



Zusammenstellung von Monika Thiel, München - für die Website zur Gesprächsreihe
»Salongespräche« über Lebenskunst und Lebenskultur: www.salongespraech.de

Wie glückliche Menschen leben

Die Quintessenz der internationalen Glücksforschung aus mehr als zehn Jahren lautet: Menschen, die auffallend glücklich sind, bestätigen übereinstimmend, dass das Glück aus ihnen selbst kommt und völlig unabhängig ist von äußeren Bedingungen wie Alter, Geschlecht, Herkunft, Wohnort, Reichtum, Bildung oder einem besonderen Glückseignis. Zu diesem Ergebnis kommen sowohl die Studien der international bekanntesten Glücksforscher - Mihaly Csikszentmihalyi (University of Chicago), Ed Diener (University of Illinois), David Myers (Hope College, Michigan) und Martin Seligman (University of Pennsylvania) - als auch zahlreiche andere Untersuchungen. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse:

Auffallend glückliche Menschen...

...hadern nicht mit ihrem Schicksal

und machen ihr Glück auch nicht davon abhängig, ob sie ein bestimmtes Ziel erreichen oder nicht. Sie sind in der Lage, die Überraschungen des Lebens anzunehmen und wissen, dass sich das Leben ohnehin nicht exakt kalkulieren lässt. Dazu Prof. Martin Seligman von der University of Pennsylvania: »Glückliche Menschen haben genauso viel Pech wie andere, sie gehen nur anders damit um. Sie fragen zum Beispiel nicht »Warum passiert mir das?« sondern »Wozu ist das gut?«. Das gilt selbst bei tragischen Ereignissen. Kevin Smith, Professor am New England Research Institut, befragte Menschen, deren Leben sich durch einen schweren Unfall oder eine Krankheit komplett verändert hatte. Das Ergebnis war verblüffend: Alle Befragten erklärte, dass sie durch diese Erfahrung sogar an Glück, Liebesfähigkeit und innerem Frieden dazugewonnen hatten. Die Erklärung der Forscher: »Wer aus seinem gewohnten Leben herausgerissen wird, kann seine bisherigen Gewohnheiten nicht mehr aufrechterhalten und muss umdenken. Dazu gehört auch, das Glück nicht mehr im Außen zu suchen, sondern in sich selbst zu finden«.

...leben in der Gegenwart

und sind in der Lage, ihre Aufmerksamkeit weitgehend von Vergangenheit und Zukunft zu lösen und sich auf die Gegenwart zu konzentrieren. Sie sind präsent im Hier und Jetzt, grübeln weniger über Vergangenes nach und machen sich weniger Sorgen über das, was kommen mag. Das Eintauchen in die Gegenwart gelingt laut Prof. Mihaly Csikszentmihalyi vor allem durch Konzentration: »Wer in dem aufgeht, was er gerade tut, bewegt sich in einer Sphäre der Zeitlosigkeit«. Glückliche Menschen erleben solche zeitlosen Momente häufiger und können sie auch bewusst herbeiführen. »Diese Fähigkeit lässt sich trainieren«, so Jean Claude Kaufmann, Soziologie-Professor an der Pariser Sorbonne: »Indem wir



bewusst versuchen, das zu lieben, was gerade ist, wo wir gerade sind und was wir gerade tun«.

...führen ein einfaches Leben

und umgekehrt: Menschen, die ihr Leben vereinfachen, werden glücklicher. Damit ist nicht gemeint, ein Leben in Askese führen zu müssen. Entscheidend ist, sich immer mehr von überflüssigem Ballast zu befreien. Professor Robert Frank von der Cornell University in New York führte dazu ein Experiment mit mehreren tausend Menschen durch. Schritt für Schritt vereinfachten diese ihr Leben, indem sie Wohnung, Keller oder Dachboden entrümpelten, ihr Papierchaos ordneten, finanziellen Probleme regelten, aufgeschobene Projekte beendeten und sich auch von unglücklichen Beziehungen trennten. Bereits nach wenigen Wochen verspürten die Studienteilnehmer mehr Leichtigkeit, und nach einem Jahr bestätigten fast alle, dass sie kein Verlangen mehr haben, immer mehr Besitz anzuhäufen und sich dadurch wesentlich freier fühlen.

...reduzieren ihren Medienkonsum

Jeff Davidson, Psychologie-Professor an der Cornell University New York, der die Vereinfachungs-Studie von Professor Frank begleitete, fand heraus: Menschen, die nur noch selten oder gar keine Fernsehnews mehr sehen, spürten schon nach kurzer Zeit deutlich mehr Lebensfreude. Dazu der Forscher: »Das gebündelte Unglück, das dem Zuschauer in den Nachrichten präsentiert wird und an dem er selbst nichts ändern kann, verstärkt zunehmend das Gefühl, in einer feindlichen Welt zu leben, der er hilflos ausgeliefert ist«. Dass zu viel TV-Konsum generell das Wohlbefinden negativ beeinflusst, haben auch andere Studien ergeben. Wer täglich mehrere Stunden vor dem Fernseher sitzt, wird träge und lustlos.

