



ZEIT Wissen

17. September 2013

## Kann man Glück lernen?; Menschen haben es auch selbst in der Hand, glücklich zu werden. Und dafür ist es NIE ZU SPÄT.

AUTOR: Stefanie Schramm

Das Glück aus aller Welt läuft bei **Ruut Veenhoven** in Rotterdam auf. Es kommt per Post, landet im E-Mail-Fach, wird heruntergeladen aus dem Internet. Es stapelt sich zu Papierhaufen, reiht sich in Aktenordnern. 14 Mitarbeiter begutachten es: Ist das wirklich Glück? Nach wissenschaftlichen Kriterien? Genügen die Einsendungen diesem Anspruch, werden sie eingetippt in die World Database of Happiness, die der Soziologe **Veenhoven** seit 1980 füllt. Mehr als 13 000 Erkenntnisse zum Glück lagern aktuell auf den Servern der Erasmus-Universität, zweimal so viele warten darauf, eingegeben zu werden. Jeden Tag landen im Schnitt 1,5 neue Studien über das Glück in Rotterdam.

Die Glücksforschung boomt. Psychologie, Neurologie und Genetik, Soziologie und Ökonomie: Kaum eine akademische Disziplin, in der nicht jemand versuchte, die uralte Frage zu beantworten, was Menschen glücklich macht - und ob sie selbst etwas dafür tun können. Schließlich kennt jeder solche Menschen, die mit Leichtigkeit durchs Leben gehen, selbst schwere Schicksalsschläge wegstecken; und andere, die sich schwertun, obwohl das Leben es gut mit ihnen zu meinen scheint. Ist Glück also vorbestimmt, festgeschrieben von Genen und Erfahrungen aus Kindertagen? Oder kann man Glück lernen? Dahinter steht die weit umfassendere Frage: Kann der Mensch sich ändern?

Das interessiert natürlich jeden, jedenfalls fast jeden. Wenigstens finden Glücksratgeber reißenden Absatz, und zwar seit Jahren schon. Privatsache ist die Suche nach dem Glück aber längst nicht mehr. Schon länger weiß man, dass reiche Gesellschaften nicht glücklicher werden, wenn sie immer reicher werden. Deshalb (und weil es mit dem Wirtschaftswachstum zunehmend Schwierigkeiten gibt) suchen Politiker nach einem Ersatz oder zumindest einer Ergänzung für das Bruttoinlandsprodukt, das bisher als Maß allen Wohlstands galt. Eine Glücksformel soll her. Denn wer mehr Glück produzieren will, so die Idee, muss dieses Mehr ja auch messen können. Der französische Präsident ließ die beiden Nobelpreisträger Joseph Stiglitz und Amartya Sen rechnen. Der britische Premier beauftragte seine Chefstatistikerin. Und in Deutschland arbeitete eine Enquete-Kommission des Bundestages zu "Wachstum, Wohlstand, Lebensqualität". Heraus kam im Frühjahr ein mehr als 800 Seiten starker Abschlussbericht - und ein neues "Wohlstands- und Fortschrittsmaß": Die W3-Indikatoren, die aus zehn zentralen Variablen bestehen, etwa "materieller Wohlstand" oder "Soziales/Teilhabe".

"Der wichtigste Faktor, den die Politik kurzfristig beeinflussen kann, ist die ARBEITSLOSIGKEIT 1 ", sagt Gert Wagner, Chef des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung und damals Sachverständiger der Kommission. "Langfristig sind die Chancen für gute Bildung und Gesundheit wichtig."

Nach einem Maß suchen auch Soziologen und Psychologen - für das individuelle Glück. Aber wie soll man das messen? Zunächst einmal: Glücksforscher sprechen nicht gern vom Glück. Lieber von "Lebenszufriedenheit" oder "subjektivem Wohlbefinden". Damit wollen die Empiriker das große Gefühl in seine Facetten aufspalten, denn "Glück" ist ein schillernder Begriff. Tatsächlich entscheidet im Deutschen erst ein Verb, ob einer bloß Glück hat oder ob er glücklich ist. Und auch das "Glücklichsein" ist den Wissenschaftlern noch viel zu undifferenziert. Geht es um Glücksmomente (ausgelöst von Schokolade, Sport, Sex) oder um das "Glück der Fülle", wie es der Philosoph Wilhelm Schmid genannt hat, oder wie bei Aristoteles, um eudaimonia, um das gelungene, besser: erfüllte Leben?

