

GEFÜHLSWELT

AUF DER JAGD NACH DEM GLÜCK

Alle Menschen streben nach Glück – soweit die gute Absicht. Die bittere Realität sieht anders aus: Wir stehen uns dabei ständig selbst im Weg. Um das zu ändern, versuchen Psychologen nun, die Gesetze des menschlichen Glücksempfindens zu durchschauen.

VON UWE HARTMANN, UDO SCHNEIDER UND HINDERK M. EMRICH

Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten«. Dieses Mantra der Boulevardpresse scheint auch für die psychologische Erforschung der Gefühle zu gelten – zumindest könnte dieser Eindruck beim Durchblättern einschlägiger Lehrbücher und Fachzeitschriften entstehen. Über Traumatisierung, Stress, Angst und Depression forschen Psychologen unermüdlich, dagegen werden angenehmere Gefühle wie Glück und Freude häufig nicht einmal erwähnt. Doch allmählich erwacht die Glücksforschung aus ihrem Dornröschenschlaf: Vor allem in den USA gewann in den letzten Jahren die so genannte positive Psychologie, auch als Wohlbefindensforschung bezeichnet, an Bedeutung. Sie erforscht, wozu es angenehme Gefühle wie Zufriedenheit, Hoffnung, Optimismus, Freude und Glück überhaupt gibt und wie sie entstehen.

Damit spricht diese Forschungsrichtung ein zentrales Bedürfnis der Menschen an. Fragen wie »Wie kann ich glücklich werden?« oder »Ist dauerhaftes Glück möglich?« haben sich wohl alle schon einmal gestellt. Psychologen können heute zumindest einige Antworten darauf geben. Das wichtigste Ergebnis

der positiven Psychologie: Glücksgefühle halten nicht dauerhaft an, aber wir können etwas dazu beitragen, dass sie immer wieder neu auftreten.

Diese Erkenntnis scheint sich jedoch noch nicht herumgesprochen zu haben. Laut psychologischen Umfragen glauben die meisten Menschen nämlich nicht, ihr eigenes Glück wesentlich selbst gestalten zu können. Glücksgefühle könnten kaum gezielt hervorgerufen werden und seien in erster Linie ein flüchtiges Geschenk des Schicksals oder ein günstiger Zufall – so der Tenor der Befragten. Damit tritt ein entscheidender Unterschied etwa zur Einschätzung der eigenen Lebensqualität zu Tage, die als recht gut steuerbar gilt. Tatsächlich scheinen Glückszustände oft ohne bewusste Anstrengung zu kommen und zu gehen.

GLÜCK GEGEN HERZINFARKT

Diese Erfahrung führt dazu, dass viele Menschen unterschätzen, wie wichtig Glücksempfindungen für das Überleben und die erfolgreiche Auseinandersetzung mit der Umwelt sein können. Emotionen entstehen meist auf Grund von äußeren Veränderungen und sollen dem Organismus helfen, sich besser an eine bestimm-

te Situation anzupassen und auf sie zu reagieren – so die Lehrmeinung. Da Menschen stärker auf Änderungen zum Schlechten als zum Guten hin emotional reagieren, betrifft dies jedoch vor allem negative Gefühle wie Angst oder Ärger. Kein Wunder, denn Handlungsbedarf besteht vor allem dann, wenn sich die Lebensbedingungen verschlechtern.

Das heißt aber keineswegs, dass wir eigentlich nur negative Emotionen benötigen, um im Leben zurechtzukommen. Neuere Emotionstheorien gehen davon aus, dass Freude und Heiterkeit wichtige Funktionen besitzen – zum Beispiel, dass sie uns besänftigen und beruhigen. Biologische Ergebnisse unterstützen diese Annahme: Im Unterschied etwa zu Aggression und Stress bringen Glücksgefühle das vegetative Nervensystem – also den Teil des Nervensystems, der unbewusste Vorgänge wie Atmung, Verdauung oder Sexualfunktionen im Organismus reguliert – kaum in Aufruhr. Im Gegenteil: Positive Emotionen machen uns ausgeglichen und versetzen den Organismus in einen »Energiesparmodus«. Halten negative Gefühle zu lange an, reiben sie uns auf und schaden dem Organismus. Darin liegt auch der tiefere Sinn

*Aus urheberrechtlichen
Gründen können wir Ihnen
die Bilder leider nicht
online zeigen.*

**HIMMELHOCH JAUCHZEND:
Nicht immer bedeutet Glück totalen
Gefühlsüberschwang wie bei dem
italienischen Filmkomiker Roberto
Benigni nach seinem Oscargewinn.**

von feuchtföhlichen Feiern nach Beerdigungen. Sie helfen den Trauernden, wieder in einen emotionalen Normalzustand zurückzugelangen.

