

LEBENSZUFRIEDENHEIT

DER OSTERHASEN-EFFEKT

Psychologen erforschen, wie Menschen ihres Glückes Schmied werden.

VON MAJA STORCH

Kleinigkeiten haben manchmal weit reichende Konsequenzen. So liegt es an einem fehlenden Schokoladen-Osterhasen, dass ich heute keinen Alfa-Romeo mehr fahre. Wie das? In der Alfa-Werkstatt arbeitete ein Mechaniker, mit dessen Service und Beratung ich hochzufrieden war. Eines Tages rief er mich an, um mir mitzuteilen, dass er gekündigt habe. »Warum?«, fragte ich neugierig. »Der Besitzer hat gewechselt und das Betriebsklima ist nicht mehr so wie früher. Man fühlt sich einfach nicht mehr wohl.«

Sofort wurde die Psychologin in mir hellwach: »Was ist denn jetzt anders als vorher?«, wollte ich wissen. »Schwer zu sagen – eigentlich nur Kleinigkeiten. Früher hat zum Beispiel die Frau des Besitzers jedem an Ostern einen Schokoladenhasen in den Werkzeugkasten gelegt. Wissen Sie, da merkt man doch, dass sich noch jemand Gedanken macht.« Ich könnte schwören, dass in diesem Moment die Stimme dieses gestandenen Mannes zitterte. Wie dem auch sei – der Osterhase kam nicht mehr, der geschätzte Mechaniker ging und mein nächstes Auto war ein Saab.

Hinter dieser kleinen Geschichte verbirgt sich ein zentrales Forschungsobjekt von Psychologen: die Frage, wie Zufriedenheit und persönliches Glück entstehen (siehe dazu auch Gehirn & Geist 4/2002, S. 10). Denn – so ihre Hoffnung – wenn wir das begreifen, können wir diese Zustände auch gezielt in uns selbst herbeiführen.

Derlei »hausgemachtes« Glück umfasst zwei Komponenten: eine kurzlebige, »aktuelle« und eine langfristige, »habituelle«. Die aktuelle Form lässt sich am besten als intensive Erfahrung großer Freude beschreiben. Hierzu gehört sexuelle Lust ebenso wie alle anderen Arten sinnlicher Genüsse sowie Flow-Erlebnisse – also das intensive, selbstvergessene Aufgehen in einer Tätigkeit (siehe Rezension S. 83). Aber auch die wohlige Entspannung, wenn man sich nach einem harten Arbeitstag auf dem Balkon in die Abendsonne setzt und die Beine hochlegt, oder die aktivierende Frische eines Bades im kühlen Baggersee stellen aktuelles Glück dar. In all diesen Beispielen entsteht eine angenehme Gefühlsregung –

Psychologen sprechen von einem »positiven Affekt«. Viele Menschen motivieren sich für unangenehme Aufgaben selbst, indem sie im Geiste die schönen Empfindungen vorwegnehmen, die sich beim erfolgreichen Abschluss der Arbeit in ihnen ausbreiten.

NET G'SCHIMPT ISCH G'NUAG G'LOBT

Ein wahres Wundermittel zur Erzeugung von positiven Affekten ist soziale Zuwendung: ein Lächeln, ein Lob, ein freundlicher Brief – oder eben ein Schokohase zu Ostern. Die meisten Menschen unterschätzen diesen Faktor systematisch, im Privat- wie im Berufsleben.

Stattdessen verfahren sie nach dem Prinzip »Ich hab dich gern. Wenn's nicht mehr so ist, dann werd ich's dir schon sagen.« Oder auf Schwäbisch: »Net g'schimpft isch g'nuag g'lobt.« Auch in unzähligen Firmen scheint dies geradezu das Betriebsmotto zu sein. Doch ein gutes Arbeitsklima entsteht nicht etwa dadurch, dass einmal im Jahr ein aufwändiger Betriebsausflug stattfindet, sondern eher durch viele kleine aktuelle Glücksmomente.

