

PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. 81

Das Beste aus
Psychologie Heute zu
einem Thema

compact

Inklusive:
Buddhistische
Ansätze in der
Psychotherapie



Sinnerfüllt leben

Was unser Dasein wertvoll macht und
wie wir uns neu ausrichten





Titel: SolStock/Getty Images, S. 2, 3: Olga Moreira/Stocksy, S. 3: Andreas Reeg

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie ist ein Meilenstein der Forschung: Die Studie *Die Arbeitslosen von Marienthal* aus dem Jahr 1933 zeigte, dass Arbeit so viel mehr ist als Broterwerb. Wir gewinnen durch sie Gemeinschaft und eine Zeitstruktur, entwickeln Fähigkeiten und erleben Selbstwirksamkeit. Viele Menschen suchen und finden Sinn in ihrer Arbeit.

Sie sehen das anders? Viktor Frankl – der in dieser Ausgabe natürlich mehrfach auftaucht – ebenfalls. Er sagt: Es gibt keinen übergeordneten, objektiven Sinn. Sondern nur den eigenen, der von Mensch zu Mensch, von Situation zu Situation verschieden ist. Vielleicht hilft Ihnen dieses Compact-Heft mit seinen vielen verschiedenen Blickwinkeln dabei, Ihrem persönlichen Sinn-erleben auf die Spur zu kommen? Ob Arbeit oder Ehrenamt, ob das Zusammenleben mit Tieren oder die Enkel aufwachsen sehen? Gute Wege wünscht Ihnen Ihre



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Marie Jahoda, Paul F. Lazarsfeld, Hans Zeisel: *Die Arbeitslosen von Marienthal*. Ein soziographischer Versuch. Suhrkamp 2024

Inhalt

1

Was Sinn für uns bedeutet

Erfüllung finden

Vier Wege zu einem reichen Leben

12

Strategien für den Alltag

Welche Gewohnheiten uns mit dem Leben versöhnen

18

„Sich auf das Leben einlassen“

Ein Gespräch mit der Psychologin Tatjana Schnell

20

Mein ganz eigener Weg

24 Charakterstärken, die uns zufrieden machen

26

„Vielleicht haben Sterbende eine besonders eingeschränkte Perspektive“

Ob wir von Sterbenden lernen können, erklärt Philosoph Neil Levy

30

Praxis-Tipp

Was wirklich wichtig ist

35

Meldungen

36

2

Sinn finden im Hier und Jetzt

Was von mir bleibt

Das Bestreben, etwas Bleibendes zu hinterlassen

40

Praxis-Tipp

Sechs Arten, sich für künftige Generationen zu engagieren

45

Eine Bedeutung in der Welt

Warum *Mattering* für uns wichtig ist

48

Auf ins Unbekannte

Wie Neugier uns hilft, tiefgründiges Glück zu finden

50

„Mehr als Zufall“

Ein Gespräch über das seltsame Phänomen der Synchronizität

54

Nicht nur ein kleines Rädchen

Worauf es uns bei der Arbeit ankommt

60

Meldungen

64

3

Sinn finden durch Spiritualität

Neue Antworten entdecken

Der Buddhismus und wie er unsere Spiritualität bereichert

68

Praxis-Tipp

Sich von den eigenen Gedanken distanzieren

75

Wie buddhistische Ansätze die westliche Psychotherapie prägen

Achtsamkeit, MBSR & Co

76

„Die Bindung an den Glauben wird gelockert oder aufgelöst“

Ein Religionspsychologe über Transzendenz, Kirche, Glauben und Spiritualität

78

„Religionen sozialisieren die Seele“

Ein Gespräch mit Neuropsychiater und Resilienzforscher Boris Cyrulnik

84

Meldungen

88

In jedem Heft

03 Editorial / 06 Worum geht es?

83 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

Erfüllung finden

Schon Aristoteles fragte, was ein reiches Leben ausmacht. Die psychologische Forschung weiß heute:
Es gibt nicht die eine Antwort, sondern
mindestens vier Strategien

Text: Annette Schäfer Illustrationen: Orlando Hoetzel

Der eine genießt sein Familienleben, gutes Essen und das Rumtoben mit den Kindern. Die andere geht in ihrer zwar schmutzigen und anstrengenden, aber auch befriedigenden Tätigkeit mit Tieren auf. Eine Dritte kann sich nichts Schöneres vorstellen, als Reisen in unbekannte Gegenden zu unternehmen, wo sie manchmal freudvolle, manchmal beängstigende, aber immer spannende Dinge erlebt. Ein Vierter schließlich freut sich, dass er nicht mehr ständig nach Höchstleistungen streben muss, weil er sich endlich als gut genug akzeptieren kann.

Vier Menschen, die ganz unterschiedlich leben – und dennoch sagen alle vier, dass sie sich erfüllt fühlen. Was ist ein gutes Leben? Dies ist wohl eine der wichtigsten Fragen, die man sich stellen kann. Im Alltag sind wir oft zu beschäftigt, um darüber nachzudenken, aber es gibt Momente im Leben, in denen diese Frage wie von allein an die Oberfläche kommt: der Auszug der Kinder, wodurch man plötzlich viel Freiraum hat; ein Burnout, der das bisherige Leben unmöglich macht; ein runder Geburtstag, der anzeigt, wie schnell die Jahre voranschreiten.



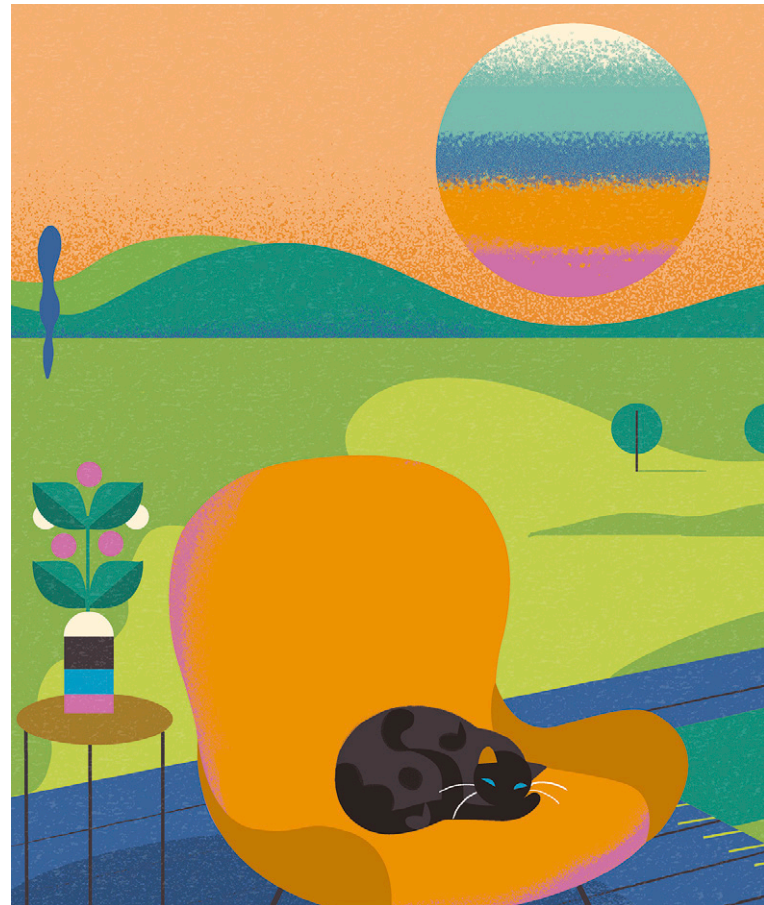
In Psychologie und Philosophie wird die Frage nach dem guten Leben seit langem und immer wieder neu gestellt, von Aristoteles über Sigmund Freud bis zu den modernen Glücksforscherinnen. Die Antworten sind vielfältig, manchmal widersprüchlich. So wie Menschen in sehr verschiedenen Häusern gut wohnen können, kann ein erfülltes Leben ganz unterschiedlich aussehen. Wem was gefällt, ist auch eine Frage der Persönlichkeit. Mindestens vier Entwürfe eines guten Lebens hat die Forschung ausgemacht: das glückliche Leben, das sinnerfüllte Leben, das psychologisch reiche Leben und das Leben, das „gut genug“ (*good enough*) ist.

1. Glück: Sich gut fühlen

Der 43-jährige Randy ist einer jener Menschen, die fast immer gute Stimmung verbreiten. Dabei hat er eine schwere Kindheit und eine schmerzhaft Scheidung hinter sich. Nach der Trennung von seiner ersten Frau ist er in eine andere Stadt gezogen, hat einen neuen Job als Sicherheitsingenieur gefunden und wieder geheiratet. Jetzt genießt er das Familienleben mit den drei Stiefsöhnen. Er beschreibt sich als sehr glücklichen Menschen. Seine Lebensstrategie: versuchen, in jedem Unglück auch das Gute zu sehen.

