

**Spektrum**  
DER WISSENSCHAFT

**KOMPAKT**



# GLÜCK

Was uns wirklich zufrieden macht

## **Lebenshilfe**

Ein Stück  
vom Glück

## **Praxistipps**

So haben Sie mehr  
von Ihrem Urlaub

## **Familie**

Wenn die Kleinen  
groß werden



Katja Gaschler  
E-Mail: [gaschler@spektrum.de](mailto:gaschler@spektrum.de)

*Liebe Leserin, lieber Leser,*  
was braucht es, um glücklich zu sein – Gesundheit, Geld, Ansehen, Freunde? Die meisten von uns haben eine Vorstellung davon, unter welchen Bedingungen sie mit ihrem Leben zufriedener wären. Psychologen sind da allerdings skeptisch: Allein an Hand der äußeren Lebensumstände lässt sich nämlich erstaunlich schlecht vorhersagen, wie gut sich jemand fühlt. Offenbar gewöhnen wir uns schnell an den Status quo: Eine Gehaltserhöhung, die Beförderung, eine größere Wohnung – all das hebt die Stimmung, aber nur für gewisse Zeit. Danach sinkt die Zufriedenheit auf das ursprüngliche Niveau. Ist das Streben nach Glück demnach sinnlos? Keineswegs, so das Fazit unserer Beiträge: Wie gut wir uns fühlen, hängt nicht davon ab, was wir haben, sondern was wir tun!

Eine fröhliche Lektüre wünscht Ihnen

*Katja Gaschler*

**CHEFREDAKTEURE:** Prof. Dr. Carsten Könneker (v.i.S.d.P.), Dr. Uwe Reichert  
**REDAKTIONSLEITER:** Christiane Gelitz, Dr. Hartwig Hanser, Dr. Daniel Lingenhöhl  
**ART DIRECTOR DIGITAL:** Marc Grove  
**LAYOUT:** Oliver Gabriel  
**SCHLUSSREDAKTION:** Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle  
**BILDREDAKTION:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe  
**PAID-CONTENT-MANAGERIN:** Antje Findekleer  
**VERLAG:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Slevogtstraße 3–5, 69126 Heidelberg, Tel. 06221 9126-600, Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114, UStd-Id-Nr. DE147514638  
**GESCHÄFTSLEITUNG:** Markus Bossle, Thomas Bleck  
**MARKETING UND VERTRIEB:** Annette Baumbusch (Ltg.)  
**LESER- UND BESTELLSERVICE:** Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ute Park, Tel. 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

Die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH ist Kooperationspartner der Nationales Institut für Wissenschaftskommunikation gGmbH (NaWik).

**BEZUGSPREIS:** Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer  
**ANZEIGEN:** Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [anzeigen@spektrum.de](mailto:anzeigen@spektrum.de).

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung des Verlags unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2016 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Jegliche Nutzung ohne die Quellenangabe in der vorstehenden Form berechtigt die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bildnachweise: Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechteinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

FOLGEN SIE UNS:



04

LEBENSHILFE

## Ein Stück vom Glück

Das persönliche Wohlbefinden lässt sich dauerhaft steigern



FOTOLIA / SABINE LUXEM

13

AUSZEITEN

## Geballte Erholung?

Psychologen erkunden, was eine Reise wert ist



FOTOLIA / XAVIER

19

5 PRAXISTIPPS

## So haben Sie mehr von Ihrem Urlaub

Psychologische Ratschläge über die Kunst, Urlaub zu machen



FOTOLIA / ROBERT NEUMANN

24

ERLEBNISSE

## Momente des Glücks

Besondere Erlebnisse machen glücklicher als materieller Besitz



DREAMSTIME / JESSAMINE

31

HERAUSFORDERUNGEN

## Bis nichts mehr geht

100 Kilometer Fußmarsch in 24 Stunden – geht das?



MIT FRDL - GEN VON DIRK LIESEMER

46

WOHLBEFINDEN

## Warum fühlen wir uns nach dem Sport besser?

Schon ein bisschen Bewegung fördert die gute Laune



FOTOLIA / SERGEY PETERMAN

50

LEBENSPLANUNG

## Machen Kinder glücklich?

Wohlstand, Alter und gute Kinderbetreuung steigern das Glücksgefühl von Familien



FOTOLIA / SVETLANA KHVOROSTOVA

57

FAMILIE

## Wenn die Kleinen groß werden

Das Glück vieler Eltern steht und fällt auch im Alter mit dem ihrer Kinder



FOTOLIA / LASSEDESIGNEN



LEBENSHILFE

## Ein Stück vom Glück

**von Sonja Lyubomirsky und Katherine Jacobs Bao**

Auch wer von Natur aus nicht zu den Optimisten gehört, kann sein persönliches Glückslevel anheben, und zwar dauerhaft: Psychologen haben erforscht, wie wir die guten Gefühle festhalten können.

**N**icht alle Menschen sind gleich glücklich – man muss kein besonders scharfsinniger Beobachter sein, um das zu bemerken. Jeder kennt sie, die eher melancholischen Zeitgenossen. Sie wirken oft mürrisch, gereizt, manchmal auch verzweifelt. Und umgekehrt gibt es die, die scheinbar immer gute Laune haben. Auch sie machen wie jeder andere einmal schwere Zeiten durch. Doch irgendwie gelingt es ihnen trotzdem, ihrem Alltag Erfreuliches abzugewinnen. Sie hadern nicht mit ihrem Schicksal, sondern bleiben zufrieden. Wie kommen diese unterschiedlichen Typen zu Stande?

Psychologische Studien haben gezeigt, dass Geld, Schönheit und selbst der Gesundheitszustand das seelische Wohlbefinden weniger beeinflussen als gedacht. Natürlich, Grundbedürfnisse wie Essen, ein Dach über dem Kopf und das Gefühl von Sicherheit müssen erfüllt sein. Darüber hinaus aber scheint es keine Lebensumstände zu geben, an Hand derer sich das Glück eines Menschen klar vorhersagen ließe. Vielleicht sind die Sonnenscheinchen unter uns einfach von Natur aus glücklicher? Studien mit eineiigen und zweieiigen Zwill-

lingen lassen tatsächlich darauf schließen, dass jeder Mensch biologisch mit einem bestimmten Grundlevel an Glücksempfinden ausgestattet ist: Die genetisch identischen eineiigen gleichen sich darin nämlich wesentlich stärker als zweieiige – letztere ähneln sich von den Erbanlagen ja nicht mehr als ganz normale Geschwister.

An seinen individuellen Glücksbasiswert scheint sich ein Mensch nach einer persönlichen Niederlage oder nach einem Erfolg oft mehr oder weniger schnell wieder anzunähern. Es ist fast vergleichbar mit der Neigung zu Übergewicht – die einen bleiben auf Grund ihrer Veranlagung mühe-los schlank, die anderen kämpfen ständig dagegen zuzunehmen.

### Ohne Anstrengung geht es nicht

Ist das Streben nach mehr Glück demnach sinnlos? Nein! Wir konnten durch verschiedene Experimente belegen, dass man sein seelisches Wohlbefinden sehr wohl steigern und dauerhaft über dem persönlichen Basiswert stabil halten kann. Unsere Ergebnisse lassen darauf schließen, dass man glücklich sein und bleiben kann, vorausgesetzt, man nimmt die erforderlichen Mühen auf sich. Denn wie Schlankheit

Auf einen Blick

## (Un-)Endlich glücklich?

- 1 Das persönliche Glück hängt stark von den Genen und dem eigenen Verhalten ab, nur zum kleineren Teil von äußeren Lebensumständen.
- 2 Es gibt viele Möglichkeiten, das seelische Wohlbefinden zu verbessern. Doch lässt die Euphorie über positive Veränderungen oft schnell nach, und die Ansprüche steigen.
- 3 Um dem entgegenzuwirken, haben sich verschiedene Strategien bewährt – darunter: für Abwechslung sorgen und dankbar sein!

oder körperliche Fitness lässt sich auch Glücklichkeit durch stete Anstrengung erreichen.

Doch welche Faktoren beeinflussen das gefühlte Glück überhaupt – und wie stark? Mit unseren Kollegen Ken Sheldon von der University of Missouri in Columbia und David Schkade von der University of California in San Diego haben wir eine Theorie entwickelt, die die wichtigsten Determinanten des Glücks beschreibt: Genetische Faktoren, die das Basislevel festlegen, scheinen laut Forschungsergebnissen ungefähr für die Hälfte der individuellen Unterschiede verantwortlich zu sein. Folglich hängt das eigene Wohlbefinden tatsächlich stark vom ererbten Glückslevel ab. Nur rund zehn Prozent der Unterschiede aber sind auf die Lebensverhältnisse zurückzuführen: ob reich oder arm, verheiratet oder geschieden und so weiter. Diese Entdeckung überrascht, glaubt man doch im Allgemeinen, dass die äußeren Umstände das Glück wesentlich stärker beeinflussen.

### Großer Verhandlungsspielraum

Wenn also 50 Prozent durch die Gene und nur 10 Prozent durch die Lebensumstände festgelegt werden, bleiben immerhin 40

Prozent »Verhandlungsspielraum«. Folglich haben wir beträchtliche Möglichkeiten, unser Glücksniveau zu beeinflussen – sofern wir herausfinden, wie das die Glücklichen geschafft haben!

Genau diesem Ziel haben wir unsere Forschung in den vergangenen 20 Jahren gewidmet. So konnten wir Strategien identifizieren, die das Glück fördern und stabilisieren. Wir untersuchten das Verhalten, die Aktivitäten und die Denkart der glücklichsten Studienteilnehmer. Resultat: Sie opfern ihrer Familie und ihren Freunden sehr viel Zeit und pflegen diese Beziehungen. Sie äußern sich häufig dankbar über das, was sie haben. Sie sind oft die Ersten, die anderen ihre Hilfe anbieten. Sie sehen optimistisch in die Zukunft und malen sie sich oft rosiger aus. Sie genießen die angenehmen Seiten des Lebens und leben intensiv in der Gegenwart. Sie treiben regelmäßig Sport. Sie setzen sich erreichbare Ziele.

In unserem Labor wie in vielen anderen auch sind die Wirkungen einiger Glück bringender Strategien und Verhaltensweisen inzwischen unter randomisierten und kontrollierten Bedingungen untersucht worden. In den meisten Studien verrieten

Kurz erklärt

### Was heißt »glücklich«?

Meist erfassen Psychologen Glück über die (selbst berichtete) Lebenszufriedenheit – etwa durch die mehr oder weniger große Zustimmung zu Aussagen wie »Könnte ich noch einmal leben, würde ich fast nichts ändern«. Aber auch das aktuelle Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen gibt Auskunft.



NEUFFER-DESIGN

wir den Teilnehmern nicht, wozu die »kognitiven Übungen« dienen sollten. Beispielsweise ermutigten wir einen zufällig ausgewählten Teil der Probanden dazu, während eines Zeitraums von zwei bis drei Monaten alle Ereignisse oder persönlichen Erfahrungen aufzuschreiben, über die sie sich gefreut hatten. Oder wir baten sie, sich an einem Tag pro Woche gegenüber Freunden wie Fremden fünfmal hilfsbereit zu verhalten – egal ob sie das persönlich oder anonym, spontan oder sorgfältig geplant tun wollten. Wie stellten ihnen auch die Aufgabe, ihren Optimismus zu kultivieren: Einmal wöchentlich sollten sie sich einen künftigen Glückstag ausmalen und ihre Gedanken schriftlich festhalten. Wer sich wirklich an die Spielregeln hielt und sich bemühte, die vorgeschlagenen Aktivitäten zu praktizieren, war nach den Versuchen tatsächlich glücklicher.

Allerdings ist das Spiel damit noch nicht gewonnen. Die Euphorie des Erfolgs ver-

## HOCH HINAUS

**Psychologische Forschung zeigt, wie wir durch bestimmte Verhaltensweisen auf ein höheres Glücksniveau springen können.**

flüchtigt sich nämlich meist schneller als der Schmerz einer Niederlage. Das gilt für die Befriedigung, die man empfindet, weil man seinen Traumjob ergattert hat, ebenso wie für die Freude über eine schöne neue

Wohnung. Dieses Phänomen wird auch hedonistische Anpassung oder hedonistische Tretmühle genannt. Es bedeutet, dass man sich oft schnell an Veränderungen gewöhnt – deshalb tendiert das Glücksemp-

finden dazu, auf den Basiswert zurückzukehren. Dieser Mechanismus stellt eines der größten Hindernisse auf dem Weg zu dauerhaftem Glück dar.

### Der Preis des Widerstands

Verschiedene Forschergruppen haben gezeigt, dass es für den Menschen wichtig ist, sich schnell von negativen Erlebnissen zu erholen. Dies gelingt zwar nicht immer vollständig, doch der Schmerz lässt mit der Zeit nach. Aber diese Widerstandsfähigkeit hat ihren Preis: die umso schnellere Gewöhnung an positive Ereignisse. Ein altbekanntes Beispiel sind die Lottokönige. Schon 1978 verfolgten amerikanische Psychologen, wie sich das Glücksempfinden der plötzlichen Millionäre entwickelte. Nach 18 Monaten fühlten sich die Gewinner nicht mehr besser als Normalbürger. Noch aussagekräftiger sind Langzeitunter-

### FAKTOREN-POTPOURRI

**Etwa die Hälfte der individuellen Unterschiede im Glücksempfinden beruhen auf den Genen, nur 10 Prozent auf den Lebensumständen. Die verbleibenden 40 Prozent haben wir in der Hand.**



suchungen. 2003 berichteten Richard Lucas und seine Kollegen von der Michigan State University nach einer 15 Jahre dauernden Studie, dass das Glückslevel von Paaren zum Zeitpunkt ihrer Heirat deutlich anstieg, binnen zwei Jahren aber wieder auf das Anfangsniveau absank. In einer anderen Untersuchung von 2005 befragten Forscher verschiedene Topmanager über einen Zeitraum von fünf Jahren. Ziel war es, ihre Arbeitszufriedenheit vor und nach einem Jobwechsel zu messen. Wie auch bei einer Hochzeit verspürten die Manager zunächst einen Befriedigungsschub kurz nach einer positiven Veränderung. Aber dieser verpuffte stets innerhalb eines Jahres. Solche Beispiele bestätigen, dass die hedonistische Anpassung an positive Veränderungen offenbar meist schnell und vollständig verläuft.

Es scheint, als halte kein Glück ewig. Irgendwann verflüchtigt sich die Euphorie, und wir vergessen, woher sie rührte. Müssen wir also den Traum vom dauerhaften Glück beerdigen? Wir meinen: nein. Aber um glücklich zu bleiben, müssen wir der Abflachung unserer Glücksgefühle entgegenwirken. Zusammen mit Ken Sheldon haben wir wirksame Strategien gegen die

hedonistische Anpassung formuliert und getestet. Eine besteht darin, gegen die Routine zu kämpfen. Offensichtlich gewöhnen wir uns langsamer an positive Lebensveränderungen – etwa eine neue Anstellung oder Beziehung –, wenn wir diese möglichst überraschend und abwechslungsreich gestalten. Pflegen etwa Paare vielfältige Aktivitäten, geraten sie nicht so schnell in die hedonistische Tretmühle, als wenn sie sich von Routinen gefangen nehmen lassen.

Eine zweite wichtige Strategie lautet, gute Veränderungen mehr wertzuschätzen: Jene Versuchsteilnehmer, die sich dessen bewusst blieben, dass sie nicht immer einen interessanten Job, eine schöne Wohnung oder eine gute Beziehung gehabt haben, können die Befriedigung, die sie daraus ziehen, länger aufrechterhalten. Wir ermutigen Menschen daher, die Glück bringenden Erlebnisse in ihrem Leben so vielfältig wie möglich zu gestalten und immer offen zu sein für neue Möglichkeiten. Zugleich sollten sie sich hin und wieder vor Augen führen, was sie Gutes haben. Es braucht Zeit und Energie, um solche Strategien zur Gewohnheit werden zu lassen. Aber es lohnt sich! <

(Gehirn und Geist 12/2013)

Boswell, W. R. et al.: The Relationship Between Employee Job Change and Job Satisfaction: The Honeymoon- Hangover Effect. In: Journal of Applied Psychology 90, S. 882-892, 2005

Brickman, P. et al.: Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative? In: Journal of Personality and Social Psychology 36, S. 917-927, 1978

Jacobs Bao, K., Lyubomirsky, S.: Making it Last: Combating Hedonic Adaptation in Romantic Relationships. In: Journal of Positive Psychology 8, S. 196-206, 2013

Lucas, R. E. et al.: Reexamining Adaptation and the Set Point Model of Happiness: Reactions to Changes in Marital Status. In: Journal of Personality and Social Psychology 84, S. 527-539, 2003

Lyubomirsky, S. et al.: Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. In: Review of General Psychology 9, S. 111-131, 2005

Lyubomirsky, S., Layous, K.: How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? In: Current Directions in Psychological Science 22, S. 57-62, 2013

Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S.: The Challenge of Staying Happier: Testing the Happiness Adaptation Prevention Model. In: Personality and Social Psychology Bulletin 38, S. 670-680, 2012

# Miteinander glücklich bleiben – wie Paare der »hedonistischen Tretmühle« entkommen

**A**m Anfang einer Liebe schlagen die Herzen hoch. Doch irgendwann glätten sich die Wogen der Leidenschaft, man gewöhnt sich aneinander, und der Glückspegel sinkt wieder. Lässt sich die Talfahrt der Gefühle stoppen?

Die gute Nachricht zuerst: Nicht nur zu Beginn einer Beziehung empfinden Paare einen Glücksschub. Sie erleben erneute Höhenflüge, wenn sie zum Beispiel heiraten, sich Nachwuchs ankündigt oder sie in ihr erstes eigenes Heim ziehen. Irgendwann aber kehrt meist für längere Zeit etwas Ruhe ein und mit ihr oft auch ein gewisses Maß an Langeweile.

Früher oder später, so zeigen verschiedene Langzeitstudien, sinkt die Lebenszufriedenheit bei den meisten Paaren wieder. Man gewöhnt sich an das Glück der Partnerschaft, denn auch hier gilt das Gesetz der »hedonistischen Anpassung« – die Gefühle verblassen, die Ansprüche steigen. Klar, anfangs ist noch alles neu, jedes Tref-

fen, jeder Schritt hin zu mehr Vertrautheit flutet die Verliebten mit Glücksgefühlen. Mit der Zeit werden diese positiven Anlässe jedoch rarer. Hinzu kommen höhere Erwartungen: Die gemeinsam verbrachten Stunden werden vielleicht vorhersehbar, sowohl der Zeitpunkt als auch ihr Ablauf. Um die Zufriedenheit mit der Beziehung aufrechtzuerhalten, mag nun der Wunsch aufkommen, sich öfter zu sehen oder Aufregenderes miteinander zu erleben.

All das ist nicht wirklich überraschend. Doch nur wer sich dieser Hintergründe auch bewusst ist, kann die hedonistische Anpassung überlisten, sie stoppen oder zumindest stark verzögern. Gerade in Partnerschaften helfen gegenseitige Wertschätzung und Abwechslung in der gemeinsam verbrachten Zeit gegen abflachende Gefühle.

Ken Sheldon und Sonja Lyubomirsky haben damit begonnen, die hedonistische Anpassung sowie Strategien dagegen mit

kontrollierten Studien wissenschaftlich zu untermauern. In einer 2012 publizierten Studie mit mehr als 480 Studenten befragten die Forscher die Teilnehmer zu positiven Lebensveränderungen in den vorangegangenen sechs Wochen.

Ergebnis: Positive Ereignisse erzeugten natürlich positive Gefühle. Gleichzeitig erhöhten Letztere aber auch die Erwartungen. Wertschätzung und viele unterschiedliche positive Ereignisse milderten diesen Effekt wiederum. Außerdem verstärkten variantenreiche Erfahrungen die Wirkung von positiven Gefühlen auf das Glückslevel.

