campus

SONJA LYUBOMIRSKY

GLÜCKLICH SEIN

WARUM SIE ES IN DER HAND HABEN, ZUFRIEDEN ZU LEBEN

DAS STANDARDWERK ZUR GLÜCKSFORSCHUNG

© Campus Verlag GmbH

Sonja Lyubomirsky ist Professorin für Psychologie an der University of California, Riverside. Sie studierte Psychologie in Harvard und Stanford und gewann bereits während ihres Studiums zahlreiche Auszeichnungen und Stipendien. Mit der Frage, was Menschen glücklich macht, beschäftigt sie sich seit vielen Jahren, u. a. unterstützt durch ein staatliches Forschungsprogramm des National Institute of Mental Health.

© Campus Verlag GmbH

SONJA LYUBOMIRSKY

GLÜCKLICH SEIN

WARUM SIE ES IN DER HAND HABEN, ZUFRIEDEN ZU LEBEN

Aus dem Englischen von
Dr. Jürgen Neubauer

CAMPUS VERLAG
FRANKFURT/NEW YORK

© Campus Verlag GmbH

Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel The How of Happiness.
A Scientific Approach for Getting the Life You Want,
bei The Penguin Press, New York, USA.
Copyright © 2008 Sonja Lyubomirsky

Für Gabriella und Alexander,
die wichtigsten Schlüssel zu meinem Glück

ISBN 978-3-593-50876-4 Print
ISBN 978-3-593-43810-8 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-593-43830-6 E-Book (EPUB)

2., aktualisierte Neuausgabe 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.
© 2008. Alle deutschsprachigen Rechte bei Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.
Umschlaggestaltung: total italic, Thierry Wijnberg, Amsterdam/Berlin
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Gesetzt aus der Corporate A und MetaPro
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH
Printed in Germany

www.campus.de

© Campus Verlag GmbH

Die Reise

Eines Tages hast du plötzlich gewusst,
was du tun musst, und du hast angefangen,
trotz der vielen Stimmen um dich her
mit ihren schlechten Ratschlägen,
und obwohl das ganze Haus zu beben begann
und obwohl du das alte Zerren gespürt hast.
»Kümmer dich um mich!«, schrien die Stimmen.
Doch du hast dich nicht aufhalten lassen.
Du hast gewusst, was du zu tun hast,
obwohl der Wind mit seinen kalten Fingern
an deinen Grundfesten rüttelte
und die Trauer der Stimmen dich schmerzte.
Es war schon spät, die Nacht war stürmisch,
die Straße übersät mit Ästen und Steinen.
Doch ganz allmählich blieben die Stimmen zurück,
die Sterne brachen durch die Wolken,
und plötzlich hast du eine neue Stimme gehört,
die du schließlich als deine eigene erkannt hast
und die dich begleitet,
während du hinausgehst in die Welt,
entschlossen, nur das zu tun, was du tun kannst:
entschlossen, nur das Leben zu retten, das du retten kannst.

Mary Oliver

© Campus Verlag GmbH

© Campus Verlag GmbH

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe 11

Einleitung 13

WIE SIE WIRKLICH GLÜCKLICH WERDEN

1. Ist Glück möglich? 23
Ein Programm für ein glücklicheres Leben 24
Wissen Sie, was Sie wirklich glücklich macht? 26
Der Schlüssel zum Glück 29
Die lohnendste Anstrengung Ihres Lebens 33
Warum glücklich sein? 34

2. Wie glücklich sind Sie – und warum? 36
Wirklich glückliche Menschen 37
Welcher Typ sind Sie? 39
Glücksmythen 48
Die Grenzen der Lebensumstände 51
Der Glücksfixpunkt 62
Die Chance der bewussten Handlung 72
Es liegt in Ihrer Hand 77

3. Finden Sie die Glücksstrategie, die zu Ihnen passt 78
Kriterien für die Wahl Ihrer Strategie 79
Ein paar Worte zum Thema Kitsch 81

© Campus Verlag GmbH

Welche Glücksaktivitäten passen zu mir?
Ihr persönlicher Test 81
Weitere Optionen 87
Bevor es weitergeht 88

GLÜCKSAKTIVITÄTEN

Ehe Sie beginnen 92

4. Üben Sie Dankbarkeit und positives Denken 99
Glücksaktivität 1: Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit 100
Glücksaktivität 2: Seien Sie optimistisch 112
Glücksaktivität 3: Vermeiden Sie Grübeleien und soziale Vergleiche 121

5. Stärken Sie Ihre sozialen Beziehungen 134
Glücksaktivität 4: Seien Sie hilfsbereit 134
Glücksaktivität 5: Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen . . . 146

6. Bewältigen Sie Stress, Schwierigkeiten und Traumata . . . 159
Glücksaktivität 6: Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien . . . 160
Glücksaktivität 7: Lernen Sie zu vergeben 178

7. Leben Sie im Hier und Jetzt 189
Glücksaktivität 8: Schaffen Sie Flow-Erfahrungen 189
Glücksaktivität 9: Genießen Sie die Freuden des Lebens 199

8. Setzen Sie sich Ziele 214
Glücksaktivität 10: Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume . . . 215

9. Kümmern Sie sich um Leib und Seele 235
Glücksaktivität 11: Beschäftigen Sie sich mit Religion und Spiritualität 235
Glücksaktivität 12: Sorgen Sie für Ihren Körper: Meditation, Sport, Vorwegnahme des Glücks 247

© Campus Verlag GmbH

WIE SIE LEBENSLANGES GLÜCK FINDEN

10. Die fünf Schlüssel zu lebenslangem Glück 265
Der erste Schlüssel: positive Emotionen 266
Der zweite Schlüssel: optimales Timing und Abwechslung . . 274
Der dritte Schlüssel: soziale Unterstützung 278
Der vierte Schlüssel: Motivation, Einsatz und Engagement . . 281
Der fünfte Schlüssel: Gewohnheit 285
Es ist an Ihnen 288

Die Verheißung des Glücks 289

Nachwort: Wenn Sie unter Depression leiden 292
Was ist Depression? 292
Ursachen der Depression 295
Die effektivsten Behandlungsmethoden gegen Depression . . 299
Das beste Mittel gegen das Unglück ist das Glück 308
Rückschläge überwinden 310

ANHANG

Glücksaktivitäten, die zueinander passen 313

Danksagung 315

Anmerkungen 318

Register 358

© Campus Verlag GmbH

© Campus Verlag GmbH

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Als ich neun Jahre alt war, wanderte meine Familie von Russland in die USA aus. In Boston angekommen, fiel mir auf, dass die Menschen in den Straßen fröhlich wirkten, sie lächelten und grüßten uns, wenn sie an uns vorübergingen. Ich dachte damals, dass die Amerikaner sehr viel glücklichere Menschen sein müssten als die Russen, die auf der Straße eher verdrießlich und mürrisch dreinblickten. In der Tat gehört zu den ersten Dingen, die Besuchern in einem unbekannten Land auffallen, wie glücklich oder unglücklich die Menschen aussehen. Doch oft trügt der Schein: Russen wirken zwar auf der Straße oft sehr viel melancholischer als Amerikaner, doch auf den lärmenden Partys in Moskauer Wohnungen kehrt sich der Eindruck um.

Ich erforsche das Thema Glück schon seit beinahe dreißig Jahren, und bei Vorträgen stellen meine Zuhörer fast immer Fragen zum Thema Kultur. Verstehen und erleben die Menschen in Europa, Afrika, Ostasien und den USA Glück auf ähnliche Weise? Treffen meine Ratschläge, die sich vor allem auf Untersuchungen mit US-Bürgern stützen, überhaupt auf Menschen anderer Nationen zu? Diese Fragen sind durchaus berechtigt, und es gibt sogar einen ganzen Wissenschaftszweig, der sich mit dem Zusammenhang von Emotionen und Kultur beschäftigt. In der Tat hat das Glück in Deutschland, Großbritannien, Israel, Südkorea oder Brasilien auf den ersten Blick ein anderes Gesicht. In den »individualistischeren« Kulturen hängt Glück mehr mit den Gefühlen und dem Selbstwert des Einzelnen zusammen und weniger mit der Harmonie innerhalb der Gruppe. Deshalb gilt das Streben nach individuellem Glück hier als erreichbares, vernünftiges und wünschenswertes Ziel. Studien zeigen, dass Asiaten positive Emotionen

© Campus Verlag GmbH

eher mit Zuständen niedriger Erregung wie Gelassenheit und Ruhe in Verbindung bringen, während Europäer vor allem auf Zustände hoher Erregung wie Freude und Begeisterung aus sind. Außerdem unterscheiden sich die kulturellen Regeln hinsichtlich des Ausdrucks von positiven Emotionen. Es gibt Kulturen, in denen es als unpassend gilt, ausgesprochen glücklich auszusehen, weil dies den Neid und die bösen Blicke der anderen auf sich ziehen kann.