Wie entscheidend diese Kleinigkeiten sein können, zeigt sich exemplarisch an meinem ehemaligen Alfa-Mechaniker und seinen Osterhasen. Daher sollte jedes Unternehmen für eine gewisse soziale Zuwendung sorgen. Schon mit minimalem finanziellen Aufwand ließe sich so die Arbeitszufriedenheit und damit die Produktivität spürbar steigern. Dasselbe gilt aber auch für das Miteinander in Familie und Partnerschaft: Hier könnte immer ein Mitglied – beispielsweise im Wochenturnus abwechselnd – für positive Affekte »zuständig« sein: Zum Beispiel Blumen mitbringen, Kinokarten besorgen oder einen gemeinsamen Ausflug planen.

Eine ganz andere Taktik kann ebenfalls aktuelles Glück erzeugen – die Reduktion negativer Affekte. Oder anders formuliert: Alles, was Sie nicht glücklich macht, sollten Sie tunlichst vermeiden. »Leichter gesagt als getan!«, werden Sie nun sagen – doch auch hier lässt sich meist mehr verändern als zunächst gedacht.

Als Hilfestellung hierfür haben wir an der Universität Zürich eine Art Mini-Brainstorming entwickelt: den »Ideenkorb«. Er kommt immer dann zum Einsatz, wenn jemandem zur



aktuelles Glück



habituelles Glück

Lösung eines Problems partout nichts einfällt oder er seine Ideen allesamt schon erfolglos durchprobiert hat. Nichts als gähnende Leere in Ihrem Gehirn? Dann nutzen Sie doch einfach das Potenzial fremder Köpfe! Hierzu stellen Sie einen imaginären Korb vor sich auf und füllen ihn mit den Vorschlägen von Kollegen, Freunden und Bekannten. Aus diesen kann man dann leicht eine individuelle Auswahl treffen.

Um den Ideenkorb auf ein konkretes Problem anzuwenden, schreiben Sie zunächst detailliert auf, welche Situation, Begleitumstände und Auslöser in der Vergangenheit zu welchem negativen Affekt geführt haben. Zum Beispiel bei Querschüssen von Arbeitskollegen: »In der Besprechung am Dienstag hat Hinkerlich schon wieder mit einer unangekündigten Statistik einen Vorschlag von mir abgewürgt. Da er seine Zahlen vorher nicht als Sitzungsunterlage eingereicht hatte, konnte ich keine Erwiderung vorbereiten. Alle waren von seinem Tortendiagramm beeindruckt – dabei bin ich sicher, dass keiner es richtig begriffen hat. Als ich sein selbstgefälliges Grinsen sah, stieg in mir die nackte Wut auf. Noch schlimmer: Ich fühlte mich völlig benebelt. Außer einer erstaunlichen Anzahl von Schimpfworten fiel mir nichts mehr ein.«

Schließlich notieren Sie zur Kontrolle für sich noch die Stärke Ihrer negativen Affekte, etwa auf einer Skala von 0 bis 100. In unserem Beispiel hätte die Wut vielleicht eine 70 und der Nebel im Kopf eine 95 erhalten. Jetzt stellen Sie Ihren mentalen Ideenkorb auf und bitten so viele vertrauenswürdige und verschwiegene Menschen in Ihrer Umgebung wie möglich, sich angemessene Verhaltensweisen angesichts von Hinkerlichs Statistik-Tricks zu überlegen und diese niederzuschreiben.

SAMMELN FÜR DEN IDEENKORB

Drei solcher Helfer sollten Sie auf jeden Fall zusammenbekommen – je mehr, desto besser. Es empfiehlt sich außerdem, Unterstützung aus möglichst vielen verschiedenen sozialen Gruppen zu ergattern. Wenn Sie und Hinkerlich zum Beispiel bei einer Bank arbeiten, dann könnten Sie neben Ihrer Lieblingskollegin ruhig auch die Kindergärtnerin Ihres Sohnes sowie den Fliesenleger aus dem Nachbarhaus fragen – oder sogar Ihre 14-jährige Tochter, auch wenn ihr pubertäres Verhalten in Ihnen öfter Zweifel an ihrer Zurechnungsfähigkeit erweckt.

