

Jonathan Haidt

Die Glückshypothese

*Was uns wirklich glücklich macht.
Die Quintessenz aus altem Wissen
und moderner Glücksforschung*



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Happiness Hypothesis. Finding Modern Truth in Ancient Wisdom

© Jonathan Haidt, 2006

Erschienen bei: Basic Books, a member of the Perseus Books Group, New York.

ISBN 978-0-456-02801-6

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2007

Übersetzung: Isolde Seidel

Lektorat: Norbert Gehlen

Umschlagfoto: Mark Rasmussen – Fotolia

Umschlagdesign: Hugo Waschkowski, Freiburg

Satz: Goar Engeländer, Bad Lippspringe

Druck: MediaPrint GmbH, Paderborn

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-005-5

Inhalt

Einführung:	Zu viel Weisheit	7
Kapitel 1:	Das geteilte Selbst	15
Kapitel 2:	Seine Sicht der Dinge ändern	43
Kapitel 3:	Gegenseitigkeit um jeden Preis?	71
Kapitel 4:	Die Fehler der anderen	89
Kapitel 5:	Das Streben nach Glück	117
Kapitel 6:	Liebe und andere Bindungen	151
Kapitel 7:	Vom Nutzen der Widrigkeiten	185
Kapitel 8:	„Tugendhaftigkeit“ als Weg zum Glück?	211
Kapitel 9:	Transzendenz – mit oder ohne Gott	243
Kapitel 10:	Glück kommt von „dazwischen“	281
Schlusswort:	Das Gleichgewicht finden	313
Danksagung	317
Quellen und Anmerkungen	319
Literaturverzeichnis	338
Stichwort- und Namensverzeichnis	360
Über den Autor	366

EINFÜHRUNG

Zu viel Weisheit

Was soll ich tun, wie soll ich leben und wie soll ich mich entwickeln? Viele von uns stellen sich solche Fragen und so wie das Leben heute nun einmal ist, brauchen wir nach den Antworten nicht lange zu suchen. „Weisheit“ ist heutzutage so billig und im Überfluss vorhanden, dass sie uns geradezu überschwemmt: auf Kalenderblättern, Teebeuteln und Postkarten oder in Ketten-E-Mails, die wohl meinende Freunde an uns weiterleiten. In gewisser Weise sind wir wie die Bewohner der *Bibliothek von Babel* – so der Titel einer Erzählung von Jorge Luis Borges; diese Bibliothek ist grenzenlos und ihre Bücher enthalten jede nur mögliche Buchstabenkombination; deshalb muss auch irgendwo erklärt sein, warum es die Bibliothek gibt und wie man sie benutzt. Doch Borges' Bibliotheksbewohner argwöhnen, dass sie dieses Buch in dem kilometerlangen Unsinn nie finden werden.

Unsere Aussichten sind da besser. Nur wenige unserer möglichen Quellen der Weisheit sind unsinnig, viele davon sind absolut seriös und zuverlässig. Doch weil auch *unsere* „Bibliothek“ letztlich grenzenlos ist – kein Mensch kann je mehr als einen winzigen Ausschnitt lesen –, stehen wir vor dem Paradox des Überflusses: Die Quantität untergräbt die Qualität unseres Engagements. Da uns eine so umfangreiche und wunderbare Bibliothek offensteht, *überfliegen* wir die Bücher oft oder lesen nur die Rezensionen. Vielleicht wären wir schon auf die großartigste Idee gestoßen, die *eine*

Erkenntnis, die uns verwandelt – wenn wir nur richtig davon gekostet, sie uns zu Herzen genommen und in unserem Leben umgesetzt hätten.

Dieses Buch handelt von zehn großartigen Ideen aus der Weltgeschichte. Jedes Kapitel versucht, *eine* dieser Ideen zu würdigen, die verschiedene Kulturen der Welt entdeckt haben; und jedes Kapitel versucht, diese Idee vor dem Hintergrund heutiger wissenschaftlicher Erkenntnisse zu hinterfragen und die Lehren daraus zu ziehen, die heute noch für unser Leben gelten.

Ich bin Sozialpsychologe und versuche mit Experimenten eine Nische des Soziallebens der Menschen zu erforschen. Meine Nische beinhaltet die Ethik und die moralischen Gefühle. Außerdem bin ich Hochschullehrer. Ich mache eine Einführungsveranstaltung im Fach Psychologie, in der ich die ganze Psychologie mit 24 Vorlesungen zu erklären versuche. Ich muss Tausende von Forschungsergebnissen zu allen Themen vorstellen: vom Aufbau der Augennetzhaut bis dahin, wie Liebe funktioniert, und hoffe dabei, dass meine Studenten das alles verstehen und behalten.

Als ich in meinem ersten Jahr als Dozent mit dieser Herausforderung kämpfte, stellte ich fest, dass mehrere Ideen in verschiedenen Vorlesungen immer wieder auftauchten und dass frühere Denker diese Ideen oft sehr beredt formuliert hatten. Ich könnte die Idee, dass mentale Filter, durch die wir die Welt betrachten, unsere Emotionen, unsere Reaktionen auf Ereignisse und einige Geisteskrankheiten hervorrufen, nicht prägnanter ausdrücken als Shakespeare: „Denn an sich ist nichts weder gut noch böse, das Denken macht es erst dazu.“¹ Ich begann, meinen Studenten solche Zitate als Merkhilfe für bedeutsame Ideen in der Psychologie an die Hand zu geben, und fragte mich, wie viele solcher Ideen es eigentlich geben mochte.