Trotz der zahlreichen Unterschiede haben Menschen in aller Welt das tiefe Bedürfnis, glücklich zu sein. Angehörige verschiedener Kulturen mögen Glück unterschiedlich *definieren*, etwa als Spaß, romantische Liebe, spirituelle Erlösung, materiellen Erfolg oder ein tugendhaftes Leben. Sie mögen Glück unterschiedlich *ausdrücken*, etwa im begeisterten Engagement für einen Lebenstraum, durch Lächeln und Lachen oder in stiller Kontemplation. Und sie mögen auf unterschiedliche Weise nach Glück streben, indem sie beispielsweise Dankbarkeit entwickeln für das, was sie haben, sich ihrer Familie widmen oder die Nähe Gottes suchen. Doch ihnen allen geht es schließlich darum, glücklich zu sein. In sämtlichen Nationen, in denen Befragungen durchgeführt wurden, stand Glück ganz oben auf der Liste der Lebensziele. Und in den seltenen Fällen, in denen die Befragten angeben, nicht nach Glück zu *streben*, weil etwa kulturelle Normen, die Religion, die Geschichte oder persönliche Einstellungen dem entgegenstehen, wünschen sich die meisten ein glückliches Leben für ihre Kinder.

Auch wenn das Glück also in Ländern wie Deutschland und den USA auf unterschiedliche Weise definiert, angestrebt und ausgedrückt wird, ist die Sehnsucht nach einem erfüllten, glücklichen Leben genauso universell wie viele der Zutaten, die das Glück ermöglichen. Als jemand, der in zwei Kulturen und zwei Sprachen aufgewachsen ist und kulturelle Unterschiede genau beobachtet, bin ich überzeugt, dass Leser jeden Hintergrunds von den Glücksstrategien profitieren können, die ich in diesem Buch beschreibe.

© Campus Verlag GmbH

EINLEITUNG

Jeder von uns will glücklich sein, auch wenn wir dies nicht zugeben oder es lieber anders ausdrücken möchten. Ob wir uns beruflichen Erfolg, spirituelle Erfüllung, Selbstfindung oder Liebe und Sex wünschen, letztlich geht es uns vor allem um unser persönliches Glück. Aber nur selten wissen wir, wie viel und was wir selbst zu unserem Glück beitragen können. Doch wenn Sie einmal Ihre Überzeugungen zum Glück ganz allgemein und zu Ihrem persönlichen Glück im Speziellen hinterfragen, werden Sie erkennen, dass es tatsächlich möglich ist, ein glücklicheres Leben zu führen, dass Sie es selbst in der Hand haben und dass es vielleicht das Wichtigste und Entscheidendste ist, was Sie für sich und die Menschen in Ihrer Umgebung tun können. Ich hoffe, dass dieses Buch Sie dazu anregt.

Was ist Glück? Was ist das Geheimnis des Glücks? Können wir ein glücklicheres Leben führen? Und können wir das neue Glück festhalten? Das sind fundamentale Fragen, die ich als empirische Psychologin seit Beginn meiner Karriere erforsche. Als ich im Alter von zweiundzwanzig Jahren als Doktorandin mit meinen ersten Untersuchungen begann, hatte die Glücksforschung an der Universität keinen sonderlich guten Ruf. Glück galt als unwissenschaftliches und undefinierbares »Kuschelthema«. Doch dank des immer individualistischeren Zeitgeistes zu Beginn des neuen Jahrhunderts ist das Glück in den Sozialwissenschaften in jüngster Zeit zu einer regelrechten Mode geworden.

Ist das Glück also eine vorübergehende Modeerscheinung, wie Hula-Hoop-Reifen, Dauerwellen und Pokémon? Diesen Eindruck könnte man fast gewinnen, wenn man sich die Flut der Artikel in Zeitungen und Zeitschriften, die Fernsehdokumentationen, Bücher, Zitate, Blogs,

© Campus Verlag GmbH

Tweets und Podcasts zum Thema Glück ansieht, die zurzeit den Markt überschwemmen. Allerdings haben die meisten davon wenig mit wissenschaftlichen Erkenntnissen am Hut.

Viele meiner Forscherkollegen gehen deswegen auf Distanz, doch ich halte es für wichtig, sich in die gegenwärtige Glücksdiskussion einzuschalten und sie auf eine wissenschaftliche Grundlage zu stellen. Warum? Weil ich fest davon überzeugt bin, dass die Wissenschaft einen großen Beitrag zu unserem Glück und Wohlbefinden leisten kann. Für die Mehrheit der Menschen auf allen Kontinenten und in allen Kulturen der Erde ist Glück eines der wichtigsten Lebensziele, für sich und vor allem für ihre Kinder. Wenn wir glücklich sind, haben nicht nur wir selbst etwas davon, sondern auch unsere Familie, unsere Kollegen, unsere Freunde und unsere ganze Gesellschaft. Wenn wir etwas dafür tun, um glücklicher zu werden, fühlen wir uns nicht nur subjektiv besser, wir haben auch mehr Energie, sind kreativer, stärken unser Immunsystem, festigen unsere Beziehungen, arbeiten produktiver und erhöhen unsere Lebenserwartung.[1] Das Glück ist der Heilige Gral oder, um es mit Aristoteles zu sagen, »das Ziel, zu dem alles strebt ... und in dem der Mensch als Mensch zur Vollendung kommt«.

Die Wissenschaft des Glücks hat es verdient, mehr als eine vorübergehende Modeerscheinung zu sein. Glücklich sein zu wollen ist ein ernst zu nehmendes, legitimes und würdiges Ziel. Bei einem Blick in die Klassiker der Literatur und Philosophie stellen wir fest, dass die Suche nach dem Glück so alt ist wie die Menschheit selbst. Viele Menschen leiden, noch mehr fühlen sich leer und unerfüllt, und es ist ein berechtigter Wunsch, ein Leben mit mehr Freude, weniger Sorgen, mehr Ruhe und weniger Unsicherheit leben zu können.

Ich beschäftige mich seit achtundzwanzig Jahren mit dem Thema Glück, zunächst als Doktorandin in Stanford, heute als Professorin an der University of California in Riverside. In dieser Zeit hat sich die Glücksforschung als Teil einer neuen Disziplin namens »Positive Psychologie« rasant weiterentwickelt. Diese Forschungsrichtung geht der Frage nach, was unser Leben lebenswert macht. Sie wird motiviert von der Überzeugung, dass eine Psychologie, die Menschen eine positive Lebenseinstellung vermittelt und ihnen hilft, ein möglichst glückliches Leben zu führen, genauso wichtig ist wie die traditionelle Psychologie, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, psychische Krankheiten

© Campus Verlag GmbH

zu lindern. Dass sich die Psychologie mit dem Wohlbefinden und der persönlichen Erfüllung beschäftigt, scheint eigentlich auf der Hand zu liegen, trotzdem haben sich die Psychologen seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts fast ausschließlich auf psychische Erkrankungen, Störungen und die dunklen Seiten des Lebens konzentriert.[2]

Die Psychologen von heute haben jedoch ehrgeizigere Ziele. Während der letzten zwei Jahrzehnte hat die Forschung große Fortschritte gemacht, und zwar nicht nur in der Entwicklung neuer Methoden zur Behandlung der Depression, die kranken Menschen helfen, dass es ihnen besser geht, sondern auch in der Entwicklung von Methoden, die gesunden Menschen helfen, dass es ihnen ausgezeichnet geht. Wir leben in einer neuen Ära. Monat für Monat erscheinen neue Veröffentlichungen darüber, wie wir mehr Glück erreichen und dieses Glück erhalten können und wie wir ein erfüllteres, produktiveres und angenehmeres Leben führen können. Leider erscheinen diese Forschungsergebnisse vor allem in Fachzeitschriften, die in Universitätsbibliotheken ausliegen und kaum ein breiteres Publikum erreichen. In diesem Buch stelle ich die neuen Erkenntnisse zum Thema Glück zusammen, erläutere sie und zeige Ihnen, was Sie selbst tun können, um dauerhaft größeres Wohlbefinden zu erleben.

