

DIE GLÜCKSFORSCHERIN
Sonja Lyubomirsky sucht im Dienste der Wissenschaft nach Glücksformeln, -beweisen und -irrtümern



Sonja Lyubomirsky gehört zu den Begründern der internationalen Glücksforschung. Die Bestsellerautorin („Glücklich sein“) arbeitet als Professorin für Positive Psychologie an der University of California in Riverside. Auch ihr aktuelles Buch „The Myths of Happiness“ ist den Geheimnissen dieses Gefühls auf der Spur.

EXCLUSIVE: Was macht Sie unglücklich?
LYUBOMIRSKY: Wenn es einem meiner Kinder nicht gut geht oder es im Job nicht rund läuft, weil eine Studie nicht funktioniert oder eine Fachzeitschrift etwas von mir nicht publizieren will.

EXCLUSIVE: Wie gehen Sie damit um?
LYUBOMIRSKY: Vor allem versuche ich aktiv etwas zu tun, um mit der Situation klarzukommen oder das bestehende Problem zu lösen. Und ich wende mich für einige Zeit anderen Dingen zu, um mich gedanklich abzulenken.

EXCLUSIVE: In Ihrem neuen Buch enttarnen Sie bestimmte Schwarz-Weiß-Überzeugungen als falsche „Glücksmythen“. Welche sind das?

LYUBOMIRSKY: Menschen denken, im Moment bin ich nicht glücklich. Aber ich werde glücklich sein, wenn ich erst verheiratet bin, wenn ich reich bin, wenn ich in meiner Traumstadt lebe. Oder „Ich kann nicht glücklich sein, wenn ...“. Dazu kommt noch, was ich „Hedonistische Adaption“ nenne. Zum Beispiel: Wir heiraten, sind dadurch tatsächlich glücklicher, aber das Hochgefühl hält nur für zwei Jahre an, dann geht es uns wie zuvor.

EXCLUSIVE: Gibt es kein Entrinnen?
LYUBOMIRSKY: Es gibt einige Leute, die glücklicher bleiben, andere sind nach zwei Jahren unglücklicher als vor ihrer Hochzeit. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen sich im Allgemeinen an jede nur denkbare positive Erfahrung gewöhnen. Das ist faszinierend und auch ernüchternd: Denn wie können wir dauerhaft glücklicher werden, wenn wir uns an alles Gute gewöhnen, was uns geschieht? Das ist noch ein großes Puzzle mit vielen fehlenden Teilen.

EXCLUSIVE: Was raten Sie uns?
LYUBOMIRSKY: Forschungen zeigen, dass Glück zumindest weniger zur Gewohnheit wird, wenn wir Vielfalt, Spontaneität, Überraschungen und Wachstum in unserem Leben zulassen. Statt etwa in einer Partnerschaft in einen bestimmten Trost zu verfallen, in dem die Wochenenden immer gleich aussehen, kann man neue Freundschaften schließen oder neue Er-

fahrungen auf Reisen machen. Vier Dinge sind das Geheimnis für Glück: Sich verbunden fühlen mit anderen Menschen, persönliches Wachstum durch Lernen, neue Erfahrungen und etwas tun, was der Allgemeinheit zugute kommt.

EXCLUSIVE: Bhutan versucht, das Glück seiner Bürger per Gesetz zu vergrößern. Kann ein Staat das überhaupt leisten?
LYUBOMIRSKY: Ich halte es nicht für ausgeschlossen, aber noch gibt es keine Belege für den Erfolg. Der erste Schritt ist sicher, das Glück zu messen.

EXCLUSIVE: Die US-Verfassung garantiert jedem Bürger das Recht, nach Glück zu streben. Das war 1776 und suggeriert, dass Glück für jeden erreichbar ist.

Trotzdem gehören Antidepressiva in den USA zu den meistverkauften Arzneimitteln.
LYUBOMIRSKY: Es wurde darüber diskutiert, was Jefferson mit „Glück“ meinte. Manche Historiker denken, dass er materiellen Wohlstand meinte – das würde der Bedeutung des Wortes in dieser Zeit entsprechen. Heutzutage denken wir eher an emotionales Glück. In den USA gibt es eine Theorie dazu, warum Depressionen zunehmen: Uns wird vermittelt, dass wir Kontrolle darüber haben, wie unser Leben aussieht, was wir erreichen können. Und wenn wir es nicht schaffen, machen wir uns Vorwürfe und werden depressiv. Forschungsergebnisse sagen auch, dass das Glücksempfinden von Frauen über die Jahre relativ zu dem von Männern abnimmt. Frauen erwarten mehr, weil man ihnen gesagt hat, ihr könnt alles tun, was ihr wollt, aber die Gesellschaft hat damit nicht Schritt gehalten. Frauen sind Männern gegenüber in vielen Bereichen immer noch benachteiligt – und deshalb sind sie weniger glücklich als Männer.

»Wie können wir glücklicher werden, wenn wir uns an alles Gute gewöhnen?«

Illustration: Elisabeth Moch

EXCLUSIVE: Was macht denn Männer unglücklich?

LYUBOMIRSKY: Wenn sie ihren Job verlieren. Weil sie kulturell die Aufgabe haben, der Versorger ihrer Familie zu sein. Der Schock ist größer für sie, wenn sie dem nicht nachkommen können. Das stimmt so nicht mehr für jeden, aber die Forschung bestätigt den Zusammenhang.

EXCLUSIVE: Wir haben heute alle Möglichkeiten, sind davon aber überfordert?
LYUBOMIRSKY: Eine Studie zeigt zumindest, dass es zu viele davon gibt, und dass es hilfreich ist, auszuwählen, was gut genug ist, und nicht ständig zu überlegen, ob noch was Besseres kommt.

EXCLUSIVE: Haben Sie ein Beispiel?
LYUBOMIRSKY: Nehmen wir College-Studenten mit sehr gutem Examen. Die haben das Gefühl, sie müssten die perfekte Karriere hinlegen – dann arbeiten sie bei Starbucks, weil sie nicht wissen, wie diese Karriere aussehen soll. Oder Elternschaft, da gibt es in den USA riesigen Druck, perfekte Eltern zu sein. Aus der Forschung wissen wir jedoch, dass es glücklicher macht, Eltern zu sein, die „gut genug“ sind.

EXCLUSIVE: Was hat Sie als Glücksforscherin bei Ihrer Arbeit überrascht?
LYUBOMIRSKY: Dankbarkeit ist manchmal negativ besetzt: Bringt man im asiatischen Raum Dankbarkeit zum Ausdruck, empfinden die Menschen zugleich Schuld, weil sie vielleicht selbst mehr hätten tun sollen. Das war überraschend.

EXCLUSIVE: Und aus unserem, dem westlichen Kulturkreis?
LYUBOMIRSKY: In Madrid baten wir Menschen, Kollegen am Arbeitsplatz zu helfen. Wer mit demjenigen befreundet war, der die Hilfe erhielt, fühlte sich ein wenig schlechter. Das hat mit Vergleichen zu tun: Warum hat der andere dieses Glück, Hilfe zu bekommen, und nicht ich?

EXCLUSIVE: Glücklich ist, wer hilft?
LYUBOMIRSKY: Das ist am besten. Ideal ist es also, zu geben. Das Zweitbeste ist, zu bekommen. Das Drittbeste ist, mit dem Gebenden befreundet zu sein.

»Gute Eltern sind glücklicher als jene, die perfekt sein wollen«



THE MYTHS OF HAPPINESS
 Penguin Group

RIEDEL
 THE WINE GLASS COMPANY
 GRAPE VARIETAL SPECIFIC®

The new GLASS for CHAMPAGNE



VERITAS

LH0415

PROMOTION-CODE



RIEDEL.COM

*Promotion valid until 31.12.2015 only at Riedel Online-Shops for purchase starting at € 100.-. Cannot be used in conjunction with any other promotion. The coupon has no cash value. It is redeemable once per customer.