Positive Emotionen halten uns psychisch stabil und beugen damit auch psychischen Störungen vor. Das Konzept der »Salutogenese« des israelischen Psychosomatikers Aaron Antonovsky besagt, dass eine Therapie vor allem das Gesunde in einem Patienten stärken sollte, anstatt nur die Krankheit zu bekämpfen. Auf psychische Erkrankungen übertragen hieße dies, vermehrt die positiven Gefühle von Patienten zu fördern und nicht nur negative oder krankhafte Empfindungen zu unterdrücken.

Wohlbefinden etwa beim Essen oder Geschlechtsverkehr sorgen dafür, dass wir diese für uns selbst und unsere Art überlebenswichtigen Verhaltensweisen nicht vernachlässigen. Vielleicht dient Glück sogar als Gegenmittel bei mensch-

licher Trägheit und Unlustgefühlen: »Wenn es gerade keine dringenden Probleme gibt, könnten wir ja eigentlich alles beim Alten lassen.« Wenn wir uns aber dennoch anstrengen, höhere Ziele zu erreichen und neue Erfahrungen zu sammeln, belohnen uns im Erfolgsfall Glücksempfindungen. Die Hoffnung auf emotionale Höhenflüge dürfte wohl zu der typisch menschlichen Eigenschaft beitragen, nie mit dem Erreichten zufrieden zu sein, sondern immer wieder zu versuchen, die persönliche Situation zu verbessern und sich weiterzuentwickeln.

Auch unser Sozialverhalten profitiert offenbar von positiven Gefühlsregungen. Andere Menschen sehen einem Glücklichen seine Empfindungen an und finden ihn dadurch unbewusst meist attraktiver. Das fördert nicht nur Bekanntschaften und Kontakte innerhalb einer Gruppe. Wie viele Partnerschaften und Liebesbeziehungen begannen mit einem Lächeln!

Freude und andere positive Gefühle beeinflussen sogar die Gesundheit. Inzwischen gibt es handfeste Beweise dafür, dass die alte Lebensweisheit »Lachen ist gesund« mehr ist als simple Folklore: Lachen und gute Laune erhöhen nachweislich die Anzahl bestimmter Abwehr-

zellen des Immunsystems, der so genannten natürlichen Killerzellen. Positive Gefühle können den allgemeinen Gesundheitszustand und den Heilungsvorgang bei Krankheiten fördern. Der amerikanische Kardiologe Dean Ornish propagiert Wohlbefinden sogar zur Verbeugung und Heilung von Herzkrankheiten!

Forscher mögen heute zumindest in Ansätzen verstehen, warum Menschen überhaupt Glücksgefühle entwickelt haben und wozu sie gut sind – das reicht aber noch lange nicht, um den Charakter dieser Emotion zu begreifen. Dazu beschäftigen sich Glücksforscher mit folgenden Fragen:

- ◆ Gibt es verschiedene Arten von Glücksgefühlen?
- ◆ Bedeuten sie immer ein vollständiges Wohlbefinden?
- ◆ Wieso sind manche Menschen grundsätzlich glücklicher als andere?
- ◆ Und nicht zuletzt: Ist Glück denn nicht einfach nur ein anderes Wort für Freude? Diese Frage können Psychologen eindeutig mit »nein« beantworten. Freude gehört zu den so genannten Primär- oder Basis-Emotionen des Menschen, Glück besteht dagegen aus einem Gefühlsgemisch. Daher sind Glücksge-

fühle auch keineswegs immer ein unge-
trübtes Erlebnis.

Zwar ist Glücksempfinden in der Regel mit angenehmen Gefühlen verbunden, dennoch kann auch unter Schmerzen Glück entstehen, so bei Frauen direkt nach der Geburt. Sogar bei seelischem Schmerz sind flüchtige Glücksgefühle möglich, etwa wenn Menschen in einer Konfliktsituation – wie einer ausweglos erscheinenden Ehekrise – einen neuen Weg einschlagen. Andererseits ist es auch möglich, bei einem an sich freudigen Anlass todunglücklich zu werden, etwa wenn es gilt, nach der Hochzeit das Elternhaus zu verlassen.

