



UNSPLASH / PRISCILLA DU PREEZ (UNSPLASH.COM/PHOTOS/WBPOVHNP_M)

Auf der Suche nach Zufriedenheit

Umfassende Gesellschaftsanalyse mit überraschenden Wendungen

Mein Haus, mein Auto, mein Boot, mein Mann. Menschen, die scheinbar alles haben, lächeln uns täglich von Werbeprospekten und TV-Bildschirmen entgegen. Doch was macht uns tatsächlich zufrieden? Dieser Frage widmet sich der Soziologieprofessor Martin Schröder von der Universität Marburg in seinem neuen Buch. Dafür hat er Daten von rund 85 000 Menschen analysiert, die seit 1984 immer wieder dazu befragt wurden.

Der Autor hält wenig von der Suche nach dem Glück. Die könnten wir getrost vergessen. Denn Glück sei eine Emotion, die wild und oft ohne erkennbares Muster schwanke und zudem von unserer Persönlichkeit abhängt. Besser sei es daher, nach Zufriedenheit zu streben. Dieser Zustand stelle sich ein, wenn unser Leben unseren Vorstellungen und Wünschen entspricht. Wie zufrieden eine Person ist, hängt zum Beispiel auch von ihrem Wohnort ab: Die Menschen in Hamburg sind am zufriedensten, während jene in Ostdeutschland unzufriedener sind als im Rest der Bundesrepublik. Sogar Zugezogene scheinen sich von der grassierenden Unzufriedenheit dort anstecken zu lassen – selbst dann, wenn sich ihr Einkommen und Beschäftigungsstatus nicht ändern. Warum das so ist,

weiß auch Schröder nicht. Nur dass dieser Effekt seit einigen Jahren abnimmt.

Kapitel für Kapitel erklärt Schröder seine Ergebnisse, unterteilt in Bereiche wie Familie, Arbeit, Finanzen, Freunde, Gesundheit und politische Einstellung.

Die Befunde sind immer wieder für Überraschungen gut. Denn sie decken sich zuweilen nicht mit unseren Vorstellungen davon, was glücklich macht. Ein paar Beispiele: So sind adipöse Menschen zwar unzufriedener als Normalgewichtige, aber wenn sie



★★★★★

Martin Schröder

WANN SIND WIR WIRKLICH ZUFRIEDEN?

Überraschende Erkenntnisse zu Arbeit, Liebe, Kindern, Geld

C. Bertelsmann, 2020, 288 S., € € 20,-



abnehmen, werden sie nur noch unzufriedener. Und eine Heirat macht zwar tatsächlich zufriedener – doch der Effekt verpufft schon nach ein paar Jahren.

Auch Schröders Analyse zu Gehaltsunterschieden bei Männern und Frauen passt möglicherweise nicht immer ins Weltbild: Männern fühlen sich etwa im Schnitt gut, wenn sie mehr als ihre Partnerin verdienen. Am schlimmsten ist es für sie, wenn die Frau Alleinverdienerin ist. Frauen dagegen werden immer unzufriedener, je mehr sie im Vergleich zu ihrem Partner verdienen. Der Soziologe weiß nicht, warum das so ist. An anderen Stellen kann er dagegen Gründe für die Effekte erkennen. Übergewichtige Menschen seien möglicherweise deswegen unzufriedener, weil sie sich diskriminiert fühlen. Eine Studie hatte gezeigt, dass es Männern nichts ausmache, dick zu sein, wenn alle anderen auch dick sind.

Mehrfach geht der Autor darauf ein, wie aussagekräftig die Daten sind, verdeutlicht diese mit verständlichen Grafiken und verweist auf statistische Ungenauigkeiten. Zudem betont er, dass seine Ergebnisse die Meinung der Mehrheit abbilden – und sich jeder Einzelne natürlich anders fühlen kann. Trotz vieler Zahlen ist das Buch vergnüglich geschrieben und bietet immer wieder Anlass zum Schmunzeln. Zum Beispiel wenn Schröder resümiert, dass Männer, die in Fitnessstudios rennen, zwar zufriedener seien, er aber trotzdem nicht hingehen würde. Oder wenn er den dünnen Hering im Lied von Marius Müller-Westernhagen zitiert, der so froh ist, kein Dicker zu sein.