Die meisten Menschen denken bei einem guten Leben wohl zunächst an Glück und Zufriedenheit. Dies sehen viele Psychologen und Philosophinnen ebenso, die diesen Zustand auch „hedonistisches“ beziehungsweise „subjektives Wohlbefinden“ nennen. Für den altgriechischen Philosophen Aristippos beispielsweise war das Streben nach *hēdonē* – das meint etwa Freude, Lust, Genuss – der Schlüssel zu einem guten Leben: „Die Kunst zu leben“, schrieb er, „liegt darin, die an uns vorüberziehenden Freuden zu ergreifen.“ Ähnlich argumentierte Epikur: Ein gutes Leben sei im Genuss zu finden, worunter er einen Zustand ohne körperliche und psychische Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Ängste verstand. Sigmund Freud sah das „Lustprinzip“ (Lust suchen, Schmerz vermeiden) als Hauptmotivation der meisten Menschen an. Auch die positive Psychologie, also jene Forschungstradition, die sich die systematische Vermessung des guten Lebens zur Aufgabe gemacht hat, räumt dem Glück eine wichtige Rolle ein.

Eine verbreitete Definition beschreibt Glück als positiven geistigen und emotionalen Zustand, so die Psychologin und Autorin Emily Esfahani Smith. Eine einfache Art, das Glücksempfinden zu messen, besteht darin, Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer zu fragen, wie häufig sie positive Gefühle wie Stolz, Begeisterung und Achtsamkeit im Vergleich zu negativen wie Angst, Unruhe und Scham verspüren. Es



gilt die Faustregel: Je größer der Anteil an positiven Gefühlen, desto glücklicher ist die Person.

Was bestimmt, wo man auf der Skala des Glücks liegt, und inwieweit hat man selbst Einfluss darauf? Solchen Fragen geht Sonja Lyubomirsky von der *University of California, Riverside* seit vielen Jahren nach. Ein Faktor sind die Gene, zeigt ihre und andere Forschung. So hat jede und jeder von uns eine Art Sollwert (*set point*) für Glück, ein persönliches Normalniveau, das bei der einen höher, bei dem anderen niedriger liegt. Dieser individuelle *set point* ist in einem gewissen Rahmen stabil. Dies führt dazu, dass man – ausgenommen psychische Erkrankungen wie Depression – selbst nach schweren Schlägen nach einer Weile wieder in Richtung seines ursprünglichen Glücksniveaus tendiert.

Das gilt auch umgekehrt: Viele Dinge, in die Menschen hohe Glückserwartungen setzen, bringen oft nur einen begrenzten Effekt. Ein hochbezahlter Job, eine schicke Eigentumswohnung mögen zunächst glücklicher machen, aber



wahrscheinlich nur eine kurze Zeit. Dahinter steht eine Dynamik, die Wissenschaftler *Adaptation* nennen: Menschen gewöhnen sich meist schnell an Verbesserungen ihrer Lebensumstände, was vor allem an steigenden Erwartungen und sozialen Vergleichen liegt.

Doch der *set point* der Lebenszufriedenheit ist nicht unverrückbar. Neben den Genen sind auch die Lebensumstände ein wichtiger Faktor des persönlichen Glücks. Heimatland, Status, Beruf, Religion, Familienstand, Alter, Kindheitserfahrungen – all dies hat Einfluss darauf, wie glücklich und zufrieden man ist. So sind Verheiratete tendenziell glücklicher als Unverheiratete, Geschiedene und Verwitwete; Menschen, die ein ausreichendes Einkommen haben, sind zufriedener als jene, die rechnen müssen.

Schließlich bestimmt auch das, was wir tun und denken, darüber, wie glücklich wir sind. Und dies, so Lyubomirsky, könne man bewusst einsetzen, um sein Glücksempfinden zu erhöhen. Dazu zähle beispielsweise, eine optimistische



Eudämonie

Das griechische Konzept geht auf Aristoteles zurück. *Eudaimonia* steht zwar für Glück, doch damit ist kein flüchtiges Glücksgefühl gemeint. Wer ein Leben der Eudämonie führt, kultiviert seine besten moralischen und intellektuellen Eigenschaften und setzt sie wann immer möglich ein. Ein solches Leben ist aktiv. Es ist ein Leben, in dem man sich in die Gemeinschaft einbringt und seine Talente einsetzt, statt sie zu verschleudern



Meldungen

Texte: Susanne Ackermann

Ich will das jetzt machen

Nicht alles, was wir tun, macht uns Spaß. Wie könnte man sich motivieren? Vielleicht indem man sich sehr disziplinierte Menschen zum Vorbild nimmt. Sie sind offenbar in der Lage, persönliche Gründe für ihre Aktivitäten zu finden oder diese als sinnvoll anzusehen – auch wenn sie sie gerade nicht mögen. Das macht es ihnen leichter durchzuhalten.

Zu diesem Fazit kommen Forschende nach vier Studien mit 3000 Freiwilligen, in denen zum ersten Mal ein Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und der „autonomen Motivation“ untersucht wurde. Diese Art der Motivation beruhe auf einem ausgeprägten Gefühl der Selbstbestimmung.