MACHT GELD GLÜCKLICH?

Da überrascht es auch nicht, dass Glücksgefühle in sehr unterschiedlichem Gewand auftreten können. Gefühlsaufwallungen nach dem Gewinn eines Wettbewerbs scheinen oberflächlich nicht allzu viel mit ruhigeren Empfindungen zu tun zu haben, die einen etwa am Feierabend bei einem Glas Wein im Sessel überkommen mögen, während sich die Liebblingsscheibe im CD-Spieler dreht. Im ersten Fall brodeln ein erregter Überschuss an Energie und Aktivität, im zweiten Fall ist man entspannt auf die eigene Person konzentriert.

Dennoch: Verschiedene Formen des Glückserlebens besitzen auch gemeinsame Eigenschaften. Glückliche Menschen sind beispielsweise besonders empfänglich für Gefühle und öffnen sich für Eindrücke aus der Umgebung. Die sonst un-

durchdringlich erscheinende Grenze zwischen dem eigenen Selbst und der Außenwelt wird durchlässig. Empfindungen der Nähe oder gar Einheit mit der Umwelt treten auf. Diese geistige Verbindung mit der Welt kann sinnlich oder auch erotisch getönt sein – Sexualität und Erotik versprechen ja gerade besondere Glückserfahrungen.

Was zeichnet nun glückliche Menschen aus? Der amerikanische Motivationsforscher Steven Reiss von der Ohio State University fand in Umfragen heraus, dass es gar nicht so sehr darauf ankommt, möglichst intensive Glücksgefühle zu erreichen. Eher scheinen sich solche Menschen als besonders glücklich zu betrachten, die sich die meiste Zeit in ihrer Haut wohl fühlen und nur selten unter unangenehmen Empfindungen leiden. Dagegen sind Leute eher unglücklich, die ständig nach höchster Ekstase suchen. Allerdings können sie diese emotionale Grundeinstellung – selbst wenn sie es wollten – willentlich kaum beeinflussen, zu tief ist sie in ihre Persönlichkeitsstruktur eingegraben.

Beim Untersuchen der Merkmale glücklicher Menschen stoßen Psychologen auf ein Problem: Es ist in den meisten Fällen sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich, Ursache und Wirkung voneinander zu unterscheiden. Daher sprechen Wohlbefindensforscher heute lieber von »Korrelaten des Glücks«. Dabei gelten folgende Kandidaten als besonders viel versprechend:

- ◆ materieller Wohlstand und gesellschaftlicher Status
- ◆ stabile soziale Beziehungen und feste Partnerschaft
- ◆ Religiosität oder Übernehmen von Weltanschauungen

Ein heiß diskutiertes Glückskorrelat ist Wohlstand. Auch wenn es heißt, Geld mache nicht glücklich, der Vergleich internationaler Umfrageergebnisse widerspricht auf den ersten Blick diesem geflügelten Wort. Menschen in reichen Ländern sind im Mittel glücklicher als Einwohner armer Staaten. Auch für den Einzelnen trifft diese Faustregel zu: Eine günstige finanzielle Situation geht meist auch mit einem gewissen subjektiven Wohlbefinden einher. Wer diese Umfrageergebnisse näher betrachtet, stößt allerdings auf einige verwirrende Wider-

sprüche. So betrachten sich die Menschen in manchen ärmeren Ländern als glücklicher, als ihr Wohlstand eigentlich erwarten ließe, zum Beispiel in Brasilien – übrigens unabhängig vom Gewinn der Fußballweltmeisterschaft. Andererseits sind die Menschen in vielen reichen Ländern gar nicht so glücklich, gerade auch in Deutschland.

Auf jeden Fall steigert Geld das Wohlbefinden nicht grenzenlos. Ist ein gewisser Wohlstand einmal erreicht, erhöht sich das subjektive Glücksempfinden mit zunehmendem Kontostand nicht mehr. Daher sind in den reichen Ländern trotz einer enormen Steigerung des Wohlstands in den letzten fünfzig bis sechzig Jahren die Menschen nicht in gleichem Maße glücklicher geworden. Umfragen des Instituts für Demoskopie Allensbach lassen vermuten, dass wir den kritischen Punkt ausreichenden Wohlstands in Deutschland bereits spätestens Anfang der 1960er Jahre erreicht haben. Seitdem bleibt der Prozentsatz der Glücklichen bei uns ungefähr konstant.

Die Gründe: Menschen gewöhnen sich schnell an einen bestimmten Wohlstand und gesellschaftlichen Status und erhöhen gleichzeitig ihre Ansprüche entsprechend. Da dann wieder der alte Abstand zwischen Anspruchsniveau und Wirklichkeit besteht, reduziert sich das Glücksempfinden nach einem kurzen Aufflackern auf das ursprüngliche Maß. Psychologen bezeichnen dieses Phänomen auch als hedonistische Tretmühle, die sich keineswegs auf den schnöden Mammon beschränkt. Allgemein gilt: Glück ist relativ – wir fühlen uns eher glücklich, wenn es uns besser geht als zuvor.

DER »TEURO«-EFFEKT

Daneben entdeckten die Glücksforscher noch einen weiteren emotionalen Bremsklotz: Angenehme Erlebnisse erfreuen uns vergleichsweise weniger, als schlechte Nachrichten ärgern oder betrüben. Ein aktuelles Beispiel ist die »Teuro«-Diskussion: Viele Menschen stoßen sich ungerne an den Preiserhöhungen in Folge der Währungsumstellung, während sie gleichzeitige Preisreduktionen weit weniger deutlich wahrnehmen und sogar wieder vergessen.

Wesentlich wichtiger als Geld sind für das persönliche Glück aber soziale Beziehungen, sagen die Psychologen. Die meisten Menschen sind glücklicher, wenn sie gut sozial integriert sind. Vor allem eine feste Partnerbeziehung gilt als Turbolader für das Wohlbefinden. Enge, intakte und belastbare Bindungen scheinen sogar die Gesundheit zu fördern, ►



D. G. MYERS

SINNFRAGE:

Der amerikanische Sozialpsychologe David G. Myers meint, dass Religiosität dem Menschen zu der Überzeugung verhilft, sein Leben habe einen Sinn.

CHEMIE DES GLÜCKS

GLEICHGÜLTIG, OB UNS SINNESWAHRNEHMUNGEN, Verhaltensweisen oder Rauschdrogen Glücksgefühle vermitteln – ohne die neuronalen Belohnungssysteme in unserem Gehirn läuft nichts. Deren Existenz entdeckten bereits 1954 die amerikanischen Neurowissenschaftler James Olds und Peter Milner. Sie setzten kleine Elektroden in das Gehirn von Ratten, das sie darüber elektrisch reizten. Den Tieren war die Stimulation so angenehm, dass sie sich ständig an den Orten aufhielten, an denen die Wissenschaftler die Stimulation üblicherweise einschalteten. Sie lernten sogar, einen Hebel zu drücken, um sich solche Stimulationen selbst zu verabreichen.

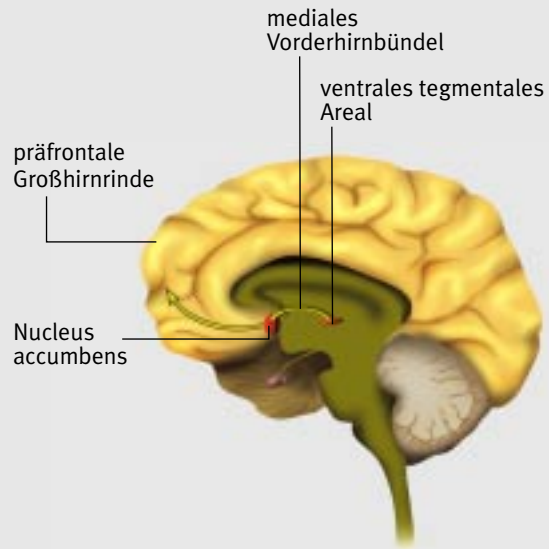
Die elektrische Reizung schien also ein Belohnungs- oder Lustsystem zu aktivieren. Inzwischen entdeckten Wissenschaftler, dass dieses auch bei Menschen existiert und im Wesentlichen aus drei Elementen besteht (siehe Bild):

- ◆ dem so genannten Nucleus accumbens, einem Teil des für Emotionen zuständigen limbischen Systems,
- ◆ dem ventralen tegmentalen Areal im Mittelhirn sowie
- ◆ den hinter der Stirn liegenden (»präfrontalen«) Regionen der Großhirnrinde.