Am Ende zitiert er einen Glücksforscher mit der Aussage, man solle es nicht zu ernst nehmen mit der Suche nach einem zufriedenen Leben. Sonst tappe man in die Falle, Ratgebern hinterherzulaufen, die weismachen wollen, sie wüssten, was glücklich macht. So machen eigene Kinder etwa entgegen der landläufigen Meinung langfristig nicht unbedingt zufriedener. Wer also mit der eigenen Kinderlosigkeit hadert, dem hilft vielleicht das Wissen, dass die meisten Menschen ohne Nachwuchs ein vergleichbar zufriedenes Leben führen. Ähnliches gelte aber auch für eine Heirat, ein Auto und andere Reichtümer.

Katja Maria Engel ist promovierte Ingenieurin und Wissenschaftsjournalistin in Dortmund.

Spektrum der Wissenschaft und Springer Science+Business Media gehören beide zur Verlagsgruppe Springer Nature. Dies hat jedoch keinen Einfluss auf die Auswahl der besprochenen Bücher oder die Inhalte der Rezensionen. Wir behandeln Titel aus dem Springer-Verlag mit demselben Anspruch und nach denselben Kriterien wie Titel aus anderen Verlagen.



★★★★★

Roy F. Baumeister, John Tierney

DIE MACHT DES SCHLECHTEN

Nicht mehr schwarzsehen
und gut leben

Aus dem Englischen
von Bernhard Schmid
Campus, 2020, 349 S., € 24,95

Wir Schwarzmalerei

*Warum negative Erlebnisse uns stärker prägen
als positive*

Manchmal genügt ein schlimmes Ereignis, um das Leben zu prägen, eine heftige Auseinandersetzung, so dass eine Beziehung zerbricht. Der Sozialpsychologe Roy F. Baumeister und der Journalist John Tierney, der lange für die »New York Times« gearbeitet hat, führen in ihrem Buch vor Augen, dass es meistens schlechte Erlebnisse sind, die sich langfristig auswirken. Umgekehrt ist das quasi nie so. Negatives wirkt nämlich deutlich stärker als Positives, erklären sie. Anhand von Studien stellen sie eine Faustregel auf: Um ein negatives Erlebnis aufzuwiegen, braucht es etwa vier positive. Dieser Hang zum Negativen soll Menschen vermutlich dazu zwingen, aus Fehlern zu lernen.

Es hat also einen Sinn, dass wir oft schwarzsehen. Aber wie können wir trotzdem gut leben? Besonders hilfreich sind da vielleicht Tipps aus der Positiven Psychologie. Unterschiedliche Techniken sollen dabei unterstützen, den Blick ganz bewusst auf Schönes und Sinnhaftes zu lenken. Die Autoren empfehlen etwa, hin und wieder in nostalgischen Erinnerungen zu schwelgen: Das wird oft als Sinn stiftend erlebt und kann die »Macht des Schlechten« überlisten. Zudem gibt es Hoffnung für jüngere Pessimisten. Denn im Alter zeigte sich in Studien ein Positivitätseffekt. Ältere Menschen haben es wohl weniger nötig, aus ihren Fehlern zu lernen. Daher gelingt es ihnen leichter, den Moment auszukosten und sich von negativen Emotionen zu distanzieren.