Um das herauszufinden, las ich Dutzende Werke über antike Weisheitslehren, hauptsächlich aus den drei bedeutenden Regionen klassischen Denkens: aus Indien (etwa die *Upanishaden*, die *Bhagavad Gita*, die Aussprüche Buddhas), China (die *Analekte* des Konfuzius, also die Lehrgespräche, das *Tao Te King*, die Schriften des Mengzi) und aus den Kulturen um das Mittelmeer (*Altes und Neues Testament*, griechische und römische Philosophen, *Koran*). Außerdem las ich vielfältige andere philosophische und literarische Werke der letzten 500 Jahre. Wann immer ich auf eine psychologische Behauptung stieß – eine Aussage über das Wesen des Menschen oder das Wirken von Geist und Herz –, habe ich sie aufgeschrieben. Wann

immer ich feststellte, dass eine Idee an verschiedenen Stellen und zu verschiedenen Zeiten notiert wurde, betrachtete ich sie als *bedeutsame* Idee. Allerdings stellte ich nicht nur rein mechanisch die zehn am weitesten verbreiteten und wichtigsten psychologischen Gedanken der Menschheit zusammen, sondern wertete Stimmigkeit höher als Häufigkeit. Ich wollte über mehrere zusammenpassende Ideen schreiben, die aufeinander aufbauen und eine Geschichte darüber erzählen, wie Menschen im Leben Sinn finden und glücklich sein können.

Genau das nämlich – Menschen darin zu unterstützen, Sinn und Glück im Leben zu finden – hat sich die neue Richtung „Positive Psychologie“² zum Ziel gesetzt; und auf diesem Gebiet bin ich tätig.³ Daher geht es in diesem Buch gewissermaßen um die Wurzeln der Positiven Psychologie in antiken Weisheitslehren und ihre Anwendung heute. Die meisten Untersuchungen, die ich erwähne, haben Wissenschaftler durchgeführt, die sich nicht als „Positive Psychologen“ bezeichnen würden. Dennoch stütze ich mich auf zehn antike Ideen und vielfältige moderne Forschungsergebnisse und will, so gut es mir möglich ist, darlegen, wie Menschen ihr Potenzial leben können und welche Stolpersteine wir unserem Wohlergehen selbst in den Weg legen.

Zuerst beschreibe ich, wie der menschliche Geist funktioniert. Natürlich beschreibe ich das nicht im Detail, es gilt nur zwei klassische Wahrheiten zu verstehen, damit Sie mithilfe der modernen Psychologie Ihr Leben verbessern können. Auf der ersten basiert dieses ganze Buch:

Der menschliche Geist besteht aus verschiedenen Anteilen oder Instanzen, die einander manchmal widersprechen.

Wie jemand, der auf einem Elefanten reitet, kann der bewusste, vernunftbetonte Teil des Geistes das Verhalten des Elefanten nur sehr eingeschränkt kontrollieren. Heute kennen wir die Gründe für die Unterteilungen und einige Möglichkeiten, dem Reiter und dem Elefanten zu helfen, als Team besser zusammenzuarbeiten. Die zweite Idee lautet etwa so:

Unser Denken macht die Dinge so, wie sie uns erscheinen.
(Shakespeare)

Oder: Unser Leben ist eine Schöpfung unseres Geistes.
(Buddha)⁴

Doch wir können diese alte Vorstellung heute noch etwas weiterführen, indem wir erklären, warum die meisten Menschen dazu neigen, Bedrohungen zu sehen und sich unnütze Sorgen zu machen. Wir können auch einiges unternehmen, um diese Neigung zu ändern, und zwar mithilfe von drei Techniken, die uns glücklicher machen, einer alten und zwei ganz neuen.

Im zweiten Schritt der Geschichte beschreibe ich unser gesellschaftliches Leben, wiederum nicht umfassend, sondern anhand zweier Wahrheiten, die zwar weithin bekannt sind, aber nicht ausreichend gewürdigt werden. Die eine heißt:

Goldene Regel: Das Prinzip der Gegenseitigkeit ist der beste Weg, mit anderen Menschen gut auszukommen.

Ich zeige Ihnen, wie Sie mit dieser Regel Ihre Probleme lösen und es vermeiden können, von Menschen ausgenutzt zu werden, die dieses Prinzip gegen Sie verwenden. Doch Gegenseitigkeit ist mehr als nur ein Werkzeug. Sie gibt auch Hinweise, wer wir Menschen sind und was wir brauchen; und diese Hinweise sind wichtig, um die Intention der ganzen Geschichte zu verstehen. Die zweite Wahrheit in diesem Abschnitt der Geschichte lautet:

Wir alle sind gleichsam von Natur aus kleine Heuchler; deshalb fällt es uns so schwer, uns ohne Hintergedanken an die Goldene Regel zu halten.

Neue psychologische Untersuchungen haben die Mechanismen in unserem Denken entdeckt, mit denen wir so leicht die kleinsten Splitter im Auge unseres Nachbarn sehen und so schwer die Balken in unserem eigenen. Wenn Sie wissen, worauf Ihr Geist aus ist und warum Sie die Welt so leicht durch die verzerrende Brille von Gut und Böse sehen, können Sie Schritte unternehmen, um Ihre Selbstgerechtigkeit abzubauen. Dadurch geraten Sie seltener in Konflikte mit anderen, die von der Richtigkeit ihrer Sichtweise gleichermaßen überzeugt sind.

An diesem Punkt in der Geschichte sind wir dann bereit für die Frage: Woher kommt Glückseligkeit? Es gibt dazu mehrere unterschiedliche „Glückshypothesen“. Eine von ihnen besagt:

Glück rührt daher, dass man bekommt, was man haben möchte.

Doch wir alle wissen (und die Forschung bestätigt es), dass solche Glücksgefühle kurzlebig sind. Schon mehr Erfolg verspricht da die folgende Hypothese:

Glück kommt von innen und kann nicht dadurch erlangt werden, dass man die Welt dazu bringt, den eigenen Wünschen zu entsprechen.