...gehen Risiken ein

und stellen sich Problemen. Prof. Martin Seligman, University of Pennsylvania, fand in Studien heraus, dass glückliche Menschen immer wieder die sogenannte Komfortzone des Lebens verlassen: »Wachstum zum Glück findet außerhalb der Komfortzone statt. Wer nie Risiken eingeht und nie scheitert, entwickelt sich nicht und erfährt auch nie seine eigene Stärke«. Das bestätigt auch der Hirnforscher Gerald Hüther: Wer es schafft, eigene Unsicherheiten oder Ängste zu überwinden und ein Problem selbst zu bewältigen, empfindet dadurch Freude.

...treffen Entscheidungen schneller

und gehen lieber das Risiko falscher Entscheidungen ein, anstatt sie hinauszuzögern und aufzuschieben. Sie erledigen das, was ansteht, statt es anzuhäufen. Dazu Professor Ed Diener, University of Illinois: »Wer aufräumt und Liegendebliebenes anpackt, fühlt sich nicht als Opfer von Umständen, sondern als Gestalter - und das ist eine wesentliche Voraussetzung für Glück«.

...pflegen Freundschaften

von sich aus und tun dies auch regelmässig. Studien haben ergeben, dass gute Beziehungen zu anderen Menschen das Glücksempfinden in hohem Maße stärken. Dabei kommt es jedoch nicht darauf an, möglichst viele Menschen zu kennen, sondern vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.



...gehen einer erfüllenden Arbeit nach

bei der sie ihre Fähigkeiten und Talente ganz einbringen können. Konzentrierte und erfüllende Arbeit mobilisiert das körpereigene Glückshormon Serotonin - was auch bei jeder anderen Tätigkeit passiert, die wir mit Hingabe ausüben. Professor Mihaly Csikszentmihalyi von der Universität Chicago, der seit über 30 Jahren in der Glücksforschung arbeitet, hat dafür den Begriff »Flow« definiert. Flow beschreibt einen Zustand, in dem unser Fühlen, Wollen und Denken in absoluter Übereinstimmung sind. Wir vergessen Zeit und Raum, sogar uns selbst, und das Handeln geht mühelos vonstatten. Solche Flow-Zustände können bei allen Tätigkeiten entstehen: bei der Arbeit, beim Ausüben eines Hobbies, beim Sport, bei Unternehmungen mit Freunden, uns selbst bei der Hausarbeit.

...tun sich ich selbst Gutes

und nehmen sich auch regelmässig die Zeit dafür. Das müssen keine großen Unternehmungen sein. Auch »Kleinigkeiten« wie Musik hören, ein Buch lesen, meditieren, sich massieren lassen, ein heißes Bad nehmen gehören dazu. Professor Ed Diener, University of Illinois: »Jeder Mensch sollte sich eine Liste anlegen mit allem, was ihm gut tut, damit er sich dann, wenn die Gedanken einmal im Düsternen kreisen, selbst motivieren kann«.

...sind dankbar

»Dankbarkeit ist der schnellste Weg zum Glück«, so die Erkenntnis des Psychologie-Professors Barry Neil Kaufmann aus Massachusetts, die von zahlreichen Untersuchungen über glückliche Menschen bestätigt wird. Menschen, die das Schöne in ihrem Leben bewusst wahrnehmen und wertschätzen, erkennen die ganze Fülle des Lebens (und nicht nur jenen Teilausschnitt, der unerfreulich ist). Dadurch empfinden sie das Leben auch insgesamt als schöner. Die Tiefenpsychologin Dr. Elisabeth Mardorf empfiehlt deshalb, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen. Denn: »Sich schriftlich aufzuzählen, was im Leben gut ist, verändert innerhalb weniger Wochen die gesamte Wahrnehmung. Ganz von selbst entdecken wir immer mehr Dinge, die uns glücklich machen«.

...haben eine Lebensvision

und wissen, wofür sie leben. Dazu Professor Ed Diener: »Glückliche Menschen setzen sich selbst immer wieder langfristige Ziele, die sich in kleinen Schritten erreichen lassen. Oft überschätzen wir, was sich kurzfristig erreichen lässt, und unterschätzen, was auf lange Sicht möglich ist«. Wichtig ist jedoch, sich nicht an seine Ziele zu klammern, sondern offen zu bleiben für neue Möglichkeiten. Und vor allem: nicht erst beim Erreichen des Ziels glücklich sein zu wollen, sondern bereits auf dem Weg dahin.

...glauben an einen übergeordneten Sinn ihres Lebens

Zahlreiche Studien haben ergeben, dass Menschen, die auch an einen übergeordneten Sinn ihres Lebens glauben, glücklicher sind als jene, die das nicht tun. Ob es sich dabei um einen speziellen religiösen Glauben handelt oder nicht, ist zweitrangig.