. Allein das sorgt für Zufriedenheit

NATIONALSTOLZ
Das Glück speist sich auch aus der besonderen Identifikation mit dem Heimatland und seinem Wahrzeichen



Gemütlichkeit, Zusammenhalt, Entschleunigung: Die Dänen scheinen Meister darin zu sein, es sich gut gehen zu lassen. Jahr für Jahr liegen sie im globalen Glücksindex weit vorn. Aber wie gelingt die Lebensfreude im Norden? Der **Skandinavist Bernd Henningsen** über den Ursprung der dänischen Zufriedenheit – und was wir davon lernen können

HÜTTENROMANTIK

Den Dänen eilt der Ruf voraus, aus einfachen Dingen Freude schöpfen zu können – etwa an einem Sommertag in einer alten Strandhütte



TRENDSETTER

»Hygge«, das dänische Wort für Gemütlichkeit und Entspannung, gilt als Inbegriff der skandinavischen Lebensart



MITEINANDER

Der soziale Zusammenhalt hat in Skandinavien großen Stellenwert, nicht nur im Privaten, mit Familie und Freunden, sondern auch im Beruf. Studie um Studie zeigt, wie wichtig solche sozialen Bindungen für die Psyche sind

GEOkompakt: Herr Professor Henningsen, nach dem „World Happiness Report“ – einem „Glücksindex“ der UN, für den Menschen in mehr als 150 Ländern gefragt werden, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind – gelten die Dänen als eines der glücklichsten Völker der Welt. Sie haben eine Zeit lang in Dänemark gelebt. Haben die Menschen dort ein besonderes Talent, es sich gut gehen zu lassen?

Prof. Dr. Bernd Henningsen: Es gehört zur skandinavischen Lebenswirklichkeit, dass man sich nicht so leicht hetzen lässt und viel Wert legt auf ein sozial ausgeglichenes und gutes Miteinander. Das zeigt sich am deutlichsten im Job. Bei der De-



Prof. Dr. Bernd Henningsen
Der Kulturwissenschaftler und Skandinavist leitete als Gründungsdirektor das Nordeuropa-Institut an der Humboldt-Universität Berlin. Bis zu seiner Pensionierung lehrte er zudem an der Universität Kopenhagen

tailplanung eines neuen Bürogebäudes zum Beispiel legen die Architekten zuerst die Gemeinschaftsräume an und bauen den Rest dann drum herum. So gibt es an den Arbeitsplätzen großzügig eingerichtete Aufenthaltsräume, die ihren Zweck für das gemeinschaftliche Einnehmen von Mahlzeiten und für gemeinsam verbrachte Pausen wirklich erfüllen.

Dass man sich in Dänemark und den nordischen Nachbarländern im Gemeinschaftsraum bei einer Tasse Kaffee – oder auch einmal bei einem Bier – über dienstliche und private Dinge austauscht, ist Alltag. Und um 17.00 Uhr ist Schluss. Es sei denn, die Mitarbeiter haben Kinder, dann dürfen sie selbstverständlich früher nach Hause gehen.

Der Arbeitsalltag ist also insgesamt viel entschleunigter. Komfort, Atmosphäre, Gemeinschaft stehen im Vordergrund.

Auch der Arbeitsweg ist entschleunigt: Die meisten fahren Fahrrad.

Das tun sie sogar im Winter. Es ist üblich, dass bei Schneefall erst die Fahrradwege freigeräumt werden, dann die Autospuren. Meine Beobachtung in Universitäten, Ministerien und Behörden in Skandinavien war, dass am Arbeitsplatz auch für Hygienebedürfnisse gesorgt ist. Wer verschwitzt zur Arbeit kommt, etwa wegen der Fahrrad-Anfahrt, für den gibt es in der Regel Duschen. Sie sehen: Dort wird über menschliche Bedürfnisse ganz anders nachgedacht als bei uns.

Und sind die Dänen so freundlich wie oft behauptet?

Einer der Grundsätze im täglichen Umgang lautet: Sei nett zu den anderen. Die Dänen sind – wie alle Skandinavier – stark konsensgetrieben. Heftige politische Auseinandersetzungen sind eher selten. Zudem ist die Alltagssprache viel gefühlsbetonter und zugewandter. Nicht so hart, förmlich und distanziert wie etwa das Hochdeutsche. Auch tun sich die Dänen weitaus leichter mit dem Duzen, allein dadurch entsteht ein Gefühl von Gleichrangigkeit und Gemeinschaft.

Ist Skandinavien auch deshalb ein so beliebtes Touristenziel?

Seine Attraktivität ist Ausdruck einer Sehnsucht nach dem Utopia im hohen Norden. Aber manch einer kehrt ernüchtert zurück und erkennt: Im Norden liegt kein Märchenland – auch dort gibt es Pro-

ZUFLUCHTSORT

Seit jeher weckt
der raue Norden
Fantasien von
einem beschaulichen,
unbeschwerten
Leben. Laut Histo-
rikern reicht diese
Romantisierung
teils Jahrhunderte
zurück



Die Dänen **haben**
immer versucht,
das Beste aus
ihrer Situation zu
machen – **daraus**
ist ein ganzer Kult
entstanden



bleme. So ist die Lebenserwartung in Dänemark im Vergleich zu anderen Wohlfahrtsstaaten niedriger, die Scheidungsrate ist die höchste in Europa, ebenso die Krebsrate, die Umweltstandards sind unterdurchschnittlich; ein hoher Fett- und Zuckerkonsum ist der Gesundheit nicht zuträglich, und das Rauchen ist immer noch zu weit verbreitet. Ich glaube daher, dass die dänische Lebenszufriedenheit, die der „World Happiness Report“ abbildet, zum Teil auch auf einem mehr oder weniger bewussten Willen der Dänen zur Selbsttäuschung beruht.

Inwiefern?

Die Neigung, es sich gemütlich zu machen, sich auf das Schöne und Warme zu konzentrieren, ist dann besonders stark, wenn Probleme zunehmen. Kurz: lieber wegsehen, als den Schwierigkeiten ins Auge zu blicken. Das ist menschlich nachvollziehbar. Wenn man die Vergan-

genheit betrachtet, stellt man fest, dass die dänische Historie eine Geschichte der Niederlagen ist. Am schlimmsten war wohl das Jahr 1864, als die Dänen – zuvor hatten sie 1814 Norwegen an Schweden verloren – einen weiteren Teil ihres Landes nach dem verlorenen Krieg an Preußen und Österreich abtreten mussten. Dieser Einschnitt wirkt bis heute nach, gewissermaßen als nationales Trauma.

Die Dänen haben damals versucht, das Beste aus ihrer Situation zu machen. Sie haben sich ein Denkmuster geschaffen, das Wissenschaftler den „Kult der Niederlage“ nennen. So entstand nach 1864 die Devise: Was wir nach Außen verloren haben, müssen wir nach Innen gewinnen. Anders gesagt: Wenn dir nicht gefällt, was um dich herum geschieht, dann beschäftige dich mit dir selber, deinem Zuhause, deinen Liebsten.

Im Mittelpunkt stehen also: Rückbesinnung auf die eigenen Werte, das eigene Glück, fester Zusammenhalt in der Gemeinschaft. Aber auch: Abschottung nach außen, Rückzug von der feindseligen Welt in die behütete Innerlichkeit.

ENTSCHLEUNIGUNG

Längst wissen
Forscher, dass es
gesund ist, wenn
man sich regelmäßig
Auszeiten nimmt.
Kaum irgendwo sonst
scheint das so selbst-
verständlich wie in
Dänemark

*Wenn mich die Welt draußen überfordert,
ziehe ich mich in meine zurück?*

Genau. Und diese dänische Gemütlichkeit nach innen kann für Fremde sehr ungemütlich sein – Prinz Henrik, der 2018 verstorbene französische Gemahl der dänischen Königin, hat darunter gelitten und sich oft beklagt.

Dänen sind im Alltag zuvorkommend, das Fremde, das Andere wird aber abgelehnt. Denn das eigene Land, die ei-





ABGESCHIEDENHEIT

Manche Dänen neigen angesichts einer komplexer werdenden Umwelt vermehrt dazu, sich in ihr privates, heimeliges Reich zu flüchten. Doch die Weltvergessenheit birgt Risiken

WERTSCHÄTZUNG

Die Gesellschaft ist durchdrungen von der sinnstiftenden Idee, dass es wertvoll ist, wenn jemand sich Mühe gegeben hat – etwa bei einem spontanen Abendessen im Freien



genen Leute, die eigene Kultur kommen an erster Stelle – und wenn dieser Blick auf die Welt offensichtlich nicht stimmt, dann wird der Einfluss des Anderen auf die eigene Kultur geleugnet.

Freundlichkeit auf der einen, Fremdenfeindlichkeit auf der anderen Seite – das klingt widersprüchlich.

Ist es auch. Deshalb sollte man differenzieren. Weniger Stress, mehr Entschleunigung – ja, da können wir viel von den Dänen lernen. Gern auch mit schönen Anleitungen für Strickmuster, Kerzenziehen oder Marmeladekochen. All das kann zu einem guten Leben gehören. Aber die Kehrseite davon ist oft fatal: das mentale Sichverschließen vor dem politischen Weltgeschehen, vor Problemen des gesellschaftlichen Alltags, die Fokussierung aufs eigene Glück. Diese Phase des Rückzugs des Bürgertums vom Politischen gab es übrigens auch schon mal in Deutschland, in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts mit dem Biedermeier.

Ist es nicht gesund und lebensklug, sich ab und zu von der Welt zurückzuziehen und sich auf sich selbst zu besinnen?

Durchaus. Aber die heimelige Sehnsuchtswelt suggeriert, dass wir in einem Zustand der Abgeschlossenheit und Entschleunigung leben könnten, wenn wir uns nur genug darum bemühen. Da wird die Sehnsucht nach einer Art paradiesischem Urzustand befeuert: Wer würde nicht gern jede Woche Kuchen backen, Abend für Abend mit Freunden um einen großen Tisch herum sitzen, bei Sturmwind den Kamin prasseln lassen und das Leben genießen? Aber so ist die Wirklichkeit nun einmal nicht – weder in Deutschland noch in Dänemark. Wie soll unter den modernen Arbeits- und Lebensbedingungen beispielsweise eine alleinerziehende Mutter mit zwei Kindern in ihrem Alltag entspannt sein? Sie ist mit anderen Herausforderungen konfrontiert, als immerzu Kerzen anzuzünden und einen Waldspaziergang zu machen, als Zimtschnecken zu backen und Blumenkränze zu flechten.

Wenn es um ein gutes und glückliches Leben geht, begegnet einem oft das dänische Wort „hygge“. Was steckt dahinter?

„Hygge“ ist ein alltäglicher dänischer Ausdruck, der nicht leicht zu übersetzen ist. Er steht für etwas Warmes und Ange-

nehmes, ein liebevolles Zufrieden- und Zusammensein. Im Deutschen ähnelt dem am ehesten die „Gemütlichkeit“. Die Dänen verwenden das entsprechende Adjektiv aber fast inflationär, sie bezeichnen praktisch alles als „hyggelig“: vom Kaffeetrinken über Inneneinrichtung bis hin zu Situationen, in denen sie sich wohlfühlt haben. Zum Abschied sagen sie etwa „det var hyggelig“, also etwa, „das war doch gemütlich“.

Ein anderes Beispiel: Im letzten Sommer war ich in Nordjütland in einem Hotel, dem ich keine zwei Sterne geben würde, das Zimmer war eng, ich konnte mich kaum umdrehen. Auf dem Werbeflyer aber wurden die Zimmer und die Frühstücksterrasse neben dem Parkplatz mehrfach als „super hyggelig“ angepriesen. Wer sich in Dänemark aufhält, kommt um Hygge also nicht herum.

Und wie ist „hygge“ auch außerhalb Dänemarks wichtig geworden?

Vor zwei Jahren hat der Kopenhagener Glücksforscher Meik Wiking behauptet, eine Erklärung für die Spitzenposition



SPITZENPLATZ

Dänemark belegt seit Jahren einen der vorderen Plätze in der Kategorie »Work-Life-Balance«. Regelmäßige Überstunden gibt es nicht. So bleibt auch Zeit für die Familie und das Häuschen am Meer

der Dänen im „World Happiness Report“ gefunden zu haben: Hygge. In diesem Wort, sagte er, stecke alles, was dänische Lebensart ausmacht – die Entschleunigung, das Beisammensein, der freundliche Umgang miteinander. Und genau daraus, so die These, schöpften die Dänen ihr Lebensglück. Offenbar hat Wiking damit einen Nerv getroffen. Alle wollen plötzlich hyggelig sein.

Was sollten wir uns Ihrer Meinung nach in Sachen Entschleunigung von Dänemark abschauen?

Eine ganze Menge. Aber es ist schwieriger, als wir oft denken. Seit 50 Jahren höre ich diese Frage: „Was können wir von den Skandinaviern lernen?“

Wir sprechen über angenehm gestaltete Arbeitsplätze, genügend Freiräume und Pausen, kürzere Arbeitszeiten, bessere Kinderbetreuung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf – alles Dinge, die in Dänemark, aber auch in Schweden und Norwegen viel besser funktionieren als hierzulande.

Trotz beträchtlicher Sozialkosten und Steuern ist die Produktivität dort extrem hoch, weil die Menschen motiviert sind und die Arbeitgeber viel daransetzen, dass der Einzelne mit seinem Leben zufrieden ist. Und das könnte durchaus als

Vorbild für Deutschland dienen. Aber was wurde davon hierzulande umgesetzt? Erschreckend wenig. Wenn uns das gelänge, dann würde Deutschland im World Happiness Report vielleicht einen besseren Platz belegen als Rang 15.

Gibt es außer Hygge noch andere nordische Besonderheiten, die als Vorbild dienen können oder gar das Potenzial zum Trend haben?

Das kann mit Gewissheit natürlich niemand sagen. Aber eine typische Haltung in Dänemark, die ich persönlich sehr nachahmenswert finde, ist die oft zu erlebende Dankbarkeit. Als ich als Jugendlicher nach Dänemark kam, war eine der ersten Erfahrungen, dass die Menschen sich viel häufiger und selbstverständlicher bedanken.

Ohne Übertreibung: Die dänische Gesellschaft ist eine Danke-Gesellschaft. Sie ist durchdrungen von der Gewissheit, dass es von Wert ist, wenn jemand sich Mühe gegeben hat.

Im Alltag sagen die Menschen dort oft sogar mehrfach hintereinander Danke: „Tak, tak, tak.“

Das klingt in unseren Ohren natürlich nicht so melodisch wie Hygge. Für ein entspanntes Zusammenleben ist es aber mindestens genauso wichtig •



Ein Grundsatz

im Alltag lautet:

Sei nett zu

anderen.

Das spiegelt sich

nicht zuletzt in

der Sprache wider



Wann immer der Bestsellerautor und Förster Peter Wohlleben gestresst ist, geht er zur **Beruhigung in den Wald**. Forschungen bestätigen: Der Kontakt zu Pflanzen und Tieren wirkt heilsam auf die Psyche

Wie die Natur uns LEBENSFREUDE schenkt

Text: Peter Wohlleben

Fotos: Robin Hinsch und Kilian Schönberger



Mit seinem Buch »**Das geheime Leben der Bäume**« hat Wohlleben Millionen Leser erreicht

S

eit mindestens meinem sechsten Lebensjahr liebe ich die Natur. Damals, so erinnere ich mich, wollte ich unbedingt Naturschützer werden und habe jede Menge Tiere zu Hause gehalten, um die ich mich natürlich kümmern musste – Molche, Spinnen, Schildkröten.

Später hielt ich Küken, die ich auf einem Heizkissen ausgebrütet habe, um dann zu prüfen, ob der berühmte Verhaltensforscher



Je intensiver wir die Natur auf uns wirken lassen, so **Peter Wohlleben**,
desto schneller stellen sich Glücksgefühle ein



Sobald wir einen Wald betreten, schlägt das Herz ruhiger,
der Blutdruck sinkt, Stresshormone werden abgebaut

Konrad Lorenz recht hatte: Ich wollte schauen, ob die Küken wirklich auf mich als Mutter geprägt werden, wenn ich sie aufziehe. Was auch geschah.

Seit jener Zeit hat der Drang nicht mehr nachgelassen: Ich muss so viel für die Natur tun, wie ich nur kann.

