

43254

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

## Das ist Glück!

Was ein erfülltes Leben wirklich ausmacht

SFR 12,90

€ 7,90

HEFT 49

2017

**BELTZ**





## Kein Digital der Ahnungslosen

### Lohnt sich zu wissen:

Das taz ePaper ist nicht nur die günstigste Möglichkeit, die taz zu lesen, sondern spart neben Papier auch den Weg zum Briefkasten oder gar Kiosk. Zudem können Sie die digitale taz ganz einfach mit den anderen Mitgliedern ihres Haushalts teilen und erhalten sie bereits am Vorabend – und das schon **ab 14,95 Euro**.

Jetzt 14 Tage  
kostenlos testen:  
[taz.de/epaper-probe](http://taz.de/epaper-probe)

 [taz.die.tageszeitung](http://taz.die.tageszeitung)



# Glück, inklusive Unglück

Die Karriere des Glücks begann um die Jahrtausendwende. Die neubegründete „positive Psychologie“ propagierte einen radikalen Perspektivenwechsel: Forschung und Therapie sollten sich nicht länger allein darauf konzentrieren, seelisches Leid erträglicher zu machen. Lohnender sei es doch, den Blick in die andere Richtung zu lenken: auf die angenehmen Gefühle. „Mehr Glück“ lautete die Losung.

Wissenschaftler rund um den Globus stürzten sich begeistert auf das neue Forschungsfeld. Die Erkenntnisse stimmten euphorisch. Mit ein paar Psychokniffen, so schien es, könne man die angenehmen Momente im Alltag mehren und die unangenehmen minimieren, also die Zeitspanne der schönen Gefühle so weit wie möglich ausdehnen. Das Resultat: eine Steigerung des „Bruttoglücksprodukts“.

Inzwischen hat sich eine gewisse Ernüchterung eingestellt. Für eine Weile wurde in der positiven Psychologie eine Art „Glücksformel“ propagiert: 3 zu 1. Die optimale Balance im Gemütshaushalt eines Menschen sei erreicht, wenn im Alltag auf jedes niederdrückende Erlebnis drei schöne Momente kommen. Doch die Methoden, mit denen diese Zauberformel des Wohlbefindens empirisch ermittelt wurde, erwiesen sich als fragwürdig. Ganz so leicht und mechanistisch, so stellte sich heraus, ist ein wohltemperiertes Leben – überwiegend heiter bis sonnig – nicht zu haben. Zufriedenheit ist eben doch mehr als die Summe der täglichen Wohlfühlmomente.

Ist damit die Suche nach dem Königsweg zum Glück abgeblasen? Keineswegs, im Gegenteil: Wir können sie nun auf eine ehrlichere und lebensnähere Weise angehen. Wahres Glück besteht nicht darin, ständig und überall „gut drauf“ zu sein. Glück ist ein Einverständnis mit dem Leben, das „auch das Unglück mitumfasst“, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid ausdrückt (siehe das Interview auf Seite 52). „Wenn wir überlegen, was das Allerbeste und das Allerschlimmste war, das uns in den letzten Jahren widerfahren ist“, schreibt die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky, „dann werden wir überrascht feststellen, dass es oft ein und dasselbe ist.“ *Joy and woe are woven fine*, dichtete William Blake – Glück und Leid sind engmaschig verwoben. Sie gehören zusammen.

Diese neue Ausgabe von *Psychologie Heute compact* widmet sich den vielen Facetten des Glücks – eines Glücks, welches das Unglück eben nicht ausblendet.



THOMAS SAUM-ALDEHOFF  
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

---

Zufriedenheit ist mehr  
als die Summe der  
Wohlfühlmomente

---

Thomas Saum-Aldehoff

# Inhalt

HEFT 49



## FÜLLE DES GLÜCKS

- 14 Auf der Suche nach dem Hochgefühl  
SILKE PFERSDORF
- 19 Gipfel der Gefühle  
EDWARD HOFFMAN
- 20 „Flow ist definitiv ein positives Gefühl“  
KATJA MIERKE IM GESPRÄCH
- 22 Die Fröhlichkeit der Temperamentvollen  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 26 Lebe! Jetzt!  
URSULA NUBER
- 30 Blütezeit  
JOCHEN METZGER
- 34 „Es geht mir nicht um Grinsegesichter“  
BARBARA FREDRICKSON IM GESPRÄCH
- 36 Ein Lexikon der Lebenslust  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF



## GRENZEN DES GLÜCKS

- 40 Die deprimierende Jagd nach dem Glück  
URSULA NUBER
- 46 Das Schlechte an guter Laune  
HEIKO ERNST
- 52 „Wir können nun mal nicht jeden Tag Lebensfreude haben“  
WILHELM SCHMID IM GESPRÄCH
- 56 Wo bitte geht's zum Glück?  
AXEL WOLF
- 59 Freude am Tun statt Konkurrenz  
RAJ RAGHUNATHAN IM GESPRÄCH
- 62 „Dann werde ich endlich froh sein!“  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF



# WEGE ZUM GLÜCK

- 66 Haben, Lieben, Sein  
JAN DELHEY
- 70 „Ich erforsche das Glück.  
Aber ich bin kein Missionar“  
ED DIENER IM GESPRÄCH
- 74 Atlas der Zufriedenheit  
MARTIN JOST
- 76 Was wir von „Glückspilzen“ lernen können  
HEIKO ERNST
- 82 Danke für alles!  
URSULA NUBER
- 86 Anleitungen zum Glücklichein  
ANNETTE SCHÄFER

- 3 Editorial  
5 Impressum  
6 Magazin  
90 Medien  
95 Cartoon  
96 Markt

## REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

[WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE](http://WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE)

## HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübelsmann

## CHEFREDAKTEURIN

Ursula Nuber

## REDAKTION

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistentz: Nicole Coombe, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Gisela Jetter, Johannes Kranz

## ANZEIGEN

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386  
Telefax: 06201/6007-9331

## FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG

Beltz Kundenservice  
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de)  
[www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de)

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

## VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte  
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von ein-  
zelnen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum  
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden  
Psychologie Heute.

## BILDQUELLEN

Titel und S. 86, 89: Silke Weinsheimer, S. 3 oben: Fotostudio  
Fischer. S. 4, 5, 8, 12, 14, 17, 22, 24, 26, 27, 29, 30, 32, 36,  
46, 48, 64, 77, 79, 80: Photocase. S. 6, 7, 8 rechts, 10, 11, 20,  
40, 42, 66, 67, 68, 70, 72, 83, 90: Getty Images. S. 9: Christian  
Barthold. S. 21: John M. John. S. 34: Jeff Cappell/Campus Ver-  
lag. S. 52 Heike Steinweg Photography. S. 56, 94: Plainpicture.  
S. 59: privat. S. 74: Mauritius Images.. S. 95: Holga Rosen



Best.-Nr.: 47236  
ISBN 978-3-407-47236-6

# MAGAZIN

REDAKTION: EVA-MARIA TRÄGER



## Definitionsfrage

Der Mensch strebt seit jeher nach Glück. Aber meint jeder von uns dabei das Gleiche? Laut einer aktuellen Studie aus Polen assoziieren die meisten Menschen zwar vor allem zwei Dinge mit Glück: Gesundheit und Beziehungen. Für andere ist Arbeit aber ein weiterer zentraler Faktor – und diese Probanden berichteten zumindest zum Testzeitpunkt von intensiveren Wohlgefühlen. Wer auf Glück durch materielle Güter setzte, war dagegen weniger zufrieden; das galt vor allem für Männer und in Phasen des Übergangs, zum Beispiel von der Schule in den Beruf. Möglicherweise mindern unsere Ansprüche auch unser Glück – wenn das, was wir dafür zu brauchen glauben, in unserem Leben gerade nur unzureichend vorhanden ist.

DOI: 10.1007/s10902-015-9620-1



Wie glücklich bin ich eigentlich? Wer diese Frage nicht eindeutig beantworten kann, findet über wissenschaftlich fundierte Tests wie den *Oxford Happiness Questionnaire* möglicherweise hilfreiche Hinweise. Der 2002 entwickelte Fragebogen enthält 29 Items, zu denen der Grad an Zustimmung erfragt wird. Dazu gehören Statements wie „Ich fühle, dass das Leben sehr lohnend ist“, „Ich fühle mich geistig rege und wach“ oder „Ich fühle mich nicht besonders wohl mit der Art, wie ich bin“. Eine Onlineversion des Tests samt Auswertung und Tipps bietet die Website des britischen *Guardian* (auf Englisch).

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/nov/03/take-the-oxford-happiness-questionnaire>

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt: Was Pippi Langstrumpf für sich in Anspruch nahm, scheint auch für andere dauerhaft zu gelten. Menschen, die sich als grundsätzlich glücklich empfinden, steuern ihre Wahrnehmung der Umwelt offenbar in diesem Sinne. Das schließen Forscher von den Universitäten Yale und Colorado aus einer Untersuchung, in der sie die Augenbewegungen von 62 Probanden während eines Bildbetrachtungstests auswerten. Teilnehmer, die sich selbst als besonders zufrieden beschrieben hatten, widmeten positiven Bildern dabei systematisch mehr Aufmerksamkeit als neutralen.



