

Yves-Alexandre
Thalmann



Es ist nie zu spät,
um *glücklich*
zu sein



Im Moment leben,
positiv erinnern,
optimistisch bleiben



Wenn die Häufigkeit angenehmer Gedanken sich direkt auf unser Glücksempfinden auswirkt, kann es uns nur zum Vorteil gereichen, solche Gedanken öfter zu pflegen. Um glücklicher zu werden, reicht es aus, für mehr freudvolle Bewusstseinsinhalte zu sorgen.

Diese Hypothese konnte Sonja Lyubomirsky von der University of California mit entsprechenden Studien erhärten.¹⁹ Sie und ihr Team stellten einem Teil der Probanden die Aufgabe, ein Tagebuch der Dankbarkeit zu führen. Mehrmals pro Woche sollten die Beteiligten drei Ereignisse notieren, für die sie gegenüber einer bestimmten Person oder dem Leben ganz allgemein Dankbarkeit empfanden. Dabei zeigte sich, dass die Teilnehmer, die ein solches Tagebuch der Dankbarkeit führten, besserer Stimmung waren als diejenigen, die ein gewöhnliches Tagebuch ohne besondere Anweisungen führten. Dieser Effekt hielt in der Folge an, sodass die Betroffenen sich auch später als glücklicher erwiesen.

Diese Ergebnisse untermauern die Vermutung, dass es sich positiv auf die Stimmung und das Glücksempfinden auswirkt, wenn man häufiger an die schönen Seiten des Lebens denkt. Weshalb also sollten wir darauf verzichten? Wenn Sie etwas Schönes erleben, etwa wenn Sie sich etwas Neues kaufen, einen romantischen Abend zu zweit verbringen oder Ihr Leben eine positive Wendung nimmt, denken Sie möglichst oft daran, und Ihr Wohlbefinden wird wachsen.

Versuchen Sie es ruhig auch einmal mit einem Tagebuch der Dankbarkeit. Halten Sie darin schöne Erlebnisse fest, für die Sie Ihre Dankbarkeit zum Ausdruck bringen möchten. Machen Sie regelmäßig Notizen, um Ihre Aufmerksamkeit zu trainieren und sich daran zu gewöhnen, den Blick (auch) auf die positiven Elemente Ihres Lebens zu richten. Und bedanken Sie sich auch tatsächlich bei den Menschen, die Ihnen wichtig sind, für all die Wohltaten, die sie Ihnen bereiten.

Des Weiteren konnte bewiesen werden, dass positive Erlebnisse sich stärker und länger auf Wohlbefinden und Zufriedenheit auswirken, wenn sie mit anderen geteilt werden.²⁰ Feiern Sie also Ihre Erfolge und Errungenschaften im Kreis Ihrer Freunde, und teilen Sie Ihre Freude mit ihnen.

Was Dankbarkeit angeht, können Sie sich auch dazu zwingen: Legen Sie zwei Tage in der Woche fest, an denen Sie abends vor dem Zubettgehen drei Ereignisse notieren, für die Sie dankbar sind. Weshalb vor dem Zubettgehen? Die letzten Gedanken vor dem Einschlafen schlagen sich am stärksten in unseren Träumen nieder,²¹ was manchmal auch dazu führen kann, dass wir die entsprechenden Ereignisse im Traum noch einmal erleben ...

Das eigene Glück zu schätzen wissen

»Ich denk dran und vergess es wieder ...«²²

Was glauben Sie: Sind die Menschen, die in sonnenverwöhnten Regionen leben, in denen ein mildes Klima herrscht, glücklicher als die Menschen, die in kalten, verregneten Gegenden mit tristem Klima wohnen; sind die Menschen auf Sizilien glücklicher als die in Schottland?

