

# Glück & Zufriedenheit

## Serendipität

Dem Glück auf die Sprünge helfen

## Beziehungen

Gemeinsam sind wir stark

## Selbstwertgefühl

Ich bin mit mir zufrieden!





Michaela Maya-Mrschtik  
E-Mail: [m.maya-mrschtik@spektrum.de](mailto:m.maya-mrschtik@spektrum.de)

Folgen Sie uns:



**Liebe Leserin, lieber Leser,**  
wenn Sie sich ein glückliches Leben vorstellen, denken Sie wahrscheinlich zuerst an die großen Ziele: gesund sein bis ins hohe Alter, liebevolle Beziehungen, finanzielle Absicherung, ein erfüllender Job, erinnerungswürdige Erlebnisse. Doch Glück findet sich auch in kleinen, alltäglichen Belangen. Ob ein interessantes Gespräch, ein freundliches Lächeln, eine abgeschlossene Aufgabe oder ein leckeres Stück Kuchen zum Kaffee – all das kann ein Hochgefühl auslösen und zu unserem Wohlbefinden beitragen. Was uns glücklich macht und wie wir uns ein erfülltes Leben vorstellen, das beschäftigt aber nicht nur uns selbst, sondern auch Forscher und Philosophen. Aktuelle Einblicke in ihre Glücksforschung haben wir in diesem Kompakt zusammengefasst.

Eine erquickliche Lektüre wünscht Ihnen

*Michaela Maya-Mrschtik*

Erscheinungsdatum dieser Ausgabe: 23.04.2019

**CHEFREDAKTEURE:** Prof. Dr. Carsten Könneker (v.i.S.d.P.)  
**REDAKTIONSLINTER:** Dr. Daniel Lingenhöhle  
**ART DIRECTOR DIGITAL:** Marc Grove  
**LAYOUT:** Oliver Gabriel, Marina Männle  
**SCHLUSSREDAKTION:** Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle  
**BILDREDAKTION:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe  
**PRODUKTMANAGEMENT DIGITAL:** Antje Findeklee, Dr. Michaela Maya-Mrschtik  
**VERLAG:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Tiergartenstr. 15–17, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 9126-600, Fax 06221 9126-751; Amtsgericht Mannheim, HRB 338114, UStd-Id-Nr. DE229038528  
**GESCHÄFTSLEITUNG:** Markus Bossle  
**MARKETING UND VERTRIEB:** Annette Baumbusch (Ltg.), Michaela Knappe (Digital)  
**LESER- UND BESTELLSERVICE:** Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ilona Keith, Tel. 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**BEZUGSPREIS:** Einzelausgabe € 4,99 inkl. Umsatzsteuer  
**ANZEIGEN:** Wenn Sie an Anzeigen in unseren Digitalpublikationen interessiert sind, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [service@spektrum.de](mailto:service@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: © 2019 (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 Rechtsinhaberschaft 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.

# INHALT

UNSPASH / LEANDRO CESAR SANTANA

SEITE  
10

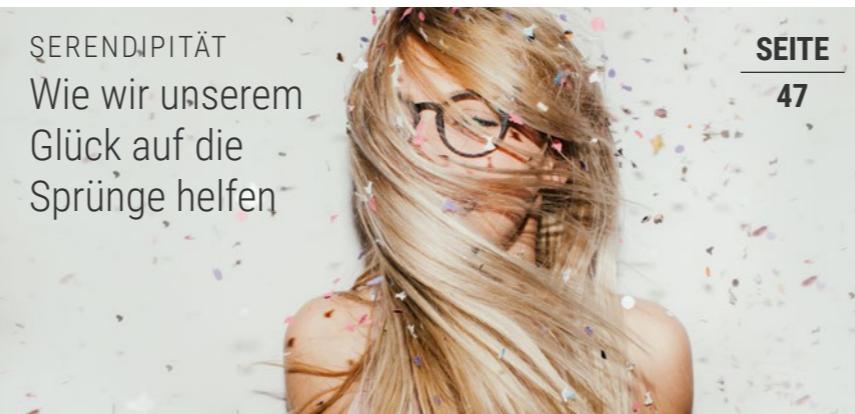


SEITE  
20



ANCHY / GETTY IMAGES / ISTOCK

ALEKSANDARNAKIC / GETTY IMAGES / ISTOCK



SEITE  
47



UNSPASH / JORDAN MADRID

- 04 POSITIVE PSYCHOLOGIE  
Die großen Fragen der Glücksforschung
- 10 SELBSTWERTGEFÜHL  
Ich bin mit mir zufrieden!
- 18 SOZIALLEBEN  
Wie andere unser Glück beeinflussen
- 20 ALTERN  
Glücklich in der zweiten Hälfte
- 27 BEZIEHUNGEN  
Gemeinsam sind wir stark
- 33 HAPPYDB  
Hunderttausend Momente des Glücks
- 35 KOMMUNIKATION  
Gespräche, die die Laune heben
- 37 FOTOGRAFIE  
Mit knips zum Hochgefühl
- 41 SOCIAL MEDIA  
Bedrückender Selfie
- 43 MUSIK  
Macht Singen glücklich?
- 47 SERENDIPITÄT  
Wie wir unserem Glück auf die Sprünge helfen
- 57 PHILOSOPHIE  
Geschmacksrichtungen des Glücklichseins
- 64 WOHLBEFINDEN  
Sinn schlägt Glück
- 72 SINN IM LEBEN  
Wer sucht, der findet

POSITIVE PSYCHOLOGIE

# Die großen Fragen der **Glücksforschung**

von Daniela Zeibig

Was macht uns wirklich zufrieden? Warum macht uns Glück oft Angst? Und welche Rolle spielen unsere Gene dabei? Glückforscher wissen Bescheid.



**W**o leben die glücklichsten Menschen? Wirtschaftskrisen, Kriege, Gewalt, Hunger, Armut, Diskriminierung – angesichts solcher Umstände liegt der Gedanke nahe, dass das Glück auf der Welt nicht gleich verteilt ist. Im Rahmen des »World Happiness Report« untersuchen Wissenschaftler seit einigen Jahren im Auftrag der Vereinten Nationen regelmäßig, wie es um die Lebenszufriedenheit der Menschen bestellt ist. Die besten Chancen auf Glück hat man dem »World Happiness Report 2019« zufolge in Finnland: Hier sind die Menschen im internationalen Vergleich zwischen 157 Ländern insgesamt am zufriedensten. Beinahe genauso glücklich sind die Einwohner von Dänemark, Norwegen und Island. Danach folgen (in absteigender Reihenfolge) die Niederlande, die Schweiz, Schweden, Neuseeland, Kanada und Österreich. Deutschland schafft es immerhin auf Platz 17. Die Schlusslichter auf der Glücksskala bilden Afghanistan, die Zentralafrikanische Republik und Südsudan.

Frauen schätzen ihr Leben weltweit insgesamt etwas positiver ein als Männer. Zu

diesem Ergebnis kommt – mit einigen wenigen Ausnahmen in einkommensschwachen Ländern – auch eine Untersuchung von Carol Graham und Soumya Chatopadhyay von der University of Maryland, die einen genaueren Blick darauf warfen, wie gleichmäßig das Glück auf der Welt zwischen den Geschlechtern verteilt ist. Auch in der Lebenszufriedenheit von Jung und Alt konnten zumindest die Autoren des »World Happiness Report 2015« einige Unterschiede ausmachen. Diese schwankten allerdings von Region zu Region deutlich. In den meisten Fällen waren die jüngeren Befragten am glücklichsten, zur Lebensmitte hin sank der Zufriedenheitspegel ein wenig ab.

### Was macht uns zufrieden?

Was macht uns wirklich glücklich? Familie? Freunde? Bildung? Geld? Gesundheit? Tatsächlich leisten all diese Dinge – und noch viele, viele mehr – einen Beitrag zu unserem Wohlbefinden. Das zeigen auch die Ergebnisse des »World Happiness Report«: Insgesamt führen die Forscher einen Großteil der beobachteten Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern auf Unterschiede beim Einkommen, bei der

## Wie misst man eigentlich Glück?

Kein Frage: Glück ist stets eine sehr persönliche Sache. Man kann es kaum objektiv messen, und so sind Forscher in aller Regel auf die Selbsteinschätzung ihrer Probanden angewiesen. Um das so genannte subjektive Wohlbefinden (»subjective well-being«) zu erfassen, wenden sie im Idealfall gleich zwei verschiedene Methoden an: Zum einen fragen sie ihre Teilnehmer, wie zufrieden diese insgesamt mit ihrem Leben sind. Zum anderen untersuchen sie aber auch noch das aktuelle Verhältnis von positiven und negativen Gefühlen. In großen, weltweiten Vergleichsstudien sind allerdings oft nicht für alle Länder beide Datensätze verfügbar. Der »World Happiness Report« konzentriert sich daher zum Beispiel hauptsächlich auf die Einschätzung der allgemeinen Lebenszufriedenheit.

sozialen Unterstützung und bei den zu erwartenden gesunden Lebensjahren zurück. Vertrauen, Großzügigkeit und die empfundene Freiheit in Lebensentscheidungen spielten ebenfalls eine wichtige Rolle.

Sich einzelne Faktoren herauszupicken und ihre Einflussgröße zu bestimmen, ist allerdings schwierig. Betrachtet man ihre Effekte auf gesamtgesellschaftlicher Ebene, wird klar, dass sie einzeln manchmal weniger zu unserem Glück beitragen als angenommen. So sind Kinder beispielsweise durchaus ein zweischneidiges Schwert in Sachen Zufriedenheit: Sicher gibt es viele Menschen, die ihre Kinder als das Beste betrachten, was ihnen in ihrem Leben je passiert ist. Auf der anderen Seite können sie aber der Quell von Stress und Problemen sein. Insgesamt, so zeigen Studien, ist der Glücksunterschied zwischen Eltern und kinderlosen Personen nicht besonders groß – die Autoren des »World Happiness Report 2016« beobachten auf weltweiter Ebene sogar einen negativen Zusammenhang zwischen Zufriedenheit und Elternschaft, vor allem bei den Müttern.

Wie sich Nachwuchs auf die Lebenszufriedenheit auswirkt, hängt auch mit zahlreichen Umweltfaktoren wie der finanziel-



len Situation und der Vereinbarkeit von Familie und Beruf zusammen. So zeigt etwa eine Untersuchung von Matthias Pollmann-Schult vom Wissenschaftszentrum Berlin für Sozialforschung, dass nur solche Mütter glücklicher sind als kinderlose Frauen, die halbtags arbeiten oder ganz daheim bleiben können. Andere Studien belegen ebenfalls, dass Eltern vor allem dann zufriedener sind, wenn sie sich wirklich engagiert um ihr Kind kümmern.

Auch Geld allein macht nicht glücklich – auf diese Binsenweisheit haben sich Wissenschaftler inzwischen ebenfalls mehr oder weniger geeinigt. So verschafft ein hohes Einkommen vermutlich höchstens innerhalb gewisser Grenzen Hochgefühle; spätestens bei Menschen, die steinreich sind, ändert die eine oder andere Million auf dem Konto schließlich kaum noch etwas an der persönlichen Glücksbilanz.

Wer finanziell gut abgesichert ist, berichtet aber zumindest von weniger unglücklichen Momenten in seinem Leben, wie Wissenschaftler um Kostadin Kushlev von der University of British Columbia in Kanada herausfanden. Und ein Team um Elizabeth Dunn, ebenfalls von der University of British Columbia, behauptet gar:

Wen sein Geld nicht wenigstens ein kleines bisschen zufriedener macht, der gibt es vielleicht einfach nur nicht richtig aus. Das tut man in den Augen der Forscher etwa, indem man es statt in materielle Güter lieber in unvergessliche Erlebnisse investiert oder anderen damit eine Freude macht.

### **Welche Rolle spielen unsere Gene?**

Auch wenn es zunächst überraschend erscheinen mag: Einen wesentlich größeren Einfluss auf unser Glück als Geld oder Familie haben offenbar unsere Gene. Forscher vermuten, dass sie eine Art Basislevel für die Lebenszufriedenheit festlegen, der sich anschließend nach oben oder unten verändern kann. Inzwischen deuten zahlreiche Untersuchungen in diese Richtung. So zeigen etwa Zwillingsstudien, dass ein-eiige Zwillinge stärkere Gemeinsamkeiten hinsichtlich ihrer Lebenszufriedenheit aufweisen als zweieiige. Da Zwillinge meist unter sehr ähnlichen Bedingungen aufwachsen, legt dies eine genetische Glückskomponente nahe. Und auch zwischen Kindern, Eltern und Großeltern konnten Forscher bereits bestimmte Gemeinsamkeiten beobachten.

Große Genstudien stützen diese These. So konnten Eugenio Proto und Andrew Oswald von der britischen University of Warwick zeigen, dass Bevölkerungsgruppen, die den besonders glücklichen Einwohnern Dänemarks insgesamt genetisch besonders ähnlich sind, meist ebenfalls zufriedener durchs Leben gehen.

Wie stark die Gene unser Glück tatsächlich beeinflussen, ist noch unklar. Das hängt auch mit den komplexen Wechselwirkungen von genetischen Ursachen und Umweltfaktoren zusammen. Sonja Lyubomirsky von der University of California in Riverside und ihre Kollegen schlagen ein Modell vor, dem zufolge rund 50 Prozent unserer Lebenszufriedenheit erblich bedingt ist. Die übrigen 50 Prozent werden durch unsere Lebensumstände (10 Prozent) und unsere eigenen Handlungen und Einstellungen (40 Prozent) bestimmt. Es gibt aber auch Forscher, die glauben, der Einfluss unserer Gene sei noch größer.

Aber warum machen »gute« Gene uns offenbar glücklicher? Auch diese Frage gibt Wissenschaftlern bislang noch viele Rätsel auf, sie haben aber ein paar Theorien: So konnten einige Forscher beispielsweise einen auffälligen Zusammenhang zwischen

# Warum interessieren sich Forscher überhaupt für unsere Zufriedenheit?

Eine naheliegende Antwort auf diese Frage lautet sicherlich: weil Wissenschaftler auch nur Menschen sind und sich auch einmal mit den schönen Seiten des Lebens befassen wollen. Abgesehen davon hoffen sie damit aber psychischen Erkrankungen in Zukunft besser vorbeugen zu können. Denn kaum etwas wappnet uns besser gegen Schicksalsschläge als eine positive Lebenseinstellung. Glückliche Menschen trotzen zudem körperlichen Leiden leichter und haben eine höhere Lebenserwartung. Auch viele Regierungen betrachten die Zufriedenheit der Bevölkerung inzwischen als ein Maß für gesellschaftlichen Fortschritt. Es wurde bereits diskutiert, ob neben dem Bruttoinlandsprodukt eine Art »Bruttonationalglück« als bessere Messgröße für die Lebensqualität in einem Land hermuss. Manche Staaten haben sogar ein »Recht auf Glück« oder ein »Recht auf das Streben nach Glück« in ihrer Verfassung verankert.

unserem erblich bedingten Glückslevel und unseren Persönlichkeitseigenschaften beobachten, deren Ausprägung zu einem gewissen Grad ebenfalls von unseren Genen abhängt. Proto und Oswald, die Autoren der »Dänen-Studie«, führen den Effekt aus ihrer Untersuchung dagegen darauf zurück, dass die Bewohner Dänemarks – und jene, die besonders nah mit ihnen verwandt sind – offenbar seltener eine Mutation in ihrem Erbgut aufweisen, die die Wiederaufnahme des »Glückshormons« Serotonin erhöht. Eine Studie aus dem Jahr 2016 macht auch spezielle genetische Varianten eines Cannabinoid-Rezeptors für die individuellen Glücksunterschiede verantwortlich.

Die Beispiele zeigen: Die genetischen Grundlagen des Glücks sind komplex. Letztlich wird wohl ein Zusammenspiel von vielen verschiedenen Faktoren dafür sorgen, dass manche Menschen vielleicht von Grund auf etwas zufriedener durchs Leben gehen als andere.

## Warum macht uns Glück manchmal Angst?

Hand aufs Herz: Wir Menschen sind nicht dazu gemacht, unser ganzes Leben lang nur

auf Wolke sieben zu schweben. Erleben wir außergewöhnliche Glücksmomente, sind wir uns oft darüber im Klaren, dass unsere Euphorie vergänglich ist. Irgendwann gewöhnen wir uns an alles, an den Traumjob, den Lottogewinn, ja sogar an die große Liebe, und aus »glücklich« wird schließlich »normal«. Forscher bezeichnen dieses Phänomen, nach einem besonders positiven, dankbarerweise aber auch nach einem negativen Lebensereignis immer wieder zu einem relativ stabilen Glückslevel zurückzukehren, auch als »hedonistische Adaptation« – oder als »hedonistische Tretmühle«, weil wir uns fortwährend abstrampeln, um noch glücklicher zu werden, letztlich aber nicht vom Fleck kommen.

Manchen Menschen bereitet allerdings der Gedanke, dass sie das Glück wieder verlieren und in ein Gefühlstief fallen könnten oder dass sie ihr Glück ohnehin nicht verdient hätten und sich vor Neidern in Acht nehmen müssten, so viele Sorgen, dass sie sich regelrecht davor fürchten und Hochgefühle kaum noch genießen. Wissenschaftler nennen dieses Phänomen inzwischen »fear of happiness« – die Angst vor dem Glücklichsein. Warum manche Menschen so empfinden, kann vielfältige

Gründe haben. Bei einigen der Betroffenen, die die Forscher bislang untersuchten, war Glück etwa in der Vergangenheit stets an Schuldgefühle geknüpft, andere wurden wiederum als Kind häufig in ihren positiven Erwartungen enttäuscht.

Die Glücksangst scheint auch mit Depressionen zusammenzuhängen: Laut manchen Studien zeigen Personen, die einen starken Hang zur »fear of happiness« aufweisen, oft vermehrt depressive Symptome. Was hier Ursache und Wirkung ist, ist jedoch noch unklar: Vielleicht versuchen Menschen, die sich vor Hochgefühlen fürchten, diese gezielt zu unterdrücken und erkranken leichter an einer Depression. Es wäre aber genauso möglich, dass die Angst vor dem Glücklichsein Folge oder Begleiterscheinung einer solchen Erkrankung ist.

## Wie zeigt sich Glück im Gehirn?

Was passiert im Gehirn, wenn wir glücklich sind? Welche Hirnregionen, welche Botenstoffe sind an unseren Hochgefühlen beteiligt? Über diese Fragen wurden bereits ganze Bücher verfasst, sie lassen sich nicht einfach so in ein paar Absätzen umfassend erklären. Die Neurobiologie des Glücks ist

komplex – und wie die meisten Vorgänge im Gehirn haben wir sie längst noch nicht vollständig verstanden. Eine zentrale Rolle bei unseren Glücksgefühlen und dem Drang, uns immer wieder genau den Dingen zuzuwenden, die uns wirklich zufrieden machen, spielt sicher unser Belohnungssystem. Es besteht aus einer ganzen Reihe von Hirnarealen, die vor allem über den Botenstoff Dopamin miteinander kommunizieren.

Was genau im Gehirn passiert, hängt aber auch damit zusammen, welchen Teilaspekt von Glück wir uns anschauen. Wie verschiedene Studien an Menschen und Tieren zeigen, wird vor allem das ventrale Striatum – und hier vor allem der Nucleus accumbens, eine Struktur tief im Inneren des Gehirns – aktiv, wenn wir akute Hochgefühle erleben. Dieses Areal kommuniziert dann zudem verstärkt mit Teilen des präfrontalen Kortex und der Amygdala. Das ist etwa der Fall, wenn man Probanden bittet, sich im Hirnscanner vorzustellen, sie hätten gerade im Lotto gewonnen.

Auch im Hinblick auf andauerndes Glück könnten diese Hirnregionen eine wichtige Rolle spielen. So zeigen Untersuchungen beispielsweise, dass Menschen,

bei denen das ventrale Striatum und der präfrontale Kortex besonders ausdauernd auf positive Stimuli reagieren, letztlich zufriedener durchs Leben gehen. Das heißt, beide Areale feuern auch dann noch unermüdlich, wenn man ihnen sozusagen ein positives Erlebnis nach dem anderen präsentiert. Bei Menschen mit einer Depression ist das häufig anders: Ihre Glücksantwort ebbt bei entsprechenden Versuchen nach einer gewissen Zeit ab. ↗

\*Anm. d. Red.: Dieser Artikel wurde am 27.3.2019 im ersten Abschnitt redaktionell überarbeitet, um die Daten des aktuellen »World Happiness Report 2019« miteinzubeziehen.

(Spektrum.de, 18.03.2016)



SELBSTWERTGEFÜHL

# Ich bin mit mir zufrieden!

von Eva Luciano und Ulrich Orth

Sich selbst wertzuschätzen, fördert das Wohlbefinden und den Erfolg in Beruf und Partnerschaft. Doch was beeinflusst das Selbstwertgefühl – und kann man es gezielt verbessern?

**H**aben Sie sich schon einmal gefragt, wie es um Ihr Selbstwertgefühl bestellt ist? Vermutlich. Die meisten Menschen haben Momente erlebt, in denen sie sich nutzlos fühlten, aber auch Situationen, in denen sie sehr zufrieden mit sich waren. Das Ausmaß, in dem eine Person solche positiven oder negativen Einschätzungen vornimmt, spiegelt ihr Selbstwertgefühl wider. Ist es allgemein hoch, sind wir gegenüber uns selbst wohlgesinnt, betrachten uns als wertvoll, akzeptieren und mögen uns so, wie wir sind. Das Selbstwertgefühl basiert also auf der subjektiven Wahrnehmung und beschreibt eher ein Gefühl als eine gedankliche Bewertung.

Ein hohes Selbstwertgefühl unterscheidet sich insofern deutlich vom Narzissmus, der durch Arroganz, Egoismus oder das Gefühl eigener Überlegenheit gekenn-

zeichnet ist. Obwohl Narzissten häufig (aber keineswegs immer!) über ein hohes Selbstwertgefühl berichten, handelt es sich bei ihnen um Menschen mit einer übertrieben positiven Selbstwahrnehmung, welche mit der Abwertung anderer oder der Neigung, sie für das eigene Interesse auszunutzen, verbunden ist. Was dagegen ein gesundes Maß an Eigenliebe ausmacht und wie man sie gegebenenfalls stärkt, beschäftigt fast jeden von uns hin und wieder. Die Begriffe »Selbstwert« und »Selbstwertgefühl«, ob allein oder in Kombination mit »steigern«, »stärken« oder »Test«, wurden im Jahr 2015 durchschnittlich etwa 14 000-mal im Monat gegoogelt, und zwar allein bei deutschsprachigen Suchen. Im Englischen wurden die entsprechenden Schlagwörter über 6000-mal am Tag eingegeben.

Die meisten Webseiten, auf die man dabei stößt, geben Tipps, wie man das eigene Selbstwertgefühl verbessern kann. Viele Menschen meinen offenbar, ein hoher Selbstwert wirke sich positiv auf ihr Leben aus. Tatsächlich ergab auch die psychologische Forschung der letzten Jahre, dass wir in vielen Bereichen davon profitieren – etwa beim persönlichen Wohlbefinden

**Eva Luciano** ist Psychologin und forscht in der Arbeitsgruppe von **Ulrich Orth**, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern (Schweiz). In ihren Studien untersuchen Luciano und Orth Entwicklungsprozesse und Konsequenzen des Selbstwertgefühls sowie anderer Persönlichkeitsmerkmale über die Lebensspanne.

