

## Fragen an Glücksforscher Prof. Dr. Tobias Esch:

- Wie kamen Sie dazu, sich intensiv mit dem Thema Glück auseinanderzusetzen?  
Ich habe festgestellt, sowohl in der Beobachtung als auch in unseren Daten, dass Menschen selbst dann glücklich sein können, wenn objektiv vieles dagegen spricht. Wenn sie älter werden, wenn sie krank sind, wenn das Leben hart ist. Das hat mich fasziniert. Darin die Frage: Wie ist ein möglicher Zusammenhang zwischen Glück und Gesundheit bzw. gelingt es Menschen, die nicht mehr gesund sind, trotzdem glücklich zu sein? Und was können Menschen, die mit dem Glück oder dem Leben Hadern, oder eben mit der Gesundheit, von solchen eher zufriedenen oder glücklichen Menschen lernen?
- Welche Faktoren haben den größten Einfluss auf das persönliche Glücksempfinden eines Menschen?  
Wir kennen heute eine ganze Reihe solcher Faktoren. Neben den schon bekannten Aspekten auch eines gesunden Lebens, beispielsweise: ausreichend Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf etc., sind es vor allen Dingen Fragen der Haltung und der Perspektive, die zählen. So sind Menschen, die besonders zufrieden sind, oft in der Lage, Dinge, die nicht mehr sind oder die ihre Zeit gehabt haben, loszulassen. Sie sind dankbar. Sie geben gern, auch ohne direkt eine Gegenleistung zu erwarten. Sie haben eine Aufgabe, geben sich einer Sache ganz hin, können aber, siehe oben, Dinge, die nicht mehr sind oder die ihren Zweck erfüllt haben (oder die ihnen genommen wurden), schließlich auch loslassen. Sie empfinden sich weniger als Opfer denn als Gestalter. Und dann ist da die Dimension des Glaubens – Menschen, die besonders glücklich oder zufrieden sind, haben häufig einen expliziten oder impliziten Glauben, eine Spiritualität, darin auch die Frage von Sinnhaftigkeit: Sie finden einen Sinn im Leben, eine Bedeutung. Die Königsdisziplin ist dann zweifellos die Liebe – das Gefühl, verbunden mit anderen Menschen zu sein, ein Zuhause zu haben, einen Ort, an dem man geliebt wird. Ich spreche hier auch von der kulturellen Dimension der Gesundheit, neben der spirituellen, die ich zusammen als „Bedeutungsdimension“ oder eben „Vierte Dimension“ der Gesundheit neu definiere. Es geht hier generell um die Verbundenheit mit der Welt, dem Boden auf dem ich stehe, den Menschen um mich herum, aber auch mit etwas vermeintlich „Höherem“.
- Gibt es eine Glücksformel, die für alle Menschen gleichermaßen funktioniert?  
Das Grundprinzip von Glück und Zufriedenheit, gewissermaßen die universellen Motive, die Dinge, für die wir morgens aufstehen, sind prinzipiell zwischen den Menschen überall gleich. Das liegt darin, dass unsere Biologie, das Belohnungssystem im Gehirn, uns anzeigt, wofür es sich lohnt zu leben. Lebensgeschichtlich kommen dann später die individuellen Inhalte hinein, die sich sehr von Mensch zu Mensch unterscheiden können, aber das Prinzip bleibt gleich. Wichtig jedoch: Die Motive für Glück und Zufriedenheit ändern sich über die Lebenszeit. Steht etwa in der Jugend eher das ekstatische, lustbetonte Glück im Vordergrund, das Vergnügen, die Vorfreude, was oftmals mit äußeren Ereignissen verbunden ist, so ist es in der mittleren Lebensphase eher die Erleichterung, wenn der Druck des Lebens, die Rush Hour oder das Tal der Tränen, wie es manchmal nenne, eine Pause eingelegt. Wenn ein Konflikt, ein Schmerz, eine Krankheit uns einen Moment ruhig sein lassen. Und dann gibt es, vor allen Dingen, aber nicht nur, in der zweiten Lebenshälfte, ein zunehmendes Gefühl von innerem Frieden. Von Ankommen. Wir nennen es auch Glückseligkeit oder eben Zufriedenheit, wenn man nicht mehr zwingend etwas von außen erwartet oder erkämpfen muss, oder sich mühsam vor etwas schützen muss, sondern wenn man das Gefühl hat, genau am richtigen Ort, zur richtigen Zeit zu sein, eben: angekommen zu sein. Und so sind es, je