Und noch eine weitere Frage: In welchem Maß empfinden Ihrer Ansicht nach querschnittsgelähmte Menschen unangenehme Gefühle (Traurigkeit, Frust, Verdruss und so weiter) – die Hälfte der Zeit, weniger?²³

Diese Fragen haben mehr miteinander zu tun, als es auf den ersten Blick scheinen mag. Sobald man nach einer Antwort sucht, lösen beide denselben Mechanismus aus. Und dieser führt uns beide Male in die Irre. Die meisten Leute, die über diese Fragen nachdenken, vermuten, dass die Menschen, die in Gegenden mit angenehmem Klima leben, glücklicher sind als andere. Außerdem sind sie überzeugt, dass Querschnittsgelähmte aufgrund der Schwierigkeiten, denen sie im Alltag begegnen, ein weniger zufriedenstellendes und unglücklicheres Dasein führen als Menschen ohne Behinderung. Aber trifft das zu?

Um das herauszufinden, wurden detaillierte Studien durchgeführt. Die Ergebnisse sind durchaus überraschend, denn die Antworten, die uns spontan zu diesen beiden Fragen in den Sinn kommen, entsprechen nicht der Wirklichkeit. Entgegen allen Erwartungen hat das Klima keinen Einfluss auf unser Glücksempfinden – so liegen etwa die skandinavischen Länder bei weltweiten Umfragen zur Lebenszufriedenheit regelmäßig auf den vorderen Plätzen, ganz im Gegensatz zu den Ländern Afrikas – und querschnittsgelähmte Menschen sind nicht unglücklicher als Menschen ohne Behinderung.

Sehen wir nun einmal davon ab, dass die Ergebnisse konträr zu unserer Intuition ausfallen, und betrachten wir die Gründe für diese Fehleinschätzungen. Warum glauben wir, das Klima habe beträchtlichen Einfluss auf das Wohlbefinden? Wenn wir uns fragen, ob und inwieweit unsere Zufriedenheit vom Klima abhängt, haben wir sofort bestimmte Bilder vor Augen: im Regen schlotternde Menschen, die vom eisigen Wind gepeitscht werden, und das Ganze unter einem wolkenverhangenen, düsteren Himmel. Die anderen dagegen stellen wir uns unter strahlender Sonne vor, wie sie im Freien sitzen und die milde Wärme genießen. Und sicher löst die erste Szene bei uns weniger angenehme Gefühle als die zweite aus. Wir neigen also aufgrund dieser Vorstellungen dazu zu glauben, dass das Klima das subjektive Wohlbefinden spürbar beeinflusst.

Wenn wir allerdings in einem gänzlich anderen Zusammenhang als dem dieser beiden Fragen angeben sollen, in welchem Maße wir mit unserem Leben glücklich sind, dann stellt sich heraus, dass wir bei unserer Bewertung alle wichtigen Aspekte berücksichtigen, wie unsere Liebesbeziehung, die Familie, den Beruf, die Freizeit – nicht jedoch das Klima. Ganz einfach, weil wir nicht daran denken, auch wenn wir unser Leben unter einem strahlend blauen Himmel verbringen, der die Hälfte der Welt vor Neid erblassen lässt.²⁴ Wir denken schlicht nicht mehr daran, weil es für uns normal geworden ist.

Die entsprechende Studie zum Einfluss des Klimas auf das Wohlergehen wurde unter Menschen durchgeführt, die in Kalifornien wohnen,²⁵ einer Region, in der es sich gut lebt, vor allem, weil im Winter milde Temperaturen herrschen und im Sommer viele Sonnenstunden das Dasein versüßen. Doch als diese Leute angeben sollten, wie glücklich sie sind, berücksichtigten sie – wie alle anderen auch – Faktoren wie die Partnerbeziehung, die Familie oder den Beruf ... nicht jedoch das Klima ihrer Region.

Einige der Befragten bezogen das Klima allerdings in ihre Einschätzung mit ein: jene, die aus einer anderen, unwirtlicheren Gegend zugezogen waren und sich erst kürzlich in Kalifornien niedergelassen hatten. Diese Menschen dachten also in dem Moment, in dem sie den Grad ihres Wohlbefindens angeben sollten, an das Klima, und zwar weil sie ihre gegenwärtige Situation mit der Vergangenheit verglichen. Doch diesen vergleichenden Blick behielten sie nicht lange bei: Nach einigen Monaten oder Jahren hatten sie ihr früheres Leben vergessen, sich vollkommen an die neuen klimatischen Verhältnisse gewöhnt und verschwendeten keinen Gedanken mehr daran. Das Klima, in dem sie lebten, war für sie normal geworden.