Dabei spielt der Nucleus accumbens eine Schlüsselrolle – man könnte ihn auch als zentrale Schaltstelle des Belohnungssystems bezeichnen. Er enthält Nervenzellen, die den Überträgerstoff Dopamin zur Signalübermittlung verwenden. Diese Substanz ist vor allem dafür verantwortlich, dass man immer wieder Situationen anstrebt, die Glücksgefühle hervorrufen. Damit stellt Dopamin eine Art chemischen Hauptschalter des Begehrens und ein wichtiges Element bei der Entstehung von Sucht dar: Suchtstoffe wie Kokain setzen im Belohnungssystem vermehrt diesen Transmitter frei.

DAS DOPAMINSYSTEM erhält von zwei anderen Typen von Botenstoffen Schützenhilfe: den körpereigenen Opioiden und den Cannabinoiden. Sowohl Opiatdrogen wie Opium oder Morphin als auch körpereigene Opiode wie etwa Endorphine binden im Nucleus accumbens an so genannte Opiatrezeptoren. In der Großhirnrinde vermitteln Opiode Genussgefühle bis hin zum Rausch. Untersuchungen an Bungee-Springern ergaben, dass das Glücksgefühl während und unmittelbar nach dem Sprung mit einem 20fachen Anstieg von Beta-Endorphinen einhergeht. Auch Suchtstoffe wie Kokain beeinflussen die endogenen Opiode. Die Drogen führen über die zusätzliche Dopaminfreisetzung in einem zweiten Schritt zu mehr Endorphinen im Belohnungssystem.

Das körpereigene Cannabinoidsystem wurde erst vor wenigen Jahren entdeckt. Cannabinoide sind die wirksamen Substanzen in Haschisch und Marihuana. Sie docken an spezifische Rezeptormoleküle an und führen so zur vermehrten Freisetzung von Dopamin im Belohnungssystem. Wie die Opiatrezeptoren binden auch die Cannabinoidrezeptoren



THOMAS BRAUN / G&G

körpereigene Substanzen. Es handelt sich dabei um so genannte Anandamide – ungesättigte Fettsäuren, die aus Zellmembranen von Neuronen freigesetzt werden. Erst kürzlich entdeckten Giovanni Marsicano und Beat Lutz vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München, dass diese Stoffe beim Vergessen von traumatischen Erlebnissen eine entscheidende Rolle spielen – zumindest bei Mäusen (siehe Seite 8). Wie die verschiedenen Neurotransmittersysteme im zentralen Nervensystem ineinander greifen und Glücksgefühle hervorrufen, ist jedoch noch weitgehend unbekannt.

EINES IST JEDOCH KLAR: Suchtrogen benutzen diejenigen Hirnstrukturen und Transmittersubstanzen als Nutznießer, die uns eigentlich eine erfolgreichere Auseinandersetzung mit der Umwelt erlauben sollen. Auch andere Formen der Sucht, wie zum Beispiel Spielsucht oder Fernsehsucht, entstehen wahrscheinlich über das körpereigene Belohnungssystem. Kürzlich wiesen Wissenschaftler sogar nach, dass das Hören von als angenehm empfundener Musik diese Schaltkreise aktiviert.

Sind wir also nach unserer Lieblingsmusik süchtig? Die Diskussion um die verschiedenen Süchte dreht sich vor allem auch um Gewöhnung und Entzugserscheinungen. Nach der Einnahme chemischer Drogen ist das Glück meist nur von kurzer Dauer. Kaum lässt die Wirkung der Substanz nach, sinkt die Stimmung rapide: Die Konsumenten fühlen sich dann niedergeschlagen oder gar tieftraurig, was den erneuten Griff zur Droge fördert. Bei langjährigem Drogenmissbrauch stumpfen jedoch die neuronalen Schaltkreise des Belohnungssystems derart ab, dass selbst hohe Dosen nicht mehr die gewünschten euphorischen Gefühle erzeugen. Dann dient die Drogeneinnahme nur noch dazu, die oft schweren körperlichen Entzugssymptome zu vermeiden. Diese Gefahr dürfte beim Musikhören wohl nicht gegeben sein.



AUS: P. ROAZEN, FREUDS LIEBLING HELENE DEUTSCH

UNFASSBAR:

Der österreichisch-amerikanischen Psychoanalytikerin Helene Deutsch (1884–1982) zufolge entspringt das Streben nach Glück immer mangelnder Befriedigung.

was natürlich ebenfalls das psychische Wohlbefinden steigert. Aber auch hier sind Ursache und Wirkung nicht eindeutig: Macht eine gute Partnerschaft die Menschen glücklicher oder wird der Glücklichere eher eine gute Partnerbeziehung realisieren? Vermutlich dürfte hier beides zutreffen.

In den letzten Jahren geriet zunehmend die Religiosität ins Visier der Wohlbefindensforscher, da Umfragen ergaben, dass glückliche Menschen häufig ausgesprochen religiös sind. Wiederum stellt sich hier die Henne-oder-Ei-Frage. Skeptiker mögen einwenden, dass eine Neigung zu illusionärer Realitätsverkennerung gleichermaßen glücklich und religiös machen könnte. Der amerikanische Sozialpsychologe David G. Myers vom Hope College in Michigan (siehe Bild Seite 12) vertritt dagegen die Ansicht, dass Religiosität das vielleicht tiefgehendste Grundbedürfnis des Menschen befriedigt: Die Überzeugung, dass die eigene Existenz irgendwie bedeutsam ist und dass sein Leben einen Sinn hat.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt auch Steven Reiss. Er unterscheidet generell zwei Arten von Glück:

◆ Unter Gutfühlglück versteht er Genusemfindungen, die von äußeren Reizen abhängen. Ob es sich um den Gewinn im Lotto, sexuelle Abenteuer oder drogeninduzierte Hochgefühle handelt, ist dabei eher Nebensache.

◆ Wertebasiertes Glück erleben wir, wenn wir glauben, dass unsere Existenz eine Bedeutung hat und in einen größeren Zweck eingebunden ist.

Das Gutfühlglück ist nicht sehr beständig. Schlimmer noch, die Reize wirken bei häufigen Wiederholungen immer weniger. Menschen, die ständig und ausschließlich auf der Suche nach dem Gutfühlglück sind, bekommen also mit der Zeit den entsprechenden »Kick« immer schwerer. Hier wirken Gewöhnungsvorgänge, die auch bei Suchterscheinungen eine fatale Rolle spielen (siehe Kasten Seite 13). Glück, das auf inneren Werten basiert, ist dagegen tragfähig und nimmt im Lauf der Zeit nicht ab. Es entsteht Reiss zufolge etwa dann, wenn wir enge und tragfähige Bindungen aufbauen oder das Gedankengebäude einer Religion oder Weltanschauung übernehmen.

Der ungarisch-amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi vom Department of Psychology an der University of Chicago ging von einer ganz anderen Seite an das Thema heran. Er stellte fest, dass tiefe, befriedigende Glücksgefühle entstehen, wenn Menschen sich konzentriert und erfolgreich mit einer anspruchsvollen Aufgabe beschäftigen. Csikszentmihalyi prägte für diesen Zustand den Begriff »Flow« (englisch für Fließen) oder optimale Erfahrung. Dabei sind wir so sehr in eine Tätigkeit vertieft, dass sie uns völlig absorbiert und wir uns selbst und die Welt um uns herum vergessen. Dies ist vor allem bei kreativer Arbeit der Fall – etwa beim Schreiben eines Romans oder Malen eines Bildes – sowie bei Spielen und bei Leistungen, die hohe Anforderungen an Konzentration und Intellekt stellen.

FATALER ZWANG ZUR GLÜCKSELIGKEIT

Handlungen, die zum Flow führen, werden gerne um ihrer selbst willen ausgeführt. Darin ähnelt das Flow-Konzept sehr dem Werte-basierten Glücksbegriff von Steven Reiss. Darüber hinaus wendet Csikszentmihalyi sich aber auch gegen die weit verbreitete Auffassung, dass Glück von Zufällen abhängt und vom Einzelnen nicht beeinflussbar sei. Im Gegenteil: Flow entsteht gerade durch zielgesteuertes Handeln. Voraussetzung für Flow-Erfahrungen ist allerdings ein gewisser Mut, sich Herausforderungen zu stellen. Dazu gehört auch, die alltägliche

Sicherheit und schützende Routinen aufzugeben.

Einen universellen Königsweg zum persönlichen Glück bieten jedoch auch die psychologischen Erklärungsversuche nicht an. Letztendlich bleibt diese Emotion immer etwas Geheimnisvolles, das wir nicht einfach mithilfe eines Psycho-Baukastens zusammensetzen können. Überbordende Empfindungen beim Wiedersehen lange vermisster Angehöriger oder das unbeschreibliche Glücksgefühl eines unsterblich Verliebten, wenn er erfährt, dass seine Liebe erwidert wird – solche emotionalen Erdbeben entziehen sich schon auf Grund ihrer schlechten Reproduzierbarkeit weitgehend dem Zugriff der Glücksforscher. Daher ist für viele Menschen Glück letztlich doch ein Zustand, der ganz besonderen Lebensmomenten vorbehalten scheint und manchmal gerade dann eintritt, wenn wir ihn am wenigsten erwarten oder herbeisehnen.

Diese Ungreifbarkeit des Glücks faszinierte bereits die österreichisch-amerikanische Psychoanalytikerin und Freud-Schülerin Helene Deutsch (1884–1982). Ihr zufolge setzt das Glücksgefühl eine Harmonie der ganzen Persönlichkeit voraus, ein gleitendes Zusammenwirken sämtlicher Anteile des eigenen Ichs, das zu einem besonderen, von keinen inneren oder äußeren Einflüssen behinderten Einheitsgefühl führt. Damit nahm sie das Flow-Konzept teilweise vorweg – ein halbes Jahrhundert, bevor Csikszentmihalyi es formulierte.

Deutschs Ansicht nach entspringt das Streben nach Glück immer einer mangelnden Befriedigung. Vollkommenes Glück würde daher zu Stillstand führen; denn warum sollte der Mensch dann noch etwas verändern? So empfinden viele Menschen besonders nach einer Phase des Unglücks, der Belastung oder des seelischen Schmerzes intensives Glück. Denn Glückseligkeit ist immer auch ein Kontrasterleben und entspringt damit dem Auf und Ab des Lebens selbst. Wahres Glück beschreibt mehr den Entstehungsprozess als den Zustand einer besonderen Einheit zwischen Individuum und Welt. Der Weg zum Glück ist also bereits das Ziel!

Ganz besonders kommt diese Eigenschaft des Glücks in der menschlichen Sexualität zum Vorschein. Wie im Zeitraster spiegelt der Zyklus sexueller Lust aus Verlangen, Erregung, Orgasmus und Sättigung das menschliche Streben nach Glück (siehe Gehirn&Geist 3/2002, S. 38). Das sexuelle Glück erschöpft sich, sobald es eintritt. Philosophen haben sich immer wieder damit beschäftigt, dass die höchste Erfüllung gleichzeitig

ihr Ende bedeutet, einer Leere, Sättigung oder Apathie Platz macht und dann wieder nach erneuter Erfüllung strebt.

Möglicherweise war die starke gesellschaftliche Reglementierung der Sexualität im Laufe der Menschheitsgeschichte nicht nur das Werk verborbener Moralapostel. Vielleicht ermöglicht erst sie uns wahres sexuelles Glück? Der französische Philosoph Pascal Bruckner stellt heutzutage geradezu eine Pflicht, einen Zwang zur Glückseligkeit fest, von der gerade die Sexualität besonders betroffen sei. Demgegenüber hält er Glück nur episodisch und zeitlich begrenzt für möglich.

HEUTE SCHON GELÄCHELT?

Zeiten des Unglücklichseins scheinen demnach unvermeidlich zu sein, auch wenn das für Betroffene keinen echten Trost darstellt. Wem eine Unglücksphase zu lange dauert, der sollte noch einmal die Ergebnisse psychologischer Befragungen unterschiedlich glücklicher Menschen näher betrachten: Belastungen vermeiden und interessante Abwechslungen vom Alltag erleben sind nach ihren eigenen Aussagen die wichtigsten Quellen des Glücks. Wenn das nichts hilft, gibt es noch einen einfachen Trick – bewusst einen glücklichen, freudig strahlenden Gesichtsausdruck aufsetzen. Da unsere Mimik auf die Emotionserzeugung im Gehirn zurückwirken kann, steigt mit einem entsprechenden Gesichtsausdruck häufig bald auch die Stimmung – ohne Drogen oder teure Selbsterfahrungsprogramme. ◆



UWE HARTMANN, UDO SCHNEIDER und **HINDERK M. EMRICH** sind Professoren an der Abteilung für Klinische Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Hochschule Hannover.