Ich bin keine klinische Psychologin, keine Trainerin und kein Selbsthilfe-Guru, sondern Naturwissenschaftlerin. Dies ist meines Wissens der erste praktische Ratgeber zum Thema Glück, dessen Autorin eigene Forschungen zum Thema Glück angestellt hat. Freunde und Kollegen haben mich lange gedrängt, dieses Buch zu schreiben, doch die Erkenntnisse sind erst jetzt so weit gereift, dass sie sich in Form von spezifischen Empfehlungen weitergeben lassen. *Glücklich sein* unterscheidet sich von vielen Ratgebern, da es eine Zusammenstellung von Erkenntnissen bietet, die Glücksforscher, inklusive meiner selbst, in ihren empirischen Untersuchungen gewonnen haben. Alles, was Sie in diesem Buch lesen, hat eine wissenschaftliche Grundlage, die Glücksaktivitäten, die ich Ihnen vorstelle, wurden von mir und meinen Kollegen entwickelt und erprobt. Wenn die Beweislage unklar ist oder ein bestimmtes Thema nicht ausreichend erforscht ist, weise ich unmissverständlich darauf hin. Theorien, Statistiken und Erkenntnisse werden durch Endnoten und Literaturhinweise belegt. Wenn Sie einen bestimmten Aspekt vertiefen möchten, bieten Ihnen die Endnoten Hin-

© Campus Verlag GmbH

weise auf weiterführende Literatur. Wenn Sie diese als störend empfinden, ignorieren Sie sie einfach.

Vielleicht fragen Sie sich, warum es so wichtig ist, dass die Empfehlungen in einem Ratgeber wissenschaftlich fundiert sind. Doch empirische Untersuchungen haben viele Vorteile gegenüber zufälligen oder klinischen Beobachtungen. Die wissenschaftliche Methode erlaubt es, Ursache und Wirkung auseinanderzuhalten und ein Phänomen systematisch und vorurteilsfrei zu untersuchen. Wenn beispielsweise ein Zeitschriftenartikel erklärt, tägliche Meditation mache glücklicher oder ein bestimmtes Heilkraut helfe gegen Kopfschmerzen, dann lässt sich diese Behauptung nur mithilfe eines sogenannten Doppelblindexperiments, in dem Versuchspersonen zufällig einer Meditations- (oder Heilkraut-) und einer Kontrollgruppe zugeordneten werden, bestätigen oder widerlegen. Die Wissenschaft ist zwar nicht perfekt, doch ihre Erkenntnisse sind zuverlässiger als die Beobachtungen einer Einzelperson, die aufgrund ihrer begrenzten Erfahrungen und Vorurteile Rat erteilt.

Vor einiger Zeit bin ich in meiner Tageszeitung auf einen Leserbrief gestoßen, der das Thema der Wissenschaftlichkeit schön auf den Punkt bringt:

Es gibt Glaubensfragen wie etwa: »Gibt es einen Gott?« Es gibt Meinungsfragen wie etwa: »Wer ist der beste Baseballspieler aller Zeiten?« Es gibt Streitfragen wie etwa: »Sollte Abtreibung legal sein?« Und es gibt Fragen, die sich mit einem gewissen Grad an Sicherheit unter Anwendung der wissenschaftlichen Methode klären lassen und die sich empirische Fragen nennen – mit anderen Worten: Fragen, die durch Beweise beantwortet werden können.[3]

Ob das Glück erlernbar ist, und wenn ja, wie, ist eine dieser empirischen Fragen. Mein Team begabter Doktoranden und genialer Mitarbeiter (darunter Ken Sheldon und Steve Cole) haben von staatlichen wie privaten Stellen Fördermittel erhalten, um auf wissenschaftlichem Wege zu erforschen, ob und wie wir ein glücklicheres Leben führen können. Mithilfe dieser Förderung haben wir sogenannte »Glücksinterventionen« entwickelt und durchgeführt. Dabei handelt es sich um Experimente, mit deren Hilfe wir herausfinden wollten, welche Glücksaktivitäten besonders wirkungsvoll sind und warum. Der Begriff der »Intervention«

© Campus Verlag GmbH

stammt eigentlich aus der Suchttherapie, aber wir fanden ihn sehr passend, weil wir in beiden Fällen nur dann eine Veränderung erreichen, wenn es uns gelingt, ein Stück weit mit der Vergangenheit zu brechen. Viele der Ergebnisse unserer Experimente finden Sie in diesem Buch wieder. Sie zeigen, dass Sie Ihr Glück tatsächlich dauerhaft steigern können, *vorausgesetzt,* Sie sind bereit, die nötige Arbeit zu tun. Wenn Sie sich entscheiden, ein glücklicheres Leben zu führen, und wenn Sie sich bewusst sind, dass dies eine gewichtige Entscheidung ist, die Aufwand, Engagement und ein gewisses Maß an Disziplin erfordert, dann können Sie dieses Ziel erreichen.

Dieses Buch will Ihnen vor allem zeigen, *wie* Sie ein glücklicherer Mensch werden können. Es bietet Ihnen eine Straßenkarte mit zwölf Glücksaktivitäten, die Ihnen Wege oder Methoden aufzeigen soll, wie Sie dorthin gelangen und wie Sie genau die Strategie finden, die am besten zu Ihnen passt. Dieses Buch will Ihnen zeigen, wie diese Glücksaktivitäten funktionieren, wie Sie sie optimal anwenden und warum sie funktionieren. Schließlich geht es um die Bedeutung und Wirkung des Glücks, also um die vielfachen Vorteile für Sie, Ihre Familie und die Menschen in Ihrer Umgebung.

Aus meiner Arbeit mit Tausenden von Versuchsteilnehmern entwickle ich in diesem Buch eine Theorie der entscheidenden Glücksfaktoren. Diese Theorie ist umfassend und bietet Ihnen auf einen Blick alles, was die Wissenschaft bis heute zum Thema Glück weiß. Die verschiedenen Häppchen, denen Sie möglicherweise in verschiedenen Artikeln und Büchern begegnet sind, fügen sich in diesem Buch zu einem abgerundeten Bild zusammen.

Wenn ich davon überzeugt bin, dass wir glücklicher werden können, als wir es im Augenblick sind, dann ist dies natürlich ebenfalls wissenschaftlich fundiert. Verschiedene Untersuchungen belegen, dass wir 40 Prozent unseres Glücksempfindens durch unsere Handlungen und Gedanken beeinflussen können. Diese 40 Prozent sind das Potenzial, das jeder von uns hat, um dauerhaft ein glücklicheres Leben zu führen. Das ist keine kleine Zahl, aber auch keine übermäßig riesige, sie ist vernünftig und realistisch. *Glücklich sein* zeigt Ihnen, wie Sie diese 40 Prozent für sich nutzen können. Dabei geht es mir nicht nur darum, Ihnen zu zeigen, wie Sie aus dem Minusbereich auf null kommen, wie dies die meisten Depressionstherapien tun. Ich will Ihnen zeigen, wie

© Campus Verlag GmbH

Sie von null – einem vielleicht mehr oder minder befriedigenden Zustand – auf hundert kommen.

Wie Sie dieses Buch lesen sollten? Kapitel 1 und 2 stellen Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen des Glücksprogramms vor. Diese Kapitel beleuchten fundiert die beiden Grundfragen, die wir uns stellen: Wie kann es sein, dass ich mich selbst entscheiden kann, glücklicher zu werden? Und was genau muss ich dazu tun? Hier erfahren Sie, was wir nach Ansicht der meisten Menschen zum Glück brauchen, warum wir so oft falsch liegen und was uns nach wissenschaftlichen Erkenntnissen *tatsächlich* glücklicher macht. Unser 40-Prozent-Potenzial bietet eine Fülle von Möglichkeiten. Es ist ganz allein Ihre Entscheidung, ein glücklicherer Mensch zu werden. Voraussetzung ist, dass Sie bereit und willens sind, das nötige Engagement aufzubringen, und vor allem, dass Sie wissen, wie Sie vorgehen sollen. Der erste Teil des Buches begleitet Sie zu dieser Startlinie.