Aus solchen Ergebnissen leiteten Sonja Lyubomirsky und Katherine Jacobs Bao 2013 konkrete Verhaltenstipps für die Gestaltung von Partnerschaften ab.

## Mehr Freude

Welche Gelegenheiten sorgen in Ihrer Partnerschaft für positive Gefühle? Schaffen Sie diese Anlässe häufiger als bisher: den

anderen öfter loben, immer mal wieder mit einer kleinen Aufmerksamkeit überraschen oder Ähnliches.

Anlässe für negative Emotionen vermeiden – sie wirken laut verschiedenen Untersuchungen stärker und länger nach als positive Gefühle! Weniger Kritteln bringt womöglich mehr, als zusätzliche Freizeitaktivitäten zu planen.

### Gegenseitige Unterstützung

Bestätigen Sie den anderen. Studien haben gezeigt, dass man seinem Partner dabei helfen kann, sich dessen eigenem »idealem Selbst« anzunähern. Den anderen beim Erreichen seiner persönlichen Ziele unterstützen, ihn ermutigen, sein Bemühen würdigen und seine Ideale mittragen – all dies hilft nicht nur dem Lebensgefährten, sondern stabilisiert auch die Beziehung.

### Mehr Abwechslung

Suchen Sie nicht immer das gleiche Restaurant auf, laden Sie neue Bekannte ein.

Wenn Partner gemeinsam spannenden Hobbys nachgehen (Klettern, Tauchen oder Ähnliches), fördert das laut Studien ihre Beziehungszufriedenheit. Vermutlich werden die empfundenen starken Gefühle unbewusst mit dem anderen assoziiert.

Ziehen Sie einen »Neustart« mit dem Lebensgefährten in Erwägung: Wohnung umbauen, umziehen, eine lange Weltreise im Ruhestand?

### Wertschätzung und Dankbarkeit

Unglücklicherweise steigen mit den guten Erlebnissen oft die Ansprüche, die das empfundene Glück wiederum schmälern! Seien Sie sich dessen bewusst, damit Sie die Erwartungen nicht immer höher schrauben.

Fragen Sie sich hin und wieder: »Wie ginge es mir, wenn ich meinen Partner nie getroffen hätte?« Eine gelegentliche, bewusste Wertschätzung stoppt nachweislich die Talfahrt der Gefühle, die durch erhöhte Ansprüche entsteht! <

# BIODIVERSITÄT

Von **Artenvielfalt** und **Artensterben**

Die Jäger der unbekannten Art  
Wälder schützen heißt Leben retten  
Manchmal kehren sie wieder

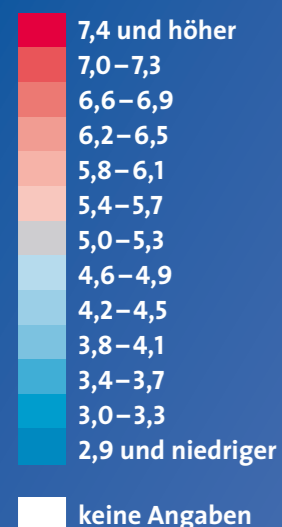
HIER DOWNLOADEN

# Eine Weltkarte des Glücks

Wie glücklich ist die Welt?  
Diese Frage beantworteten die Vereinten Nationen in ihrem »World Happiness Report«. Dafür fragten Forscher in den Jahren 2010 bis 2012 rund 500 000 Menschen in 156 Ländern: »Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?«

TEXT: ANNA VON HOPFFGARTEN | GRAFIK: MATTHIAS EMDE

Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)



## Platz 1: Dänemark (Glückslevel 7,7)

Einwohner (Kernland):  
5,6 Millionen

Bruttoinlandsprodukt pro Einwohner:  
56 363 US-Dollar

Lebenserwartung:  
80 Jahre

Glückslevel im Jahr 2007:  
7,5

## Platz 156: Togo (Glückslevel 2,9)

Einwohner:  
6,6 Millionen

Bruttoinlandsprodukt pro Einwohner:  
574 US-Dollar

Lebenserwartung:  
56 Jahre

Glückslevel im Jahr 2007:  
2,7

## Platz 26: Deutschland (Glückslevel 6,7)

Einwohner:  
80,7 Millionen

Bruttoinlandsprodukt pro Einwohner:  
42 624 US-Dollar

Lebenserwartung:  
81 Jahre

Glückslevel im Jahr 2007:  
6,5

In Schleswig-Holstein sind die Menschen  
am zufriedensten, in Brandenburg  
am unzufriedensten.

## Wie wurde das Glück gemessen?

Das Meinungsforschungsinstitut Gallup fragte jährlich 1000 per Zufallslos ausgewählte Menschen je Land, wie glücklich sie mit ihrem Leben waren. Aus den Einschätzungen berechneten die Forscher jeweils den Landesmittelwert. Die Zufriedenheit hing dabei eng mit den Lebensumständen zusammen – etwa der wirtschaftlichen Entwicklung, der medizinischen Versorgung und dem sozialen Umfeld. Emotionale Höhenflüge wurden in dieser Studie weniger berücksichtigt als die allgemeine Lebensqualität.

AUSZEITEN

# Gebalte Erholung?

von Joachim Retzbach

Brauchen wir regelmäßige Auszeiten, um uns vom Alltag zu regenerieren? Die meisten Menschen bejahen das eindeutig. Psychologen jedoch sind skeptisch: Ein Tapetenwechsel hilft nur kurzzeitig – viel wichtiger für das Wohlbefinden scheint das Stressmanagement im Alltag zu sein.



**D**ie Deutschen bezeichnen sich selbst gern als Urlaubsweltmeister. 2011 machten immerhin drei Viertel der Bevölkerung mindestens eine Reise von fünf Tagen Dauer und länger. Pro Person und Reise ließen sich das die Bundesbürger durchschnittlich 868 Euro kosten – insgesamt gaben sie für Urlaube knapp 80 Milliarden Euro aus. Und auch 2012 waren die Aussichten für die Tourismusbranche rosig, wie die »Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen« im März auf der Internationalen Tourismusbörse in Berlin mitteilte.

Aber sind Urlaube ihr Geld überhaupt wert? Für viele von uns stellt sich die Frage gar nicht: Einmal im Jahr zwei Wochen in der Sonne zu liegen, durch fremde Altstädte zu schlendern oder auf Berge zu kraxeln, erscheint ihnen unerlässlich, um die Batterien wieder aufzuladen. Doch Forscher stellen diese Annahme in letzter Zeit immer häufiger in Frage.

Zwar fanden Psychologen wie zu erwarten heraus, dass Menschen im Urlaub meist entspannter sind, Wohlbefinden und Gesundheit steigen. Der niederländische Tourismuswissenschaftler Jeroen Nawijn

beschrieb 2010 gleich eine typische »Urlaubs-Glückskurve«: Zu Beginn der Reise ist die Laune meistens noch nicht besser, erst nach zwei bis drei Tagen steigt die Stimmung steil an, um gegen Ende wieder abzufallen.

Der Forscher führt das unter anderem auf die Strapazen der An- und Abreise zurück. Dabei waren diejenigen, die mit Bus oder Auto in den Urlaub fuhren, am ersten Reisetag noch etwas besser aufgelegt als Bahn- oder Flugreisende. Im letzten Abschnitt der Ferien, vermutet Nawijn, drücke wohl die Erwartung, nun bald wieder in den Arbeitsalltag zurückkehren zu müssen, zusätzlich aufs Gemüt.

### Urlauben fürs Herz

Dass Urlauben guttut, lässt sich auch physiologisch nachweisen: Die schwedische Biopsychologin Marianne Frankenhaeuser stellte bereits in den 1980er Jahren fest, dass in arbeitsfreien Zeiten die Menge an Stresshormonen wie Adrenalin im Körper sinkt. Auf lange Sicht könnten Ferienreisen sogar Leben retten: In einer 2000 veröffentlichten amerikanischen Längsschnittstudie hatten die Wissenschaftler Probanden, die an einem erhöhten Risiko für Herz-

## Wenn Urlaub krank macht



Manche Menschen werden pünktlich am Wochenende oder zu Beginn des Urlaubs krank. Der Psychologe Ad Vingerhoets von der Universität Tilburg bezeichnet das als »Freizeitkrankheit« (leisure sickness). Am häufigsten sind Kopf- oder Muskelschmerzen, Infektionen oder Fieber. Die Erklärungen sind vielfältig: Dauerstress auf der Arbeit kann das Immunsystem schwächen, veränderte Ess- und Trinkgewohnheiten – auch beim Kaffeekonsum – können ebenfalls zu Beschwerden führen. Und manchem macht vielleicht auch die Aussicht auf den Verwandtenbesuch zu schaffen, vermutet Vingerhoets.

erkrankungen litten, zu mehreren Zeitpunkten untersucht. Wer angegeben hatte, seltener in den Urlaub zu fahren, war in den darauf folgenden Jahren mit größerer Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt gestorben. Dies galt auch dann, als die Forscher Einflüsse wie das Jahreseinkommen oder Zigarettenkonsum statistisch herausrechneten. Ebenfalls erfreulich für Urlauber: Die Stimmung steigt bereits ei-

nige Zeit vor der Reise an! Das fanden die britischen Marktforscher David Gilbert und Junaida Abdullah von der University of Surrey 2002 in einer Befragung heraus. Wer sich gerade mit der Planung eines Urlaubs beschäftigte, war insgesamt glücklicher und bewertete beispielsweise auch seine familiäre und gesundheitliche Situation positiver als Befragte, die keine Reise planten.

Spannend wird es jedoch bei der Frage, wie lange die Erholung nach der Rückkehr anhält. Hier sind die wissenschaftlichen Erkenntnisse ernüchternd: Nach spätestens einem Monat scheint der Gute-Laune-Puffer dahingeschmolzen. Das belegt unter anderem eine Übersichtsarbeit der Psychologin Jessica de Bloom von der Universität Nimwegen. 2009 fasste die Forscherin erstmals die bis dahin zu dieser Frage erschienenen Studien zusammen. Ihr Fazit: »Meistens ist der Urlaubseffekt schon innerhalb der ersten Woche wieder verschwunden.«

### Zurück in den Alltag

Dies zeigte sich auch in einer Untersuchung, die de Bloom 2011 zusammen mit ihren Kollegen Sabine Geurts und Michiel Kompier veröffentlichte. Darin befragten sie Reisende, die einen drei- bis fünftägigen Kurztrip in einen niederländischen Ferienpark absolvierten. Während des Auf-

### KURZE VERSCHNAUFPAUSE

**Zwischen Sonne, Strand und Palmen fällt das Abschalten leicht. Psychologen erforschen, wie sich der Wohlfühleffekt am besten in den Alltag retten lässt.**



enthalt im Park stieg das Wohlbefinden an, der Stresspegel sank. Doch bereits am dritten Tag nach der Rückkehr hatte sich beides wieder auf dem ursprünglichen Niveau eingependelt.

Besonders erstaunlich ist, dass der Erholungseffekt prinzipiell nur kurz anzuhalten scheint – egal, wie lange die Auszeit war! In einer weiteren, gerade erschienenen Studie befragte de Bloom Touristen, die sich einen sehr langen Sommerurlaub von durchschnittlich 23 Tagen Dauer gönnt hatten. Auch diese Probanden fühlten sich nach einer Woche Arbeitsalltag wieder genauso gestresst wie vor der Reise.

Laut de Bloom sprechen die bisherigen Ergebnisse dafür, dass man den Jahresurlaub besser in mehrere kleine Happen aufteilen sollte: »Wenn man sich entscheiden muss, ob man einmal im Jahr länger wegfährt oder mehrmals kürzer, würde ich auf jeden Fall zu häufigeren und kürzeren Urlauben raten«, so die Psychologin.

Wenn also nicht die Dauer des Tapetenwechsels darüber entscheidet, wie lange man anschließend davon profitiert, was dann? Eine wichtige Rolle scheint zu spielen, wie stark die Arbeitsbelastung direkt nach der Rückkehr in den Arbeitsalltag ist. Dafür

spricht unter anderem eine Studie der Psychologinnen Jana Kühnel und Sabine Sonntag aus dem Jahr 2011. Die Forscherinnen befragten Lehrer vor und nach den zweiwöchigen Oster- oder Pfingstferien.

Ergebnis: Nach dem Urlaub verflog die gute Laune besonders schnell, wenn die Pädagogen einen größeren Zeitdruck verspürten und sich öfter mit aufsässigen Schülern herumplagen mussten. Kleine Entspannungspausen während der ersten Arbeitswoche dagegen konnten das Urlaubsgefühl etwas länger konservieren.

### Nicht auf den Strand verlassen

Offenbar ist aber nicht nur die Arbeitsbelastung nach der Rückkehr eine wichtige Größe, sondern auch die Qualität des Urlaubs. In de Blooms Studien erwies es sich als besonders vorteilhaft, wenn die Probanden ihre Urlaubsaktivitäten stärker genossen hatten – unabhängig davon, welche Unternehmungen das genau waren. Auch lange Gespräche mit dem Partner, wie sie nach Feierabend an Arbeitstagen selten stattfinden, förderten das Wohlbefinden nach der Rückkehr in den Alltag.

Die Arbeitspsychologin Carmen Binnewies von der Universität Münster erforscht

ebenfalls, wie sich Menschen am besten vom Job regenerieren. Ihren Erkenntnissen zufolge trägt es besonders zur Erholung und zur Qualität des Urlaubs bei, wenn man in den Ferien etwas Neues lernt oder etwas erreicht, was man sich schon lange vorgenommen hat. »Das muss nicht die Mount-Everest-Besteigung sein«, so Binnewies. »Auch mal wieder ins Museum oder ins Theater zu gehen, wenn man sich das wünschte, hat denselben Effekt.« Praktischerweise lassen sich solche Erfahrungen auch nach Feierabend oder am Wochenende sammeln, ohne dass man auf exotisches Urlaubsflair angewiesen wäre.

Überhaupt, so betonen Forscher, sprechen die Erkenntnisse der noch jungen Urlaubsforschung dafür, dass man sich nicht auf die geballte Erholung von zwei Wochen Strandurlaub verlassen sollte. »Der Jahresurlaub ist wichtig, aber er reicht langfristig nicht aus, um sich ausreichend zu erholen«, sagt Binnewies. Anscheinend sind die Ferien kein Ersatz dafür, dass man sich auch im Alltag um seine Entspannung und Gesundheit kümmert. Hier spielen unter anderem das Unternehmensklima eine wichtige Rolle, erklärt die Psychologin: »In manchen Organisationen wird man schief

angesehen, wenn man um fünf oder sechs Uhr nach Hause geht.« Insbesondere das Verhalten der Vorgesetzten sei zentral dafür, ob sich die Mitarbeiter ausreichend Erholung gönnten.

### Durchlässige Grenze

Dass in vielen Berufen die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit durchlässiger wird, macht es nicht einfacher. Wer nachmittags früher nach Hause geht, um noch etwas Sonne zu genießen, und sich dann nach Anbruch der Dunkelheit wieder an den Rechner setzt, um noch ein paar E-Mails zu schreiben, der handelt zwar selbstbestimmt – ein Faktor, der sich als sehr wichtig für das Wohlbefinden erwiesen hat –, er hat jedoch auch weniger Gelegenheit, zwischendurch den Kopf frei zu bekommen. Doch gerade die Fähigkeit, sich mental von den Problemen auf der Arbeit zu distanzieren, stärkt vielen Untersuchungen zufolge das Wohlbefinden.

Um die gedankliche Trennung vom Job zu bewerkstelligen, empfiehlt Binnewies verschiedene Strategien: Etwa »heilige Zeiten« zu definieren, beispielsweise am Wochenende oder zumindest samstags, zu denen man strikt nicht arbeitet. »Räumliche



Strategien« beinhalten, konsequent nur im Büro zu arbeiten, nie zu Hause – oder wenn schon im eigenen Heim, dann nur an einem bestimmten Platz. »Wenn ich zu Hause überall die Sachen von der Arbeit rumfliegen habe, werde ich natürlich dauernd daran erinnert«, sagt die Psychologin. Die

### LABSAL DER WAHL

**Rucksackreise oder All-inclusive-Urlaub? Erhol-sam kann beides sein, je nach der persönlichen Bewertung. Auf jeden Fall steigt die Stimmungskurve bereits während der Reiseplanung an – noch ein Grund, rechtzeitig mit der Vorbereitung zu beginnen.**

»kommunikativen Strategien« beziehen sich etwa darauf, den Kollegen klar mitzuteilen, ob man in der Freizeit für Anfragen aus der Firma erreichbar ist oder nicht.

Wie steht es dann mit der modernen Marotte, im Café in Sydney schnell mal die Arbeitsmails zu checken oder sich von der Wanderhütte in den Cevennen per SMS bei den Kollegen nach dem Ausgang wichtiger Verhandlungen zu erkundigen? Binnewies zufolge ist das grundsätzlich nicht zu empfehlen, denn das erschwere es, die Arbeit hinter sich zu lassen und zu entspannen. Ihre Kollegin Jessica de Bloom sieht das Ganze allerdings weniger strikt. Ihre Studien hätten gezeigt, dass es nicht generell schlecht sei, im Urlaub zu arbeiten, erklärt sie uns per Telefon – während sie selbst auf einer Reise durch Neuseeland ist.

Wichtig beim Arbeiten in der Freizeit sei nur, dass man sich selbst dafür entscheide und sowohl über den Zeitpunkt als auch die Dauer des Arbeitseinsatzes entscheiden könne. »Manche beruhigt es einfach, kurz E-Mails zu checken und zu sehen, dass die Welt nicht untergeht, wenn Sie nicht da sind«, so de Bloom.

Fragt sich nur noch: Ist es überhaupt sinnvoll, in den Urlaub zu fahren, wenn die

Entspannung nach ein paar Tagen wieder verflogen ist und das alltägliche Stressmanagement am Ende doch viel wichtiger ist? »Ich überlege in letzter Zeit auch manchmal: Wäre es vielleicht besser, gar nicht mehr in den Urlaub zu fahren, dafür aber jeden Tag zwei Stunden weniger zu arbeiten?«, sagt Jessica de Bloom. »Ich denke schon, dass Urlaub noch mehr bietet als alltägliche Erholung. Aber was genau, bleibt noch herauszufinden.« Vielleicht, so die Psychologin, seien Reisen ja besonders förderlich für die Kreativität, was wiederum die Qualität der Arbeit nach der Rückkehr verbessern könnte. Vorerst will sie jedenfalls weiter regelmäßig in den Urlaub fahren – gerne auch lange. <

(Gehirn und Geist, 7-8/2012)

De Bloom, J. et al.: Do We Recover from Vacation? Meta-Analysis of Vacation Effects on Health and Well-Being. In: Journal of Occupational Health 51, S. 13-25, 2009

De Bloom, J. et al.: Effects of Short Vacations, Vacation Activities and Experiences on Employee Health and Well-Being: Lots of Fun, Quickly Gone. In: Journal of Occupational Health 24, S. 196-216, 2011

Gilbert, D., Abdullah, J.: A Study of the Impact of the

Expectation of a Holiday on an Individual's Sense of Well-Being. In: Journal of Vacation Marketing 8, S. 352-361, 2002

Gump, B. B., Matthews, K. A.: Are Vacations Good for Your Health? The 9-Year Mortality Experience After the Multiple Risk Factor Intervention Trial. In: Psychosomatic Medicine 62, S. 608-612, 2000

Kühnel, J., Sonnentag, S.: How Long do You Benefit from Vacation? A Closer Look at the Fade-out of Vacation Effects. In: Journal of Organizational Behavior 32, S. 125-143, 2011

Nawijn, J.: The Holiday Happiness Curve: A Preliminary Investigation into Mood during a Holiday Abroad. In: International Journal of Tourism Research 12, S. 281-290, 2010

Nawijn, J.: Determinants of Daily Happiness on Vacation. In: Journal of Travel Research 50, S. 559-566, 2011

Wirtz, D. et al.: What to Do on Spring Break? The Role of Predicted, On-Line, and Remembered Experience in Future Choice. In: Psychological Science 14, S. 520-524, 2003

5 PRAXISTIPPS

# So haben Sie mehr von Ihrem Urlaub

von Joachim Retzbach

In ihrem bislang nur auf Niederländisch erschienenen Buch »Die Kunst, Urlaub zu machen« (»De kunst van het vakantievieren«) gibt die Psychologin Jessica de Bloom Praxistipps, die auf psychologischer Forschung basieren. Eine Auswahl.