Ein ähnlicher Mechanismus führt bei Querschnittsgelähmten dazu, dass sie, wenn sie ihre neue Situation einmal akzeptiert haben, nicht grundsätzlich schlechter gelaunt oder verdrossener sind als Menschen ohne Behinderung.²⁶ Auf die Frage, wie hoch sie den Anteil trübsinniger Stimmung bei Menschen mit Querschnittslähmung einschätzen, nennen Menschen, die mit Betroffenen zu tun haben, Zahlen um die vierzig Prozent, während Menschen, die keinen Kontakt zu Betroffenen haben, diesen Wert auf etwa siebzig Prozent schätzen.²⁷ Diejenigen, die mit Querschnittsgelähmten zu tun haben, wissen, dass diese die meiste Zeit ein ganz normales Leben führen: Sie gehen ins Kino, treffen Freunde, diskutieren über Politik, lesen Romane, gönnen sich einen Besuch im Restaurant und so fort. Bei all diesen Unternehmungen fühlen sie sich wohl, so wie der Rest der Welt auch, und vergessen dabei für eine Weile ihre Behinderung.²⁸

Fragt man die Betroffenen jedoch selbst nach ihrer Lebenszufriedenheit, so fließt ihre Behinderung so gut wie sicher in die Antwort mit ein, und sie schätzen sich im Vergleich zu der Zeit vor dem Unfall oder dem Beginn der Krankheit, als sie noch bei bester Gesundheit waren,

als weniger glücklich ein. Der Gedanke an etwas Angenehmes, wie etwa mildes und sonniges Klima, löst Glücksgefühle aus, was dazu führt, dass wir uns zufriedener mit unserem Leben zeigen, wohingegen wir beim Gedanken an ärgerliche oder schmerzhaftere Ereignisse unangenehme Empfindungen haben, was sich negativ darauf auswirkt, wie wir unser Leben einschätzen.

Je mehr Zeit vergeht, desto weniger denken wir über unseren Alltag nach. Wir finden uns damit ab. Für Querschnittsgelähmte ist das ein Segen, doch für unser Streben nach Glück ist diese Gewöhnung im wahrsten Sinne des Wortes eine Behinderung.

Unser Gehirn richtet seine Aufmerksamkeit vor allem auf Neues. Wenn ein Ereignis mehrere Male wiederkehrt, empfinden wir es in der Regel als unbedeutend, und es vermag unsere Aufmerksamkeit nicht mehr zu erregen. Es beschäftigt unsere Gedanken immer weniger. Wenn wir uns ein neues Auto leisten, verwenden wir viele Gedanken daran: Wir freuen uns an ihm, wenn wir morgens einsteigen und den Motor anlassen, wir bewundern die makellose Karosserie und beglückwünschen uns zur Wahl der Farbe, während wir es betrachten, wir schwärmen unseren Freunden davon vor oder dergleichen. Doch nach einigen Wochen ist der Reiz des Neuen verflogen, und andere Gedanken gewinnen wieder die Oberhand. An den neuen Wagen haben wir uns dann schon gewöhnt und schätzen ihn nicht mehr so sehr wie noch zu Beginn.

Die Positive Psychologie nennt diesen Vorgang »hedonistische Adaption«, man spricht auch von der »hedonistischen Tretmühle«: Wir gewöhnen uns an die Umstände und Gegenstände, die uns Wohlbefinden verschaffen, was zur Folge hat, dass ebendieses Wohlbefinden stetig abnimmt. Diese Gewöhnung äußert sich darin, dass wir weniger Gedanken an solche Glücksauslöser verwenden und unsere Aufmerksamkeit nicht mehr darauf richten, was gleichwohl angenehm ist und uns Freude bereiten könnte. Wenn wir etwa frisch verliebt sind, sprühen wir in der Regel nur so vor Glück. Auch wenn wir von dem geliebten Menschen getrennt sind, denken wir fast unausgesetzt an ihn, etwa während der Arbeit, in der Bahn oder wenn wir irgendwo warten müssen. Im Lauf der Zeit treten dann in unserem Kopf die Sorgen des Alltags wieder in den Vordergrund, und wir denken immer weniger an unseren Partner, selbst in seiner Gegenwart. Der Zauber des Anfangs ist erloschen, und das Pärchen richtet sich in einer Routine ein, die für die Partnerschaft fatal sein kann. Wenn der Partner uns jedoch zu verlassen droht oder von einem Dritten umworben wird, sind wir sofort wieder bis über beide Ohren verliebt und führen uns all das vor Augen, was uns an ihm anzieht und was wir vielleicht verlieren könnten!²⁹

Die hedonistische Adaption ist einer der größten Feinde des Glücksempfindens, weil sie zur Gewöhnung führt und unser Denken ablenkt. Im Klartext: Wir haben eine Menge Gründe, uns

am Leben zu freuen, machen sie uns jedoch nicht bewusst, so wie jemand, der ständig unter blauem Himmel lebt, sich nicht vor Augen führt, dass dies ein Privileg ist, das zur Lebenszufriedenheit beitragen sollte. Und daher wächst unser Glücksempfinden spürbar, wenn wir uns in Dankbarkeit üben.

Glückstipp: Schätzen Sie die Privilegien, die Sie genießen

Die hedonistische Adaption kann mit Fug und Recht als Feind des Glücks bezeichnet werden, ja sogar als sein größter Feind. Dieser seelische Vorgang hindert uns daran, unser Erleben in seinem ganzen Wert zu ermessen und daraus Glücksgefühle zu gewinnen. Daher können wir unser Wohlbefinden steigern, wenn es uns gelingt, die hedonistische Adaption ins Leere laufen zu lassen. Der Schlüssel hierzu besteht darin, uns die Privilegien vor Augen zu führen, die wir genießen und deren wir uns nicht mehr bewusst sind.

Erst wenn der Strom ausfällt, erkennen wir, was für ein Segen es ist, überhaupt Strom zu haben; erst wenn aus dem Wasserhahn nur noch Tropfen kommen, wird uns klar, was für ein Glück wir haben, in einer Region zu leben, die nicht von Dürre geplagt wird und in der diese kostbare Flüssigkeit nie knapp wird; erst wenn jemand verstirbt oder eine Liebesbeziehung in die Brüche geht, begreifen wir das Glück, das uns vergönnt war, unser Leben mit dem Betroffenen zu teilen; und wenn sich unsere Gesundheit dramatisch verschlechtert, bereuen wir, dass wir sie nicht zu schätzen wussten, als wir uns ihrer noch erfreuten.

Dies sind nur wenige von zahllosen Beispielen für die Privilegien, die wir genießen, ohne uns ihrer bewusst zu sein.

Um unseren Blick wieder auf diese Gesichtspunkte zu lenken und die damit einhergehende Haltung der Dankbarkeit wieder aufleben zu lassen, gibt es ein wirksames Vorgehen: den Abwärtsvergleich.³⁰ Dabei betrachtet man die eigene Lage in dem Bewusstsein, dass sie sich schon bald ändern oder auflösen kann oder dass andere Menschen nicht so viel Glück hatten. Man vergleicht die eigene Lebenssituation also mit schlechteren Situationen. Etwa so:

- »Es knirscht zwar immer wieder in unserer Beziehung, aber wenigstens sind wir noch zusammen.«
- »Mein Kind macht mir zwar Sorgen, aber immerhin habe ich das Glück, ein Kind zu haben, anders als meine Freundin Angelika.«
- »In der Region, in der ich lebe, ist es oft kalt, aber ich kann meine **W**ohnung im **W**inter ordentlich heizen. So viel Glück haben nicht alle.«
- »Mein Auto ist nicht mehr das neueste, aber immerhin habe ich überhaupt einen fahrbaren Untersatz.«
- »Ich verdiene jetzt zwar weniger, aber zumindest habe ich nicht wie Christian den Job verloren.«
- »Ich habe mir eine Verletzung zugezogen, aber es hätte alles viel schlimmer kommen können. Mit ein paar Stichen war die **W**unde genäht.«