#### AUF EINEN BLICK

## Mit sich im Reinen

- 1 Ein hohes Selbstwertgefühl bringt beruflich wie auch im Privatleben viele Vorteile mit sich. So hilft es etwa, Problemen in der Partnerschaft vorzubeugen.
- 2 Das Selbstwertgefühl wächst ab der Jugend bis zum Alter von etwa 50 bis 60 Jahren und sinkt erst danach wieder.
- 3 Bedeutsame Erfahrungen wie eine neue Partnerschaft können das Selbstwertgefühl verändern. Es wird von den Lebensumständen jedoch weniger geprägt als umgekehrt.

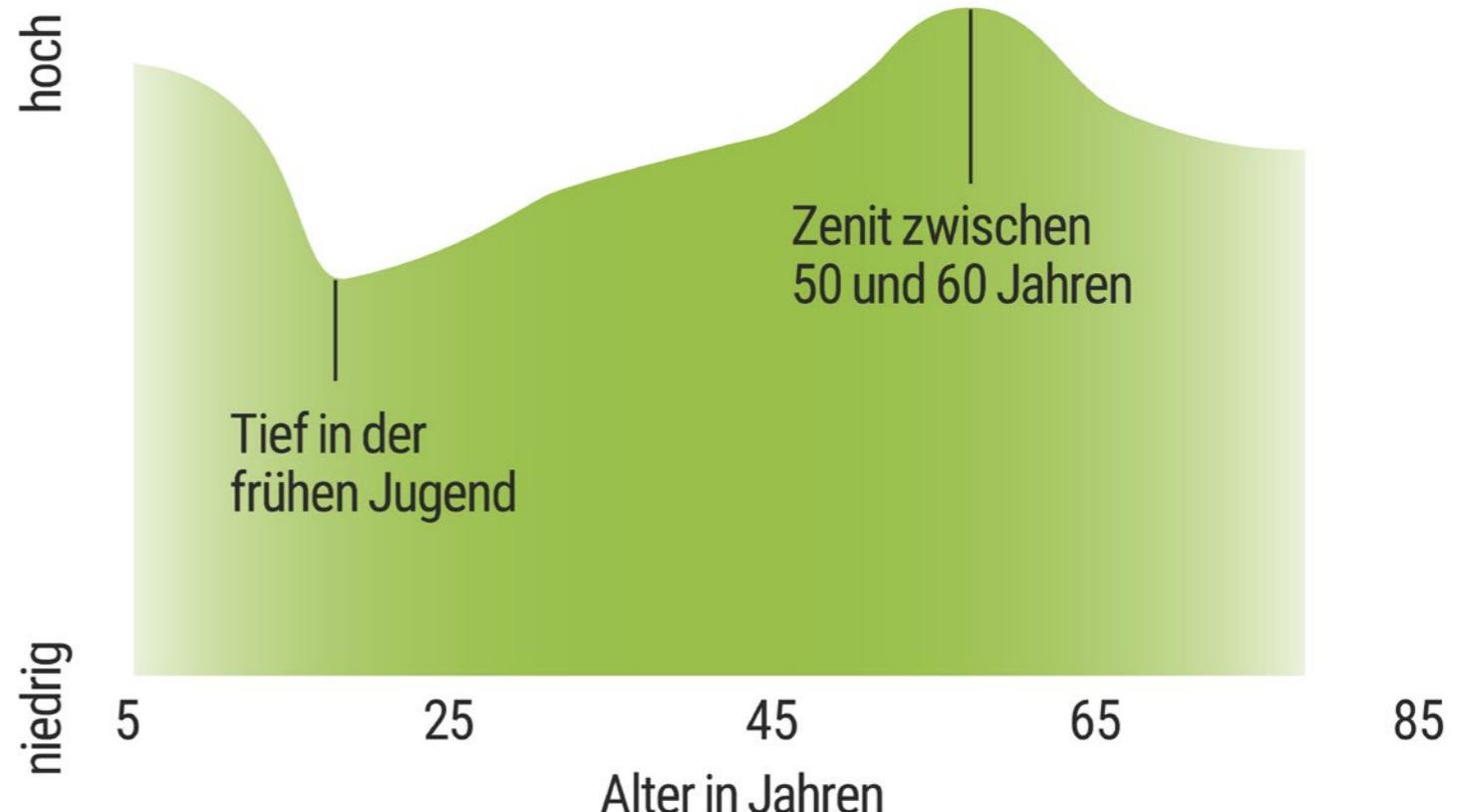
und im Beruf, aber auch bei Gesundheit oder Partnerschaft.

Ein weiteres Ergebnis der Forschung dürfte eher überraschen: Zwar ist das Selbstwertgefühl eines Menschen insgesamt recht stabil, es zeigt aber typische allmähliche Veränderungen über die Lebensspanne (siehe »Auf und Ab des Selbstwerts«). Nach einer Phase unrealistisch hoher Bewertungen des eigenen Könnens in der Kindheit sinkt das Selbstwertgefühl in der Jugend meist deutlich und steigt im jungen und mittleren Erwachsenenalter wieder an. Seinen Zenit erreicht es im Schnitt erst zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr, danach fällt es dann erneut ab. Männer zeigen häufig ein etwas höheres Selbstwertgefühl als Frauen, der typische Zeitverlauf gilt jedoch für beide Geschlechter gleichermaßen.

Das berichtete einer von uns (Ulrich Orth) gemeinsam mit seinem US-Kollegen Richard W. Robins von der University of California in Davis in einer 2014 veröffentlichten Übersichtsarbeit. Sie hatten sämtliche bis dahin vorliegenden Langzeitstudien zur Entwicklung des Selbstwerts gesichtet (siehe »Die Vorteile von Längsschnittstudien«). Mehrere groß angelegte

**Die typische Entwicklung des Selbstwertgefühls im Lebenslauf.**

## Auf und Ab des Selbstwerts



Untersuchungen mit Stichproben zwischen 1800 und 7000 Personen flossen in die Auswertung ein. Dabei erwies sich das Selbstwertgefühl als ähnlich feste Größe wie die Persönlichkeitszüge Extraversion oder Neurotizismus: So waren je nach Studie zwischen 30 und 45 Prozent der Unterschiede im Selbstwert über Jahrzehnte hin-

weg völlig stabil. Gleichzeitig bedeutet dies auch: Es gibt durchaus Spielraum für Veränderungen.

### Die Rolle der Lebensumstände

In manchen Lebensphasen ist das Selbstwertgefühl instabiler als in anderen. Vor allem in Kindheit und Jugend, aber auch im

# Die Vorteile von Längsschnittstudien

Dieselbe Gruppe von Menschen über mehrere Jahre oder Jahrzehnte hinweg zu befragen, ist zwar deutlich aufwändiger als der Vergleich verschiedener Altersgruppen, liefert aber verlässlichere Ergebnisse – auch in Sachen Selbstwertgefühl. Schließlich fließen in die Testresultate von Probanden, die zu ganz verschiedenen Zeiten aufgewachsen, immer auch Unterschiede bei der Erziehung, in der Lebensführung sowie hinsichtlich der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen ein. Allerdings zeigen die Ergebnisse von groß angelegten Längsschnittstudien, dass trotz derartiger Veränderungen in den letzten Jahrzehnten der typische Entwicklungsverlauf des Selbstwertgefühls relativ gleich geblieben ist.

Seniorenalter erweist es sich als besonders empfänglich für äußere Einflüsse. Das Selbstwertgefühl zu steigern, dürfte also in diesem Alter die größte Aussicht auf Erfolg haben. Eine Arbeitsgruppe um Roos Huttelman, damals an der Universität Münster, untersuchte beispielsweise die psychischen Auswirkungen eines Auslandsjahrs bei 16-jährigen Gymnasiasten. Das Selbstwertgefühl der Austauschschüler stieg deutlich stärker als das der daheimgebliebenen Altersgenossen.

Dass das Selbstwertgefühl maßgeblich von den Ereignissen und Erfolgen im Leben abhängt, ist eine unter Laien weit verbreitete Ansicht. Wer Lob und Zuspruch erhält oder einfach das Glück hatte, viele positive Erfahrungen machen zu können, dessen Zufriedenheit mit sich selbst wachse entsprechend. Doch wissenschaftlichen Studien zufolge ist dieser Effekt relativ klein. Der Einfluss des Selbstwertgefühls auf das, was uns passiert, ist nämlich größer als umgekehrt.

Ein Team um die Psychologin Kali Trzesniewski, ebenfalls von der University of California in Davis, analysierte Daten aus der berühmten Dunedin-Studie. Mehr als 1000 Personen, die in den Jahren 1972 und

1973 in der neuseeländischen Stadt Dunedin zur Welt kamen, werden bis heute in regelmäßigen Abständen umfassend untersucht und befragt. Trzesniewski und Kollegen konnten auf dieser Grundlage belegen, dass sich das Selbstwertgefühl auf verschiedene Lebensbereiche auswirkt. Teilnehmer mit niedrigem Selbstwertgefühl in der Jugend litten als Erwachsene öfter an Depressionen oder Angststörungen, rauchten eher, waren häufiger übergewichtig und hatten mehr Herz-Kreislauf-Probleme. Zudem standen sie sozio-ökonomisch schlechter da. Sie beendeten zum Beispiel früher die Schule, absolvierten seltener ein Studium, waren öfter arbeitslos und gerieten eher mit dem Gesetz in Konflikt.

Ein Team um Ulrich Orth berichtete 2012 über ähnliche Effekte des Selbstwertgefühls auf die mentale und körperliche Gesundheit. Im Rahmen dieser Studie wurden mehr als 1800 Teilnehmer über zwölf Jahre hinweg insgesamt fünfmal befragt. Diejenigen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl waren auch weniger zufrieden mit ihrer Partnerschaft sowie mit ihrer Arbeit und hatten seltener berufliche Erfolge vorzuweisen.

Laut neuesten Befunden sagt das Selbstwertgefühl sogar einiges über das Risiko aus, mit dem bestimmte Schicksalsschläge eintreten. In einer 2015 von uns publizierten Längsschnittstudie betrachteten wir zwei verschiedene Stichproben von jeweils etwa 350 Teilnehmern. Junge Erwachsene, die sich selbst eher negativ beurteilten, waren innerhalb des 6- beziehungsweise 18-monatigen Untersuchungszeitraums öfter von gravierenden Krankheiten, Unfällen, Scheidung, Studienabbruch oder dem Verlust des Arbeitsplatzes betroffen als Personen mit hohem Selbstwert.

In einer weiteren, Anfang 2017 erschienenen Arbeit zeigte sich, dass bei Teilnehmern mit niedrigem Selbstwert die Partnerschaft eher zerbrach. Singles mit hohem Selbstwertgefühl gingen zudem binnen eines Jahres eher eine Beziehung als jene, die sich nicht so sehr schätzten.

Auf welche Weise genau beeinflusst das Selbstwertgefühl beispielsweise die Zweisamkeit? Wie wir in einer aktuellen Untersuchung zeigen konnten, ist die Beziehungsqualität – gemessen etwa an der Art und Anzahl der Konflikte zwischen den Partnern – ein wichtiger vermittelnder Faktor. Menschen mit hohem Selbstwertge-

fühl nehmen ihre Beziehung allgemein positiver wahr und gehen konstruktiver miteinander um, was Konflikte und Streitigkeiten zu vermeiden und besser zu lösen hilft. Dagegen zeigen Personen mit niedrigem Selbstwert oft problematisches Verhalten; sie brauchen zum Beispiel häufig die Rückversicherung und Bestätigung durch den anderen. Da sie unklare Situationen eher zu ihren Ungunsten interpretieren und sich bei Konflikten vom Partner abwenden, statt das Gespräch zu suchen, können kleine Streitigkeiten leicht eskalieren.

### **Selbstunsichere Partner riskieren ihre Beziehung**

Kurzum: Ein hoher Selbstwert fördert warmherziges und unterstützendes Verhalten gegenüber dem anderen und beugt Konflikten vor. Selbstunsichere Partner hingegen können mit notorischer Eifersucht, Vorwürfen und Rückzug die Beziehung insgesamt gefährden.

Angesichts solcher Gefahren liegt es nahe, das eigene Selbstwertgefühl stärken zu wollen. Doch ist nicht schon durch unsere Biografie und einschneidende Erfahrungen vorgezeichnet, wie sehr wir uns

## **Wie Forscher den Selbstwert messen**

Das in der Psychologie am häufigsten verwendete Instrument zur Bestimmung des Selbstwertgefühls ist die »Rosenberg-Skala«, benannt nach ihrem Entwickler, dem US-amerikanischen Soziologen Morris Rosenberg (1922–1992). Dieser Fragebogen, der seit 2003 in einer überarbeiteten deutschen Version vorliegt, umfasst zehn Aussagen, welche die Probanden jeweils mit einem Wert zwischen 1 (»trifft überhaupt nicht zu«) bis 5 (»trifft vollkommen zu«) in Bezug auf sich selbst beurteilen sollen. Zwei Beispielsätze aus diesem Inventar lauten: »Alles in allem bin ich mit mir selbst zufrieden« und »Ich halte mich für einen wertvollen Menschen, jedenfalls bin ich nicht weniger wertvoll als andere auch.«

mögen? Bei der Beantwortung dieser Frage stehen Forscher vor einem methodischen Problem: Um zu untersuchen, wie sich bestimmte Lebensereignisse auswirken, müsste man theoretisch ein Experiment durchführen, in welchem die Teilnehmer

zufällig verschiedenen Einflüssen »ausgesetzt« werden. Nur so ließe sich vermeiden, dass sich jene, die beispielsweise heiraten, befördert werden oder einen sportlichen Erfolg feiern, auch in anderer Hinsicht wie etwa in relevanten Persönlichkeitszügen unterscheiden, welche letztlich die Unterschiede im Selbstwert erklären könnten. Ein derartiges Vorgehen per Zufallslos ist aber aus naheliegenden Gründen kaum möglich und wäre ethisch auch nicht zu vertreten.

Allerdings besitzen wir statistische Methoden, die es erlauben, ein solches Experiment annähernd zu simulieren. Hierbei werden nur jene Personen verglichen, die sich in möglichst vielen Merkmalen wie Geschlecht, Alter, Bildung oder Persönlichkeit ähneln. Veränderungen des Selbstwertgefühls können dann eher auf die äußeren Umstände zurückgeführt werden. Unsere oben erwähnte Partnerschaftsstudie, in der wir diese Methode einsetzten, wies tatsächlich auf eine Wechselwirkung zwischen den Lebenserfahrungen und dem Selbstwertgefühl hin. So zeigte sich, dass in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter enge Zweierbeziehungen das Selbstwertgefühl verändern. Anhand von

## 7 Wege, den eigenen Selbstwert zu entdecken

Die Hamburger Mediatorin und Trainerin Kirstin Nickelsen gibt in ihrem Buch »Ja zum Nein« zahlreiche Tipps, wie man sein Selbstwertgefühl heben kann. Sie empfiehlt eine Mischung aus Reflexions- und Verhaltensübungen. Die folgenden sieben Schritte können ein niedriges Selbstwertgefühl zwar kaum in ein hohes verwandeln. Nützliche Anregungen liefern sie aber allemal.

1. **Die eigenen Werte erkennen** Schreiben Sie auf, was Ihnen wirklich wichtig ist und wie Sie diesen Werten gerecht werden können. Versuchen Sie dabei, möglichst ehrlich und exakt zu sein: Bedeutet Ihnen zum Beispiel Harmonie sehr viel, so heißt das nicht automatisch, dass Sie jedem Konflikt aus dem Weg gehen und stets Ja sagen sollten.
2. **Stärken betonen** Was kann ich besonders gut? Wo liegen meine Talente? Notieren Sie – ohne falsche Bescheidenheit –, was Ihnen leicht von der Hand geht, und vergegenwärtigen Sie sich frühere Erfolgserlebnisse. Falls Ihnen spontan nichts einfällt, fragen Sie Ihre Freunde, Kollegen oder Familienangehörigen, welche Stärken sie bei Ihnen sehen.
3. **Verantwortung übernehmen** Den Selbstwert stärkt laut Nickelsen vor allem das konkrete Handeln. Haben Sie Mut, Neues auszuprobieren und sich selbst auf die Probe zu stellen. Auch aktiv Feedback einzuholen, etwa vom Chef oder vom Lebenspartner, und Kritik zuzulassen, gehört dazu.
4. Bewusstsein entwickeln Vieles, was uns eigentlich Anlass zu Stolz und Selbstbewusstsein geben kann, übersehen wir leicht. Versuchen Sie sich vor Augen zu führen, was Sie gut gemacht und welche Herausforderungen Sie gemeistert haben. Dabei muss kein »zählbarer Erfolg«, keine Medaille oder Beförderung herausgesprungen sein. Auch eine Krankheit oder den Verlust eines Menschen überwunden zu haben, sind große Leistungen.

Daten der repräsentativen »pairfam-Studie« mit über 9000 Teilnehmern im Alter von 15 bis 37 Jahren, die seit 2008 jährlich befragt wurden, betrachteten wir insbesondere drei Szenarien: den Beginn einer Beziehung, Heirat sowie Trennung.

Lierte Probanden zeigten einen markanten Anstieg im Selbstwertgefühl – jedoch nur, wenn die Partnerschaft bereits mindestens ein Jahr lang hielt. Bemerkenswert daran war, dass der Effekt über drei Jahre bis zum Ende unserer Studie nachweisbar war, egal ob die Teilnehmer bis zum Schluss noch in der Partnerschaft waren oder nicht. Kürzere Phasen der Zweisamkeit beeinflussten das Selbstwertgefühl dagegen nicht.

Während das Eingehen einer Beziehung noch lange nachwirkte, hatten Trennungen eher temporäre Folgen: Wessen Partnerschaft zu Bruch ging, der erlebte ein Tief in Sachen Selbstwert, und zwar umso mehr, je länger die Beziehung gedauert hatte. Binnen eines Jahres erreichten die Werte jedoch zumeist wieder das Ausgangsniveau.

Beginn und Ende einer Beziehung erwiesen sich somit für das Selbstwertgefühl als bedeutsam. Dagegen hatte eine Heirat

5. **Grenzen setzen** Niemand ist auf allen Gebieten spitze. Wenn Ihnen manche Dinge misslingen, seien Sie nachsichtig mit sich. Vielleicht ist es an der Zeit, die eigenen Ansprüche und Prioritäten neu zu justieren? Und vergessen Sie nicht: Andere haben ebenso Grenzen wie Sie!
6. **Sich selbst annehmen** Akzeptanz ist oft ein besserer Ansatz als die verbissene Arbeit an sich selbst. Häufig hilft es, sich vor Augen zu führen, dass mancher Mangel, den man an sich festzustellen meint, gar nicht so gravierend ist und dass andere auch nur »mit Wasser kochen«. Notieren Sie, mit welchen Dingen Sie am meisten hadern, und überlegen Sie, warum genau das so ist. Wären Sie ohne diese Eigenarten wirklich zufriedener?
7. **Vertrauen** Setzen Sie soweit möglich darauf, dass es Ihnen schon gelingen wird, Probleme zu meistern, und dass Sie von anderen gemocht werden. Die so genannte Selbstwirksamkeitsüberzeugung ist ein wichtiger Baustein für ein glückliches Leben.

nach Nickelsen, K.: Ja zum Nein. Selbstachtung statt Harmoniesucht – Mit Sofort-Übungen für den beruflichen Alltag. Springer, 2015

keine besonderen Auswirkungen. Möglicherweise hängt das mit dem gesunkenen Stellenwert der Ehe in unserer Gesellschaft zusammen. Die Partnerschaft scheint für viele Paare heute wichtiger zu sein als der bloße Hochzeitsakt.

Die bisherige Forschung legt also nahe, dass ein hohes Selbstwertgefühl das Wohlbefinden sowie den privaten und beruflichen Erfolg von Menschen fördert. Ob gezielte Trainings, Beratung oder Psychotherapie hierzu einen Beitrag leisten können,

ist jedoch unklar. Laut einer Metaanalyse von Penny Haney vom Boston College und Joseph Durlak von der Loyola University Chicago bewirken spezielle Interventionen zumindest in der Kindheit und Jugend einiges. Das liegt vermutlich daran, dass das Selbstwertgefühl in diesem Alter noch nicht sehr gefestigt ist. Laut Haney und Durlak helfen etwa Trainings zur Kommunikation und sozialen Kompetenz jungen Leuten dabei, sich selbst anders zu betrachten.

Was das Erwachsenenalter angeht, steckt die Psychologie der willentlichen Selbstveränderung allerdings noch in den Kinderschuhen. Inwieweit es möglich ist, das Gefühl von Selbstakzeptanz und die Neigung zu Selbstzweifeln tief greifend und nachhaltig zu verändern, müssen erst noch weitere Studien zeigen. ↗

(Gehirn&Geist, 5/2017)

- Hudson, N. W., Fraley, R. C.: Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change their Personality Traits? In: *Journal of Personality and Social Psychology* 109, S. 490–507, 2015
- Hutteman, R. et al.: Wherever I May Roam: Processes of Self-Esteem Development from Adolescence to Emerging Adulthood in the Context of International Student Exchange. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 108, S. 767–783, 2014
- Luciano, E. C., Orth, U.: Transitions in Romantic Relationships and Development of Self-Esteem. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 112, S. 307–328, 2017
- Orth, U., Luciano, E. C.: Self-Esteem, Narcissism, and Stressful Life Events. Testing for Selection and Socialization. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 109, S. 707–721, 2015

Weitere Quellen im Internet: [www.spektrum.de/article/1440291](http://www.spektrum.de/article/1440291)

**Spektrum**  
der Wissenschaft  
**KOMPAKT**

# DAS SELBST

Die Facetten unseres Ichs

Bewusstsein | Der Blick nach innen  
Vorlieben | Mir gefällt, was zu mir passt  
Naturschutz | Kampf um den Regenwald

[HIER DOWNLOADEN](#)

FÜR NUR  
€ 4,99

SOZIALEBEN

# Wie andere unser **Glück beeinflussen**

von Daniela Zeibig

Ungleichheit macht uns unzufriedener – selbst wenn wir im Vorteil sind. Ein Beleg dafür, wie eng unser Glück an das von anderen Menschen gekoppelt ist.



**N**icht nur wir sind unseres Glückes Schmied – auch das Glück anderer Menschen, mit denen wir uns stetig vergleichen, beeinflusst unsere Zufriedenheit. Wie eng beides miteinander verwoben ist, zeigt eine Versuchsreihe von Wissenschaftlern um Robb Rutledge vom University College London. Sein Team bat 47 Freiwillige ins Labor und ließ sie verschiedene Aufgaben in kleinen Gruppen bewältigen. In einem der Settings wurden die Probanden gefragt, ob sie einen Geldbetrag anonym mit einer anderen Person teilen wollten, die sie gerade erst getroffen hatten. In einem anderen Experiment spielten die Teilnehmer ein Spiel, bei dem sie Geld gewinnen oder verlieren konnten. Anschließend wurde ihnen mitgeteilt, welche Gewinnsumme ein anderer Proband in demselben Spiel abgestaubt hatte. Dieser bekam mal das Gleiche, mal deutlich mehr oder weniger. Während des ganzen Durchlaufs wurden die Teilnehmer schließlich regelmäßig zu ihrem Glückslevel befragt.