Gerade diejenigen Fremdgerichte, die Erfahrungen aus ganz anderen Zusammenhängen gespeichert haben, produzieren oftmals die überraschendsten und hilfreichsten Einfälle. Sie werden staunen, wie viele Ideen dabei

zusammenkommen. Aus dem gefüllten Vorschlagskorb wählen Sie nun mehrere Handlungsoptionen aus, die Ihren negativen Affekt reduzieren können – nach Möglichkeit mindestens fünf Stück. Dann haben Sie für Hinkerlichs nächsten Überraschungscoup genügend Alternativen bei der Hand. Zum Beispiel:

► Sie stellen den Antrag, die neuen Informationen erst beim folgenden Meeting einzubeziehen und stattdessen jetzt zu diskutieren, bis wann spätestens Sitzungsunterlagen im Vorfeld bekannt gemacht werden müssen.

► Alternativ könnten Sie auch für den Fall der Fälle eine eigene passende Statistik vorbereiten und diese bei Bedarf schnell aus der Tasche zaubern.

► Eine weitere Möglichkeit wäre, zwei Tage vor der nächsten Besprechung eine E-Mail an Hinkerlich zu senden (sowie als Kopie an alle übrigen Sitzungsteilnehmer) mit der Aufforderung, doch bitte sämtliche Unterlagen im Voraus offen zu legen.

► Manchmal ist es die Sache auch gar nicht wert, sich aufzuregen. Dann sollte man sich innerlich möglichst weit distanzieren und entspannen – sei es durch tiefes Durchatmen oder indem man sich Hinkerlich mit Rüssel und Schweinsohren vorstellt.

Zwar gelingt es erfahrungsgemäß nur selten, einen extrem negativen Affekt in einen positiven umzuwandeln. Doch schon einen »95er-Nebel« im Kopf bei der nächsten Hinkerlich-Attacke auf einen »50er« zu reduzieren oder gar die verhassten Tortendiagramme halbwegs gelassen zu betrachten, wäre schon eine wesentliche Verbesserung der Situation!

Und das langfristige, habituelle Glück? Dieses äußert sich als umfassende Lebenszufriedenheit und hängt damit sehr stark von der einzelnen Person ab. Laut psychologischen Befragungen können finanzielle Absicherung, geordnete gesellschaftliche Verhältnisse und eine vertrauensvolle Partnerschaft hierzu einiges beitragen – aber garantieren können sie nichts. Viele Menschen stecken sogar in einem »Unzufriedenheitsdilemma«: Sie fühlen sich trotz objektiv guter Lebensbedingungen einfach nicht recht glücklich. Doch auch der umgekehrte Fall existiert, das so genannte Zufriedenheitsparadox – subjektives Glück selbst unter schlechten Bedingungen.

Kann nun der Einzelne selbst etwas dazu beisteuern, sein habituelles Lebensglück zu steigern? In der Tat – zum Beispiel dadurch, dass er versucht, so viel aktuelles Glück wie möglich in einen Tag zu packen. Mit anderen Worten: Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu freuen und gute Gefühle wachzurufen! Konkret heißt das:



JOKER IM GLÜCKSSPIEL

Unter »Glück« versteht die deutsche Sprache ganz Verschiedenes – etwa zufällige Wohltaten wie einen Lottogewinn. Zu dieser Art von Glück kann man selbst nicht viel beitragen, es fällt einem quasi in den Schoß – oder eben auch nicht. Immerhin: Tritt ein solcher Zufall ein, trägt er in der Regel sein Scherflein zum aktuellen Glücksgefühl bei. Dazu notwendig ist er aber nicht!

SIGNALE DES SELBST



SOMATISCHE MARKER werden entweder als Körperempfindung, als Gefühl oder als Mischung aus beidem wahrgenommen. Sie entstammen dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis, einem Verbund von Gehirnstrukturen, der alles speichert und bewertet, was ein Mensch an Bedeutsamem erlebt. Schlechte Erfahrungen, die es zu vermeiden gilt, rufen daher negative somatische Marker hervor, angenehme Erlebnisse hingegen erzeugen positive Signale.

Im Grunde stellt das emotionale Erfahrungsgedächtnis nichts anderes dar als das »Selbst« eines Menschen – also das, was ihn als Individuum ausmacht und was er als seinen innersten Kern empfindet. Unter günstigen Umständen kann sein Selbst auf-

blühen und dann für beträchtliche habituelle Lebenszufriedenheit sorgen. Menschen, die in der Lage sind, mit Hilfe einer geübten Eigenwahrnehmung die Signale ihres Selbst – ihre somatischen Marker – bewusst zu registrieren, besitzen eine direkte Verbindung zum Kern ihres Wesens und können damit ihr persönliches Glücksempfinden aktiv fördern.