Leider sind Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie im Buch eher kurzgehalten. Öfter geht es dagegen darum, wie Führungskräfte die Negativitätsfalle umgehen. Baumeister und Tierney thematisieren etwa, wie die Leistung von Mitarbeitern gesteigert werden kann oder mit schlechten Bewertungen auf Onlineportalen umzugehen ist. Strafe wirke dabei effektiver als Belohnung, so die Autoren. Denn Letzteres fruchte langsamer. Daher postulieren sie: »Weniger Zuckerbrot, mehr Peitsche« – das gelte für die Arbeitswelt genauso wie für die Kindererziehung. Als Mittel zum Zweck

Bestseller

Die aktuellen Spitzentitel aus den Bereichen
Psychologie, Hirnforschung und Gesellschaft

- 1 CHARLOTTE ROCHE,
MARTIN KESS-ROCHE
Paardologie: Das Beziehungs-Buch
Piper, 2020, 304 S., € 18,-

- 2 GUSTAVE LE BON
Psychologie der Massen
Nikol, 2009, 203 S., € 4,95

- 3 JONATHAN FRANZEN
Wann hören wir auf, uns etwas vorzumachen?
Gestehen wir uns ein, dass wir die
Klimakatastrophe nicht verhindern können
Rowohlt, 2020, 64 S., € 8,-

- 4 JOE NAVARRO
Menschen lesen. Ein FBI-Agent erklärt, wie
man Körpersprache entschlüsselt
MVG, 2010, 272 S., € 16,95

- 5 PABLO HAGEMEYER
»Gestatten, ich bin ein Arschloch.«
Eden Books, 2020, 258 S., € 16,95

- 6 MICHAEL GAZZANIGA, TODD
HEATHERTON, DIANE HALPERN
Psychologie
Beltz, 2017, 1054 S., € 49,95

- 7 SHANE O'MARA
Das Glück des Gehens
Was die Wissenschaft darüber weiß und warum
es uns so guttut
Rowohlt, 2020, 256 S., € 22,-

- 8 JAMES CLEAR
Die 1%-Methode: Minimale Veränderung,
maximale Wirkung
Goldmann, 2020, 368 S., € 13,-

- 9 DANIEL KAHNEMAN
Thinking, Fast and Slow
Penguin, 2012, 504 S., € 10,99

- 10 ANDREAS MICHALSEN
Mit Ernährung heilen: Besser essen – einfach
fasten – länger leben
Insel, 2019, 368 S., € 24,95

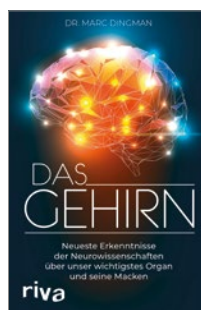
Nach Verkaufszahlen von media control
gelistet (Zeitraum: 9. 4.–6. 5. 2020)



könnten auch Schuldgefühle dienen. Solche und andere Vorschläge, den Hang zum Negativen zu nutzen, muten leider wie Manipulation an.

Mit ihrem Buch beweisen Baumeister und Tierney einmal mehr den Inhalt: Einige bittere Töne bleiben hängen. Dennoch ist die Lektüre bereichernd. Zum Schluss erläutern sie, wie die Medien unsere Sicht auf die Welt zum Schlechten verzerren können. Als Gegengewicht liefern sie Fakten, die zeigen, dass vieles nicht so dramatisch ist, wie Schlagzeilen es suggerieren. Eventuell beruht also auch ein sehr düsteres Weltbild überwiegend auf falschen Wahrnehmungen.

Hanna Stern hat Germanistik und Kognitionswissenschaft studiert und ist Redakteurin in einem medizinischen Fachverlag.



★★★★☆

Marc Dingman

DAS GEHIRN

Neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften über unser wichtigstes Organ und seine Macken

*Aus dem Englischen
von Simone Fischer*

Riva, 2020, 304 S., € 19,99

Schönes Lehrbuch unter falschem Titel

Verständliches Basiswissen ohne aktuelle
Befunde

Das komplexe Gehirn einfach verständlich erklären – das ist das Ziel von Marc Dingman. So, dass man ohne Vorwissen (und ohne dass wichtige Inhalte verloren gehen) nachvollziehen kann, wie Forscher zu ihren Ergebnissen kommen. Der Autor nimmt sich also einiges vor und hält vieles davon; nur nicht die Versprechung des Buchtitels, nämlich »neueste Erkenntnisse« zu präsentieren.