nach Phase, unterschiedliche Dinge, die glücklich machen: Von spannenden, abenteuerlichen Projekten, vom Verliebtsein, über bewusste Momente, in denen ich eine Auszeit nehme und so vielleicht Erleichterung erlebe, in denen ich mich zurückziehe, bis hin schließlich zu Meditation, Spiritualität, dem Gefühl von Verbundenheit mit etwas Höherem. Auch ein Gebet kann dazugehören oder ein Erlebnis in der Natur.

- Wie hat sich unsere Definition von Glück im Laufe der Jahre verändert?  
Wie schon beschrieben, verändert sich Glück im Laufe eines Lebens. Man könnte sagen, es geht vom ekstatischen, eher jugendlichen Glück hin zu einer inneren Zufriedenheit, einer Glückseligkeit. Auch vom „Ich“ zum „Wir“, vielleicht sogar zu einer „Transzendenz“. Der berühmte Nervenarzt Viktor Frankl sprach hier von einer „Selbstranszendenz“ – wenn das Ego sich allmählich auflöst und aufgeht in etwas Größerem. Ganz wichtig aber, aus wissenschaftlicher Sicht, ist, dass Glück nicht irgendeine oberflächliche Erinnerung ist, ein „Hauch“ oder eine Vorstellung von etwas, auch keine Interpretationsleistung oder eine Erklärung in Bezug auf ein Erleben, sondern Glück ist das unmittelbare, rohe Gefühl – wenn sich etwas gut anfühlt. Dafür ist das Belohnungssystem unserem Gehirn zuständig, das uns anzeigt, wofür es sich lohnt zu leben.
- Welche Rolle spielen genetische Faktoren bei der Veranlagung für Glück oder Unzufriedenheit?  
Die Gene spielen eine Rolle, wie auch die Herkunftsfamilie oder Kultur, in die man hineingeboren wird. Letztlich aber ist die Bedeutung der Gene in der Wissenschaft immer weiter heruntergestuft worden, heute gehen wir etwa von einem Drittel der Lebenszufriedenheit aus, die an unserer Werkseinstellung oder Grundausstattung liegt. Der Rest scheint gestaltbar.
- Kann man glücklich sein trainieren? Wenn ja, wie?  
Wie eben bereits festgestellt, können wir den übergroßen Teil unserer Lebenszufriedenheit tatsächlich trainieren. Durch einen gesundheitsförderlichen Lebensstil, Bewegung, Schlaf, gesunde Ernährung, Genuss, auch Meditation und Achtsamkeit können helfen, also Momente der inneren Einkehr, Entspannung und Stressreduktion. Die Königsdisziplin jedoch ist die Verbundenheit. Eben genau jene spirito-kulturelle Dimension, oder auch die „Vierte Dimension“, wie ich es nenne: Wenn wir uns verbunden fühlen mit der Welt, mit den Menschen um uns herum, aber auch mit etwas Höherem. Wenn wir wissen, wofür wir morgens aufstehen. Also fragen wir uns das doch einmal: „Wofür stehe ich morgens auf?“. Und dann, neben dem Wofür und Warum: „Wieso gerade hier?“ Mit diesen beiden Fragen komme ich der Sinn-Dimension (oder eben der spirituellen) sowie der kulturellen Dimension – der Frage nach Heimatleben und Verwurzelung – deutlich näher. Wo fühle ich mich resonant, wo fühle ich mich gesehen, wo fühle ich mich zu Hause, verbunden? Wo fühle ich mich bezogen, was gibt meinem Leben eine tiefere Bedeutung? Diese Aspekte vermitteln am Ende Sinn ... und Zufriedenheit. Und diese Dinge dann mehr tun, gut ins Leben integrieren, sie stärken. Darum geht es.
- Wir leben in einem digitalen Zeitalter. Wie bewerten Sie den Einfluss sozialer Medien und Technologien auf unsere Wahrnehmung von Glück und Zufriedenheit?  
Obwohl wir heute formal bzw. durch soziale Medien mehr vernetzt scheinen als je zuvor, kann man sicher festhalten, dass all das uns nicht per se glücklicher gemacht hat. Mit anderen Worten: Glück und Zufriedenheit sind am Ende im Inneren zu finden, weniger im Außen. Es kommt auf die Qualität der Beziehungen an, der „Bezogenheit“, nicht auf die