Klinisch kühl lässt sich nur das Glück des Augenblicks messen. Blutproben zeigen Endorphingehalte, Hirnscans deuten auf die Botendienste von Dopamin und Serotonin hin. Doch wie ist das "Glück der Fülle" zu erheben, die Lebenszufriedenheit? "Man kann die Leute einfach fragen", sagt der Glücksstudiensammler **Ruut Veenhoven**. "Die Menschen wissen doch, ob sie glücklich sind." Das klingt arg simpel, tatsächlich ist es der Goldstandard der Glücksforschung: Die Befragten sollen auf einer Skala von 0 bis 10 angeben, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind. "Natürlich ist es nicht so leicht, zu sagen, ob man sich eher wie 7 oder wie 8 fühlt, und vielleicht ist meine 8 Ihre 7", räumt der Soziologe ein. "Aber wenn man sehr viele Menschen befragt, gleichen sich solche Ungenauigkeiten aus." In seiner Datenbank jedenfalls landet nur derart benotetes Glück. Und auch das deutsche Sozio-oekonomische Panel (SOEP), eine einzigartige Wiederholungsbefragung, die seit 1983 läuft, misst so.

Doch als Psychologen vor mehr als 30 Jahren begannen, persönliches Glück systematisch zu vermessen, erlebten sie eine irritierende Überraschung: Es schien sich mit der Zeit kaum zu verändern! Selbst nach dramatischen Ereignissen wie Lottogewinnen oder Beinamputationen gaben die Befragten sich nur kurz überglücklich oder todunglücklich, um bald auf das Vorniveau zurückzukehren. Frühe Glücksforscher formulierten die Set-Point-Theorie: Jeder Einzelne habe einen fest justierten Glückswert, von dem er nur kurz abweichen könne. Punkt. Womit jede Glückssuche zu Ende wäre und dieser Artikel auch.

Jene Faktoren, die einen solchen Sollwert in jedem von uns festlegen könnten, sind so überzeugend wie altbekannt: Kindheitserlebnisse und Gene. Der Verhaltensgenetiker David Lykken, der seit Mitte der neunziger Jahre das Wohlbefinden von Tausenden ein- und zweieiigen Zwillingen verglich, führte zunächst die Hälfte der Unterschiede auf Variationen im Erbgut zurück, später gar bis zu vier Fünftel. Er folgert: "Es mag sein, dass der Versuch, glücklicher zu werden, genauso vergeblich ist wie der Versuch, größer zu werden."

In der Tat, Untersuchungen aus den vergangenen Jahren haben bestätigt, wie zentral das Erbgut unser Glücksempfinden bestimmt. Sogar Versionen einzelner Gene, die besonders beglückend wirken können, sind inzwischen identifiziert. "Die Klaviatur des Glücks" nennt Burkhard Pleger vom Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig diese Grundausstattung. Er glaubt: Ein einzelnes Gen könne bis zu 20 Prozent der Unterschiede im Glücksempfinden erklären, alle Gene zusammen bis zu 50 Prozent.

Wie genau aber die Gene unseren Charakter prägen, das beginnen die Forscher erst zu verstehen: als höchst komplexes Pingpongspiel verschiedener Erbanlagen und individueller Umweltfaktoren. So prägen eben nicht nur Gene, sondern auch Kindheitserlebnisse unsere Persönlichkeit und damit auch, ob und wie wir Glück empfinden. Das belegt die wohl ergiebigste Studie zum Lebensglück: Seit mehr als 90 Jahren begleiten Forscher der Harvard und der Stanford University das Leben von 814 Männern und Frauen. Der Direktor der Studie, George Eman Vaillant, selbst knapp 80 Jahre alt, schrieb die Essenz dieses Mammutprojekts nieder. Ende 2012 erschien sein Buch *Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study*. "Herzliche, innige Beziehungen sind der wichtigste Prolog für ein gutes Leben", resümiert Vaillant. Ein gutes Verhältnis zu Eltern und Geschwistern sei "hoch signifikant" für das Gelingen eines Lebens.

Weitgehend einig ist sich die Forschung darin, dass die Persönlichkeit sich etwa ab dem 30. Lebensjahr kaum mehr verändert. Der Set-Point-Theorie nach müsste das Glücksempfinden von da an konstant sein. Bloß zeigen viele Studien just zu diesem Zeitpunkt eine Delle: Im Durchschnitt sackt das Wohlbefinden bis Mitte, Ende 40 auf einen Tiefpunkt und steigt dann wieder, ab 65 sind Menschen im Allgemeinen so glücklich wie 30-Jährige. Erst kurz vor dem Tod lässt die Zufriedenheit wieder nach. Das haben kürzlich noch einmal Berechnungen für den ersten deutschen Glücksatlas auf Basis des SOEP bestätigt.

