»Wir Menschen können uns an vieles gewöhnen – Gutes wie Schlechtes«

NACH GLÜCK ZU STREBEN? SINNLOS!

INTERVIEW: **MICHAEL SAUR**
FOTO: **ALEXANDER GARCIA**

DIE AMERIKANISCHE Unabhängigkeitserklärung definierte »das Streben nach Glück« als Grundrecht des Menschen. Was aber, wenn bereits bei der Geburt feststünde, wie glücklich wir werden? Dass es so ist, behauptet Sonja Lyubomirsky. Die US-amerikanische Psychologin, Jahrgang 1966, Mutter von vier Kindern, forscht an der University of California in Riverside. In ihrem Buch »The Myths of Happiness« warnt sie davor, unsere Vorstellung vom Glück auf einschneidende Erlebnisse zu beschränken.

GEO: Sind Sie heute früh glücklich?

Lyubomirsky: Na ja, es heißt ja, dass ein neues Baby viel Freude gibt – aber dafür all den anderen Dingen, die einem normalerweise Glück bereiten, die Freude entzieht. Ich bin 46 Jahre alt, und Olivia kann mich stressen, und aus Übermüdung baue ich schnell negative Emotionen auf. Im Grunde meines Bewusstseins aber bin ich glücklich, weil wir gesund sind und weil meine Tochter ein Wunschkind ist.

Sie behaupten, dass jeder von uns eine angeborene Glücksbasis besitzt – und daran nichts ändern kann. Wie kann man sich das vorstellen?

Am ehesten so, dass unser Glückspunkt genetisch codiert ist. Natürlich kann sich unser Glücksempfinden durch äußere Einflüsse verändern. Aber früher oder später findet unser Glücksniveau auf seinen alten Punkt zurück. Wir können uns eben an vieles gewöhnen – Gutes wie Schlechtes. Und dann sind wir genauso glücklich wie davor, oder genauso unglücklich. Ich nenne dies „hedonistische Adaption".

Was folgt aus dieser „hedonistischen Adaption"?

Dass äußere Einflüsse sich abnutzen. Es ist wie bei einer Inflation. Je mehr Geld im Umlauf ist, umso stärker sinkt der Wert des Geldes. Nehmen Sie das vermeintliche Glück von Lottogewinnern, die erst strahlen vor Glück…

… und am Ende oft Geld *und* Freunde verloren haben.

Genau! Wir müssen unser Leben so leben, dass wir möglichst im Einklang bleiben mit unserer Umwelt. Ich vergleiche das damit, wenn man einen Berg hinunterrennt und zu schnell wird. Man beherrscht das Terrain nicht mehr, sondern das Terrain beherrscht einen. Es muss nicht sein, dass man stürzt, aber meistens passiert es.

Heißt das, wenn wir tendenziell unglücklich sind, ist alles Streben nach Glück letztlich vergebene Liebesmüh?

Richtig. Man kann sogar sagen, dass wir tief drinnen negativ befangen sind. Das ist evolutionär erklärbar. Negative Erfahrungen werden stärker empfunden, weil sie uns zur Vorsicht geleiten. Sie lehren uns etwas. Obwohl wir zum Beispiel etwas Süßes zum Essen bevorzugen, empfinden wir etwas Bitteres tausendmal stärker. Oder nehmen Sie die Verlustaversion: Wir verabscheuen es weit mehr, etwas zu verlieren, als dass wir glücklich sind, wenn wir etwas gewinnen oder uns eine Sache gut gelingt.

Bedeutet das, die Evolution verdammt uns dazu, unglücklich zu sein?

Negative Gefühle wie Betrübnis und Angst besetzen in evolutionärer Hinsicht nützliche Funktionen innerhalb einer Gruppe. Ängstliche Menschen mahnen eher zur Vorsicht und erspüren Risiken besser. Traurige Menschen nehmen Gefahren wahr, die glückliche Menschen vielleicht nicht sehen, und können somit ebenfalls warnen.

Sie argumentieren in Ihrem jüngsten Buch „The Myths of Happiness", dass wir den großen Einschnitten des Lebens zu viel Wert beimessen. Kurz gesagt: Wir setzen unser Glück zu oft auf eine Karte?

Richtig. Im Positiven sind das Ehe, Kinder, Karriere und generell Wohlstand. Im Negativen sind es Krankheit oder eine

finanzielle Notlage. Wir glauben, ein bestimmter Ehepartner oder eine neue Karrierestufe seien alleinige Glücksbringer. Oder wir glauben, dass der soziale Abstieg durch Jobverlust das Ende der Welt sei.

Es lässt sich doch kaum leugnen, dass ein gutes Gehalt großartig ist und dass ein finanzieller Absturz katastrophal sein kann?