Nach der Lektüre der ersten beiden Kapitel sind Sie bereit, die neuen Denk- und Verhaltensweisen kennenzulernen, die Sie glücklicher machen. Doch wo sollen Sie anfangen? Hier hilft Ihnen Kapitel 3 weiter. Dieses kurze, aber wichtige Kapitel bietet Ihnen einen Diagnosetest, der Ihnen zeigt, mit welcher Strategie Sie persönlich ein glücklicheres Leben führen können. Dieser Test hilft Ihnen bei der Orientierung in Teil II des Buches, der Ihnen zwölf Glücksaktivitäten vorstellt. Der Diagnosetest führt Sie zielsicher zu den Aktivitäten, die am besten zu Ihrer Persönlichkeit, Ihren Mitteln, Ihren Zielen und Ihren Bedürfnissen passen. Entgegen den gängigen Vorurteilen gibt es nicht *das eine* große Geheimnis des Glücks, genauso wenig, wie es *die eine* Wunderdiät gibt, die alle Menschen schlank macht. Sie können selbst herausfinden, welche Strategie oder Kombination von Aktivitäten Ihnen am besten entspricht. Nach dem Diagnosetest in Kapitel 3 sind Sie so weit und können zu Teil II übergehen. Konzentrieren Sie sich zunächst auf die Aktivitäten, die am besten zu Ihnen passen, und begeben Sie sich auf den anstrengenden, aber lohnenden Weg zu einem glücklicheren Leben.

Das ist jedoch noch nicht alles. Im letzten Teil des Buches finden Sie zwei weitere, sehr wichtige Kapitel. Das zehnte Kapitel stellt Ihnen fünf wichtige Methoden dar, mit denen Sie Ihr Glück haltbar machen. Außerdem erklärt es Ihnen, wie und warum die Glücksaktivitäten

© Campus Verlag GmbH

funktionieren. Aus der Medizin wissen wir, dass eine Behandlung besser anschlägt und die Patienten besser kooperieren, wenn sie verstehen, wie und warum die Behandlung wirkt. Dasselbe trifft auch auf unsere Glücksstrategien zu. Auch wenn Sie die Versuchung verspüren, dieses Kapitel auszulassen, lesen Sie es auf jeden Fall: Sie werden in der Umsetzung Ihrer Glücksstrategie erfolgreicher sein, ganz abgesehen davon, dass Sie mehr über das Glück erfahren werden. Das letzte, wichtige Kapitel, das Nachwort (»Wenn Sie unter Depression leiden«), ist für diejenigen Leser bestimmt, die sich in den vergangenen Wochen traurig und niedergeschlagen gefühlt haben. Wenn dies auf Sie zutrifft, sollten Sie mit diesem Kapitel beginnen.

Zum Schluss dieses Vorworts möchte ich noch etwas loswerden. Vielleicht geht es Ihnen beim Lesen so wie mir beim Schreiben und Sie fragen sich: Warum klingen vieler dieser extrem wirkungsvollen Glücksaktivitäten so, na ja, sagen wir's doch: kitschig? Viele von uns finden Aufforderungen wie »sei zufrieden mit dem, was du hast«, »lebe im Hier und Jetzt«, »sei hilfsbereit«, »sieh das Gute« oder »lächle!« im besten Falle banal und im schlimmsten abgeschmackt. Doch viele Untersuchungen belegen eindrucksvoll, dass genau diese Strategien, wenn sie mit Einsatz und Engagement ausgeführt werden, äußerst wirkungsvoll sind. Aber warum klingen sie dann so schrecklich uncool? Warum predigen wir sie nicht an jeder Straßenecke?

Vielleicht liegt es daran, dass sich diese wirkungsvollen und komplexen Glücksstrategien nicht auf so einfache Formeln reduzieren lassen. Natürlich wären wir alle glücklicher, wenn wir tiefe und ehrliche Dankbarkeit für unsere Gesundheit, unsere Familie, unsere Freunde, unser Zuhause und unsere Arbeit empfinden würden, selbst dann, wenn nicht alles hundertprozentig perfekt ist. Aber wenn wir das auf Ratschläge eindampfen wie »Liebling, du wärst so viel glücklicher, wenn du nur dankbar wärst für das, was du hast«, dann klingt dieser Rat leicht kindisch, plump und platt. Vielleicht liegt es auch daran, dass etwas derart Persönliches und Intimes wie unsere Gefühle für geliebte Menschen in Form von Merksprüchen seltsam abgedroschen, albern und klischeehaft klingen.

Oder vielleicht sehen Sie bei dem Gedanken an »Glücksaktivitäten« Menschen vor sich, die einfach zu fröhlich und aufgeputscht wirken, um echt zu sein. In meiner Schulzeit hatte ich eine Freundin, die ihr

© Campus Verlag GmbH

ganzes Zimmer mit Kitschpostern mit kuscheligen Kätzchen und Sonnenuntergängen zutapeziert hatte, auf denen optimistische Sprüche wie »I Love Life«, »Gib niemals auf« prangten. Damals war mir das unglaublich peinlich. Wenn ich mir jedoch heute diese Sprüche ansehe, die mir damals so abgedroschen vorkamen, dann muss ich feststellen, dass einige davon richtig gut sind – so gut, dass ich sie in dieses Buch aufgenommen habe. Damit will ich Ihnen nur sagen, dass Sie sich keine kitschigen Postkarten an die Wand hängen müssen und auch nicht mit den Formulierungen in diesem Buch übereinstimmen müssen, um die Wirkung dessen zu erleben, was ich Ihnen mitgeben möchte. Machen Sie sich klar, dass das Glück viele Gesichter hat, nicht nur den allgegenwärtigen Smiley und das Inspirationsposter. Das Glück kann das Gesicht eines Menschen haben, der neugierig ist und begeistert Neues lernt. Ein glücklicher Mensch kann jemand sein, der intensiv Pläne für die kommenden fünf Jahre seines Lebens schmiedet, oder jemand, der erkannt hat, worauf es wirklich ankommt und worauf nicht. Oder es kann jemand sein, der sich darauf freut, seinem Kind am Abend eine Gutenachtgeschichte vorzulesen. Es gibt glückliche Menschen, die nach außen hin fröhlich oder gelassen wirken, und andere, die einfach beschäftigt sind. Mit anderen Worten, jeder von uns hat das Potenzial, glücklich zu sein, und jeder ist es auf seine Art und Weise. Mir geht es darum, Ihnen zu zeigen, dass die grundlegenden Strategien, mit denen Sie ein glücklicheres Leben im Alltag führen können, sehr viel einfacher sind, als Sie vielleicht denken.

Ich bin in Russland und den USA aufgewachsen und habe einige sehr unglückliche Menschen kennengelernt. Ich habe aber auch miterlebt, wie mehr als ein Freund in einem Prozess des Wachstums, der Veränderung und der Reifung ein glücklicherer Mensch wurde und es geblieben ist. Dieses Buch ist das Ergebnis jahrelangen Nachdenkens, Lesens und Forschens über die Frage, wie wir glücklichere Menschen werden können. Ob Sie selbst glücklicher leben wollen, ob Sie jemandem in Ihrem Bekanntenkreis ein glücklicheres Leben wünschen oder ob Sie einfach nur neugierig sind, was Wissenschaftler heute über die Ursachen und Möglichkeiten anhaltenden Wohlbefindens denken – ich hoffe, dieses Buch wird Sie informieren und bereichern.

© Campus Verlag GmbH

WIE SIE WIRKLICH GLÜCKLICH WERDEN

© Campus Verlag GmbH

© Campus Verlag GmbH

1. IST GLÜCK MÖGLICH?

Wenn Sie Ihr Leben ändern wollen, beginnen Sie sofort damit,
tun Sie es in großem Stil und machen Sie keine Ausnahmen.
William James

Was glauben Sie, was würde Sie glücklicher machen? Überlegen Sie einen Moment. Vielleicht ...