Auf Dauer ist nur mit seinem Leben zufrieden, wer sich traut, die Bedingungen für sein persönliches Glück unabhängig von der öffentlichen Meinung oder von Modeströmungen festzulegen – anhand seines eigenen Bewertungssystems. Und hierfür bieten somatische Marker eine hilfreiche Orientierung.

- ▶ Gleich morgens den Sonnenaufgang bewusst wahrnehmen und beim Frühstück den Kaffeeduft tief einatmen;
- ▶ während der Zugfahrt zur Arbeit lieber die Landschaft betrachten, statt hektisch in irgendwelchen Akten zu blättern;
- ▶ im Büro zuerst den Kollegen »Guten Morgen« wünschen, bevor man die E-Mails abfragt;
- ▶ nach ein, zwei Stunden, wenn die Konzentration nachlässt, eine kleine Pause einlegen;
- ▶ über Mittag eine Blume kaufen und damit den Schreibtisch verschönern.

Hierbei gilt nur eine Regel: Viel hilft viel! Die Menge solcher kleiner Glücksauslöser macht's, nicht deren Qualität. Viele scheinbare Nebensächlichkeiten fördern in der Summe Ihre Lebenszufriedenheit.

Diese kann aber auch intellektuell entstehen – denn wer positiv denkt, fühlt sich auf Dauer auch glücklicher. Wobei psychologischen Untersuchungen zufolge depressive Menschen die Welt eigentlich realistischer sehen. So schätzen sie ihre Arbeitsleistung und Chancen zutreffender ein. Optimisten leben dagegen eher an der Realität vorbei – aber das eben mit einem Lächeln auf den Lippen. Es schadet also nichts, ein gewisses Maß an Illusionen zu pflegen.

Doch beruht habituelles Glück nicht allein auf Einbildung – es kann eine ganz handfeste Grundlage besitzen. Etwa dann, wenn ein Mensch sagen kann: »Insgesamt gesehen ist mein Leben zufrieden stellend verlaufen. Die

meisten meiner Entscheidungen würde ich wieder so treffen.« Letztlich dreht es sich dabei um die Frage, wie man seine wesentlichen Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen möglichst gut realisieren kann. Dazu muss man diese allerdings erst einmal kennen. Hier können die so genannten somatischen Marker helfen – die Signale des »emotionalen Erfahrungsgedächtnisses«, in dem alle Erfahrungen des Individuums gespeichert und mit Bewertungen versehen werden (siehe Kasten oben).

Psychologen wissen heute, dass das emotionale Erfahrungsgedächtnis die eingehenden Sinnesdaten aus der äußeren Welt permanent kommentiert – automatisch und in Bruchteilen von Sekunden. Die Fähigkeit eines Menschen zu wissen, was ihm wichtig und was gut für ihn ist, hängt ganz entscheidend davon ab, wie sorgfältig er diese Begleitkommentare seines Selbst – also seine somatischen Marker – wahrnimmt und beachtet. Sie helfen ihm dabei, grundlegende Entscheidungen richtig zu treffen (siehe G&G 1/2004, S. 86), langfristige Ziele zu realisieren (siehe G&G 2/2004, S. 86) und die nötige Motivation zu finden, Vorsätze auch in die Tat umzusetzen (siehe G&G 3/2004, S. 86). Und damit schaffen sie auch die nötigen Voraussetzungen für Zufriedenheit und Glück. ◀

MAJA STORCH ist promovierte Psychologin und Psychoanalytikerin. Am Pädagogischen Institut der Universität Zürich setzt sie somatische Marker in Beratung, Therapie und Coaching ein.

Literaturtipps

Dick, A.: Psychotherapie und Glück. Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit. Bern: Huber 2003.

Pieper, A.: Glückssache. Die Kunst, gut zu leben. Hamburg: Hoffmann und Campe 2001.

Weblinks

www.majastorch.de
www.zrm.ch