Diese Ansicht war in der Antike weit verbreitet: Buddha in Indien und die Stoiker im antiken Griechenland und Rom rieten den Menschen, ihre emotionalen Anhaftungen an Menschen und Ereignisse loszulassen – denn diese sind immer unvorhersehbar und unkontrollierbar – und stattdessen eine Haltung der Akzeptanz zu entwickeln. Diese antike Auffassung verdient Respekt und es ist sicher richtig, dass man mit Frustrationen wirkungsvoller umgehen kann, indem man seine Intentionen und Gedanken ändert, statt die Welt verändern zu wollen. Dennoch werde ich Belege dafür anführen, dass diese zweite Fassung der Glückshypothese falsch ist. Die moderne Forschung belegt, dass es bestimmte Dinge gibt, nach denen es

sich zu streben lohnt: Es gibt äußere Lebensbedingungen, die uns dauerhaft glücklicher machen können – eine davon ist Verbundenheit, Bindung, das meint die Bindungen, die wir mit anderen eingehen und eingehen müssen. Ich werde Ihnen Untersuchungen vorstellen, die zeigen, woher Liebe kommt, warum leidenschaftliche Liebe immer abflaut und welche Form von Liebe „wahre“ Liebe ist. Ich schlage vor, die Glückshypothese Buddhas und der Stoiker zu erweitern:

Glück kommt von innen *und* von außen. Wir sollten uns sowohl von der antiken Weisheit als auch von der modernen Wissenschaft leiten lassen, um zwischen inneren und äußeren Faktoren ein Gleichgewicht zu finden.

Im anschließenden Abschnitt der Geschichte wollen wir die Bedingungen für Wachstum und Entwicklung des Menschen betrachten. Wir alle haben schon einmal gehört, dass uns das, was uns nicht „umbringt“, stark macht, doch diese allzu grobe Vereinfachung birgt Gefahren. Vieles von dem, was uns nicht umbringt, kann uns für unser ganzes Leben schaden. Neue Forschung zum Thema „posttraumatisches Wachstum“ zeigt, wann und warum Menschen sich aufgrund von Widrigkeiten weiterentwickeln und was Sie selbst tun können, um einer möglichen Verletzung gefasst begegnen zu können oder um mit einer solchen umzugehen, die bereits passiert ist.

Ebenso gut kennen wir alle die wiederkehrenden Ermahnungen, in uns selbst die *guten* Anlagen zu kultivieren, weil sie in sich selbst Belohnungen sind – doch auch das ist allzu grob vereinfacht. Ich werde darlegen, wie sich die Konzepte von Tugendhaftigkeit und Ethik im Laufe der Jahrhunderte verändert haben und enger wurden und wie antike Vorstellungen über Tugend und moralische Entwicklung auch für uns heute noch vielversprechend sind. Ich verrate Ihnen, wie die Positive Psychologie dieses Versprechen einzulösen beginnt, indem Sie Ihnen Möglichkeiten anbietet, Ihre eigenen Stärken und Tugenden zu „diagnostizieren“ und zu entwickeln.

Der Schluss unserer Geschichte handelt von der Sinnfrage: Warum finden manche Menschen Sinn, Bestimmung und Erfüllung im Leben, andere jedoch nicht? Ich beginne dabei mit der in vielen Kulturen verbreiteten

Ansicht, dass es im menschlichen Leben eine „vertikale“ oder spirituelle Dimension gebe. Ob man diese nun Erhabenheit, Moralität oder Göttlichkeit nennt und ob Gott nun existiert oder nicht – Tatsache ist, dass Menschen nun einmal etwas Heiliges, Göttliches oder eine unbeschreibliche Güte oder Schönheit in anderen oder in der Natur wahrnehmen. Ich werde meine eigenen Untersuchungen über moralische Gefühle wie Ekel, Erbauung und Ehrfurcht vorstellen und erklären, wie diese vertikale Dimension wirkt und warum sie so wichtig ist, um religiösen Fundamentalismus sowie den Krieg politischer Kulturen und die Sinnsuche der Menschen zu verstehen.

Ich untersuche auch, was Menschen meinen mit der Frage: „Was ist der Sinn des Lebens?“ Und ich werde eine Antwort auf diese Frage geben – und zwar eine, die sich der antiken Vorstellung vom Lebenszweck bedient; gleichzeitig beziehe ich in meine Antwort die moderne Forschung mit ein, um über die antiken oder alle anderen Ideen, auf die Sie wahrscheinlich schon gestoßen sind, hinauszugehen. Dabei verändere ich die Glückshypothese noch ein letztes Mal. Diese endgültige Version könnte ich hier zwar in wenigen Worten beschreiben, würde ihr allerdings in dieser kurzen Einführung nicht gerecht werden. Worte der Weisheit, der Sinn des Lebens, vielleicht sogar die Antwort, die Borges' Bibliotheksbesucher suchten – sie alle plätschern täglich über uns hinweg, aber sie haben nur wenig Wert für uns, wenn wir nicht eine Kostprobe davon nehmen, uns auf sie einlassen, sie hinterfragen, verbessern und in unser Leben integrieren. Darum geht es mir in diesem Buch.

KAPITEL 10

Glück kommt von „dazwischen“

Doch wer die Wesen hier alle wieder erkennt im eignen Selbst und sich selbst in allem, was lebet, der ängstigt sich vor keinem mehr. Wo zu den Wesen hier allen das Selbst ward des Erkennenden, wo wäre Wahn und wo Kummer für ihn, der so die Einheit schaut?

Upanishaden¹

Ich war absolut glücklich. Vielleicht fühlen wir uns so, wenn wir sterben und Teil eines größeren Ganzen werden – sei es die Sonne oder die Luft oder Güte oder Wissen. Wie auch immer – das ist Glücklichein: in etwas Vollständiges und Großartiges aufgelöst zu werden.

Will a Cather²

Sprüche und Weisheitsworte verleihen bestimmten Ereignissen eine größere Würde, deshalb schmücken wir mit ihnen häufig wichtige Übergänge im Leben. Für die Abschlussklasse der *Scarsdale High School* in Scarsdale (New York) war die Zitatsuche ein Übergangsritus, eine Gelegenheit, über die eigene, sich entwickelnde Identität nachzudenken und einige Aspekte davon zum Ausdruck zu bringen. Wenn ich mir heute den Jahresbericht dieser Klasse anschau und die Zitate unter jedem Foto, dann sehe ich vor allem zwei Gruppen:

Viele bringen die Anerkennung für Liebe und Freundschaft zum Ausdruck, was einer Zeit angemessen ist, in der man von Freunden Abschied nimmt: „Freunde, die man liebt, verlässt man nie wirklich. Einen Teil von ihnen nimmt man mit und einen anderen Teil lässt man zurück.“ [Verfasser unbekannt].