Die Forschenden ließen einen Teil der Versuchspersonen an acht aufeinanderfolgenden Tagen in einer Tagebuchstudie erfassen, was sie tagsüber in der Arbeit gerade machten. In den Experimenten mussten die Teilnehmenden wiederholt langweilige und sinnlose Aufgaben erledigen. Außerdem erhob das Forschungsteam, was die Freiwilligen gerade antrieb, wie sie sich fühlten und ob sie zufrieden damit waren, wie sie gerade ihre Zeit verbrachten. Bei allen wurde außerdem ermittelt, wie hoch ihre Selbstkontrolle war.

Die sehr disziplinierten Freiwilligen konnten Sinn in allen Aufgaben finden, egal ob sie dazu aufgefordert worden waren oder die Tätigkeit selbst gewählt hatten, egal ob diese langweilig oder spannend war. Sie schrieben sich quasi selbst vor, etwas tun zu wollen und es für sinnvoll zu erachten. Das Forschungsteam entdeckte auch Hinweise darauf, dass die Versuchspersonen dies vor allem dann machten, wenn sie es am meisten brauchten, etwa in Momenten der Erschöpfung.



Kann Konsum positiv sein?

Smartphones, Kleidung, Autos – unser Konsum in den westlichen Industrieländern steht in der Kritik: zu viel, zu klimaschädlich, zu sinnlos. Aber indem wir so pauschal darüber denken, verkennen wir sowohl, welcher Konsum sinnvoll sein kann, als auch, welche Nachteile er hat, schreiben die Psychologin Nicole L. Mead und ihr Kollege Lawrence E. Williams in einem Forschungsüberblick.

Sie kommen nach einer Sichtung von Forschungsergebnissen zu dem Schluss: Viele Menschen haben das Gefühl, Sinn könne man nicht kaufen. Sie glauben, dass Konsum stets nur den Unternehmen nütze, immer auf Kosten von anderen Menschen gehe und moralisch fragwürdig sei.

Das heißt auch: Menschen sind offenbar mit ihrem Einkaufsverhalten nicht so glücklich, wie es scheinen mag und wie mit diversen Glücksversprechen in der Werbung suggeriert wird. Stattdessen empfinden sie kostenfreie Aktivitäten – etwa Zeit mit der Familie oder ein ehrenamtliches Engagement – als sinnvoller. Gleichzeitig berichten Menschen aus Ländern mit weniger Wohlstand in der Regel von mehr Sinngefühl.

Die Autorin und der Autor schlagen vor, Konsum als ein Werkzeug anzusehen, das Lebensqualität und Wohlbefinden steigern kann. Sich etwas zu kaufen könne sehr wohl auch intrinsisch motiviert sein. Produkte wie Smartphones oder Kleidung könnten das Leben erleichtern und für sinnvolles Tun eingesetzt werden.

Desillusionierungen wirken einschneidender als Enttäuschungen. Wenn wir uns über die Wirklichkeit keine Illusionen mehr machen, verlieren wir das Gefühl, es gebe Sinn im Leben, wie Untersuchungen zeigen. Laut einer Studie hilft dagegen nostalgisches Reflektieren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden zunächst durch Fragen und die Themenvorgaben für kurze Texte gezielt in eine desillusionierte Weltsicht gebracht. Erinnerungen an frühere Zeiten halfen, die pessimistischen Gedanken wieder zu verscheuchen.



Glücksfacetten

Wer unbedingt glücklich sein will, ist damit auf dem besten Weg, unglücklich zu werden – so eine gängige These. Dass es nicht ganz so einfach ist, zeigt nun eine Studie der Psychologinnen Julia Krasko, Sabrina Intelisano und Maike Luhmann. Ihr Fazit: Die Absicht, glücklich zu sein, geht durchaus mit höherem Wohlbefinden einher, und zwar besonders dann, wenn unsere Definition von Glück nicht zu simpel, sondern eher vielschichtig ist.

Die drei Forscherinnen fanden heraus, dass Menschen bei ihrem Wunsch nach Glück und Wohlbefinden verschiedene Facetten im Blick haben. Mehr Glück empfanden vor allem die Probandinnen, die darunter Unterschiedliches verstanden, deren persönliche Definition also nicht zu einseitig war.

In ihrer Studie fragten die Psychologinnen nach den wichtigen Glücksfacetten, wie sie in Psychologie und Philosophie seit langem definiert werden: Genannt wurden die Abwesenheit negativer Affekte, eine grundlegend positive Haltung gegenüber dem Leben, persönliches Wachstum, Erleben von Freude, die Erfüllung von Sehnsüchten, das Gefühl von Sinn sowie die Zugehörigkeit zu anderen.