Dabei entdeckten die Forscher, dass Ungleichheit die Probanden grundsätzlich auch unzufriedener machte: Konnten sie

beispielsweise während des Experiments weniger Geld als ihre Mitteilnehmer erspielen, dämpfte Neid das Glück. Aber auch wer mehr abstauben konnte als andere, schien den Gewinn nicht vollends zu genießen. Hier spielten offenbar Schuldgefühle eine Rolle. Im Detail konnten die Forscher zwei Glückstrends beobachten: Jene Probanden, die im ersten Versuchssetting besonders bereitwillig mit anderen teilten und die Hälfte ihres Geldes verschenkten, waren auch nicht neidisch, wenn sie anschließend weniger erspielten. Dafür entwickelten sie umgekehrt schnell Schuldgefühle. Wer dagegen sein Geld lieber selbst behielt, fühlte sich gar nicht schuldig, wenn er mehr hatte als andere, neidete ihnen aber höhere Gewinne. Ihre Ergebnisse seien damit die ersten, die eine konkrete Verbindung zwischen Großzügigkeit und der Art und Weise, wie Ungleichheit unser Glück beeinflusst, aufzeigen würden, sagen die Forscher. Das könnte Ökonomen etwa helfen zu erklären, warum manche Menschen freigiebiger sind als andere. ↪

(Spektrum.de, 15.06.2016)

Spektrum  
der Wissenschaft

**KOMPAKT**



## LIEBE UND FREUNDSCHAFT

Ratgeber | So hält das Liebesglück

Gute Frage | Schmerzhafte Trennung

Sozialpsychologie | Die Gesetze der Freundschaft

FOTOLIA/MAKSIMSHIROKOV

HIER DOWNLOADEN

FÜR NUR  
€ 4,99

# Glücklich in der zweiten Hälfte

von Stefanie Reinberger

Statistisch gesehen sind wir im Alter glücklicher als in jüngeren Jahren, sagt der Gesundheitsforscher Tobias Esch. Im Interview erklärt er unter anderem, was wir tun können, um gelassener in die zweite Lebenshälfte zu kommen.



**S**pektrum.de: Herr Professor Esch, gemeinsam mit Eckart von Hirschhausen haben sie das Buch »Die bessere Hälfte« geschrieben. Der Titel bezieht sich nicht etwa auf eventuelle Lebenspartner, sondern auf die späteren Jahre unseres Lebens. Warum altern wir überhaupt?

**Tobias Esch:** Wir altern, weil der Prozess der Biologie ein Werden und Vergehen beinhaltet. Zum einen ist es ganz pragmatisch so, dass die einen Platz machen müssen für die anderen. Und zum anderen steckt in genau diesem Wandel der Lernprozess, die Reifung, die Entwicklung des Einzelnen, aber auch von uns allen. Ich lerne etwas, integriere, ziehe Konsequenzen, konserviere das Wissen und gebe es weiter. Doch der Wandel hat einen Preis, nämlich Abnutzung. Im Klartext heißt das Allostase – Zellalterung, verkürzte Telomere, Fehler, die sich bei der Zellteilung einschleichen und sich irgendwann nicht mehr ausreichend ausräumen lassen. Irgendwann lässt die Fortpflanzungs- und Weitergabe-fähigkeit nach, und es ergibt biologisch keinen Sinn mehr, mich noch zu erhalten. Ich habe meinen Job erledigt. Letztlich kann

man also sagen: Altern ist der Preis für den Reifungsprozess, den wir unbedingt brauchen, um uns gesellschaftlich und kulturell weiterzuentwickeln.

**Altern ist aber nicht nur ein unabwendbares biologisches Schicksal, sondern, wenn man Ihrem Buch Glauben schenkt, auch eine Verheißung, die Hoffnung, dass es zum Ende hin noch einmal besser wird ...**

Als Arzt und als jemand, der seit vielen Jahren über Glück, Stress und Stressbewältigung forscht, sehe ich in unserer Gesellschaft immer mehr Leute, die das Gefühl haben, nicht mehr hinterherzukommen. Und Fakt ist, dass immer mehr Menschen mit stressassoziierten Symptomen und Burnout aus der Bahn geworfen werden. Das hat nicht nur enorme volkswirtschaftliche Konsequenzen. Als Arzt sieht man Menschen, denen es nicht gut geht, die sich in einer Abwärtsspirale befinden und irgendwann unten aufschlagen. Und wenn man da unten ist, denkt man: Das ist das Ende! Man stellt alles in Frage, die Beziehung, die Familie, die Gesellschaft, die Sinnhaftigkeit, steckt in einem Tal der Tränen und weiß nicht – und das ist es, was



CAMILLO WIZ / HERBERT MANAGEMENT

»Es ist normal, in der Lebensphase zwischen 30 und 59 in einem Tal zu stecken«

**TOBIAS ESCH**  
ist **Mediziner und Experte für die Neurobiologie des Glücks. Seit 2016 forscht und lehrt er an der Universität Witten/Herdecke.**

mich am Thema Altern so fasziniert –, dass es mit der Zeit, quasi von allein, wieder besser wird.

### **Aber wie hängt die Tatsache, dass es wieder besser wird, mit dem Altern zusammen?**

Erstens: Es ergeht sehr vielen Menschen so. Kein Zufall! Wir sehen statistisch eine U-Kurve der Lebenszufriedenheit. Demnach ist es »normal«, in der Lebensphase zwischen 30 und 59 in einem Tal zu stecken. Und das Zweite ist, wenn es denn nur gelingt, nicht völlig aus der Bahn zu geraten, sondern den Kopf noch über Wasser zu halten, wird es mit großer Wahrscheinlichkeit wieder besser, und sogar noch besser, als es zuvor war. Das gilt nicht für jeden Einzelnen – das zu behaupten wäre zynisch. Doch statistisch gesehen stehen die Chancen gut.

### **Mit welchen Methoden lässt sich das wissenschaftlich untermauern?**

In der Medizin wird klassischerweise induktiv gearbeitet. Das heißt, wir betrachten Patienten und Kollektive, erheben epidemiologische Daten, erkennen Muster. Daraus schließen wir etwas, machen

detaillierte Untersuchungen und Ableitungen, bis hin zur Zellbiologie und Biochemie, und entwickeln schließlich Modelle, als Abbildungen der Realität, basierend auf Empirie. Wir sind mit unserer Arbeitsgruppe in New York aber den umgekehrten Weg gegangen, den deduktiven. Wir forschten damals am endogenen Belohnungssystem und entwickelten ein Modell, mit dem wir drei theoretische Phasen des Glücks beschreiben konnten – abgeleitet aus Hirnforschung und Neurobiologie.

Demnach gibt es das Glück des Wollens, gerade in den jüngeren Jahren, wo wir lernen und Appetit haben, risikobereit und begeisterungsfähig sind, aber auch kreativ – und manchmal vorlaut. Das Gehirn ist plastisch, aufnahmebereit und formbar, wie ein Schwamm. Probleme lösen, Begierde und Lust haben, auch auf Abenteuer, Vorfreude empfinden und das Bewältigen von Herausforderungen werden belohnt. Es geht vor allem um Wachstum und Autonomie. Dopamin ist hier ein wichtiger Botenstoff, und gerade das Vorderhirn steht in dieser Phase massiv unter seinem Einfluss. Demgegenüber steht die mittlere Lebensphase eher für das Absichern und Ver-



Rowohlt, Reinbek 2018  
ISBN: 9783498030438  
18,00 €  
[bei Amazon.de kaufen](https://www.amazon.de/DIE-BESSERE-HAELFTE-Worauf-mitten-Leben-freuen-konnen/dp/3498030438)

teidigen des bis dahin Erreichten – das Entkommen beziehungsweise Vermeiden, im Gegensatz zum Appetit der vorherigen Epoche, stehen im Zentrum. Wir haben bis

## VON WEGEN RUHESTAND!

### Senioren sind auch nicht mehr das, was sie mal waren.

dahin eine Menge Lebenszeit investiert und viel gelernt, nun wollen wir den Bestand sichern, wir haben etwas zu verlieren. Überleben und Entkommen werden nun belohnt: In unserem Belohnungssystem schalten wir vermehrt in den Alarm-, Flucht- und Absicherungsmodus. Das Empfinden von Erleichterung wäre die »glückliche« Folge, also das gute Gefühl, wenn Gefahr und Stress eine Pause einlegen. Und dann gibt es schließlich noch, als letzte der drei Arten des Glücks, die Freude oder Glückseligkeit, eine Art inneren Frieden, der sich dann einstellt, wenn wir ankommen, wenn wir weder etwas zwingend haben wollen noch entkommen und wegrennen müssen. Wenn wir ernten, was wir zuvor im Leben gesäthaben, das Schiffbildlich vor Anker geht oder wir in unseren sicheren Hafen einlaufen. Nicht Vermeidung, Überleben, Vergnügen oder Annäherung stehen im Vordergrund, sondern eine Art inneres Lächeln oder auch tiefe Verbundenheit, generell ein Zur-Ruhe-Kommen.

ISTOCK / STEVE COLE IMAGES



Wir nennen diese Phase, die häufiger im Alter anzutreffen ist, auch Affiliations- oder die »Da-Seins-Phase«. Hier spielen vor allem Botenstoffe der Fürsorge, Verbundenheit und Beruhigung sowie des physiologischen »Herunterfahrens« eine Rolle.

Unser Modell legte nun nahe, dass es eine Art inneren Reifungsprozess zwischen

den verschiedenen Formen des Glücks über die Lebenszeit hinweg geben müsste. Das haben wir auch aus den biochemischen Mustern der Botenstoffe, ihrer Bildungs- und Abbauwege und der beteiligten Rezeptoren geschlossen. Ich hätte mir aber ehrlich gesagt nicht träumen lassen, dass wir später dann anhand sehr großer

Datensätze tatsächlich erkennen konnten, dass das Modell real ist: Es gibt eine Veränderung des Glücks über die Lebenszeit, von den Hochmomenten der Jugend, der Lust, in Richtung Zufriedenheit im höheren Lebensalter. Und dazwischen liegt die Phase des Stresses und der Erleichterung, wenn Stress und Schmerz nachlassen.

### **Und dieser Wandel des Glücks lässt sich auf neurobiologischer Ebene nachvollziehen?**

Im Belohnungssystem im Gehirn sind verschiedene Formen von Glück wie Lust, Erleichterung und Zufriedenheit verankert. Daran sind verschiedene Neurotransmitter beteiligt wie Dopamin, Stresshormone wie Adrenalin oder Kortisol, Opioide, endogene Opate, Serotonin, Oxytozin und Azetylcholin, die im Lauf der Evolution zu unterschiedlichen Zeitpunkten auftauchten und teilweise auch auseinander gebildet werden können. Wir haben zum Beispiel mit unserer New Yorker Arbeitsgruppe im Labor beschrieben, wie Morphin aus Dopamin entsteht. Das hat uns auf den Gedanken gebracht, dass zwischen der Vorfreude, also Dopamin, und der Herunterregulierung und Zufriedenheit, sprich endo-

genem Morphin, nicht nur ein chemischer, sondern auch ein neurobiologischer Zusammenhang bestehen könnte: Aus Vorfreude wird mit der Zeit Zufriedenheit. Je mehr von dem einen am Anfang vorhanden ist, desto mehr gibt es letztlich auch von dem anderen. Und dazwischen vermitteln stressabhängige beziehungsweise stresshormonbildende Enzymsysteme den Switch.

### **Sie sagen auch, dass sich diese Entwicklung bei Menschen möglicherweise beschleunigen kann, wenn sie schwere Schicksalsschläge durchmachen müssen. Wie funktioniert das?**

Man findet dieses Phänomen in der Literatur zum Beispiel unter dem Begriff »posttraumatic growth«, oder auf Deutsch »posttraumatisches Wachstum«. Lange hatten wir jedoch kein Modell, um zu erklären, warum das so ist. Wir haben uns der Frage wieder aus Richtung der Grundlagenforschung genähert: Wie beschrieben, gibt es offenbar die verschiedenen Stufen des Glücks und die Abfolge von Botenstoffen, auf denen die verschiedenen Arten und Phasen basieren. Möglicherweise steht dahinter eben eine nüchterne biologische,

gar biochemische Logik, weil ja ein Zustand gewissermaßen aus dem anderen hervorgeht. Dann macht es aber Sinn, dass diese einzelnen Phasen von Glück und Zufriedenheit normalerweise hintereinander ablaufen: In der Jugend soll ich nicht zufrieden sein und mit einem inneren Lächeln zu Hause sitzen, da soll ich voller Lust rausgehen, Lösungen finden, plastisch sein und mich anpassen. Dagegen soll ich im Alter, wenn ich zufrieden und eher angekommen bin, nicht alles in Frage stellen und von vorne anfangen. Ich soll das erlangte Wissen konservieren und weitergeben. Daher ist es wichtig, dass sich die einzelnen Phasen gegenseitig hemmen und durch Feedback-Schleifen regulieren. Solche Schleifen konnten wir zum Teil auch auf enzymatischer Ebene für die einzelnen Botenstoffe nachweisen, die daran beteiligt sind.

### **Und ein Schicksalsschlag durchbricht dieses Schema?**

Genau – das könnte sein! Wenn mein Leben anders als »normal« verläuft, weil mir etwa nach einem Unfall Gliedmaßen abgenommen werden mussten oder ich im Rollstuhl sitze, dann macht es keinen Sinn

mehr, diese eher lineare Abfolge der drei Glücksphasen aufrechtzuerhalten. Unserer Theorie zufolge wird bei Menschen mit schweren Schicksalsschlägen die beschriebene Hemmung möglicherweise aufgehoben, und die Phasen schnurren sozusagen zusammen, laufen früher oder schneller ab als normalerweise vorgesehen. Und tatsächlich finden wir Jugendliche, die zum Beispiel schwer erkrankt sind und innerhalb kürzester Zeit etwa vom verspielten Jungen zum Tröster ihrer Eltern werden. Zudem haben wir Personen mit Querschnittslähmungen nach Unfällen befragt. Die Daten dieser Untersuchung werten wir noch aus, man kann allerdings vorab schon sagen, dass diese Menschen sehr häufig Frieden mit ihrem Schicksal schließen und sogar etwas Positives darin sehen können. Ein prominentes Beispiel ist aktuell die Olympionikin Kristina Vogel, die seit Juni 2018 gelähmt im Rollstuhl sitzt. Sie sagt zwar, dass sie manchmal den ganzen Tag heulen könne, verständlicherweise, aber auch: »Zum ersten Mal in meinem Leben muss ich nichts mehr, es ist niemand hinter mir, der mich treibt.« Sie sei zum ersten Mal in ihrem Leben frei, und diese Situation wolle sie genießen.

### **Was können wir aktiv tun, um zu einer zufriedeneren zweiten Hälfte zu kommen?**

Da gibt es eine Reihe von Möglichkeiten. Die erste ist zum Beispiel das Älterwerden an sich. Es klingt zwar paradox, aber einer der sichersten Vorhersagefaktoren für mehr Zufriedenheit ist zunehmendes Alter. Dafür muss man Geduld haben und darauf vertrauen, dass es besser wird. Und darauf achten, dass man überhaupt alt wird. Der zweite Aspekt ist Bewegung, und zwar nicht nur geistige, sondern auch körperliche, unabhängig davon, wie eingeschränkt man ist, im Rahmen des Möglichen. Sie ist besonders wichtig, um die Zufriedenheitskurve positiv zu beeinflussen. Außerdem brauchen wir Beziehungen, müssen vernetzt sein im sozialen Raum, in der Familie, innerhalb unserer eigenen Generation, aber auch generationenübergreifend. Spiritualität kann unserem Leben einen Sinn geben, aber auch zahlreiche weitere Faktoren sind wichtig, etwa Erlebnisse in der Natur, Achtsamkeit im Sinne von Genuss, Entspannung, innere Einkehr.

### **Wenn wir nach 25 Jahren zum Klassentreffen gehen, wirken manche unserer**

**früheren Kameraden noch recht jugendlich, während andere deutlich gealtert sind. Kommen hier die eben genannten Faktoren ins Spiel?**

Wie schnell wir altern, hat auf jeden Fall auch genetische Gründe. Je nachdem, welchen Wissenschaftler man zitiert, sind sowohl rund 50 Prozent unseres Alterungsprozesses als auch unserer Lebenszufriedenheit in den Genen festgelegt. Das wäre die vorprogrammierte Werkseinstellung. Trotzdem findet man auch innerhalb von Familien – und sogar bei Zwillingen – Unterschiede, und das ist dann genau der Teil, der mit der individuellen Biografie zu tun hat. Also zum Beispiel mit den oben genannten Dingen, aber auch mit der Ernährung, der Menge an Stress und Schlaf, UV-Licht und anderen Umweltfaktoren. Das Rauchen spielt für das Altern ebenfalls eine große Rolle.

**Viele von uns äußern den Wunsch, in Würde zu altern, also bitte nicht pflegebedürftig und bettlägerig zu werden. Wie sehen Sie diesen Wunsch vor dem Hintergrund Ihrer Arbeit?**

Der Wunsch, in Würde zu altern und damit selbstständig und selbstbestimmt zu sein,

ist auch geprägt von der Angst vor Abhängigkeit und Autonomieverlust. Wir haben die Vorstellung, körperlich oder geistig im Alter so eingeschränkt zu sein, dass wir auf andere angewiesen sind und etwa in unseren Grundbedürfnissen nach Hygiene oder Nahrung wieder auf das Niveau eines Säuglings reduziert werden. Aber wir entwickeln diese Angst zu einem Zeitpunkt, zu dem diese körperliche Unversehrtheit besonders wichtig für uns ist. Wir sehen in unseren Daten, dass Körperlichkeit bis zur Lebensmitte ein Haupttreiber von Glückserleben ist. Doch wenn wir diejenigen fragen, die nicht mehr richtig sehen oder hören können, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, dann sagen 80 Prozent der Betroffenen: »Passt, mir geht es gut.« Bei der Heidelberger Hundertjährigen-Studie waren 50 Prozent der Befragten dement – und trotzdem rund 80 Prozent der Teilnehmer, also zum Teil auch die Dementen, zufrieden. Offensichtlich emanzipieren sich ältere Menschen oftmals von dieser Reduktion der Würde auf den körperlichen Aspekt. Sie scheinen eine Art innere Freiheit zu entwickeln, etwas, was die Autonomie ersetzt, die allen, die noch nicht über 60 Jahre alt sind, so wichtig erscheint.

## **Was kann jeder Einzelne von uns daraus für sein Leben mitnehmen?**

In meinen Augen ist es wichtig, das Bild vom Alter zu erweitern und auch die Schönheit im Älterwerden zu entdecken. Dass an die Stelle der glatten Haut, der gestählten Muskeln und des scharfen Verstands ein innerer Reichtum treten mag und bei vielen Menschen Dankbarkeit, eine gewisse Weisheit oder auch innerer Frieden vorherrschen. Und wenn man dieses Bild erweitern will, ist es wichtig, dass wir uns mit älteren Menschen umgeben, die diesen Geist versprühen. Denn letztlich wissen wir aus Studien nicht nur, dass das negative Bild vom Alter Stress erzeugt. Es beschleunigt auch das Altern selbst! ↪

Die Fragen stellte Stefanie Reinberger.

(Spektrum – Die Woche, 38/2018)



**Spektrum**  
der Wissenschaft

# **KOMPAKT**

# **ALTERN**

Die Biologie des langen Lebens

Alternde Bevölkerung | Ist die Demenz auf dem Rückweg?

Evolution | Der Preis unserer Langlebigkeit

Gesundes Altern | Die gewonnene Zeit

FÜR NUR  
€ 4,99

HIER DOWNLOADEN

BEZIEHUNGEN

# Gemeinsam sind wir stark

von Patricia Thivissen

Liebe, Glück, Gesundheit: Diese drei Variablen scheinen unwiderruflich miteinander verknüpft zu sein. Warum wir andere Menschen brauchen, um glücklich zu sein – und andere Menschen uns.



Wenn es einen Glückskuchen gäbe, den sich jeder selbst backen könnte – was wäre die Hauptzutat? Forscher haben darauf in den vergangenen Jahrzehnten eine relativ klare Antwort gefunden: Zum Glücksrezept der meisten Menschen gehören andere Menschen – soziale Beziehungen, die uns guttun und in denen wir anderen guttun.

Die Psychologen Martin Seligman von der University of Pennsylvania und Ed Diener von der University of Virginia stellten sich 2002 zum ersten Mal die Frage nach dem Schlüssel zum Glück. Um herauszufinden, was uns zufrieden macht, beschlossen sie, sich genau diejenigen anzuschauen, bei denen alles glattzulaufen scheint: die besonders glücklichen Menschen. Gibt es etwas, das sie gemeinsam haben?

Für ihre Studie begleiteten Seligman und Diener mehr als 200 Studenten über ein Semester hinweg und untersuchten deren Glücksgefühle mit verschiedensten

Methoden: anhand von Fragebogen zur Lebenszufriedenheit, die die Teilnehmer zu drei verschiedenen Zeitpunkten selbst ausfüllen mussten, mit ausführlichen Tagebucheinträgen über 51 Tage hinweg und indem sie »Informanten« wie Freunde oder Kommilitonen baten, die Gemütslage der Probanden einzuschätzen. Auf diese Weise errechneten die Wissenschaftler für jede Versuchsperson einen eigenen »Glückslevel« und unterteilten die Teilnehmer so in drei Gruppen: die oberen zehn Prozent der sehr Glücklichen, die durchschnittlich Glücklichen und die unteren zehn Prozent der wenig Glücklichen.

Die zufriedensten Teilnehmer in ihrer Untersuchung, so entdeckten die Forscher, verbrachten die wenigste Zeit allein. Ausnahmslos alle von ihnen pflegten gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden, Arbeitskollegen – das sahen sowohl die Probanden selbst als auch die Informanten so. Die Unglücklichen hatten indes ein wesentlich schlechteres soziales Netzwerk. »Aus den Ergebnissen könnte man schließen, dass gute soziale Beziehungen universell wichtig für die menschliche Stimmung sind – ebenso wie beispielsweise Nahrung«, schreiben Diener und Selig-

---

Patricia Thivissen ist Wissenschaftsjournalistin in Berlin.

AUF EINEN BLICK

## Der Schlüssel zum Glück

- 1 Besonders zufriedene Menschen haben in der Regel einen guten Draht zu anderen. Zudem verbringen sie im Schnitt mehr Zeit mit Freunden und Familienangehörigen als weniger glückliche Personen.
- 2 Wissenschaftler halten es für wahrscheinlich, dass sich beides gegenseitig bedingt: Auf der einen Seite machen uns soziale Beziehungen glücklich, auf der anderen fällt es zufriedenen Menschen aber vermutlich schlicht leichter, Kontakte zu knüpfen.
- 3 Zudem ist ein Zusammenhang mit der Gesundheit zu erkennen. So leben Personen, die gute Beziehungen zu ihren Mitmenschen pflegen, zum Beispiel nicht nur zufriedener, sondern auch länger.

man. Allerdings untersuchten die beiden Psychologen nur Studenten; und die könnten möglicherweise nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung sein.

Um ihren Befund zu bekräftigen, nahmen sie deshalb 2018 eine wesentlich größere und diversere Stichprobe unter die Lupe. Dafür nutzten sie die Daten von insgesamt 1,5 Millionen Menschen aus 166 Ländern, die ein Markt- und Meinungsforschungsinstitut aus den USA zwischen 2005 und 2015 gesammelt hatte. Im Rahmen der Umfrage war das Wohlbefinden der Teilnehmer anhand dreier Komponenten abgeklopft worden: die Bewertung des eigenen Lebens sowie das Auftreten von positiven und negativen Gefühlen. Auf Grund der Angaben teilten Diener und Seligman die Teilnehmer erneut in drei Gruppen ein – und stießen dabei auf ein ähnliches Muster wie in ihrer Studie aus dem Jahr 2002.