Die altbekannte MIDLIFE-CRISIS 2 - eine Fraktion von Forschern hält sie nach wie vor für einen Mythos. Etliche andere haben aber inzwischen nicht nur Indizien dafür gefunden, sondern auch gute Gründe, wie die Soziologin Hilke Brockmann von der Jacobs University in Bremen: "Viele Entscheidungen, die man als junger Mensch getroffen hat, erweisen sich als nicht zufriedenstellend, gleichzeitig fühlt man sich ihnen verpflichtet. Andererseits kann man sich noch nicht damit abfinden, es bleibt ja Zeit für Veränderungen. Das macht doppelt unzufrieden."

Wenn sich aber Menschen in jungen und in späten Jahren glücklicher fühlen als in der Mitte des Lebens, wenn sich unser Glücksempfinden also durchaus wandelt - müssten wir es dann nicht auch, zumindest zum Teil, selbst in der Hand haben? Konkret: Was lässt sich von den Jungen und den Alten abschauen?

Zuerst ein Blick auf das Glück der Jugend: Zwei Faktoren hat die Soziologin Brockmann ausgemacht, die Menschen in ihren Zwanzigern glücklicher sein lassen als in ihren Vierzigern: erstens mehr FREUNDE 3 , zweitens weniger Konkurrenz. "Wettbewerb macht nicht glücklich", sagt sie. Die beiden Faktoren bedingten sich zudem gegenseitig: Unter Freunden halte sich die Konkurrenz in Grenzen. Stürze man sich aber spätestens um die 30 in den Wettbewerb des Arbeitsmarktes, bleibe wiederum weniger Zeit für Freunde.

Egal, welchen Forscher man fragt: Dass soziale Beziehungen einer der wichtigsten Schlüssel zum Glück sind, ist Konsens. Vielleicht ist es sogar das Einzige, worauf sich alle einigen können, von den Psychologen bis zu den Ökonomen. So sagt George Bonanno von der Columbia University in New York, der die Widerstandsfähigkeit von Menschen ("RESILIENZ 4 ") erforscht: "Leute, die über ein großes soziales Netzwerk verfügen, lachen in unseren Experimenten häufiger." Das ist nicht sein einziger Anhaltspunkt. Er analysiert die Mimik seiner Probanden, befragt sie, erforscht ihre Biografien. "Genau solche Menschen überstehen selbst dramatische Ereignisse wie die Terroranschläge vom 11. September besser." Und der Wirtschaftswissenschaftler Gert Wagner, Leiter des SOEP, sagt: "Einer der wichtigsten Faktoren für die Lebenszufriedenheit ist, dass die tatsächliche Arbeitszeit mit den persönlichen Vorlieben übereinstimmt" - damit genug Zeit für Familie und Freunde bleibe.

Aber kann man die Fähigkeit, innige Beziehungen zu knüpfen, lernen? Gehört sie nicht zur Persönlichkeit und liegt damit in den Genen und der Kindheit begründet? Schließlich könnte man Bonannos Ergebnisse auch andersherum lesen: Nicht wer mehr Freunde hat, lacht häufiger - sondern wer häufiger lacht, hat mehr Freunde.

George Vaillant wählt als Antwort aus den Hunderten Lebensläufen der Harvard-Studie die Geschichte von Godfrey Camille: "Seine Kindheit war eine der trostlosesten von allen Studienteilnehmern." Die Eltern entstammten der Oberschicht, seien sozial isoliert und krankhaft argwöhnisch gewesen. So habe Godfreys Leben seinen Lauf genommen: Medizinstudium, HYPOCHONDRIE 5 , Selbstmordversuch, eine geplatze Verlobung, Tuberkulose, 14 Monate Krankenhaus. Doch plötzlich dann die Wende; Dr. Camille heiratete, wurde Vater, übernahm die Leitung einer Klinik, kümmerte sich um andere. "Von 15 bis 50 war Godfrey Camille eine Katastrophe, von 75 bis 85 war er ein Star", fasst Vaillant es in seinem Buch zusammen. Als Camille fast 70 war, hatte der Wissenschaftler ihn besucht und befragt. Was habe sein Leben geändert, was habe er von seinen Kindern gelernt? Der antwortete: "Liebe." Vaillant zieht daraus die Lehre: "Eine lieblose Kindheit verdammt uns nicht für immer." Vielmehr würden wir unser

ganzes Leben lang durch die Beziehungen zu geliebten Menschen geprägt. "Glück ist Liebe. Punkt."

Und was lehrt der Blick auf das Glück des Alters? Dass junge Menschen glücklich sind, erscheint kaum verwunderlich - sie haben ja noch ihr ganzes Leben vor sich. Warum aber sind auch die glücklich, die einen Großteil schon hinter sich haben? Man sollte doch meinen, dass der Verlust von Freunden, Gesundheit, Lebenszeit zusehends unglücklich macht. "Das ist ein STEREOTYP 6!", sagt die Entwicklungspsychologin Ute Kunzmann von der Universität Leipzig. Sie kennt sich aus mit dem Gefühlsleben älterer Menschen, hat es in zahlreichen Studien erforscht.

