

Laut Harvard-Studien brauchen wir genau eine Sache für ein erfülltes Leben

75 Jahre lang untersuchten Forscher*innen hunderte Menschen. Sie fanden heraus, was uns wahrhaftig glücklich macht.



Till Eckert

01. März 2017



"Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen." CO / Pexels

Auf die Frage, was Glück für uns bedeutet, gibt es viele Antworten. Die einen legen Wert auf Gesundheit. Die anderen auf ein schönes Zuhause. Wieder andere empfinden Glück, wenn sie einfach nur Zeit für sich haben und ein Buch lesen.

Weil wir Menschen so unterschiedlich sind, scheint es das eine Rezept für das Glücklichein nicht zu geben. Tatsächlich gibt es das doch, wie Harvard-Forscher*innen in zwei der längsten und umfangreichsten Studien, die je von Menschen über Menschen durchgeführt wurden, herausfanden.

Die echte und tiefe Bindung zu anderen Menschen

Die [beiden Studien](#) *The Grant Study* und *The Glueck Study* beschäftigten sich über 75 Jahre lang mit dieser einen Frage: Was macht den Menschen wirklich glücklich? Sie beobachteten über 600 Menschen über diese Jahrzehnte, verfolgten ihre Lebensgeschichten, testeten ihre Blutbilder, scannten ihre Gehirne. Für die Dauer der Studien öffneten diese Menschen die Fenster zu ihren Leben. Einige der Proband*innen sind bereits gestorben, mit anderen stehen die Forscher*innen immer noch in Kontakt.

Nach einer Analyse dieser unvorstellbaren Massen an komplexen Daten bleibt laut Robert Waldinger, der Teile der Studie betreute, eine Kernerkenntnis: „Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder. Punkt.“ Die Betonung liege dabei auf gut, wie Waldinger [in einem Vortrag](#) für *Ted* erklärt. „Es geht nicht um die Anzahl der Freunde oder ob man in einer verpflichteten Beziehung steckt. Es ist die Qualität der nahen Beziehungen, die zählt.“

Die Qualität einer Beziehung erkenne man daran, wie sicher man sich selbst in ihr fühle, während man sein Innerstes mit anderen teile. Daran, wie verwundbar wir dabei seien, wie tief die Beziehung gehe. Und daran, ob wir uns in ihr entspannen können und wir so sein können, wie wir sind; aber auch den anderen so zu schätzen, wie er ist.

Es ist demnach weder Geld noch körperliche Gesundheit, was uns glücklich macht. George Vaillant, der Leiter der Studie, sagte dem Magazin *Inc*, [welche zwei Elemente](#) am meisten zählen: „Das eine ist die Liebe. Das andere ist es, einen Lebensweg zu finden, der Liebe nicht vertreibt.“ Die Studie zeigt, welche positiven Auswirkungen die Liebe auf unsere emotionale Stabilität und die Gesundheit hat. Wer sich über lange Zeiten einsam fühle, neige laut dem Psychiater sogar zu schlechterer Gesundheit und sterbe womöglich früher.

Die Anwesenheit eines geliebten Menschen dagegen kann sowohl psychischen als auch physischen Schmerz lindern. Außerdem trägt eine vertrauensvolle Beziehung zu einem entspannten Nervensystem und einem gesunden Gehirn bei.

Unser Glück ist von anderen abhängig

Diese Weisheit könnte uns vor allem eines lehren: unsere Prioritäten künftig anders zu setzen – nämlich dahingehend, fähig für Kommunikation und Austausch zu bleiben. Allein schon deshalb, um gesund zu bleiben. Dazu gehört womöglich, die Arbeitszeit und Stress zu reduzieren, damit wir unsere Beziehungen vernünftig pflegen können.

Laut der Studie bedeute Glück auch, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen, Impulse kontrollieren zu können und seinen Trieben nicht gleich nachzugeben. [In einem Interview](#) mit dem *SZ Magazin* berichtete Vaillant von den zwei glücklichsten Menschen der Studie. Sie waren gut ausgebildete Männer, die gelernt hatten, ihr Wissen als Lehrer erfolgreich zu vermitteln. Sie hatten glückliche Familien und Ehen, die sechzig Jahre lang gehalten hatten. Die Unglücklichsten hingegen waren die, die zu trinken begannen oder an einer Depression oder schweren Psychosen litten. Für garantiertes Unglück gebe es laut Vaillant drei Rezepte: den Tod eines Kindes, den Tod eines Ehepartners und die Wahl des falschen Ehepartners.

Auch das zeigt, wie sehr unser persönliches Glück von anderen Menschen abhängt. 25 Prozent der Proband*innen der Studie hätten ein erfolgreiches Leben geführt, blieben von schweren seelischen und körperlichen Leiden verschont und ihr Leben lang optimistisch. Ein Sechstel waren die „Traurig-Kranken“, die mit der Welt und sich haderten. Bei einem Drittel waren Leiden und Zufriedenheit ausgeglichen.

Vaillants Ratschlag für den richtigen Umgang mit schweren Schicksalsschlägen: „Stoizismus, Altruismus, Humor, partielle Verdrängung, gepaart mit Realitätssinn und der Fähigkeit, aus der Erfahrung für die Zukunft zu lernen. Dagegen stehen Projektion, Ablehnung von Hilfe und passiv-aggressives Verhalten. Das halte ich für eher schädlich.“

Tags: [Beziehung](#), [Freundschaft](#), [Glück](#), [Liebe](#), [Lifestyle/Freizeit](#), [Studie](#)

HAT DIR DIESER ARTIKEL GEFALLEN?  