Menge. Auch wenn wir festhalten wollen, dass Glück und Zufriedenheit eine Dynamik über die Lebenszeit haben, wo am Ende eher Glückseligkeit und Zufriedenheit blühen – als innere, eher verweilende Zustände –, dann sind die kurzfristigen, Dopamin-gesteuerten Glücksmomente, die ekstatischen oder mehr von außen getriggerten Hochmomente, sicherlich nicht das, was am Ende bleiben wird und uns dauerhaft zufrieden macht.

- Welche Rolle spielen materieller Wohlstand und finanzielle Sicherheit im Streben nach Glück?

Zu behaupten, dass materieller Wohlstand keinerlei Bedeutung für das Glück hätte, wäre falsch. Jedoch beobachten wir seit langem in der Forschung, dass der Einfluss von Einkommen etwa auf das Glück mit zunehmenden Maße, das heißt mit höherem Einkommen, tendenziell abzunehmen scheint. Lange dachten wir, dass es sogar zu einem Sättigungspunkt kommt, wonach mehr Einkommen schlicht kein weiteres Glück generiert. Heute schauen wir da etwas differenzierter drauf, aber eines können wir festhalten: Der Mensch hat drei Grundbedürfnisse – das nach Sicherheit und Überleben, das nach innerem Wachstum und Entwicklung schließlich das nach Liebe und Verbundenheit, nach Bezogenheit. Aber zur Sicherheit und zum Überleben gehört eben auch die Existenzsicherung, und ohne Frage ist hier ein vernünftiges Einkommen und ein ausreichender materieller Wohlstand von existenzielle Bedeutung.

- Welche Verbindung besteht zwischen Gesundheit und Glück? Wie können Menschen ihre Gesundheit fördern, um glücklicher zu sein?

Das ist ein großes Thema, zentral auch für unsere eigenen Forschungen. Grundsätzlich kann man festhalten, dass die einfache Idee, dass Gesundheit zwar nicht alles sei, aber ohne Gesundheit „alles nichts“, so nicht stimmt. Denn dann würden ja all die Menschen, die nicht mehr gesund sind, schlicht und ergreifend „nichts“ mehr haben, auch nicht glücklich sein können. Und das stimmt so nicht: Wir sprechen hier auch vom sogenannten Zufriedenheitsparadoxon – dem Befund, dass Menschen, selbst wenn objektiv geradezu alles dagegen spricht und etwa auch die Gesundheit nicht mehr gegeben ist, dennoch glücklich und zufrieden sein können. Mit zunehmendem Lebensalter also nimmt der Einfluss von Gesundheit auf das Glück und die Zufriedenheit immer mehr ab, wir sprechen hier auch von einer Emanzipation der Zufriedenheit von der Gesundheit. Andersrum jedoch wird ein Schuh daraus: Menschen die glücklicher sind, leben in der Regel länger, und auch besser.

- Wieso werden Menschen trotz positiver Veränderungen in ihrem Leben nicht dauerhaft glücklicher?