DOI: 10.1037/emo0000049



## Schlau genug?

„Dumm sein und Arbeit haben: Das ist das Glück“, schrieb Gottfried Benn einst. Ein Gedanke, der unmittelbar einleuchtend erscheint: Schlichtere Gemüter, die zudem beschäftigt sind, sollten eher zur Zufriedenheit taugen als zum Gedankenwälzen neigende Kopfmenschen. Doch eine aktuelle Metaanalyse aus den USA hat jetzt Gegenteiliges ergeben. Die Forscher um Erik Gonzalez-Mulé von der *Indiana University* fanden bei der Untersuchung von 33 Studien mit insgesamt fast 50 000 Probanden heraus, dass Kluge in Sachen Glücksempfinden doch leicht im Vorteil zu sein scheinen.

Wenn die Intelligenz eines Menschen höher ist, ist demnach auch das Ausmaß seiner Lebenszufriedenheit tendenziell größer. Und auch das Verhältnis zur Arbeit ist durch größere Herausforderungen und bessere Gehälter positiver, so das Ergebnis. Befinden sich diese Größen – Komplexität und Einkommen – auf einem Niveau, wirkt höhere Intelligenz allerdings zumindest auf die Arbeitszufriedenheit negativ. Die Studienautoren vermuten, dass klügere Menschen eher Unterforderung und Langeweile empfinden, wenn eine Tätigkeit nicht anspruchsvoll genug ist. Man sieht also: Höhere oder niedrigere Intelligenz allein macht noch keinen Menschen (un-)glücklich.

Erik Gonzalez-Mulé u. a.: Are smarter people happier? Meta-analyses of the relationships between general mental ability and job and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 99, 146–164, 2017. DOI: 10.1016/j.jvb.2017.01.003



Falscher Fokus: Manchmal halten wir Dinge für ganz zentral für unser Glück, die eigentlich nur wenig damit zu tun haben

## Falsch verbunden

Viele Menschen gehen ins Fitnessstudio, um ihren Körper zu stählen. Manche unterziehen sich gar einer Schönheitsoperation. Da liegt die Vermutung nahe: Hätten wir ein hübscheres Gesicht und einen attraktiveren Körper, wären wir auch glücklicher. Dem widerspricht eine neue Studie des polnischen Glücksforschers Lukasz Kaczmarek von der Adam-Mickiewicz-Universität in Posen.

Kaczmarek teilte 97 Probanden in zwei Gruppen ein. Die eine Hälfte startete mit Fragen zum eigenen Aussehen und dachte dann über ihre Lebenszufriedenheit nach. Die anderen Teilnehmer widmeten sich den Aufgaben in umgekehrter Reihenfolge. Das Ergebnis: Je attraktiver die Probanden sich selbst einschätzten, desto glücklicher schienen sie zu sein – aber nur dann, wenn sie zuerst zu ihrem Aussehen befragt worden waren. Im umgekehrten Fall war die Verbindung zwischen Schönheit und Befinden nur sehr schwach ausgeprägt.

Wie kann das sein? Kaczmarek geht davon aus, dass die Probanden einer sogenannten *Fokussierungssillusion* unterliegen: Erst wenn sie darauf gestoßen werden, dass ihr Glück etwas mit ihrem Aussehen zu tun haben könnte, stellen sie eine zuvor weniger relevante Verbindung zwischen den Aspekten her. Dazu bemerkte schon der Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman: „Nichts im Leben ist so wichtig, wie man denkt, es sei denn, man denkt darüber nach.“

PATRICK SPÄT

Lukasz D. Kaczmarek u. a.: Would you be happier if you looked better? A focusing illusion. *Journal of Happiness Studies*, 17, 2016, 357–365. DOI: 10.1007/s10902-014-9598-0



Was Glück für uns ausmacht, bestimmen in hohem Maße die Gesellschaft und die Zeit, in der wir leben. Forscher von der britischen *University of Bolton* haben dies anhand von Aussagen untersucht, die in der Industriestadt Bolton in den Jahren 1938 und 2014 erhoben wurden. Früher nannten die Menschen bei der Frage nach ihrer Definition von Glück demnach am häufigsten Aspekte der Sicherheit, des Wissens und der Religion. Heute dominieren Angaben zu guter Stimmung, Sicherheit und Freizeit. Die aktuellen Aussagen zu glücklich machenden Aktivitäten waren zudem stärker individualistisch geprägt und weniger dicht mit dem Sozialleben in der Gemeinde verwoben.