Die anderen Zitate drücken Optimismus aus, manchmal gemischt mit etwas Beklommenheit in Bezug auf den weiteren Weg. Ja, nur schwer lässt sich an den Abschied von der *High School* denken, ohne die Metapher vom Leben als Reise heranzuziehen. Vier Schüler zitierten beispielsweise den Song von Cat Stevens: *On the Road to Find Out*.³ Zwei zitierten George Washington: „Ich bin auf einem weiten Ozean, grenzenlos in seiner Aussicht, auf dem vielleicht kein sicherer Hafen zu finden ist.“⁴ Und ein Schüler zitierte folgenden Vers von Bruce Springsteen: „Ich habe ein paar Bier und die Autobahn ist frei und ich habe dich und du, Baby, hast mich.“⁵ Doch unter all diese Affirmationen über die grenzenlosen Möglichkeiten des Lebens mischt sich eine einzige mit einem düsteren Ton:

*Wer nicht durch das Schwert oder durch Hunger umkommt, wird
der Pest zum Opfer fallen, warum sich also rasieren?*

*Woody Allen*⁶

Und über diesen Worten steht *mein* Foto ...

Ich scherzte damals nur teilweise. Während des vorangegangenen Jahres hatte ich eine Arbeit geschrieben, für die ich das Stück *Warten auf Godot* untersucht hatte; das ist Samuel Becketts existenzialistische Meditation über die Absurdität des Lebens in einer Welt ohne Gott und sie brachte mich zum Nachdenken. Ich war damals bereits Atheist und in meinem letzten Schuljahr beschäftigte ich mich geradezu zwanghaft mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. Ich schrieb meine persönliche Bewerbung für die Zulassung zum College über das Thema Sinnlosigkeit des Lebens. Im Winter meines letzten Schuljahres befand ich mich in einer Art philosophischer Depression – keiner klinischen, nur einem alles durchdringenden Gefühl völliger Sinnlosigkeit. Im großen Plan, so glaubte ich, war es nicht wirklich wichtig, ob ich ins College aufgenommen oder ob die Erde von einem Asteroiden oder einem Atomkrieg zerstört würde.

Meine Verzweiflung war besonders komisch, weil mein Leben zum ersten Mal, seit ich vier Jahre alt war, perfekt war. Ich hatte eine wunderbare

Freundin, tolle Freunde und liebevolle Eltern. Ich war der Kapitän unseres Leichtathletikteams und, was für einen Siebzehnjährigen vielleicht am wichtigsten war, ich durfte in dem *Thunderbird*-Cabrio meines Vaters aus dem Jahr 1966 herumfahren. Dennoch fragte ich mich ständig, warum irgendetwas davon Bedeutung haben sollte. Wie einer der Verfasser von Sprüchen in der Bibel dachte ich: „Alles ist Windhauch und Luftgespinnst.“ (*Kohelet* 1, 14)

Schließlich entkam ich diesen Gedanken, nachdem ich eine Woche lang über Selbsttötung (als Abstraktum, nicht als Plan) nachgedacht hatte, denn dann drehte ich das Problem um. Es gibt keinen Gott und keinen von außen festgelegten Sinn des Lebens, so dachte ich, deshalb würde es in gewisser Hinsicht auch nichts ausmachen, wenn ich mich morgen umbrächte. Und: Sehr gut, dann ist alles *jenseits* von Morgen ein *Geschenk* ohne Bedingungen oder Erwartungen. Man muss am Ende des Lebens keine Prüfung bestehen, also kann man auch nicht durchfallen. Wenn das wirklich alles ist, warum dann nicht das Geschenk annehmen, statt es wegzuworfen? Ich weiß nicht, ob diese Erkenntnis meine Stimmung hob oder ob eine sich bessernde Stimmung mir half, das Problem hoffnungsfroh aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten; aber meine existenzielle Depression verging und ich *genoss* meine letzten Monate auf der *High School*.

Mein Interesse am Sinn des Lebens hielt jedoch an, deshalb studierte ich im Hauptfach Philosophie, wo ich allerdings nur wenige Antworten fand. Moderne Philosophen spezialisieren sich darauf, die Bedeutung von Wörtern zu analysieren, aber abgesehen von den Existenzialisten (die mein Problem ja gerade ausgelöst haben) hatten sie über den Sinn des Lebens wenig zu sagen. Erst als ich mein Graduiertenstudium in Psychologie begann, erkannte ich, warum die moderne Philosophie so steril erschien: Ihr fehlte ein tiefes Verständnis der menschlichen Natur. Die antiken Philosophen waren oft gute Psychologen, wie ich in diesem Buch gezeigt habe, doch als die moderne Philosophie sich der Erforschung der Logik und Rationalität verschrieb, verlor sie nach und nach das Interesse an der Psychologie und den Kontakt zum leidenschaftlichen, konkreten menschlichen Leben.

Es ist unmöglich, den „Sinn des Lebens“ ganz abstrakt oder allgemein zu analysieren oder für ein mythisches Wesen oder für ein vollkommen rationales Wesen.⁷ Nur indem man das Wesen *kennt*, das nun einmal

unseres ist, mit einer komplexen mentalen und emotionalen Struktur, die wir nun einmal haben, kann überhaupt irgendjemand zu fragen beginnen, was zu einem sinnvollen Leben zu zählen wäre. (In den letzten Jahren ist die Philosophie „psychologischer“ und leidenschaftlicher geworden, was man ihr hoch anrechnen muss.)⁸

Als ich mit der Psychologie weitermachte und selbst über Ethik und Moral forschte, entdeckte ich, dass die Psychologie und verwandte Wissenschaften so viel über die Natur des Menschen aufgedeckt haben, dass jetzt eine Antwort möglich ist. Ja, den größten Teil der Antwort kennen wir seit hundert Jahren und viele weitere Teile haben sich in den letzten zehn Jahren zusammengefügt. In diesem Kapitel stelle ich *meine* Version einer psychologischen Antwort auf die Frage aller Fragen vor.