**V**or dem Urlaub: Versuchen Sie nicht, alles vorher abzuschließen.

Oft versuchen wir, vor der Abfahrt alle offenen Projekte zu beenden oder zum Beispiel sämtliche Berichte fertig zu schreiben. Setzen Sie Prioritäten: Für vieles ist auch nach dem Urlaub noch Zeit! Damit können Sie den oft stark erhöhten Stresspegel vor den Ferien senken.

### **Treiben Sie nach dem letzten Arbeitstag Sport.**

Der Psychologe Ad Vingerhoets von der Universität Tilburg empfiehlt, nach dem letzten Arbeitstag noch einmal Ausdauersport zu treiben: Da der Körper in der Zeit vor dem Urlaub vermehrt Stresshormone ausschüttet, sei Bewegung nun genau das Richtige. Zudem könnten Joggen oder Radfahren helfen, gedanklich Abstand zur Arbeit zu gewinnen.

### **Während des Urlaubs: Benutzen Sie unterwegs ein anderes Shampoo als zu Hause.**

Gerüche verknüpft unser Gehirn sehr stark mit Situationen und Gefühlen. Ein neues

Shampoo oder Duschgel kann so untrennbar mit einem schönen Urlaub verbunden werden. Nutzen Sie nach Ihrer Rückkehr wieder Ihren normalen Duft – außer an Tagen, an denen Sie dringend einen »Urlaubs-Flashback« benötigen.

### **Sprechen Sie über schöne Erlebnisse.**

Diskutieren Sie jeden Abend mit Ihren Mitreisenden, was die »Top 3« des Tages waren. So gewinnen Sie nicht nur neue Sichtweisen auf Erlebnisse, die Ihnen vielleicht gar nicht besonders bemerkenswert vorkamen; das Reden darüber trägt auch dazu bei, schöne Eindrücke länger im Gedächtnis zu konservieren.

### **Nach dem Urlaub – Fangen Sie an einem Mittwoch an, wieder zu arbeiten.**

Die Belastung während der ersten Arbeitswoche hat sich als enorm wichtig dafür erwiesen, wie lange der Erholungseffekt nach einem Urlaub anhält. Lassen Sie es am Anfang daher möglichst ruhig angehen, zum Beispiel mit einer halben Arbeitswoche – oder einer Woche halbtags arbeiten, falls möglich. <

(Gehirn und Geist, 7-8/2012)



FOTOLIA / IULUFOTO

### **DEN MOMENT GENIESSEN**

**Statt gedanklich schon beim nächsten Urlaub zu sein, sollten wir häufiger die Empfindungen des Augenblicks auskosten.**



LICHTMANGEL

# Was hilft gegen Winterdepressionen?

**von Siegfried Kasper**

Bei depressiven Verstimmungen in Herbst und Winter empfiehlt der Mediziner Siegfried Kasper von der Universität Wien eine Lichttherapie.

DREAMTIME / SERGEY TORONTO

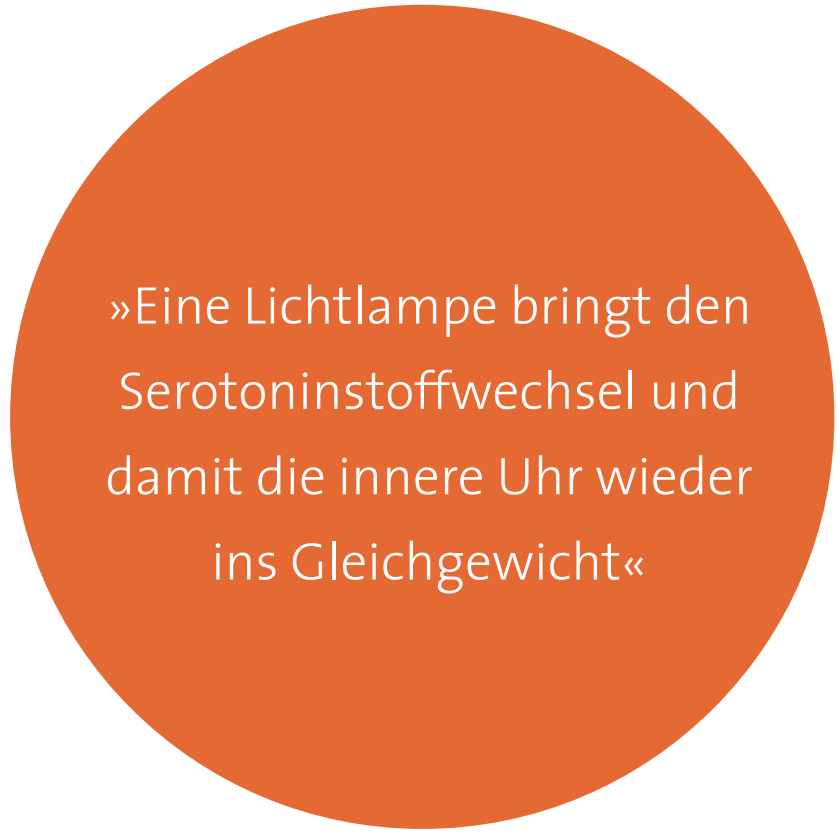
In der dunklen Jahreszeit würden sich manche Menschen am liebsten in ein Loch verkriechen. Sie haben zu nichts mehr Lust, schlafen übermäßig viel und verspüren Heißhunger auf Süßigkeiten: typische Symptome für eine Herbst-Winter-Depression, auch saisonal-affektive Störung genannt. Charakteristisch für sie ist: Im Frühjahr verschwindet sie wieder. Die Betroffenen fühlen sich dann wie ausgewechselt, sind motiviert und fröhlich – bevor sie im nächsten Herbst wieder ins Stimmungstief stürzen. Schätzungsweise bis zu fünf Prozent der Bevölkerung leiden regelmäßig daran. Vom Winterblues, einer leichteren Form, sind laut Experten bis zu zehn Prozent betroffen.

Grund ist die geringe Sonneneinstrahlung in den dunklen Jahreszeiten. Licht dient dem Körper als Zeitgeber. Über den suprachiasmatischen Nukleus im Gehirn steuert es unser zirkadianes System, eine Art **innere Uhr, die unter anderem Schlafwach-Zyklus, Körpertemperatur und Hormonhaushalt im Takt hält**. Damit das zirkadiane System optimal funktioniert, braucht der Mensch täglich etwa zwei Stunden helles, weißes Licht, das alle Wellenlän-

gen enthält, wie etwa Sonnenlicht. Offenbar vertragen manche Menschen den Lichtmangel in Herbst und Winter schlechter als andere. Wie meine Arbeitsgruppe 2013 in einer Studie feststellte, führt er schon bei Gesunden zu messbaren Veränderungen im Serotoninhaushalt, einem Neurotransmittersystem, das unsere Stimmung beeinflusst. Mittels Positronenemissionstomografie beobachteten wir, dass die Intensität der Sonnenstrahlen innerhalb der letzten fünf Tage beeinflusst, wie stark Serotonin-1A-Rezeptoren an den Nervenzellen den Botenstoff an sich binden. Nach dunklen Tagen nahm die Bindung bei den Teilnehmern um bis zu 30 Prozent ab. Dies geht häufig mit gedrückter Stimmung und Antriebslosigkeit einher.

### **Lichttherapie vertreibt Winterdepressionen**

**Lichttherapie ist bei einer Herbst-Winter-Depression daher das Mittel der Wahl.** Die Patienten setzen sich dafür jeden Morgen mindestens eine halbe Stunde vor eine Lichtlampe mit einer Intensität von 5000 bis 10 000 Lux. Zum Vergleich: Normale Zimmerlampen kommen auf 300 Lux. Das extrem starke Licht bringt den Serotonin-



»Eine Lichtlampe bringt den Serotoninstoffwechsel und damit die innere Uhr wieder ins Gleichgewicht«

stoffwechsel und damit das zirkadiane System wieder ins Gleichgewicht und hilft bis zu 90 Prozent der Patienten. Die Speziallampen gibt es in medizinischen Fachgeschäften. **Wer unter einer schweren Depression leidet**, sollte jedoch unbedingt einen Arzt aufsuchen. <

(Gehirn und Geist, 1-2/2014)

# GEHIRN UND GEIST DIGITALPAKET: REIHE KINDESENTWICKLUNG

Unsere achteilige Heftserie Kindesentwicklung begleitet Eltern mit Rat und Tat durch alle Phasen der Kindheit.

Mit dem Digitalpaket »Gehirn und Geist« Reihe Kindesentwicklung erhalten Sie alle Ausgaben der achteiligen Serie im PDF-Format zum Download.

FÜR NUR  
€ 43,-



ZUM DOWNLOAD



DREAMSTIME / JESSAMINE

ERLEBNISSE

# Momente des Glücks

von Marc Hassenzahl

Studien belegen: Nicht Einkommen oder Besitztümer sind der Schlüssel zu Wohlbefinden und Zufriedenheit, sondern bedeutsame Erfahrungen. Der Psychologe Marc Hassenzahl erklärt, wie die Suche nach dem perfekten Augenblick einen neuen »Erlebnismarkt« schuf und sogar das Design neuer Produkte beeinflusst.

## NICHT NUR FÜR DEN AUGENBLICK

**Auch kurze Abenteuer wirken oft intensiv nach:  
Wir schwelgen noch lange in Erinnerungen und betrachten das Erlebte als Teil unserer Persönlichkeit.**

# W

as haben Sie sich von Ihren Liebsten zu Weihnachten gewünscht? Die begehrten Konzerttickets oder ein teures Paar Schuhe? Die Armbanduhr oder doch lieber einen Wochenendtrip nach Paris? Kurzurlaub und Musikgenuss haben eines gemeinsam: Es sind Erlebnisse, die vorübergehen. Kleidung und Uhr dagegen besitzt man nach dem Kauf für Jahre oder Jahrzehnte.

So schwer uns die Entscheidung privat fallen mag, wissenschaftlich gesehen liegt der Fall klar. Denn eine Reihe psychologischer Studien kommt zu dem Resultat: Erlebnisse machen glücklicher als Dinge! Mittlerweile ist sogar ein neuer Markt für möglichst aufregende, ungewöhnliche Erlebnisse entstanden. Und selbst für Designer und Ingenieure verändert die Suche nach dem perfekten Augenblick die Art, wie sie Produkte gestalten.

Zu den ersten Wissenschaftlern, die Haben und Sein empirisch miteinander verglichen, gehören die Psychologen Leaf Van Boven von der University of Colorado in Boulder und Thomas Gilovich von der Cornell University in Ithaca (US-Bundesstaat

New York). 2003 fragten sie rund 100 Studierende, wann diese zuletzt mehr als 100 US-Dollar ausgegeben hatten, um sich selbst eine Freude zu bereiten. Die eine Hälfte wurde allerdings nach dem Kauf eines Erlebnisses gefragt, die andere nach dem eines Gegenstands. An Unternehmungen nannten die Probanden etwa Restaurantbesuche, Kurzreisen oder Konzertabende. Typische Konsumgüter waren dagegen Kleidung, Schmuck oder Unterhaltungselektronik. Die Befragten hatten in Aktivitäten durchschnittlich genauso viel Geld gesteckt wie in Sachen. Allerdings bejahten die Erlebniskäufer anschließend deutlich entschiedener die Frage, ob sie ihr Geld gut investiert sähen, und sie machten sich weniger Gedanken darüber, ob sie es nicht lieber anders hätten ausgeben sollen. Die Erinnerung an das Erlebte machte sie zudem froher als ihre materialistischen Kommilitonen.

### Rosarote Erinnerungsbrille

In einer zweiten Studie befragten die Psychologen über 1000 US-Bürger und baten diese, je einen erlebnis- und einen besitzorientierten Kauf zu benennen und diese miteinander zu vergleichen. Die Mehrheit

Auf einen Blick

## Nichts Gutes, außer man tut es

- 1 Neue und bedeutsame Erfahrungen zu sammeln, macht glücklicher als das Anhäufen von Besitztümern.
- 2 Der Wandel zur »Erlebnisgesellschaft« ist in vollem Gang: Materialistisch orientierte Menschen gelten zunehmend als eigennützig und unreif.
- 3 In Pilotprojekten entwickeln Ingenieure und Designer heute Produkte, die vor allem dazu da sind, persönliche Erlebnisse zu schaffen.

fand das Erlebnis erfreulicher als den Gegenstand. Interessanterweise hing dieses Urteil aber vom sozioökonomischen Status ab: Befragte mit mehr als 75 000 Dollar Jahreseinkommen und höherem Bildungsabschluss hatten eine deutlichere Präferenz für den Erlebniskauf. Vor allem Geringverdienende, so Van Boven und Gilovich, müssten nun einmal den Großteil ihrer finanziellen Mittel dafür aufwenden, wichtige Haushaltsgüter anzuschaffen. Die Frage, ob sie ihr Geld nicht besser in Aktivitäten investieren sollten, stelle sich ihnen daher nicht.

Warum machen Erlebnisse offenbar glücklicher als Besitz? Dafür gibt es eine Reihe von Gründen. Zum Beispiel lassen sich Erinnerungen positiv uminterpretieren. Im Rückblick können wir Begebenheiten verändern und schärfen, sie sogar rosiger erscheinen lassen, als sie tatsächlich waren. Schnell sind das mittelmäßige Essen und der schlechte Service im letzten Urlaub vergessen. Mit jeder vergangenen Woche – und jedem herumgezeigten Schnappschuss aus sonnigen Gefilden – erscheint die Reise schöner. Dinge dagegen bleiben, wie sie sind. Man gewöhnt sich schnell an sie, und sie verlieren ihren Reiz.

## Prägende Erfahrungen

Doch die Vorliebe für Unternehmungen hat noch tiefer gehende Gründe: Sie werden als wichtiger für die eigene Identität empfunden. Menschen sind die Summe dessen, was sie erlebt haben. Dafür besitzen wir sogar ein eigenes Gedächtnis, das episodische oder auch autobiografische Gedächtnis. Weil wir glauben, dass Erlebnisse etwas darüber aussagen, wer wir sind, dokumentieren wir unsere kleinen und großen Abenteuer, um sie anschließend mit anderen zu teilen – sei es bei einem Diabend oder mit Hilfe eines digitalen Fotoalbums auf Facebook.

Dass immer mehr Menschen in den Industrieländern am Sinn des Besitzstrebens zweifeln, zeigt sich auch darin, dass materialistische Zeitgenossen zunehmend einen schlechten Ruf genießen: Sie gelten als selbstsüchtig und nur an sozialem Status interessiert. Van Boven und Gilovich behaupten sogar, dass Konsumorientierte regelrecht »stigmatisiert« würden. 2011 haben sie dieses Phänomen zusammen mit der Psychologin und Marketingforscherin Margaret Campbell von der University of Colorado in einer Reihe von Studien untersucht.

## Vom Haben zum Sein

Schon 1979 formulierte der Psychologe Erich Fromm in seinem Bestseller »Haben oder Sein« eine leidenschaftliche Kritik am Materialismus. Mit dem Haben verband er Passivität, Egoismus und fehlendes Verantwortungsbewusstsein, das Sein dagegen zeichne sich durch persönliche Entwicklung, Aktivität und Konsumverzicht aus.

## Ein Speicher für Erlebtes

Vor fast 40 Jahren beschrieb der kanadische Psychologe Endel Tulving das episodische Gedächtnis. Es speichert vor allem persönlich Erlebtes – das Was, Wann und Wo – und erlaubt uns mentale Zeitreisen. Störungen des episodischen Gedächtnisses werden mit Autismus und Schizophrenie in Verbindung gebracht. Patienten, die Schäden am medialen Schläfenlappen des Gehirns erleiden, verlieren mitunter jede Erinnerung an ihre Vergangenheit, was sie als einen Verlust ihres Selbst beschreiben.

In einer davon lernten studentische Versuchspersonen die fiktiven Absolventen Mark und Craig kennen, die beide vor der Wahl zwischen zwei Jobs stehen. Mark entscheidet sich für die Stelle, die ihm größeres Prestige und Gehalt sowie günstige Mieten am Arbeitsort bietet, dafür aber in einer weniger interessanten Stadt und mit nur mäßig freundlicher Atmosphäre unter den Kollegen. Craig hingegen verzichtet auf Ansehen und Einkommen, um dafür schöner zu wohnen und nettere Kollegen zu haben. 24 der 26 Teilnehmer mochten Craig lieber und gaben an, sich lieber mit ihm als mit Mark anfreunden zu wollen.

In einer anderen Studie brachten die Psychologen zwei zuvor nicht miteinander bekannte Probanden zusammen. Diese sollten sich eine Viertelstunde lang über einen kürzlich getätigten Kauf unterhalten – in einer Bedingung über den eines Gegenstands (zum Beispiel einer neuen Winterjacke), in der anderen über den eines Erlebnisses (etwa eines Skiurlaubs). Danach wurden beide getrennt vertraulich befragt, welchen Eindruck sie voneinander hatten. Bei Paaren, die über Besitztümer geredet hatten, schätzten die Probanden sowohl ihren Gesprächspartner als auch

die Qualität der Unterhaltung negativer ein. Die Stigmatisierung von Materialisten sei so weit fortgeschritten, schlussfolgern die Forscher, dass bereits etwas Small Talk über den Kauf einer neuen Winterjacke uns in schlechtem Licht erscheinen lässt!

Tatsächlich zeichnet auch die psychologische Forschung in den letzten Jahren ein negatives Bild von konsumorientierten Zeitgenossen: Die Wirtschaftswissenschaftlerinnen Lan Chaplin von der University of Arizona in Tucson und Deborah Roedder John von der University of Minnesota in Minneapolis stellten beispielsweise 2007 fest, dass Kinder und Teenager umso materialistischer sind, je geringer ihr Selbstwertgefühl ausgeprägt ist.

Ihre Versuchsteilnehmer zwischen 8 und 18 Jahren mussten aus verschiedenen Fotos und Begriffen eine Collage zusammenstellen, auf der sie alles versammeln sollten, was sie glücklich macht. Wer laut einem Fragebogen mit sich zufriedener war, wählte seltener Dinge wie »Geld« oder »neue Turnschuhe« aus, dafür öfter zum Beispiel »Camping« oder »nette Leute kennen«. In einer zweiten Studie sollten die Mitschüler zuvor positive Dinge über die jeweils anderen Teilnehmer aufschreiben.

Wer diese Lobeshymnen über sich vor dem Experiment zu lesen bekam, wählte anschließend weniger materialistische Bestandteile für seine Collage aus. Neuere Studien zeigten auch bei Erwachsenen, dass besonders einsame Männer und Frauen eine ausgeprägte Liebe zu Dingen wie Computern oder Fahrrädern entwickeln.

### Raus aus dem Alltag

Der Trend zum Erleben lässt sich in Deutschland gut am Beispiel des Wanderns illustrieren, das plötzlich wieder in ist. Laut Deutschem Wanderverband sind 40 Millionen Deutsche über 16 Jahren aktive Wanderer. Sie stapfen durch Wälder und Wiesen, um sich zu besinnen, den Alltag zu vergessen oder die Natur zu erleben. Die dabei entstehenden Wahrnehmungen und Gefühle, schreibt der Verband, seien zu einem Sinnbild für die zentralen Bedürfnisse und Sehnsüchte unserer Gesellschaft geworden: Natur, Authentizität, Abstand vom Alltag.

Doch manche Menschen schätzen Erlebnisse nicht nur, sondern sammeln diese regelrecht. Die beiden US-amerikanischen Marketingforscher Anat Keinan und Ran Kivetz sprechen sogar von einem Erlebnis-



MIT FRDL GEN. VON MARC HASSENZAHN

## Nähe und Erinnerungen

An der Folkwang Universität der Künste in Essen untersuchen Mitarbeiter und Studierende neue Produktideen, die den Ansprüchen des »erlebnisorientierten Designs« genügen. Das *Flüsterkissen*, entworfen von Wei-Chi Chien, beschäftigt sich mit der romantischen Kommunikation zwischen Liebenden. Es hat eine Tasche mit eingebautem Mikrofon, in die man eine Nachricht an den Liebsten sprechen kann. Öffnet man die Tasche erneut, gibt das Kissen die Botschaft wieder ab. Die Funktionalität wurde dabei bewusst beschränkt: Der Rekorder hält nur eine einzige Nachricht, die nach einmaligem Abhören automatisch gelöscht wird. Das be-

tont den besonderen emotionalen Wert der Botschaft – es geht hauptsächlich um ein Gefühl der Nähe statt um Kommunikation. Ein Entwurf von Arthur Almenränder, das Tickboard, verstärkt das Erlebnis von Konzertbesuchen: Umfragen ergaben, dass viele Musikbegeisterte ihre Eintrittskarten zu diesen Events sammeln und in ihrer Wohnung »ausstellen«. Beim Tickboard handelt es sich um einen digitalen Bilderrahmen, an dessen Seite man Tickets festkleben kann. Auf dem Rahmen erscheinen dann jeweils in der Form der verdeckten Billets digitale Konzertfotos. Konkrete und digitale Erinnerungsstücke werden so miteinander verwoben.

Lebenslauf, den wir uns erarbeiten: alle 50 Staaten der USA bereisen, in einem Eishotel übernachten, Eiskrem mit Speckgeschmack probieren, einmal im Auge eines Tornados stehen.

Der Drang, sich über Erfahrungen selbst zu definieren, ist offenbar groß – denn viele Unternehmungen sind in erster Linie ungemütlich und anstrengend. Wie stark der Wunsch ist, Erlebnisse trotz damit verbundener Unannehmlichkeiten zu sammeln, zeigt sich in einfachen Experimenten: Vor die (hypothetische) Wahl gestellt, einen sechsstündigen Zwischenstopp in Budapest auf dem Flughafen mit einer DVD zu verbringen oder aber trotz Winterkälte die Stadt zu besuchen, entschieden sich 77 Prozent der Teilnehmer für den Ausflug. Und das, obwohl 64 Prozent das Anschauen der DVD als angenehmer einschätzten. In klirrender Kälte herumzulaufen, klingt zwar erst einmal wenig verlockend, aber dafür ergibt sich vielleicht ein unvergessliches Erlebnis.

Mittlerweile ist ein eigener Erlebnismarkt entstanden, der mitunter seltsame Blüten treibt. So können Touristen für rund 50 000 bis 60 000 US-Dollar eine geführte Mount-Everest-Besteigung buchen. Der

Wirtschaftswissenschaftler Russell Belk von der York University im kanadischen Toronto hat gemeinsam mit seiner Kollegin Gülnur Tumbat von der San Francisco State University über sechs Jahre lang Bergführer und ihre Kunden beobachtet und interviewt.

Ihr Fazit: Viele der vermeintlichen Abenteuerer interessieren sich nur für das Erreichen des Gipfels, um es als persönlichen Erfolg zu verbuchen. Sie wollten der jüngste Amerikaner auf dem Berg sein, der erste mit Diabetes oder der erste, der zehn Stunden auf dem Gipfel verbracht hat. Nach der Tour gehen sie stolz auf Vortragsreise. Für das eigentliche Erlebnis des Bergsteigens interessieren sie sich dagegen kaum; die Forscher registrierten bei den Befragten vor allem eigennützige Motive und Konkurrenzdenken.

Eine Bergbesteigung als Statussymbol zu sehen, zeigt, dass wir uns noch am Übergang von einer materialistischen zu einer erlebnisorientierten Gesellschaft befinden. Doch nachdem in den 1990er Jahren vor allem teure Fernreisen, Freizeitparks und Wellnessoasen im Trend waren, beobachtet der Soziologe Gerhard Schulze nun einen Wandel zur »ernsthaften Erlebnisge-

sellschaft«: Persönliches Wachstum ist ihren Vertretern wichtiger als Protz und Angeberei, Entschleunigung und Konzentration auf den Augenblick stehen im Vordergrund. Der Flohmarktbesuch, ein Wochenende auf dem Land, Grillen mit Freunden, das Tischtennispiel am Sonntagnachmittag – solche verhältnismäßig kleinen Freuden des Alltags geben dem Leben Bedeutung.

Doch auch sie benötigen eine Infrastruktur. Zum Wandern braucht es in Stand gehaltene Wege, Unterkünfte, Landkarten, Regenjacken, Schuhe. Die Anbieter solcher Produkte stehen also vor einer ganz neuen Herausforderung: Wie lassen sich Produkte so gestalten, dass sie dem Benutzer möglichst freudvolle und erinnerungswürdige Erlebnisse verschaffen?

Bislang wurden Gefühle und Erleben hauptsächlich durch das Design eines Produkts und die dazugehörige Werbung vermittelt. Wenn beispielsweise Ferrero seine Küsschen als Symbol für Freundschaft vermarktet, ist das bloßes Marketing. Süßigkeiten können keine Gefühle von Freundschaft erzeugen, sie können höchstens gut schmecken. Ich bekomme keinen einzigen neuen Freund allein durch das Essen von

Pralinen. Das Ziel des »Erlebnisdesigns« ist es jedoch, Dinge zu schaffen, die durch ihre Nutzung ein Erlebnis erzeugen können.

An mehreren Gestaltungshochschulen wird dieser Ansatz derzeit erprobt, unter anderem auch in meiner Arbeitsgruppe an der Folkwang Universität der Künste in Essen. Es gibt bereits eine Vielzahl innovativer Konzepte und Prototypen, die dabei helfen, die Idee des erlebnisorientierten Designs zu veranschaulichen.

Die Möglichkeit, Menschen Erlebnisse zu verschaffen, findet sich überall: beim Bahnfahren, beim Baden und beim Musikhören, im Auto und beim Backen mit den Kindern. Für alle diese Aktivitäten braucht man Dinge. Allerdings ist für Menschen nun wichtiger, was sie durch ein Produkt erleben können, als es zu besitzen. Die Idee des erlebnisorientierten Designs nimmt dies auf und versucht so, Menschen ein bisschen glücklicher zu machen. <

(Gehirn und Geist, 1-2/2012)

Chaplin, L. N., Roedder John, D.: Growing up in a Material World: Age Differences in Materialism in Children and Adolescents. In: Journal of Consumer Research 34, S. 480-493, 2007

Fromm, E.: Haben oder Sein. DTV, München 1979

Hassenzahl, M.: Experience Design: Technology for All the Right Reasons. Morgan & Claypool, Fort Collins 2010

Keinan, A., Kivetz, R.: Productivity Orientation and the Consumption of Collectable Experiences. In: Journal of Consumer Research 37, S. 935-950, 2011

Tumbat, G., Belk, R. W.: Marketplace Tensions in Extraordinary Experiences. In: Journal of Consumer Research 38, S. 42-61, 2011

Van Boven, L. et al. Stigmatizing Materialism: On Stereotypes and Impressions of Materialistic and Experiential Pursuits. In: Personality and Social Psychology Bulletin 36, S. 551-563, 2010

Van Boven, L., Gilovich, T.: To Do or to Have? That Is the Question. In: Journal of Personality and Social Psychology 85, S. 1193-1202, 2003

Spektrum  
DER WISSENSCHAFT

KOMPAKT

# ESSEN UND PSYCHE

Wie unsere  
Ernährung  
auf das  
Gehirn wirkt

FÜR NUR  
€ 4,99

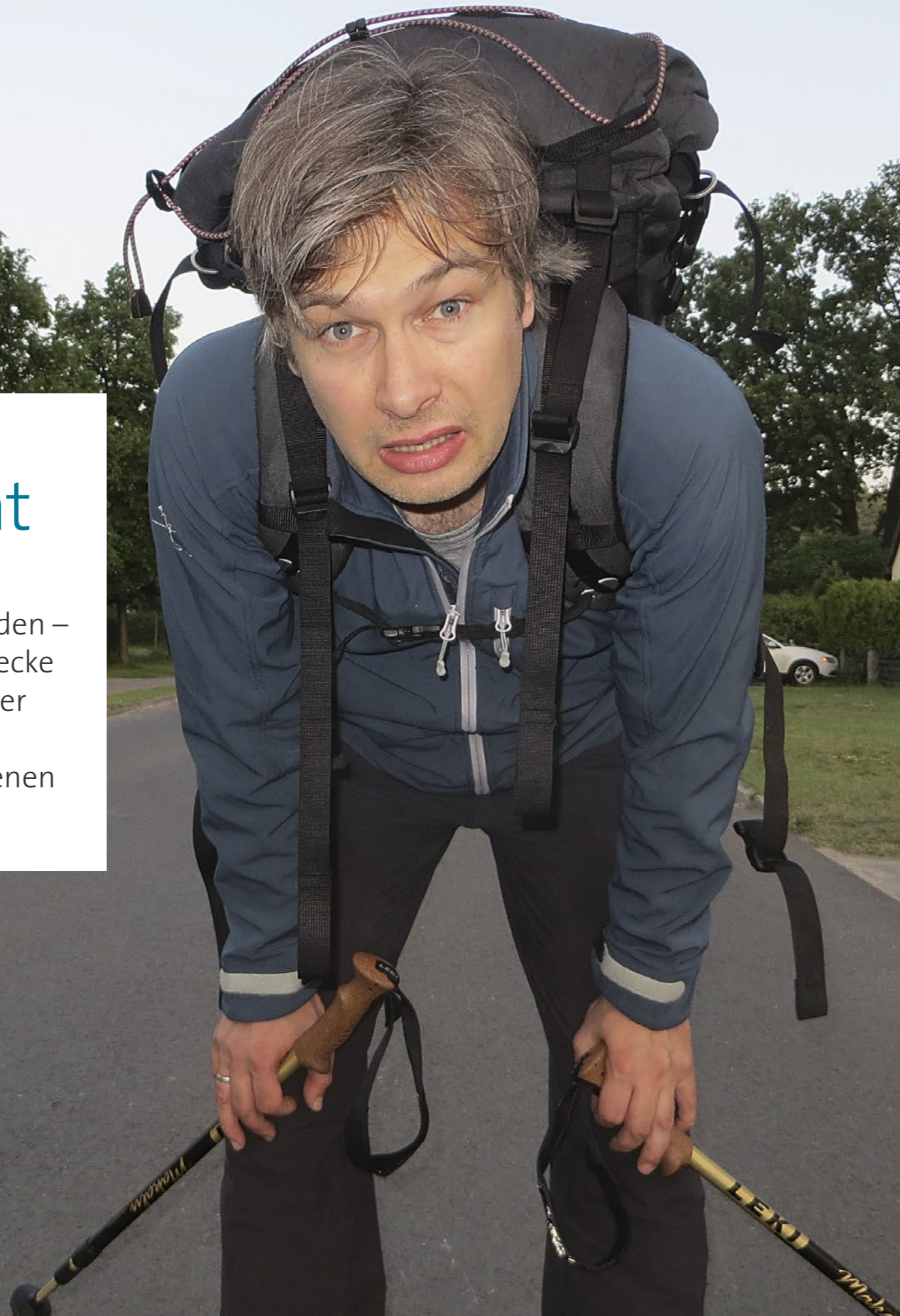
HIER DOWNLOADEN

HERAUSFORDERUNGEN

# Bis nichts mehr geht

von Dirk Liesemer

Ist das möglich: 100 Kilometer in 24 Stunden – zu Fuß? Es gibt Menschen, die so eine Strecke bewältigen. Doch GuG-Autor Dirk Liesemer hatte noch nie annähernd einen solchen Marsch unternommen. Bis zum vergangenen Mai. Seither kennt er seine Grenzen.



**Z**ehn Minuten vor dem Start setze ich mich ins Gras und staune über meine plötzliche Zuversicht. Sie scheint mir so unberechtigt, und ich weiß nicht, woher sie auf einmal kommt. Ich frage mich nun erstmals, ob das Unmögliche nicht vielleicht doch zu schaffen wäre.

Seit Wochen bereite ich mich innerlich auf den Mammutmarsch vor, der jetzt gleich beginnt. Abends bin ich oft kilometerlang durch den Wald gestreift, um auf Trab zu kommen. Immer war da die Frage im Kopf, mit welchen Tricks man sich für eine Sache motivieren kann, von der man eigentlich weiß, dass sie nicht zu schaffen ist. Jedenfalls wenn man realistisch bleibt. Doch was heißt das überhaupt: realistisch?

Schließlich wurde mir klar, dass ich keine Antwort auf diese Frage finde, wenn ich die Grenzen meiner Möglichkeiten nicht aus teste.

Noch einmal überfliege ich die Ausdrücke, die mir die Organisatoren des Mammutmarsches überreicht haben: ein Blatt mit Telefonnummern, falls man sich verirrt. Ein weiteres Blatt, auf dem steht, wo man aus der Tour aussteigen kann, um mit Bus oder S-Bahn zurück nach Berlin zu fahren. Und dann mehr als ein Dutzend Blätter mit dem genauen Streckenverlauf: 100 Kilometer geht es im Zickzack vom Treptower Park, wo ich im Gras sitze, bis fast nach Seelow nahe der Oder.

Vielleicht ist die Herausforderung nur eine Kopfsache. Das glaube ich zwar nicht

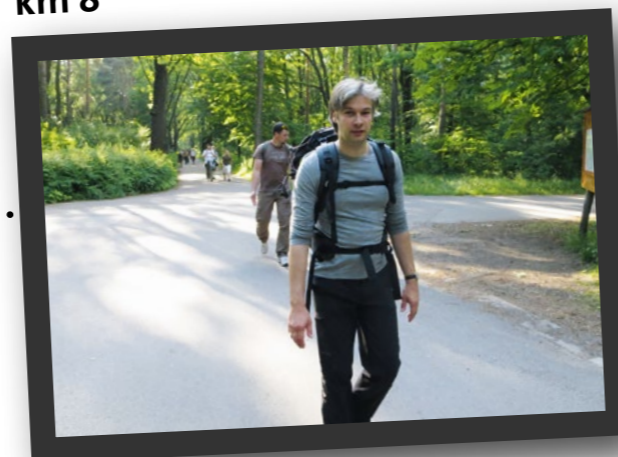
wirklich. Aber seit mein Kumpel Lennart diese These formuliert hat, kreist sie in meinem Hirn. Möglicherweise kann man sie sogar nutzen, um sich für den Marsch zu motivieren: Die Frage, wie weit ich laufen kann, soll mich heute vorwärtstreiben.

Ich habe mich für den Mammutmarsch angemeldet, um einmal an meine Grenzen zu gehen – oder sogar darüber hinaus. Einige Wochen zuvor hatte mir Lennart eine Mail geschrieben, ob ich mitmache. Meine spontane Reaktion war, wie ich ihm zurückschrieb: Ich bin doch nicht bescheuert ... Aber dann dachte ich: Wann hast du zuletzt Neuland betreten? Als ich mich schließlich anmeldete, fühlte es sich an wie ein Aufbruch ins Unbekannte. Ich stellte mir vor, wie ich mich stundenlang vor-

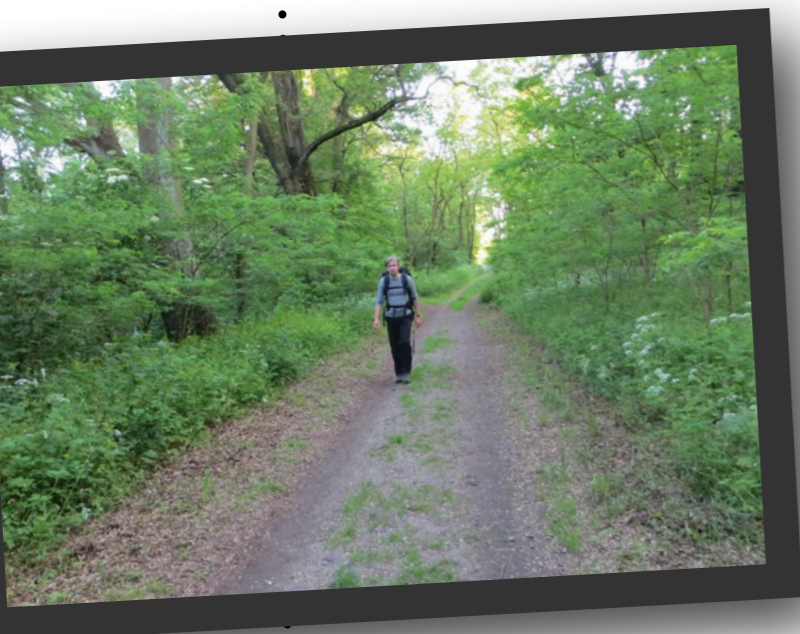


**Samstag, 16.50 Uhr  
Treptower Park**

**Samstag, 18.35 Uhr  
km 8**



**Samstag, 19.41 Uhr  
km 14**



Samstag, 20.26 Uhr  
km 18



Samstag, 21.36 Uhr  
km 25

wärtskämpfe, Krämpfe aushalte und irgendwann einen Durchbruch erlebe.

Ich habe von solchen Glücksmomenten gelesen. Der Schriftsteller Haruki Murakami erzählt in einem Buch über das Laufen, wie er einen 100-Kilometer-Marathon geschafft hat. Seitenlang geht es um verhärtete Wadenmuskeln, doch plötzlich: »Während ich das alles ertrug und weiterlief, erlebte ich in der Gegend von Kilometer 75 einen Durchbruch. So fühlte es sich an. Ein besserer Ausdruck fällt mir nicht ein. Es war, als wäre ich durch eine Mauer gegangen.« Mit einem Mal sei alles leicht gewesen. »Ich weiß nicht, welcher Vorgang oder welche Methode dahintersteckt, aber ich war überzeugt, es geschafft zu haben«, schreibt Murakami.

### Volkssport Grenzerfahrung

Millionen von Menschen träumen von Durchbrüchen – das zeigen die Massenbe-

wegungen, zu denen das Marathonlaufen, Klettern und Biken inzwischen angewachsen sind. Körperliche Grenzerfahrungen sind zum Volkssport geworden und verschaffen vielen ungeahnte Glücksgefühle. Vom Reversal-Effekt sprechen Experten wie der Sportpsychologe Ralf Brand von der Universität Potsdam. »In belastenden Situationen können Gefühle ganz plötzlich umschlagen«, erklärt er. »Menschen erleben dann, dass etwas, was gerade noch schlimm war, plötzlich positiv wird. Wenn sich der eigene Körper in einem Ausnahmezustand befindet, sind solche Kipp-effekte besonders leicht möglich.«

Punkt 17 Uhr versammeln sich an diesem 31. Mai alle 150 Wanderer, die Organisatoren geben letzte Tipps: nicht hetzen, regelmäßig trinken. Dann ein Pfiff – und los! Wir gehen erst auf einem Fahrradweg, dann an einem Kanal entlang, als Nächstes durch ein Gewerbegebiet. Neben mir lau-

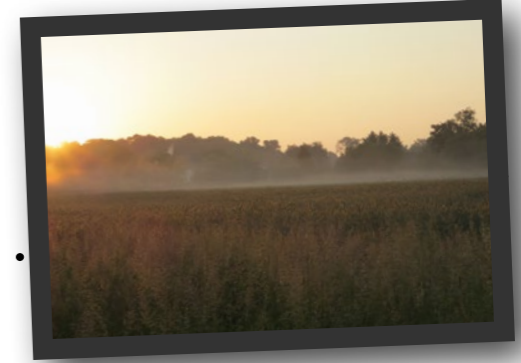
Samstag, 22.20 Uhr  
km 29



Sonntag, 04.29 Uhr  
km 53



Sonntag, 03.33 Uhr  
km 51



Sonntag, 05.41 Uhr  
km 58

fen zwei Freunde, Lennart und Joe, wir unterhalten uns.