Sandie McHugh u. a.: Everyday leisure and happiness in worktown: a comparison of 1938 and 2014. *World Leisure Journal*, 58/4, 276–284. DOI: 10.1080/16078055.2016.1225890



Erlebnisse mögen flüchtiger sein als große Anschaffungen. Doch für sie Geld auszugeben erfüllt uns mit mehr Dankbarkeit und positiven Gefühlen, als es bei materiellen Dingen der Fall ist. Auch unser Umfeld profitiert: Denken wir an den „Konsum“ von Ereignissen wie einer Reise, einem Konzert oder einem Restaurantbesuch, verhalten wir uns anderen gegenüber großzügiger.

DOI: 10.1037/emo0000242

## Traumtag



Zusammen Sangria trinken, im Zoo die Tiere füttern, ins Kino und dann zu zweit heim – das war der von Lou Reed besungene *perfect day*. Wie sieht für Sie ein gelungener Tag aus? Einer, der Ihnen am Ende des Tages ein maximales Wohlbefinden beschert? Christian Kroll (Bremen) und Sebastian Pokutta (Atlanta) haben 909 Frauen gefragt, wie ein perfekter 16-Stunden-Tag verlaufen sollte – und wie die Realität aussieht. Die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit ist manchmal erstaunlich groß.



**Humorvolle Menschen nehmen sich als gesünder und zufriedener wahr und sind weniger besorgt um ihr körperliches Wohlergehen. Für eine größere Leichtigkeit im Alltag könnte es sich also lohnen, die Offenheit gegenüber Scherzen zu trainieren – zum Beispiel indem man allabendlich lustige Begebenheiten protokolliert oder sich vergangene ins Gedächtnis ruft. Auch Verspieltheit – sprich Quatsch – kann positiv zum Lebensgefühl beitragen.**

DOI: 1) 10.1016/B978-0-12-809324-5.05590-5 2) 10.7592/EJHR2013.1.1.1.proyer



**Wer unbedingt glücklich sein möchte, tut sich damit keinen Gefallen: Je verzweifelter jemand nach Glück sucht, desto größer scheint die Gefahr zu sein, es gerade nicht zu empfinden. Das legen unter anderem Studien von Forschern um Iris Mauss von der *University of California, Berkeley* nahe. Menschen, denen Glückseligkeit viel**

**bedeutet, haben demnach höhere Ansprüche in diesem Bereich. Dadurch sind sie in positiven (Lebens-)Situationen unzufriedener als andere, denen das nicht so wichtig ist. Offenbar schleicht sich ein Gefühl der Enttäuschung ein, das ihre Freude dämpft. Bessere Chancen auf Glück hat der, der sich nicht darauf konzentriert.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FDGp9kRH6QY>

# Glückspotenzial

**Musik, Kochen, Gärtnern: Was genau die eigene Stimmung steigen lässt, kann letztlich nur jeder selbst herausfinden. Vier Hinweise aus der Forschung, womit man anfangen könnte**

## 1. Raum schaffen

Ruhepausen fördern das Wohlbefinden. Wer häufiger Zeit für sich hat und diese ungestört verbringen kann, erholt sich besser. Das wirkt sich positiv auf das geistige und körperliche Wohl aus und liefert uns möglicherweise Impulse für weitere Glücksexperimente.\*

## 2. Gesellschaft suchen

Die Stimmung der Menschen, die uns umgeben, beeinflusst unsere Gefühlswelt und unser Verhalten. Als soziale Wesen nehmen wir ihre Emotionen wahr und reagieren darauf. Positiv eingestellte Personen signalisieren uns: Alles läuft gut – und das wirkt beruhigend.\*\*

## 3. Erinnerungen pflegen

Scheinbar unbedeutende Dinge aufzuheben kann uns glücklich machen. Wenn wir später unverhofft auf eine beiläufige Notiz des Partners stoßen oder auf eine alte Fahrkarte aus dem Urlaub, kann das Erinnerungen an weitere schöne Erlebnisse wecken.\*\*\*

## 4. Fokus verändern

Oft legen wir zu viel Wert auf Dinge, die wenig zu unserem Glück beitragen. Den Blickwinkel zu ändern hilft. Zum Beispiel indem wir in einem Tagebuch alles Positive notieren, das uns widerfährt, von guten Taten über Schönes in der Natur oder Gutes im Allgemeinen. \*\*\*\*

Quellen: \*<http://hubbubresearch.org/rest-test-results/>

\*\*DOI: 10.1016/S0065-2601(10)42002-X

\*\*\*DOI: 10.1177/0956797614542274

\*\*\*\*DOI: 10.1016/j.paid.2016.01.028