"Die Gefühle flachen im Alter keineswegs ab, wie oft vermutet wird", sagt sie. "Und Ältere reagieren oft mehr auf das Positive." Als Kunzmann älteren Probanden Fotos von traurigen, bedrohlichen und erfreulichen Szenen zeigte, reagierten diese auf die negativen Motive weniger stark als die Jungen. Bei positiven war es umgekehrt. "Natürlich gibt es auch Miesepeter und ältere Menschen, denen es wirklich schlecht geht", räumt die Psychologin ein. "Aber viele haben im Vergleich zu jungen Erwachsenen gute Strategien entwickelt, um ihre Probleme zu bewältigen. Dazu gehört, sich nicht mit Menschen zu vergleichen, denen es viel besser geht." Auf ihr Leben zurückblickend, betonen sie eher die schönen Dinge. Dabei spinnen sie durchaus Stroh zu Gold. Macht nichts, finden die Psychologen - Hauptsache, es hilft.

Vor allem aber hatten ältere Menschen ihr ganzes Leben lang Zeit, zu lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen, auch mit den schwierigen. Vielen gelinge das offenbar sehr gut, sagt Kunzmann. Sie zeigte Probanden einen Film von einem streitenden Paar und bat sie um Rat; die älteren reagierten gelassener und milder als die jüngeren Testpersonen, "funktionaler", wie die Wissenschaftlerin es nennt. "Das hilft ihnen, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten." Und die machen eben: glücklich.

"Ältere Menschen können Schwierigkeiten besser meistern", meint auch der Resilienzforscher George Bonanno. Selbst den Tod ihres Lebenspartners verwänden viele besser als weithin angenommen. Und etlichen gelinge es erstaunlich gut, sich damit abzufinden, dass ihre Ressourcen langsam schwänden: "Sie wählen sorgfältiger aus, wofür sie ihre Kraft aufwenden." Gezwungenermaßen anpassungsfähig sind die Älteren also. Und wenn Bonanno daraus einen Glückstipp ableiten soll, dann diesen: "Sei flexibel!" Es komme eben vor allem darauf an, dass das Verhalten zur jeweiligen Situation passe. "Wir können ziemlich viel von den Alten lernen."

Freundschaft und Flexibilität - also die Offenheit für Menschen und für den Wandel: Dieser Schlüssel zum Glück liegt also in uns selbst. Dass Menschen mit entsprechenden Charakterzügen von Beginn an glücksbegabter sind, wissen Psychologen schon länger. Der Blick in unzählige Biografien zeigt nun aber, wie viel wir auch im Laufe der Jahre noch ändern können. Nur: Geht das auch im Schnelldurchlauf? Oder braucht man dazu ein ganzes Leben, so wie Godfrey Camille? "Einfach anlesen kann man sich das nicht, das muss man sich schon selbst erwerben", sagt Kunzmann. "Aber es lohnt sich, in diese Richtung, zu den Alten, zu schauen." Datensammler **Ruut Veenhoven** blickt in die Gegenrichtung, zur Jugend, wo oft die Entscheidungen fallen, die Menschen in der Mitte des Lebens unzufrieden machen. "Ich möchte den Leuten sagen können, mit welcher Wahl sie wahrscheinlich glücklich werden, damit sie besser entscheiden können." Das ist seine Vision. "Für die Gesundheit erforschen wir das schon lange. Jetzt sollten wir das auch fürs Glück hinkriegen." Deshalb hat er den "Gelukswijzer" gestartet, den Glückswegweiser. Auf der Website [www.risbo.org/happinessmonitor](http://www.risbo.org/happinessmonitor) sollen Menschen eintippen, was sie den ganzen Tag tun und wie sie sich dabei fühlen. Diese Methode hat der Ökonomienobelpreisträger Daniel Kahneman vorgeschlagen. Aus diesen Informationen will **Veenhoven** nicht nur Tipps für den Alltag ableiten, sondern auch für die ganz großen Lebensentscheidungen: "Wir wollen zum Beispiel sagen können, welche Art Leute mit welcher Art Job glücklich werden." So soll aus glücklichen Augenblicken ein Wegweiser für ein zufriedenes Leben entstehen.

Ist das nun mechanistischer Größenwahn oder evidenzbasierte Glückssuche? Für **Veenhoven** selbst ist es einfach ein "gereedschap voor werken aan je geluk" - ein "Glückswerkszeug".

Schon mehr als 70 000 Menschen haben ihre Glücksmomente auf die Server in Rotterdam geschickt. Das zeigt: Auch wenn der aktuelle Wissensstand der Experten lautet, dass Glück harte Arbeit ist - die Hoffnung auf eine umfassende Weltglücksformel ist ungebrochen. p

**Text Stefanie Schramm**