Wie lautete die Frage?

Die Frage „Was ist der Sinn des Lebens?“ könnte man als die „Heilige Frage“ bezeichnen, in Analogie zum „Heiligen Gral“: Die Suche danach ist edel und jeder sollte eine Antwort finden wollen, und doch erwarten nur wenige Menschen, dass eine zu finden ist. Deshalb verraten uns so viele Bücher und Filme, die vorgeben, uns eine Antwort auf die Heilige Frage zu geben, diese nur im Scherz. In dem Film *Per Anhalter durch die Galaxis* spuckt ein gigantischer Computer, der dafür entwickelt worden ist, die Heilige Frage zu beantworten, nach 7,5 Millionen Jahren Rechenzeit seine Lösung aus: „Zweiundvierzig.“⁹

In der Abschlusszene des Monty-Python-Films *Der Sinn des Lebens* erhält der Schauspieler Michael Palin (in Frauenkleidung) die Antwort auf die Heilige Frage und liest sie laut vor: „Seien Sie nett zu anderen, vermeiden Sie fettes Essen, lesen Sie gute Bücher, gehen Sie spazieren und versuchen Sie, mit allen Menschen in Frieden zu leben.“¹⁰ Diese Antworten sind witzig, weil sie zwar *formal* gute Antworten sind, doch *inhaltlich* sind sie leer oder banal. Diese Parodien lassen uns über uns selbst lachen und wir fragen uns: Was hatte ich erwartet? Welche Art von Antwort *hätte* mich befriedigen können?

In der Philosophie lernte ich vor allem, *Fragen* zu analysieren, also wie man *vor* der Beantwortung genau klärt, wonach gefragt ist. Die Heilige Frage schreit geradezu nach einer Klärung. Wann immer wir fragen: „Was ist der Sinn von X?“, was für eine Antwort *könnte* uns dann zufriedenstellen?

Meist wird der Sinn, die Bedeutung *definiert*. Beispiel: „Was ist der Sinn, die Bedeutung von ‚anonym‘?“ heißt also: „Definieren Sie mir bitte das Wort ‚anonym‘, damit ich es verstehe, wenn ich es lese.“ – Ich schlage im Wörterbuch nach und finde: „ein Pseudonym des richtig, aber *rückwärts* geschriebenen Namens.“¹¹ Sehr gut! – Nächstes Beispiel: „Was bedeutet ‚Leben‘?“ Ich schlage wieder im Wörterbuch nach und finde 21 Bedeutungen, darunter etwa: „die Eigenschaft, durch die ein lebendiges und funktionales Wesen sich von einem toten Körper oder rein physikalisch-chemischer Materie unterscheidet“. Oder: „die Zeitspanne von der Geburt bis zum Tod“. Sackgasse. Das ist überhaupt nicht die richtige *Art* von Antwort. Wir fragen nämlich nicht nach dem *Wort* „Leben“, wir fragen nach dem Leben selbst!

Bei einer zweiten Art von „Bedeutung“ geht es um Symbolismus oder um das Ersetzen des Wortes. Falls Sie träumen, einen Keller zu durchsuchen und eine Falltür zu einem darunterliegenden Kellergeschoss finden, könnten Sie sich fragen: „Was bedeutet dieses tiefer liegende Kellergeschoss?“ Der Psychologe C. G. Jung hatte einen solchen Traum¹² und kam zu der Schlussfolgerung, dass die *Bedeutung* des Kellergeschosses – also was es *symbolisierte* oder wofür es stand – das kollektive Unbewusste war, eine tiefe Schicht von Vorstellungen, die alle Menschen teilen. Doch das ist wieder eine Sackgasse. Das *Leben* symbolisiert nichts, steht für nichts oder deutet auf nichts hin. Das Leben selbst wollen wir verstehen.

Bei einer dritten Art, nach der *Bedeutung* zu fragen, bitten wir um Hilfe, wenn wir etwas verstehen wollen, und beziehen uns dabei meist auf Intentionen, Absichten oder Überzeugungen von Menschen. Stellen Sie sich vor, Sie kommen eine halbe Stunde zu spät in einen Film und müssen eine halbe Stunde vor Schluss wieder gehen. Später am Abend unterhalten Sie sich mit einem Freund, der den ganzen Film sah, und fragen ihn: „Was hatte das zu bedeuten, als der Kerl mit den Locken dem Kind zublitzelte?“ Ihnen war bewusst, dass diese Szene für den Filmplot wichtig war und dass Sie für das Verständnis der Handlung bestimmte Fakten wissen mussten. Vielleicht war in den Eröffnungsszenen eine frühere Beziehung zwischen

den beiden Personen gezeigt worden. Mit der Frage „Was bedeutete das Blinzeln?“ meint man eigentlich: „Was muss ich wissen, um das Blinzeln zu verstehen?“

Jetzt kommen wir der Sache schon näher, denn das Leben ist recht ähnlich einem Kinofilm, bei dem wir lange nach der Eröffnungsszene dazustoßen, und wir werden gehen müssen, bevor die meisten Handlungsstränge zum Ende kommen. Wir sind uns überaus bewusst, dass wir viel wissen müssen, wenn wir die paar verwirrenden Minuten verstehen wollen, in denen wir zuschauen. Freilich wissen wir nicht genau, *was wir nicht wissen*, deshalb können wir unsere *Frage* nicht gut formulieren. Wir fragen: „Was ist der Sinn des Lebens?“, erwarten darauf aber *keine direkte* Antwort (wie „zweihundvierzig“), sondern hoffen auf eine *erhellende* Antwort, auf eine, die uns zu einem Aha-Erlebnis verhilft, durch das Dinge, die wir vorher nicht verstanden oder als wichtig erkannt haben, plötzlich Sinn ergeben (wie es für Square in der dritten Dimension der Fall war).

Sobald die „Heilige Frage“ also umformuliert ist und jetzt bedeutet: „Sagen Sie mir etwas Erhellendes über das Leben!“, muss die Antwort etwas offenbaren, was Menschen erhellend finden. Es scheint *zwei Teilfragen* zu geben, auf die die Menschen sich Antworten zu wünschen und auf die sie Antworten erhellend finden.

