

ALEXANDRA REINWARTH

GLÜCK

in **60**
SEKUNDEN
erklärt



riva

DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS

Die Relativität des Glücks

1978 versuchten die Wissenschaftler Philip Brickman, Dan Coates und Ronnie Janoff-Bulman herauszufinden, wie relativ Glück für den Menschen tatsächlich ist. Zu den Versuchsteilnehmern gehörten 22 Lotteriegewinner, 29 Menschen, die durch einen Unfall gelähmt worden waren, und eine aus 22 Personen bestehende Kontrollgruppe. Sowohl die Lottogewinne als auch die Unfälle lagen weniger als ein Jahr zurück. Die Forscher befragten alle Teilnehmer zu ihrem jetzigen Glück, ihrem vergangenen Glück und ihren Glückserwartungen für die Zukunft sowie über die Freude, die sie im Alltag empfanden (zum Beispiel bei Treffen mit Freunden, wenn sie ein Kompliment erhielten oder bei einem guten Essen saßen).

Die Ergebnisse waren erstaunlich:

- Die Lotteriegewinner waren nicht glücklicher als die Kontrollgruppe.
- Die Unfallopfer stuften ihr jetziges Glück geringer ein und charakterisierten aufgrund einer Art Nostalgieeffekt ihr vorheriges Leben als glücklicher. An die Zukunft aber hatten sie vergleichbar hohe Glückserwartungen.
- Die Lottogewinner gaben für ihre Freude im Alltag eine Wertung ab, die deutlich niedriger war als die der Kontrollgruppe und die auch unter der der Unfallopfer lag.
- Die Wissenschaftler führten diese überraschenden Resultate auf eine »positive Kontrastwirkung« zurück, die sowohl bei der Gruppe der Lottogewinner als auch bei den Unfallopfern greift. Demnach haben die Lottogewinner an banalen, alltäglichen Vorkommnissen weniger Freude, da die Freude über den Lottogewinn überwiegt. Die Unfallopfer schätzen ihr momentanes Glück aufgrund des nostalgischen Vergleichs mit der Vergangenheit geringer ein, bewerten aber dagegen die Freude, die sie an kleinen Dingen des Alltags haben, höher.

Die Studie ist Teil der Beschäftigung mit einem Aspekt des menschlichen Verhaltens, der als »Hedonistische Treitmühle« bezeichnet wird. Darunter versteht man die Tendenz der Menschen, einen relativ stabilen Glückspegel aufrechtzuerhalten: Positive wie negative

Einflüsse von außen bringen den Glückspegel zwar vorübergehend aus dem Gleichgewicht, doch der Mensch gelangt durch die Gewöhnung an die veränderten Umstände immer wieder recht schnell auf den normalen Stand zurück. Von dieser Tendenz ausgeklammert sind chronische Schmerzen und Lärm – daran gewöhnen sich Menschen nicht.

Die Gefühl-als-Information-Theorie

Die von Norbert Schwarz, einem der meistzitierten zeitgenössischen Sozialpsychologen, entwickelte Gefühl-als-Information-Theorie besagt, dass unsere aktuelle Stimmungslage bei der Einschätzung unserer allgemeinen Lebenszufriedenheit oder unseres persönlichen Glücks urteilsbildende Wirkung hat. Das wiederum bedeutet, dass die Bewertung unseres Lebensglücks mitunter trügerischen Einflüssen unterliegt.

Die Recherchen von Norbert Schwartz knüpften an Untersuchungsergebnisse an, wie sie zum Beispiel von Michael Cunningham gewonnen wurden. Der Forscher hatte 1979 nachgewiesen, dass das Wetter einen starken Einfluss auf die Stimmung hat: Unsere Laune ist an regnerischen Tagen schlechter als an warmen, sonnigen Tagen. 1983 führte Schwartz zusammen mit seinem Kollegen Gerald Clore weitere wegweisende Experimente durch, darunter eines, das von der Idee her simpel und für jedermann eindeutig nachvollziehbar ist:

Die beiden Wissenschaftler gingen von der These aus, dass Menschen ihre aktuelle Gefühlslage als Informationsquelle für Aussagen über ihre grundlegende Zufriedenheit nutzen. Sollte diese Annahme wahr sein, dann müssten Personen, die an sonnigen Tagen befragt werden, ein deutlich positiveres Urteil über ihre Zufriedenheit fällen als Menschen, die an regnerischen Tagen interviewt werden.

Um dies zu überprüfen, riefen die beiden Versuchsleiter 84 zufällig ausgewählte Personen an sonnigen und an regnerischen Tagen an und ermittelten aus deren Antworten auf vier Fragen einen Wert auf einer Zufriedenheitsskala, die von 0 (keine Zufriedenheit) bis 10 (hohe Zufriedenheit) reichte. Tatsächlich erreichten die Teilnehmer, die an sonnigen Tagen befragt wurden, einen höheren Wert (im Schnitt 7,5). Wer an einem regnerischen Tag interviewt wurde, beurteilte seine generelle Lebenszufriedenheit schlechter (5,4). Interessanterweise entfiel der Effekt, wenn die Versuchsleiter sich bei dem Telefonat zu Beginn nach dem Wetter am Aufenthaltsort der Teilnehmer erkundigten, denn dann führten

diese ihre Stimmungslage auf das Wetter zurück und brachten sie nicht mehr in Zusammenhang mit ihrem generellen Lebensglück.