- eine Beziehung?
- mehr Flexibilität am Arbeitsplatz?
- ein neuer Job, mit dem Sie besser für sich und Ihre Familie sorgen könnten?
- eine größere Wohnung?
- ein aufmerksamerer Partner?
- ein Kind?
- ein jugendlicheres Aussehen?
- ein Ende Ihrer Rückenbeschwerden?
- ein paar Kilo weniger?
- bessere schulische Leistungen Ihres Kindes?
- zu wissen, was Sie wirklich mit Ihrem Leben anfangen wollen?
- verständnis- und liebevollere Eltern?
- die Heilung einer chronischen Krankheit oder Behinderung?
- mehr Geld?
- mehr Zeit?

Wenn Ihre Antworten so oder so ähnlich lauten, dann habe ich eine Überraschung für Sie. Nichts davon trägt dazu bei, Sie dauerhaft glücklicher zu machen. Was nicht bedeutet, dass es unrealistisch oder naiv

© Campus Verlag GmbH

wäre, zu glauben, dass Sie ein dauerhaft glücklicheres Leben führen können! Der Haken ist, dass wir meist am falschen Ort danach suchen. Vieles, von dem wir uns grundlegende Veränderungen zum Guten erhoffen, wirkt sich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen kaum auf unser Glücksempfinden aus. Dagegen übersehen wir oft das, was uns tatsächlich persönliches Glück und Wohlbefinden bringt.

Wenn Menschen in den verschiedensten Ländern der Welt – ob in den USA, Griechenland, Slowenien, Deutschland, Südkorea, Argentinien oder Bahrain – befragt werden, was sie sich im Leben am meisten wünschen, dann nennt die Mehrheit das Glück an erster Stelle.[1] Für Menschen, die unter Depressionen leiden, ist es entscheidend, zu lernen, wie sie glücklicher werden können, doch auch für die übrigen Menschen ist es ungemein wertvoll. In diesem Buch zeige ich Ihnen, warum Ihr Wunsch nach einem glücklicheren Leben kein Hirngespinst sein muss, sondern verwirklicht werden kann.

Ein Programm für ein glücklicheres Leben

Sie haben dieses Buch in die Hand genommen, weil Sie der Ansicht sind, dass Sie im Privatleben oder im Beruf Ihr Potenzial nicht ausschöpfen, oder weil Sie sich nicht so glücklich und erfüllt fühlen, wie Sie es sich wünschen. Repräsentative Umfragen unter erwachsenen Einwohnern der USA ergeben, dass zwar etwas mehr als die Hälfte von »moderater geistiger Gesundheit« ist, dass es ihnen aber keineswegs ausgezeichnet geht – das heißt, ihnen fehlt die große Begeisterung fürs Leben und sie gehen kein aktives und produktives Verhältnis zu ihrer Umwelt ein.[2] In anderen Industrienationen ist die Lage kaum anders. Das erklärt, warum sich nicht nur klinisch depressive Menschen nach mehr Glück sehnen, sondern viele von uns: Vielleicht, weil wir nicht so glücklich sind, wie wir es gern wären. Vielleicht, weil es uns zwar ganz gut geht, wir uns aber mehr wünschen: mehr Lebensfreude, mehr Sinn, anregendere Beziehungen und erfüllendere Aufgaben. Vielleicht auch, weil wir in der Vergangenheit glücklicher gelebt haben als heute und nicht wissen, wie wir wieder dorthin kommen sollen.

Dieses Gefühl, keine Kraft zu haben, in einem Loch zu stecken oder im immergleichen Trott gefangen zu sein, kann sehr entmutigend sein. Oft

© Campus Verlag GmbH

haben wir das Gefühl, dass ein gigantischer Kraftakt notwendig wäre, um uns wieder aufzurichten. Doch ich habe eine gute Nachricht. Die »Anstrengung«, die notwendig ist, um Sie aus dem Loch zu holen, muss zunächst gar nicht groß sein, und sie zeigt oft sofortige Wirkung. In einer Untersuchung brachte der Psychologe Martin Seligman von der University of Pennsylvania einer Gruppe von schwer depressiven Patienten eine einzige Strategie zur Steigerung ihres Wohlbefindens bei. Obwohl viele dieser Menschen Probleme hatten, auch nur morgens aus dem Bett zu kommen, sollten sie eine Internetseite aufrufen und dort eine einfache Aufgabe ausführen: Sie sollten sich jeden Tag an drei positive Dinge erinnern, die ihnen passiert waren, und diese notieren. Das konnten ganz einfache Sachen sein wie »Rosalind hat angerufen, um sich zu erkundigen, wie es mir geht«, »Ich habe ein Kapitel in dem Buch gelesen, das mir mein Therapeut empfohlen hat« oder »Heute hat endlich mal wieder die Sonne geschienen«. Nach nur zwei Wochen wurden die zuvor schwer depressiven Patienten als mittelgradig bis leicht depressiv eingestuft und 94 Prozent der Versuchsteilnehmer gaben an, sich besser zu fühlen.[3]

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen also, dass Sie die ersten Schritte auf dem Weg zu einem glücklicheren Leben sofort gehen können. Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass Ihr Wunsch nach mehr Glück mehr als nur Wunschdenken ist. Es ist ein lebenswichtiges Ziel, und jeder von uns hat das Recht, dieses Ziel zu verfolgen, und die Mittel, es zu erreichen. Glück ist alles andere als Glückssache, es fällt uns nicht in den Schoß wie ein Lottogewinn, wir müssen es nicht abwarten wie das Ende einer Regenphase. Glück ist auch nichts, was wir »finden« müssen wie eine Autobahnausfahrt oder einen verlorenen Geldbeutel, wenn wir nur den geheimen Weg, den perfekten Partner oder den richtigen Job entdecken würden. Die Vorstellung, dass wir unser Glück »finden« müssen, ist weit verbreitet und hat sich in Redewendungen wie der »Suche nach dem Glück« niedergeschlagen. Das klingt so, als wäre Glück ein Gegenstand, dem man nachjagen oder den man aufspüren muss. Ich mag dieses Bild nicht. Viel besser gefällt mir die Redensart »Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied«. Ich spreche lieber davon, dass wir unser Glück schaffen oder aufbauen, denn die Wissenschaft zeigt, dass es tatsächlich jeder von uns in der Hand hat, sein Glück selbst zu schmieden.

Glück hat keine Voraussetzungen. Um ein glücklicheres Leben führen zu können, ist es keineswegs notwendig – wie manche Psychotherapeu-

© Campus Verlag GmbH

ten behaupten –, Ihre Kindheit aufzuarbeiten, traumatische Erlebnisse der Vergangenheit zu analysieren oder Ihre typischen Verhaltensweisen im Umgang mit anderen Menschen durchzudeklinieren. Genauso wenig brauchen Sie mehr Gesundheit, mehr Geld, mehr Jugendlichkeit oder mehr Schönheit. In diesem Buch gebe ich Ihnen Strategien an die Hand, mit denen Sie sofort beginnen können. Diese Strategien steigern Ihr Wohlbefinden sofort, auch wenn Sie sich zutiefst niedergeschlagen fühlen. Zu einem dauerhaft glücklicheren Leben benötigen Sie allerdings ein langfristiges Programm. Doch ich habe eine gute Nachricht für Sie: Die Anstrengungen sind zu Anfang am größten, solange Ihnen die neuen Verhaltensweisen und Praktiken noch nicht zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Mit der Zeit wird der Aufwand geringer, die Strategien werden zur Gewohnheit und verstärken sich selbst. Dieses Buch beschreibt ein langfristiges Glücksprogramm, mit dem Sie heute beginnen und das Sie für den Rest Ihres Lebens fortsetzen können. Der einzige Mensch, der Sie glücklich machen kann, sind Sie selbst.

Ein Hinweis zum Abschluss: Wenn Sie derzeit unter Depression leiden, kann dieses Buch eine professionelle Behandlung wie etwa eine kognitive Verhaltenstherapie oder eine Medikamentenbehandlung nicht ersetzen. Doch es kann eine wichtige Ergänzung sein und Ihnen dabei helfen, Ihren Zustand schneller, umfassender und nachhaltiger zu verbessern. Lesen Sie in diesem Fall bitte zunächst das Nachwort »Wenn Sie unter Depression leiden«.

Wissen Sie, was Sie wirklich glücklich macht?