1. Die erste könnte man die Frage nach dem Zweck, dem Sinn oder Grund *des (!) Lebens* nennen. „*Zu welchem Zweck* sind die Menschen auf die Erde gekommen? *Warum* sind wir hier?“

Darauf gibt es zwei Hauptkategorien von Antworten: Entweder Sie glauben an einen Gott, einen Geist, eine Intelligenz, der bzw. die die Idee, den Wunsch oder die Absicht hatte, die Welt zu erschaffen, oder Sie glauben an eine rein materielle Welt, in der diese Welt und Sie *nicht aus irgendeinem Grund* geschaffen wurden; alles *ereignete* sich einfach nur, während Materie und Energie sich den Naturgesetzen entsprechend gegenseitig beeinflussten (die, sobald das Leben erst einmal existierte, die Prinzipien der darwinistischen Evolution mit einschlossen). Religion wird oft *deshalb* als eine Antwort auf die Heilige Frage verstanden, weil viele Religionen die Teilfrage nach dem Zweck des Lebens so eindeutig beantworten. Wissenschaft und Religion werden oft als Gegenspieler betrachtet und tatsächlich *kämpfen* sie (weil sie *widersprüchliche* Antworten anbieten) in den USA darum, wer von

beiden für sich in Anspruch nehmen darf, die *richtige* Interpretation der *Evolution* zu liefern.

2. Die zweite Teilfrage erkundigt sich nach dem Zweck oder Sinn *im* (!) Leben: „*Wie* soll ich leben? Was soll ich *tun*, damit mein Leben gut, glücklich, erfüllt und *sinnvoll* ist?“

Wenn Menschen die Heilige Frage stellen, dann hoffen Sie unter anderem auf eine Reihe von Prinzipien oder Zielen, die ihr Handeln leiten und ihren Entscheidungen Sinn oder Wert verleihen. (Deshalb ist die Antwort im Monty-Python-Film der Form nach korrekt: „Seien Sie nett zu anderen, vermeiden Sie fettes Essen ...“). Aristoteles fragte nach der *areté* (Vortrefflichkeit/Tugend) und nach dem *télos* (Zweck/Ziel) und er verwendet die Metapher, wonach Menschen den Bogenschützen gleichen, die ein eindeutiges Ziel brauchen, das sie anvisieren können.¹³ Ohne Zielscheibe oder Ziel bleibt man auf der Stufe des Tieres: Lassen Sie – um bei unserer Metapher zu bleiben – einfach den Elefanten umherschweifen oder grasen, wie es ihm gefällt. Und weil Elefanten in Herden leben, tut man letzten Endes das, was alle anderen auch tun. Doch der menschliche Geist hat einen Reiter, und wenn der Reiter im Jugendalter abstrakter zu denken beginnt, mag eine Zeit kommen, in der er sich umschaute, über die Herde hinaus, und fragt: Wohin gehen wir alle? Und warum?

So ging es mir während meines letzten Jahres auf der *High School*. In meinem jugendlichen Existenzialismus habe ich die beiden Teilfragen verknüpft. Weil ich die wissenschaftliche Antwort auf die Frage nach dem Zweck *des* Lebens akzeptierte, hielt ich es für unmöglich, einen Zweck *im* Leben zu finden. Diesen Fehler konnte man leicht begehen, denn viele Religionen lehren, dass die beiden Fragen untrennbar miteinander verbunden sind. Wenn man glaubt, dass Gott einen selbst als Teil seines Planes erschaffen hat, dann kann man sich ausrechnen, wie man leben sollte, um die eigene Rolle ordentlich auszufüllen. *Leben mit Vision*¹⁴ zeigt den Lesern in einem 42-Tage-Kurs, wie sie aus der theologischen Antwort auf die Frage nach dem Zweck des Lebens heraus Zweck *im* Leben finden.

Die beiden Fragen lassen sich jedoch trennen. Die erste fragt von außen nach dem Leben; sie betrachtet die Menschen, die Erde und die Sterne als *Objekte* – „Warum existieren *sie* alle?“ – und diese Frage wird am besten von Theologen, Physiker und Biologen beantwortet. Bei der zweiten Frage

geht es um das Leben von innen, als *Subjekt* – „Wie kann *ich* ein Gefühl von Sinn und Zweck finden?“ – und diese Frage können Theologen, Philosophen und Psychologen am ehesten beantworten. Die zweite Frage ist eigentlich empirisch – eine Frage nach Fakten, die wissenschaftlich untersucht werden kann: Warum ist das Leben mancher Menschen voll Würze, Engagement und Sinn, wohingegen andere ihr Leben als leer und sinnlos empfinden? Im weiteren Verlauf dieses Kapitels möchte ich die Frage nach dem Sinn *des* Lebens außer Acht lassen und nach Faktoren suchen, die ein Gefühl von Sinn *im* Leben entstehen lassen.

Liebe und Arbeit

Wenn ein Computer kaputt geht, kommt er nicht von selbst wieder in Ordnung. Man muss ihn aufschrauben und den Fehler beheben oder ihn von einem Fachmann neu programmieren lassen. Die Computermetapher hat unser Denken so sehr durchdrungen, dass wir Menschen bisweilen als Computer ansehen und Psychotherapie als Reparaturwerkstatt oder eine Art Neuprogrammierung. Aber Menschen sind keine Computer und sie genesen gewöhnlich bei fast allem, was ihnen widerfährt, von selbst.¹⁵ Menschen sind wie Pflanzen, diese Metapher erscheint mir treffender. Während meines Graduiertenstudiums hatte ich vor dem Haus in Philadelphia einen kleinen Garten. Ich hatte keinen grünen Daumen und reiste im Sommer viel, deshalb verkümmerten meine Pflanzen und gingen fast ein. Doch das Erstaunlichste, was ich dabei über Pflanzen lernte, ist, dass sie sich unter günstigen Bedingungen erholen und wieder aufblühen, solange sie nicht völlig eingegangen sind. Man kann eine Pflanze nicht „reparieren“; man kann ihr nur die richtigen Bedingungen zukommen lassen – Wasser, Sonne und Erde – und dann warten. Den Rest macht sie allein.