Sicherlich. Aber was uns langfristig glücklich macht, sind menschliche Verbindungen in der Familie oder im Freundeskreis, ein neues Hobby zu erlernen, auf Entdeckungsreise zu gehen. Das sind Dinge, die uns persönlich wachsen lassen und die uns langfristig zufriedener machen, weil sie außerhalb der hedonistischen Adaption stattfinden. So übersteht man eine Gehaltskürzung oder auch eine Krankheit.

Bedeutet das, dass wir in unserem Streben nach Glück oft den falschen Weg einschlagen?

Manches aus der Glücksforschung ist nicht immer sofort eingängig. Nehmen Sie zum Beispiel das Streben nach Besitz: Viele Menschen verausgaben sich für den Hauskauf. Aber Forscher haben festgestellt, dass Menschen, die mieten, in der Regel glücklicher sind.

Wie ist das zu erklären?

Miete lässt mehr Freiheit, weil sie uns weniger festzurrt. Oder nehmen Sie den Versuch, ständig maximales Glück zu simulieren. Wer einmal seinem Partner das Frühstück ans Bett bringt, fühlt sich gut; wer es jeden Tag macht, fühlt sich bald ausgenutzt. Nettigkeiten, die man zu oft wiederholen muss, fangen an zu nerven.

Sie raten außerdem dringend davon ab, sich zu viel mit anderen zu vergleichen. Sehen wir im Glück der anderen unsere eigene Unzulänglichkeit?

Meine erste Theorie als Glücksforscherin war, dass glückliche Menschen sich mit anderen vergleichen, die schlechter dran sind als sie selbst, und dass unglückliche Menschen sich mit jenen vergleichen, denen es besser geht. Ich lag nicht ganz richtig. Es hat sich gezeigt, dass glückliche Menschen überhaupt nicht wussten, wovon ich redete. Sie verglichen sich gar nicht. Die Unglücklichen dagegen wussten es sofort.

»Wer sich vor allem zu schützen versucht, lebt sein Leben nicht mehr«

Einem Krebspatienten geht es demnach besser, wenn er einen Patienten trifft, dem es noch schlechter geht?

Nein. Die Entwicklung seiner Krankheit unterliegt nicht seiner Kontrolle, und ihm könnte es bald genauso schlecht gehen wie dem anderen, und das weiß er. Wenn jemand aber einen Obdachlosen sieht, denkt er, das kann ich kontrollieren, dort werde ich nicht enden. Und es geht ihm besser.

Ist unsere Angst vor dem Tod ein Glück oder ein Unglück?

Die Angst vor dem Tod, von der wir alle geleitet werden, hilft uns, vorsichtig und wachsam und bewusst zu sein. Also könnte man sagen, die Furcht vor dem Sterben ist für den gesunden Menschen ein Glück.

Hatten Sie keine Angst davor, im Alter von 46 Jahren noch einmal Mutter zu werden? Manche würden sagen, das Risiko sei zu groß.

Wer sich vor allem zu schützen versucht, lebt sein Leben nicht mehr. Es kann ja schon ein Risiko sein, jemand Neuen kennenzulernen. Ich hätte es mir selbst vor zehn Jahren nicht träumen lassen, mit Mitte 40 noch einmal zwei Kinder zu haben. Aber ein drittes und viertes Kind waren meine Art, jung zu bleiben. Und ich fühle mich heute als Mutter so lebendig wie schon lange nicht mehr. Unter Männern nennt man das wohl die Midlife-Crisis. Wir waren uns über die Risiken natürlich im Klaren, und ich hatte einen sehr guten Arzt.

Waren Sie selbst ein glückliches Kind?

Meine Eltern waren russische Einwanderer. Bis ich neun Jahre alt war, kannte ich nur das graue, kommunistische Moskau. In Amerika war gleich klar, dass hier dem Glück sehr viel mehr Bedeutung beigemessen wird als in meiner alten Heimat. Aber wir waren nur Zaungäste dieses Festes. Meine Eltern, die in Russland zur Intelligenzija zählten, waren hier niemand. Meine Mutter weinte jedes Mal, wenn sie Tschaikowski hörte.

Die Schriftstellerin Clarice Lispector hat eine wunderbare Geschichte darüber geschrieben, wie sie als Kind zum ersten Mal den langersehnten bunten Kaugummi bekommt, an dem sich ewig kauen lässt. Als Farbe und Geschmack nachlassen, befällt das Kind riesige Enttäuschung. Kennen Sie dieses Gefühl?

Es ist buchstäblich kindisch zu glauben, etwas Begehrenswertes währte in seinem ersten Versprechen eine Ewigkeit. Ein Kind kennt nur positive und negative Emotionen und besitzt noch nicht die kognitive Fähigkeit zur Einschätzung. Kinder sind

1/1 – Anzeige

»Die Deutschen sind die Vulkanier Europas. Kognitiv stark, aber wenig emotional«

deswegen anfällig für Enttäuschungen. Sie weinen bitterlich, wenn sie ein Spiel verlieren oder wenn ein Geschwister ihre Süßigkeiten nascht.

Sie schreiben, die Dänen zählten zu den zufriedensten Menschen, weil sie nicht zu viel erwarten. Wie bringen Sie Ihren eigenen Kindern diese Lektion bei?

Sie sollen weniger Gedanken darauf verschwenden, was sie nicht haben, und stattdessen lieben lernen, was sie haben. Meine vierzehnjährige Tochter Gabriella macht mir in der Hinsicht einigen Kummer. Kürzlich haben mein Mann und ich sie nach einem positiven Erlebnis an diesem Tag gefragt, das nicht an ein materielles Gut gekoppelt war. Es gab keines, und das geht leider oft so. Wichtig ist zu erkennen, dass das wahre Glück aus unmittelbar positiven Gefühlen und gleichzeitig der kognitiv positiven Einschätzung des eigenen Lebens besteht. Doch zur Einschätzung braucht es eben eine gewisse Reife.

Was ist das größte Unglück, das einem Menschen widerfahren kann?

Keine Beziehung zu haben, allein zu sein und somit der Möglichkeit beraubt, mit anderen Menschen zu kommunizieren. Schlimmer als Freiheitsentzug. Wenn in einer Beziehung die Kommunikationsebene wegfällt, wird das Zusammenleben zum Albtraum. Kommunikation ist für unser Wohlbefinden von größter Wichtigkeit.

Ist Sex eine intensive Art der Kommunikation?

Ja, aber er ist eine rein emotionale Kommunikation. Der auf denselben Partner gerichtete Trieb lässt mit der Zeit nach. Wir wünschen uns dann zwar oft, dass eine Liebesbeziehung eine Affäre bleibt, dass man sich auf ewig begehrt wie zu Beginn. Doch das geht nicht. Eine Affäre kann keine richtige Beziehung werden, denn eine Affäre erlaubt keine Adaption.

Interessant beim Sex ist auch die Nähe zur Sucht.

Wie bei allen Süchten folgt ein Kater. Nach dem Sex fühlen wir uns oft leer und ausgelaugt. Die Liebe folgt später. Sie ist die nächste Kommunikationsebene. Sie hilft, dass ein Paar gemeinsam an einem Strang zieht, um die Kindern aufzuziehen. Diese Liebe ist weniger selbstbezogen und ist großzügiger.

Mit welchen Methoden kommen Sie als Glücksforscherin dem Glück eigentlich auf die Spur?

Wir fragen Menschen danach, wie sie ihr eigenes Glücksniveau einschätzen oder für wie glücklich Menschen in ihrer Umgebung sie mutmaßlich halten. Wir fragen nach Einkommen, Partnern, den erreichten und den unerreichten Zielen. Die Antworten setzen wir dann mit den jeweiligen familiären, sozialen und gesundheitlichen Situationen in Verbindung.

Werden wir in den westlichen Gesellschaften insgesamt glücklicher oder unglücklicher?

Trotz des gestiegenen Lebensstandards mit höheren Einkommen, größeren Häusern und besseren Autos hat sich das Glücksniveau in den USA während der letzten 50 Jahre nicht geändert. Das ist der beste Beweis für hedonistische Adaption.

Welches ist das glücklichste Land?

Neben den Dänen mit ihren vergleichsweise niedrigen Erwartungen sind es Spanien, Italien, Israel, auch Frankreich. Allesamt Länder mit starkem Sinn für Gemeinschaft. Danach folgen die Deutschen. Sie erinnern mich an Spock vom „Raumschiff Enterprise". Sie sind die Vulkanier Europas, kognitiv stark, aber weniger emotional. Meine Mutter hat immer gesagt, ich solle mir ein deutsches Au-pair-Mädchen holen. Die würden so pflichtbewusst arbeiten und seien am anspruchslosesten. Ich habe ihren Rat befolgt.

Woran erkennt man einen unglücklichen Menschen am schnellsten?

An Schadenfreude. Gore Vidal hat behauptet, um wirklich glücklich zu sein, reichte es nicht, erfolgreich zu sein; einer unserer Freunde müsse auch scheitern. Das ist natürlich Quatsch: Ein wirklich glücklicher Mensch findet keinen Gefallen am Schaden anderer. Leider ist diese Erkenntnis nicht sehr verbreitet. Alle kennen das Wort Schadenfreude. Niemand kennt das jiddische Wort *Shep Naches*. Das bedeutet, glücklich für jemand anderen zu sein.

Glückliche Menschen sind beliebter und finden eher einen Partner, oder?

Ja, für die Reproduktion sind glückliche Menschen eindeutig besser. ///

info Sonja Lyubomirskys Bestseller »Glücklich sein – Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben« ist im Campus Verlag erschienen; 19,90 Euro. Ihr aktuelles Buch »The Myths of Happiness« gibt es bisher nur auf Englisch (Penguin Books), ebenso wie die iPhone-App »Live Happy« für 0,89 Euro.

1/1 – Anzeige