## Glücklich in Gesellschaft

Alle Mitglieder im Klub der Glücklichen hatten enge Bindungen zu den Menschen in ihrem Umfeld. So sagten etwa 94 Prozent der besonders zufriedenen Probanden, es gäbe eine Person in ihrem Leben,

auf deren Hilfe sie zählen könnten. Das war nur bei 43 Prozent der unzufriedenen Teilnehmer der Fall. Fast alle glücklichen Personen erklärten zum Zeitpunkt der Befragung, man habe sie am Vortag mit Respekt behandelt; bei den Unglücklichen hatten lediglich 52 Prozent der Befragten diesen Eindruck. Zudem verbrachten die besonders zufriedenen Personen wesentlich mehr Zeit mit ihrer Familie und ihren Freunden als die moderat Glücklichen und die Unglücklichen.

Wegen des Studiendesigns lassen die Untersuchungen von Seligman und Diener allerdings keine Rückschlüsse auf Ursache und Wirkung zu: Sind wir wirklich zufriedener, weil wir einen guten Draht zu Familie und Freunden haben? Oder führt mehr Wohlbefinden vielleicht auch ganz automatisch zu besseren Beziehungen zu den Menschen in unserem Umfeld? Seligman und Diener vermuten, dass beides der Fall ist.

Auch eine dritte Variable, die sowohl unser Glück als auch unsere Beziehungen zu anderen beeinflusst, könnte die Ursache für die Verbindung sein. So deuten andere Untersuchungen etwa darauf hin, dass ein erfülltes Sozialleben nicht nur mit einem höheren Wohlbefinden, sondern auch mit

einer besseren Gesundheit zusammenhängt. Das zeigen zum Beispiel die »Grant Study« und die »Glueck Study«, die seit mittlerweile 80 Jahren an der Harvard University laufen. Menschen, die gute Beziehungen zu Freunden und Familienmitgliedern haben und in eine Gemeinschaft eingebunden sind, sind im Schnitt glücklicher, körperlich gesünder und leben länger, so Robert Waldinger, Studienleiter und Professor an der Harvard Medical School. »Wenn Menschen jedoch mehr Einsamkeit erfahren, als ihnen lieb ist, haben sie in der Lebensmitte eine schlechtere Gesundheit und sterben im Schnitt auch früher.«

Den Zusammenhang zwischen Einsamkeit und verkürzter Lebenszeit belegte 2015 auch eine große Metaanalyse unter der Leitung von Julianne Holt-Lunstad von der Brigham Young University. Die Psychologin nahm 70 Langzeituntersuchungen mit insgesamt rund 3,4 Millionen Teilnehmern unter die Lupe, die im Schnitt über sieben Jahre hinweg von Wissenschaftlern begleitet worden waren. Dabei entdeckte sie, dass Probanden, die sich einsam fühlten, ein um 26 Prozent höheres Risiko hatten, vorzeitig zu sterben. Bei Alleinlebenden war die Sterbewahrscheinlichkeit im Versuchs-

zeitraum um 32 Prozent erhöht. Für die Ergebnisse machte es keinen Unterschied, ob die Studien das tatsächlich vorhandene soziale Netz oder lediglich die gefühlte Einsamkeit der Versuchspersonen untersucht hatten. Isolierte und einsame Menschen mussten gleichermaßen Einbußen bei der Lebenserwartung hinnehmen. Da Holt-Lunstad in ihrer Analyse auch den anfänglichen Gesundheitszustand der Teilnehmer und andere Variablen wie den sozio-ökonomischen Status und das Alter berücksichtigte, ist sie zuversichtlich, auch eine Richtung für den Effekt gefunden zu haben. Wahrscheinlich erhöht Einsamkeit das Risiko, früh zu sterben – und nicht umgekehrt, glaubt die Psychologin.

Doch woran könnte das liegen? Was passiert in unserem Körper, wenn wir einsam sind? Studien zeigen, dass Einsamkeit typischerweise mit einer stärkeren Aktivierung der so genannten Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (kurz: HPA-Achse) einhergeht, wie Forscher um John und Stephanie Cacioppo von der University von Chicago in einem Übersichtsartikel schreiben. Die HPA-Achse ist ein Regelkreislauf, an dem drei verschiedene Hormondrüsen beteiligt sind. Da sie unter

## Gelegenheit macht Freunde

Manchen Menschen fällt es leicht, auch außerhalb der Familie Bande zu knüpfen, andere tun sich eher schwer damit. Was beeinflusst, ob wir es schaffen, zu einer fremden Person eine gute Beziehung aufzubauen, oder eher auf Distanz bleiben? Wissenschaftliche Untersuchungen legen nahe, dass Freundschaft nicht zuletzt auch eine Frage der Gelegenheit ist. Wenn sich Menschen dauerhaft in unserer unmittelbaren Nähe aufhalten, dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass wir uns mit ihnen anfreunden. Das zeigt etwa ein Experiment des Psychologen Mitja Back von der Universität Münster und seiner Kollegen. Die Wissenschaftler teilten Studierenden bei einer Einführungsveranstaltung einen Sitzplatz im Hörsaal für das kommende Semester per Losverfahren zu. Ein Jahr später untersuchten sie, wie gut sich die Teilnehmer miteinander verstanden. Dabei entdeckten sie, dass Personen, die nebeneinander oder auch nur in der gleichen Reihe gesessen hatten, eher Freunde geworden waren als Studierende auf weiter entfernten Plätzen. Ähnliche Resultate zeigten sich bei einer Studie, in der Wissenschaftler Studenten per Zufall Wohnungen in einem Wohnkomplex zugewiesen hatten. Je näher die Teilnehmer beieinander wohnten, desto besser verstanden sie sich später. Direkte Nachbarn wurden sogar in der Hälfte aller Fälle Freunde.

Hat man sich erst einmal gefunden, scheinen vor allem Ähnlichkeiten eine wichtige Rolle zu spielen. Menschen des gleichen Geschlechts, die ein ähnliches Alter, einen ähnlichen Bildungsgrad und eine ähnliche ökonomische Situation haben, freunden sich tendenziell schneller an. Gemeinsamkeiten erhöhen zudem die Chance, dass die Freundschaft über einen längeren Zeitraum hinweg hält. Darauf deutet etwa eine Untersuchung mit mehr als 500 Freundespaaren im Teenageralter hin. Wenn die Jugendlichen ähnlich beliebt, umgänglich und in der Schule erfolgreich waren, war die Chance höher, dass ihre Verbindung das nächste Jahr überstand.

anderem bei Anspannung aktiv wird, trägt sie auch den Beinamen Stressachse. Sehr einsame Menschen haben laut den Caciopoulos größere Mengen des Stresshormons Kortisol im Urin und im Speichel als Personen, die über ein gutes soziales Netzwerk verfügen. Gleichzeitig ist die Konzentration an Immunzellen bei ihnen niedriger.

### **Einsame Menschen schütten mehr Stresshormone aus**

Langzeituntersuchungen zufolge hängt Einsamkeit vor allem mit einem erhöhten Kortisolspiegel am Morgen zusammen: Anhand der Werte auf einer Einsamkeits-skala konnten Forscher sogar vorhersagen, wie viel von dem Hormon ihre Probanden wohl am nächsten Morgen im Blut haben würden – unabhängig von anderen Fakto- ren wie demografischen Variablen, Nervo- sität oder empfundenem Stress. Auf die- sem Weg könnte die Last, zu der Alleinsein für manche Menschen wird, vielleicht das Risiko für bestimmte Folgeleiden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Die Annahme, dass Einsamkeit hier ur- sächlich wirkt, stützen experimentelle Tierstudien. Wie Untersuchungen an monogamen Präriewühlmäusen zeigen, ist es



PEOPLEIMAGES / GETTY IMAGES / ISTOCK

offenbar tatsächlich die soziale Isolierung, die einen Anstieg der Stresshormonkon- zentration bewirkt. Zudem weisen sie dar- auf hin, dass es eine zentrale Rolle spielt, von wem die Tiere getrennt werden. Beson- ders starke Auswirkung scheint dabei die Trennung vom Partner zu haben, während die Trennung von »weniger wichtigen« Artgenossen wie Geschwistern keine ge- steigerte Anspannung verursacht.

**EINER FÜR ALLE – ALLE FÜR EINEN**  
**Wer gute Beziehungen zu anderen hat, ist glücklicher – und trägt wahrscheinlich auch zum Glück seiner Mitmenschen bei.**

Eine gute Beziehung zu anderen hingen- gen geht zahlreichen Studien zufolge mit einer besseren Gesundheit einher – nicht zuletzt, weil uns nahestehende Menschen

auch unser gesundheitsbezogenes Verhalten beeinflussen, glauben Forscher. Eine besondere Rolle kommt auch hierbei unserem Partner oder unserer Partnerin zu, die uns etwa dazu motivieren und dabei unterstützen können, uns mehr zu bewegen, ungesunde Laster aufzugeben oder einfach häufiger zum Arzt zu gehen und Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen. Dabei sind der Beziehungsstatus wie die Qualität einer Liebesbeziehung starke Prädiktoren dafür, ob jemand ein hohes Alter erreicht.

Schon in der Kindheit könnten die Beziehungen zu unseren Mitmenschen zentral sein, erklärt Holt-Lunstad. Wer als Kind einen guten Draht zu seinen Eltern habe, sei beispielsweise auch als Erwachsener besser dazu in der Lage, seine Gefühle zu regulieren. Zudem gehen die betreffenden Personen sicherer durchs Leben, fühlen sich weniger durch Stress bedroht und leben im Schnitt gesünder. 2016 untersuchten Wissenschaftlern um Anne Gadermann von der University of British Columbia in Kanada mehr als 5000 Viertklässler. Dabei entdeckten sie, dass das Gefühl, bei Gleichaltrigen dazuzugehören, aber auch gute Beziehungen zu den Erwachsenen aus

ihrem Umfeld deutlich mit einer hohen Lebenszufriedenheit der Schüler zusammenhingen. Gleichzeitig fühlten sich sozial gut eingebundene Kinder gesünder.

Die Autoren vermuten, dass gerade Freundschaften mit Gleichaltrigen einen positiven Effekt auf das Gesundheitsverhalten von Kindern haben könnten. Von anderen Heranwachsenden anerkannt zu werden, stärkt das Selbstvertrauen und verleiht ihnen das Gefühl von Kontrolle. Das könnte sie etwa dazu motivieren, mit einem Teamsport zu beginnen, was wiederum der Gesundheit zugutekommt.

Wer das Gefühl hat, dazuzugehören, sieht zudem mehr Sinn in seinem Leben. Das zeigt eine Studie aus dem Jahr 2013, in deren Rahmen die Forscher ihre Versuchspersonen baten, an zwei oder mehr Personen zu denken, zu denen sie sich wirklich zugehörig fühlten. Psychologen nennen das auch »Priming«. Im Anschluss mussten die Probanden Auskunft darüber geben, wie viel Bedeutung sie ihrem Leben beimaßen. Teilnehmer, die zuvor das Priming-Prozedere durchlaufen hatten, betrachteten ihr Dasein eher als sinnvoll als eine Kontrollgruppe, die nicht an ihre positiven Beziehungen zu anderen denken sollen.

Der Psychologe Meliksah Demir von der Northern Arizona University befasst sich bereits seit Jahren mit der Frage, wie enge Freundschaften unsere Psyche beeinflussen. In einer 2013 veröffentlichten Studie untersuchten er und seine Kollegen an rund 2400 Teilnehmern, wie deren Freundschaften mit Glück, der empfundenen Einzigartigkeit und der Lebenszufriedenheit zusammenhingen.

Gute Erfahrungen mit Freunden halfen den Probanden dabei, ihre eigenen Besonderheiten anzuerkennen – und das trug wiederum zu mehr Glück und Wohlbefinden bei, schreibt Demir. »Freundschaften vermitteln verschiedene Beziehungserfahrungen: Man verbringt gemeinsam Zeit bei zahlreichen Aktivitäten, teilt seine Geheimnisse, sucht nach Rat und Hilfe, erfährt von anderen Bestätigung, feiert kleine und große Erfolge miteinander. Wir glauben, dass sich Menschen durch diese Interaktionen ihrer besonderen Eigenschaften bewusst werden und so einen Sinn für ihre eigene Einzigartigkeit entwickeln. Das fördert in der Folge das individuelle Glück.«

(Spektrum.de, 17.08.2018)

HAPPYDB

# Hunderttausend Momente des Glücks

von Christiane Gelitz

Was hat Sie in den letzten 24 Stunden glücklich gemacht?  
Auf diese Frage erhielten Forscher 100 000 Antworten. Die  
größte Quelle des Glücks: andere Menschen.



**E**in tolles Date. Das Wiedersehen mit der Schwester. Yoga am Morgen. Vogelgezwitscher und Sonnenstrahlen. Diese Momente gehören zu jenen rund 100 000, die Probanden auf der Onlineplattform Mechanical Turk zu ihren glücklichsten zählten. Ein Forscherteam aus den USA und Japan gab jetzt den Zugang zu der Liste frei und stellte die ersten Befunde vor. Die größte Quelle des Glücks sind demnach Momente mit anderen Menschen – ob Knutschen mit dem Partner oder ein Ausflug mit den Enkelkindern.

Insgesamt 46 Prozent der Antworten beschrieben Momente, in denen Mitmenschen die Hauptrolle spielten, mehrheitlich die Familie. Ehefrau und Ehemann lagen dabei gleichauf, ebenso Sohn und Tochter. Auf Platz 2 und 3 folgen Augenblicke rund um die Aktivitäten Essen (16 Prozent der Antworten) und Arbeit (14,5). Die nächsten Ränge teilen sich Entertainment (Filmgucken, Computerspielen), Sport und Shoppen mit je 8 bis 9 Prozent. 4,5 Prozent der Befragten schilderten Glücksmomente mit ihren Haustieren, wobei Hunde mehr als doppelt so oft genannt wurden wie Katzen.

Die Forscher fragten nach glücklichen Momenten sowohl in den vorangehenden 24 Stunden als auch in den vergangenen drei Monaten, um auf diese Weise herauszufinden, wie der zunehmende zeitliche Abstand die Sicht auf die Glücksmomente veränderte. Tatsächlich nannten die Befragten beim Rückblick auf den zurückliegenden Tag häufiger einzelne Momente als bei einer längeren Rückschau, und umgekehrt verhielt es sich mit Erfolgserlebnissen. Die Zahlen lassen sich allerdings nicht verallgemeinern: Die Teilnehmer stammten überwiegend aus den USA und waren zwischen 20 und 40 Jahre alt; nicht einmal zehn Prozent waren über 50. Mehr als 50 Prozent waren nach eigenen Angaben Single, rund 40 Prozent waren verheiratet, und ebenso viele gaben an, mindestens ein Kind zu haben.

Die Datenbank soll außerdem Aufschluss darüber geben, wie (unterschiedlich) Menschen positive Gefühle in Worte fassen. Auf der Plattform kaggle.com stellen die Forscher um Akari Asai die Sammlung interessierten Kollegen zur Verfügung und rufen zu weiteren Analysen auf, wie beispielsweise, ob die Schilderungen auf Geschlecht, Alter oder Beziehungsstatus

rückschließen lassen. Wie glücklich ein Mensch sei, hängt den Autoren zufolge zu rund 50 Prozent von den Genen und zu 10 Prozent von Umweltbedingungen ab. Doch 40 Prozent des individuellen Glückslevels lägen in unseren eigenen Händen: womit wir unsere Zeit verbringen, insbesondere, ob wir gute Beziehungen zu anderen Menschen pflegen. ↵

(Spektrum.de, 13.02.2018)

KOMMUNIKATION

# Gespräche, die die Laune heben

von Jan Dönges

Beeinflussen die Gespräche, die wir über den Tag verteilt führen, wie wir uns fühlen? Ja, sagen Psychologen, die bei über 400 Probanden tagelang mithörten.



Wer über den Tag verteilt häufig gute Gespräche führt, ist insgesamt glücklicher als jemand, der nur wenig oder nur sehr oberflächlich mit anderen Menschen spricht. Das zeigt eine Studie an insgesamt 486 Menschen, die ein Team um Matthias Mehl von der University of Arizona in Tucson durchgeführt hat. Erstaunlicherweise mache die Persönlichkeit eines Menschen dabei keinen nennenswerten Unterschied, so die Forscher: Auch Introvertierte würden vom gehaltvollen Austausch mit anderen profitieren.

Ihre Ergebnisse publizieren die Forscher im Fachmagazin *»Psychological Science«*. Wer wie viel wie tief schürfend mit anderen sprach, erfassten sie mit Hilfe kleiner Audiorekorder, die ihre Versuchspersonen von morgens bis abends trugen. An zufällig ausgewählten Zeitpunkten schaltete sich das Gerät für eine kurze Zeitspanne ein und zeichnete alles auf, was der Proband währenddessen hörte. Gleichzeitig protokollierten die Teilnehmer immer wieder, wie sie sich fühlten.

Small Talk, laut Mehl »Gespräche, bei denen beide Gesprächspartner weggehen

und danach genauso viel – oder wenig – übereinander wissen wie vorher«, erwies sich als neutral, was das Wohlbefinden der Versuchsteilnehmer anging, es machte sie weder glücklicher noch unglücklicher. Damit korrigieren sie ihre eigenen Ergebnisse aus einer früheren Studie, bei der sie an einer deutlich kleineren Probandengruppe noch beobachtet hatten, dass oberflächliche Plauderei schlecht für die Stimmung der Teilnehmer war.

Nun zeigte sich jedoch: Unzufrieden waren in der Regel nur die Probanden, die mit gar niemandem sprachen. »Glückliches Leben ist soziales Leben«, so Mehl. Und in diesem Sinn sei auch Small Talk nicht gering zu achten – als Türöffner für eine inhaltsreichere und damit lohnendere Konversation: »Ich würde gerne einmal Menschen im Experiment gute Gespräche »verschreiben« und schauen, ob sich das auf ihr Wohlbefinden auswirkt.« ↵

(Spektrum.de, 05.07.2018)

Spektrum  
der Wissenschaft

KOMPAKT



FÜR NUR  
€ 4,99

KOMMUNIKATION

Zwischen Konversation und Konflikt

Sprechen | Wie Sprache im Kopf entsteht

Streiten | Hochkonjunktur für Rechthaber

Schlichten | Der lange Weg zum Frieden



UNSPASH / GEOFFROY BAUD

FOTOGRAFIE

# Mit **knips** zum Hochgefühl

Wer bei jeder Gelegenheit zur Kamera greift, hat weniger vom Augenblick, heißt es oft. Das stimmt aber gar nicht, sagen Psychologen – und erklären, warum Fotos schöne Momente sogar noch schöner machen können.  
von Corinna Hartmann

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Nach vielen Wochen Arbeit möchte man jetzt vor allem eines: sich amüsieren. Ob Delfinschwimmen in Mexiko oder Wandern im Schwarzwald – die schönsten Stunden des Jahres wollen wir maximal auskosten. Doch kaum liegen wir am weißen Bilderbuchstrand, durchzuckt uns der Gedanke: schnell ein Foto machen, um die Erinnerung für immer zu konservieren! Sobald wir durch den Sucher blicken, nagt aber oft schon das schlechte Gewissen an uns. Sollten wir lieber im Hier und Jetzt bleiben? Machen wir uns selbst gerade den perfekten Augenblick kaputt?

Ein Team US-amerikanischer Wissenschaftler hat sich dieser Frage angenommen, mit erfreulichem Ergebnis: Durch Fotos werden schöne Erlebnisse sogar noch schöner! Die Psychologen und Marketing-spezialisten um Kristin Diehl von der University of Southern California ließen mehr als 2000 Teilnehmer teils im Labor, teils in natürlichen Situationen drauflosknipsen.

---

**Corinna Hartmann** hat einen Bachelorabschluss in Psychologie und arbeitet als Wissenschaftsjournalistin in Saarbrücken.

Die Probanden begaben sich unter anderem auf eine Stadtrundfahrt, besuchten ein Museum und aßen in einer Markthalle zu Mittag. Die eine Hälfte der Teilnehmer wurde aufgefordert, dabei Fotos zu schießen, die andere nicht. Unmittelbar danach schätzten alle auf einem Fragebogen ein, wie sehr sie die Aktivität genossen hatten und wie intensiv sie in diese vertieft waren. Die Ergebnisse waren sogar für die Autoren unerwartet.

»Wir machen selbst gerne Fotos«, sagt Kristin Diehl. »Wir hätten allerdings gedacht, dass das eher schadet. Wie aber eine Studie nach der anderen zeigte, macht Fotografieren angenehme Momente noch schöner.« Anhand der Daten wurde nicht nur deutlich, dass diejenigen, die knipsten, mehr Spaß hatten, sondern dass sie auch stärker in die Aktivität versunken waren. Die Forscher glauben, es ist genau diese intensive Hinwendung zu einer Situation, die unsere Laune beflügelt.

Doch tauchten die Leute wirklich tiefer in ihre Aktivität ein? Oder empfanden sie das nur so? Um das zu klären, studierten Diehl und Kollegen auch das Verhalten ihrer Probanden. Während eines Experiments in einem archäologischen Museum

trugen die Teilnehmer spezielle Brillen, die erfassten, wo sie hinsahen und wie lange sie bestimmte Objekte mit ihrem Blick fixierten. Jene Besucher, die von den Wissenschaftlern mit einem Fotoapparat ausgerüstet worden waren, betrachteten die Exponate länger und vergleichsweise häufiger als andere Objekte im Raum. Auch hier gefiel der Fotogruppe der Tag im Museum besser als denen, die die Statuen und Skulpturen nicht ablichten durften. Wie Nachbefragungen zeigen, hält dieser Effekt sogar eine ganze Woche an.

### **Imaginäre Fotos reichen aus**

Was genau liegt der positiven Wirkung des Fotografierens zu Grunde? Entscheidend ist anscheinend nicht, ob man tatsächlich den Auslöser drückt. Sogar Probanden, die nur in ihrer Vorstellung die Highlights einer virtuellen Stadtrundfahrt durch London festhielten, berichteten von einem ähnlich schönen Erlebnis wie jene, die wirklich Bilder schießen durften. Beide Gruppen genossen die Tour mehr als Teilnehmer, die keine Kamera dabei hatten – auch keine imaginäre. Offenbar macht also der gedankliche Plan, ein Foto zu schießen, den Unterschied.