Literaturtipps

Bruckner, P.: Verdammte zum Glück – Der Fluch der Moderne. Berlin: Aufbau Verlag 2001.

Csikszentmihalyi, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta 1999 (8. Aufl.).

Klein, S.: Die Glücksformel. Reinbek: Rowohlt 2002.

Otto, J.H., Euler, H.A., Mandl, H. (Hg.): Emotionspsychologie. Weinheim: Beltz 2000.

Watzlawick, P.: Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper 2002 (24. Aufl.).

ANGEMERKT!



ELISABETH NOELLE-NEUMANN

Leiterin des Instituts für Demoskopie Allensbach

WO BLEIBT DIE FREIHEIT?

WAS UNS MENSCHEN GLÜCKLICH MACHT, ist auch eine gesellschaftspolitische Frage. Denn wenn wir wissen, was das Glück des Einzelnen am meisten fördert, können wir versuchen, die Zufriedenheit der gesamten Bevölkerung durch politische Steuerelemente zu verbessern. Aus diesem Grund betreibt das Allensbacher Institut auch Glücksforschung und untersucht mit Hilfe der Demoskopie, was glückliche, mit ihrem Leben zufriedene Menschen kennzeichnet und welche Lebenseinstellung und welches Verhalten zum subjektiven Wohlbefinden beitragen. Im Laufe dieser Arbeit rückte eine Frage immer mehr ins Zentrum der Aufmerksamkeit: Was ist in einer demokratischen Gesellschaft wichtiger – Freiheit oder Gleichheit?

Die ersten Fragen zum Thema Glück tauchten schon in den 1950er Jahren in den Fragebögen des Instituts auf. Seit dreißig Jahren untersucht es nun intensiv sowohl das Thema Glück als auch die Einstellung der Deutschen zu den Grundwerten Freiheit und Gleichheit. Die seitdem gesammelten Ergebnisse belegen, dass Freiheit und Glück direkt zusammenhängen.

So stellte sich heraus, dass das Gefühl, am Arbeitsplatz viel selbst entscheiden zu können, glücklicher macht. Menschen ohne solche Entscheidungsfreiheit betrachten sich dagegen eher als unglücklich. Dies ließ sich in allen Berufsgruppen und sozialen Schichten beobachten, bei Selbstständigen wie bei ungelernten Arbeitern.

In einer kürzlich abgeschlossenen Studie des Allensbacher Instituts in verschiedenen Ländern zeigte sich, dass Personen, die sich bei der Gestaltung ihres Lebens

frei fühlen, glücklicher und zufriedener sind als andere. Dabei besteht dieser Zusammenhang zwischen Freiheit und Glück nicht nur in Deutschland, sondern genauso in Frankreich und Großbritannien – und er lässt sich auch nicht einfach durch andere Merkmale der Befragten wie etwa Alter, Bildung oder soziale Schicht erklären.

DIESE ERGEBNISSE DECKEN SICH GUT mit den Forschungsergebnissen des amerikanischen Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi, der sich seit drei Jahrzehnten mit den Bedingungen eines glücklichen Lebens beschäftigt. Ihm zufolge entsteht Lebenszufriedenheit dadurch, dass Menschen Herausforderungen annehmen und meistern, aktiv die eigenen Kräfte einsetzen und eigene Entscheidungen fällen. Dadurch wachsen Kräfte und Selbstbewusstsein – und damit auch Zufriedenheit und Glück. Die Voraussetzung dafür ist aber Handlungs- und Entscheidungsfreiheit.

Einen entsprechenden Zusammenhang zwischen *Gleichheit* und Glück konnten unsere Befragungen hingegen nicht feststellen. Die allgemeine Vorstellung, dass vor allem Wohlstand, soziale Sicherung, Freizeit und Konsum die Menschen glücklicher machen, dürfte demnach falsch sein. Politiker wie Soziologen reden heute jedoch statt von Freiheit vor allem von sozialer Gerechtigkeit. Sollte aber die Politik in einer Demokratie letztendlich nicht auch das Glück der Menschen fördern? Um dies zu erreichen, sollte sie sich eine Regel zu Herzen nehmen: Bei einer Entscheidung zwischen Gleichheit und Freiheit muss jederzeit die Freiheit den Vorrang erhalten!