Glück in der Psychoanalyse

- *Sigmund Freud (1856): Glück ist Triebbefriedigung.*

Der Vater der Psychoanalyse, Sigmund Freud, beschrieb das Streben nach Glück als zentralen Lebenszweck des Menschen: Dieses Streben suche einerseits die Abwesenheit von Unlust und Schmerz, andererseits das Erleben von Lustgefühlen. Nach Freud liegt Glück in der Erfüllung aufgetauter Bedürfnisse. Gemäß seiner Triebtheorie handelt es sich dabei um die Befriedigung von angeborenen Trieben und Grundbedürfnissen, die der Selbst- und Arterhaltung dienen. Der Trieb geht aus einem körperlichen Spannungszustand hervor, ihn zu befriedigen bedeutet »Lustgewinn«. Die Triebenergie bezeichnet Freud als »Libido«, ihre Gesetzmäßigkeit nannte er »Lustprinzip«.

Nach Freud liegt Glück also darin, dem Bedürfnis nach Nahrung, Wasser, Sauerstoff, Ruhe, Sexualität und Entspannung sowie nach Anerkennung und Sicherheit nachzukommen. Es ist damit ein kurzes, flüchtiges Phänomen, das gegen die Widrigkeiten der Außenwelt stets aufs Neue erkämpft werden muss. »Die Absicht, dass der Mensch glücklich ist, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten«, sagte Freud.

Da sich die Psychoanalyse im Lauf der Jahre und unter dem Einfluss anderer Analytiker weiterentwickelt hat, hat sie inzwischen auch andere Theorien zum Glück hervorgebracht, zum Beispiel, dass Glück in der Harmonie von Ich, Es und Über-Ich besteht. Diese drei Instanzen bilden das Strukturmodell der menschlichen Psyche nach Freud:

- Das Es beinhaltet alle bewussten und unbewussten Triebe und ist nur auf deren Befriedigung aus.
- Das Über-Ich beinhaltet die Summe aller Normen, die der Mensch durch Erziehung erwirbt. Darunter fallen Gesetze, Gebote und Werte der Eltern und der Gesellschaft. Das Über-Ich ist gewissermaßen der Raum, in dem Moral und Gewissen ihren Ursprung haben.
- Das Ich ist die vermittelnde Instanz zwischen Es und Über-Ich. Es bringt die Bedürfnisse des Es und des Über-Ichs mit den sozialen Gegebenheiten in Einklang, um

Konflikte zu vermeiden.

Glück im Flow

- *Mihaly Csikszentmihalyi (1934): Glück ist, in einer Tätigkeit aufzugehen.*

Der Professor für Psychologie Mihaly Csikszentmihalyi prägte 1975 den Begriff »Flow«, um das beglückende Gefühl zu beschreiben, das wir empfinden, wenn wir konzentriert in einer Tätigkeit aufgehen. Im Zustand des Flow vergessen wir die Zeit und uns selbst, Fühlen, Wollen und Denken befinden sich in vollkommener Harmonie. Das beste Beispiel für einen Menschen im Flow ist ein Kind, das völlig zufrieden und selbstversunken spielt. Csikszentmihalyi entwickelte seine Theorie, indem er zum Beispiel Chirurgen und Extremsportler beobachtete. Möglich ist das Erleben des Flow aber überall. In der Regel sind dabei die folgenden Merkmale vorhanden:

- Der Anforderung gewachsen sein: Die Tätigkeit muss eine Herausforderung bedeuten, aber im Bereich des Möglichen liegen. Im Idealfall liegt sie genau zwischen Unterforderung und Überforderung.
- Konzentration: Wir konzentrieren uns völlig auf das Tun, ohne es zu hinterfragen. Unsere Aufmerksamkeit ist ausschließlich auf die Bewältigung der Aufgabe gerichtet und lässt alles andere in den Hintergrund treten.
- Es gibt ein klares Ziel.
- Wir erhalten auf unsere Tätigkeit eine eindeutige Rückmeldung: Unser Erfolg ist erkennbar, wir sehen etwas funktionieren/entstehen.
- Wir haben die absolute Kontrolle über die Tätigkeit.
- Äußere Reize verblassen, das Zeitgefühl schwindet, aber auch das Gefühl, durch die Konzentration von der Welt abgegrenzt zu sein, löst sich auf. Wir gehen ganz in der Tätigkeit auf.

Csikszentmihalyi bezeichnete das Flow-Erleben als »positive Sucht«. Im negativen Sinne setzen zum Beispiel Hersteller von Computerspielen auf dieses Gefühl – so erfolgreich, dass etwa jeder zehnte Spieler Suchtkriterien erfüllt, wie sie auch für Alkoholkranke gelten.

Der Ziel-Erreichtes-Ansatz von Thomsen

Das Modell, mittels dessen Thomsen Glück und Zufriedenheit beschrieb, lehnt sich an eine schlichte mathematische Formel an, die William James, der Begründer der Psychologie in den USA, entwickelte. James definierte den Selbstwert eines Menschen als Quotient aus den Erfolgen und Ansprüchen einer Person:

$$\frac{\text{Erfolge}}{\text{Ansprüche}} = \text{Selbstwert}$$

Abbildung 1

Thomsen macht von dieser Formel Gebrauch, indem er den Zähler *Erfolge* durch alle Fakten ersetzt, die uns das Leben im positiven Sinn zuteilwerden lässt. Den Nenner *Ansprüche* ersetzt er durch Erwartungen. Daraus ergibt sich die folgende Formel:

$$\frac{\text{Fakten}}{\text{Erwartungen}} = \text{Zufriedenheit}$$

Abbildung 2

Demzufolge ist eine Steigerung der Zufriedenheit zu erreichen, indem man entweder den Zähler *Fakten* erhöht (zum Beispiel durch den Erwerb von Gütern) oder den Nenner *Erwartungen* (Ansprüche) verkleinert.

Glück in Gott