## Wer Fotos schießt, hat nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch tiefer in die Aktivität versunken

Achtsamkeitsforscher Stefan Schmidt vom Universitätsklinikum Freiburg erklärt das so: »Konzentrieren wir uns sehr stark auf eine Beobachtung, wenn wir etwa vor haben, den perfekten Moment für ein Foto abzupassen, treten wir automatisch in intensiveren Kontakt mit dem gegenwärtigen Erleben.« Der Psychologe Thomas Heidenreich forscht an der Hochschule Esslingen zum selben Thema und ergänzt: »Die Studie ist mit ihrem unerwarteten Ausgang ein schönes Beispiel dafür, wie falsch wir manchmal mit unseren intuitiven Annahmen liegen – auch dann, wenn sie mit einer Forderung nach mehr Achtsamkeit einhergehen.«

Doch nicht immer ist Fotografieren ratsam. Erfordert die Situation etwa eine aktive Teilnahme, ist das Knipsen nicht hilfreich, so das Ergebnis einer Studie von Diehl und Kollegen. In dieser Untersuchung durften die Probanden kreativ werden: Sie sollten entweder selbst einen Minieiffelturm aus Süßigkeiten basteln oder jemandem dabei zusehen. Wer nur beobachtete, hatte mehr Spaß, wenn er das Kunstwerk zwischendurch ablichtete. Für die Bastler machte Fotografieren das Erlebnis hingegen nicht besser, da sie ohnehin

in ihr Projekt vertieft waren. In einem weiteren Versuch wurden die Teilnehmer gebeten, vor Ort bereits eine Auswahl der besten Fotos zu treffen. Das direkte Auswerten und Löschen der Bilder verringerte ebenfalls den positiven Effekt. »Bloßes Fotografieren lenkt nicht zu sehr ab«, so Diehl. »Versende ich das Bild aber gleich bei WhatsApp oder lege einen Filter darüber, stört das den Genuss.«

### Unangenehmes nicht fotografieren

Und noch eine weitere Einschränkung machen die Autoren: In unangenehmen Situationen sollte man auf keinen Fall zur Kamera greifen. Diehl und ihre Kollegen ließen einige Versuchspersonen eine Safari in der afrikanischen Savanne erleben – wenn auch nur am Bildschirm. Sie präsentierten ihnen entweder ein fesselndes Video, in dem eine Gruppe Warzenschweine eine bereits tote Antilope frisst, oder einen eher abstoßenden Film, in dem ein Rudel Löwen einen afrikanischen Büffel bei lebendigem Leib verspeist. »Macht man ein Foto, ist man stärker Teil des Moments. Wenn die Erfahrung positiv ist, gefällt sie uns besser. Allerdings verstärkt Fotografieren auch negative Erlebnisse«, gibt Diehl zu bedenken.

Es intensiviere also das, was man ohnehin schon spüre.

Entpuppt sich die nächste Reise nicht als totaler Reinfall, sollten wir demnach unbedingt ein paar Schnapschüsse machen. Und auch so mancher Künstler, der von Konzertbesuchern verlangt, die (Handy-)Kamera in der Hosentasche zu lassen, müsste seine Empfehlung überdenken. Wenn uns also das nächste Mal jemand ermahnt, das blöde Ding wegzupacken und den Moment doch lieber ganz unmittelbar zu erleben, gucken wir einfach getrost weiter durch die Linse.

↪

(Gehirn&Geist, 9/2016)

Spektrum  
der Wissenschaft  
**KOMPAKT**

EACHAT / GETTY IMAGES / ISTOCK



# GEFÜHLTE WAHRHEIT

Von **Pseudowissenschaft**  
und **Verschwörungstheorien**

## Chemtrails & Co

8 Fakten zu  
Verschwörungstheorien

## Fake News

Täuschend echt?

## Alternativmedizin

Die Denkfehler  
der Homöopathie

FÜR NUR  
€ 4,99

HIER DOWNLOADEN



SOCIAL MEDIA

# BEDRÜCKENDER **SELFIE**

von Joachim Retzbach

## Schon ein einziges auf Facebook oder Instagram geteiltes Porträtfoto weckt bei Studentinnen Ängste und Selbstzweifel.

**N**arzisstisch, überkontrolliert, süchtig nach Bestätigung: Die »Generation Selfie« musste sich bereits einige Kritik gefallen lassen.

Nun deuten neue Studienergebnisse von Psychologinnen aus Kanada und Australien darauf hin, dass insbesondere junge Frauen unglücklich und unzufrieden mit ihrem Körper werden könnten, wenn sie Selbstporträts in sozialen Medien teilen.

Das Forschungsteam um Jennifer Mills von der York University in Toronto untersuchte insgesamt 110 Psychologiestudentinnen im Alter zwischen 16 und 29 Jahren. Alle Frauen verfügten über einen aktiven Facebook- oder Instagram-Account. Zu Beginn des Experiments sollten sie angeben, wie ängstlich und depressiv sie sich fühlten, wie viel Selbstvertrauen sie verspürten, ob sie sich als attraktiv, zu dick oder zu dünn empfanden.

Ein Drittel der Teilnehmerinnen wurde daraufhin gebeten, mit einem Tablet der

Forscherinnen ein Porträt von sich zu machen und gleich das erste geschossene Foto auf Facebook oder Instagram zu posten. Ein weiteres Drittel hatte mehrere Versuche frei und durfte zusätzlich vor dem Hochladen eine Bildbearbeitungs-App nutzen, um beispielsweise Filter über das Original zu legen. Das restliche Drittel las stattdessen einen Nachrichtenartikel und sollte anschließend Fragen dazu beantworten.

Am Ende füllten die Frauen den Fragebogen erneut aus. Teilnehmerinnen, die kurz zuvor ein unbearbeitetes Selfie veröffentlicht hatten, waren ängstlicher, weniger zuversichtlich und fühlten sich weniger attraktiv als zu Beginn der Studie. Studentinnen, die das Foto vor dem Upload hatten auswählen und bearbeiten dürfen, haderten ebenfalls stärker mit ihrem Aussehen als vorher. Auch ihre Ängstlichkeit stieg, wenn auch geringer als bei der ersten Gruppe. In der Kontrollgruppe traten diese Effekte nicht auf.

Das Experiment zeige zum ersten Mal, dass schon ein einziges Selfie zu posten das Befinden verschlechtern kann, schreiben die Wissenschaftlerinnen. Bereits zuvor haben einige Studien die Nutzung von Social Media mit einem geringeren Selbstvertrauen in Verbindung gebracht, mit größeren Zweifeln am eigenen Aussehen und mit einzelnen Symptomen von Essstörungen. Allerdings erfassten diese Untersuchungen das Online-Nutzungsverhalten und die übrigen Variablen gleichzeitig, weshalb unklar blieb, ob die Aktivität auf Social Media wirklich ursächlich mit den Auffälligkeiten zusammenhing. Dem stehen wiederum Forschungsergebnisse entgegen, laut denen sich die Nutzer von sozialen Netzwerken stärker mit ihren Mitmenschen verbunden fühlen und über ein größeres Wohlbefinden berichten – das Thema ist also vielschichtig. ↗



MUSIK

# Macht **Singen** glücklich?

von Uta Schindler

Do, re, mi, fa, so, la, ti, do! Ob unter der Dusche oder im Chor: Singen soll glücklich machen. Stimmt das?

ingen macht glücklich. Unter Sängerinnen und Sängern, Profis wie Amateuren, ist diese positive Wirkung unumstritten. Auch Wissenschaftler sammeln immer mehr Indizien, die den stimmungsaufhellenden Effekt bestätigen: Sie zeigen tief greifende physiologische Veränderungen, angefangen bei Neurotransmittern bis hin zur Atmung. Das Musizieren mit der eigenen Stimme macht gute Laune und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Außerdem bringt Singen das Herz-Kreislauf sowie das Immunsystem auf Trab, baut körperlichen und psychischen Stress ab und verbessert die kognitive Leistung. Um zu begreifen, welche Mechanismen ursächlich hinter der gemütsaufhellenden Wirkung (und den anderen positiven Nebenwirkungen) des Singens stecken, bedarf es jedoch noch intensiver Forschung.

Lässt sich überhaupt messen, wie Singen glücklich macht? 2013 begab sich Anke Engelke für eine Fernseh-Dokumentation auf die Suche nach dem Glück und startete im Rahmen der Dreharbeiten ihr eigenes Experiment: Unterstützt von dem Musikwissenschaftler Gunter Kreutz und überzeugt von der Kraft des Singens gründete



Engelke auf der Suche nach Antworten den »Chor der Muffeligen«. 36 Menschen mit und ohne Chorerfahrung, die sich selbst als »muffelig«, weil unglücklich betitelten, wurden von den Glücksforschern via Casting für diesen Chor rekrutiert. Der probte dann drei Monate lang einmal wöchentlich, um sich unter professioneller Anleitung auf einen Auftritt in der Kölner Philharmonie vorzubereiten. Vor und nach jeder Probe befragte man die vormals vermuffelten Chorsänger via standardisierter psychologischer Fragebogen nach ihrer Gefühlslage. An zwei Terminen soll-

**GEMEINSAM GLÜCKLICH**  
**Der Psycho-Chor der Uni Jena singt »Happy« und ist es auch.**

ten die Sänger außerdem Speichelproben abgeben: vor und nach einer Chorprobe. Beim ersten Termin verlief die Probe stink-normal, es wurde gesungen. Beim zweiten Termin allerdings fiel das Singen gänzlich aus, stattdessen wurde ausschließlich gesprochen: Eine »Sprechstunde«, die im Experiment nun der Kontrolle diente: Auch hier trafen sich die Chormitglieder, erleb-

ten Gemeinschaft und setzten ihre Stimme ein (wenn auch nur zum Sprechen).

Als Messlatte für Glück suchte man in den Speichelproben nach Oxytozin – dem Hormon, das stresslindernd wirkt und das Wohlbefinden steigert. Und tatsächlich: Die Oxytozinwerte waren sowohl nach der Chor- wie nach der »Sprechstunde« höher als vor deren Beginn, die Chormitglieder also entspannter, sprich glücklicher. Die Gesprächsrunde konnte in Sachen Wohlbefinden durch Oxytozin jedoch nicht mit der Gesangsstunde mithalten, ergo: Singen macht glücklicher als Sprechen. Auch die Fragebogen zeigten, dass sich die Chormitglieder – unabhängig von ihrer gesanglichen Vorerfahrung – am Ende der Proben viel wohler fühlten.

Ob Singen glücklich macht, ist also keine Frage mehr – aber wie ist es mit dem »Wie«? Klar ist, dass Singen mit zahlreichen physiologischen Veränderungen einhergeht. Am besten lässt es sich mit moderatem sportlichem Training vergleichen: Es ist gesund, verbessert die Haltung, stärkt unsere Abwehrkräfte, bringt den Kreislauf auf Trab und macht nicht zuletzt deshalb glücklich, weil unser Körper dabei Endorphine freisetzt. Ein wichtiger Faktor für die



FORSCHUNGSZENTRUM JÜLICH GMBH

positiven Effekte des Singens ist die Atmung. Normalerweise atmen wir beim Singen ergiebiger als in Ruhe. Das tiefen Aus- und Einatmen aktiviert den Parasympathikus und macht uns deshalb ruhig und relaxt: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer, und die Muskulatur entspannt sich. Gleichzeitig kurbelt die effiziente Atmung während des Singens den Stoffwechsel an, die Organe und das Gehirn werden besser durchblutet, und die Konzentrationsfähigkeit steigt. Singen macht also auch schlau. Noch dazu verändert es die Konzentration von Neurotrans-

## TÖNE IM REINRAUM

»**ProTon**« heißt der Chor des Forschungszentrums Jülich. Gesungen wird hier unter **andrem im Reinraum-Labor**.

mittern und Hormonen: mehr Oxytozin, Immunglobulin A und Endorphine verbessern die Immunfunktion und steigern das Glücksgefühl.

Das durchs Singen verursachte Glück hat also physische Ursachen – und schwer messbare mentale Folgen. Während man singt, konzentriert man sich aktiv auf den



 [VIDEO ONLINE ANSEHEN](#)

Gesang und kümmert sich nicht um andere Probleme. Singen ist pure Ablenkung, die Chorprobe gewissermaßen eine stressfreie Zone. Während des Erlernens neuer Lieder, neuer Harmonien, neuer Methoden zur Tempoerhaltung ist das Gehirn gefordert. Das kann helfen, Depressionen abzuwehren. Und auch die soziale Komponente ist wichtig für unser Glück. Wir Menschen sind nun mal Rudeltiere, und das Singen im Chor gibt uns das Gefühl von Zugehörigkeit, es stärkt den Zusammenhalt in der Gruppe – und wir spüren, unsere Stimme wird gebraucht.

Im Jahr 2015 konnten Wissenschaftler der University of Oxford tatsächlich den »Eisbrecher-Effekt« von gemeinschaftlichem Singen belegen. Die Teilnehmer ihrer Studie – es waren Schüler in der Erwachsenenbildung – wurden dabei eher miteinander warm, wenn sie zusammen sangen, statt nur miteinander zu sprechen. Wie wäre es das nächste Mal mit einem Ständchen statt mit Small Talk?

Kämen wir also zum finalen Fazit: Singen verbindet, macht glücklich und ist gesund. Der »Chor der Muffeligen« existiert übrigens heute noch. Er hat sich inzwischen

## TRÄLLERN AUCH IM LABOR

**Don't stop me now: Der Chor »half tone waves« von der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes singt sich durchs Labor für Optische Mess- und Lasertechnik der Mechatronik. Tiger mit Brille und Laser im Nebel inklusive!**

schen allerdings umbenannt. Einmal die Woche üben die ehemals Muffeligen als »GlücksChor« im Bürgerzentrum Nippes. Und wenn sie nicht gerade erst anfangen zu proben, dann machen sie auch ihre Zuhörer glücklich. ↗

(Spektrum.de, 18.03.2019)



SERENDIPITÄT

# Wie wir unserem Glück auf die Sprünge helfen

von Steve Ayan

Serendipität heißt, Bedeutsames zu entdecken, ohne dass man es darauf anlegt.

Sind manche Menschen besonders talentiert darin, ihr Glück zu bezirzen?

**V**or einiger Zeit blätterte ich auf einer Fahrt im ICE im »mobil«-Magazin der Bahn. Da fiel mein Blick auf eine Anzeige: Ein Verlag warb in Pastelltönen für Carly Phillips' neues Werk »Ein Kuss zu viel«. Neben dem Buchcover prangten drei Wörter: »Sexy, spannend, Serendipity«. Mal abgesehen davon, dass diese Reihung grammatisch gewagt ist – wer weiß eigentlich, was »Serendipity« genau bedeutet?

Spätestens seit der gleichnamigen Hollywood-Liebeskomödie (deutscher Titel: »Weil es Dich gibt«) mit John Cusack und Kate Beckinsale in den Hauptrollen ist dieser Ausdruck zu einem Modebegriff geworden, der öfter verwendet als verstanden wird. Man bezeichnet damit großzügig fast alle Arten von Glücksfällen – wie man die große Liebe seines Lebens traf, den lang ersehnten Traumjob fand oder beim Stadtbummel dieses superschicke Top entdeckte.

Dabei hat Serendipität, so die deutsche Lehnübersetzung, einen viel engeren Sinn: Sie bedeutet, Wichtiges zu finden, was man gerade nicht suchte. Häufig liegt dem ein Scheitern zu Grunde. Der eigentliche Plan geht schief, doch dafür wird man mit anderem belohnt. Laut einem Bonmot ist das, als würde man in einen Heuhaufen springen, um die berühmte Nadel zu finden, und mit der Tochter (oder dem Sohn) des Bauern herauskriechen.

Mehr noch als das Ereignis beschreibt das Wort die Fähigkeit, das Glück zu bezirzen. Der Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur (1822–1895) sprach vom »vorbereiteten Geist«, der für unverhoffte Entdeckungen empfänglich sei, und verwies auf die Fülle von Zufallscoups aus Wissenschaft und Technik. Der niederländische »Serendipitologe« Pek Van Andel sammelte mehr als 1000 Beispiele – von Columbus' Entdeckung Amerikas bis zur Erfahrung des World Wide Web. Sie belegen nicht

nur, wie unvorhersehbar die meisten Durchbrüche waren; oft wusste man mit ihnen zunächst auch nichts anzufangen. Welches Potenzial darin steckte, wurde erst später klar. Das haben Tesafilm, Viagra und das Internet gemeinsam.

Wie sehr der Zufall Forschern unter die Arme greift, bewies der kanadische Psychologe Kevin Dunbar, als er ein Jahr lang die Arbeit in vier molekularbiologischen Labors begleitete und akribisch dokumentierte. Die Gespräche in den Forscherteams drehten sich mehr als viermal so häufig um unerwartete Resultate als darum, womit gerechnet worden war. Und die Mehrzahl der ausgewerteten Versuchsergebnisse widersprach den Hypothesen. Dunbar untermauerte damit die Sichtweise des US-amerikanischen Soziologen Robert K. Merton (1910–2003), der schon in den 1940er Jahren Wissenschaft als ein System beschrieb, welches bedeutsame Zufälle provoziert. Garant dafür sei Experimen-

tierfreude gepaart mit genauer Beobachtung und der Bereitschaft, auch vermeintliche Fehlschläge auszuloten.

## Über das Glück stolpern

Können wir uns davon im privaten Alltag eine Scheibe abschneiden? Zwar sind die meisten Menschen weder Erfinder noch Forscher – doch bei dem Versuch, Glück und Erfolg im Leben zu finden, sind wir ebenfalls auf Serendipität angewiesen. Denn statt zielgerichtet von A nach B zu gelangen, stoßen wir oft auf Dinge, die sich als schicksalhaft erweisen, ohne dass wir es darauf anlegten. Überlegen Sie einmal selbst: Was ist Ihnen an besonders Bedeutsamem widerfahren? Trafen Sie einen Menschen, der Ihrem Leben eine neue Wendung gab, oder stolperten Sie über eine Sache, die Sie auf eine zündende Idee brachte? Waren Sie darauf aus gewesen, oder traf es Sie unerwartet? Und wie lange hat es gedauert, bis Ihnen aufging: Mensch, was für ein Glück das war?

Welche Macht der Zufall über unser Wohl und Wehe hat, verblüfft vor allem im Zwischenmenschlichen. Ein Team um den Sozialpsychologen Mitja Back untersuchte vor Jahren, wie Freundschaften entstehen.

Die Forscher verteilten Studienanfänger per Los in einem Hörsaal. Dann stellte sich jeder »Ersti« kurz vor, und die anderen gaben in einem Fragebogen an, wie sympathisch sie die jeweilige Person fanden. Am Ende hatte so jeder jeden bewertet. Ein Jahr später wurde geschaut, wer miteinander befreundet war. Dies hing weit weniger von den Sympathiewerten ab als von der Platzierung! Wer zufällig nebeneinander gesessen hatte, war im folgenden Jahr besonders »dicke«.

Doch lässt sich das Schicksal durch die eigene Geisteshaltung wirklich beeinflussen? Und wenn ja, wie? Das erkunden heute Serendipitätsforscher verschiedener Disziplinen, darunter Psychologen, Soziologen und Verhaltensökonomen, aber auch Medien- und IT-Experten. In einer Literaturübersicht von 2015 resümiert der Informationswissenschaftler Naresh Agarwal vom Simmons College in Boston (USA), Serendipität basiere vor allem auf zwei Faktoren: »preparedness« und »noticing« – also für den Wink des Zufalls bereit zu sein und ihn im richtigen Augenblick zu bemerken.

Die Auslöser seien in der Regel eher unspektakulär, eine beiläufige Beobachtung

»Wir beeinflussen unser Schicksal zu einem gewissen Grad durchaus – kraft unserer Überzeugungen!«

[Albert Bandura, Psychologe]

oder eine kleine Anomalie, auf die die so genannte Inkubation folge. Diese Phase der unbewussten Verarbeitung führe schließlich – und zwar oft in ganz unerwarteten Momenten – zu einer neuen Erkenntnis.

Genau das erleichtern offenbar bestimmte Charaktereigenschaften und Verhaltensweisen, glaubt Agarwals Fachkollegin Sanda Erdelez von der University of Missouri. Sie interviewte Menschen mit unterschiedlichen sozialen Hintergründen über die unverhofften Glücksfälle ihres Lebens. Jene Zeitgenossen, die von vielen solcher guten Fügungen berichteten, taufte sie »Super-Encounterer« (von englisch: to encounter = begegnen, auf etwas stoßen). Sie kennzeichneten vor allem drei Dinge: Sie lassen sich leicht auf Abwege führen, entscheiden schnell, was sie interessiert und was nicht, und sie haben keine Angst zu scheitern. Neugier, Flexibilität und Frustrationstoleranz sind demnach die Kernkompetenzen der Glückspilze.

Jannica Heinström von der Universität in Tampere (Finnland) untersuchte das bei-läufige Entdecken von Informationen im akademischen Bereich. Fast 900 Studierende und Masterabsolventen befragte sie zu deren Persönlichkeitszügen sowie zur

### Zahl der Erwähnungen des Wortes »serendipity« in englischsprachigen Zeitungen und Zeitschriften.



bevorzugten Form der Informationsrecherche. Hier zeigte sich die besondere Bedeutung positiver Emotionen: Jene Teilnehmer, die im Allgemeinen gut gelaunt und ausgeglichen waren, ließen sich deutlich eher im Meer der Möglichkeiten treiben und wandten den Blick vom gesetzten Ziel ab.

Das schnelle Scannen potenziell nützlicher Informationsquellen bezeichnet Heinström als »fast surfing«, zu Deutsch etwa schnelles Absuchen. Anders als die detaillierte Analyse (deep diving; tiefes Ein-tauchen) fördere es Serendipität, frei nach

der Devise: Ein umtriebiger Geist wird öfter fündig.

Resultate wie diese sollen nicht darüber hinwegtäuschen, dass Serendipitätsforscher vor einem Problem stehen: Unabsichtliche Glücksfälle sind nicht nur selten, sondern auch kaum unter kontrollierten Bedingungen im Labor herbeizuführen. Wie die Psychologen Allen Foster und David Ellis von der Universität im walisischen Aberystwyth in einer Übersicht von 2014 einräumen, sind daher meist »weiche« Methoden wie die Auswertung historischer Berichte, Tagebuchstudien oder Interviews

# Serendipität – ein märchenhaftes Konzept macht Karriere

Selten lässt sich die Geburtsstunde eines Begriffs so genau datieren: Am 28. Januar 1754 schrieb Sir Horace Walpole, der 4. Earl of Orford, einen Brief an Horace Mann. Walpole schilderte darin eine Entdeckung, die er kurz zuvor gemacht hatte: Beim Stöbern in seiner Bibliothek war er auf ein Wappen gestoßen, das auch ein Renaissancegemälde zierte, welches ihm sein Freund aus Florenz zugesandt hatte. (Horace Mann hatte dort lange als britischer Botschafter beim Großherzog der Toskana gedient.)

Vor lauter Begeisterung über seinen Fund bezeichnet Walpole ihn in seinem Schreiben als einen Fall von »serendipity« – ein Wort, das er kurzerhand selbst erfand. Denn wie es der Zufall wollte, erinnerte ihn die Sache an ein Märchen, das er als Kind gelesen hatte: »Die drei Prinzen von Serendip«.

Serendip ist ein alter Sanskrit-Name für Ceylon, das heutige Sri Lanka. Dort spielt die Prinzensaga, die Walpole beim Verfassen seines Briefs in den Sinn kam. Sie handelt von den Söhnen des weisen Königs Jafer, die in die Fremde gehen und allerlei kuriose Schlüsse aus Erlebnissen entlang des Wegs ziehen. Die Moral von der Geschichte: Mit der nötigen Beobachtungsgabe erkennt man Dinge, die anderen verborgen bleiben – und hilft damit seinem Glück auf die Sprünge.

Walpoles Wortschöpfung machte freilich erst viel später Karriere: Nach einer Auswertung des US-Soziologen Robert K. Merton brachte es das Wort »serendipity« in den 1960er Jahren auf ganze zwei Erwähnungen in der angelsächsischen Presse. In den 1990er Jahren waren es bereits mehr als 13 000 – Tendenz steigend.

Heute ist Serendipität nicht nur ein philosophisch viel beachtetes Konzept. Es wird zunehmend auch von empirisch arbeitenden Forschern in Feld- und Laborstudien untersucht. Laut Informationswissenschaftlern dürfte im Zuge der Digitalisierung das beiläufige, unbeabsichtigte Aufschnappen von Begebenheiten und Fakten, die sich im Nachhinein als bedeutsam erweisen, immer wichtiger werden. Fachleute sprechen hierbei von »opportunistic information acquisition« (OIA) oder »information encountering« (IE).