Die Sonne scheint, es ist 25 Grad. 100 Kilometer, denke ich. Wahnsinn! Und doch ist da nun der Gedanke: Was, wenn man das packt? Als Jugendlicher bin ich mal 35 Kilometer gewandert, das ist zwei Jahrzehnte her. Zuletzt, im vergangenen Oktober, war ich ein paar Tage in den Alpen unterwegs und am Ende ziemlich erledigt. Ich überlege: 40 Kilometer sollten kein Problem sein, Brandenburg ist ja flach, 50 Kilometer machbar, 60 wohl ebenfalls. Ab Kilometer 70 dürfte es eng werden, aber man kann ja Pausen machen. Meine Grenze vermute ich bei 80 Kilometern. Die Zahl 80 klingt beeindruckend genug, um damit angeben zu können.

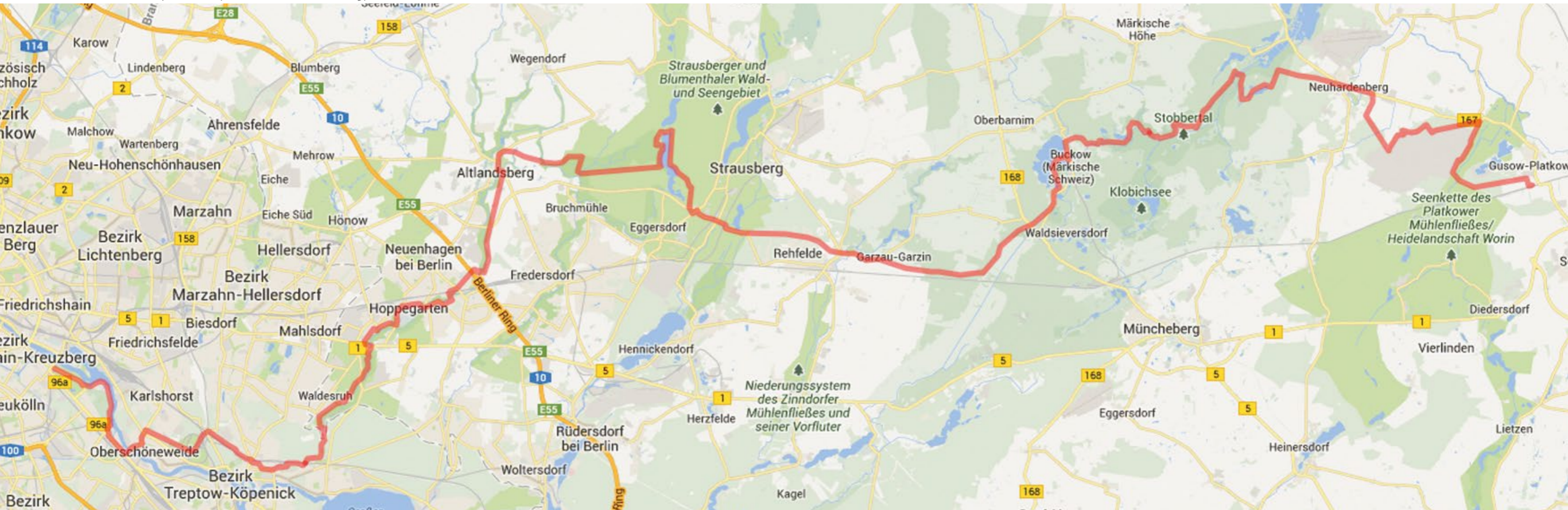
Was für ein schöner Tag! Wolken gleiten vorüber. Schon nach sechs, sieben Kilometern bemerke ich, wie gleichmäßig ich mich bewege. Es macht Spaß, einfach so zu wandern, Schritt für Schritt. Die Landschaft

zieht an uns vorbei, und mir fällt ein Buch ein, das ich vor Jahren gelesen habe: »Berlin – Moskau« von Wolfgang Büscher, der jene Strecke gewandert ist. Damals war ich enttäuscht, dass er fast nichts über die Regionen erzählt, die er durchstreift. Das Buch war mir zu introspektiv. Jetzt erlebe ich – und das schon nach kurzer Zeit –, wie sehr man beim Wandern auf sich zurückgeworfen ist. Licht, Weite, Stimmungen, das nimmt einen gefangen.

Nördlich von Köpenick, ungefähr bei Kilometer 13, laufen wir eine Allee entlang, dann quer durch Felder, als Nächstes an einem Bach vorbei, der sich durch mooriges Gebiet schlängelt. Die Sonne leuchtet zunehmend goldener. Längst ist der Lindwurm von Wanderern in Kleingruppen zerfallen. Mit meinen zwei Freunden will ich den ersten Streckenposten möglichst noch im Hellen erreichen. Er liegt bei Kilometer 29, dort gibt es Bananen und Wasser. Wir stoppen nicht an Ampeln, nicht für Fotos,



Sonntag, 00.08 Uhr  
km 37



nicht um Wasser aus dem Rucksack zu holen. Alles wird im Laufen erledigt.

Ich esse viel weniger, als ich gedacht habe: auf den ersten 20 Kilometern ein Brötchen und eine Banane. Im Rucksack schleppe ich neben Funktionsjacke, Stirnlampe, Blasenpflaster und Fotoapparat massenweise Essen mit: vier Tüten Studentenfutter, sieben Power-Müsliriegel, drei Bananen, sieben Brötchen und anderthalb Liter Wasser, das von einer Multivitamin-tablette orange eingefärbt ist. So will ich mich vor Krämpfen schützen. Denn die fürchte ich am meisten.

### Müde und leicht reizbar

Einen Anflug von Erschöpfung merke ich erstmals nach rund viereinhalb Stunden bei Kilometer 25. Ich unterhalte mich mit Joe über irgendetwas, gebe eine Meinung kund – und Joe widerspricht. Sofort bin ich genervt und denke: Kann doch nicht sein, dass ich jetzt dagegenreden muss. Dazu fehlen mir Lust und Energie.

»Je erschöpfter wir sind, desto mehr engt sich die Aufmerksamkeit ein«, sagt Sportpsychologe Brand. »Wir konzentrieren uns auf uns selbst, auf das Lebensnotwendige. Werden wir dabei von außen ge-

### TOUR DER LEIDEN

**Von Berlin nach Gusow in Brandenburg führt die Route des »Mammutmarsches«.**

stört, reagieren wir schnell gereizt: Lass mich in Ruhe damit!« Selbsterfahrung ist Privatsache – und doch gelingt es in Gesellschaft von anderen viel eher, an die eigenen Grenzen zu gehen. Getreu dem Motto: Geteiltes Leid ...

Um 22.10 Uhr erreiche ich mit Joe das erste Etappenziel: Kilometer 29. Lennart wartet seit wenigen Minuten und drängt

weiter. Ich esse eine Banane, zwei Müsliriegel und massiere kurz meine Füße, die vom Laufen auf den asphaltierten Straßen warm geworden sind. Nach kaum zehn Minuten geht's weiter. Wieder auf die harte Straße, vorbei an Gehöften, die nun im Dunkel der Nacht verschwinden. Erstaunlich, wie lange die blaue Stunde andauert.

Pflasterstraßen, Asphaltwege, Schotterpisten. Ich weiche auf die grünen Seitenstreifen aus, um meine Füße zu schonen. Sie werden immer wärmer. Am kleinen Zeh bildet sich eine Blase, zum Glück seitlich. Sie lässt sich gut ignorieren. Endlich ein Feldweg. Meine Füße freuen sich. Jetzt, gegen 23 Uhr, ist es stockdunkel. Ich schnalle mir eine Lampe vor die Stirn. Fortan schaue ich in einen Lichtkegel vor mir. Es erfreut mich nicht sonderlich, dass ich nun stundenlang mit einem Tunnelblick durch die Finsternis wandern soll.

Ich laufe für mich. Als ich mich einmal umschaue, sehe ich Dutzende Stirnlampen auf und nieder wippen wie bei einem Lampion-Umzug. Joe läuft ein paar Schritte hinter mir, ich habe das Gefühl, dass ich ihn langsam abhänge. Der Vorsprung fühlt sich gut an. Man denkt, dass man so eine Zeitreserve aufbaut. Lennart ist mir aller-

dings ein paar Schritte voraus. Ich könnte kurz rennen und zu ihm aufschließen, aber dann würde ich sofort wieder zurückfallen.

Ich orientiere mich eher an Lennart, der in Sichtweite vor mir läuft, als an Joe, der irgendwo im Dunkel hinter mir ist. Menschen vergleichen sich vor allem in Situationen miteinander, die neu sind und mit denen sie noch keine Erfahrung haben, sagen Psychologen. Tatsächlich befinde ich mich mittlerweile an einem Punkt, den ich so noch nie erlebt habe: Ich laufe seit gut sieben Stunden fast ohne Pause. Jeder Schritt führt mich weiter ins Unbekannte.

»Wenn wir unsere Fähigkeiten einschätzen wollen, suchen wir gezielt nach Personen, die uns ähnlich sind«, erklärt Thomas Mussweiler, Sozialpsychologe von der Universität Köln. Auf dieser Etappe meiner Wanderung mache ich demnach nichts anderes als einen, wie es in der Theorie heißt, »aufwärtsgerichteten Vergleich«: Ich will wissen, was in mir steckt, und orientiere mich deshalb an Lennart, der mir überlegen ist. »Soziale Vergleiche bereichern unser Leben und können uns vorantreiben, wenn uns der Erfolg von anderen als Antrieb dient«, so Mussweiler. Tatsächlich habe ich den Eindruck, dass mich Lennart

vorwärtszieht – bis er mir dann letztlich doch enteilt ist.

Plötzlich läuft Joe wieder neben mir. Ich habe ihn nicht kommen sehen, dachte, ich wäre ihm hunderte Meter voraus. Auf einmal fühle ich mich schlapp. In kleiner Gruppe mit anderen Wanderern ziehen wir weiter. Es ist fast eins, wir müssten jetzt irgendwo bei Kilometer 42 sein, so genau wissen wir das nicht, was unangenehm ist, weil man meint, man habe nicht mehr die volle Kontrolle über sein Tun und die Krafteinteilung.

Bis zur nächsten Rast, bis Kilometer 51, werden wir noch mehr als zwei Stunden brauchen, und ich ignoriere eine zweite Blase, die am rechten Fuß entsteht. Mir ist klar, dass ich sie mit einem Pflaster abkleben müsste. Doch wenn ich stoppe, läuft die Gruppe einfach weiter. Und da ich keine Ahnung habe, wo ich mich gerade laut der Karte befinde, muss ich fürchten, dass ich mich rasch im brandenburgischen Nirwana verlaufe.

Die Gruppe zieht den Einzelnen vorwärts, aber sie bindet ihn auch, weil sie Sicherheit und Orientierung verspricht. Eines ist jetzt schon klar: Sollte ich noch einmal eine solche Wanderung machen, werde

ich vom ersten Kilometer an den Weg auf der Karte verfolgen.

Wir laufen an einem Waldrand entlang, dann ins Dickicht. Hunderte Meter durch einen Tunnel aus Bäumen und Blättern. Als wir eine Straße erreichen, wartet ein Auto auf zwei Wanderer, die sich hier abholen lassen. Die habe ich also schon einmal übertrumpft!

Um drei Uhr sind wir gefühlt kurz vor Kilometer 50, der Hälfte der Strecke, Markierungen gibt es nicht. »Wirst sehen«, hat Joe vor Stunden behauptet, »wenn die Hälfte erreicht ist, fühlen wir uns beflügelt.« Wir müssten ja nur die Strecke gewissermaßen zurücklaufen. Aber ich fühle jetzt keinen Rückenwind. Nur zwei Blasen, die immer vehementer puckern. Und unangenehm heiße Füße, als würde ich über Schmirgelpapier laufen, das sich langsam erhitzt. Ohnehin sind wir ziemlich langsam unterwegs, bestenfalls schaffen wir noch vier Kilometer in der Stunde, eher weniger.

Plötzlich: ein Scheinwerfer! Es ist kurz nach drei, wir erreichen die zweite Station, Kilometer 51, und erfahren, dass einige Dutzend Teilnehmer den Mammutmarsch abgebrochen haben. Lennart hockt auf ei-

nem Campingstuhl, ist in eine Decke gehüllt, zittert und erzählt von handteller-großen Blasen und Magenschmerzen. Es ist mir ein Rätsel, wie er es bis hierher geschafft hat. Eine Zeit ist er mit zwei Marathonläufern gewandert. Immer sechs Kilometer in der Stunde – bis Kilometer 42, wo sie erschöpft stehen geblieben sind.

Da haben es also Leute, die fitter sind als ich, nicht bis hierher geschafft. Wenn die Füße nicht so schmerzten, würde ich jetzt wohl Zufriedenheit über meine Leistung empfinden.

Ich kühle meine Füße an der Luft, klebe die arg geschwollenen Blasen notdürftig mit Pflastern ab, esse eine Banane, nehme einen Schluck vom heißen Tee, der die Runde macht. Nach einer halben Stunde wird es heller. Für einen Moment überlege ich, das Ganze jetzt und hier zu beenden. Es ist nur so ein Gedanke.

Um vier Uhr machen wir uns wieder auf, Joe läuft langsam, aber gleichmäßig, Lennart eiert auf den Außenkanten seiner Füße. Ich stakse mit Hilfe von zwei Wanderstöckern hinterher, linker Stock, rechter Stock, linker Fuß und dann langsam den rechten Fuß nachziehen. Verfluchte Schotterstraße, verfluchte Blasen!

---

»Die Schmerzen sind keineswegs vergessen, aber es macht sich ein beschwingt-pathetisches Glücksgefühl breit: Die Welt steht mir viel offener, als ich zuvor gemeint habe«

---



Auf einen Durchbruch, wie ihn Haruki Murakami beschrieb, hoffe ich längst nicht mehr. Ich spüre nur noch meine Fußsohlen. Mittlerweile glüht das Schmirgelpapier, über das ich laufe. Wir erreichen einen Ort, könnten zum Bahnhof nach Rehfeld, der letzten Chance auszusteigen bis zum nächsten Streckenposten bei Kilometer 69. Wir laufen weiter. Ich habe ohnehin kein Mitspracherecht, da Lennart und Joe mir rund 50 Meter voraus sind und mich gar nicht erst fragen.

Kurz vor Kilometer 60 stoppen sie noch einmal an einer Kreuzung. Ich schließe auf. Es ist bald sechs Uhr in der Frühe. Lennart will nun doch zum Bahnhof zurück, Joe weiterlaufen. Er wirkt, als könnte er die 100 Kilometer packen, so fit sieht er aus. Ich fühle mich noch recht gut, aber was, wenn bald die Blase platzt? Lange dürfte es nicht mehr gut gehen. Dann müsste ich noch neun Kilometer bis zum nächsten Posten aushalten, für die ich bestimmt drei Stunden oder länger bräuchte.

#### **AM BAHNHOF**

**Nichts geht mehr: Nach zwölfteinhalb Stunden und 60 Kilometern Warten auf die S-Bahn.**

Es ist ein merkwürdiger Moment: Ich weiß, dass ich nicht mehr viele Kilometer weiterlaufen kann, aber ich habe nicht das Gefühl, meine Grenze erreicht zu haben. Dafür bin ich zu frisch, zu wach, und von Krämpfen keine Spur. Wären nur diese glühenden Fußsohlen nicht! Und dann denke ich: Mit normalem Wandern hat das, was ich seit einigen Kilometern mache, ohnehin nichts mehr zu tun. Man kann sagen, dass ich an meinem Schuhwerk gescheitert bin, aber so ganz stimmt das nicht. Denn natürlich bin ich mit jedem Meter zunehmend erschöpft und damit auch immer schmerzempfindlicher. Zu Reflexionen über die Sinnhaftigkeit des Unternehmens bin ich da schon nicht mehr in der Lage. Die Schmerzen sind zu stark. In diesem Moment wäge ich nur ab: weiterlaufen oder klein begeben? Bis ins Ziel, da bin ich mir sicher, schaffe ich es ohnehin nicht.

Ich breche ab. Wir sind jetzt zwölfteinhalb Stunden unterwegs. Lennart und ich humpeln in Richtung Bahnhof, der einen schmerzhaften Kilometer entfernt liegt. Eine Frau, die Zeitungen austrägt, sagt: »Ihr braucht 10 Minuten, maximal 15.« Wenn wir normal gehen könnten, hätte sie Recht, aber wir brauchen eine halbe Stunde. Kurz

vor dem Bahnhof nähert sich ein Auto, wir halten den Daumen raus und torkeln wie Volltrunkene am Seitenstreifen entlang. Das Auto rast an uns vorbei.

Aber dieses Licht! Wunderschön ergießt es sich über die Felder. Es fühlt sich an wie der erste Morgen. Ich mache ein letztes Foto und bin glücklich, die Nacht durchgehalten zu haben und im Hellen noch immer zu laufen. Am Bahnhof treffen wir andere Wanderer. Einer meint: »Ein feiner Marathon jederzeit, aber nie wieder so ein Trip.« Als die S-Bahn einfährt, humpeln wir eine Rampe zum Bahnsteig hinauf, einer braucht ein Geländer, um sich vorwärts zu ziehen. Später erzählt Joe, dass er bis zum Streckenposten bei Kilometer 69 durchgehalten hat. Dann habe er nach der Pause seine Füße nicht mehr vom Boden anheben können. Andere Wanderer hätten im Gras gelegen und geschlafen.

Tage später eine Mail der Organisatoren: Von 150 Teilnehmern haben es 33 bis nach Seelow geschafft.

Das erstaunlichste Gefühl stellt sich bei mir nach drei Wochen ein. Anfangs war ich enttäuscht, nur 60 Kilometer geschafft zu haben. Das waren ja meine geringsten Erwartungen an mich. Erst jetzt werden mir

die Fernwirkungen des Abenteuers bewusst. Der Erlebnispädagoge Werner Michl spricht von Zuversicht und Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, die man nach so einer Erfahrung gewinne. Mitverantwortlich dafür ist wohl auch, was der Psychologe Daniel Gilbert als »impact bias« bezeichnet: unsere eigene verzerrte Sicht darauf, welche Gefühle kommende Ereignisse in uns auslösen. Der Forscher von der Harvard University konnte in Studien zeigen, dass wir etwa die langfristigen Folgen von Rückschlägen häufig überschätzen. Egal ob Jobverlust, Ehekrach oder sportliche Niederlagen – was uns in der Zukunftsprojektion als ewiges Unglück erscheint, verdauen wir meist überraschend schnell. Und beginnen das Positive zu sehen.

Die Schmerzen des Mammutmarsches sind keineswegs vergessen, aber es macht sich ein beschwingt-pathetisches Glücksgefühl in mir breit: Die Welt steht mir viel offener, als ich zuvor gemeint habe. Und ich weiß nun: Wer sich für eine Herausforderung motivieren will, muss sich für die Sache selbst begeistern – das Ziel mag wichtig sein, aber es ist nicht entscheidend. <

(Gehirn und Geist, 9/2014)

---

## **Packt Sie die Wanderlust?**

Am 9. Mai 2015 um 17 Uhr  
ist es wieder so weit –  
dann startet der nächste  
Mammutmarsch über  
100 Kilometer von Berlin  
nach Gusow:

[www.mammutmarsch.de](http://www.mammutmarsch.de)

---

# Mut zum Risiko:

## 4 Tipps für gesundes Selbstvertrauen

### »Glaube an dich, dann schaffst du alles!«

Dieses Motto wird vor allem in den USA, dem Heimatland der Selbsthilfe, hochgehalten. Zwar ist Selbstwirksamkeit – die Überzeugung, sein Schicksal in der Hand zu haben – wichtig, um nicht zu verzagen; doch zu viel Selbstvertrauen kann auch schädlich sein. Diese Tipps helfen, die Balance zu finden.