In zehn Kapiteln erklärt er je eine Funktion des Gehirns, etwa Angst, Lust, Trauer, Schlaf, Sprache und Aufmerksamkeit. Sein Werk soll kein Lehrbuch sein, doch genau so wirkt es mitunter. Immerhin wie ein unterhaltsames mit vielen guten Fallbeispielen.

Dem promovierten Neurowissenschaftler merkt man sein Verständnis der Materie an. Und dass er sich gerne damit beschäftigt, Wissenschaft verständlich zu machen. Seine Freude an der Forschung ist durchaus mitreißend. Ein wenig irritiert allerdings sein Hang, ellenlange Sätze mit Einschüben, Nebensatzgewirr, Trennstrichen, Doppelpunkten und Klammern zu bilden. Dingman beschreibt im Detail den Werdegang

des jeweiligen Forschungsgebiets, bleibt aber vor den neuesten Befunden stecken. Was er als »jüngste Forschung« bezeichnet, ist schon mal über fünf Jahre alt, obwohl die englische Originalausgabe erst 2019 veröffentlicht wurde. Auf wirklich neue Entwicklungen geht er selten ein – und wenn, dann eher in Nebensätzen oder Klammern. Bei der genaueren Beschreibung von Experimenten konzentriert er sich ebenfalls auf ältere Forschung. Dabei wäre es besonders spannend zu erfahren, wie Wissenschaftler aktuell zu ihren Erkenntnissen kommen.

Störend sind oft die Kästen. So recht wird nicht klar, was sie an der jeweiligen Stelle sollen. Sie liefern freilich zusätzliche Informationen. Die hätten aber genauso viel oder wenig in den Text gepasst und stören den Lesefluss nur. Teilweise vermitteln sie fragwürdige

Inhalte wie Dingmans Empfehlung, bei Schlafproblemen das rezeptfreie Hormon Melatonin einzunehmen. Zwar rät er, sorgfältig zu recherchieren, welche Präparate seriös sind. Dass es sinnvoller wäre, bei Schlafstörungen einen Arzt aufzusuchen, erwähnt er hingegen nicht. Viel hilfreicher wären statt der Kästen kurze Zusammenfassungen mit den wichtigsten Punkten am Schluss jedes Kapitels gewesen.

Trotz allem stellt das Buch gelungen die Grundlagen der Neurowissenschaften dar. Wie aktuelle Forschung funktioniert, welche neuen Erkenntnisse es gibt und was man bei der Interpretation von Studienergebnissen beachten sollte – genau diese Informationen bleibt Dingman dem interessierten Leser jedoch schuldig.

Stefanie Uhrig ist promovierte Neurowissenschaftlerin und Wissenschaftsjournalistin in Erbach im Odenwald.



★★★★★

Christina Berndt

INDIVIDUATION

Wie wir werden, wer wir sein wollen. Der Weg zu einem erfüllten Ich

dtr, 2020, 272 S., € 16,90

Das wandelbare Ich

Eine Anleitung, die eigene Persönlichkeit zu gestalten

Im Grunde ist die Botschaft von »Individuation« ermutigend: Es ist nie zu spät, die eigene Persönlichkeit zu ändern und damit das ganze Leben in andere Bahnen zu lenken. Ein eindringliches Beispiel liefert Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt gleich zu Beginn ihres Buchs: mit der Geschichte eines jungen Mannes, der sich vom pöbelnden Bandenmitglied zum engagierten Fürsprecher hilfloser Menschen wandelte. Unser Ich, unsere Persönlichkeit, sei keine feste Größe, sondern unterliege einem stetigen Wandel. Für manche Menschen sei diese Erkenntnis beängstigend, meint die Autorin, vor allem wenn sie davon überzeugt sind, sich selbst treu zu bleiben. Authentizität, so das Modewort, gäbe uns ja Sicherheit. Dabei ist die Wandelbarkeit, von der Berndt spricht, eigentlich keine neue Erkenntnis. Viele Menschen erleben im Lauf ihres Lebens Situationen, in denen sie sich plötzlich anders verhalten als gewöhnlich, oder machen einschneidende Erfahrungen, die nicht nur den Alltag, sondern auch das eigene Denken und Handeln völlig verändern.

Die Autorin hält Authentizität für eine Illusion, der wir unter anderem aufsitzen, weil wir uns schlecht daran erinnern, wie wir früher waren. Und weil unser Gehirn rückblickend aus einer Vergangenheit voller Brüche und Widersprüche eine stimmige Geschichte konstruiert. Dennoch ist der Glaube daran hilfreich. Denn wer sich selbst als authentisch erlebt, ist oft psychisch gesünder als Menschen, die eigene Überzeugungen immer wieder in Frage stellen.

Die gute Botschaft ist: Wandel gehört zum Leben und ermöglicht uns die Anpassung an schwierige Situationen. Dachte man früher, dass die Persönlichkeit mit etwa 30 Jahren ausgereift ist, weiß man heute, dass der Reifeprozess das ganze Leben andauert und sich selbst die Gewichtung der »Big Five«-Faktoren des gängigsten Persönlichkeitsmodells noch verschieben kann. Zwar ist deren Ausprägung etwa zur Hälfte angeboren, doch wird die andere Hälfte durch die Umwelt geformt. Selbst die ersten Lebensjahre seien weniger wichtig für die Ausbildung der Persönlichkeit als bislang vermutet – eine beruhigende Erkenntnis für Eltern, denen gerne die Verantwortung für spätere Probleme ihrer Kinder bis hin zu Krankheiten wie ADHS und Autismus aufgebürdet wird.

In der zweiten Hälfte des Buchs berichtet die Autorin, wie wir bewusst unser Ich formen können, etwa indem wir uns Freunde, Hobbys und einen Beruf suchen, die zu uns – oder zu dem, der wir sein wollen – passen. Auch wie wir mit unserem Körper umgehen, ob wir Sport machen, wie viel wir schlafen und was wir essen, hat Einfluss auf unsere Gefühle und unser Verhalten.

Entscheidend ist zudem, wie wir über uns selbst denken. Als positives Beispiel nennt Berndt Greta Thunberg, die sich durch die Erkenntnis, mit ihrem Tun andere beeinflussen zu können, von einer menschen-

scheuen Person zu einer Anführerin entwickelt hat. Wenn wir uns ändern wollen, müssen wir daher zuerst die eigene Wahrnehmung hinterfragen – und dann einfach mal etwas anders machen als sonst.

Ganz konkrete Beispiele dafür liefern verschiedene Miniexperimente für den Alltag. Dabei ist wichtig, sich realistische Ziele zu setzen, da ein häufiges Scheitern die Selbstwirksamkeitserwartung nur senkt und negative Verhaltensweisen zementiert. Darüber hinaus ist das Buch gespickt mit Aussagen von Persönlichkeitsforschern, Psychologen und Experten der verschiedensten weiteren Fachdisziplinen. Es enthält mehrere

Tests (etwa zur Eigenwahrnehmung) sowie Übungen, mit denen man gezielt jene Aspekte des Charakters fördern kann, die bei einem selbst nicht stark ausgeprägt sind. Zuletzt finden sich ein ausführliches Literaturverzeichnis und eine Übersicht über die zitierten Wissenschaftler. So bietet das Werk dem Leser gleichzeitig einen Überblick über den aktuellen Stand der Persönlichkeitsforschung und eine Anleitung, wie man die Wahrnehmung des eigenen Ichs kritisch hinterfragt – und dieses gegebenenfalls aktiv gestaltet.

Larissa Tetsch ist promovierte Molekularbiologin und Wissenschaftsautorin bei München.



★★★★★

Christoph Ribbat

DIE ATEMLEHRERIN

Wie Carola Spitz aus Berlin floh und die Achtsamkeit nach New York mitnahm

Suhrkamp, 2020, 191 S., € 22,-

Achtsam in Amerika

Die erhellende Biografie einer fast vergessenen Atem-Pionierin

Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen – und allem voran: Atmen. Methoden zum Training der eigenen Achtsamkeit gibt es viele, und nicht minder entsprechende Fachliteratur dazu. Dass man dem Therapietrend auch auf ganz anderem Wege auf die Spur kommen kann, zeigt Christoph Ribbat. Der Professor für Amerikanistik an der Universität Paderborn hat die Lebensgeschichte einer bisher kaum bekannten Pionierin der Atemarbeit niedergeschrieben.

Die in Berlin geborene Gymnastiklehrerin Carola Spitz experimentierte schon früh mit Techniken zum achtsamen Atmen. Und das, obwohl das Hineinspüren in das Hier und Jetzt in den 1930er und 1940er Jahren kaum so en vogue war wie heute. Die Repressionen der Nationalsozialisten machten der liberalen Jüdin bald das Leben schwer. Es folgt die Flucht in die USA, wo sie in ihrem »Studio für körperliche Umerziehung« am Central Park in New York bis zu ihrem Lebensende gehetzte, schmerzgeplagte oder einfach nur neugierige Großstädter unterrichtet. Ihr Kredo: »Alles beginnt mit der Atmung.«

Die Biografie ist das Ergebnis präziser Recherchearbeit. Jeder Gedanke, jeder Satz, jede Übung, die hier geschildert wird, stammt dem Autor zufolge aus gesicherten Quellen: aus dem privaten Nachlass von

Carola Spitz, ihren sorgfältigen Stundennotizen und Tagebucheinträgen, aus Zeitdokumenten, Gesprächen mit Nachkommen oder mit ehemaligen Schülern.

Ribbat selbst ist die biografischen Hotspots der Atemlehrerin in New York abgesprochen. Kein Wunder also, dass er in filmischer Genauigkeit Lage und Umgebung des »Studios für körperliche Umerziehung« schildern kann. Oder einzelne Kurseinheiten (wie das Strohalmexperiment) so detailliert beschreibt, dass der Leser die Übung zu Hause fast mitmachen kann.

Zwei Erzählebenen treffen dabei aufeinander: Der Leser begleitet Carola Spitz durch ihre Ausbildungsjahre in Deutschland, ein paar Seiten weiter dann wieder durch ihr Arbeitsleben in New York. Darüber hinaus beleuchtet Ribbat die Arbeits- und Lebenswege ihrer internationalen Kollegen und Kontrahenten sowie kuriose Trends und Lebenswirklichkeiten wie den New Yorker Smog. Am Ende resümiert er: »Die Frau, die 1901 als Carola Joseph geboren wurde, taugt nur bedingt als Heldinnengestalt. Sie hat die Welt nicht verändert. Aber die Welt hat ihr dazu auch keine Gelegenheit gegeben.«

Es sind die Schilderungen gerade dieser Welt, welche die Biografie stark machen – und verdeutlichen, wie gesellschaftliche Strömungen, neue Ideen und Stolpersteine der Achtsamkeits- und Körperarbeit von damals eine Richtung gaben. Gleichzeitig läuft der Leser im Getümmel der großteils nie zuvor gehörten Namen Gefahr, den Fokus zu verlieren. Der rote Faden ist und bleibt Carola Spitz, die als Privatperson trotz einer Fülle an Quellen ein wenig unscharf bleibt. Im Vordergrund stand bei ihr eben immer die Arbeit, das wird auch im Nachlass sichtbar. Am Ende macht Ribbat selbst den Praxistest. In Berlin belegt er einen Atemkurs, der Spitz' Techniken nahekommt – und bricht nach einem Tag ernüchert ab. Er hatte sich das irgendwie spektakulärer vorgestellt. Neben einem Strohalm und guter Anleitung braucht es, um in die Fußstapfen der Atem-Pionierin zu treten, wohl vor allem eines: viel Geduld.

Sarah Zimmermann ist Diplompsychologin und arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Siegen.