Vielleicht haben Sie inzwischen einige Zweifel hinsichtlich meines Glücksprogramms bekommen. Wenn es so einfach ist, dauerhaft ein glücklicherer Mensch zu werden, warum sind wir dann nicht alle glücklich? Warum scheitern wir so oft schon bei dem Versuch, ein glücklicheres Leben zu führen? Ich habe den Verdacht, das liegt vor allem daran, dass wir gelernt haben, unser Glück an der falschen Stelle zu »suchen«. Die psychologische Forschung zeigt, dass wir häufig völlig danebenliegen, wenn wir einschätzen sollen, was uns tatsächlich Freude und Erfüllung bringt, und dass wir stattdessen viel Zeit und Energie auf Dinge verschwenden, die wenig bis gar nichts zu unserem Glück beitragen.[4]

© Campus Verlag GmbH

Unser häufigster Irrtum ist, dass wir uns von einzelnen positiven Ereignissen – einer Beförderung, einer Genesung, einem aufregenden Rendezvous, dem Pokalgewinn unserer Fußballmannschaft oder dem Sieg unserer politischen Partei – sehr viel mehr Glück versprechen, als sie tatsächlich bringen. Der Materialismus – das Streben nach Geld und Besitz – ist ein schönes Beispiel. Warum fällt es uns (ich will mich da gar nicht ausnehmen) so schwer, zu glauben, dass Geld uns nicht glücklich macht? Weil es tatsächlich stimmt, dass uns Geld glücklicher macht. Unser Irrtum besteht jedoch darin, »dass wir glauben, dass uns Geld für lange Zeit sehr glücklich macht, während es uns in Wirklichkeit für kurze Zeit ein bisschen glücklich macht«, wie ein Psychologe so schön formulierte.[5] Und während wir mit viel Energie in diese Sackgasse laufen, ignorieren wir andere, bessere Wege zum Glück.

Ich möchte Ihnen zwei Menschen vorstellen, die erkannt haben, dass die Dinge, von denen sich viele großes Glück versprechen – Reichtum, Ruhm und Schönheit – tatsächlich keine besondere Rolle spielen.

Ruhm und Reichtum

Ich lernte Neil während der Aufnahmen zu einem Dokumentarfilm über das Leben außergewöhnlich glücklicher Menschen kennen.[6] Neil wollte schon als Kind ein Rockstar werden, und allen Hindernissen zum Trotz verwirklichte er seinen Traum. Als Schlagzeuger einer erfolgreichen Folk-Rock-Band verdiente er ein Vermögen, er trat im Fernsehen auf, wurde mehrmals für einen Grammy nominiert und tourte ein Jahrzehnt lang mit seiner Band kreuz und quer durch alle Welt. Dann brach diese Welt mit einem Mal zusammen: Die Band trennte sich, die Reisen endeten, er verlor sein großes Haus und seine Frau verließ ihn.

Wir interviewten Neil einen Nachmittag lang in seinem neuen, bauernhofähnlichen Haus, dessen Einfahrt durch einen riesigen Erdhaufen blockiert war. Der alleinerziehende Vater zweier Kinder lebt in der Nähe der Stadt Winnipeg in Kanada, in der dünn besiedelten Prärie und weit entfernt von der nächsten Schule oder dem nächsten Supermarkt. Selbst im Juli, als wir ihn besuchten, fegte ein kalter Wind über das hohe, trockene Gras. In den langen kanadischen Wintern muss es hier eisig und einsam sein, dachte ich mir. Ich stellte es mir ziemlich schwierig vor, abends noch mal eben eine Tüte Milch einzukaufen, geschweige denn, zu einem Auftritt zu fahren.

© Campus Verlag GmbH

Neil machte auf den ersten Blick den Eindruck eines Menschen, der sich wohlfühlt und mit sich selbst im Reinen ist, der ehrlich und liebevoll mit seinen Kindern umgeht und der sich voll und ganz seiner Musik widmet. Hat es Neil glücklich gemacht, ein Rockstar zu sein? »Ich hatte alles, Geld und Ruhm«, antwortet er. »Das habe ich jetzt nicht mehr, aber ich bin genauso glücklich. Das ändert nichts.«

Schönheit

Denise lernte ich vor einer Talkshow kennen, in der sie ihre Geschichte erzählen sollte. Denise lebt in St. Petersburg in Florida. Sie war früher Lehrerin für lernbehinderte Kinder und ist heute Hausfrau und Mutter dreier schulpflichtiger Kinder. Das Leben als Vollzeitmutter ist nicht einfach. Nach ihrem vierzigsten Geburtstag hatte Denise das Gefühl, sie habe sich gehen gelassen – sie schminkte sich nicht mehr, trieb keinen Sport mehr und sah immer müde aus. Die Jahre unter der stechenden Sonne Floridas hatten ihre Haut faltig werden lassen, und sie war der Ansicht, sie sehe älter aus, als sie war. Sie bewarb sich für eine Fernsehshow namens *Extreme Makeover*, in der sich ausgewählte Kandidaten einer umfassenden Schönheitsoperation unterziehen, und zu ihrer großen Freude wurde sie genommen.

Die Operation dauerte zwölf Stunden. Die Augenpartien und das gesamte Gesicht wurden gestrafft, die Stirn geglättet, ein Nasenhöcker entfernt, unter ihrem Kinn Fett abgesaugt und die Haut mit Laser geglättet. Der Eingriff war so gelungen, dass die Maskenbildnerin der Show überrascht war, als ich ihr erzählte, dass Denise einen kompletten Facelift hinter sich hatte. Sie hatte nichts Ungewöhnliches bemerkt!

Nach der Schönheitsoperation hatte Denise das Gefühl, eine Zeitreise gemacht zu haben. Sie sah zehn Jahre jünger aus. Sie erhielt große Aufmerksamkeit von ihrer Familie, Freunden, Fremden und den Medien. »Das hat mir natürlich gefallen«, gesteht sie. »Ich habe gelebt wie ein Filmstar, und mein Selbstvertrauen war grenzenlos.« Sie dachte daran, ihren Mann zu verlassen und ein neues Leben zu beginnen.

Ein Jahr später kam Denise wieder zu sich und erkannte, dass es ein riesiger Fehler gewesen wäre, ihre Ehe aufzugeben. Hatte die Schönheitsoperation sie glücklicher gemacht? »Ich muss zugeben, dass es schön ist, weniger Falten zu haben«, erzählt sie. Aber auf lange Sicht hat

© Campus Verlag GmbH

es sie nicht glücklicher gemacht. »Die Schönheitsoperation ist nichts im Vergleich zu wirklichem Glück.«

Vielleicht haben Neil und Denise sich früher gedacht: »Wäre ich nur reich..., wäre ich nur berühmt..., wäre ich nur schön... dann wäre ich glücklich.« Und sie hätten sich getäuscht. Meine Kollegen und ich haben aus subjektiven Erkenntnissen wie denen von Neil und Denise und aus einer Unmenge wissenschaftlicher Daten eine Theorie über die wirklichen Ursachen des Glücks entwickelt – eine Theorie, die entscheidende Auswirkungen darauf hat, was *Sie* für Ihr Glück tun können, und zwar von heute an. Die Geschichte beginnt in einem Dorf an der Riviera Maya.

Der Schlüssel zum Glück

Im Januar 2001 reiste ich zu einer Konferenz in ein hübsches, friedliches Hotel in einem mexikanischen Örtchen namens Akumal, zwei Stunden südlich von Cancún. Unter einem Palmendach trafen sich dort rund ein Dutzend Vertreter der damals neuen »Positiven Psychologie«, um in der warmen Meeresbrise ihre aktuellsten Erkenntnisse auszutauschen und neue Ideen zu diskutieren. Es fiel mir anfangs gar nicht leicht, mich zu konzentrieren, denn ich hatte mein zwanzig Monate altes Töchterchen bei seinem Vater in Los Angeles zurückgelassen und hatte außerdem gerade erfahren, dass ich wieder schwanger war. Doch einige der Gespräche, die ich in Akumal führte, sollten meiner Arbeit eine völlig neue Richtung geben. Eine dieser Unterhaltungen führte ich mit meinen Kollegen Ken Sheldon und David Schkade. Ich hatte den beiden vor unserem Treffen eine E-Mail geschickt und sie gefragt, ob sie daran interessiert wären, gemeinsam einen Artikel zu verfassen, in dem wir die Strategien kategorisieren würden, mit denen Menschen Glück anstreben. In unserem Gespräch erkannten wir jedoch sehr schnell, dass diese Frage bis dahin kaum untersucht worden war. Nicht nur, dass Wissenschaftler kaum eine Ahnung hatten, was Menschen alles tun, um ein glücklicheres Leben zu führen, die meisten Psychologen waren zudem zutiefst pessimistisch hinsichtlich der Frage, ob wir überhaupt in der Lage seien, unser Glück dauerhaft zu steigern. Zwei neue Erkenntnisse bewegten die Wissenschaftsgemeinde damals: erstens, dass unser Glücksniveau erblich und über die Dauer unseres

© Campus Verlag GmbH

Lebens hinweg weitgehend konstant ist, und zweitens, dass wir eine erstaunliche Fähigkeit haben, uns an positive Veränderungen zu gewöhnen. Daher, so die Logik, könnten wir nichts tun, um dauerhaft glücklicher werden: Jeder Glücksgewinn sei nur kurzfristig, langfristig kehrten wir immer wieder zu einem »Grundniveau« zurück.