### Erfolge genießen

Ein wichtiger Treibstoff für unser Handeln sind Erfolgserlebnisse. Machen Sie sich regelmäßig bewusst, was Sie im Leben erreicht und wo Sie Unwägbarkeiten und Hindernisse überwunden haben.

### Unsicherheit aushalten

Wenn wir vor Abenteuern zurückschrecken, so häufig deshalb, weil das Risiko des Scheiterns schwer zu ermessen ist. Ein Schlüssel liegt daher im »Unsicherheitsmanagement«. Das ist vor allem von der

Persönlichkeit abhängig: So genannte Sensation Seeker suchen den »Kick«, während vorsichtige Naturen eher auf Nummer sicher gehen. Doch es lässt sich in gewissen Grad auch bewusst steuern – etwa mit Mantras wie »Du kannst das!«.

### Sich Pausen gönnen

Der Psychologe Roy Baumeister von der Florida State University vergleicht die Willenskraft mit einem Muskel: Dauernde Beanspruchung schwächt ihn – nach Erholung schöpft er aber umso mehr Energie. Diesen Trainingseffekt konnte er auch experimentell bestätigen. Wichtige Voraussetzung ist, zwischendurch auch mal abzuschalten: In der Ruhe liegt die Kraft!

### Grenzen anerkennen

Nicht alles, was wir uns zum Ziel setzen, ist auch erreichbar. Die Kunst besteht darin, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und ihnen gemäß zu handeln. Und dabei hilft vor allem eins: Selbsterfahrung sammeln!

Spektrum  
DER WISSENSCHAFT

# KOMPAKT

FÜR NUR  
€ 4,99

# INTELLIGENZ

Was kluge Köpfe auszeichnet

- > Versteckspiel im Genom
- > Anlage kontra Umwelt – ein unsinniger Streit
  - > Kann man Intelligenz trainieren?

HIER DOWNLOADEN



WAGNISSE

# »In jedem von uns steckt mehr, als wir wissen«

von Dirk Liesemer

Kurse zur Selbsterfahrung in der Natur helfen dabei, Mut und Zuversicht zu gewinnen, sagt Erlebnispädagoge Werner Michl. Um Menschen davon zu überzeugen, steigt er mit ihnen auf Berge und unternimmt Höhlentouren.



**Werner Michl ist Professor für Soziale Arbeit an der Technischen Hochschule Nürnberg und Mitherausgeber der Buchreihe »erleben & lernen«. Der ausgebildete Hochseilgarten-Trainer und Höhlenführer hat zahlreiche Outdoor-Seminare für Studierende wie auch für Manager geleitet. [www.wernermichl.de](http://www.wernermichl.de)**

**Herr Professor Michl, der französische Philosoph Jean-Jacques Rousseau gilt als ein Vordenker der Erlebnispädagogik. Von ihm stammt der Satz »Nicht wer am ältesten wird, hat am längsten gelebt, sondern wer am intensivsten erlebt hat«. Stimmen Sie zu?**

Das ist mir zu plakativ. Wenn wir eine Höhlentour machen, sagen Sie danach vielleicht: nie wieder! Jemand anderes hingegen: Das war spannend, mehr davon! Jeder erlebt so etwas auf seine Weise. Ich will auch gar nicht darüber richten, wer intensiv lebt und wer nicht. Übrigens hat Rousseau selbst keineswegs seiner Theorie gemäß gelebt. Er schrieb über das einfache Leben in der Natur, trieb sich aber ständig an Fürstenhöfen herum. Gleichwohl enthält sein Satz etwas Wahres: Wir sollten immer mal Neues wagen und aus dem Alltagstrott ausbrechen.

**Rousseau forderte auch, der Mensch solle sich mit Gefahren vertraut machen. Nur so könne er lernen, seine Furcht zu besiegen.**

Das ist richtig. Ich gehe oft mit Studierenden in die Wildnis. Natürlich muss da niemand um Leib und Leben fürchten, aber die Teilnehmer sollen ihre persönlichen Grenzen kennen lernen. Sie sollen sie akzeptieren oder auch überschreiten im geschützten Rahmen. Viele sind überrascht, was alles möglich ist. Ich glaube, in jedem von uns steckt mehr, als wir wissen. Beim Klettern, Kanufahren oder Trekking lässt sich das sehr gut erfahren.

**Muss man Berggipfel erklimmen, um seinen Alltag besser zu bewältigen?**

Nein. Dennoch erwerben wir in der Natur ein Wissen, das uns im Alltagsleben nützlich sein kann. Ich mache oft Seminare mit Studierenden, wir sind ein paar Tage unterwegs, wandern täglich 20, 30 Kilometer und übernachten im Wald. Auf so eine Tour muss sich jeder selbst vorbereiten und an Verpflegung oder seine Regenjacke denken. Wenn jemand sein Essen vergisst, muss er halt mal Hunger schieben. In der Natur spürt man die Konsequenzen seines Tuns am eigenen Leib. Das führt anfangs zu Frustration, aber wenn alles durchgestanden ist, kommt der Stolz. Und der wirkt lange nach.

## **Was verstehen Sie unter Grenzerfahrungen?**

Es geht um individuelle, subjektive Grenzen. Und die erreicht man oft schneller als gedacht. Wenn ich mit Leuten durch den Bayerischen Wald wandere, versuchen wir, allen anderen aus dem Weg zu gehen und auch mal eine Stunde lang gar nicht zu reden. So eine basale Erfahrung führt einen erstaunlich rasch an psychische Grenzen. Vor allem wenn es dunkel wird. Wald und Dunkelheit haben uns über Tausende von Jahren geprägt – wir wittern dort noch immer Gefahren, die längst nicht mehr gegeben sind. Auf Nachtwanderungen fordere ich die Teilnehmer gerne auf, einmal 200 Meter allein durch die Dunkelheit zu gehen. Für viele ist das eine Grenzerfahrung. Sie bleiben stehen und haben Tränen in den Augen. Ich sage dann: Gut, ich begleite Sie, aber wir schweigen.

## **Können solche Erlebnisse nicht auch belasten?**

Im Moment der Grenzerfahrung fühlen wir, wie Körper und Geist miteinander korrespondieren. Anschließend wird das meist

als Ermutigung empfunden. Wir merken, dass wir mehr leisten können, als wir glauben. Ich mag den Begriff »ganzheitlich« nicht sehr, aber er trifft die Sache schon: Kopf, Herz und Hand gehen zusammen. Wer sich hingegen nicht an seine Grenzen wagt, gelangt in eine Spirale der Entmutigung undengt seinen Handlungsspielraum ein.

## **Wirken Grenzerfahrungen therapeutisch?**

Nehmen wir die Outdoor-Programme der Klinik Wollmarshöhe am Bodensee. Dort lernen Medikamentenabhängige in einem speziellen Hochseilgarten wieder Selbstvertrauen. Die Wirkung wurde wissenschaftlich belegt: Patienten, die ein-, zweimal in der Woche im Hochseilgarten trainierten, waren später deutlich stabiler als Personen aus einer Kontrollgruppe.

## **Gibt es weitere Beispiele?**

Sozialarbeiter des Nürnberger Vereins mudra wandern mit Heroinabhängigen durch die Alpen. Natürlich müssen die Abhängigen zuvor gut vorbereitet werden. Oder

nehmen Sie die Fontaneklinik bei Berlin, die am Rand eines Sumpfgebiets liegt. Dort lernen drogensüchtige Patienten, sich in einem realen Sumpf zu orientieren. Anschließend sollen sie die Erfahrungen auf ihr Leben übertragen und sich aus ihrem eigenen Sumpf befreien. Das klappt natürlich nicht immer, aber oft genug.

## **Es geht also vor allem darum, das Leben in den Griff zu bekommen?**

Ja, und das gilt nicht nur für Patienten. Im Grunde muss jeder buchstäblich sein Gleichgewicht finden. Und das gelingt am besten im Freien, ob im Hochseilgarten, auf Bergpfaden, in Höhlen. Ich habe lange gedacht, irgendwann muss der Boom der Erlebnispädagogik doch mal vorbei sein. Heute ist mir klar, wie sehr wir uns von der Natur entfernt haben. In den USA spricht man bereits vom »Natur-Defizit-Syndrom«. Demnach fördert ein Mangel an Naturerleben Stress, Unkonzentriertheit und Vergesslichkeit.

**Mancher weiß oft schon nicht mehr, was er gestern getan hat, aber an Wanderungen aus der Schulzeit erinnern wir**

**uns meist genau. Wie kommt es, dass sich Erlebnisse in der Natur so tief ins Gedächtnis einprägen?**

Weil Emotionen beteiligt sind. Mein Kollege Michael Jagenlauf hat fast 2000 ehemalige Teilnehmer von Outdoor-Kursen dazu befragt, an welche Kurserlebnisse sie sich erinnerten. Natürlich blieben die spektakulären Abenteuer im Kopf, aber fast genauso oft unscheinbare Momente – die Pause am Berg, die Brotzeit mit Ausblick, die kalte Berghütte, die man aufheizen muss, oder die Nacht im Schlafsack unterm Sternenhimmel. Das ist bemerkenswert.

**Inwiefern?**

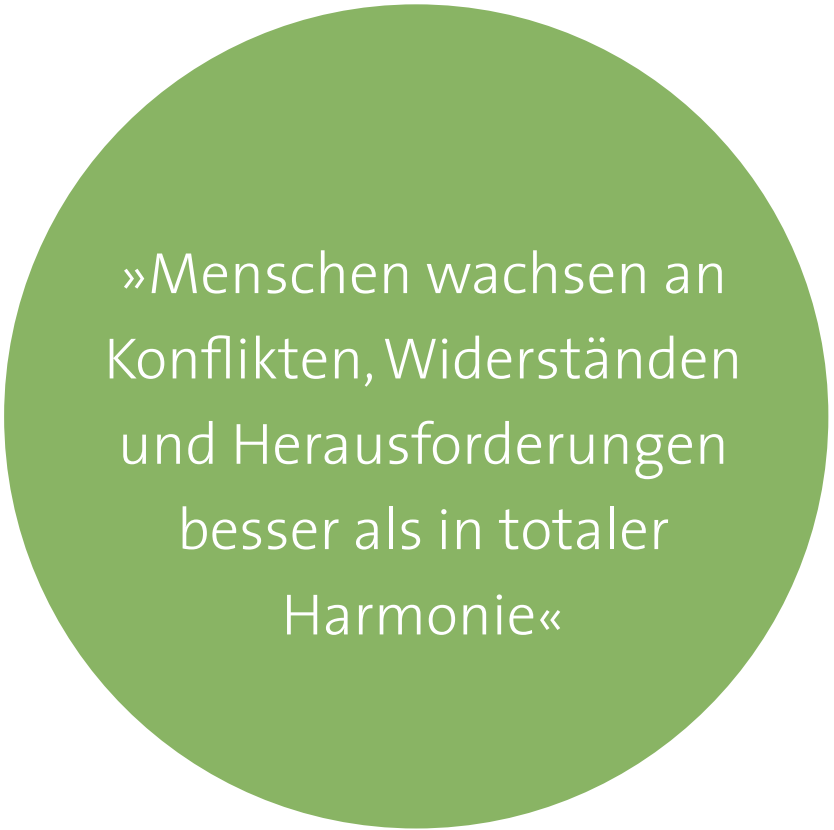
Man könnte denken: Abenteuerliche Klettertouren, Höhlenerkundungen – das sind unvergessliche Erlebnisse. Doch prägend ist schon allein der Wechsel von Aktivität und Ruhe. Hirnforscher wissen, wie wichtig Pausen für unsere Merkfähigkeit sind. Mit der Pause beginnt das Nachdenken. Ich beobachte immer wieder, dass Teilnehmer vor allem in Pausen intensiv besprechen, was sie erlebt und gelernt haben.

**Das Besondere an einer Grenzerfahrung ist ja, dass man gar nicht weiß, was einen erwartet. Kann man sich auf das Unvorhersehbare vorbereiten?**

Man braucht dazu ein Grundvertrauen, das mit der Erfahrung wächst. Ich war einmal mit Studierenden auf einem Pilgerweg von Nürnberg nach Rothenburg ob der Tauber unterwegs. Das Wetter war schlecht, wir hatten kein Zelt dabei und wussten nicht, wo wir schlafen können. Am dritten Tag trafen wir einen älteren Mann. Er war von unserer mittelalterlichen Art zu reisen so begeistert, dass er uns spontan zu sich nach Hause lud. Zu solchen Zufallsbegegnungen kommt es regelmäßig, wenn man zu Fuß unterwegs ist. Mit der Zeit entwickelt sich daraus ein Grundvertrauen in das eigene Schicksal.

**In der Gruppe orientiert sich mancher mehr an den anderen als an seinen eigenen körperlichen Möglichkeiten. Wie gehen Sie mit diesem Problem um, wenn Sie Leute in die Wildnis führen?**

Der Gruppendruck darf niemals dazu führen, dass der Einzelne zu weit über seine



»Menschen wachsen an Konflikten, Widerständen und Herausforderungen besser als in totaler Harmonie«

Grenzen hinausgeht. Fast jeder, der sich zum ersten Mal von einer Klippe abseilen soll, erlebt das als Grenzerfahrung. Der Körper signalisiert: Pass auf, hier geht's 30 Meter in die Tiefe! Manche Kursteilnehmer stehen eine halbe Stunde lang an einer Klippe und haben Angst. Nicht selten feuert dann die Gruppe an: Komm, du schaffst das! Es ist eine gefährliche Situation und ein pädagogischer Balanceakt. Ich frage mich in solchen Situationen oft: Ist eine Ermutigung sinnvoll, oder sollte ich besser abbrechen? Sobald jemand Nein sagt, ist das nicht nur mutig, sondern auch gruppendynamisch sinnvoll.

### Warum?

Wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist, brechen ständig Konflikte auf. Ein Nein ist dann eine wichtige Grenzziehung. Alle

müssen lernen, das zu akzeptieren. Menschen wachsen an Konflikten, Widerständen und Herausforderungen aller Art besser als in totaler Harmonie. Es gibt zum Beispiel eine Reihe von erfolgreichen Segelprojekten mit Jugendlichen. Auf dem Schiff geht es hoch her, und da kann niemand einfach von Bord flüchten. Der Film »Das Schiff Noah« zeigt das übrigens sehr schön: Er ist ein einzigartiges Dokument einer therapeutischen Reise – einer Segeltour mit Mädchen, die sexuell missbraucht wurden.

**Der Bergsteiger Reinhold Messner sagte einmal sinngemäß: Einsamkeit kann dich umbringen, wenn sie dich unvorbereitet trifft; aber sie trägt dich über den Horizont, wenn du sie zu nutzen verstehst. Findet Erlebnispädagogik immer in der Gruppe statt?**

Messner kann man bewundern, aber als Vorbild für die Erlebnispädagogik taugen seine Wagnisse nicht. Tatsächlich ist Extremsport eher das Gegenteil von dem, was wir machen. Der Psychologe Ulrich Aufmuth hat einmal untersucht, was Bergsteiger in die Höhe treibt. Sein Fazit fiel nicht gerade schmeichelfähig aus: Im Grunde setzen Extremsportler ihr Leben aufs Spiel, um sich selbst spüren zu können. Einsamkeit ist oft belastend und lässt einen leichter in Panik geraten. Ich war mal allein in Lappland unterwegs und bin dort an meine Grenzen gekommen. Am vierten Tag kam ich an einen See und sah im Nebel plötzlich Krähen. Für einen Moment dachte ich: Die sind wegen mir da. Wer psychisch nicht stabil ist, kann solche Gedanken meist schlecht einordnen, das führt dann schnell zu Problemen.

(Gehirn und Geist, 9/2014)



SPEKTRUM SPEZIAL

**Biologie · Medizin · Hirnforschung**

4x im Jahr aktuelle und umfassende Einblicke für nur € 7,40/Ausgabe

ABONNIEREN SIE DIE GRÜNE REIHE:

**HIER BESTELLEN!**

WOHLBEFINDEN

# Warum fühlen wir uns nach dem Sport besser?

von Jeannine Stamatakis

Es muss nicht gleich ein Marathon sein: Schon wenig Bewegung führt dazu, dass man sich besser fühlt. Außerdem fördert sie vermutlich die Stressresistenz.



**M**an kann es nicht leugnen: Im Park zu laufen oder einige Bahnen im Schwimmbad zu ziehen, hebt die Stimmung. Sport hält uns nicht nur körperlich fit, sondern tut offenbar auch der Psyche gut. Dabei hilft schon ein bisschen Bewegung, wie Studien zeigten: Selbst Menschen, die nur wenig trainieren, fühlen sich anschließend besser als untätige Sportmuffel. Und sechs Wochen Fahrradfahren oder Krafttraining können laut Forschern vom American College of Sports Medicine in Indianapolis (USA) bereits den Stress und die Anspannung von Patientinnen mit Angststörungen merklich lindern.

Welche Rolle Bewegung genau beim Stressabbau spielt, untersuchten 2011 Michael Lehmann und Miles Herkenham vom National Institute of Mental Health in Bethesda (USA) an Mäusen. Setzten die Wissenschaftler einen scheuen und einen aggressiven Nager in denselben Käfig, schikanierte die angriffslustige Maus den anderen Artgenossen. Die Attacken setzten dem Unterlegenen so sehr zu, dass dieser sich in eine Ecke zusammenkauerte. Durften sich die Tiere jedoch zuvor kurze Zeit in Laufrädern austoben, waren sie dem Stress besser gewachsen: Zwar verhiel-

ten sie sich gegenüber den offensiven Mäusen immer noch unterwürfig, sie erholten sich aber schnell wieder von den Angriffen. Die Bewegung verhalf den Mäusen also offenbar zu größerer Widerstandskraft, schlossen die Forscher. Der Blick ins Gehirn der Nager offenbarte zudem, dass bei den trainierten, »stressresistenten« Mäusen der mediale präfrontale Kortex und die Amygdala besonders aktiv waren – zwei Hirnregionen, die unter anderem bei der Verarbeitung von Emotionen eine Rolle spielen. Die Tiere, die keine Extrarunden im Laufrad absolvieren durften, wiesen dagegen keine erhöhte Aktivität in diesen Bereichen auf.

Ähnliche Vorgänge dürften sich vermutlich auch im menschlichen Gehirn abspielen, wenn wir Sport treiben. So kann regelmäßige Bewegung, etwa in Form von Spaziergängen oder Laufrunden, bei der Stressbewältigung helfen. Also rein in die Sportschuhe – und los! <

(Gehirn und Geist, 3/2014)

Lehmann, M. I., Herkenham, M.: Environmental Enrichment Confers Stress Resiliency to Social Defeat through an Infralimbic Cortex-Dependent Neuroanatomical Pathway. In: Journal of Neuroscience 31, S. 6159-6173, 2011

---

»Bewegung verhilft Labormäusen zu größerer Widerstandskraft. Dabei werden Hirnregionen angeregt, die unter anderem bei der Verarbeitung von Emotionen aktiv sind«

---



KÖRPER UND PSYCHE

# Schlurfender Gang macht traurig

**von Daniela Zeibig**

Wer schlecht drauf ist, zeigt das anderen häufig bereits durch seine Körperhaltung und seinen Gang. Die Verbindung zwischen Körper und Emotionen funktioniert aber auch genau umgekehrt.

FOTOLIA / ARNE TRAUTMANN

**G**eht es jemandem gerade nicht besonders gut, so ist er oder sie meist eher mit hängenden Schultern als mit stolz erhobenem Kopf unterwegs. Denn unser Gemütszustand spiegelt sich nicht nur in unserem Gesicht, sondern auch in unserer gesamten Körperhaltung wider. Dass dieser Effekt aber auch genau umgekehrt funktioniert, entdeckten Forscher um Nikolaus Troje von der Queen's University: Wer eher schlurfend läuft, der hat im Anschluss auch eher düstere Gedanken. Damit belegen die Wissenschaftler erneut, wie sehr sich unsere Körperhaltung und unsere Emotionen gegenseitig beeinflussen.

In ihrem Experiment manipulierten Troje und sein Team den Gang und die Gefühle ihrer Versuchspersonen auf subtile Art und Weise: Zunächst präsentierten sie den Probanden eine Liste aus positiven und negativen Wörtern. Anschließend schickten die Forscher die Teilnehmer aufs Laufband und analysierten ihre Körperhaltung beim Gehen. Auf dem Bildschirm erhielten diese Feedback über eine Anzeige, die mehr nach links oder nach rechts ausschlug, je nachdem, ob der Laufstil eher traurig oder

glücklich war. Was diese Anzeige genau zu bedeuten hatte, wussten die Versuchspersonen allerdings nicht. Die Forscher wiesen sie nur an, den Zeiger mehr nach links oder nach rechts zu verschieben – und kitzelten so relativ schnell bestimmte Laufstile aus ihnen heraus. Schließlich sollten Probanden alle Wörter von der eingangs gezeigten Liste aufzählen, an die sie sich noch erinnerten. Und siehe da: Wer zuvor mit hängenden Schultern gegangen war, dem kamen häufiger Begriffe wie »ängstlich« oder »besorgt« wieder in den Sinn. Der Laufstil beeinflusste also das Gedächtnis der Probanden – und darüber vermutlich auch die Gemütslage, schlussfolgern die Forscher. Denn wem mehr negative Erinnerungen im Kopf bleiben, der neigt auch eher zum Trübsalblasen. Das kann man etwa bei Patienten mit Depressionen beobachten. Genau dieser Personengruppe hofft Troje auf langer Sicht mit den Ergebnissen der Studie helfen zu können. Leitet man sie zu beschwingterem Laufen an, dann hilt das vielleicht, den Teufelskreis aus dunklen Gedanken zu durchbrechen.

(Spektrum.de, 16. Oktober 2014)

J Behav Ther Exp Psy 46, S. 121–125, 2015

Alles, was Sie  
wissen müssen.  
Auf Ihrem Bildschirm



## DAS SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT **DIGITALABO**

Wissenschaftler berichten  
über die aktuellen Erkenntnisse  
ihrer Fachgebiete.

Jahrespreis (12 × im Jahr) € 60,-;  
ermäßigt (auf Nachweis) € 48,-

HIER ABONNIEREN



LEBENSPLANUNG

# Machen Kinder glücklich?

von Katja Gaschler

Warum verzichten Paare bewusst auf Nachwuchs? Viele fürchten offenbar, mit Kindern bleibe das persönliche Glück auf der Strecke. Ob dem wirklich so ist, hängt von vielem ab – auch von der Familienpolitik eines Landes.

**W**ar etwa alles umsonst? Milliarden flossen in den vergangenen Jahren ins Elterngeld, doch die Deutschen bekommen trotzdem viel zu wenig Kinder. Das jedenfalls legt der [Report des Statistischen Bundesamts](#) vom November 2013 zu den Geburtentrends nahe: »Immer mehr Frauen bleiben kinderlos«, heißt es da. Zugleich verzeichnet man unter den 40- bis 49-jährigen Akademikerinnen einen depri- mierenden Tiefstand. In den alten Bundes- ländern hat jede dritte bis vierte keinen Nachwuchs. Bundesweit dümpelt die durchschnittliche Kinderzahl pro Frau seit Jahren unter 1,5 – um die Einwohnerzahl ohne Zuwanderung konstant zu halten, wären 2,1 notwendig.

Doch wie viele dieser kinderlosen Frau- en haben freiwillig auf Familie verzichtet? Das ist gar nicht so leicht zu erfassen. Nach einer 2007 veröffentlichten Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach woll- ten nur acht Prozent der 25- bis 59-jährigen Frauen und Männer in Deutschland expli- zit keinen Nachwuchs. Letztere scheuten sich dabei häufiger. Oft wird die Familien- gründung aber lange und schließlich zu

lange hinausgeschoben, oder der Kinder- wunsch ändert sich. Je älter, desto mehr Kinderlose erklären auch, gar keine Kinder zu wollen. Unter den 35- bis 37-Jährigen sag- te das laut der [Langzeitstudie Pairfam](#) min- destens jeder Fünfte.

Warum aber entscheiden sich so viele Menschen früher oder später bewusst ge- gen Kinder? Verschiedene Argumente wer- den angeführt, je nachdem, wen man fragt – ob Kinderlose oder Eltern, Verheira- tete, Menschen in einer Fernbeziehung, Äl- tere oder Jüngere. Den einen fehlt der ge- eignete Partner, andere scheuen die Kos- ten, befürchten berufliche Nachteile oder meinen, Kinder hätten in unserer Welt kei- ne gute Zukunft. Studien belegen klar, dass besonders Paare mit geringen Einkommen Angst vor dem sozialen Abstieg haben. Dass die Ärmeren das 2007 eingeführte [El- terngeld](#) kaum motivieren kann, war abzu- sehen: Wer vor der Geburt des Kindes kaum verdient, bekommt danach nur wenig. Mit dem über 24 Monate ausgezahlten Erzie- hungsgeld, das es früher gab, waren Ge- ringverdiener also besser dran. Aber auch hochqualifizierte Frauen, die eigentliche Zielgruppe des Elterngelds, reagierten nicht so euphorisch wie erhofft. Denn El-

Auf einen Blick

## Elternglück auf dem Prüfstand

- 1 Traditionsgemäß gelten Kinder als »größtes Glück«. Heute gibt in Deutschland eine deutliche Mehr- heit der Befragten allerdings an, sie wären mit ihrem Leben auch ohne Nachwuchs zufrieden.
- 2 Statistisch gesehen machen uns Kinder tatsächlich nicht glückli- cher. Wie sich die Lebenszufrie- denheit von Eltern entwickelt, hängt aber unter anderem vom Einkommen, vom Alter und von den gesellschaftlichen Rahmen- bedingungen ab.
- 3 In Deutschland scheint die schlechte Vereinbarkeit von Fami- lie und Beruf einer der Knack- punkte zu sein. Besonders berufs- tätigen Müttern schlägt die Doppelbelastung auf die Psyche.

terngeld hin oder her – ihnen droht der Karriereknick, wenn sie dem Arbeitgeber nicht mehr Vollzeit zur Verfügung stehen.

### Nur kein Stress!

Viele Menschen verbinden mit Kindern offenbar eher Probleme. Bei einer Forsa-Umfrage von 2010 an rund 1000 kinderlosen Deutschen zwischen 25 und 45 Jahren erklärten 79 Prozent, das Leben sei ohne Kinder schon anstrengend genug. Mehr als 80 Prozent gaben an, sie wären auch ohne Nachwuchs zufrieden. Das erstaunt, erklärten uns Evolutionspsychologen nicht immer, der Mensch strebe vor allem nach Fortpflanzung? Viele Paare nehmen erhebliche medizinische und psychische Strapazen auf sich, um Kinder zu bekommen. Für sie gehört die Familiengründung zu einem erfüllten Leben. Aber machen uns Kinder wirklich glücklich – oder glauben viele Kinderlose ganz zu Recht, ohne Nachwuchs seien sie besser dran? Diese Frage führt zu hitzigen Diskussionen, im Bekanntenkreis, in Internetforen und auch unter Forschern. Kinder, so versichern Betroffene, das heißt in jedem Fall »große Gefühle«, positive wie negative: Intensive Glücksmomente, aber auch schlimme Ängste, Stolz und Wut, star-

ke Verbundenheit. Die Befriedigung, gebraucht zu werden, etwas von sich weiterzugeben auf der einen Seite, auf der anderen der Schmerz des Loslassens und Verlassenwerdens. Ungeachtet der Komplexität des Phänomens, ist aber die Frage berechtigt: Was bleibt – unterm Strich – als Lebensgefühl, wenn man Kinder großzieht? Wie glücklich sind Eltern mit ihrem Leben? Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen finden keinen eindeutigen Glückseffekt für Eltern. Demnach steigern Kinder nicht die Lebenszufriedenheit, eher im Gegenteil: Eltern seien öfter gestresst als Kinderlose und die Qualität der Partnerschaft sinke, so das Ergebnis einiger Studien. Auch die Gefahr von Depressionen scheint erhöht. Noch dazu ziehen viele Eltern aus dem Zusammensein mit ihren Kindern offenbar wenig Freude.

### Glücklich, weil verheiratet?

Eine Studie aus Texas hatte 2004 ergeben, dass zumindest berufstätigen Eltern Fernsehen, Einkaufen oder Kochen mehr Spaß machte, als sich mit ihren Kindern zu beschäftigen. 2013 wollten Forscher um Sonja Lyubomirsky von der University of California in Riverside einen Kontrapunkt setzen:

»Zur Verteidigung der Elternschaft« nannten sie ihre Publikation. Die von ihnen interviewten Eltern erlebten nämlich nach eigenen Angaben mehr positive Gefühle, wenn sie sich mit ihren Kindern beschäftigen.

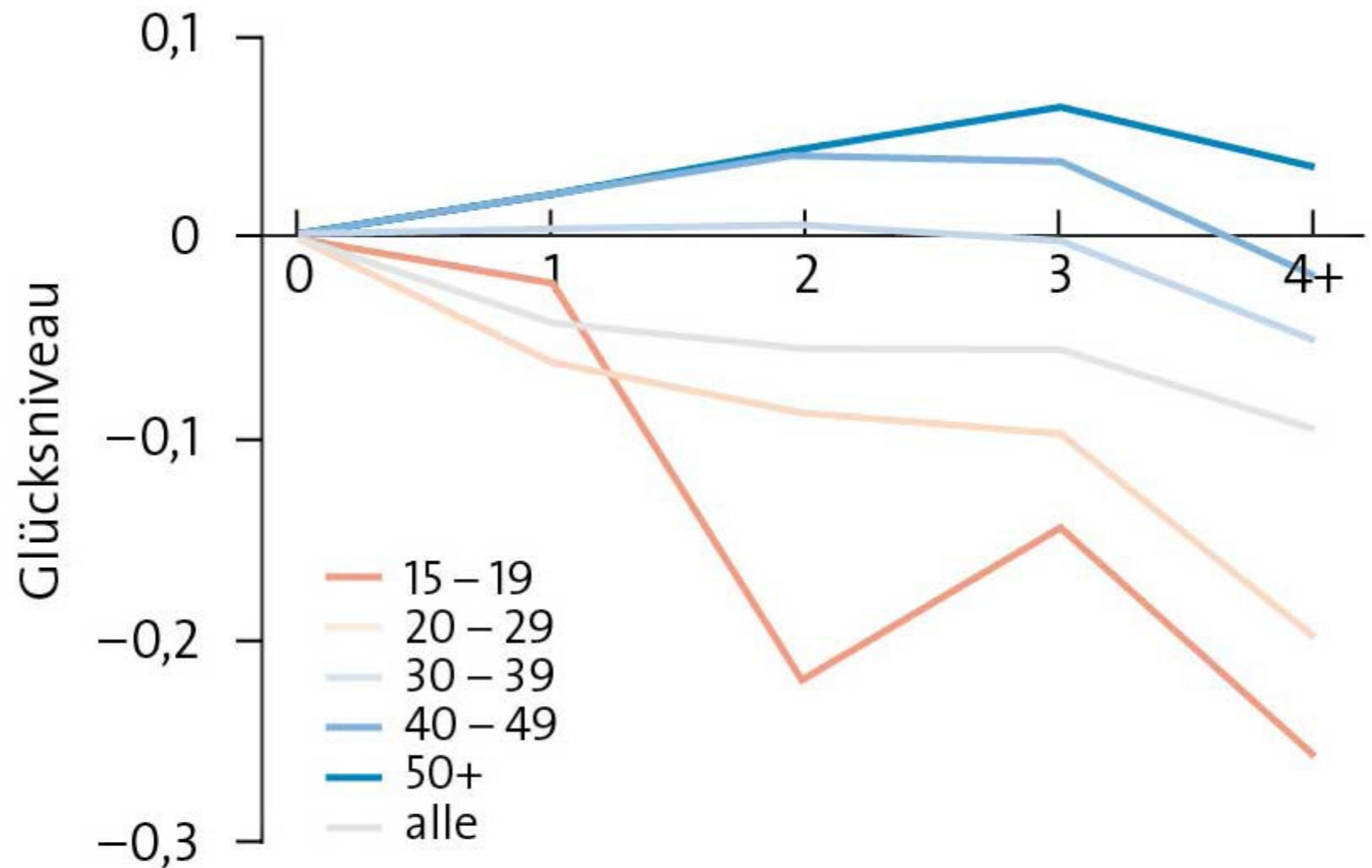
Außerdem befanden sich die mehrmals täglich befragten Eltern und insbesondere Väter auf einem höheren Glückslevel und empfanden mehr Sinn im Leben als Kinderlose. Ein Team um den Psychologen George Loewenstein stand aber schon in den Startlöchern, um das Ergebnis zu zerpfücken. Die Wissenschaftler von der Carnegie Mellon University in Pittsburgh reichten umgehend eine Neuanalyse ein. Demnach beruhte der Glückseffekt vielmehr darauf, dass die betrachteten Eltern verglichen mit den Kinderlosen von anderen bekannten Glücksfaktoren profitierten. Sie waren zum Beispiel öfter verheiratet – was statistisch stark mit der Lebenszufriedenheit zusammenhängt. Lyubomirsky räumte bereits in ihrer Originalveröffentlichung ein, eventuell würden sich glücklichere Menschen eher fürs Kinderkriegen entscheiden. Immerhin, so antwortet die vierfache Mutter auf Loewensteins Kritik, zeige ihre Studie: Eltern können »trotz« Kindern glücklich sein! Es

komme eben auf die Umstände an, meint Lyubomirsky, die gelte es künftig genauer zu untersuchen. Rachel Margolis und Mikko Myrskylä vom [Rostocker Institut für demografische Forschung](#) haben damit bereits begonnen. Sie werteten die Angaben von mehr als 200 000 Befragten aus 86 verschiedenen Ländern aus. Auch hier waren die Eltern insgesamt zufriedener. Doch wiederum galt es zu beachten, was es ausmacht, verheiratet oder sozial besser gestellt zu sein. Berücksichtigte man diese beiden Glücksfaktoren, verkehrte sich der Effekt ins Negative. Kinder senkten demnach das Wohlbefinden im Durchschnitt.

### Alt macht glücklich

In der 2011 publizierte Studie fanden sich aber noch mehr interessante Zusammenhänge. Erstens sind jüngere Eltern unglücklicher als ältere. Dabei gilt, je betagter Mama und Papa, desto zufriedener werden sie – und siehe da: Die über 40-jährigen Eltern sind dann sogar (trotz Berücksichtigung anderer Effekte) ein kleines bisschen glücklicher als Kinderlose! Dies ist vermutlich weniger dem höheren Alter geschuldet als der Tatsache, dass die Sprösslinge schon aus dem Gröbsten raus sind. Bei den jun-

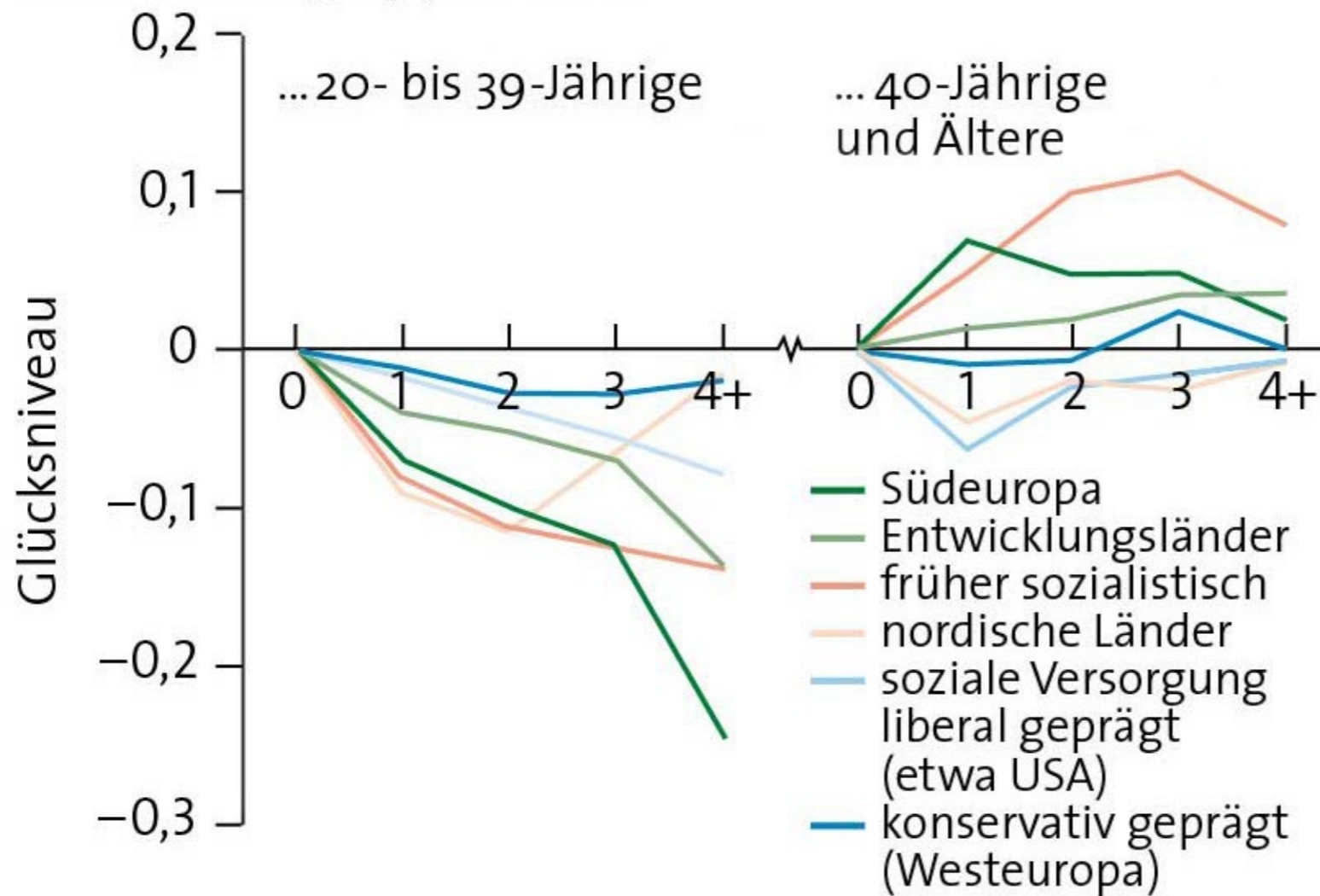
## Glück mit zunehmender Kinderzahl nach Alter der Eltern



### ZUSAMMENHANG VON GLÜCK UND ALTER

**Allenfalls Eltern über 40 sind eher glücklicher als Kinderlose – der Nachwuchs ist dann vermutlich schon aus dem Gröbsten raus.**

## Glück mit zunehmender Kinderzahl nach Ländergruppen für ...



### LÄNDEREFFEKTE

**Der Einfluss der sozialen Rahmenbedingungen zeigt sich am deutlichsten bei steigender Kinderzahl: Junge, kinderreiche Familien sind insbesondere in Entwicklungsländern und in Südeuropa deutlich unglücklicher als Kinderlose. Im Alter kehrt sich dieser Effekt um. In Ländern mit »konservativer« Sozialpolitik ist der Unterschied geringer – hier unterstützt der Staat Familien per Definition schon stärker. Gezeigt ist jeweils die Abweichung vom Glücksniveau der Kinderlosen im selben Land.**

gen Eltern unter 40 sinkt dagegen die Zufriedenheit mit jedem Kind, beim vierten manchmal sogar sprunghaft. Offenbar kippt dann das Vermögen, den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden.