Quelle: Merton, R. K., Barber, E.: *The Travels and Adventures of Serendipity: A Study in Sociological Semantics and the Sociology of Science*. Princeton University Press, 2006.

im Einsatz. Man ist eben auf die Auskünfte von Menschen angewiesen, die serendipitäre Erfahrungen schildern.

### Oder ist Serendipität nur ein Denkfehler?

Solche Erinnerungen können allerdings verzerrt sein. Wegen einer typischen Denkfalle, des »fundamentalen Attributionsfehlers«, halten wir unseren persönlichen Einfluss allgemein für größer als den der Umstände: Wir schreiben das Geschehen um uns herum mit Vorliebe dem eigenen Einfluss zu; und wenn wir nichts dafür können, muss wenigstens ein tieferer Sinn dahinterstecken, dass wir den Lebenspartner trafen oder den Traumjob fanden.

Ist Serendipität nichts weiter als der Versuch, dem blinden Schicksal System anzudichten und sich einzubilden, man könne ihm nachhelfen? Albert Bandura, einer der wichtigsten Psychologen des 20. Jahrhunderts, entwickelte bereits in den 1970er Jahren eine Theorie, die einen Mittelweg zwischen purem Zufall und Aberglauben aufzeigt. Sie besagt: Wir beeinflussen unser Schicksal zu einem gewissen Grad durchaus – kraft unserer Überzeugungen! Bandura prägte das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung. Demnach ist unser

Glaube daran, dass wir den Lauf der Dinge in der Hand haben, eine wichtige mentale Voreinstellung. Sie ermöglicht es uns, mit der Umwelt zu interagieren und Herausforderungen anzugehen.

Dazu passt eine weitere Beobachtung von Sanda Erdelez: »Super-Encounterer bauen auf ihr Glück.« Sie vertrauen auf ihr Händchen und fürchten sich nicht davor, in eine Sackgasse zu geraten. Diese Gelassenheit, so Erdelez, ermöglicht es ihnen, kreative Abwege zu beschreiten. Mit anderen Worten: Super-Encounterer verfügen über eine starke Selbstwirksamkeitserwartung.

Auch der britische Psychologe Richard Wiseman von der University of Hertfordshire ist überzeugt, dass die Persönlichkeit das Pendel des Zufalls auszulenken vermag. »Glücksfälle resultieren aus einer Konstellation persönlicher Eigenschaften«, erklärt er. »Durch ihre Art zu denken und zu handeln steigern manche Menschen die Chance, außerordentliche Gelegenheiten in ihrem Leben zu schaffen, zu erkennen und zu ergreifen.«

Im Rahmen seines von der BBC gesponserten »Luck Project« suchte Wiseman Mitte der 1990er Jahre per Zeitungsannonce Menschen, die sich selbst für ausgespro-

Neugier, Flexibilität und Frustrationstoleranz – das sind die Kernkompetenzen der Glückspilze



## Super-Encounterer bauen auf ihr Glück.

chene Glückspilze beziehungsweise Pechvögel hielten. Mehr als 700 Teilnehmer kamen so zusammen. Der Forscher vermaß dann bei einem Teil von ihnen mit Hilfe des Fragebogens NEO-FFI die fünf zentralen Dimensionen der Persönlichkeit: Extraversion, Neurotizismus, Offenheit für neue Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit sowie Verträglichkeit.

Hinsichtlich der zwei letztgenannten Eigenschaften unterschieden sich beide Gruppen kaum; jedoch waren die Sonntagskinder deutlich extravertierter, offener und weniger neurotisch als die selbst erklärten Pechvögel. Wiseman schlussfolgerte: Der Zufall begünstigt jene, die ein großes soziales Netzwerk haben, dem Glück ein breites Betätigungsfeld eröffnen und entspannt genug sind, um eine sich bietende Chance auch zu bemerken. Das habe nichts mit Magie zu tun, sondern mit einer ganz irdischen, selbsterfüllenden Prophezeiung: Wer an sein Glück glaubt, dem ist es eher hold.

Das Gefühl, auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen, ist allerdings nicht unbedingt ein sicheres Maß dafür, ob einem wirklich mehr Gutes im Leben widerfährt. So hängt die bloße Überzeugung beispiels-

weise auch vom Geschlecht und der Jahreszeit ihrer Geburt ab, wie Wiseman 2005 in einer Onlinebefragung mit fast 30 000 Teilnehmern herausfand. Männer schreiben sich selbst im Schnitt mehr Glück zu, als Frauen dies tun (womöglich verdrängen Männer ihr Pech effektiver). Und Sommerkinder halten sich ebenfalls eher für vom Schicksal verwöhnt als im Winter Geborene.

Glück hin oder her – offenbar spielt das Selbstbild eine Rolle dabei, wie wir mit dem, was uns geschieht, umgehen. So lässt uns eine optimistische Sichtweise sogar Rückschläge positiv deuten: Geht einmal etwas daneben, fällt es den Frohgemuten leichter, es abzuhaken oder gar neuen Antrieb daraus zu ziehen. Wer hingegen meint, er ziehe das Unglück magisch an, provoziert damit oft genau die Niederlagen, vor denen er sich fürchtet; was wiederum das angeknackste Selbstwertgefühl bestätigt!

## Die eigenen Vorurteile stehen uns im Weg

Die Psychologin Carol Dweck von der Stanford University wies in zahlreichen Studien auf die Effekte negativer Stereotype hin. Ein verbreitetes Vorurteil besagt etwa, Frauen seien mathematisch weniger be-

gabt als Männer. Weckt man solche Ideen bei Probandinnen (etwa indem man ihnen einen fingierten Fachartikel über die »Zahlenphobie« des weiblichen Gehirns zu lesen gibt), so schneiden sie beim anschließenden Rechentest schlechter ab als ohne eine solche Vorbereitung.

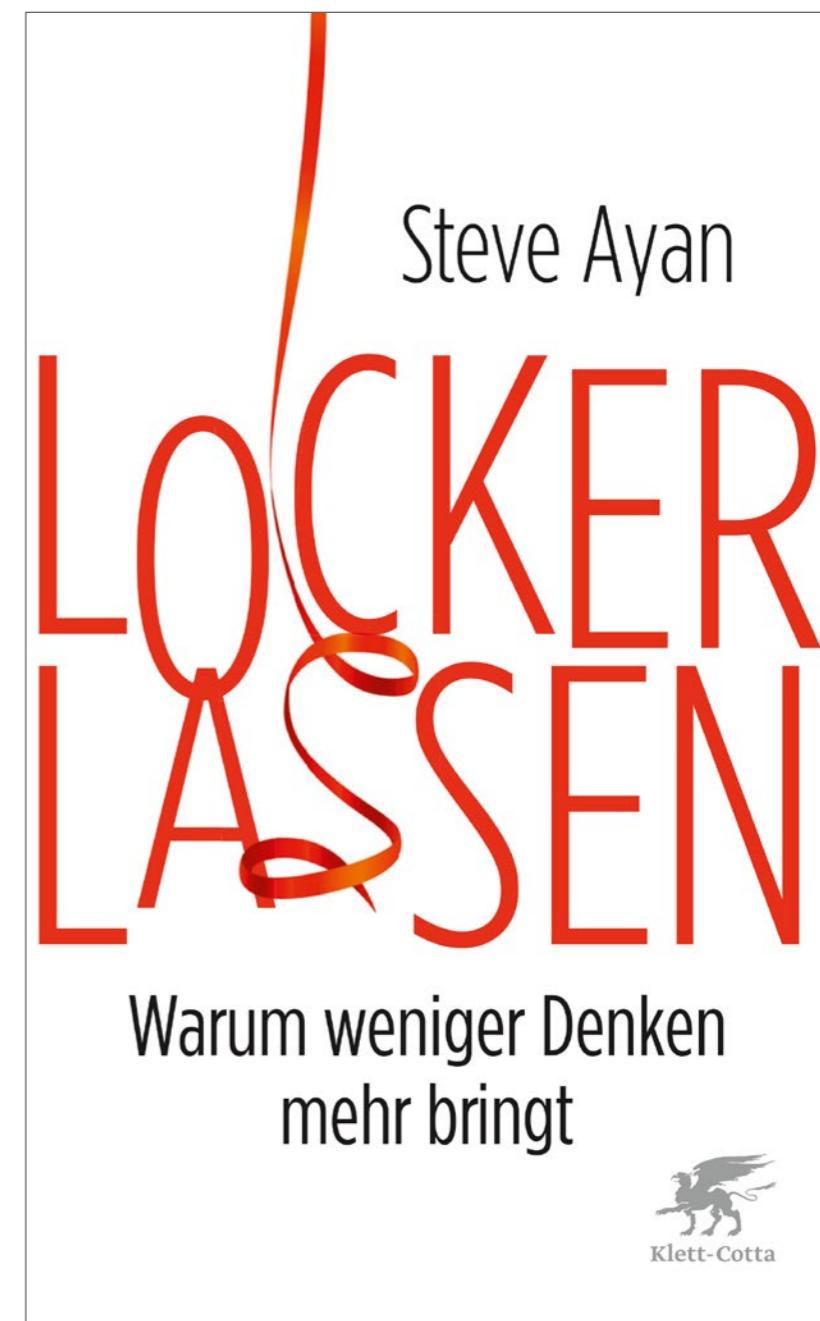
Was uns zu der Frage bringt: Wie lässt sich Serendipität fördern? Um das zu beantworten, müsste man zunächst einen Weg finden, die Bedingungen, unter denen das Phänomen auftritt, verlässlich zu messen. Davon sind die Wissenschaftler aber noch ein gutes Stück entfernt. So viel ist unter den meisten allerdings Konsens: Wer mutig ausprobiert, statt aus Angst vor Fehlern passiv zu bleiben, und wer genau hinschaut, statt das vermeintlich Belanglose vom Tisch zu wischen, der macht einen Schritt in die richtige Richtung.

»Die Neigung des Menschen, die kleinen Dinge für wichtig zu halten, hat sehr viel Großes hervorgebracht«, schrieb der Physiker und Philosoph Georg Christoph Lichtenberg (1742–1799). Moderner formuliert es der Psychologe Daniel Goleman: »Ein aufgeschlossenes Bewusstsein schafft eine mentale Plattform für kreative Durchbrüche und unerwartete Einsichten.« Wer

dies beherzigt, kann das Schicksal zwar nicht zwingen – aber ein wenig bezirzen. Das gilt besonders in einer Zeit, in der die Menge sowie die Vernetzung verfügbarer Informationen durch elektronische Medien rasant wachsen. Das Internet ist eine potenziell unerschöpfliche Quelle für Glücksfunde. Ein mit Milliarden Querverweisen durchwobener Hypertext eignet sich bestens dafür zu entdecken, wonach man eben nicht suchte.

Doch Onlinegiganten wie Facebook, Google oder Amazon werten das Klickverhalten der User im großen Stil aus und präsentieren ihnen oft nur das, was für sie scheinbar relevant ist. Das Internet gibt es insofern schon lange nicht mehr, sondern nur durch verborgene Algorithmen immer wieder neu und blitzschnell erstellte Ausschnitte daraus. Wer aber stets das eigene Suchverhalten gespiegelt bekommt, läuft Gefahr, in einer »Echokammer« gefangen zu bleiben. Der US-amerikanische Internetkritiker Eli Pariser prägte dafür 2011 den Begriff der Filterblase.

Eine 2016 veröffentlichte Studie italienischer Wissenschaftler ging diesem Phänomen nach. Das Team um Michela Del Vicario vom Istituto Alti Studi in Lucca



Dieser Beitrag basiert auf einem Kapitel des Buchs »Lockerlassen – Warum weniger Denken mehr bringt« (Klett-Cotta, Stuttgart 2016, 248 S., €16,95.)

verglich die Informationsströme in 67 Facebookgruppen. Gut die Hälfte davon waren seriöse Wissenschaftsforen, die anderen hingegen verbreiteten obskure Ideen und Verschwörungstheorien. Über fünf Jahre wurde beobachtet, wie sich die Posts in diesen Subnetzwerken sowie über deren Grenzen hinweg verbreiteten. Ergebnis: Mythen und Legenden zeigten eine viel längere Halbwertszeit als seriös belegte Fakten. Wie kommt das?

**Gegen den Informationsstrom schwimmen? Online-Algorithmen erschweren es**  
Normalerweise versanden Nachrichten im Netz bereits innerhalb weniger Stunden; so auch die Neuigkeiten aus der Forschung. Dagegen wurden gezielt gestreute Fehlinformationen wie die Mär, die EU plane den privaten Gebrauch von Heilkräutern zu verbieten, über Jahre hinweg immer wieder geteilt, kommentiert und verlinkt. Laut den italienischen Forschern liegt das unter anderem an den verdeckten Auswahlalgorithmen von Suchmaschinen und sozialen Netzwerken. Sie erschweren es den Nutzern, gegen den Informationsstrom zu schwimmen und auf alternative Ansichten zu stoßen.

Nichtsdestoweniger gilt das Internet vielen nach wie vor als »Serendipitätsmaschine«. Hypertextlinks sorgen dafür, dass man binnen Sekunden an Wissen herankommt, das einst mühsam zusammengesucht werden musste. Unerwartete Bezüge lassen sich so viel leichter herstellen und Spuren einfacher nachverfolgen als mit traditionellen Medien. Klar ist allerdings auch: Mit der ungefilterten Masse der Onlineangebote wären wir vollkommen überfordert. Nicht umsonst bieten erfolgreiche Websites und Apps meist ganz einfache, überschaubare Funktionen, die die Komplexität des Internets extrem reduzieren. Eine große Herausforderung der digitalen Zukunft besteht darin, sich angesichts der vielen virtuellen Scheuklappen nicht für Ziele einspannen zu lassen, die man nicht anvisiert.

Ende 2015 warnten neun Autoren um den Sozialforscher Dirk Helbing von der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) in Zürich in einem Manifest vor den Gefahren der digitalen Revolution. Die zunehmende Automatisierung durch intelligente Datenanalysen (Stichwort »Big Data«) drohe Wirtschaft, Politik und Öffentlichkeit, ja selbst persönliche Lebensentscheidungen zu manipulieren. Das höh-

le Freiheit und Demokratie aus. Um den »verdeckten Paternalismus« abzuwehren, müssten das Recht auf Privatsphäre und informationelle Selbstbestimmung gestärkt sowie die Auswahlmechanismen im Netz offengelegt werden. Denn nur mit Transparenz könne man verhindern, dass wenige Akteure online das Wissen steuern und verwalten, das letztlich allen gehört.

Andere Forscher, darunter Sandra Erdelez, sehen das weniger kritisch. Das Netz strotze nach wie vor von Informationen, die frei verfügbar und hochgradig vernetzt seien. Trotz der Dominanz von Google, Facebook und Co sei niemand gefangen in vorgegebenen Datenströmen – im Gegen teil, gerade im digitalen Zeitalter habe Serendipität Hochkonjunktur.

»Viele der wichtigsten Wegscheiden unseres Lebens sind das Resultat trivialer Zufälle«, schrieb Albert Bandura lange vor Erfindung des Internets. Noch heute gilt: Welche Zufälle passieren, liegt zwar nicht in unserer Hand, aber dass man sie nutzt, kann man sehr wohl fördern. Neugier, Offenheit und Vertrauen in das eigene Glück sind die besten Voraussetzungen dafür. ↗

(Gehirn&Geist, 11/2016)

- Agarwal, N. K.: Towards a Definition of Serendipity in Information Behaviour. In: *Information Research* 20, 675, 2015
- Del Vicario, M. et al.: The Spreading of Misinformation online. In: *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 113, S. 554–559, 2016
- Dunbar, K.: How Scientists Think: Online Creativity and Conceptual Change in Science. In: Ward, T. B., Smith, S. M. Vaid, J. (Hrsg.): *Conceptual Structures and Processes: Emergence, Discovery, and Change*. Washington D. C.: APA Press, 1997
- Heinström, Jannica: Psychological factors behind incidental information acquisition. In: *Library and Information Science* 28, S. 579-594, 2006
- Heinström, J.: From fear to flow: Personality and information interaction. Chandos, Oxfordshire 2010
- Helbing, D. et al.: Digitale Demokratie statt Datendiktatur: Big Data, Nudging, Verhaltenssteuerung. 2015
- Johnson, S.: Woher die guten Ideen kommen. Eine kurze Geschichte der Innovation. Bad Vilbel: Scoventa, 2013
- Merton, R. K., Barber, E.: *The Travels and Adventures of Serendipity. A Study in Sociological Semantics and the Sociology of Science*. Princeton University Press, 2003
- Van Andel, P.: Anatomy of the Unsought Finding. Serendipity: Origin, History, Domains, Traditions, Appearances, Patterns and Programmability. In: *British Journal for the Philosophy of Science* 45 (2), S. 631–648, 1994

**Spektrum**  
der Wissenschaft

**KOMPAKT**

**ACHTSAMKEIT  
UND EMPATHIE**

Die Wissenschaft der Wertschätzung

FÜR NUR  
€ 4,99

HIER DOWNLOADEN



PHILOSOPHIE

# Geschmacksrichtungen des Glücklichseins

von David Hommen

## Warum es so schwierig ist, wahres Glück vom falschen zu trennen.

**S**ieben lange Jahre hat Hans seinem Herrn treu gedient, nun möchte er nach Hause zu seiner Mutter zurückkehren. Als Lohn für seine Arbeit erhält er einen großen Klumpen Gold. Der wird Hans jedoch bald schon zu schwer zum Tragen: Bei nächster Gelegenheit tauscht er deshalb das Gold gegen ein Pferd ein, auf dem er reiten kann. Aber es dauert nicht lange, da geht das Pferd durch und wirft Hans ab. So tauscht er es gegen eine Kuh, die Milch gibt. Die wiederum tauscht er wenig später gegen ein Schwein, das Schwein gegen eine Gans und die Gans gegen einen Schleifstein. Als der Stein schließlich in einen Brunnen fällt, ist Hans froh, ihn nicht mehr mit sich herumschleppen zu müssen. »So glücklich wie ich«, ruft er aus, »gibt es keinen Menschen unter der Sonne.«

Jeder kennt die Geschichte von Hans im Glück. Was das grimmsche Märchen uns lehrt, beschrieb der Philosoph Ludwig Marcuse (1894–1971) so: »Man besitzt das Glück weder im Gold noch im Schwein noch im Stein. Vieles kann glücklich machen; aber kein Gut macht einen glücklich in jeder Beziehung.« Mit anderen Worten: Nicht objektiver Wohlstand macht das Glück eines Menschen aus, sondern allenfalls sein subjektives Wohlbefinden. Hans ist glücklich, obwohl seine Güter objektiv betrachtet nach und nach dahinschwinden. Sein persönliches Glück liegt weder im Reichtum noch im Erfüllen bestimmter Erwartungen, die etwa die Gesellschaft an ihn hat, sondern allein in seiner unverdrossen positiven Einstellung. Glücklich ist, wer sich glücklich fühlt.

Was uns heute fast wie eine Binsenweisheit vorkommt, war jahrhundertelang keineswegs selbstverständlich. Erst etwa seit Beginn der Neuzeit, also seit dem 15. oder 16. Jahrhundert, betrachten Philosophen das Glück als eine Qualität des Bewusst-

---

**David Hommen** ist Philosoph und lehrt an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Wenn er nicht gerade philosophiert, ist er auch schon mit einer Tasse Kaffee ganz glücklich.

### AUF EINEN BLICK

#### Relativ glücklich

- 1 In der Philosophiegeschichte wurde Glück lange Zeit mit Tugendhaftigkeit gleichgesetzt. Gemäß dieser Lehre der Eudämonie muss mehr hinter Glück stecken als bloßer Lustgewinn.
- 2 Alle Versuche, Glück objektiv zu definieren, unterschlagen jedoch, dass auch leidende, unauthentische oder sogar »böse« Menschen Glück empfinden können.
- 3 Liegt Erfüllung also umgekehrt im Auge des Betrachters? Diese relativistische Sicht ist heute weit verbreitet. Ganz ohne ein Ideal vom Glück kommen wir dennoch nicht aus.



## GLÜCK?

**Trägheit und Völlerei gelten als Schwächen, die auf Dauer nicht froh machen. Doch mit welchem Recht kann man behaupten, dass Couchpotatoes keine glücklichen Menschen sind?**

seins – einen inneren Zustand, der prinzipiell unabhängig von äußeren Faktoren bestehen kann und der sich allein danach bemisst, wie ihn das erlebende Subjekt selbst bewertet. In der Antike und im Mittelalter (wie auch heute noch in einigen außereuropäischen Kulturräumen) dominierten dagegen Vorstellungen, die das Glück des Einzelnen weniger im eigenen Empfinden oder in der persönlichen Beurteilung einer Sachlage verorteten als vielmehr in den ob-

jeiktiven Lebensumständen des Menschen. Dreh- und Angelpunkt dieser Lehren war der Begriff der Eudämonie des griechischen Philosophen Aristoteles (384 – 322 v. Chr.), der gewöhnlich mit Glückseligkeit übersetzt wird. Einen solchen Zustand erlangt demnach nur, wer nach Maßgabe sozialer Standards ein gelingendes Leben führt. Dazu gehört laut Aristoteles, seine Tugenden in der Gemeinschaft der »Polis« (des griechischen Stadtstaats) zu entfalten,

aber auch Dinge wie männlich sein, Kinder haben und gut aussehen. Frauen und Sklaven hatten für Aristoteles keine Aussicht, glücklich zu werden.

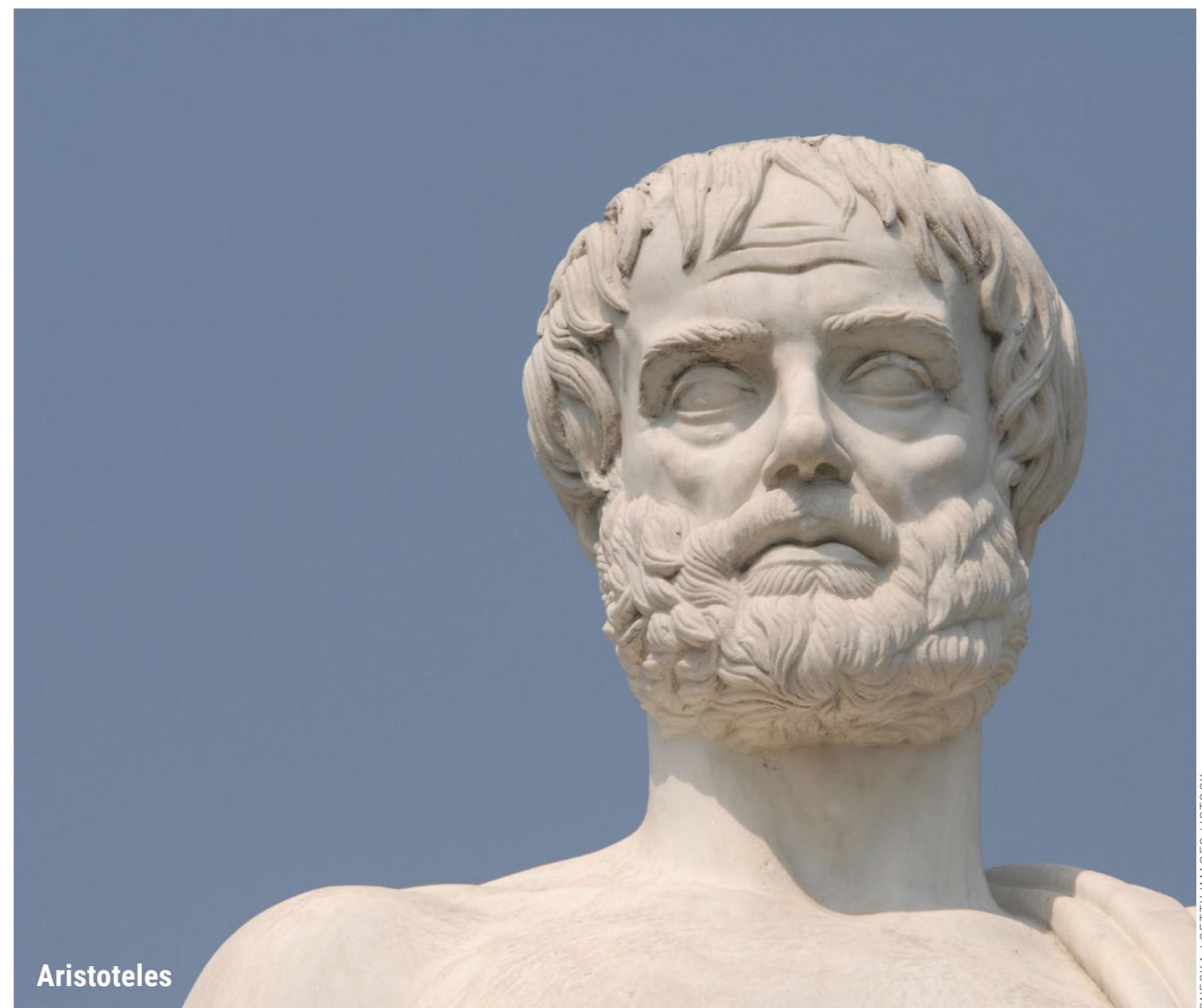
Die »subjektivistische Wende« des Glücksbegriffs stellte die klassische Idee der Eudämonie geradezu auf den Kopf. Glück gilt inzwischen nicht mehr als Schicksalsfrage, vielmehr ist heute jeder selbst seines Glückes Schmied: Was glücklich macht und ob man es tatsächlich ist, liegt

allein im Ermessen des Einzelnen. Das Glück wurde quasi privatisiert.

## Die Krux am Subjektiven

Diese Entwicklung gefiel beileibe nicht allen Philosophen. Denn wie der deutsche Idealist Immanuel Kant (1724 – 1804) bemerkte, lässt sich über ein Glück, das man als rein subjektives Phänomen versteht, kaum etwas Allgemeingültiges sagen. Vor allem ist »gefühltes Glück« viel zu relativ, um es zur Leitlinie einer universellen Handlungsmoral zu erheben. »Worin jemand seine Glückseligkeit setzt«, kritisierte Kant, »macht alle festen Grundsätze unmöglich und zum Prinzip der Gesetzgebung für sich allein untauglich.«

Der subjektivistische Glücksbegriff, der im Zuge der Aufklärung auch das Alltagsdenken eroberte, bringt in der Tat eine Reihe verwirrender Konsequenzen mit sich. Da wäre zunächst die Frage, was für eine Art innerer Zustand Glück eigentlich sein soll. Der englische Philosoph und Sozialreformer Jeremy Bentham (1748 – 1832) setzte Glück schlicht und einfach mit dem Erleben von Lust gleich. Diese Position war schon in der Antike als Hedonismus bekannt. Ein glückliches Leben sei entspre-



SNESKA / GETTY IMAGES / ISTOCK

chend eines mit einer positiven Gesamtblanz von Lust- versus Unlustempfindungen. Doch die Gleichung »Glück = Lust« ist in verschiedener Hinsicht zu kurz gegriffen. Auch wenn viele das Erleben von Lust

anstreben, ist es ihnen in der Regel doch nicht egal, woraus sie ihre Lust beziehen. Außerdem kann sich Glück sicherlich nicht nur in Momenten akuter Hochgefühle einstellen, sondern zum Beispiel auch in Mo-

menten der Hingabe und Versenkung. Während erstere Episoden oft mit starker Euphorie einhergehen, kennzeichnet letztere eher eine verminderte Bewusstheit: Wir sind im positiven Sinn von einer Sache oder Tätigkeit gefesselt und bemerken unser Glück selbst zunächst gar nicht. Nicht selten ist Glück überhaupt keine Empfindung, sondern vielmehr ein Urteil, das wir rückblickend über eine Episode in unserem Leben fällen. So kann sogar eine entbehrungsreiche und von Nöten geplagte Existenz vom Betroffenen selbst als glücklich beurteilt werden, wie etwa viele Menschen mit chronischen Erkrankungen beweisen.

Ein schwerwiegenderes Problem für den Hedonismus ergibt sich aus der Frage, wie verschiedene Lust- und Unlustempfindungen bewertet und gegeneinander abgewogen werden sollen. Bentham verglich einzelne Lüste lediglich nach ihrer Dauer und ihrer Intensität – nicht jedoch nach ihrer Art oder Qualität. Für ihn war ein Orgasmus prinzipiell genauso viel wert wie der (gleich lange und intensive) ästhetische Genuss eines Rembrandt-Gemäldes. Der schottische Historiker Thomas Carlyle (1795 – 1881) bezichtigte Bentham daraufhin einer »Schweine-Philosophie«, die kei-

nen anderen Wert kenne als die animalische Lust. Auch der Philosoph und Ökonom John Stuart Mill (1806 – 1873) protestierte: »Es ist besser, ein unzufriedener Mensch zu sein als ein zufriedenes Schwein; besser ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedener Narr.«

Hinter diesen empörten Rufen könnte sich aber auch ein nagender Verdacht verbergen: Hat nicht vielleicht doch der Narr und nicht etwa der weise Sokrates eine größere Chance, glücklich zu werden? Schließlich ist der Ungebildete in der vorteilhaften Lage, sich viele Sorgen, die den Philosophen umtreiben, gar nicht machen zu können. Auch Hans' Glück ist das Glück des Einfältigen, könnte man argumentieren. Gottfried Benn drückt es so aus: »Dumm sein und Arbeit haben, das ist das Glück.« Gerade Hans' Naivität und sein bestechender Frohsinn erlauben es ihm, Glück zu empfinden, wo andere längst an sich und der Welt verzweifelt wären.

Diesen Gedanken trieb der Philosoph Arthur Schopenhauer (1788 – 1860) auf die Spitze. Für ihn war die Vernunft des Menschen überhaupt die Wurzel allen Unglücks. Denn wer sich einmal seiner selbst und seiner Zukunft bewusst sei, könne

nicht umhin, den eigenen Tod zu bedenken, und sei dazu verdammt, unter diesem Gedanken wie unter einem Damokles Schwert zu leben. Tiere hingegen lebten normalerweise im Hier und Jetzt und könnten die Freuden des Daseins ohne eine Vorstellung von zukünftigen Gefahren und vom eigenen Ende genießen. Wäre es da glückstechnisch nicht doch besser, ein Schwein zu sein als ein Mensch? Die wahre Grausamkeit bestand für Schopenhauer darin, dass der Mensch keine Wahl hat: Sein Intellekt ist ihm schließlich von der Natur mitgegeben – und mit ihm zwangsläufig seine Unfähigkeit, je glücklich zu werden.

Subjektivistische Glückstheorien haben aber noch ganz andere Probleme. So können sie allem Anschein nach nicht zwischen echtem und eingebildetem Glück unterscheiden: zwischen dem Glück des Wahren und Realen sowie dem des Wahns und der Illusion. Von dem amerikanischen Philosophen Robert Nozick (1938 – 2002) stammt das folgende Gedankenexperiment: Angenommen, es gäbe eine »Erlebnismaschine«, die ihrem Benutzer jeden beliebigen Bewusstseinszustand ermöglicht, den er sich wünscht. Jeder, der mag, darf sich für den Rest seines Lebens an die-

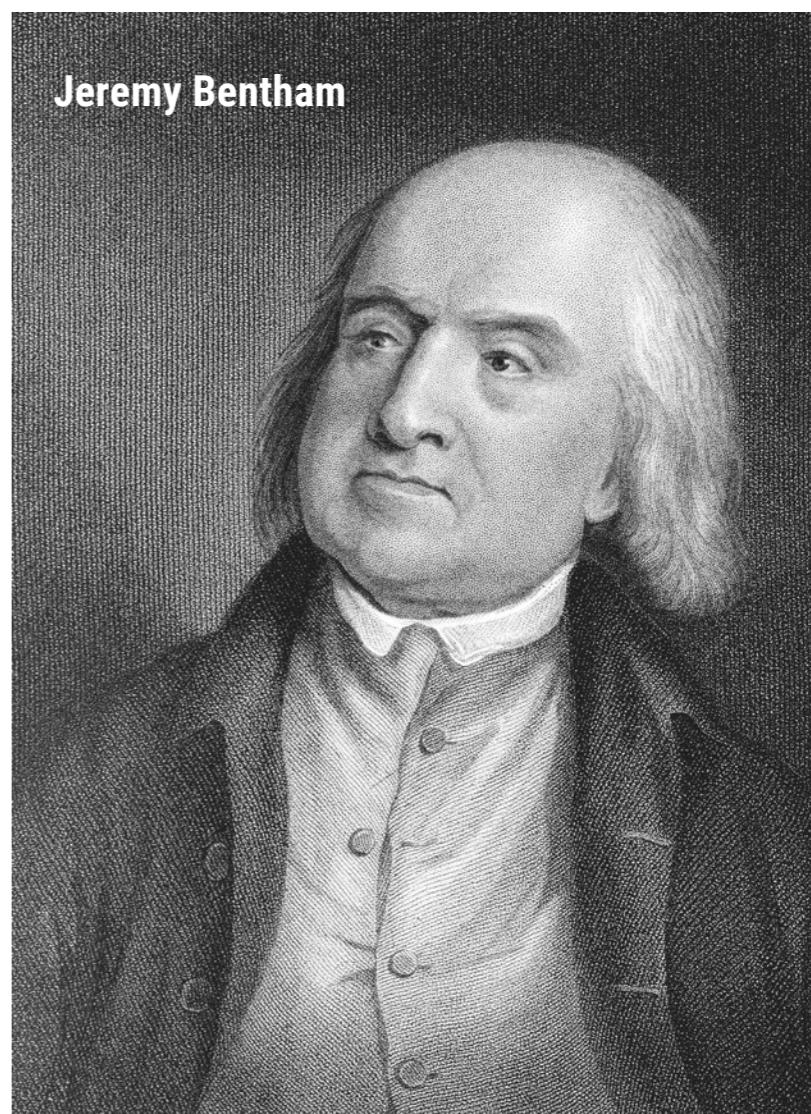
se Maschine anschließen und daher, was seine subjektive Wahrnehmung betrifft, jedes beliebig schöne Leben führen. Wollten Sie sich an eine solche Maschine anschließen lassen? Wäre es vom Standpunkt des Glücks nicht klug, das zu tun? Nozick meinte: Nein! Denn wir wollen ja nicht bloß das schöne Gefühl haben, bestimmte Dinge zu tun (etwa jemanden zu lieben oder einen Roman zu schreiben), sondern wir wollen es auch wirklich tun. Wir wollen eine bestimmte Person sein (klug, hilfsbereit, moralisch integer und so weiter), anstatt uns das nur einzubilden. Alles in allem wollen wir, so Nozicks Argumentation, dass unser Glück in der Realität verankert ist – nicht in irgendeiner Scheinwelt.

### **Liebesrausch und Seelenheil**

Dieser Wunsch richtet sich gegen das eskapistische Glück des Rausches ebenso wie gegen neuere Methoden der Psychotechnik, etwa dem in den USA verbreiteten Trend, sich mit Stimmungsaufhellern wie Prozac das Leben zu erleichtern. Doch wie weit soll die Forderung nach Wahrhaftigkeit eigentlich gehen? Verdankt sich das Glück des Verliebten nicht häufig auch einer verzerrten Wahrnehmung der Realität? Ist das Glück

des Gläubigen, der sein Seelenheil in einer irrationalen, religiösen Weltsicht findet, deshalb falsch oder minderwertig?

In der Antike, besonders in Aristoteles' Konzeption der Eudämonie, war Glückseligkeit gewissermaßen eine Frage der Tugendhaftigkeit. Moral war nicht nur dazu da, den Menschen ein glückliches Leben zu ermöglichen. Moralisches zu sein war zugleich die Erfüllung des Lebens. Glücklich konnte demnach nur der werden, der gerecht war. Bentham dagegen machte, wie gesehen, keinen Unterschied zwischen den verschiedenen Arten des Glücks. Für ihn musste das Glück des Träumers und des Grausamen als genauso legitim anerkannt werden wie das Glück des Gutherzigen. Das Leben eines Casanova und eines Marquis de Sade sei demnach nicht weniger glücklich als das einer Mutter Teresa. Benthams Utilitarismus entmoralisierte das Glück. Aber kann uns eine Ethik, die moralische und unmoralische Glücksgefühle so gleichgültig gegeneinander verrechnet, wirklich zufrieden stellen? Müsste man dann nicht zulassen – wenn nicht sogar fordern! –, dass die böse Erbtante umgebracht wird, wenn es allen anderen Familienmitgliedern ohne sie besser ginge?



MASHUK / GETTY IMAGES / ISTOCK

Angesichts all der Schwierigkeiten, die subjektivistische Glückstheorien aufwerfen, verwundert es kaum, dass in der neueren Ethik so genannte Glücksgütertheorien wieder stark an Zuspruch gewinnen. Diese Theorien knüpfen an den klassischen Eudämoniebegriff des Aristoteles an. Sie versuchen Kriterien zu formulieren, die einen Menschen, der sie erfüllt, objektiv glücklich machen. Glück auf Rezept sozusagen. In einen solchen Kriterienkatalog kann dann alles hineingeschrieben werden, was für »echtes Glück« nötig erscheint: Es soll nicht einfach nur Lust sein, nicht auf Lug und Trug basieren, nicht durch Unmoral erkauft sein und so weiter.

Das große Manko solcher objektivistischen Ansätze ist, dass sie der faktischen Vielfalt der Glücksvorstellungen kaum gerecht werden. Es ist nicht davon auszugehen, dass in einer pluralistischen, globalisierten Gesellschaft wie der heutigen alle dasselbe unter »Glück« verstehen. Glücksgütertheorien wirken insofern ziemlich elitär. Sie setzen auf bestimmte Ideale (meist die ihrer Urheber) und diskreditieren per Definition alle anderen denkbaren Wege zum Glück.

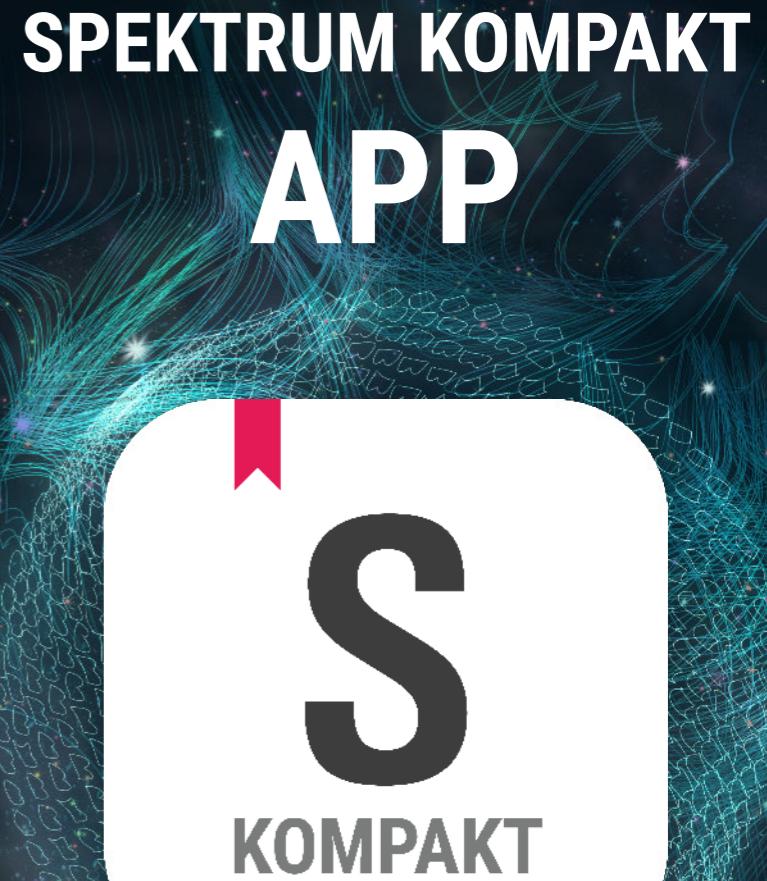
Diesen Schuh müssen sich auch die Philosophen anziehen. Von Platon bis Nietzsche haben sie immer wieder einen Königs weg zum Glück gepredigt: das Philosophieren. Indem sie ihr eigenes Metier so dogmatisch zum Nonplusultra des Glücks stilisierten, haben sie jedoch nicht nur andere Optionen, besonders das Glück der »einfachen Leute«, systematisch unterschätzt. Ehrlicherweise muss man wohl eingestehen, dass sich die Philosophen mit dieser Sichtweise lediglich selbst etwas einredeten. Denn wer schon einmal mit philosophischen Problemen gerungen hat, ahnt, dass man hier Erkenntnis, wenn überhaupt, ausschließlich mit viel Mühe und Anstrengung erreicht. Und wenn man sie erlangt, stellt sie einen selten lange zufrieden. Wie zum Beispiel die Erkenntnis, dass es womöglich nie eine allgemein gültige Theorie des Glücks geben wird. ↪

(Spektrum.de, 20.03.2019)

Aristoteles: Nikomachische Ethik. Rowohlt, 2006

Bentham, J.: Eine Einführung in die Prinzipien der Moral und Gesetzgebung. Sengen, 2013

Nozick, R.: Vom richtigen, guten und glücklichen Leben. dtv, 1993



Lesen Sie Spektrum KOMPAKT optimiert für Smartphone und Tablet in unserer neuen App! Die ausgewählten Ausgaben erwerben Sie direkt im App Store oder Play Store.



WOHLBEFINDEN

# SINN SCHLÄGT GLÜCK

von Joachim Retzbach

Wer sein Dasein als sinnerfüllt empfindet, ist psychisch gesünder und zufriedener. Dem eigenen Leben eine Bedeutung zu geben, wirkt dabei nachhaltiger als reines Luststreben.



W er in einer lauen Sommernacht im Gras liegt und in den Sternenhimmel blickt, kann leicht ins Staunen geraten: so viele Sonnen, so unerreichbar fern! Dabei sind selbst unter den allerbesten Bedingungen gerade einmal 3000 Sterne mit dem bloßen Auge sichtbar. Unsere Heimatgalaxie, die Milchstraße, umfasst jedoch bis zu 300 Milliarden davon. Und sie ist wiederum nur eine von mindestens 100 Milliarden weiteren »Welteninseln« im Universum.

Vom Staunen mag man angesichts dieser Dimensionen ins Grübeln geraten: Kann das eigene, kurze Leben auf der Erde überhaupt von Bedeutung sein? Diese Frage ist wohl so alt wie die Menschheit selbst. Sie hat Philosophen, Künstler und Religionsstifter tief bewegt. Und dennoch ist sie mehr als nur eine Gedankenübung. Denn die moderne psychologische Forschung belegt,

dass sich das Erleben von Sinn auch auf den Alltag auswirkt. Eine Fülle von Studien zeigt: Wer sein Leben als bedeutsam empfindet, ist zufriedener, optimistischer, sozial stärker eingebunden und kann besser mit Stress umgehen. Sinnkrisen dagegen erhöhen das Risiko für Ängstlichkeit und Depressionen – bis hin zur Suizidalität.

Auch medizinisch wirkt es sich schützend aus, wenn man sein Dasein als sinnvoll erlebt. Menschen jeden Alters haben ein geringeres Sterblichkeitsrisiko, wenn sie einen Sinn im Leben sehen, was unter anderem auf eine verminderte Rate von Herzinfarkten, Schlaganfällen und Demenzerkrankungen zurückgeht. Entzündungsprozesse im Körper, die an vielen chronischen Erkrankungen beteiligt sind, werden eingedämmt.

Nachdem sich die positive Psychologie Jahrzehntelang damit beschäftigt hat, was uns glücklich macht, untersuchen Forscher nun vermehrt die Frage, ob wir unser Leben als sinnvoll oder bedeutsam empfinden. Ist »sinnerfüllt« womöglich das neue »glücklich«? Und wie erreicht man diesen Zustand?

»Die meisten Menschen erkennen irgendwann: Den Sinn des Lebens, der für

---

**Joachim Retzbach** ist promovierter Psychologe und Wissenschaftsjournalist in Wiesbaden. Laut dem Fragebogen von Tatjana Schnell sind wichtige Quellen seines Lebenssinns Gemeinschaft, Fürsorge, Gesundheit und persönliche Entwicklung.

#### AUF EINEN BLICK

## Teil eines größeren Ganzen

- 1 Ob man die eigene Existenz als sinnvoll empfindet, hängt von mehreren Faktoren ab – unter anderem davon, wie kohärent einem die eigene Lebensgeschichte erscheint.
- 2 Aus welchen Quellen sich der Lebenssinn speist, ist sehr individuell. Eine wichtige Rolle spielt aber die Generativität, also das Weitergeben von Wissen und Können an die Gemeinschaft.
- 3 Menschen in ärmeren Ländern halten ihr Leben generell seltener für sinnentleert. Das lässt sich zu einem großen Teil durch ihre stärker ausgeprägte Religiosität erklären.

alle gültig sein kann, gibt es nicht«, erklärt die Psychologin Tatjana Schnell. Sie ist die einzige Professorin im deutschsprachigen Raum, die dem Sinnempfinden empirisch-wissenschaftlich zu Leibe rückt. An der Universität Innsbruck leitet sie eine eigene Arbeitsgruppe, die sich nur mit diesem Thema beschäftigt.

Lebenssinn lässt sich Schnell zufolge an vier Merkmalen erkennen. Erstens an der Bedeutunghaftigkeit, sprich dem Eindruck: Was man tut, ist nicht egal, sondern macht einen Unterschied. Zweitens von der Zugehörigkeit, also dem Gefühl, seinen Platz auf der Welt zu haben. Eine große Rolle spielen auch die Kohärenz – das, was im Leben geschieht, ist stimmig und passt zusammen – sowie die Orientierung, das heißt, zu wissen, welche Werte und Ziele man vertritt.

Um herauszufinden, wie dieses Sinnempfinden entsteht, führte Schnell zunächst ausführliche Interviews mit 74 Gesprächspartnern. Daraus destillierte sie 26 »Sinnquellen«, unterteilt in fünf Bereiche: horizontale und vertikale Selbsttranszenz, Selbstverwirklichung, Ordnung sowie Wir- und Wohlgefühl (siehe »Die 26 Quellen des Lebenssinns«). Mit Hilfe eines



# Auf der Spur – was »Sinn« ursprünglich bedeutete

Das Wort Sinn basiert auf der indogermanischen Wurzel »sent-«, was so viel bedeutet wie »einer Fährte folgen« oder »eine Richtung einschlagen.« Damit ist die moderne, wissenschaftliche Erklärung des Lebenssinnes heute wieder recht nahe am Wortursprung: Sie meint eine Orientierung an Werten und Zielen.

standardisierten Fragebogens erfasste sie dann in größeren Stichproben, aus welchen dieser Quellen Menschen ihren Lebenssinn schöpfen. Ihre wichtigste Erkenntnis: »Welche und wie viele man nutzt, ist höchst individuell. Jeder stellt sich aus der Vielfalt an Sinn stiftenden Faktoren seinen ganz eigenen Lebenssinn zusammen.«

## Der Nachwelt Gutes tun

Dennoch erweisen sich manche dieser Sinnquellen in Schnells Studien immer wieder als besonders ergiebig, allen voran die so genannte Generativität. So bezeichnet man es, wenn Menschen etwas schaffen, was der Nachwelt oder dem »großen Ganzen« zugutekommt, etwa indem sie ihr eigenes Wissen und Können weitergeben, sich politisch oder ehrenamtlich engagieren. »Wer generativ lebt, empfindet sein Leben mit hoher Wahrscheinlichkeit als sinnerfüllt«, erklärt Schnell. Dass dies in verschiedenen Kulturen gilt, zeigt beispielsweise eine Studie mit älteren Probanden, die Psychologen um Jan Hofer von der Universität Trier 2014 veröffentlichten: Ein Fokus auf Generativität und die daraus erwachsenden Lebensziele waren bei 60- bis 90-Jährigen in Deutschland genauso mit

einem größeren Sinnerleben verknüpft wie bei Senioren in Kamerun, Tschechien und Hongkong.

Ebenfalls wichtig sind das Bedürfnis, für andere zu sorgen, Spiritualität oder Religiosität, das Streben nach Harmonie und der Wunsch nach persönlicher Weiterentwicklung. Generell gilt dabei: je mehr Sinnquellen, desto besser! »Noch entscheidender ist jedoch, dass diese aus unterschiedlichen Bereichen stammen«, erläutert Sinnforscherin Schnell. Wer etwa seinen Daseinszweck im Streben nach Macht, in guten Leistungen, persönlicher Freiheit und Individualismus sieht, hat trotzdem auf seinem Sinnkonto nur wenig Punkte gesammelt. Denn alles davon läuft auf das übergeordnete Thema »Selbstverwirklichung« hinaus. Günstiger für die psychische Gesundheit und die Lebenszufriedenheit scheint es zu sein, wenn man auf mindestens drei verschiedene Dimensionen zurückgreift, also etwa zusätzlich auch Erfüllung in Spiritualität und in der Weitergabe von Traditionen findet.

Der erste und für lange Zeit einzige Wissenschaftler, der in der Psychologie das menschliche Streben nach Sinn thematisierte, war der österreichische Neurologe

und Psychiater Viktor Frankl (1905–1997). Er gilt als Begründer der Logotherapie, nach den Lehren Sigmund Freuds und Alfred Adlers auch »Dritte Wiener Schule der Psychotherapie« genannt. Im Gegensatz zu seinen beiden Vorgängern glaubte Frankl nicht, dass sexuelle Lust oder Machtstreben die grundsätzliche Triebfeder des Menschen seien – sondern sein Wille zum Sinn.

»Der Mensch möchte ganz grundlegend wissen, wozu er gut ist«, sagt Alexander Batthyány, Direktor des Viktor-Frankl-Instituts in Wien. »Auf diesem Bedürfnis basiert die Logotherapie.« Entgegen der Erwartung mancher Patienten geht es darin aber beileibe nicht immer um die großen Fragen. Vielmehr wird der Patient ermuntert, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und zu erkennen, dass sein alltägliches Tun andere Menschen beeinflusst. Diese Eigenverantwortung lag Viktor Frankl, der als gläubiger Jude in Auschwitz den Holocaust überlebte, besonders am Herzen.

Der angenehme Nebeneffekt: »Wer dem Leben zugewandt ist, weil er für andere da ist oder eine Aufgabe hat, dessen Gedanken kreisen nicht permanent um sich selbst«, erläutert Batthyány. Erfahren so beispiels-

weise Patienten mit Ängsten, dass es Dinge gibt, die sie von ihrem Grübeln ablenken, dann merken sie: Ihre Gedanken und Gefühle haben keine absolute Macht über sie.

In der Tradition Viktor Frankls hatten Psychologen lange angenommen, dass jeder Mensch ein sinnerfülltes Leben führen möchte – und wer keine Bedeutung sieht, dem geht es schlecht. Laut den Ergebnissen von Tatjana Schnell scheint das allerdings nicht zwangsläufig so zu sein. Denn ihr Fragebogen erfasst nicht nur, ob die Probanden in ihrem Leben einen Sinn sehen, sondern unabhängig davon auch, ob sie sich aktuell in einer Sinnkrise befinden. Die verblüffende Erkenntnis: Es gibt durchaus Menschen, die zwar keine große Bedeutung in ihrem Leben erkennen, aber trotzdem keine Sinnkrise erleben. »Existenziell indifferent« nennt Schnell diese Menschen, frei übersetzt: Ihnen scheint der tiefere Sinn ihres Daseins schlicht egal zu sein. Zu ähnlichen Ergebnissen kam der Psychologe Michael Steger von der Colorado State University in einer Reihe von Veröffentlichungen. Ob jemand einen Sinn in seinem Leben sieht, hängt demnach nur schwach damit zusammen, ob er sich als aktiv sinnsuchend bezeichnet.

Den Umfragen von Schnell zufolge ist fast die Hälfte der jungen Menschen in Deutschland existenziell indifferent; erst mit steigendem Lebensalter ist diese Einstellung seltener zu finden. Die Betreffenden haben tendenziell das Gefühl, wenig Kontrolle über ihr eigenes Leben zu haben und den Anforderungen der modernen Welt nicht gewachsen zu sein. Das führt offenbar zu einer Art Gleichgültigkeit in der Sinnfrage – und damit zu einer zwar messbar, aber nicht dramatisch geringeren Lebenszufriedenheit.

Die existenzielle Indifferenz zeigt: Die Beziehung zwischen Sinn und Glück ist durchaus kompliziert. Lange beschränkten sich Vertreter der positiven Psychologie darauf, zu erfassen, wann Menschen glücklich sind. Das wurde daran festgemacht, dass sie möglichst oft positive Gefühle erleben, negative Emotionen dagegen selten. Bis man auch in der empirischen Psychologie auf die Idee kam, dass Freude und Frohsinn allein kein gelingendes Leben ausmachen.

## Flatterhaftes Glück

»Glück ist etwas Wunderbares, wenn man es hat. Aber es kann nicht das Lebensziel sein«, bekräftigt Alexander Batthyány.

»Wenn Glück nicht wie eine Laune sein soll, die kommt und geht, muss es in Sinnerleben eingebettet sein.« Heutzutage würden viele Menschen dazu neigen, Leid und Schmerz auszublenden, so Batthyány. Die Hoffnung, dass das eigene Dasein dadurch schöner oder leichter werde, erfülle sich allerdings nicht. »Man lebt dann sozusagen am echten Leben vorbei.«

Das Umdenken in der Glücksforschung zeichnete sich ab, als der US-amerikanische Forscher Alan Waterman 1993 das antike philosophische Konzept der Eudaimonie (meist mit »Glück« oder »Sinn« übersetzt) für die Psychologie wiederentdeckte. Es wurde von einigen Denkern der Hedonie, dem Streben nach guten Gefühlen, entgegengestellt. Für Aristoteles stellte sich Eudaimonie ein, wenn man im Einklang mit seinem »wahren Selbst« handelt, also selbstverantwortlich das tut, was einem liegt – sofern dies auf ein tugendhaftes Leben hinausläuft. Heute verwenden Psychologen »eudaimonisches Glück« weitgehend synonym mit Sinnerleben.

Die Studienlage jedenfalls ist eindeutig: Für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit scheint es wichtiger zu sein, an Stelle des schnellen, oberflächlichen Glücks

den umfassenderen Sinn anzustreben. Tatsächlich ist dies den meisten Menschen offenbar bewusst, wie der Psychologe Jinhyung Kim von der Texas A&M University 2014 demonstrierte. Vor die hypothetische Wahl gestellt, zogen die meisten Probanden ein sinnvolles, aber wenig angenehmes Leben einem vergnüglichen, dafür jedoch sinnentleerten Dasein vor. Einzig für beschränkte Zeiträume wie etwa eine Stunde oder einen Tag tendierten sie eher einmal zum oberflächlichen Genuss.

Wie Kim 2016 zeigte, schlägt sich Sinnorientierung auch im Konsumverhalten nieder. Probanden, die sich stärker für die Erforschung ihres »wahren Selbst« interessierten, waren eher bereit, sich neue Erfahrungen zu kaufen – etwa einen Konzertbesuch, einen Kurzurlaub oder ein Essen im Restaurant – statt materielle Güter wie einen Fernseher oder eine teure Halskette.

Eine verbreitete Quelle für Sinnerleben ist die Familie. So berichten Verheiratete in verschiedenen Studien von einer größeren Sinnerfüllung als Alleinstehende und selbst als Paare ohne Trauschein. Auch wer Kinder hat, sieht im Leben mehr Sinn. Die Glücksforschung ergab zwar, dass das psychische Wohlbefinden von Eltern, insbe-

## Webtipp

Eine Sammlung allgemein verständlicher Artikel zu neueren Forschungsergebnissen aus der Sinnforschung, geschrieben vom Team der Psychologin Tatjana Schnell an der Universität Innsbruck:  
[www.sinnforschung.org](http://www.sinnforschung.org)

sondere in den ersten Jahren nach der Geburt eines Kindes, spürbar einbricht – was zu der Frage führte, ob Kinder zu haben in der Summe vielleicht eher unglücklich macht. Der Sinnerfülltheit der Elternschaft tun schlaflose Nächte und fehlende Zeit für Hobbys jedoch keinen Abbruch, wie mehrere Untersuchungen belegen. Dies gilt in besonderem Maß für Eltern, die das Wohlergehen ihrer Kinder über ihre eigenen Bedürfnisse stellen.

Neben persönlichen Faktoren sind die Kultur und die Gesellschaft, in der wir aufwachsen, wichtig. In ärmeren Ländern beispielsweise berichten die Menschen von größerer Sinnerfüllung als in Industriationen. Das fanden die Psychologen Shigehiro Oishi und Ed Diener 2014 bei einem

Vergleich von 132 Staaten heraus. Wenn Menschen sich selbst versorgen oder gar um ihr Überleben kämpfen müssen, kommen sie vielleicht einfach gar nicht auf die Idee, ihr Leben sinnlos zu finden, glauben die Forscher. Denn es ist ihnen unmittelbar klar, was sie zu tun haben und warum.

Einen Großteil der Beziehung zwischen Armut und Sinnempfinden konnten Oishi und Diener laut ihren Daten jedoch darauf zurückführen, dass Menschen in weniger industrialisierten Ländern meist religiöser sind. Deshalb war die Sinnerfülltheit etwa im Jemen oder im Senegal, wo Religion eine sehr wichtige Rolle spielt, größer als im vergleichbar armen Haiti, in dem sich etwas weniger Menschen als gläubig beschreiben. Die Gemeinschaft mit anderen und die spirituelle Dimension sind offenbar starke Sinnstifter. Zudem waren die Bewohner reicher Nationen im Schnitt besser gebildet, hatten weniger Kinder und legten mehr Wert auf Individualität – und alle diese Faktoren gehen ebenfalls mit einem geringeren Sinnerleben einher.

Auf ihrer Suche nach Sinn wenden sich viele Menschen in den Industrienationen jener Tätigkeit zu, mit der wir im Erwachsenenalter nach dem Schlafen die meiste Le-

benszeit verbringen: der Erwerbsarbeit. Einer Umfrage des kanadischen Psychologen Paul Fairlie zufolge ist die gefühlte Bedeutsamkeit des Jobs sogar der wichtigste Faktor dafür, wie stark sich Berufstätige engagieren und wie zufrieden sie mit ihrer Arbeit sind – deutlich stärker noch als die Bezahlung oder die Beziehung zu Vorgesetzten oder Kollegen. Als sinnvoll galt eine Tätigkeit etwa dann, wenn die Befragten darin ihr persönliches Potenzial ausschöpfen konnten und wenn sie eine größere gesellschaftliche Bedeutung hatte.

### **Wenn Geld zur Nebensache wird**

Seinen Lebenssinn in der Arbeit zu finden, kann jedoch auch nachteilig sein. Die US-Psychologen Stuart Bunderson und Jeffrey Thompson illustrierten das 2009 anhand einer Befragung von Tierpflegern in 157 US-amerikanischen Zoos. Wärter, für die ihr Beruf zugleich Berufung war, erhielten im Schnitt weniger Gehalt als Kollegen, die nicht so idealistisch motiviert waren. Wer seinen Job als Sinn stiftend empfindet, stört sich offenbar weniger an schlechter Bezahlung! Das machen sich mittlerweile verstärkt soziale Unternehmen zu Nutze, die offensiv damit werben, dass man bei

ihnen eine »Arbeit mit Sinn« erhalte – Gehalt oder Arbeitszeiten werden so zur Nebensache.

Zudem gibt Sinnforscherin Tatjana Schnell zu bedenken, dass Menschen mit einem hohen Anspruch an die Sinnhaftigkeit ihrer Tätigkeit leichter frustriert werden. Dies sei etwa bei Krankenpflegern und Ärzten zu beobachten, die Studien zufolge häufig mit sehr idealistischen Motiven in den Job einsteigen. Sind sie dann gar nicht in der Lage, anderen wie erwartet zu helfen, weil wegen der fortschreitenden Rationalisierung für den einzelnen Patienten kaum Zeit bleibt, ist das eine herbe Enttäuschung. »Wer mit einem hohen Sinnanspruch in den Beruf geht, brennt viel schneller aus«, so Schnell.

Am Ende könnte es also gesünder sein, gar nicht nach Erfüllung im Beruf zu suchen, sondern sich in seiner Freizeit selbst zu verwirklichen. »Prinzipiell sinnvoll können und sollten sich natürlich viele Berufe anfühlen, ob Arzt, Lastwagenfahrer oder Putzhilfe«, ergänzt Schnell. »Aber den persönlichen Lebenssinn können nur wenige Tätigkeiten stifteten.«

Und was rät die Psychologin Menschen, die nicht wissen, wie sie ihren Lebenssinn

finden können? Zunächst müsse man den Mut haben, sich existenzielle Fragen zu stellen, sagt Schnell. Denn die Erkenntnis, dass der bisherige Lebenswandel nicht mit dem vereinbar ist, was man als sinnvoll empfindet, kann durchaus schmerhaft sein. Wichtig sei dann, sich den Raum und die Zeit zu nehmen, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Dafür nämlich biete der Alltag häufig keine Gelegenheit.

»Das Bedürfnis, sich über seinen persönlichen Lebenssinn klar zu werden, dürfte die immense Popularität von Pilgerreisen erklären«, meint die Psychologin. Dass dieses archaische Ritual dabei tatsächlich hilft, demonstriert eine Studie, die sie 2013 zusammen mit ihrer Kollegin Sarah Pali veröffentlichte. Pilger, die einige Zeit auf dem Jakobsweg verbrachten, waren anschließend stärker sinnerfüllt; zu Beginn vorhandene Sinnkrisen waren wie weggeblasen. Die Effekte hielten selbst vier Monate nach der Reise noch an. »In jedem Fall muss man sich wirklich Zeit freiräumen: Fernseher ausschalten, Handy in die Schublade legen, einige Tage raus aus dem Hamsiterrad«, rät Schnell.

Eine weitere Möglichkeit: abwarten und Tee trinken. Denn ältere Menschen

halten ihr Leben überwiegend für sinnvoller, wie etwa Daten aus Deutschland und den USA zeigen. Eine ähnliche Entwicklung ist aus der Religionspsychologie bekannt. Im Alter nämlich werden wir religiöser und spiritueller; das lässt sich auch für heutige Generationen zeigen. Wenn das Lebensende näher rückt, gewinnt man offenbar eine andere Perspektive auf das eigene Dasein – und mit einem Mal ergibt vieles einen Sinn.



(Gehirn&Geist, 8/2017)

Battyány, A.: Die Überwindung der Gleichgültigkeit: Sinnfindung in einer Zeit des Wandels. Kösel, München 2017  
(erscheint im Oktober)

Oishi, S., Diener, E.: Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life than Residents of Wealthy Nations. In: Psychological Science 25, S. 422–430, 2014  
Schnell, T.: Psychologie des Lebenssinns. Springer, Heidelberg 2016

Weitere Quellen im Internet: [www.spektrum.de/article/1462301](http://www.spektrum.de/article/1462301)

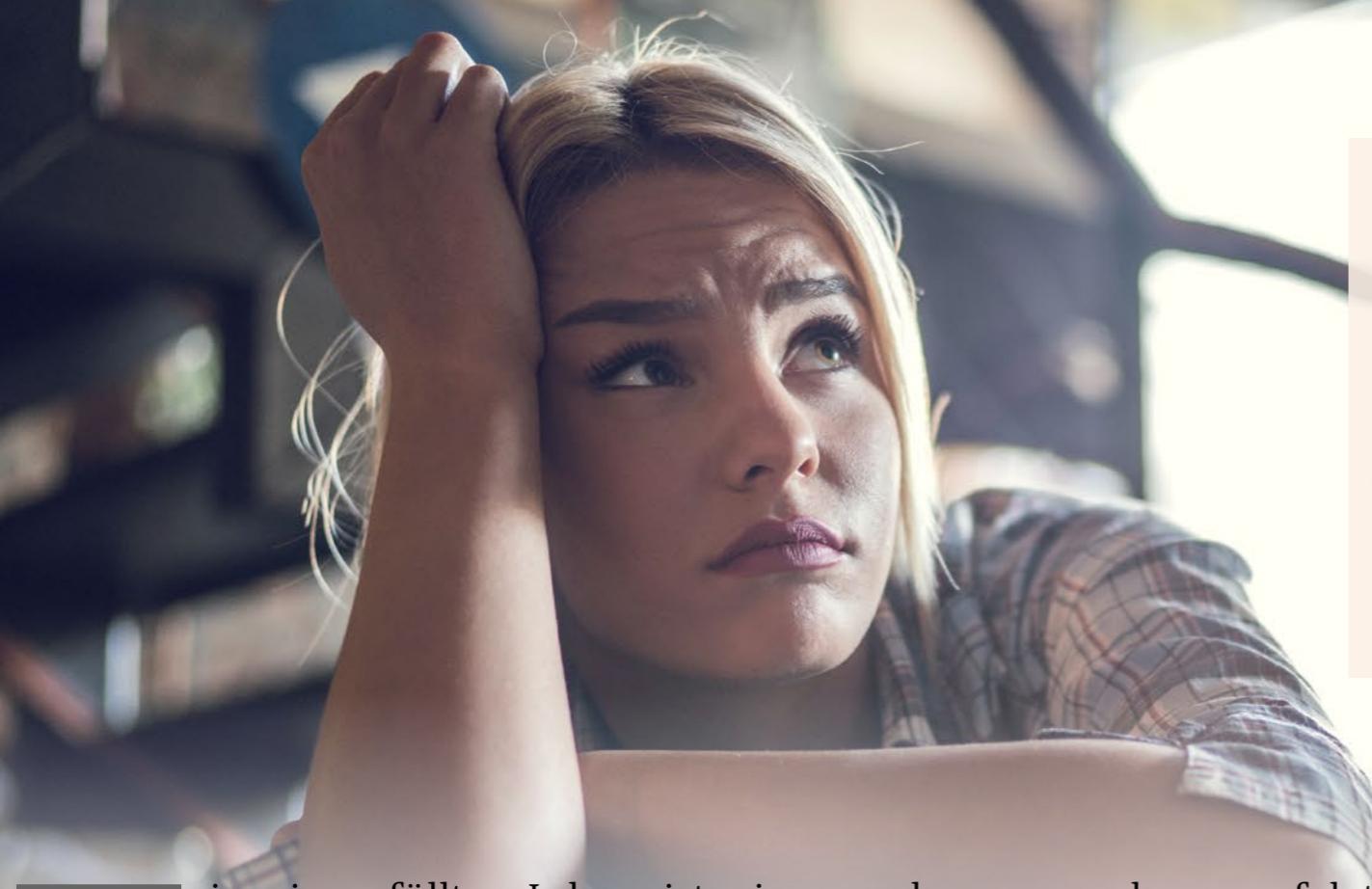


**gymglish**  
& **Spektrum.de**

**Verbessern Sie Ihr  
Englisch online**

- ✓ Kostenloser Einstufungstest
- ✓ Bereits mehr als 3 Mio. Nutzer
- ✓ Individuell angepasste Kursinhalte

1 Monat kostenlos



**E**in sinnerfülltes Leben ist ein glückliches Leben – das liegt auf der Hand. Aber sollten wir auch aktiv nach Sinn suchen? Viele Befunde dazu, wie sich das auf unser Wohlbefinden auswirkt, widersprechen einander. Im »Journal of Personality« dröselte ein Team um David B. Newman von der University of Southern California in Los Angeles die Frage deshalb nun aus zwei Perspektiven auf.

Die Forscher befragten dazu rund 250 Studierende zwei Wochen lang täglich mittels eines Tagebuchs. Dann verglichen sie zum einen die Versuchspersonen unterein-

ander, zum anderen verfolgten sie das Be- finden jedes einzelnen Teilnehmers über die Zeit der Befragung. Probanden, die nach eigenen Angaben gerade mit ihrem Leben haderten, suchten eher nach einem Sinn im Leben; umgekehrt verlangte es die zufriedenen Studierenden weniger danach. Doch betrachtete man die Tagebucheinträge jedes Teilnehmers über die 14 Tage hinweg, so zeigte sich ein positiver Zusammenhang: Je mehr eine Versuchsperson nach Sinn suchte, desto besser ging es ihr und desto erfüllter empfand sie ihr Leben am Folgetag.

Eine mögliche Erklärung lieferte unter anderem eine Studienreihe von weiteren

SINN IM LEBEN

## Wer sucht, der findet

von Christiane Gelitz

Wenn wir eine schwierige Phase durchlaufen, machen wir uns häufiger Gedanken über den Sinn des Lebens. Aber ist das wirklich gut für uns?

US-Psychologen 2011. Michael F. Steger und Kollegen stellten zunächst fest: »Welche Rolle das Sinnerleben für das Lebensglück spielt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich.« Aber wer nach einem Sinn suche, nehme Sinn stiftende Ereignisse auch eher wahr. Und deshalb ist die menschliche Neigung, sich in schweren Phasen auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen, für das Wohlbefinden durchaus förderlich. ↗

(Spektrum – Die Woche, 17/2017)

Spektrum  
der Wissenschaft  
**DIE WOCHE**

NR 12  
21.03.2019

Im Abo nur  
0,92 €  
pro Ausgabe

**TITELTHEM: MEERWASSERENTSALZUNG**

## Trinkwasser mit schmutzigem Geheimnis

Wenn man Salzwasser in Trinkwasser verwandelt, bleiben Milliarden Tonnen konzentrierte Lauge zurück – sie enthält neben Salz auch problematische Chemikalien. Was tun?

**NATURKATASTROPHEN**  
Trifft der nächste Tsunami China?

**KÜNSTLICHE INTELLIGENZ**  
Wie viel verrät ein Gesicht wirklich?

**MATHE-»NOBELPREIS»**  
Abelpreis für Karen Uhlenbeck

Mit ausgewählten Inhalten aus **nature**

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 €.

Jetzt bestellen!

**Das wöchentliche  
Wissenschaftsmagazin**  
als Kombipaket im Abo:  
Als App und PDF

**HIER ABONNIEREN!**