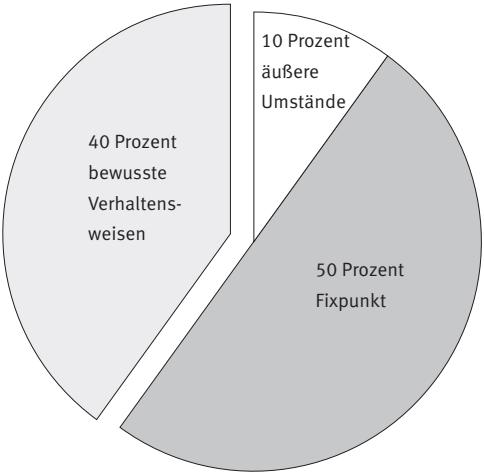
Die 40-Prozent-Lösung

Ken, David und ich hatten jedoch unsere Zweifel daran, dass dauerhaftes Glück unmöglich sein sollte. Wir beschlossen daher, zu zeigen, dass diese Behauptung völlig ins Leere griff. Im Laufe der Gespräche und der gemeinsamen Arbeit der nächsten Jahre entdeckten wir schließlich die Ursachen unseres Wohlbefindens. In unserer Zusammenarbeit fanden wir heraus, von welchen Faktoren unser Glück abhängt. Diese Faktoren haben wir im Tortendiagramm auf Seite 31 zusammengestellt.[7]

Stellen Sie sich ein Kino mit einhundert Besuchern vor. Diese einhundert Menschen stellen ein Kontinuum des Glücks dar: Einige sind außergewöhnlich glücklich, andere weniger, und ein paar sind sehr unglücklich. Der untere rechte Ausschnitt des Tortendiagramms zeigt, dass erstaunliche 50 Prozent unseres Glücksniveaus durch einen genetisch festgelegten »Fixpunkt« bestimmt werden. Diese Erkenntnis stammt aus der Zwillingsforschung, die darauf schließen lässt, dass jeder von uns mit einem bestimmten »Glücksfixpunkt« geboren wird, den wir von unserer Mutter, unserem Vater oder beiden geerbt haben. Dieser Fixpunkt ist eine Art Nullpunkt, zu dem wir nach großen Enttäuschungen oder Triumphen immer wieder zurückkehren.[8] Wenn wir mit einem Zauberstab alle einhundert Kinobesucher in genetisch identische Klone (oder eineiige Zwillinge) verwandeln könnten, dann würde sich ihr tatsächliches Glücksempfinden also immer noch unterscheiden, doch diese Unterschiede beliefen sich auf maximal 50 Prozent.

Damit wäre das Glück vergleichbar mit dem Körpergewicht. Manche Menschen sind von Natur aus schlank und halten ihr Gewicht, ohne sich allzu sehr anstrengen zu müssen.[9] Im Gegensatz dazu müssen andere extrem viel dafür tun, um die gewünschte Linie zu halten, und sobald sie ein wenig in der Disziplin nachlassen, sind die Pfunde wieder drauf. Für das Glück bedeutet diese Entdeckung, dass unser

© Campus Verlag GmbH



Fixpunkt – egal ob hoch, mittel oder niedrig – weitgehend festlegt, wie glücklich wir im Laufe unseres Lebens sein werden.

Vielleicht noch überraschender ist die Erkenntnis, dass nur etwa 10 Prozent unseres Glücksniveaus von äußeren Umständen abhängen – davon also, ob wir arm oder reich, gesund oder krank, hübsch oder hässlich, verheiratet oder geschieden oder was auch immer sind.[10] Wenn wir mit unserem Zauberstab die hundert Kinogänger in dieselben Lebensumstände versetzen könnten (dasselbe Haus, derselbe Partner, derselbe Geburtsort, dasselbe Gesicht und dieselben Zipperlein), dann würden sich die Unterschiede ihres Glücksniveaus lediglich um mickrige 10 Prozent verringern.

Diese Schlussfolgerung wird von zahlreichen wissenschaftlichen Erkenntnissen gestützt. Befragungen zeigen, dass die reichsten US-Bürger – Menschen mit einem Jahreseinkommen von mehr als 10 Millionen US-Dollar – kaum glücklicher sind als die Angestellten und Arbeiter, die sie in ihren Unternehmen beschäftigen.[11] Und obwohl Verheiratete im Durchschnitt glücklicher sind als Singles, wirkt sich eine Heirat kaum auf das persönliche Glück aus: Bei Umfragen in 16 Ländern beschrieben sich 25 Prozent der Verheirateten und 21 Prozent der Singles als »sehr glücklich«.[12] Es ist erstaunlich, wie wenig Einfluss unsere Lebensumstände auf unser Wohlbefinden haben, doch Menschen wie Neil und Denise wären vermutlich kaum überrascht. So unglaublich es klingen mag, dass Dinge wie Reichtum, Schönheit und Gesundheit nur

© Campus Verlag GmbH

kurzfristigen und sehr begrenzten Einfluss auf unser Wohlbefinden haben, die Beweise sind eindeutig, und ich werde im Verlaufe dieses Buches verschiedene einleuchtende Erklärungen dafür geben. Doch insgesamt ist es eine gute Nachricht: Wenn wir einsehen, dass die äußeren Umstände *nicht* der Schlüssel zu unserem Glück sind, versetzen wir uns in die Lage, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen.

Doch zurück zu unserer Grafik: Wenn unsere einhundert Kinobesucher sämtlich eineiige Zwillinge wären *und* sich in identischen Lebensumständen befänden, wären sie immer noch nicht gleich glücklich. Wenn wir unsere genetisch bestimmte Persönlichkeit und die komplexen äußeren Umstände zusammennehmen, bleiben immer noch ganze 40 Prozent unseres Glücksniveaus, die wir bislang nicht erklärt haben. Was sind diese 40 Prozent? Neben unseren Genen und Lebenssituationen bleibt ein ganz entscheidender Faktor: unser Verhalten. Daher ist der Schlüssel zum Glück *nicht* der genetische Eingriff oder die Suche nach Reichtum, Schönheit und besseren Verwandten, sondern unsere alltäglichen »bewussten Verhaltensweisen«. Die Grafik verdeutlicht, welches Potenzial wir damit haben: Wir haben 40 Prozent Spielraum, um unser Glück durch unsere alltäglichen *Handlungen* und *Gedanken* zu vergrößern oder zu verkleinern.[13]

Das ist eine großartige Nachricht. Denn das bedeutet, dass jeder von uns sehr viel glücklicher werden kann, wenn wir uns nur abschauen, wie sehr glückliche Menschen handeln und denken. In meinen Forschungsarbeiten habe ich mich intensiv mit diesem brachliegenden Potenzial zur Steigerung unseres persönlichen Glücks beschäftigt, indem ich in Experimenten glückliche und unglückliche Menschen systematisch beobachtet und verglichen habe. Hier ist eine Auswahl der Denk- und Verhaltensweisen, die ich und andere Wissenschaftler an überdurchschnittlich glücklichen Menschen erkannt haben:

- Sie verbringen viel Zeit mit Familie und Freunden und pflegen und genießen diese Beziehungen.
- Es fällt ihnen leicht, ihre Dankbarkeit auszudrücken für das, was sie haben.
- Sie sind oft die ersten, die Kollegen und Fremden ihre Hilfe anbieten.
- Sie blicken bewusst optimistisch in die Zukunft.
- Sie genießen die Freuden des Lebens und versuchen, im Hier und Jetzt zu leben.