Wenn wir genauer hinschauen, dann stimmt diese Frage oder die Annahme dahinter nur zum Teil. Es ist richtig, dass Menschen nicht „glücklicher“ werden, weil wir eben genau jene verschiedenen Formen des Glücks unterscheiden, wonach Glücksmomente oder Hochmomente vor allen Dingen in der Jugend auftreten, dann im Laufe des Lebens seltener werden. Das hat mit Neurotransmittern und Neurobiologie, mit Gehirn und Motivationen zu tun, kann man aber so erst einmal festhalten. Dieses Glück aber, das Typ A-Glück, wie ich es nenne, ist ohnehin von kürzerer Dauer, es zerrinnt uns zwischen den Fingern, wenn wir es haben. Demgegenüber steht aber, eher zum Lebensende hin bzw. in der zweiten Lebenshälfte, ein Gefühl der Zufriedenheit oder Glückseligkeit, von uns Typ C-Glück genannt. Dieses hat die Tendenz zu verweilen, also tatsächlich dauerhaft zu sein, nur ist es eher ein innerer Zustand, eine Art innere Freude, deutlich weniger ekstatisch oder prominent und laut, wie das Typ A-Glück. Jenes C-Glück jedoch, also die Zufriedenheit, nimmt in der Tat im Verlaufe des Lebens statistisch zu und wäre dann in der Tendenz auch dauerhaft.

Wie kamen Sie zu der Idee Ihres neuen Buches?

Die Grundidee ist einfach erklärt: Wir haben, wie oben beschrieben, lange schon beobachtet, dass das Glück bzw. die Zufriedenheit über die Lebenszeit zunehmen, zumindest jedoch stabil sind, selbst wenn das Leben selbst oder widrigste persönliche Umstände dagegen sprechen. Wenn die Gesundheit abnimmt, wenn wir älter werden, chronisch krank sind oder andere Lebensereignisse uns an einer guten Gesundheit hindern. Dennoch ist da diese Zufriedenheit. Wir sprechen, wie gesagt, hier auch vom sogenannten „Zufriedenheitsparadoxon“. Hieraus folgt: Die Gesundheit alleine kann also nicht der Treiber der Zufriedenheit sein, zumindest in der zweiten Lebenshälfte. Es muss also etwas Anderes entweder hinzukommen, oder aber unsere Definition von Gesundheit muss erweitert werden, um eben „jenes“ Andere, denn nur dann kann man wohl noch davon sprechen, dass Gesundheit das Glück bedingt. Meine Frage, meine Suche gewissermaßen, war also nun: Was ist *jenes*. Und dann haben wir uns aufgemacht, schließlich das gefunden, was ich die „Vierte Dimension der Gesundheit“ nenne, eben, dass es neben den objektiven Befunden einer körperlichen, mentalen und sozialen Gesundheit, die drei bisherigen Dimensionen, die man objektiv messen und bestimmen kann, operationalisieren, anhand von Norm- und Referenzwerten ablesen und oft auch behandeln kann, dass es eben daneben die *subjektive vierte* Dimension der Gesundheit gibt, eben jene der Bedeutung oder Bedeutsamkeit, schließlich von Verbundenheit: Verbundenheit mit etwas höherem oder einem Sinn, auch Spiritualität, dann die Verbundenheit mit dem Boden, auf dem ich stehe und gehe, mit der Heimat, schließlich mit den Menschen um mich herum. Es geht hier auch um Verwurzelung – ob ich ein Zuhause habe. Diese Vierte Dimension konnten wir schließlich nicht nur finden und bestimmen, sondern auch den Einfluss auf die Gesundheit und die Lebenszufriedenheit insgesamt abschätzen, schließlich sogenannte „Unglückserkrankungen“ identifizieren, die vor allen Dingen in diesem Bereich der Gesundheit stattfinden – und am besten auch genau hier behandelt werden müssen. Denken wir an Burnout, an verschiedene Schmerzerkrankungen und weitere – heute ist sehr gut belegt, dass die Ebene der Verbundenheit (oder auch eine Nicht-Verbundenheit) so essenziell für die Gesundheit ist wie etwa das Rauchen. Andersrum gesagt: Menschen, die sich gut verbunden fühlen mit der Welt, mit etwas Höherem oder ihrer Umgebung, die „bezogen auf etwas“ leben, leben deutlich länger, sind weniger krank; sie leben vermeintlich besser. Diese Suche, diese Reise, all das wollte ich mit dem Buch beschreiben, die Augen öffnen, vielleicht auch meine eigenen: das Zutrauen zu genau dieser Dimension wecken. Dabei habe ich viele Patient:innen Geschichten erzählt, letztlich aber auch meine eigene. Dieses Buch ist sicherlich mein bisher persönlichstes.