Zweitens: Der Effekt hängt entscheidend davon ab, wo man lebt. In Italien und Spanien scheinen junge Eltern ab vier Kindern überdurchschnittlich belastet zu sein, meinen die Forscher, wohl, weil die südeuropäischen Staaten mit der finanziellen Familienhilfe so knauserten. In »Wohlfahrtsstaaten« wie Dänemark oder Schweden dagegen, in denen die finanzielle Unterstützung mitunter sehr großzügig ausfällt, ist der Glücksunterschied zwischen Kinderreichen und Kinderlosen deutlich geringer. In Entwicklungsländern wiederum sind Kinder die wichtigste Altersvorsorge: Das erklärt, warum insbesondere dort die älteren Eltern eher glücklicher sind als Kinderlose.

Auch in Deutschland blieb das Elterngeld nicht wirkungslos. Myrskylä und Margolis werteten die Antworten von mehr als 1000 Menschen aus, die zwischen 2003 und 2010 ihr erstes Kind bekamen. Das Ergebnis: Bei jenen, die noch höchstens die mageren 300 Euro Erziehungsgeld erhal-

ten hatten, sank die Lebenszufriedenheit nach einem anfänglichen kleinen Hoch relativ schnell unter den Wert vor der Geburt. Wer dagegen Elterngeld bezog, segelte noch im zweiten Jahr auf höherer Glückswelle.

Ob die Gleichung Kinder = Glück aufgeht, hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Matthias Pollmann-Schult vom [Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung](#) fasste 2013 die Ergebnisse der Pairfam-Studie zusammen. Geld allein macht Eltern demnach nicht glücklich: Vor allem solche mit mittlerem Einkommen sind in den ersten Jahren nach der Geburt eher glücklicher. Bei jenen mit hohem Einkommen ist der Zusammenhang schwächer. Hier arbeiten oft beide Elternteile viel, was schnell zu Problemen führt. Im Gegensatz zu vollerwerbstätigen Müttern sind nichterwerbstätige Mütter deutlich zufriedener als kinderlose Frauen.

### Erfolgsmodell Belgien?

Die schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist in Deutschland offenbar wirklich ein Knackpunkt. Künftig sollen das seit 2013 gültige Recht auf einen Krippenplatz und mehr Ganztagschulen Frauen zur Mutterschaft motivieren. Ein im Dezem-

ber 2013 veröffentlichter Ländervergleich des Rostocker Max-Planck-Instituts für demografische Forschung nährt diese Hoffnung. Die Bewohnerinnen der deutschsprachigen belgischen Kantone Eupen und Malmédy bekommen nämlich mit durchschnittlich 1,9 Kindern deutlich mehr Nachwuchs als ihre westdeutschen Nachbarinnen (mit nur 1,4 Kindern pro Frau). Größter Unterschied zwischen den beiden kulturell vergleichbaren Gruppen: Die Belgierinnen können seit vielen Jahren auf eine lückenlose Kinderbetreuung bauen.

Aber ob mehr Krippen und Horte die Geburtenrate wirklich so stark ankurbeln werden? Hier zu Lande stehen viele der Fremdbetreuung der Kleinsten kritisch gegenüber. Einmal abgesehen von der leidigen Diskussion, was eine »gute Mutter« auszeichnet: Wer den Sprössling wochentags länger als zwei, maximal drei Stunden wach erleben will, kann kaum Vollzeit arbeiten. Gerade Eltern, die sich viel mit ihren Kindern beschäftigen, sind laut Forschern um Claire Asthon-James von der Universität Amsterdam aber glücklicher. Ihre ebenfalls 2013 publizierte Studie ergab: Je engagierter sich Elternteile um ihr Kind kümmern, desto mehr Befriedigung

ziehen sie aus der Elternschaft. Trotz Kita und Ganztagschule, Frauen (und auch Männer!) müssen sich in Deutschland nach wie vor entscheiden – Zeit fürs Kind oder Karriere? Dass es auch anders geht, zeigt etwa Schweden, es hat mit 1,9 Kindern pro Frau die zweithöchste Geburtenrate in Europa. Im skandinavischen Wohlfahrtsstaat wird die Vereinbarkeit von Familie und Beruf seit Jahrzehnten sehr großgeschrieben. Unternehmen bieten dort Männern wie Frauen weit flexiblere Möglichkeiten hinsichtlich Arbeitszeit und -gestaltung. Führungspositionen werden häufig aufgeteilt; an Mitarbeiter, die vom Homeoffice oder vom Spielplatz aus telefonieren, hat man sich längst gewöhnt. Fazit: Familie haben kann schön sein – wenn die Gesellschaft Eltern den Spielraum lässt, das Leben mit ihren Kindern nach eigenen Vorstellungen zu gestalten! <

(Gehirn und Geist, 3/2014)

Bhargava, S., Kassam, K. S., Loewenstein G.: A Reassessment of the Defense of Parenthood. In: Psychological Science 25, S. 299-302, 2014

Buhr, P., Kuhnt, A.-K.: The Short-Term Stability of Fertility Intentions of Childless People in Eastern and Wes-

tern Germany: an Analysis With the First Two Waves of the German Family Panel. In: Zeitschrift für Familienforschung, 24, Sonderheft 9, S. 275-297, 2012

Klüsener, S., Neels, K., Kreyenfeld, M.: Family Policies and the Western European Fertility Divide: Insights From a Natural Experiment in Belgium. In: Population and Development Review 39, S. 587-610, 2013

Margolis, R., Myrskylä, M.: A Global Perspective on Happiness and Fertility. In: Population and Development Review 37, S. 29-56, 2011

Myrskylä, M., Margolis, R: Parental Benefits Improve Parental Well-Being: Evidence From a 2007 Policy Change in Germany. MPIDR Working Paper WP-2013-010, 38 Seiten, Rostock, Max-Planck-Institut für demografische Forschung, 2013

Myrskylä, M. et al.: New Cohort Fertility Forecasts for the Developed World: Rises, Falls, and Reversals. In: Population and Development Review 39, S. 31-56, 2013

Nelson, S. K. et al.: In Defense of Parenthood: Children are Associated With More Joy than Misery. In: Psychological Science 24, S. 3-10, 2013

Pollmann-Schult, M.: Elternschaft und Lebenszufriedenheit in Deutschland. In: Comparative Population Studies – Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft 38, S. 59-84, 2013

Sütterlin, S., Hoßmann, I.: Kinderwünsche in Deutschland. In: Ungewollt kinderlos. Was kann die moderne Medizin gegen den Kindermangel in Deutschland tun? Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, S. 18-21, 2007

Alles über Ihre grauen Zellen.  
Auf Ihrem Bildschirm.



DAS GEHIRN UND GEIST **DIGITALABO**

Alles über die Erforschung von Ich und Bewusstsein,  
Intelligenz, Emotionen und Sprache.

Jahrespreis (12 × im Jahr) € 60,-; ermäßigt (auf Nachweis) € 48,-

HIER ABONNIEREN



FAMILIE

# Wenn die Kleinen groß werden

von Gabriele Paschek

Die eigenen Kinder sind für die meisten Eltern der Mittelpunkt ihres Lebens – und dann ist der Nachwuchs auf einmal erwachsen! Doch das Glück der Sprösslinge bleibt für viele ein wichtiger Baustein zur eigenen Zufriedenheit.

**18**, 20 oder 21 – ab welchem Alter Kinder vor dem Gesetz zu Erwachsenen werden, darüber herrscht weltweit kaum Einigkeit. In allen Ländern der Erde gilt jedoch: Mit der Volljährigkeit des Sprösslings verlieren die Eltern ihre Funktion als Erziehungsberechtigte. In aller Regel ist es dann nur noch eine Frage der Zeit, bis der Nachwuchs von zu Hause auszieht und auf eigenen Füßen steht. Bis dahin sind Freud und Leid von Eltern und Kindern eng miteinander verbunden: Eine Scheidung der Eltern wirkt sich häufig negativ auf das Wohlbefinden der Kleinen aus, und umgekehrt beeinflussen etwa schulische Erfolge und Misserfolge der Kinder die Gemütslage und Zufriedenheit von Müttern und Vätern.

Diese Verbindung steht jedoch in keinerlei Zusammenhang zu der Anzahl an Kerzen auf der Geburtstagstorte, wie Wissenschaftler in den vergangenen Jahren zeigten: Wohlbefinden und Lebensglück von Eltern hängen offenbar auch dann noch von dem der Kinder ab, wenn diese längst daheim ausgezogen sind, ihr eigenes Geld verdienen und selbst eine Familie gegründet haben.

Zu diesem Schluss kamen bereits 1994 die Psychologin Carol Ryff und ihre Kollegen von der University of Wisconsin in Madison (USA). Die Forscher befragten insgesamt 114 Mütter und 101 Väter mittleren Alters zu ihren erwachsenen Kindern. Waren die Sprösslinge wohl glücklich und zufrieden oder frustriert und gestresst? Machte der Nachwuchs – aus der Sicht der Eltern – das Beste aus sich und dem Leben? Wie sah es mit dem beruflichen Erfolg aus? Die Eltern waren zudem aufgerufen, ihren Nachwuchs mit dem erwachsenen Freunde und Geschwister sowie mit sich selbst in jüngeren Jahren zu vergleichen. Das Interview endete mit einer Frage zum aktuellen Wohlbefinden der Probanden.

### Glückliche Kinder – glückliche Eltern

Ryff und ihre Kollegen nahmen an, dass Eltern das Glück und den Erfolg ihrer erwachsenen Kinder indirekt als Folge ihrer Erziehung betrachten. Dies konnten sie mit ihrer Untersuchung bestätigen: Sowohl Mütter als auch Väter gaben oft nur dann an, ein erfülltes Leben zu haben und sich selbst zu akzeptieren, wenn auch ihr Kind über ein stabiles soziales Umfeld verfügte. Einen schwachen Zusammenhang beob-

Auf einen Blick

## Ein Band fürs Leben

- 1 Viele Eltern betrachten ihr Leben nur dann als glücklich und erfüllt, wenn auch ihre erwachsenen Kinder ein stabiles soziales Umfeld haben.
- 2 Alleinstehende Mütter oder Väter fühlen in Krisenzeiten mit ihren Sprösslingen stärker mit als Elternpaare in stabiler Beziehung.
- 3 Ein Grund für das Mitleiden der Eltern dürfte in den sozialen Normen liegen: Weil sie negative Ereignisse wie eine Scheidung missbilligen, schämen sie sich für ihre Sprösslinge und geben sich selbst die Schuld an deren »Versagen«.

achteten die Forscher immerhin auch zwischen den schulischen oder beruflichen Leistungen des Kindes und dem Wohlbefinden der Eltern. Wer glückliche Kinder hatte, zeigte weniger depressive Symptome. Eine ursächliche Beziehung ließ sich aus diesen Daten jedoch nicht ableiten.

Ganz ähnliche Ergebnisse lieferte rund zwölf Jahre später eine Studie von Emily Greenfield und Nadine Marks, ebenfalls von der University of Wisconsin in Madison. Die Forscherinnen nutzten die Daten einer Erhebung, bei der Jahre zuvor rund 3000 Eltern sowohl nach ihrem Wohlbefinden als auch nach Problemen ihrer Kinder befragt wurden. Aus diesem Pool filterten Greenfield und Marks diejenigen Eltern heraus, deren Kinder zum Erhebungszeitpunkt mindestens 19 Jahre alt gewesen waren, wodurch die Zahl der Befragten auf rund 1000 sank. Die Forscherinnen interessierten zwei bis dahin kaum beachtete Fragen: Haben Eltern, deren erwachsene Kinder mit vielen Kümernissen konfrontiert sind, eine negativere Grundhaltung und ein geringeres Selbstwertgefühl? Und macht es einen Unterschied, ob die Eltern verheiratet oder alleinstehend sind? Die Analyse offenbarte: Nicht nur das Glück er-

wachsener Kinder wirkt sich auf das Wohlbefinden ihrer Eltern aus, sondern auch ihre Probleme. Je mehr Sorgen und Schwierigkeiten die Sprösslinge in ihrem späteren Leben hatten, desto schwächer fielen die Selbstakzeptanz und die Lebenszufriedenheit der Eltern aus. Auch die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung und die Bindung der Eltern zu anderen Familienmitgliedern litten unter den Geldsorgen, Depressionen oder Beziehungsnot der Kinder.

Partnerschaften wirkten dagegen wie ein Schutzschild für die Gefühlswelt von Eltern. Verheiratete Eltern, die mit den Problemen ihrer Kinder konfrontiert wurden, berichteten über mehr positive Emotionen wie Freude oder Begeisterung als alleinstehende Mütter oder Väter. Das heißt: Die negativen Entwicklungen im Leben der Kinder machten Alleinlebende stärker betroffen. Gleichzeitig hatten diese auch eine engere Bindung zu ihren »Problemkindern«, während verheiratete Eltern sich eher von ihnen distanzierten.

Greenfield und Marks begründen dies mit der emotionalen Stabilität, die eine feste Partnerschaft mit sich bringt. Ist sich ein Mensch bewusst, dass ihm ein Partner zur Seite steht, fördert dies einerseits das inne-

re Gleichgewicht und verleiht andererseits die Kraft, Belastungen gelassener zu begegnen. Das bewiesen bereits Studien in den 1980er Jahren. Alleinlebende verfügen dagegen nicht über einen solchen Anker und beziehen ihren emotionalen Halt eher aus der Bindung zu ihren Kindern. Als Konsequenz erleben sie Freud und Leid ihrer Kinder viel intensiver und lassen sich von deren Problemen mitreißen.

Die Ergebnisse von Ryff, Greenfield und Marks zeigten, wie stark die Psyche der Eltern mit dem Lebenswandel ihrer erwachsenen Kinder verknüpft ist. Allerdings konzentrierten sich beide Studien ausschließlich auf den Ist-Zustand. Das lässt offen, ob es wirklich die Probleme von Tochter oder Sohn sind, die den Eltern seelisch zu schaffen machen – oder ob diese nicht generell eine negative Lebenseinstellung haben. Womöglich beeinflussten sie gerade umgekehrt das Leben ihrer erwachsenen Kinder negativ?

Eine Antwort fanden 2012 Matthijs Kalmijn und Paul de Graaf von der Universität Tilburg in den Niederlanden. Die Soziologen analysierten Daten aus einer zweiteiligen Erhebung, bei der rund 8000 Teilnehmer zu ihrem Familienleben befragt wur-

den. Nach drei Jahren nahmen gut 6500 der Probanden an einem zweiten Interview teil. Das gab den Forschern die Möglichkeit, Veränderungen im Gemütszustand der Eltern genauer zu untersuchen.

In ihrer Auswertung konzentrierten sich Kalmijn und de Graaf auf drei große Lebensereignisse, die sich im Leben einiger der inzwischen erwachsenen Kinder ereignet hatten: Hochzeit, Scheidung oder Geburt eines eigenen Kindes. Die Ergebnisse bestätigten die Resultate der Vorgängerstudien: So zeigten sowohl Väter als auch Mütter weniger depressive Symptome, wenn ihr Sprössling heiratete oder selbst Nachwuchs bekam. Trennten sich Sohnemann oder Tochter dagegen von ihren Partnern, nahm auch das Wohlbefinden der Eltern ab.

#### **STARKE GEMEINSCHAFT**

**Das Glück vieler Eltern hängt ein Leben lang von dem der Kinder ab. Scheitert der Nachwuchs im Job oder in der Partnerschaft, zeigen die meisten Mütter und Väter vermehrt depressive Symptome.**

DREAMSTIME / MELPOMENEM



## Je liberaler die Eltern, desto schwächer die Bindung

Dass wir mit Menschen, die uns besonders nahestehen, Freude und Leid teilen, ist nicht überraschend. Wird etwa ein guter Freund Vater oder stirbt ein Angehöriger, kreisen unsere Gedanken oftmals lange um das Leben der anderen. Irgendwann kehren wir aber wieder in unsere eigene Realität zurück. Wie die Ergebnisse von Kalmijn und de Graaf zeigten, klappt das Abschalten allerdings kaum, wenn es sich bei diesen »anderen« um die eigenen Kinder handelt.

Doch warum beeinflussen erwachsene Kinder – in der Regel trotz räumlicher Distanz – die Psyche der Eltern so stark? Kalmijn und de Graaf vermuten, dass dies am ehesten mit den sozialen Normen zusammenhängt. Demnach leiden die Eltern beispielsweise unter der Scheidung der Kinder, weil diese gesellschaftlich missbilligt wird. Die Betroffenen schämen sich und machen sich Vorwürfe, in der Erziehung versagt zu haben. Passend dazu stellten die Forscher in ihrer Studie fest: Je liberaler die Eltern waren, desto weniger bestimmten Glück und Unglück der Sprösslinge das Wohlbefinden der Eltern. Mütter mit traditionellen Werten litten dagegen besonders

stark mit ihren Kindern mit. Ebenso denkbar ist, dass der Eltern-Kind-Effekt durch selbstsüchtige Motive entsteht. In diesem Fall bewegen die Lebensereignisse der Sprösslinge die Eltern vor allem deshalb, weil sie die Beziehung zum Nachwuchs verändern. Allerdings kann sich ein und dasselbe Lebensereignis auch ganz unterschiedlich auf die Eltern-Kind-Beziehung auswirken. Während manche Kinder in Scheidungsphasen die Nähe und Unterstützung der Eltern suchen, isolieren sich andere und entziehen den Eltern damit einen Großteil ihrer Aufmerksamkeit.

Umstritten ist bislang, inwieweit sich das Band der Mütter zu ihren Kindern von dem der Väter unterscheidet. Während Ryff, Greenfield und Marks in dieser Hinsicht kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern feststellten, zeigte sich in der Studie von Kalmijn und de Graaf, dass Mütter stärker darunter litten, wenn ihre Kinder eine Scheidung durchlebten. Die Väter ließ das dagegen verhältnismäßig kalt.

Und nicht zuletzt bleibt natürlich die Frage: Wie steht es eigentlich um das Gefühlsleben der Kinder? Ist etwa eine Scheidung für den Nachwuchs tatsächlich eine Katastrophe – oder ist sie womöglich der

lang ersehnte Befreiungsschlag? Vielleicht beeinflusst gar nicht so sehr das Glück oder Unglück des Nachwuchses die Gemütslage der Eltern – sondern lediglich die eigene Überzeugung, wie es den Kindern wohl geht. <

(Gehirn und Geist, 3/2014)

Elder, G. H. et al.: The Emergence and Development of Life Course Theory. In: Handbook of the Life Course, S. 3-19, 2003

Greenfield, E. A., Marks, N. F.: Linked Lives: Adult Children's Problems and their Parents' Psychological Well-Being. In: Journal of Marriage and Family 68, S. 442-454, 2006

Kalmijn, M., de Graaf, P. M.: Life Course Changes of Children and Well-Being of Parents. In: Journal of Marriage and Family 74, S. 269-280, 2012

Ryff, C. D. et al.: My Children and Me: Midlife Evaluations of Grown Children and of Self In: Psychology and Aging 9, S. 195-205, 1994

## Jetzt als Kombipaket im Abo: App und PDF

Jeden Donnerstag neu! Mit News, Hintergründen, Kommentaren und Bildern aus der Forschung sowie exklusiven Artikeln aus »nature« in deutscher Übersetzung. Im Abonnement nur 0,92 € pro Ausgabe (monatlich kündbar), für Schüler, Studenten und Abonnenten unserer Magazine sogar nur € 0,69.