Wenn wir Menschen mit Pflanzen vergleichbar sind, welche Bedingungen brauchen wir dann, um aufzublühen? Die Glücksformel aus Kapitel 5 lautete:

$$\mathbf{G \text{ (Glücklichsein)} = S \text{ (Sollwert)} + L \text{ (Lebensbedingungen)} + A \text{ (freiwillige Aktivitäten)}}$$

Wofür genau steht L? Der größte Teil von L ist, wie ich in Kapitel 6 sagte, die Liebe. Kein Mann, keine Frau, kein Kind ist eine Insel. Wir sind ultrasoziale Lebewesen und wir können nicht glücklich sein ohne Freunde und sichere Bindungen zu anderen Menschen. Der zweitwichtigste Anteil von L besteht darin, die richtigen Ziele zu haben und zu verfolgen, um Zustände von *Flow* und innerem Engagement auszulösen. In der heutigen Welt können Menschen vielerorts Ziele und Flow finden, doch die meisten Menschen finden sie in ihrer Arbeit.¹⁶ (Ich fasse die Definition von Arbeit sehr weit, sodass die Antwort auf die Frage „Und was machen Sie?“ Antworten mit einschließt wie: „Ich bin Student.“ oder „Ich kümmere mich um meine Kinder“. Beide sind gute Antworten.)

Liebe und Arbeit sind für die Menschen offensichtlich ähnlich wichtig wie Sonne und Wasser für die Pflanzen.¹⁷ Als Freud gefragt wurde, was ein normaler Mensch gut können sollte, antwortete er (so wird berichtet): „Liebe und Arbeit.“¹⁸ Wenn eine Psychotherapie Menschen in diesen beiden Bereichen unterstützt, dann ist sie erfolgreich. Sobald die Menschen in Maslows berühmter Bedürfnispyramide ihre körperlichen Bedürfnisse erfüllt haben (diejenigen nach Nahrung und Sicherheit), gehen sie zum nächsten, dem Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung, das man überwiegend durch die eigene Arbeit befriedigt. Schon vor Freud schrieb Leo Tolstoi:

*Man kann wunderbar auf dieser Welt leben, wenn man zu arbeiten und zu lieben versteht: für den Menschen zu arbeiten, den man liebt, und die eigene Arbeit zu lieben.*¹⁹

Da ich bereits weiter vorne alles über Liebe gesagt habe, was ich sagen wollte, gehe ich hier nicht weiter darauf ein. Aber ich muss noch vieles über die Arbeit sagen.

Als Harry Harlow seine Studenten in den Zoo führte, waren sie überrascht, dass die (Menschen-)Affen die Rätsel aus reinem Spaß lösten. Der Behaviorismus konnte ein solches nicht verstärktes Verhalten nicht erklären. 1959 zog der Harvard-Psychologe Robert White, nachdem er die Forschung des Behaviorismus und der Psychoanalyse sorgfältig geprüft hatte²⁰, den Schluss, dass beide Theorien etwas ausgelassen hätten, was Harlow aufgefallen war: den eindeutigen Beweis, dass Menschen und viele andere Säugetiere einen Grundtrieb haben, *Dinge zu veranlassen oder etwas in Bewegung zu bringen*. Das ist leicht an der Freude zu sehen, die

Kleinkinder mit Aktivspielzeug haben, bei dem durch Armbewegungen Glocken ertönen und Räder sich drehen. Man sieht es auch an den Spielsachen, zu denen sich ältere Kinder hingezogen fühlen. Ich sehnte mich als Junge am meisten nach solchen, mit denen ich auf eine Entfernung etwas bewegen oder tun konnte: ferngesteuerte Autos, Pistolen mit Plastikmunition und alle Arten von Raketen oder Flugzeugen. Und man sieht es an der Lethargie, die Menschen oft überkommt, sobald sie aufhören zu arbeiten, sei es, weil ihnen gekündigt wurde, weil sie in den Ruhestand getreten sind oder im Lotto gewonnen haben.

Psychologen bezeichnen diesen Grundtrieb als das Bedürfnis nach Kompetenz, nach Wirksamkeit oder Souveränität. White nannte ihn *effectance motive*, das „Wirksamkeitsmotiv“, das er als das Bedürfnis oder den Trieb definierte, Kompetenz zu entwickeln, indem man auf seine Umgebung einwirkt und sie kontrolliert. Wirksamkeit ist ein fast so bedeutender Grundtrieb wie der nach Nahrung und Wasser, und doch ist sie kein Defizitbedürfnis, wie Hunger, der gestillt wird und dann für einige Stunden verschwindet. Vielmehr ist Wirksamkeit, wie White sagte, in unserem Leben ständig präsent:

Sich mit der Umgebung zu beschäftigen bedeutet, ständig Aufgaben zu erledigen, die nach und nach unsere Beziehung zur Umgebung verändern. Weil es keinen abschließenden Höhepunkt gibt, muss die Befriedigung in einer Vielzahl von Aufgaben gesehen werden, in einer Verhaltenstendenz statt in einem Ziel, das man erreicht.²¹

Mit dem Wirksamkeitsmotiv lässt sich das Fortschrittsprinzip erklären: Auf unser Ziel hin *Fortschritte* zu machen, das macht uns mehr Freude, als es zu *erreichen*, denn, wie Shakespeare sagte: „Ahnung ist Lust.“²²