Es gibt natürlich rationale Gründe dafür, Artenvielfalt etwa oder Klimaschutz. Aber vor allem ist da ein ganz tiefes Gefühl in mir: Wenn ich mich in der Natur bewege, den Himmel über mir spüre und den Erdboden unter mir – dann bin ich glücklich.

Das erlebe ich nicht nur im Wald oder in der echten Wildnis in fernen Ländern. Oft genügt es bereits, einfach draußen zu sein, wo es grün ist. Meine Frau und ich haben einen großen Garten, in dem wir Gemüse anbauen. Für mich wirkt die Beschäftigung dort wie ein Anti-Stress-Programm.

Inmitten der Natur stellt sich bei mir fast augenblicklich Freude ein. Und Ruhe. Vor allem dann, wenn ich allein unterwegs bin. Dann genieße ich das Wetter, Wind und Wolken. Und oft kommen mir in der Natur ganz tolle Gedanken und Ideen. Eben weil ich nicht irgendeine bestimmte Aufgabe abarbeite. Diese Zweckfreiheit regt die Kreativität ungemein an.

Gerät man beispielsweise in eine Lebenskrise und denkt über eine grundlegende Veränderung in seinem Leben nach, etwa über einen Jobwechsel, dann kann die Atmosphäre des Waldes die Gedanken beflügeln – und einen förmlich spüren lassen, wie der Kontakt zum Wald, zum Lebendigen einen stärkt und ermutigt.

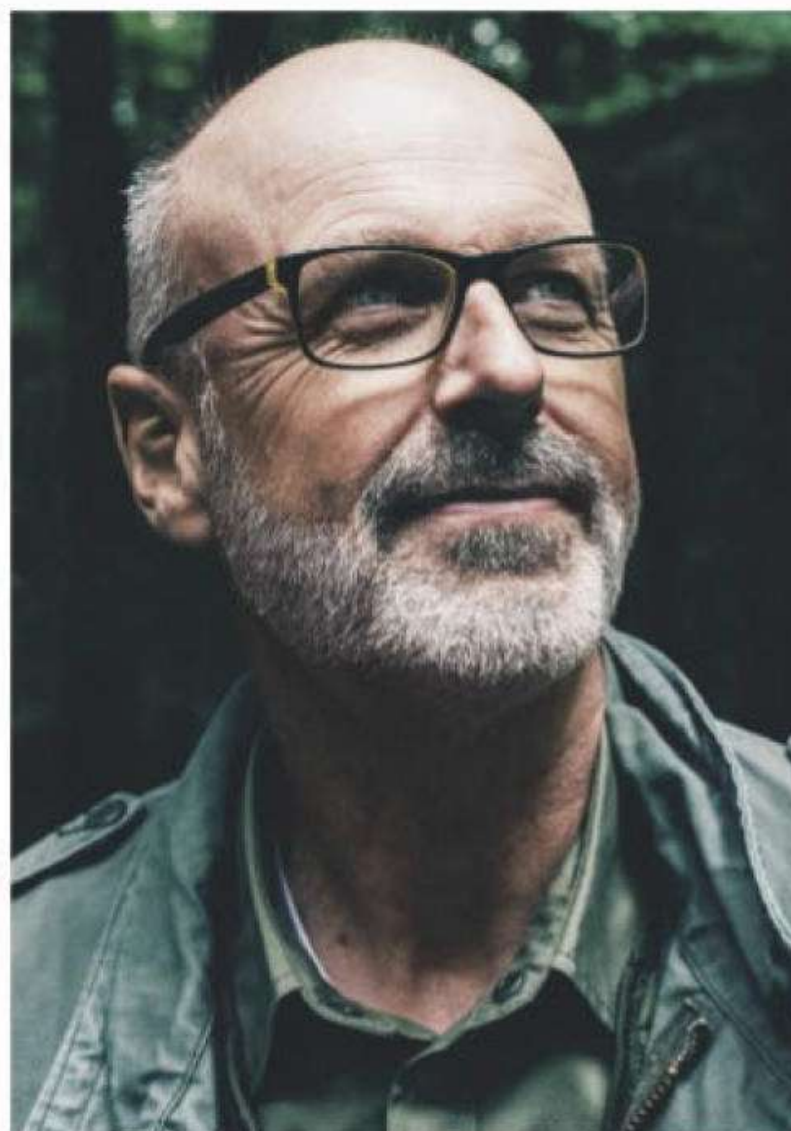
Zwar glaube ich nicht an irgendeine Form von Energie, die die Natur belebt, an „Kraftorte“, die etwas Magisches verströmen – doch im übertragenen Sinne finde ich immer wieder Stellen, an denen ich besonders gut Kraft tanken kann. Spezielle Orte, wo die Natur in sich ruht. Und diese Ruhe empfindet man dann auch als Betrachter oder Besucher.

Meiner Erfahrung nach sind das vor allem solche Flecken, an denen es der Natur gut geht. Ich bin überzeugt davon, dass sich der Zustand eines Ökosystems auf den Betrachter überträgt, bewusst und unbewusst. Geht es einer Landschaft nicht gut, sind die Bäume krank, liegt überall Müll herum, spaziert man durch ein artenarmes, überwirtschaftetes Areal, dann merkt man dies ganz unwillkürlich.

»Die Natur stimuliert die Sinne auf eine wohltuende Weise, die wir im Alltag oft vernachlässigen«

Das geht vermutlich nicht nur mir so. Viele Untersuchungen zeigen, dass die Natur eine heilsame Wirkung auf uns Menschen ausübt. Gerade Waldspaziergänge entfalten messbare Effekte. Sobald wir einen Wald betreten, schlägt unser Herz ruhiger, der Blutdruck sinkt, im Körper zirkulieren weniger Stresshormone.

Blätter entfalten ihre Heilkraft allein schon, wenn wir sie ansehen: Das Grün wirkt ganz offenbar beruhigend auf Kör-



Seit seiner Kindheit verspürt Wohlleben eine intensive **Verbundenheit** mit der Natur, die ihm nicht zuletzt über schwierige Phasen hinweghilft

per und Psyche. Neuere Untersuchungen belegen gar, dass bestimmte Duftstoffe, welche die Bäume ausdünsten, unser Immunsystem stärken. So steigt nach Aufenthalt im Wald die Anzahl wichtiger Abwehrzellen messbar an. Nicht zufällig verbreitet sich auch in Deutschland seit einigen Jahren das aus dem asiatischen Raum stammende „Shinrin-Yoku“ immer mehr: das Waldbaden.

Meist findet das unter Anleitung statt; dabei wird der Aufenthalt in der Natur verknüpft mit verschiedenen Übungen. Etwa mit Meditation oder dem Training von Achtsamkeit oder Entspannung und sanfter Bewegung wie Qigong. Und vor allem geht es darum, langsam zu machen. Kein festgelegtes Ziel zu verfolgen.

d

Das klingt banal, aber manchmal sind ja die banalen Dinge die schwierigsten und wirkungsvollsten. Ich begrüße den Trend sehr. Denn nicht wenige Menschen trauen sich nicht, einfach in den Wald zu gehen, ohne Ziel, ohne Plan, ohne Anleitung. Und besonders für diejenigen, die sich nicht – vielleicht noch nicht – sicher in der Wildnis fühlen, ist es hilfreich, an die Hand genommen zu werden. Und zu erfahren, wie man das am besten anstellt: sich im Wald zu entspannen.

Denn das ist heutzutage nicht selbstverständlich. Die meisten gestalten ihre Zeit in der Natur ähnlich wie die Zeit im Alltag oder gar auf der Arbeit, mit festgelegten To-do-Punkten. Sie nehmen sich beispielsweise vor, wandern zu gehen – dann startet man morgens um acht, mittags erreicht man ein anvisiertes Gasthaus. Und abends um 20 Uhr kommt man wieder am Parkplatz an. Kaum jemand fährt wirklich raus ins Grüne, schafft am ganzen Tag nur 300 Meter, weil es einfach so schön ist, und kehrt dann wieder heim.

Nicht selten geht es dabei vor allem um Tempo: darum, Strecke zu machen. Im Prinzip spricht gegen ein solches Naturerleben nichts – Wandern entspannt ja auch, man verbringt Zeit im Freien, sieht viel. Und doch wird die Natur dadurch mehr oder minder zur Kulisse reduziert.



Beim **Waldbaden** kann der stimmungsaufhellende Effekt der Wildnis noch gesteigert werden: etwa durch Meditation oder Qigong

Beim Waldbaden dreht man die Geschwindigkeit runter. Man lernt, vom Gas zu gehen, legt die Ziele beiseite. Man lässt den Moment bestimmen, wie sich der nächste Moment gestaltet. Und taucht auf eine ganz eigene Art in die Natur ein.

Ähnlich intensiv kann man die Natur erleben, wenn man Kinder um sich hat und sie das Tempo bestimmen lässt. Das fällt uns Erwachsenen leider irre schwer: Eltern möchten in erster Linie, dass ihre Sprösslinge etwas lernen, etwas mitnehmen. Damit sich der Aufenthalt in der Natur auch lohnt.

Anders als Kinder haben Erwachsene eben allzu oft ein vorgefertigtes Ziel im Kopf – und überfrachten damit nicht selten das Erlebnis im Grünen. Und nicht nur das. Unbewusst möchten manche Erwachsene dem ganzen Freizeitspaß auch ihr Tempo überstülpen. Weil sie sich andernfalls rasch unwohl fühlen.

Ohne Vorgabe von außen wollen Kinder meist nicht möglichst schnell von A nach B kommen, stattdessen halten sie sich oft für eine ganze Weile an einer Stelle im Wald auf. Da mag ein abgestorbener Baumstumpf stehen: Die Kinder

»Ich rate jedem,
sich mal eine Stunde
lang **unter einen**
Baum zu legen und
die Natur achtsam
wahrzunehmen«



Aber ganz gleich, ob man Kinder hat oder nicht, ist es sinnvoll, sich einmal ganz allein in die Natur zu wagen. Oft lenkt man sich ja auch dadurch ab, dass man miteinander redet und dadurch die Aufmerksamkeit für die Natur schmälert. Das Alleinsein im Wald lädt zu einer besonderen Art der Reflexion ein.



Ich rate jedem, einfach mal eine Isomatte mit in den Wald zu nehmen. Und sich mindestens eine Stunde unter einen Baum zu legen. Eigentlich ist das nichts anderes als eine Form des Waldbadens. Kostenlos, ohne Anleitung.

Man liegt eine Stunde oder auch länger auf dem Boden. Wer sich vor ein wenig Schmutz auf der Kleidung nicht scheut, sollte gern auch auf die Isomatte verzichten.

Es ist interessant, wie sich die Wahrnehmung in einer solchen Naturauszeit – fern jeder Zielsetzung – verändert. Manch einer mag es so heimelig finden, dass er nach 15 Minuten einschläft, was völlig in Ordnung ist. Ein anderer verliert sich nach einer Weile im Geäst über ihm, taucht ein in das leichte Wogen der Baumkronen.

Wer wach bleibt, wird sicher erleben, wie die verschiedenen Sinne angeregt werden. Wie fühlt sich das Moos unter meinen Händen an? Was knackt dort in der Ferne? Ist es angenehm, wie der Wind meine Wangen umschmeichelt?

Vielleicht fällt zwischendurch etwas Nieselregen. Und auch das sollte man mal erleben und versuchen, einen leichten Schauer auszuhalten. Es ist ja nichts Gefährliches daran.

Das Gehirn beginnt anders zu arbeiten. Es wird ja ständig mit Informationen aus unseren Sinnesorganen gespeist. Und die funktionieren nun einmal ganz anders in der Natur, auf eine Weise, die uns beruhigt.

Allein der Sehsinn: Der ist natürlicherweise auf mittlere bis große Distanzen eingestellt. Viele arbeiten aber heutzutage am Monitor, schauen ständig auf ihr Smartphone. Für das Auge ist das eine unnatürliche Belastung. Stress. Und unter anderem auch ein Grund für den

hohen Anteil an Kurzsichtigen in der Bevölkerung.

Ein anderes Sinnesorgan ist die Nase. Weit verbreitet in der Bevölkerung ist das Gerücht, Menschen hätten im Vergleich zu den meisten Tieren ein eher schlechtes Riechorgan. Das ist schlichtweg falsch. Es fehlt uns nur an Übung. Im Alltag brauchen wir die Nase kaum.

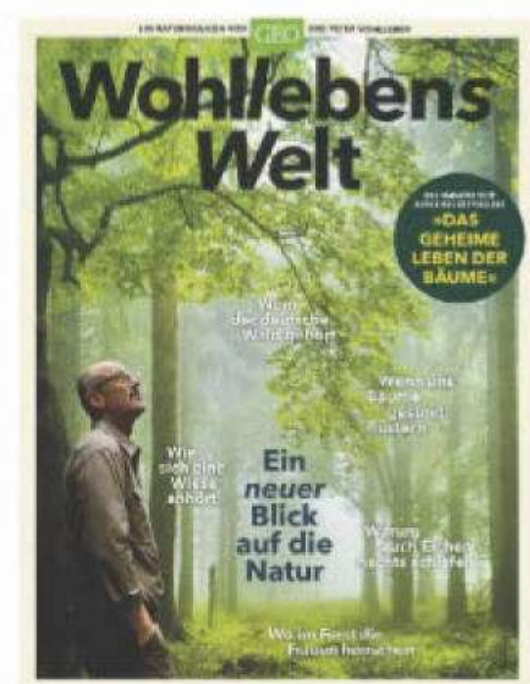
Das bedeutet nicht, dass wir in der Natur automatisch besser riechen. Aber man kann das Riechen nirgendwo besser schulen. Daher sage ich bei meinen Führungen oft: Nehmen Sie bitte einmal einen ganz tiefen Zug Waldluft. Und versuchen Sie, die einzelnen Aromen zu erschnuppern.

Trockene Nadeln? Abgestorbenes Holz? Blütenduft? Wer eine Stunde unter einem Baum liegt, wird ganz sicher nach einiger Zeit bewusst vielfältige Düfte erschnüffeln – erdige, würzige, harzige Noten. Und natürlich auch auf Geräusche und die Temperatur stärker als im Alltag achten.

Das beruhigt ungemein, es beglückt. Durch das Öffnen aller Sinne, durch achtsame Wahrnehmung der Umwelt, kann – so zumindest meine eigene Erfahrung – die Natur ihren vielleicht wichtigsten Schatz preisgeben: die Einsicht, dass nichts im Leben statisch ist, dass sich alles stets im Wandel befindet. Jeder Zustand hat seine Zeit, dauert nicht ewig an.

Und das bedeutet schließlich: Wir können uns und dem Geschehen um uns etwas gelassener begegnen.

Und uns so für das Glück öffnen.



Im April 2019 startet Deutschlands bekanntester Förster gemeinsam mit GEO eine **eigene Heftreihe** zum Thema Naturverstehen

pulen daran herum, rupfen an der Rinde, schauen, was darunter alles so lebt. Fangen Saftkugler, kleine, zur Gruppe der Tausendfüßer gehörende wirbellose Tiere, die sich bei Berührung zusammenrollen. Erwachsene finden so etwas spätestens nach fünf Minuten langweilig und werden ungemütlich.

Wer aber einmal auf andere Weise in die Natur eintauchen möchte, sollte sich gerade an Kindern, ihrem Blick, ihren Interessen, ihrer Unvoreingenommenheit orientieren. Je jünger Mädchen und Jungen sind, desto besser funktioniert es.

Hochgefühl

Erschöpft, aber glücklich, nach mehr als 200 Kilometern durch die Sahara: Teilnehmer eines Ultramarathons in Marokko, im Ziel porträtiert



im Ziel

Bewegung stärkt nicht nur den Körper, sondern wirkt auch höchst positiv auf das Gemüt: Denn unser Gehirn schüttet beim Sport einen Mix an Botenstoffen aus, der die Stimmung hebt

Text: Bertram Weiss

Fotos: Jozef Kubica



K

aum etwas wirkt sich so positiv auf den Körper aus wie Sport. Ob beim Joggen oder Fußball, Schwimmen oder Tanzen, Tennis oder Reiten: Sobald wir uns bewegen, produzieren unsere Muskeln eine Vielzahl heilsamer Signalstoffe, Gelenke und Knochen werden stabilisiert, Abwehrkräfte und Stoffwechsel gestärkt.

Und auch die Psyche wird beflügelt.

Nicht zufällig berichten so viele Sporttreibende von Momenten, in denen sie sich auf berauschende Weise ganz eins mit ihrem Körper fühlen. Von Momenten, in denen die Last des Alltags von ihnen fällt, in denen sie Klarheit gewinnen und sich ihr Geist ganz frei anfühlt. Von Momenten des Glücks.

Tatsächlich wirkt körperliche Ertüchtigung unmittelbar auf die biochemischen Vorgänge im Gehirn ein. Schon wenn Menschen nur ein paar Minuten sportlich aktiv sind, strömen vermehrt Botenstoffe durch ihren Körper, darunter auch Hormone, die die Stimmung aufhellen oder wie Beruhigungsmittel wirken.

Dies geschieht aber nicht nur während der eigentlichen Anstrengung: Auch dauerhaft kann Sport die Botenstoffe in eine gesunde Balance bringen. So nimmt durch die Arbeit der Muskeln beispielsweise die Konzentration des Botenstoffs Serotonin zu, das unter anderem Gefühle von Aggression in unserem Zentralnervensystem dämpft und so dauerhaft unsere Stimmung heben kann.

Sport eignet sich darüber hinaus sehr gut als Hobby, das es uns ermöglicht – so beim Joggen im Park –, abzuschalten, beim Fußball sozialen Zusammenhalt zu erleben, beim Krafttraining selbst gesteckte Ziele zu erreichen.

Wer in der Freizeit spürt, dass er etwas schaffen kann, verändert meist auch seinen Blick auf die Herausforderungen der Arbeitswelt, der Stress erscheint oft nicht mehr als so belastend.

Dass uns körperliche Aktivität derart guttut, ist mit Blick auf die Geschichte

der Gattung Homo völlig plausibel: Der Mensch hat mehr als 99 Prozent seiner Entwicklungsgeschichte fortwährend in Bewegung verbracht, als Jäger und Sammler. Daher ist unser Organismus noch immer für ein Dasein als Wanderer und Dauerläufer optimiert.

So bequem es auch sein mag, dass wir uns heutzutage kaum noch körperlich anstrengen müssen: Wer sich regelmäßig bewegt, wird in vielerlei Hinsicht belohnt. Dazu zählt nicht zuletzt der stimmungsaufhellende Effekt körperlicher Aktivität.

Auch hilft Sport unter anderem gegen Angstgefühle. Patienten mit einer krankhaften Angststörung etwa erleben bei sportlicher Anstrengung körperliche Reaktionen, die sie sonst nur mit dem Gefühl der Panik verbinden: Herzrasen, Schwitzen, schnelleres Atmen und leichten Schwindel. Die Betroffenen lernen nach und nach, dass solche Veränderungen völlig normal sind – und nicht zwangsläufig Signale der Angst.

Auch stressgeplagte Menschen profitieren von dem angstlösenden Effekt, den Bewegung mit sich bringt.

a

Aber Sport bewirkt noch mehr: Er steigert nachweisbar auch das Selbstwertempfinden und verbessert somit die Stressresistenz. Psychologen vermuten, dass es die Erfahrung von Kontrolle über das eigene Leben mit sich bringt, wenn es einem gelingt, sich zu sportlicher Aktivität aufzuraffen; die Betroffenen haben plötzlich wieder das Gefühl, durch ihr Handeln etwas bewirken zu können.

Damit körperliche Ertüchtigungen – ganz gleich ob alltägliche Bewegungen oder sportliche Aktivitäten – ihren gesundheitsfördernden Effekt bestmöglich

Wer sich aktiv
und häufig
bewegt, dem
erscheint
Stress oft
nicht mehr
so **belastend**

Auch diese Britin gehört zu den Extremsportlern, die den mehrtägigen Etappenlauf durch die Wüste auf sich genommen haben



Extremläufer vollbringen unglaubliche Leistungen – doch um das Wohlbefinden zu fördern, kann schon überraschend wenig Anstrengung ausreichen



Körperliche
Aktivität, so haben
Forscher heraus-
gefunden, senkt das
Risiko für seelische
Erkrankungen



entfalten und möglichst stressmindernd wirken, sollte man sich jedoch zweier Regeln bewusst sein:

- Fast jeder von uns braucht mehr Bewegung im Alltag,
- er sollte aber den für sich richtigen Sport sorgfältig wählen.

I. **MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG**

Treppe statt Aufzug, Spaziergang
statt Kaffeeküche

Es muss nicht gleich schweißtreibender Sport sein: Schon etwas mehr Aktivität im Alltag – etwa ein regelmäßiger strammer Spaziergang, Haus- oder Gartenarbeit – hat einen positiven Effekt auf unser psychisches Wohlbefinden. Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation mindestens zweieinhalb Stunden moderate körperliche Bewegung pro Woche.

Für manchen gestressten Menschen mag das nach überaus viel klingen. Doch wer das Pensum über die Woche verteilt – etwa auf fünf Tage je 30 Minuten und diese wiederum auf drei zehnminütige Einheiten –, sollte das gesundheitsfördernde Bewegungsprogramm auch in einem sehr vollen Terminplan unterbringen können.

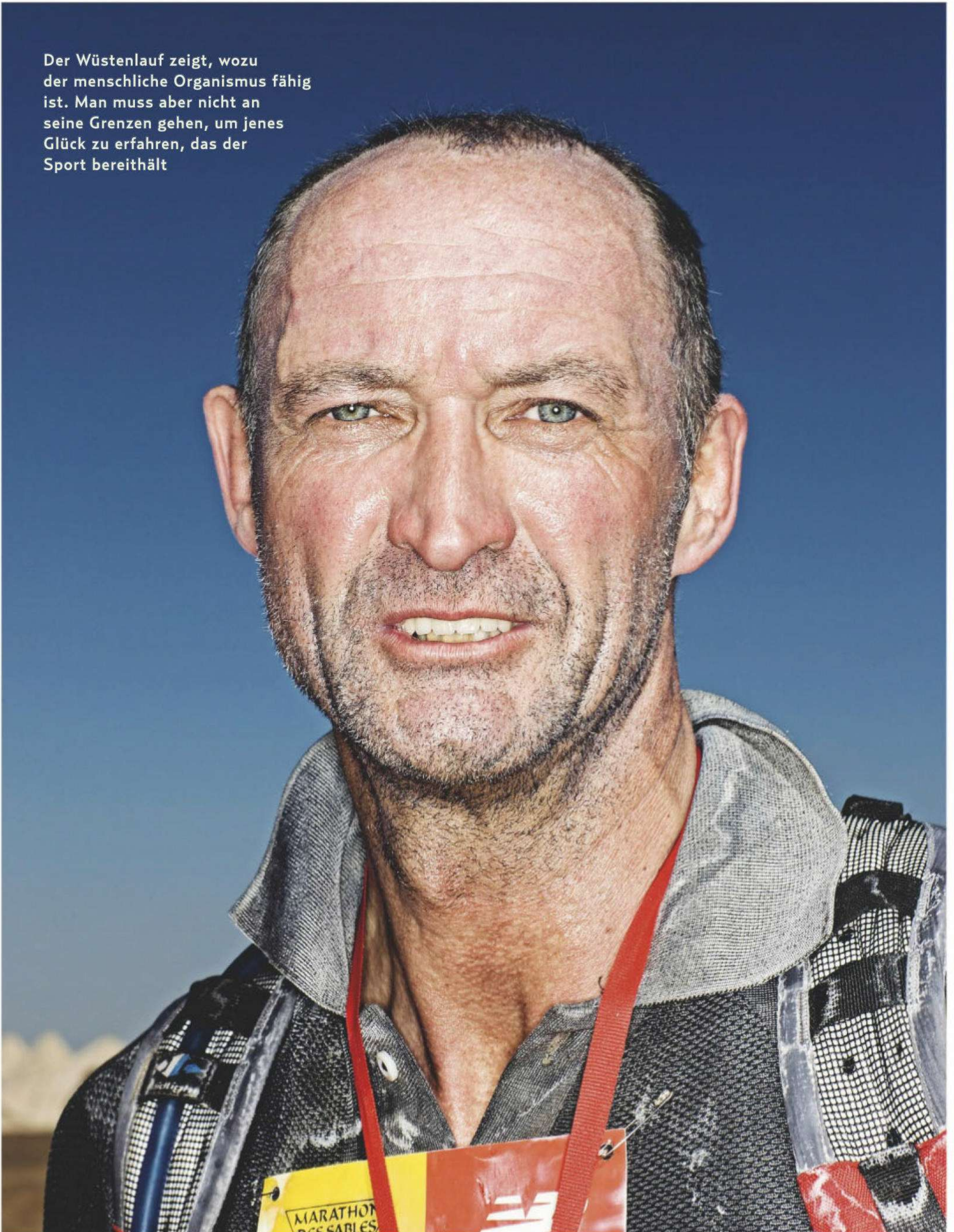
Oft lässt sich eine alltägliche Tätigkeit, die man ohnehin ausübt, mit Bewegung verbinden. Etwa indem man den Weg zur Arbeit (zumindest teilweise) zu Fuß oder per Fahrrad zurücklegt, die Treppe nimmt, statt mit dem Aufzug zu fahren, oder die Mittagspause nicht in der Kaffeeküche, sondern mit einem kurzen Spaziergang verbringt.

Grundsätzlich gilt: Langes Sitzen schadet immer, und es gibt keine Sitzhaltung, die auf Dauer guttut. Deshalb sollte man speziell im Büro ein paar einfache Tricks anwenden, die Impulse für regelmäßiges Aufstehen geben: indem man beispielsweise den Mülleimer in der Zimmerecke platziert, viel trinkt und dadurch häufiger die Toilette aufsucht oder einen Gemeinschaftsdrucker in einem anderen Raum nutzt.

Wer oft telefoniert, sollte sich angewöhnen, dabei zu stehen. Oder – wenn möglich – das Telefon in ein höheres Regalfach zu legen, das nur im Stehen zu erreichen ist.

Neben den positiven Langzeitfolgen kann eine kurze, aktive Pause auch ganz akut helfen: Bereits zehn Minuten zügiges Gehen wirken sich nachweislich positiv auf unsere Stimmung aus, können gar kleine Glücksmomente bescheren – wenn auch nur für kurze Zeit.

Der Wüstenlauf zeigt, wozu der menschliche Organismus fähig ist. Man muss aber nicht an seine Grenzen gehen, um jenes Glück zu erfahren, das der Sport bereithält



II. DER RICHTIGE SPORT FÜR DIE PSYCHE

Es muss nicht bis zur völligen
Entkräftung gehen

Wer von lang anhaltenden psychischen (und stärkeren körperlichen) Effekten profitieren möchte, sollte sein Bewegungsprogramm ausbauen. So ist es beispielsweise sinnvoll, neben der Ausdauer auch die Kraft zu trainieren, den Umfang der alltäglichen Bewegung weiter zu erhöhen oder sie durch tatsächlich schweißtreibende – mithin sportliche – Aktivitäten zu ergänzen.

Dabei gilt es jedoch, einige Grundsätze zu beachten, damit der Sport nicht zum zusätzlichen Stressfaktor oder gar zum Gesundheitsrisiko wird. Vor allem Anfängern und Wiedereinsteigern im Alter über 35 empfehlen Sportmediziner eine Vorsorgeuntersuchung.

AUF EINEN BLICK

Glücksmomente

Bereits nach wenigen Minuten Sport setzt unser Organismus verschiedene stimmungsaufhellende Botenstoffe frei.

Langzeitwirkung

Studien zeigen, dass regelmäßige Bewegung nicht nur die physische Gesundheit fördert, sondern auch die Psyche stabilisiert und sogar Depressionen lindern kann.

Selbstwertempfinden

Körperliche Aktivität vermag das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zu stärken.

Stressresistenz

Die Erfahrung beim Sport, durch das eigene Handeln etwas bewirken zu können, verbessert auch die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen.

Auch Raucher sowie Übergewichtige und Menschen, die an Bluthochdruck leiden, Diabetes, Wirbelsäulenbeschwerden, Herz-, Lungen- oder Schilddrüsenproblemen, sollten mit ihrem Arzt sprechen, ehe sie sportlich aktiv werden.

Für den körperlichen Trainingseffekt sowie für die positiven Wirkungen auf die Psyche ist es wichtig, regelmäßig zu trainieren. Dabei sollte, gerade am Anfang, die Belastung nicht zu hoch gewählt werden – so kann man am ehesten ein Gefühl für den eigenen Körper und die richtige Trainingsintensität finden. Das Ziel sollte angenehme Erschöpfung sein, nicht völlige Entkräftung. Auch Ruhephasen sind in ausreichender Länge einzuplanen.

Obendrein sollte der Sport Spaß machen. Naturgemäß wird man sich hin und wieder zusammenreißen müssen und (vor allem als Anfänger) früh an seine Grenzen stoßen. Wer sich dann stets aufs Neue zum Sport zwingen muss, verbessert zwar die körperliche Fitness – tut seiner Psyche aber nichts Gutes.

Um herauszufinden, welche Sportart Freude bereiten könnte, lohnt es sich, eigene Vorlieben zu erspüren: Motiviert es mich, in der Gruppe aktiv zu sein, oder stellt sich eher ein unangenehmer Leistungsdruck ein? Sind mir die Umgangsformen beim Fußball zu grob? Empfinde ich Tanzen eher als peinlich? Schätze ich den Kontakt mit der Natur, oder ziehe ich ein klimatisiertes Fitness-Studio vor? Im Zweifel hilft es, manches auszuprobieren und sich von Trainern oder einem Sportmediziner beraten zu lassen.

Um das Mehr an alltäglicher Bewegung oder auch die eigenen Fortschritte beim Sport bewusster wahrzunehmen, kann es hilfreich und motivierend sein, die Aktivitäten zu dokumentieren. Auch das Verfolgen eines Zieles, etwa die Teilnahme an einem Wettkampf, mag ein guter Ansporn sein.

Allerdings kann übertriebener Ehrgeiz schnell in Stress ausarten. Daher gilt es, das rechte Maß zu finden, auf die Signale des eigenen Körpers zu hören – und sich in Gelassenheit zu üben.

Im Grunde, so die für viele Laien überraschende Erkenntnis der Experten, muss man sich nur verhältnismäßig wenig anstrengen, damit die sportliche Aktivität eine positive Wirkung auf Körper und Seele entfaltet.



Die Aussicht
auf einen Wett-
kampf ist für viele
Ansporn, sich
mehr zu bewegen

Es genügt bereits, regelmäßig und langfristig Energie im Ausmaß von 1000 Kilokalorien pro Woche durch Bewegung zu verbrauchen. Das ist nicht sehr viel – ein energischer Fußgänger verbrennt in einer Stunde bereits rund 350 Kilokalorien, ein schneller Radfahrer sogar das Doppelte.

Wem auch dieses Maß an Bewegung schwer erreichbar scheint, der sollte sich allerdings keineswegs entmutigen lassen: Denn der Körper belohnt fast jeden einzelnen Schritt.

Gerade wer sich bislang wenig oder gar nicht bewegt hat, kann selbst von einem völlig moderaten Pensum enorm profitieren – und nachweislich glücklicher werden. So lautet die Kernbotschaft der modernen Forschung: Hauptsache, wir bewegen uns überhaupt. Im Idealfall sollte nie eine Stunde vergehen, in der wir nur in einer Haltung verharren.

Der Slowake JOZEF KUBICA, Jg. 1979, lebt in Hamburg und hat sich auf Sport- und Porträtfotografie spezialisiert.



Das **Ideal** vom Elterndasein, so stellen viele fest, stimmt oft nicht mit der Realität überein.

Der Hamburger Fotograf **Martin Richter** hat in Mehrfachbelichtungen festgehalten, wie Mütter und Väter ihre Kinder durch Hin- und Hertragen oder Schaukeln beruhigen

Der eigene Nachwuchs macht die meisten Väter und Mütter **nicht uneingeschränkt glücklich** – vor allem in den ersten Jahren. Doch auf lange Sicht führen Eltern meist ein **erfüllteres Leben** als Kinderlose

Werden Kinder zu einem **Projekt**, scheitern Eltern häufig an ihren übergroßen Ansprüchen

Wann Kinder Sinn stiften

Text: Gesa Gottschalk

Fotos: Martin Richter





Mit jeder Geburt, so haben **Forscher** herausgefunden, sinkt die Chance auf gesteigertes Glücksempfinden

Über die Jahre haben Wissenschaftler die Frage nach dem Glück mit Kindern aus mehreren Blickwinkeln untersucht. So befragte ein US-Verhaltensökonom fast 1000 berufstätige Frauen aus Texas, was sie im Alltag glücklich mache.

Das Ergebnis: Unter 19 Tätigkeiten stuften sie das Sich-um-Kinder-Kümmern auf Platz 16 ein – hinter Kochen, Sporttreiben, Telefonieren und Hausarbeit (Platz eins: Sex). Eine Überblicksstudie über knapp 100 ähnliche Untersuchungen, die bis in die 1970er Jahre zurückreichten, zeichnete ein ähnlich trübes Bild.

Zum einen, so die wichtigsten Erkenntnisse dieser Studien, ging die allgemeine Zufriedenheit von Paaren in ihrer Ehe zurück, sobald sie Kinder bekamen. Zum anderen nahm diese Unzufriedenheit mit jeder neuen Elterngeneration noch weiter zu – eine weitere Überraschung, da durch moderne Verhütungsmittel und die Stärkung der Frauenrechte seit den 1970er Jahren die meisten Babys doch wohl Wunschkinder waren.

Der Grund für die dennoch zunehmende Unzufriedenheit der Eltern liegt möglicherweise darin, so ein Erklärungsversuch, dass Kinder in den Industrienationen heutzutage in der Regel nicht mehr wie früher ganz selbstverständlich zum Leben gehören und – wie einst – vielleicht sogar mithelfen, Geld zu verdienen.

Sondern dass sie lange geplant werden, ja, oft zu einer Art Projekt werden, an dem die Eltern quasi unter dem Druck der Gesellschaft arbeiten und: an dem sie leicht scheitern können. Dann nämlich, wenn sie ihren eigenen hohen Erwartungen nicht gerecht werden, weil ihre Idealvorstellung des Elterndaseins nicht mit der Realität zusammenpasst.

Um sich ihr Scheitern nicht eingestehen zu müssen, neigen manche Eltern dann offenbar zum Selbstbetrug, wie psychologische Untersuchungen ergeben haben, und schwärmen wider besseres Wissen davon, dass Kinder sie glücklich machen und ihr Leben bereichern.

Dass die Ansprüche vieler Eltern enorm hoch sind, zeigt unter anderem folgender Befund: Väter und Mütter in

Wer sein schlafendes Neugeborenes im Arm hält, den wird wahrscheinlich die Behauptung empören, dieses Wesen sei nicht das reine Glück, bereichere nicht das eigene Leben.

Wem man die Frage nach dem Glück durch Kinder aber am Morgen nach durchwachter Nacht an der Seite eines fiebernden Kleinkinds mit Magen-Darm-Infekt stellt oder nach Streit mit einem pubertierenden Jugendlichen, der wird wohl zugeben, dass ein geglücktes Leben auch ohne Kinder durchaus möglich wäre.

Psychologen und Soziologen widmen sich dem Einfluss von Kindern auf die Lebensfreude ihrer Eltern bereits seit Jahrzehnten. Sie haben sich gleichsam in ein Problem verbissen, für das es sogar einen eigenen Namen gibt: *parenthood paradox*, das Paradox der Elternschaft.

Weshalb, fragen die Forscher, bekommen Menschen Kinder, wenn sie glücklich sein wollen, wo doch Nachwuchs ganz offenbar nicht glücklich macht?

Inzwischen haben sie Hinweise auf eine einleuchtende Antwort.

Für viele Paare scheint eines klar: Kinder sind das größte Glück. In den Augen vieler Eltern fehlt Kinderlosen gar der wichtigste Inhalt des Daseins. Doch stiftet Nachwuchs wirklich so viel Lebensglück?

Wer nach Antworten sucht, stößt auf Erkenntnisse der Glücksforscher. Und die sind ernüchternd: Kinder machen nicht glücklich. Schlimmer noch: Sie tragen eher zum Unglück der Eltern bei – besonders, wenn die Geldsorgen haben. Das Beste, was sich Väter und Mütter erhoffen können, sind kurze Glücksmomente.

Für manche Eltern ist das eine erschütternde Erkenntnis. Für andere ist die Antwort dagegen schlicht überraschungsfrei.

den USA verbringen heute mehr Zeit mit ihren Kindern als 1975, obwohl die Frauenerwerbsquote seither zugenommen hat; dennoch gaben 85 Prozent von ihnen in einer Studie an, sie verbrächten nicht genug Zeit mit ihren Kindern.

Die wichtigsten Erkenntnisse der Familienforscher zeigen zudem: Junge Eltern macht *ein* Kind glücklicher, als es *vielen* Kinder tun; und mit jeder Geburt nimmt die Chance auf gesteigertes Glücksempfinden ab. Kleinkinder machen unglücklicher als größere Kinder; bis zum fünften Geburtstag haben sie einen deutlich negativen Einfluss auf das Elternglück.

Zwar sind Mütter und Väter, die in Ländern mit bezahlter Elternzeit und kostenloser Kinderbetreuung leben, vergleichsweise zufrieden. Doch selbst die Glücklichen unter ihnen fühlen sich nicht wesentlich wohler als die Kinderlosen. Erst im zunehmenden Alter kehrt sich das Verhältnis zugunsten der Eltern: Denn haben Kinder erst einmal die Pubertät überstanden oder führen bereits ihr eigenes Leben, dann verändern sich die Beziehungen, ist das Verhältnis von Geben und Nehmen zwischen den Generationen ausgewogener.

Und diese Tatsache weist auf eine mögliche Antwort in der Diskussion um das Elternschaft-Paradox hin.

d

Denn die Studien befassen sich in der Regel mit der momenthaften Messung von Glück – und die Befragten verstehen dies als Frage nach kurzzeitigen emotionalen

Bis
zum **fünften**
Lebensjahr haben
Kinder einen
eher **negativen**
Einfluss auf
das Wohlbefinden
der Eltern

Auch wenn sich
Momentan-Glück nur selten
einstellt: Die **Lebens-**
zufriedenheit insgesamt
ist mit Kindern größer

Eindrücken. Sie sollen ihre Gefühle einstufen, sollen beantworten, wie sie sich derzeit fühlen oder wie sie sich zu einem früheren Zeitpunkt gefühlt haben.

Um aber die umfassende Bedeutung von Kindern für das Leben ihrer Eltern ermessen zu können, ist dies eine zu enge Fragestellung: Das zumindest sagt der US-Sozialpsychologe Roy Baumeister.

Der Forscher befasst sich seit vielen Jahren mit einem weiteren Gefühl, das Menschen im Blick auf ihr Leben entwickeln: der Empfindung, dass ihre Existenz eine Bedeutung, einen Sinn hat.

Während Glückseligkeit im Hier und Jetzt verortet sei, so Baumeister, entstehe Sinnhaftigkeit aus der Verbindung der Gegenwart mit Vergangenheit und Zukunft. Entsprechend könne das Glück des Augenblicks gänzlich irrelevant sein für die Sinnhaftigkeit des Lebens.

Für eine Studie, die solche Unterschiede genauer ergründen sollte, ließ Baumeister gemeinsam mit anderen Wissenschaftlern die Teilnehmer zunächst einschätzen, wie glücklich sie seien und wie sinnhaft ihr Leben.

Anschließend sollten die Befragten 37 Aktivitäten wie Kochen, Lesen, Einkaufen oder Sex daraufhin bewerten, inwiefern diese für sie typisch sind, mithin ihr Selbstbild widerspiegeln.

Zu den Tätigkeiten gehörte auch die Kinderbetreuung – und übereinstimmend mit früheren Studien zeigte sich: Wenn die Versorgung von Kindern einen markanten Teil des Selbstbildes ausmacht, wirkt sich das in der Regel negativ auf das Glücksempfinden aus.

Gleichzeitig aber ergab sich: Je wichtiger die Probanden die Kinderbetreuung einschätzten, desto höhere Werte erreichten sie im Mittel bei den Fragen nach dem Lebenssinn. Nur das Kaufen von Geschenken für andere Menschen sowie das Beten zeigten eine ähnlich starke Entsprechung zur Sinnhaftigkeit.

So erklärt sich vielleicht auch, dass ausgerechnet jene Eltern, denen – auf den ersten Blick zumindest – ein großes Unglück widerfahren zu sein scheint, ihr Leben als sinnvoll empfinden: Kanadi-



sche Forscher befragten Eltern von Kindern mit Trisomie 13 oder 18, schweren Genommutationen, die unter anderem zu Blindheit oder Gehörlosigkeit führen können. Oft müssen diese Babys künstlich ernährt werden, die meisten sterben vor dem ersten Geburtstag.

Trotzdem gaben 97 Prozent der Befragten an, ihr Kind bereichere die Familie.

Mehr noch: Sie als Eltern führten ein erfülltes Leben. Ähnliches zeigt eine deutsche Untersuchung für Eltern von gesunden Kindern. Dafür analysierte der Familiensoziologe Matthias Pollmann-Schult die Daten von 4900 in Partnerschaften lebenden Erwachsenen, die im Rahmen einer großen repräsentativen Studie unter anderem auch den Grad ihrer Lebenszufriedenheit angegeben hatten.

Das Ergebnis: Eltern sind mit ihrer Freizeit, ihrer Partnerschaft und anderen sozialen Kontakten weniger zufrieden als Kinderlose – mit ihrem Leben allgemein aber umso mehr. Dafür, so Pollmann-Schult, sei wahrscheinlich ihr Nachwuchs verantwortlich.

Und so löst sich wohl das Paradox der Elternschaft auf: Zwar lassen Schlafentzug, Türenknallen und Geldsorgen die kurzfristigen Glücksmomente vermissen, doch Menschen bekommen Kinder, weil sie ihrem Leben Vergangenheit und Zukunft geben. Weil sie auf lange Sicht Sinn stiften.

Und weil Kinder damit eine vielversprechende, oft verlässliche Langzeitinvestition sind: ins Lebensglück.

GESA GOTTSCHALK, Jg. 1980,
ist Redakteurin im Team von GEO.

Religiöse Tradition

Die Meditation diente ursprünglich dazu, Gott näher zu kommen. Heute ist die innere Einkehr ein zunehmend beliebtes Mittel zur Stressbewältigung

Meditation wird seit Langem in allen Kulturen praktiziert. Aus gutem Grund: Die **innere Versenkung** stärkt auf verblüffende Weise **Körper und Psyche** – und es gibt Techniken, mit denen jeder das Prinzip leicht selber erlernen kann

Achtsame Kontemplation

Durch Fokussierung auf das Hier und Jetzt werden nachweislich positive psychische Prozesse angestoßen; negative Gedanken verblassen



Text: Bertram Weiss
Fotos: Enno Kapitza

Der **HEILSAME** **STOPP** der Gedanken



Verheißung schwingt in dem Wort „Meditation“ mit: Es verspricht, Menschen Zugang zu einer Quelle zu eröffnen, aus der sie Kraft schöpfen können, Gelassenheit, Zufriedenheit – ja sogar Glück. Denn wer aufmerksam verweile, so die Überzeugung vieler Meditierender, wer weder kontrolliere noch urteile, der könne Augenblicke erleben, in denen sich das Leben größer anfühle, schöner.

In der Meditation soll nur gelten, was ist. Jetzt. Nur das, was zu spüren ist, wenn sich der Brustkorb im Takt des Atems hebt und senkt.

Seit Jahrtausenden üben sich Menschen aus allen Kulturen und Religionen darin. In Indien ist die Meditation Teil des Yoga, in Japan des Zen, in Europa des christlichen Gebets. Die Gläubigen kultivieren Techniken, die helfen sollen, Selbsterkenntnis zu gewinnen, das Bewusstsein zu erweitern und höhere Welten zu erkunden, mithin „Erleuchtung“ zu finden.

Geistige und körperliche Entspannung gilt bei diesen meditativen Verfahren als Voraussetzung. Deshalb haben sich manche der Methoden, losgelöst von der spirituellen Bedeutung auch im Leben vieler nichtgläubiger Menschen etabliert.

Längst meditieren Menschen nicht nur in Klöstern und Kirchen, Tempeln und Aschrams. Hunderttausende tun es auch zu Hause oder im Büro, allein oder

in Gruppen, in der Natur oder morgens im Bus. Heute existieren viele Formen der inneren Versenkung, die sich von ihrem religiösen Ursprung gelöst haben.

Immer jedoch geht es darum, alles, was wir denken und tun, bewusster wahrzunehmen, intensiver zu erleben und sich nicht ablenken zu lassen.

Meditation kann, muss aber nicht in einem Kurs erlernt werden. Zunehmend finden sich auch Angebote, die gezielt dazu beitragen sollen, Stress im Alltag zu minimieren. Auch Ärzte und Psychologen, Therapeuten und Coaches preisen sie deshalb als Weg zu einem besseren, einem glücklicheren Leben.

Doch kann die Meditation dieses große Versprechen halten? Diese Frage beschäftigt Forscher weltweit. Und ob-

tive Gefühle aufkommen, so zeigen beide auch messbare Reaktionen, wenn der Organismus meditative Entspannung erfährt: Der Blutdruck sinkt, der Herzschlag wird verlangsamt, die Atmung vertieft, Muskelspannungen reduziert.

Auch jene Hirnwellen, die ein Anzeichen von Beruhigung sind, nehmen zu – und positive Gedanken stellen sich ein.

Meditierende erleben etwa: So sicher wie ein Atemzug auf den nächsten folgt, so sicher findet auch jede Stimmung ein Ende, so sicher klingt jeder Schmerz ab, so sicher verflüchtigt sich jede Grübelei.

Und das ist eine Erkenntnis, die un-
gemein beruhigen kann, ermutigen, ja



Wohlige Entspannung

Wer mental loslässt, dessen Blutdruck und Herzfrequenz sinken. Der Atem vertieft sich und der Muskeltonus lässt nach

wohl sie unterschiedliche Meditations-techniken untersuchen, verschiedene wissenschaftliche Methoden anwenden, kommen ihre Studien zu einem einhelligen Ergebnis: Meditation hat tatsächlich positive Effekte. Wenn jemand von ihr begeistert ist, so beruht dies nicht auf Zufall.

Denn so wie Körper und Geist auf Belastungen reagieren, indem sich etwa der Herzschlag beschleunigt oder nega-

geradezu neugierig macht zu erkunden, was das Leben bietet. Hirnforscher haben zudem herausgefunden: Mit regelmäßigen Meditationsübungen lässt sich langfristig die Aktivität in jenen Regionen des Gehirns verändern, die Emotionen und körperliche Empfindungen regulieren.



Medizin für das Gehirn

Auf Dauer verändert
Meditation unser Denkorgan:
Der Thalamus, im Gehirn
der Ort der Aufmerksamkeit,
wird gestärkt, das Angst-
zentrum gedämpft

Ist Meditation der
Weg zu einem
glücklicheren
Leben?

Auch stärken Meditierende den Thalamus – jenes Hirnareal, in dem Sinnesindrücke gebündelt werden und so Aufmerksamkeit fokussiert wird. Mehr noch: Sie dämpfen ihre neuronale Quelle der

Angst, die Amygdala. Diese Region ist immer dann besonders aktiv, wenn wir Stress empfinden und angespannt sind.

Meditation führt auch dazu, stressbedingte körperliche Beschwerden zu lindern, etwa Kopfschmerzen, Schlafprobleme, Herzstolpern oder Durchblutungsstörungen. Wer regelmäßig trainiert, kann

gar auch in schwierigen Situationen des Alltags gezielt Erregung vermindern.

Denn die innere Versenkung hilft dabei, ein Gefühl der Kontrolle zu erleben. Sie erzeugt ein Bewusstsein dafür, dass man alltäglichen Belastungen und Beschwerden nicht hilflos ausgeliefert ist.

Es gilt, sensibler als sonst den eigenen Körper zu empfinden, Gedanken zu beobachten, Gefühle zu erspüren – und zugleich darauf zu achten, in welchem Wechselspiel die Umwelt und das Innere zusammenhängen. Sodass wir nicht allein ein vages Unwohlsein empfinden, sondern klarer erkennen können, was genau Schmerz oder Übelkeit auslöst, was Gereiztheit oder Müdigkeit.

Erst vor einigen Jahren hat sich für diesen Bewusstseinszustand ein Begriff etabliert: Achtsamkeit. Sie ist gewissermaßen eine natürliche Kraftquelle des Menschen, um Stress zu vermeiden oder zu lindern. Denn sie hilft dabei, schon frühe Anzeichen einer Belastung zu erkennen und nicht achtlos zu übergehen.

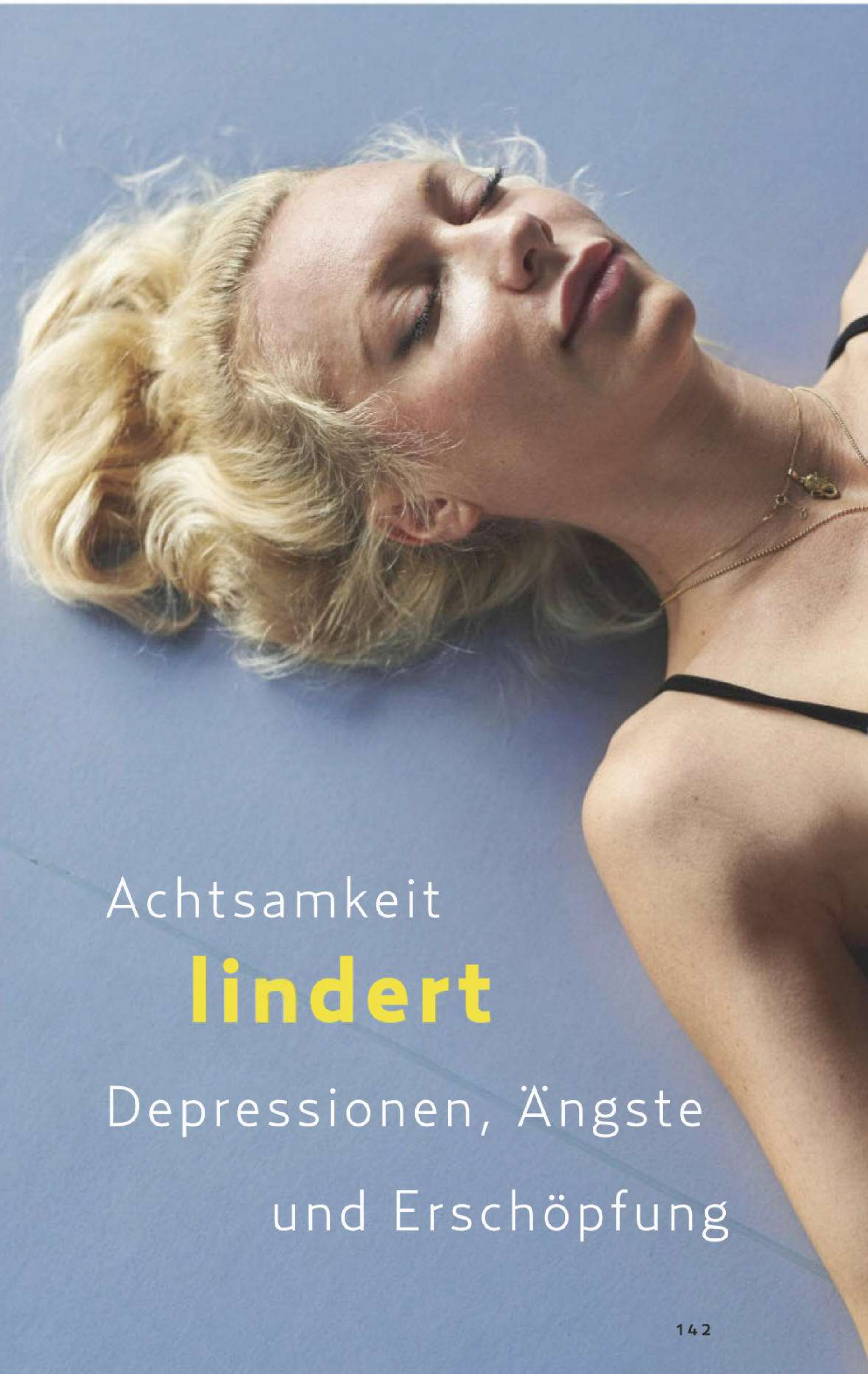
Wissenschaftler untersuchen deshalb intensiv, wie sich Achtsamkeit gezielt und langfristig stärken lässt – vor allem mit den Mitteln der Meditation. Als wirksam hat sich eine Methode erwiesen, die der US-Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn entwickelt hat: die *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion).

Teilnehmer lernen in mehrwöchigen Kursen Elemente traditioneller Meditationstechniken, beispielsweise ihren Atem bewusst wahrzunehmen, ihre Gedanken mit Gleichmut zu beobachten oder aufmerksam einem Aroma nachzuspüren.

Religiöse Bezüge werden ausdrücklich vermieden. Im Mittelpunkt steht, aktiv die Achtsamkeit zu üben, die Entspannung zu vertiefen. Auf diese Weise, so haben Studien erwiesen, lässt sich unmittelbar unsere Widerstandskraft gegen übermäßigen Stress stärken.

In etlichen Studien haben Forscher untersucht, ob MBSR auch bei Patienten auf die Gesundheit einwirkt. Und sie fanden Erstaunliches: Es verbessert tatsächlich das Wohlbefinden bei Erkrankungen wie chronischem Schmerz oder Krebs,

Achtsamkeit lindert Depressionen, Ängste und Erschöpfung



lindert psychische Beschwerden wie Erschöpfung, Ängste oder Depression.

Längst arbeiten Mediziner, Therapeuten und Psychologen an weiteren Anwendungen: Die „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) etwa wurde zur Rückfallprävention von Depressionspatienten entwickelt. Das Programm „Achtsames Selbstmitgefühl“ (*Mindful Self-Compassion*) soll helfen, mit Gefühlen wie Verzweiflung und Wut umzugehen.

Doch Meditation hilft nicht nur, das eigene Wohlbefinden zu verbessern. Sie kann auch einen Faktor stärken, den Forscher als Grundvoraussetzung für das Lebensglück ausgemacht haben: eine positive und mitfühlende Haltung gegenüber anderen Menschen.

Zahlreiche Forscher testen derzeit Methoden der Meditation, die helfen sollen, bei Menschen gezielt das Einfühlungsvermögen und die Verbundenheit zu anderen zu stärken. Sie wenden dazu unter anderem traditionelle buddhistische Techniken an, die das Gefühl wohlwollender Freundschaft und liebevoller Güte („Metta“) stärken sollen.



Beispielsweise wiederholt der Meditierende mit seiner inneren Stimme Sätze wie „Mögest du glücklich sein“ oder „Mögest du sicher sein“ und denkt dabei an eine bestimmte Person. Ein Experiment an der Stanford University in Kalifornien hat bereits gezeigt, dass eine solche Meditation zu einem Gefühl sozialer Verbundenheit führen kann – und zu einer positiven Einstellung selbst gegenüber unbekannten Personen.

So unterschiedlich die Formen der inneren Versenkung sein mögen, eines haben sie gemein: Sie erfordern Zeit und Hingabe,

ehe sie ihre Wirkung entfalten. Den Weg zu den beglückenden Effekten darf man sich nicht allzu leicht vorstellen. Wer mit Meditation beginnt, erlebt oft zunächst das Gegenteil. Lawinen von Gedanken brechen sich Bahn, Schmerzen kommen auf.

Erst nach einer gewissen Zeit gelingt es, in stillere Dimensionen des Bewusstseins einzutauchen. Selbst Erfahrenen ergeht es so.

Deshalb gibt es vielerlei Strategien, sich in die Meditation zu versenken, verschiedene Lehren. Manche empfehlen zum Beispiel, sich auf die einzelnen Bereiche des Körpers zu konzentrieren und dabei das Denken zu wenigen Wörtern zu verdichten – Haare, Stirn, Augen, Wangen, Nase, Lippen, Gesicht.

Dann ist es, als erhielten die flatternden Gedanken ein Gerüst. Oder die Atmung soll die Aufmerksamkeit fesseln. Das Auf und Ab in Brust und Bauch; der Hauch, der kühl in die Nase streicht und etwas wärmer wieder hinaus.

Lehre aus Fernost

Beim Yoga wird das zentrale Nervensystem mittels Meditation, Atemtechnik und sanfter Bewegung besonders effizient stimuliert

Wer noch nicht recht weiß, ob er sich in Meditation versuchen mag, kann sich mit einfachen Übungen zunächst einmal herantasten. Eine einfache Alternative ist zum Beispiel eine Fantasiereise: In einer ruhigen Umgebung versetzt man sich für zehn Minuten bis eine halbe Stunde gedanklich an einen schönen Ort, stellt sich die Geräusche, Gerüche und Farben vor.

Bereits diese kleine Übung eignet sich dazu, etwa allzu bedrückende Grübeleien im Alltag zu verringern.

Für den Anfänger leicht zu praktizieren ist auch „Kinhin“, das achtsame Gehen (oder „Geh-Meditation“). Ursprünglich stammt diese Form der Bewegung aus dem Zen-Buddhismus in Japan und China. Inzwischen wird sie in Europa in vielen Meditationszentren praktiziert.

Die zentrale Idee dabei: Gehen ist ein in hohem Maße automatisierter Prozess, den wir früh erlernen und dann weitgehend unbewusst vollziehen. In der Geh-Meditation gilt es daher, die Schritte stark zu verlangsamen, sich quasi wie in Zeitlupe zu bewegen, um die Komplexität des Vorgangs wieder bewusst wahrnehmen zu können.

Um zu spüren, wie wir bei jedem Schritt unser Gewicht verlagern und einen kurzen Moment gewissermaßen in der Schwebelage sind, die Balance suchen. Wie wir die Zehen aufsetzen, die Fußsohle abrollen, wie die Muskeln in Gesäß, Waden und Oberschenkeln arbeiten.

Das kann im Wechsel mit anderen Übungen geschehen, etwa als Kontrast zu einer Meditation im Sitzen. Aber auch viele alltägliche Situationen, etwa ein kleiner Spaziergang oder der Weg zum Bäcker, lassen sich dafür nutzen, die Schritte einmal bewusst und langsamer als gewöhnlich zu setzen – und so einen Moment der Zentrierung zu schaffen.

Besondere Popularität in Europa erhielt die Geh-Meditation durch den Zen-Meister Thich Nhat Hanh, einen der weltweit einflussreichsten Meditationslehrer. In seinem Büchlein „Einfach gehen“ gibt er inspirierende Anleitungen und persönliche Erfahrungen weiter, die helfen, nicht länger durch den Alltag zu hetzen, sondern zurückzufinden zu dem Glück, das man einst als Kind gespürt hat.

Denn als wir gehen lernten, so der Meister, war jeder Schritt noch eine Entdeckung, eine Freude. Wir empfanden eine intensive, urteilsfreie und beglückende Neugier gegenüber dem Moment.

Diese Haltung ist nichts anderes als: Meditation •

BERTRAM WEISS, JG. 1983, ist Redakteur im Team von GEOkompakt. Die Bilder des Fotografen **ENNO KAPITZA** und der Kreativdirektorin **KATHARINA KORBJUHN** zeigen mehrheitlich Menschen in »Shavasana«, der Ruhestellung am Ende einer Yoga-Stunde, die von Nicole Rudschinat in dem Berliner Studio Yoga4All geleitet wurde.

Spüren,

Wie ich lernte, die Gegenwart zu lieben

Text: **Bertram Weiß**

Illustrationen: **Tina Berning**

Wie vielen anderen ist
dem GEOkompakt-Redakteur
Bertram Weiß manchmal
alles ein bisschen zu viel, zu
hektisch. Deshalb hat er
ein Gegenmittel ausprobiert,
das immer populärer
wird: ein achtwöchiges
Trainingsprogramm
namens MBSR

Draußen dröhnen Sportwagen über Hamburgs zentrale Luxusstraße, vorbei an Schaufenstern von Juwelieren, in denen die Trophäen der Wohlstandsgesellschaft prangen, die Insignien von Erfolg und Leistung. Offenbar eilen Passanten über die Trottoirs vor den Läden, denn unablässig schallt der Klang von aufgeregten Gesprächen und hastigen Schritten zu uns herein.

Wir sitzen in einer hellen und eleganten Arztpraxis im Kreis – und schweigen. Fünf Männer und sieben Frauen. Jeder verharret auf einem Stuhl, die Augen geschlossen, den Rücken gerade aufgerichtet, die Hände in bequemer Haltung auf den Schenkeln.

d

Von Zeit zu Zeit schaue ich auf und betrachte die entspannten Gesichter. Zu fantastisch erscheint mir der Gegensatz zwischen der lärmenden Welt vor den Fenstern und der seit Minuten anhaltenden Stille im Raum.

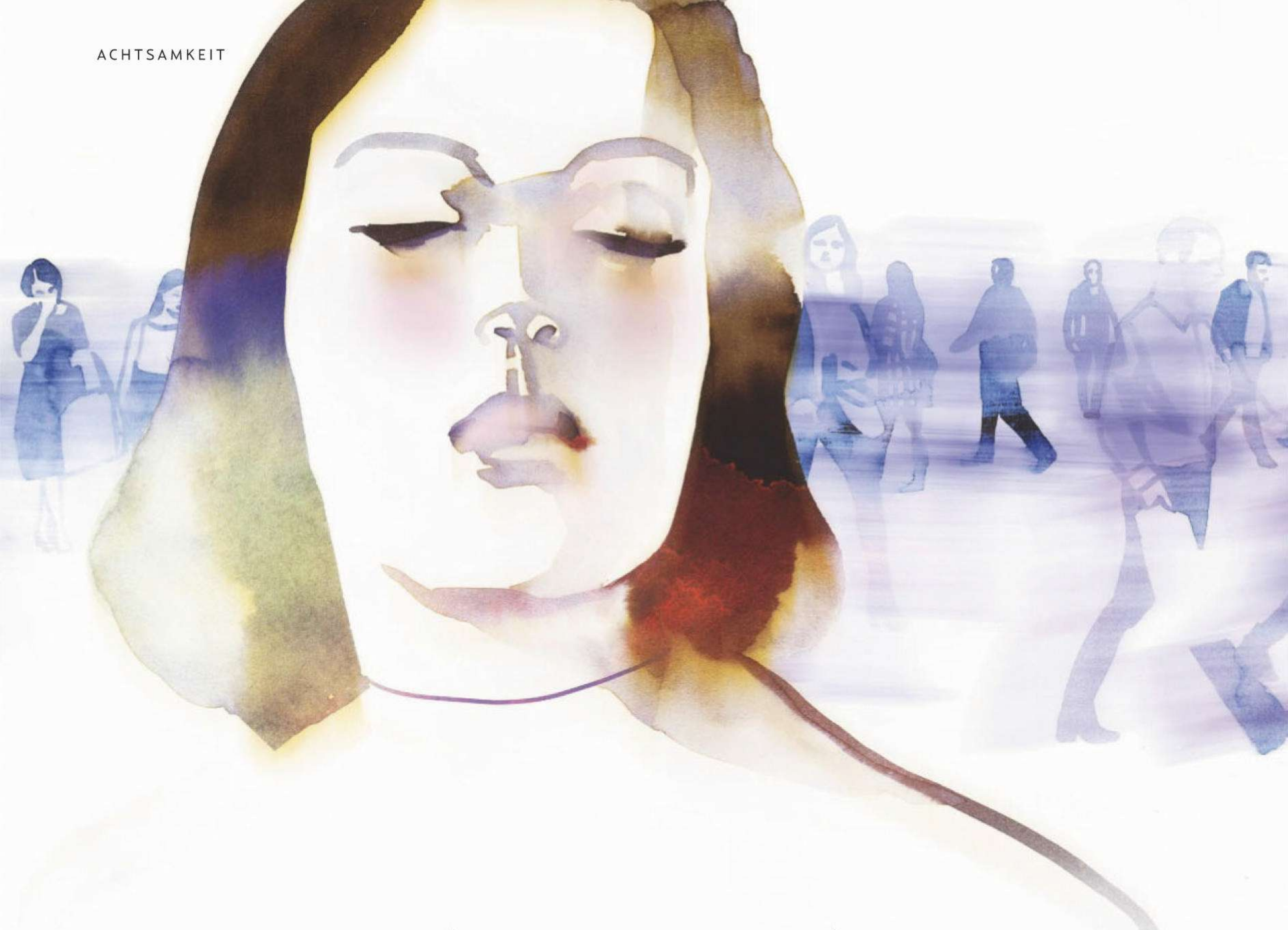
„Es gibt nichts zu begreifen, keine intellektuelle Erkenntnis zu gewinnen“, sagt Gerhard Schmidt-Hartnack in die Ruhe. „Nur zu erfahren, den Atem spüren – jetzt.“ Es ist ein Satz, den der Facharzt für Innere Medizin immer wieder ausspricht, wenn wir in seiner Praxis zusammenkommen. Acht Wochen lang, jeden Dienstagabend, versammeln wir uns für zweieinhalb Stunden bei ihm,

was ist

A watercolor illustration of a person with dark hair, wearing a dark sweater over a light-colored collared shirt, sitting in a meditative pose with eyes closed. The background is a soft-focus forest scene with green trees and a light sky, rendered in a painterly style with visible brushstrokes.

Dem eigenen Atem folgen

In der »Sitzmeditation« gilt es, in Stille zu verharren und die Aufmerksamkeit ganz auf den Atemfluss zu lenken



um eine besondere Fähigkeit zu schulen: Achtsamkeit.

Gepriesen von Ärzten und Psychologen, von Therapeuten, Coaches und Beratern, ist es Mode geworden, sich in Achtsamkeit zu üben. Denn ihr wird viel zugetraut: Sie lindert Ängste, stiftet Sinn, mildert Verzweiflung, heißt es. Und sie mindere Stress.

Ich kenne es, dieses Gefühl, dass alles zu viel wird. Diese Emotion, die aufwallt, wenn die Geräusche zu laut werden, die Termine zu drängend, die Erwartungen zu groß, die Befürchtungen zu mächtig. Diese Unruhe, die einen schwanken lässt und einem den Schlaf raubt. Die die Stimme brüchig macht, die Gedanken sprunghaft, die Bewegungen fahrig. Deshalb will ich herausfinden, ob

Achtsamkeit wirklich ein wirksames Mittel dagegen ist.

Erlernen kann man diese Fähigkeit über ein Training namens „Mindfulness-Based Stress Reduction“. Diese „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ ist von dem US-Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn erdacht worden.

Kabat-Zinn hat vor Jahren eine Stressklinik gegründet, um Patienten mit chronischen Schmerzen ein besseres Lebensgefühl zu vermitteln. Doch bald schon ging er dazu über, auch anderen Erschöpften zu helfen. Mittlerweile haben dort Zehntausende sein Programm durchlaufen, das heute weit über die USA hinaus bekannt ist. Auch in Deutschland ergänzen seine Ideen inzwischen in vielen Kliniken psychotherapeutische und psychiatrische Behandlungen, verbreiten „Achtsamkeitslehrende“ das MBSR-Konzept.

Einer von ihnen ist Gerhard Schmidt-Hartnack. Zweimal schon hat der promovierte Mediziner in seinem Leben derart

viel gearbeitet, dass er in das Burnout-Syndrom zu gleiten drohte. Deshalb suchte er einen Ausweg und ließ sich – unter anderem von Jon Kabat-Zinn persönlich – schließlich zum MBSR-Lehrer ausbilden.

S

Seither zeigt der 64-Jährige abends nach Praxisschluss anderen Menschen, wie sie besser mit Stress umgehen. Wenn die letzten Patienten gegangen sind, rückt er Schreibtisch und Möbel beiseite, stellt Wartezimmerstühle im Kreis auf, erwartet seine Besucher – und beginnt dann,



Mitten im Leben

Ob in der Öffentlichkeit oder zu Hause: Prinzipiell lassen sich die Techniken des MBSR-Programms überall üben – nach und nach stärken sie die Stressresistenz

ihnen den Weg zur Achtsamkeit zu weisen. Am ersten Abend legt er jedem von uns drei kleine Rosinen in die Hände. „Schauen Sie sich die einmal genau an“, sagt Schmidt-Hartnack. Minutiös sollen wir die Trockenfrüchte nach und nach mit allen Sinnen wahrnehmen. Ich halte meine drei Rosinen gegen das Licht, wende sie, betrachte die Bernsteinfarbe.

Dann befühle ich sie, rieche, halte sie ans Ohr und lausche dem Geräusch, das entsteht, wenn ich sie mit den Fingerkuppen leicht drücke.

Schließlich dürfen wir sie auch mit der Zunge betasten, kauen, schlucken. Wir schmunzeln, lachen: Zwölf Erwachsene sitzen zusammen und befingern Rosinen. Und Schmidt-Hartnack sagt im unerschütterlichen Tonfall eines Arztes: „Was Sie gerade erleben, ist Achtsamkeit.“

Mit dieser Übung beginnt jeder MBSR-Kurs. Sie soll bewusst machen, was mit Achtsamkeit gemeint ist: nämlich auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein; mit allen Sinnen Gedanken, Gefühle und Empfindungen des Körpers wahrzunehmen – ohne zu bewerten, ohne Pläne oder Erwartungen. Den Augenblick bewusst zu spüren. „Achtsamkeit heißt, zu sehen, was ist – nicht, was sein könnte oder sein sollte“, so Schmidt-Hartnack. Es ist eine Haltung, die schon seit Jahrtausenden zum Kern des Buddhismus und fernöstlicher Lebenslehren gehört und von deren Anhängern durch ausdauernde und vielfältige Übung gestärkt werden soll.

ernde und vielfältige Übung gestärkt werden soll.

In der MBSR werden einige dieser Techniken zusammengeführt. Und so erlernen und üben wir im Verlauf der Wochen nacheinander mehrere Methoden, die zu mehr Achtsamkeit beitragen sollen. Etwa den „Body Scan“: Dazu liegen wir 45 Minuten auf dem Rücken, schließen die Augen und hören, wie Schmidt-Hartnack langsam und mit Pausen jeden Teil des Körpers anspricht, die Füße, die Beine, das Becken, selbst die Genitalien.

Immer wieder bittet er, einen Moment in Gedanken bei der jeweiligen Körperpartie zu verweilen: um zu spüren,

was ist. „Welche Empfindungen können Sie hier feststellen? Gibt es vielleicht ein Druckgefühl? Wärme? Pochen? Vielleicht keine Empfindung? Das wäre auch in Ordnung.“

Manchmal werde ich bei dieser Übung ungeduldig, manchmal etwas schläfrig. Doch zuweilen ist es, als sinke der raunende Klang seiner Stimme tief in mich hinein – und entfache einen wärmenden Frieden.

Später lernen wir die „Sitzmeditation“, bei der wir in Stille auf den Stühlen verharren und die Aufmerksamkeit auf den Atemfluss lenken.

Dann einfache Bewegungsabläufe, die dem Yoga entlehnt sind. Dabei achten wir genau darauf, welche Gefühle und Empfindungen aufkommen, etwa Langeweile oder leichte Schmerzen – und abermals, wie der Atem fließt.

Schließlich die „Gehmeditation“: Langsam schreiten wir durch den Raum und versuchen, uns der Empfindung in den Fußsohlen bewusst zu werden. Gelenke knacken, Socken schleifen. Nichts weiter erfüllt über Minuten die Arztpraxis.

Die Übung der Achtsamkeit, das wird schnell klar, bedeutet vor allem eines: Übung. „Ganz gleich, was Sie darüber denken“, sagt Schmidt-Hartnack, „machen Sie es einfach.“ Es sei wie beim Kraftsport: Nur durch Training könne man etwas verändern.

Daher sind die Treffen mit der Gruppe nur ein Teil des MBSR-Programms. Den weitaus größeren muss jeder allein ausführen. Dafür erhalten wir ein umfangreiches Anleitungsbuch sowie eine CD mit Tonaufnahmen von Schmidt-Hartnacks Instruktionen für die verschiedenen Übungen. Eine Dreiviertelstunde soll jeder täglich darauf verwenden, besser noch mehr.

Dann und nur dann, so betont der Arzt, könne das Programm seine heilsame Wirkung entfalten – und könne die Achtsamkeit in uns zunehmen.

Ich versuche fortan, jeden Tag 45 Minuten allein zu sein, auch im Büro, und eine oder mehrere Übungen auszuführen. Ich liege auf dem Boden und lausche der Stimme aus den Lautsprechern, schreite langsam im Wohnzimmer auf und ab,

Wer achtsam werden will, muss ein bisschen kämpfen – auch mit sich selbst

sitze reglos im Park. Manche Verabredung sage ich ab, um genug Zeit für die Übung zu haben.

W

Woche für Woche treffen wir uns in der Praxis und tauschen uns aus, hören, wie es dem einen glückt, dem Familienalltag genug Zeit für die Übung abzutrotzen, nicken, wenn eine andere sich freut, dass sie gleich morgens Gelegenheit findet zur Meditation.

Wer achtsam werden will, der muss dafür kämpfen. Und auch mit sich selbst. Denn dieser Weg fällt nicht leicht. Mal breitet sich schon nach wenigen Minuten des Innehaltens bleierne Müdigkeit im Körper aus, mal brechen sich so viele Gedanken Bahn, dass an Stillsitzen nicht zu denken ist.

Manchmal erscheint es mir gar, als folterte ich mich selbst: Warum hier ei-

Vereint gegen den Stress

Woche für Woche treffen sich die Teilnehmer zum MBSR-Kurs. Doch jeder soll die Übungen auch allein für sich in seinem Alltag umsetzen



nen Fuß vor den anderen setzen, wenn doch so viel zu tun ist? Weshalb hier sitzen, wenn doch Schmerzen in den Schultern aufflammen?

All diese Hindernisse seien normal, sagt Schmidt-Hartnack. Jeder, der seine Achtsamkeit schule, erlebe, was ihn langweilt und was ihn schmerzt, was ihn treibt und was ihn ängstigt. Aber die Hemmnisse lösten sich auf. Wenn man geduldig genug sei und hartnäckig bleibe, entschlossen.

Während ich auf meinem Stuhl Gedanken und Gefühlen lausche, erinnere ich mich an ein Experiment in den USA. Die Forscher baten ihre Probanden, 15 Minuten in einem Raum zu sitzen, allein und ohne Ablenkung, mit nichts zu tun. Die Hälfte von ihnen gab anschließend an, dies sei keine angenehme Erfahrung gewesen.

In einem weiteren Versuch erhielten Teilnehmer die Möglichkeit, das Nichtstun mit einem leichten elektrischen Schock zu unterbrechen. Ein Viertel der Frauen und zwei Drittel der Männer nahmen dies in Anspruch und versetzten sich selbst Stromstöße.

Ruhe, so scheint es, ist vielen schwerer erträglich als Schmerz. Auch für mich ist es manchmal bei den Treffen wie eine Befreiung, wenn der zarte Klang von tibetischen Zimbeln das Ende einer Übung ankündigt.

Einzig dieses kleine Instrument aus buddhistischen Ritualen lässt erahnen, dass die Grundideen der MBSR in spirituellen Lehren wurzeln. Sonst aber gibt es in Schmidt-Hartnacks Praxis keinerlei fernöstliches Beiwerk.

Das liegt vielleicht daran, dass die Verfechter von Achtsamkeitstechniken in der MBSR keine esoterische Geheimlehre sehen, sondern ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren. In Hunderten Studien haben Forscher untersucht, ob MBSR auf die Gesundheit einwirkt. Und sie fanden Erstaunliches: Es verbessert tatsächlich das Wohlbefinden bei Erkrankungen wie chronischem Schmerz oder Krebs, lindert psychische Beschwerden wie Ängste, Depression oder Erschöpfung.

Längst arbeiten Mediziner, Therapeuten und Psychologen an weiteren Anwendungen: Die „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie“ (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT) etwa wurde als Gruppenverfahren zur Rückfallprä-

vention von Depressionspatienten entwickelt. Das Programm „Achtsames Selbstmitgefühl“ (Mindful Self-Compassion, MSC) soll helfen, mit übermächtigen Gefühlen wie Verzweiflung und Wut umzugehen.

Doch wie, frage ich mich, während ich in der Stille sitze, kann mir Achtsamkeit helfen, wenn ich in Stress gerate? Wenn der Chef noch mehr Einsatz fordert, wenn gleichzeitig Dutzende Aufgaben drängen? Wenn die Unruhe auch in Pausen nicht weicht?

„Wenn Sie achtsam wahrnehmen, was ist, wenn Sie zuerst schauen und dann handeln“, sagt Schmidt-Hartnack, „dann wird ihre Zündschnur ganz allmählich immer länger.“

An einem Flipchart erklärt er es uns etwas wissenschaftlicher: Was wir als Gefühl der Überforderung empfinden, ist ein archaisches Notfallprogramm unseres Körpers – das Gehirn versetzt uns in Alarmbereitschaft, die Muskeln spannen an, der Puls beschleunigt sich, der Mund trocknet aus, das klare Denken stockt. Im Achtsamkeitstraining erlebt das Gehirn das Gegenteil; es lernt wieder und wieder die Ruhe kennen – und so auch, auf äußere Reize weniger erregt zu reagieren.

Hinzu kommt: Sobald Stress aufwallt, beginnen wir zu urteilen. Etwas erscheint uns zu langsam oder zu schnell, unordentlich oder ungenügend. So geraten wir in einen Strudel destruktiver Gedanken, der uns in immer größere Unruhe versetzt, mithin erschöpft. Achtsamkeit, so das Versprechen der MBSR-Anbieter, kann bewusst machen, was wir sonst oft nicht bemerken. Anders gesagt: Das Training lässt uns sensibler spüren, wenn der Stress uns zu überwältigen droht.

n

Nach der sechsten Sitzung, so sieht es das Programm vor, sollen die Kursteilnehmer noch tiefer in die Stille eindringen. Daher versammeln wir uns an einem Samstag-



Der Wert des Augenblicks

Einen Gegenstand in die Hand zu nehmen, zu betasten und ganz genau zu betrachten kann helfen, die Aufmerksamkeit aufs Hier und Jetzt zu lenken

AUF EINEN BLICK

Stressreduktion

MBSR soll helfen, achtsamer den Moment zu erleben und dadurch Stress zu mindern.

Alte Weisheit

Die Wurzeln von MBSR liegen teils in jahrtausendealten fernöstlichen Lebenslehren.

Wirkung

Die Technik verbessert das Wohlbefinden bei Beschwerden wie Ängsten, chronischem Schmerz und Depression.

morgen in der Praxis und üben mehrere Stunden lang, meditieren im Sitzen, Gehen und Liegen.

Zur Mittagszeit bahnen wir uns schweigend einen Weg durch die Passanten auf der Straße und kehren in einem Bistro ein. Jeder von uns wählt einen Tisch, bedient sich am Büfett, isst Bissen für Bissen in Stille. Achtsam. Für sich allein. Lange schon erschien mir Essen nicht mehr so genussvoll.

Anschließend setzen wir die Übungen gemeinsam fort. Als die Gruppe später auseinandergeht, ist es mir, als teilten wir ein Geheimnis. Als hätten wir von etwas Belebendem, Beglückendem gekostet, zu dem wir fortan immer wieder zurückkehren können.

Beim nächsten Treffen sprechen wir darüber mit Schmidt-Hartnack, und es wird deutlich: Jeder von uns hat es ähnlich erlebt. Daher fallen die verbleibenden Tage leicht; manchmal ist es geradezu verlockend, die Stille aufzusuchen. Vor allem die Sitzmeditation entwickelt einen eigentümlichen Sog: Ich entdecke friedvolle Lücken zwischen lärmenden Gedanken, erlebe, wie sich Gefühle binnen Minuten verändern, Empfindungen verflüchtigen.

Manchmal erscheint es mir hinter geschlossenen Lidern, als könnte ich mich in Tiefen verwurzeln und zugleich in die Höhe schwingen, wie schlafend ruhen und zugleich hellwach sein. Wenn sich der Stress heranschleicht, wenn die Aufregung sich aufbäumt, erinnere ich mich an das Gefühl. Dann suche ich es für einen Augenblick, schließe die Augen, atme.

Achtsamkeit ist ein großer Markt, es gibt Bücher, DVDs und Apps, die helfen sollen, das rechte Maß zu finden.

Kritiker wenden ein, das Konzept der Achtsamkeit verspräche Ruhe, Auszeit, Pause – solle uns aber in Wirklichkeit in Zeiten immer größerer Anforderungen nur noch produktiver machen, noch widerstandsfähiger, belastbarer. Angesichts

des wachsenden Interesses an asiatischer Weisheit sprechen manche vom „Zen-Kapitalismus“. Der habe seinen Ursprung vor allem dort, wo unser Dasein mehr geprägt wird als anderswo: im Silicon Valley. Nicht weit davon entfernt treffen sich jedes Jahr Tausende bei der Konferenz „Wisdom 2.0“, um den eigenen Geist zu programmieren; um Lebenslehren und Geschäftstüchtigkeit miteinander zu verschmelzen. Jahr für Jahr tritt auch Jon Kabat-Zinn dort als Redner auf.

In der Meditation verändern sich die Gefühle und körperlichen Empfindungen

Aber ist es so einfach? Ist das Streben nach Achtsamkeit wirklich nichts weiter als eine neue Kulturtechnik im Zeitalter der Selbstoptimierung?

„Wer das sagt, verkennet etwas Entscheidendes“, sagt Schmidt-Hartnack. All jene Menschen, die einen MBSR-Kurs besuchten und anschließend regelmäßig die gelernten Übungen umsetzten, konnten fortan nicht nur besser mit Stress umgehen – es geschehe mit ihnen viel mehr: „Schritt für Schritt können sie eine innere Verwandlung erleben.“ Wo zuvor automatisches, unbedachtes Verhalten gewesen sei, entstehe mehr und mehr bewusstes, überlegtes Handeln. Eine neue Haltung zu sich selbst und zur Welt – und das sei die Basis jeder Veränderung.

Acht Wochen habe ich meditiert, habe versucht, achtsam zu essen, die Zähne zu putzen und zu atmen. Habe erlebt, wie köstlich etwas schmeckt, wenn man es nur bemerkt, wie schön manches ist, wenn man es nur sieht.

Als ich die Praxis in der Hamburger Innenstadt zum letzten Mal verlasse, nehme ich viele Ideen mit, wie ich künftig Stress besser begegnen kann.

Doch da ist noch mehr, eine Ahnung: dass es sich lohnt, im Leben nicht allein nach Wohlstand und Anerkennung, Wachstum, Erfolg und Leistung zu streben – sondern auch noch nach anderen Dingen •

Die Illustratorin **TINA BERNING** lebt in Berlin.

Auf eine einsame Insel würde er einen
guten Freund mitnehmen, sagt
Hirschhausen. Denn Freunde seien
die größten Glücksbringer

Glück geht vorbei –

Was haben Thrombosestrümpfe mit Glücksmomenten zu tun?
Weshalb sind Menschen mit 67 zufriedener als mit 17? Ist unser
Hang zur Unzufriedenheit von der Evolution gewünscht?
Eckart von Hirschhausen über die Tücken der Lebensfreude –
und die einfache, schwierige Suche nach dem Glück

zum Glück!

Liebe Leser, Glück- wunsch!

Wenn Sie bis hierhin alle Texte gelesen haben, steht ja Ihrem persönlichen Glück nichts mehr im Weg, oder?

Bei jedem Medikament heißt es: Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apotheker bin ich nicht. Und wenn Sie den etwas fragen wollen, dann wäre mein Vorschlag: Welches Medikament kann ich weglassen?

Insbesondere die „Glücklichmacher“, Angstlöser und Schlafmittel aus der Kategorie der Benzodiazepine, von denen Millionen Dosen jeden Tag verschrieben und im Stillen geschluckt werden, machen abhängig und unglücklich. Vor einer Darmspiegelung nehme ich das Zeug gern, dann kann man sich später nicht an alles erinnern. Aber im Alltag hat es nichts zu suchen.

Sie erwarten von mir als Arzt andere Rezepte, doch Glücksrezepte beginnen schon da, wo Leid und Unglück gemindert werden. Auch kleine Schmerzlassnach-Momente haben bisweilen ihren eigenen Charme. Ich kenne Frauen, die ein bestimmtes Paar Schuhe haben, das ein bisschen zu eng sitzt, nur für diesen kontrollierbaren Moment des Glücks, wenn man sich der Schuhe entledigen kann. In fortgeschrittenem Alter können beide Geschlechter diesen Genuss mit Thrombosestrümpfen erzeugen.

Ja, ich kenne mich aus.

Und deshalb möchte ich Ihnen ungefiltert ein paar Fallen aufzeigen, die Sie vermeiden können. Glück ist Erwartungsmanagement. Daher werde ich Ihnen den Gefallen tun, dass Ihnen nicht alles gesagt wird, was ich schreibe. Aber ich kann nun mal nicht so tun, als wäre es superleicht, permanent glücklich zu sein. Man fühlt sich dann nämlich das erste Mal

doof, weil man auf so einfache Tipps ja auch hätte selber kommen können. Und das zweite Mal fühlt man sich doof, wenn man, obwohl es doch scheinbar so einfach ist, dennoch weiter seine Hochs und Tiefs hat.

Vor zehn Jahren habe ich mich intensiv mit der Positiven Psychologie beschäftigt und daraus entstand mein Buch „Glück kommt selten allein ...“. Alle hatten gesagt, dass es doch schon genügend Bücher zu dem Thema gäbe, und deshalb schrieb ich zur Differenzierung auf das Cover: mit zehn Prozent weniger Ratsschlägen als vergleichbare Bücher.

Es wurde ein Bestseller. Und bildete die Grundlage für meine Stiftung HUMOR HILFT HEILEN, weil ich mich zur Abwechslung an meine eigene Empfehlung gehalten habe: Geld macht dann glücklich, wenn man es für andere ausgibt.

Heute, inzwischen über 50, beschäftigt mich das Thema immer noch, aber anders. Denn was mir damals nicht so klar war: Glück ist für jeden etwas anderes. Wenn ich nur eine Idee aus meinen Recherchen über das Glück auf eine einsame Insel mitnehmen dürfte: Ich würde die Idee zu Hause lassen und einen Freund mitnehmen. Denn Freunde sind die größten Glücksbringer überhaupt!

Immer wieder wurde in Studien bestätigt: Gute Freunde sind das Wichtigste für ein gutes Leben. Es hat noch nie jemand am Ende seiner Tage gesagt „Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen“.

Unsere Zufriedenheit folgt einer U-Kurve

Alle sagen: Hätte ich mal mehr Zeit mit Menschen verbracht, die mir guttun.

Wer dazu gehört, finden Sie einfach raus, wenn Sie in Gedanken dort anrufen und in sich hineinhorchen. Freue ich mich auf die Stimme, oder reicht mir auch die Mailbox? Ein Freund ist einer, der dich mag, obwohl er dich kennt.

Oder etwas poetischer: Ein Freund kennt die Melodie in deinem Herzen und kann dich daran erinnern, wenn du sie selber vergessen hast. Und jetzt Geigen!

Nein: Buntstift! Machen Sie noch heute einen roten Kringel in Ihrem Adressbuch um die, mit denen Sie lachen, weinen und schweigen können. Und verabreden Sie sich konkret heute für ein Wiedersehen!

Denn frei nach Mark Twain: Bevor man versucht, seine Feinde zu lieben, kann man ja mal versuchen, seine Freunde besser zu behandeln.

Deshalb habe ich mich mit meinem besten Freund Tobias Esch zusammengetan um über das Glück der zweiten Lebenshälfte ein ärztliches Gespräch zu führen, „Die Bessere Hälfte“. Die meisten

Das Alter ist besser als sein Ruf

Menschen sind mit 67 zufriedener als mit 17 oder 37. Nach dem „Tal der Tränen“ in der Lebensmitte, wo einen Arbeit, Familie und Gesundheit gleichzeitig stressen, kommt die Zeit, in der man trotz einiger Macken tatsächlich gelassener wird und positive Dinge stärker wahrnimmt – und ja, auch glücklicher ist.

Unser Buch dreht die gängige Sicht des Älterwerdens als „Abbau“ komplett um und zeigt: Das Alter ist besser als sein Ruf! Man kann nicht immer 17 sein, muss man auch gar nicht!

Altern ist leben für Fortgeschrittene. Es gibt eine „Rushhour des Lebens“ in der Lebensmitte, in der viel Stress entsteht, weil man das verteidigen will, was man bis dahin erreicht hat. Danach tritt aber meistens wieder eine Gelassenheit ein, unsere Lebenszufriedenheit durchläuft also eine U-Kurve.

Wenn man diese Bewegung kennt, kann man sich in der Lebensmitte bereits weniger Stress machen, weil man weiß, dass danach noch das Bonbon kommt.

Eines meiner ersten Bonbons ist eine einfache Weisheit: Ich muss nicht wie ein Verrückter noch mehr Wissen sammeln, sondern habe verstanden, dass ich genug weiß, um auch etwas weiterzugeben.



**Der einzige Moment,
so Hirschhausen, in dem
wir wirklich wissen,
wie glücklich wir sind,
ist: jetzt!**

Glück ist paradox. Viele Glücks-Gurus, Philosophen und Ratschlaggeber versuchen, Glück auf *eine* Formel zu bringen. Mich hat aber genau das Gegenteil gereizt. Mir wurde klar: Glück geht vorbei – und zwar zum Glück. Wir Menschen sind nicht dazu bestimmt, dauerhaft glücklich und zufrieden zu sein. Im Gegenteil. Glück ist eine „Nebenwirkung“ eines gelingenden Lebens.

Es ständig direkt anzusteuern, es steigern oder optimieren zu wollen, macht es kaputt. Glück geht vorbei, um Platz zu schaffen für neues Glück. Stirb und werde, das alte Spiel.

Wir sind endlich. Und wenn das Leben endlich ist – wann fangen wir endlich an zu leben?

Glück ist die Zeit, in der man die Zeit vergisst. Das ist die kürzeste und beste Definition. Glück ist das unglücklichste Wort der deutschen Sprache überhaupt, weil es viele verschiedene Gefühle sind, die sich dahinter verbergen. Im Engli-

schen gibt es *luck*, *pleasure* und *happiness* – und bei uns nur dieses eine Eintopf-Wort, das so viel Streit auslöst.

Deshalb unterscheide ich lieber fünf verschiedene Formen des „Glücks“ mit einem speziellen Glückskompass. Es gibt das Glück der Gemeinschaft, des Zufalls, des Moments, der Selbstüberwindung und der Fülle.

Die frohe Botschaft: Wer sagt „ich habe kein Glück“ liegt immer falsch. Glück kann man in jede Richtung finden: nach innen und nach außen, nach oben und nach unten, allein und vor allem mit anderen, laut oder leise, kräftig oder sanft.

Wir schreiben To-do-Listen statt To-be-Listen, wir *haben* alles, aber *sind* unzufrieden. Dieser Knacks in uns ist evolutionär gewünscht, die Unzufriedenheit treibt uns an, die Suche nach dem Glück

ist viel stärker ausgeprägt als die Fähigkeit, Glück zu genießen. Ebenso werden Schmerzen und Ängste im Gehirn immer direkt wichtig genommen, negative Gefühle bekommen immer Vorfahrt in der Aufmerksamkeit.

Um positive Gefühle zu kultivieren, braucht es gezielte Anstrengung, aber die lohnt sich. Es ist einfach, glücklich zu sein. Schwer ist nur, einfach zu sein.

Ein Teil ist Genetik. Genetik ist wiederum Glückssache. Aber der Rest ist Übung. Es ist wissenschaftlich klar belegt, dass man Glück lernen kann. Durch ein aktives Gestalten seines Lebens und ein heiteres, gelassenes Beobachten unserer negativen Spiele. Silbermedaillengewinner sind unzufriedener als Bronzemedaillengewinner. Silber denkt, ich hätte Gold haben können. Bronze denkt: Schön, dass ich überhaupt eine Medaille habe.

Um Glück zu lernen, muss man seine Gedanken kennen lernen und sich

zum Beispiel fragen: Mit wem vergleiche ich mich? Man kann üben, seine Gedanken zu beobachten und die negativen schneller zu unterbrechen. Da bestätigt die moderne Glücksforschung viel von dem, was von Jesus oder dem Dalai Lama gesagt wird: Wir können achtsamer werden, wie wir beurteilen, was uns passiert.

Ein Waldlauf hilft bei Liebeskummer

Der Optimist sagt, das Glas ist halb voll, der Pessimist sagt, das Glas ist halb leer. Und ein Unternehmensberater sagt: Sie haben 50 Prozent mehr Glas, als Sie bräuchten.

Was mir die Beschäftigung damit gebracht hat: Ich kapiere schneller, woran meine schlechte Laune liegt. Ich bin grundsätzlich ein ungeduldiger Mensch, deshalb macht mich das Warten bei TV-Aufzeichnungen verrückt, Besprechungen, die kein Ende und kein Ergebnis finden, Menschen, die mir wertvolle Zeit stehlen. Mit meiner Zeit gehe ich mit den Jahren in der Tat immer wertschätzender um. Und oft sind es die ganz banalen Dinge, die uns schlechte Laune machen und uns gar nicht einmal bewusst sind.

Deshalb ein gutes Gedankenexperiment, der Fünf-Finger-Fragen-Launen-Check: Wann habe ich zuletzt etwas gegessen? Wann habe ich mich zuletzt unter freiem Himmel bewegt? Wann habe ich zuletzt geschlafen? Mit wem? Und warum?

Damit sind die großen Quellen der Übellaunigkeit in fünf Sekunden sortiert. Und dann kann man etwas unternehmen oder immer noch schauen, wer schuld ist. Wenn Sie unglücklich sind: Bewegen Sie sich! Bei Liebeskummer hilft erst einmal ein Waldlauf mehr, als ewig darüber zu brüten, ob alles nicht doch schön war, und Fotos vom gemeinsamen Urlaub anzuschauen.

Klar ist auf Fotos alles schön, und das macht sie auch so unrealistisch. Die größte Verzerrung auf Fotos ist die Aus-

wahl der Momente, in denen wir Fotografieren. Es war nicht alles schön, aber in den blöden Momenten oder im bittersten Streit traut sich ja keiner zu sagen: Augenblick, behalte bitte diesen Gesichtsausdruck noch einen Moment bei, ich hole die Kamera, ich möchte dich genauso in Erinnerung behalten.

Und so trügen uns Fotos und Erinnerungen massiv über vergangenes Glück, und für die Zukunft machen wir uns Sorgen über Dinge, die aller Wahrscheinlichkeit nach nie eintreffen werden. Der einzige Moment, in dem ich wissen kann, wie es mir geht und wie glücklich ich bin, ist JETZT.

Und deshalb der beste Glückstipp: Leben Sie in der Gegenwart – es ist nicht immer toll, aber es gibt nichts Besseres!

Je älter ich werde, desto weniger mag ich Leute, die aus ihrem Leben ein Drama machen, um interessanter zu erscheinen. Wer jammert, ist nie allein. Ich habe nie verstanden, was Frauen an „Titanic“ so toll finden. Die Story besteht im Kern aus einem Typen, der auf einen Eisberg fährt. Erwachsen werden heißt: Interessiere dich für Männer, die um den Eisberg herumfahren und ankommen. Okay, die sind nicht ganz so spannend, aber das stabil.

Und gemeinsam sollten wir uns dafür interessieren, dass die Eisberge erhalten bleiben. All unsere Glückssuche über Konsum hat dazu geführt, dass wir massiv Ressourcen verbraucht haben, dass wir auf Kosten der Erde und der nächsten

Oft suchen wir Glück am falschen Ort

Generationen gelebt haben. Wir sind die erste Generation, die die Folgen der Klimakatastrophe hautnah erlebt, und die letzte, die noch etwas drehen kann.

Seit 40 Jahren ist klar, dass wir einer unbewohnbaren Erde immer näher kommen. Als ich für meine Zeitschrift „HIRSCHHAUSEN GESUND LEBEN“ die Schimpansenforscherin und Umweltaktivistin Jane Goodall interviewen durfte, stellte diese alte, weise Frau mir eine Frage: „Wenn der Mensch die intelligen-

teste Art auf dem Planeten ist, warum zerstört er dann sein eigenes Zuhause?“

Das hat viel mit der Glückssuche zu tun, an den falschen Orten. Wer meint, dass Glück nur auf den Malediven zu finden ist und nicht genauso gut in Mecklenburg-Vorpommern, der pustet den Kerosindreck für Jahrhunderte in die Atmosphäre. Wer meint, ein großes Steak ist Glück, an dessen Teller klebt Blut. Blut von den Tieren, Blut von den Menschen, die verhungern, weil das Ackerland für Tierfutter verwendet wird. Und Gülle. Viel Fleisch essen ist einfach scheiße.

Eine Gemüsesuppe hat nur ein Zehntel des CO₂-Abdrucks einer Rinderbrühe. Und was für Rindviecher sind wir, dass

Dieses Spiel kennt keine Gewinner

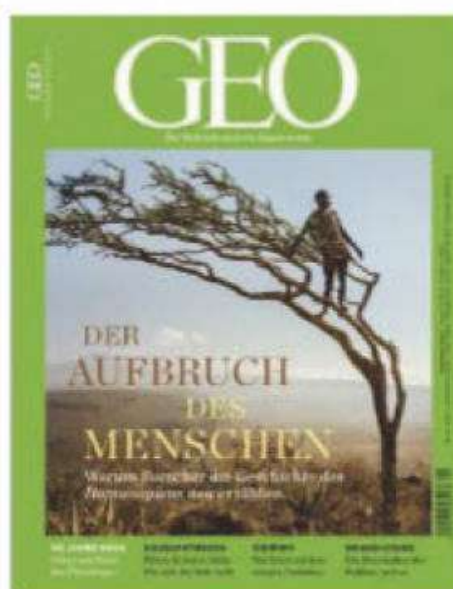
wir die Suppe, die wir uns eingebrockt haben, nicht auslöffeln wollen, sondern weiter unseren Konsumtrip fahren? Wir kaufen uns Zeug, das wir nicht brauchen, von Geld, das wir nicht haben, um Leute zu beeindrucken, die wir nicht mögen. Dieses Spiel kennt keine Gewinner. Und ich kann auch dieses Wachstums-Mantra nicht mehr hören: Wir brauchen immer mehr Wachstum. Quatsch. Als Arzt weiß ich, wenn etwas im Körper permanent wächst, ist das mit dem Leben nicht vereinbar. Das ist Krebs! Die Welt ist voll. Wir brauchen nicht mehr, sondern weniger.

Und wir könnten uns viel stärker auf den Gewinn an Lebensqualität konzentrieren als auf das, was uns „weggenommen“ wird. Wir brauchen nicht das ganze Jahr Flugzeug-Mango, selbst wenn sie bio ist. Und wir wollen auch in Deutschland keine Temperaturen, bei denen wir die regional produzieren können.

Wenn Sie glücklich sein wollen, engagieren Sie sich für etwas Sinnvolles. Glück macht Sinn. Und Sinn macht Glück. Wer weiß, was er zum Glück wirklich braucht, der „ver“-braucht auch weniger. Ich wünsche Ihnen ganz viel Glück – aus erneuerbaren Quellen •

GEO

DER AUFBRUCH DES MENSCHEN



Die **GEO**-Ausgabe vom April 2019 erscheint am 15. März und kostet 8 Euro. Themen: Turbo-Hühner: Fleisch für alle Welt • Orang-Utans: Die Hochkultur der Waldmenschen • Hausapotheken: Pillen, Pulver, Kräuter • Geschichte der NASA

Die Geschichte vom Aufbruch des Menschen wird neu geschrieben: Neue Erkenntnisse aus Archäologie, Ökologie und Genforschung zeigen, dass unsere Ur-ahnen viel früher als lange angenommen aus Afrika auswanderten und in mehreren Wellen bis in die letzten Winkel der Erde vordrangen. Der Erfolg des *Homo sapiens* gründet vor allem auf seiner ungeheuren Anpassungsfähigkeit. Die modernen Urmenschen waren schon vor Zehntausenden von Jahren in der Lage, unter lebensfeindlichen Bedingungen zu bestehen. Im Erbgut lässt sich zudem noch heute nachweisen, dass frühe Vertreter des *Homo sapiens* sowohl mit Neandertalern als auch mit den Denisova-Menschen Nachkommen zeugten.

GEO EPOCHE

1989: ZEIT DES MAUERFALLS

Vor 30 Jahren fegte ein Sturm über Europa, der die jahrzehntealte Nachkriegsordnung förmlich fortblies. Denn die friedlichen Revolutionen von 1989 in der DDR, in Polen, Ungarn, Bulgarien oder der ČSSR ließen den Ostblock zusammenbrechen. Die Ereignisse dieses Jahres läuteten das Ende der Sowjetunion ein, sie brachten Millionen Bürgern die Demokratie und den Deutschen die Einheit.

Der Kontinent wurde freier – aber auch nationalistischer, krimineller und blutiger. Besonders Moskaus aggressive Politik birgt die Gefahr einer neuen Konfrontation zwischen Ost und West.

GEOEPOCHE über das Epochenjahr 1989 – und die Folgen für Europa.



GEOEPOCHE »1989« ist 164 Seiten stark und kostet 12 Euro, mit DVD (»Die neue Macht des Kreml«) 18,50 Euro. Weitere Themen: Balkankriege • Aufbruch im Baltikum • Blutrache in Albanien • Putin und die Ukraine Krise

GEO WISSEN
GESUNDHEIT

DIE KRAFT DER SELBSTTHEILUNG



GEO WISSEN GESUNDHEIT »Die Heilkraft unseres Körpers« hat 176 Seiten Umfang und kostet 11,50 Euro (mit DVD »Die Kraft in uns« 16,50 Euro). Weitere Themen: Acht Regeln der Selbstfürsorge • Krebs: Die Erfolge der Immuntherapie

Unsere Körper besitzt höchst erstaunliche Fähigkeiten: Er vermag Krankheiten effektiv vorzubeugen und unterschiedlichste Leiden zu lindern oder sogar zu heilen. Das aktuelle **GEO WISSEN GESUNDHEIT** erläutert, über welche wirksamen Selbstheilungskräfte jeder Mensch verfügt, auf welche Weise sich das Immunsystem stärken lässt – und weshalb Stress ein so gefährlicher Gegenspieler ist. Dazu die neuesten Erkenntnisse, wie unsere mentale Verfassung direkt auf den Körper einwirkt und sich der „innere Arzt“ aktivieren lässt. Die Ernährungsmedizinerin Dr. Yael Adler erläutert darüber hinaus, welches Essen die Selbstheilungskräfte wirksam unterstützt und vor Krankheiten bewahrt.

GEO WISSEN

WEGE AUS DER STRESSFALLE

Immer mehr Menschen sind von einer tiefen seelischen und körperlichen Erschöpfung erfasst. Das neue GEO WISSEN erklärt, weshalb Burnout ein ernst zu nehmendes Phänomen ist – und wann die Gefahr einer Depression besteht. In einem ausführlichen Dossier werden die sechs hilfreichsten Methoden der Burnout-Prävention vorgestellt, darunter Sinnfindung, Ernährung und Gelassenheit. Denn darin sind sich alle Experten einig: Es gibt Möglichkeiten, sich dem Druck zu entziehen und achtsam mit seinen Kräften umzugehen.

Das Heft bietet außerdem wissenschaftlich entwickelte und in der Praxis bewährte Selbsttests, etwa zu der Frage: „Haben Sie genug psychische Ressourcen?“



GEO WISSEN »Strategien gegen Burnout« hat 164 Seiten und kostet 10 Euro (mit DVD »Anti-Stress-Yoga« 16,50 Euro). Weitere Themen: Wie einen die Biografie prägt • Vor- und Nachteile von Psychopharmaka • Was bringen Online-Therapien?

WOHLLEBENS
WELT

JETZT NEU! DAS NATURMAGAZIN VON GEO UND PETER WOHLLEBEN



Mit seiner begeisternden Art, die verborgenen Wunder des Waldes zu erklären, hat Peter Wohlleben – Autor des Bestsellers „Das geheime Leben der Bäume“ – Millionen Leser gefesselt. Nun startet Deutschlands bekanntester Förster gemeinsam mit GEO das Magazin „Wohllebens Welt“, das einen ganz neuen Blick auf die Natur eröffnet. Das Heft lädt ein zu sinnlichem Naturerleben, zu Abenteuern in der

heimischen Wildnis. Und zum Staunen darüber, was sich hierzulande Verblüffendes im Tier- und Pflanzenreich abspielt. Weshalb der Hochzeitsflug der Ameisen für die Männer tödlich endet. Wie der Hirschkäfer zu seinem Geweih kommt. Oder warum auch Bäume nachts schlafen müssen.

Tauchen Sie ein in die Wunder vor Ihrer Haustür: in „Wohllebens Welt“, ab 18. April im Handel.

WOHLLEBENS WELT hat 132 Seiten und kostet 6 Euro. Weitere Themen: Waldbesitzer in Deutschland • Land Art: Im Atelier der Natur • Waldbaden mit Wohlleben

Wem gehört
der deutsche
Wald? Können uns
Bäume
gesund
flüstern?

Wo herrschen
im Forst die
Frauen? Wie hört sich
eine **Wiese** an?

Das neue Magazin Wohllebens Welt Ab 18.4. am Kiosk!

Gemeinsam mit GEO lädt der Bestsellerautor
Peter Wohlleben („Das geheime Leben der Bäume“)
zum **Erfahren und Verstehen der Natur** ein,
zu **Abenteuern in der Wildnis**. Und zum Staunen über
die **Wunder unserer Tier- und Pflanzenwelt**



**JETZT
NEU!**

Lernen Sie meine Welt kennen!

Peter Wohlleben
nimmt Sie dorthin
mit, wo er sich am
wohlsten fühlt: in sein
Revier in der Eifel



Warum heißt der Fliegenpilz Fliegenpilz?

Von der Droge aus dem
Unterholz kosteten schon vor
Jahrhunderten furchtlose
Zeitgenossen. Manche verhielten
sich danach wie ein Insekt



Im Mittelalter galten Fliegen als Symbol des Wahnsinns – wie irr die Insekten doch umherschweben! Und Zeichen des Wahns zeigten sich auch bei allen unvorsichtigen Zeitgenossen, die von dem roten Pilz mit den weißen Punkten kosteten: Sie litten zunächst beschwipst, lorkelten wenig später orientierungslos (wahrscheinlich wie Fliegen) umherhalluzinierten und fielen schlammteinfalls ins Koma.

Kein Wunder, dass der Fliegenpilz auch „Narrenschwamm“ genannt wurde – und, behutsam getrocknet, schon den Germanen, den Maya und sibirischen Schamanen als Rauschmittel diente.

Auf wundersame Weise, so schien es, entfalteteten sich bei den Menschen nach dem Genuss der Pilze hellseherische Kräfte, konnte sich das Bewusstsein bis in die Welt der Geister und Toten erweitern.

Heute wissen wir: Fliegenpilze enthalten diverse Nervengifte wie beispielsweise Ibotensäure/Muscimol

und Muscazon, die einen berauschen, aber auch Übelkeit, Erbrechen oder Herzrasen hervorrufen können.

Außerdem kann es zu Hautrötungen und einer Erweiterung der Pupillen kommen – riskanten Verzehr gibt es nicht: Tödlich sind diese Pilze allerdings meist nicht, selbst eine Fliege tun sie nichts zuleide.

Das kam heraus, als Forscher einer anderen Theorie der Namensgebung auf den Grund gingen: Sie überprüften ob der Name daher stammte, dass unsere Vorfahren den Fliegenpilz einst womöglich (in Stücke geschnitten und in gezuckerte Milch eingelegt) als Insektenfänger eingesetzt hatten.

Das Ergebnis des Experiments: Zwar ließen sich die Fliegen von der tückischen Milch anlocken und sie tunkten ihre Rüssel auch begeistert in die für uns Menschen giftige Süße.

Aber nach kurzer Betäubung flogen sie weiter. Und waren anschließend geradezu euphorisiert.

Nachgefragt!

Der Förster erklärt in
seiner mitreißenden
Art, welche Geheimnisse
sich direkt vor unserer
Haustür verbergen





Wildleben

Aus einer flüchtigen Begegnung im Wald entwickelt sich eine innige Freundschaft zwischen Mensch und Fuchs

Text: Tilman Botzenhardt Fotos: Klaus Echle

Mein Jahr mit Sophie

Das erste Mal begegnet sie ihm an einem warmen Abend im Mai. Zwischen Grasbüscheln tauchen zwei Ohren und ein kleiner runder Kopf aus dem Wald auf ein weiblicher Fuchswelp. Langsam tapst er auf den Hochsitz der Freiburger Forstwirtin Anna Rummel zu. Sie ahmt das hohe Piepen einer Maus nach, er schaut ohne Scheu zu ihr auf. Neugierig betrachten sich beide. Es ist der Beginn einer wunderbaren Freundschaft.

Denn als Anna Rummel ein paar Tage später in das Waldstück zurückkehrt, erscheint auch die junge Fuchsin erneut. Anfangs wirft sie ihr ein paar Hundekuchen zu, die sie bald ohne Angst akzeptiert.



Gefährtinnen Die junge Fuchsin ist so zutraulich wie verspielt - und weicht Forstwirtin Anna

ihre natürliche Angst vor dem Mensch nicht verlieren. Anna Rummel tauft sie Sophie - und führt bald fast täglich hinaus in das Waldstück, um das neugierige Tier zu treffen. Sobald sie das Auto verlässt, pfeift die Forstwirtin eine Melodie. Und auch ohne Leckerli dauert es selten lang, bis Sophie erscheint. Geduckt und mit wedelndem Schwanz springt sie herbei, grüßt oft schon von fern mit Winsel- und Kreischlauten, die Jungfüchse an ranghöhere Tiere richten.

Eine Freundschaft entsteht Schnell werden die Treffen mit Sophie für Anna Rummel zu sehrnützlich erwarteten Höhepunkten

Ungewöhnliche Freundschaft

Begegnen Sie einer Frau, die das Glück hatte, eine Füchsin kennenzulernen - und sich von ihr den Wald zeigen zu lassen

Faszinierende Einblicke
Aufwendige Illustrationen offenbaren geheime Details und veranschaulichen verblüffende Zusammenhänge



1m³ Waldboden

In der Dunkelheit des Erdreichs wimmelt es nur so von Leben. Zigtausende teils skurrile Wesen siedeln dort in dieser verborgenen Welt. Ohne sie würde es den Wald darüber gar nicht geben

- 1. Schnecken Nackte Wiegenschnecken und Weinbergsschnecken vertilgen Laub und Pilze
- 2. Mistkäfer Diese schwarzen Insekten veratmen sich von Kötter und faulem im Frühjahr Gangspalten, in die sie Eier legen
- 3. Spinnen Zu den räuberischen Tieren gehören die Weberknechte
- 4. Hundertfüßer Die giftigen Gliedertiere gehen auf Jagd nach Insekten
- 5. Regenwurm Die Würmer fressen sich kreuz und quer durch die Stümpfen, die die Bodenansicht schneiden Humus aus
- 6. Asseln Oft krabbeln in einem Kubikmeter Boden Dutzende Asseln. Die Krebstiere fressen abgestorbene Pflanzen
- 7. Erdkröten Sie leben im Boden und kommen im Frühjahr wieder ans Tageslicht
- 8. Larven Im Erdreich gedeihen Insektenlarven, die sich schließlich zum fertigen Tier zum Beispiel einer Fliege verwandeln
- 9. Spitzmaus Die kleinen Säuger fressen Insekten im Erdreich und fressen alles, was ihnen in den Weg kommt
- 10. Springschwänze Die Mini-Insekten sind wichtige Assenvertilger

Der Waldboden ist durchsetzt von unzähligen Poren und winzigen Gängen. In diesem Labyrinth wimmelt es von Milben und Baktieren, die sich vornehmlich von abgestorbenen Überresten

Willkommen in meinem Revier!

Kein Smartphone, kein Bett, kein Herd: Wie lebt es sich im Wald? Ich probiere es mit Gästen in der Eifel aus

Text: Peter Wohlleben Fotos: Ramon Haindl



Ich liebe es, meine Gäste aus ihrem Alltag zu entführen: Das Essen bei der Rast im Wald mag einfach sein, aber inmitten der Natur entwickeln sich oft die besten Gespräche

Zurück zur Natur!

Einfach mal rauskommen, abschalten, den Wald genießen - zum Beispiel bei einem Seminar mit Peter Wohlleben

Ab 18. April 2019 am Kiosk

Das Naturmagazin von
GEO und Peter Wohlleben

JETZT
NEU!



Lust auf den Wald? Ab sofort auch im Abo!

Lesen Sie die ersten beiden Hefte für nur 12 €. Sie erhalten die Erstausgabe am 18. 4. 2019 pünktlich und bequem direkt nach Hause. Nach Erhalt der zweiten Ausgabe können Sie das Abonnement jederzeit kündigen. Einfach bestellen unter:
www.geo.de/wohlleben

Der genannte Abopreis ist inklusive MwSt. und Versand. Anbieter des Abonnements ist die Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistender Unternehmer.

Fußball, das sind wir alle.

Volkswagen. Stolzer Partner des DFB.
#wedrivefootball



OFFIZIELLER MOBILITÄTSPARTNER