© Campus Verlag GmbH

- Sportliche Betätigung gehört zu ihrer wöchentlichen oder sogar täglichen Routine.
- Sie verfolgen engagiert ihre Lebensziele.
- Und schließlich erleben natürlich auch diese Menschen Stress, Krisen und selbst Tragödien. Sie leiden in diesen Situationen genau wie Sie und ich, und sie reagieren genauso emotional, doch ihre Geheimwaffe sind die Ausgeglichenheit und Stärke, die sie im Umgang mit Herausforderungen an den Tag legen.

In den Kapiteln 4 bis 9 werde ich ausführlicher auf die Eigenschaften, Gedanken und Handlungen eingehen, durch die sich glückliche Menschen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auszeichnen.[14]

In Forschungslabors haben wir getestet, wie wir unsere Gedanken und Handlungen nutzen können, um glücklicher zu werden. Wir haben Experimente mit »Glücksinterventionen« durchgeführt, die darauf ausgelegt waren, das Glück der Versuchspersonen *über ihren genetischen Fixpunkt hinaus zu steigern und dort zu halten*.[15] In Teil II dieses Buches werde ich ein Dutzend Glücksaktivitäten im Detail vorstellen, erklären, wie sie im Alltag funktionieren, und erläutern, warum sie funktionieren. Die Liste der Dinge, die sehr glückliche Menschen gewohnheitsmäßig tun, kann natürlich sehr einschüchternd wirken. Doch es ist gar nicht unser Ziel, sämtliche dieser Punkte abzuhaken. Das kann niemand, auf kaum jemanden trifft mehr als die Hälfte zu. Sie können sich jedoch einige dieser Aktivitäten aussuchen, die für Sie funktionieren. *Sie* haben es in der Hand, und Sie können Ihr Leben von heute an auf spürbare und sinnvolle Art und Weise verändern!

Damit Ihr Glücksprogramm auch zum Erfolg wird, müssen Sie Ihre Strategie klug wählen. Wie bei jeder Anstrengung, mit der Sie Ihr Leben verändern wollen, sind manche Strategien geeigneter für Sie als andere. Im Kapitel 3 finden Sie darum einen Test, mit dessen Hilfe Sie die Strategien erkennen können, die am besten zu Ihnen passen, sodass Sie vier Glücksaktivitäten auswählen können, die Ihrer Persönlichkeit, Ihren Stärken, Ihren Zielen und Ihrer gegenwärtigen Lebenssituation am besten entsprechen. Denken Sie daran, dass es bei dem Versuch, glücklicher zu werden, allein um *Sie* geht – um *Ihre* Interessen, *Ihre* Werte und *Ihre* Bedürfnisse. Wenn Sie wissen, welche Aktivitäten in Ihrem Fall am besten wirken, sind Sie dem Ziel schon ein gutes Stück näher.

© Campus Verlag GmbH

Die lohnendste Anstrengung Ihres Lebens

Vermutlich ist es selbstverständlich, dass jede große Leistung im Leben – etwa das Erlernen eines Berufs, die Beherrschung einer Sportart oder die Erziehung eines Kindes – auch großen Einsatz verlangt. Trotzdem fällt es uns oft schwer, diese Erkenntnis auch auf unsere Gefühls- und Seelenleben zu übertragen. Ohne Anstrengungen fällt uns vielleicht dann und wann ein wenig Glück in den Schoß, doch es wird so kurzlebig sein wie ein längst vergessener Neujahrsvorsatz.

Sehen Sie sich nur einmal an, wie viel Zeit und Engagement viele Menschen für Fitnesstraining, Jogging, Kickboxen oder Yoga aufbringen. Wenn Sie ein glücklicherer Mensch werden wollen, müssen Sie es ganz ähnlich angehen. Mit anderen Worten: Wenn Sie dauerhaft glücklicher werden wollen, erfordert dies unablässige Veränderungen und täglichen Einsatz und Engagement. Glück ist Arbeit, doch diese »Glücksarbeit« ist vermutlich die lohnendste Anstrengung, die Sie je unternehmen werden.

Warum glücklich sein?

Aber warum soll ich so viel Einsatz bringen, um ein glücklicheres Leben zu führen? Es gibt gute Gründe, nach Glück und Erfüllung zu streben. Glück bedeutet nicht nur, dass wir uns gut fühlen, sondern hat eine Menge positiver Nebenwirkungen.[16] Verglichen mit ihren weniger glücklichen Zeitgenossen sind glückliche Menschen geselliger, haben mehr Energie und sind großzügiger, hilfsbereiter und beliebter. Glückliche Menschen heiraten öfter, sie lassen sich seltener scheiden und haben ein großes Netz von Freunden und Unterstützern. Obwohl Woody Allen in seiner Komödie *Der Stadtneurotiker* behauptet, glückliche Menschen seien »oberflächlich und hohl« und hätten »keine Ideen und nichts Interessantes zu erzählen«, sind sie in ihrem Denken flexibler und kreativer. Sie sind produktiver am Arbeitsplatz, sie sind bessere Führungskräfte und Verhandlungsführer, und sie verdienen mehr Geld. Sie gehen besser mit Schwierigkeiten um, haben ein stärkeres Immunsystem und sind körperlich gesünder. Glückliche Menschen leben sogar länger.

Nehmen wir nur zwei Beispiele, Geld und Heirat. Der Komiker Henny Youngman sagte einmal: »Was bringt uns schon das Glück? Damit kön-

© Campus Verlag GmbH

nen wir uns kein Geld kaufen.« Das ist sehr lustig, aber es ist auch falsch. Eine Studie ergab, dass Menschen, die im ersten Semester ihres Studiums glücklich waren, mit Mitte 30 höhere Löhne erhielten, ohne dass sie einen Wohlstandsvorsprung gehabt hätten.[17] Eine andere Studie, die Studenten über die Dauer ihres Lebens verfolgte, ergab, dass Frauen, die auf den Photos ihrer Universitätsjahrbücher ehrliche Freude zeigten, mit größerer Wahrscheinlichkeit im Alter von 27 Jahren verheiratet waren und im Alter von 52 Jahren noch eine befriedigende Ehe führten.[18]

Das Glück ist so wichtig, dass es sich ein ganzes Land zum Ziel gesetzt hat, das Wohlbefinden seiner Bürger zu mehren. Zugegeben, es ist ein kleines Land von der Größe der Schweiz mit rund 700 000 Einwohnern. Der König von Bhutan, dem letzten buddhistischen Königreich, das sich zwischen Indien und China an die Hänge des Himalaja schmiegt, kam zu dem Schluss, dass er der Entwicklung seines Landes am ehesten nutze, wenn er das Bruttoinlands*glück* fördere und nicht das Bruttoinlandsprodukt. Dieser Nachdruck, den der König auf das Glück seiner Bürger legt, scheint der gesamten Gesellschaft Bhutans zugute zu kommen. Obwohl die meisten der Einwohner Bauern sind, die kaum mehr erzeugen, als sie für ihren eigenen Lebensunterhalt benötigen, haben sie alles, was sie brauchen – Essen auf dem Tisch und ein Gesundheitssystem für alle –, und weigern sich, Geld durch Unternehmungen zu verdienen, mit denen sie die Gesundheit und Schönheit ihrer Umwelt und ihre egalitäre Gesellschaft gefährden würden.

Das Glück scheint sich also positiv auf sämtliche Lebensbereiche auszuwirken. Wenn wir glücklicher sind, erfahren wir nicht nur mehr Freude, Zufriedenheit, Liebe, Stolz und Ehrfurcht, wir verbessern auch andere Aspekte unseres Lebens wie unsere Energie, unser Immunsystem, unser Engagement am Arbeitsplatz, unser Verhältnis zu anderen Menschen sowie unsere körperliche und geistige Gesundheit. Wenn wir glücklicher werden, steigern wir außerdem unser Selbstbewusstsein und unser Selbstwertgefühl. Und nicht nur wir selbst profitieren, wenn wir glücklichere Menschen werden, sondern auch unsere Partner, Familien, Freunde, Bekannte und die Gesellschaft als Ganzes.

© Campus Verlag GmbH