Wir können nun die modernen Arbeitsbedingungen betrachten. Karl Marx' Kapitalismuskritik²³ basierte zum Teil auf seiner gerechtfertigten Behauptung, dass die industrielle Revolution die historische Beziehung zwischen den Handwerkern und den Waren, die sie herstellten, zerstört habe. Fließbandarbeit machte Menschen zu Rädchen in einer riesigen Maschinerie und diese kümmerte sich nicht um das Wirksamkeitsbedürfnis der Arbeiter. Spätere Untersuchungen über die Zufriedenheit am Arbeitsplatz bestätigten Marx' Kritik, ergänzten aber Kleinigkeiten. 1964

befragten die Soziologen Melvin Kohn und Carmi Schooler²⁴ 3100 Amerikaner über ihre Arbeitsplätze und stellten Folgendes fest: Der Schlüssel für das Verständnis, welche Arbeitsplätze zufrieden stellen, liegt in der von ihnen so genannten „Selbststeuerung am Arbeitsplatz“. Männer, die in ihren wenig komplexen, mit viel Routine verbundenen Jobs streng beaufsichtigt wurden, zeigten die stärkste Entfremdung (sie fühlten sich machtlos, unzufrieden und getrennt von ihrer Arbeit). Männer, die mehr Entscheidungsspielraum hatten, wie sie ihre abwechslungsreiche und anspruchsvolle Arbeit angehen konnten, neigten zu mehr Freude an ihrer Arbeit. Wenn Arbeiter Selbststeuerung am Arbeitsplatz hatten, war ihre Arbeit oft befriedigend.

Die neuere Forschung hat festgestellt, dass die meisten Menschen ihre Arbeit auf eine von drei Arten angehen: als einen Job, eine Karriere oder eine Berufung.²⁵

- Wenn Sie Ihre Arbeit als *Job* sehen, dann arbeiten Sie nur wegen des Geldes, Sie schauen häufig auf die Uhr, während Sie vom nächsten Wochenende träumen, und Sie gehen wahrscheinlich Hobbys nach, die Ihr Wirksamkeitsbedürfnis besser befriedigen als Ihre Arbeit.
- Wenn Sie Ihre Arbeit als *Karriere* sehen, dann streben Sie nach Weiterkommen, Beförderung und Ansehen. Das Verfolgen dieser Ziele gibt Ihnen oft Energie und manchmal nehmen Sie auch Arbeit mit nach Hause, weil Sie sie ordentlich erledigen wollen. Und doch wundern Sie sich bisweilen, warum Sie so hart arbeiten. Vielleicht betrachten Sie die Arbeit gelegentlich auch als ein Wettrennen, bei dem die Leute um des Konkurrerens willen konkurrieren.
- Wenn Sie Ihre Arbeit als *Berufung* betrachten, dann empfinden Sie sie als an sich erfüllend – Sie tun sie nicht, um etwas anderes zu erreichen. Sie sehen sie als Beitrag zu einem höheren Gut oder sehen den Sinn darin, bei einer größeren Unternehmung eine Rolle zu spielen, deren Wert Ihnen klar ist. Sie erleben während eines Arbeitstages häufiger Flow-Zustände und Sie freuen sich weder auf den Ruhestand noch wollen Sie hinausposaunen: „Gott sei Dank ist jetzt Freitag!“ Wenn Sie plötzlich sehr reich wären, würden Sie auch unbezahlt weiterarbeiten.

Man könnte meinen, Arbeiter im „Blaumann“ hätten Jobs, Manager hätten Karrieren und die angeseheneren Berufe (etwa Ärzte, Wissenschaftler oder Kleriker) folgten ihrer Berufung. Zwar ist an dieser Erwartung etwas

Wahres dran, doch wir können hier Marc Aurel paraphrasieren und sagen: „Die Arbeit selbst ist so, wie wir sie wahrnehmen.“ Amy Wrzesniewski, eine Psychologin von der New Yorker Universität, findet alle drei Ausrichtungen in praktisch allen Berufen, die sie untersucht hat.²⁶ In einer Studie mit Krankenhausmitarbeitern etwa fand sie heraus, dass die Reinigungskräfte, die Bettpfannen ausleerten und Erbrochenes aufwischten – vielleicht die niedrigsten Arbeiten in einem Krankenhaus –, sich manchmal als Mitglieder eines Teams empfanden, dessen Ziel es war, Leute zu heilen. Sie taten mehr als die Mindestanforderungen, indem sie zum Beispiel die Zimmer schwer kranker Patienten freundlicher machten oder die Bedürfnisse der Ärzte und Schwestern vorwegnahmen, statt auf Anweisungen zu warten. Dadurch erhöhten sie ihre Selbststeuerung am Arbeitsplatz und gestalteten sich Arbeitsplätze, die ihr Wirksamkeitsbedürfnis befriedigten. Diese Reinigungskräfte sahen ihre Arbeit als Berufung und empfanden viel mehr Freude als solche Kräfte, die die Arbeit als Job ansahen.

Die optimistische Schlussfolgerung aus dieser Untersuchung der Positiven Psychologie lautet, dass die meisten Menschen Befriedigung aus ihrer Arbeit ziehen können. Der erste Schritt besteht darin, Ihre Stärken zu kennen. Machen Sie den Test zu Ihren Stärken²⁷ und suchen Sie sich dann eine Arbeit, bei der Sie Ihre Stärken jeden Tag einsetzen können – wodurch Sie sich zumindest dann und wann einen Augenblick des Flows verschaffen können. Falls Sie gerade in einem Job stecken, der Ihren Stärken nicht entspricht, dann betrachten Sie ihn aus einem neuen Blickwinkel und gestalten Sie ihn so um, dass er Ihnen entspricht. Vielleicht müssen Sie eine Zeitlang mehr arbeiten, wie die Reinigungskräfte im Krankenhaus, die ihre Stärken (Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit, emotionale Intelligenz oder Einsatz für die Gemeinschaft) auslebten. Falls Sie Ihre Stärken einsetzen *können*, werden Sie die Arbeit als lohnender empfinden; und mit diesem Gefühl der Belohnung gehen Sie positiver und offener an Ihre Arbeit heran und damit erkennen Sie leichter das größere Bild²⁸, Ihren Beitrag zu einer großen Unternehmung, innerhalb derer Ihr Job sich in eine Berufung verwandeln kann.

Idealerweise geht es bei Arbeit dann um Verbindung, Verbindlichkeit und Engagement. Der Schriftsteller Khalil Gibran formuliert es so: „Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe.“ Er wiederholt damit Tolstoi und führt Beispiele für die mit Liebe getane Arbeit an: