

Zu Neujahr wünschen wir unseren Lieben (und auch uns selbst) Glück – aber, was heißt "Glück" eigentlich? Meinen wir damit einen Lotto-Sechser? Oder ein unbeschwertes Leben? Wann bezeichnet man ein Leben als "ge-glückt"?

Dieser Frage geht seit über 90 Jahren eine amerikanische Studie nach (*George Eman Vaillant: Study of Adult Development at the Harvard University Health Service*). Dafür wurden 824 Menschen während ihres ganzen Lebens kritisch begleitet, viele persönliche Daten wurden eruiert und ausgewertet, wohl mit dem Ziel, die interessante Frage zu beantworten: was kann man selbst tun, um ein glückliches Leben zu führen?

In der Studie zeigte sich, dass es offenbar 6 große Aufgaben im Leben zu erfüllen gilt:

1. Die Entwicklung einer eigenständigen Identität nach der räumlichen und emotionalen Trennung vom Elternhaus.
2. Eine Berufslaufbahn einzuschlagen und/oder eine Beschäftigung auszuwählen entsprechend der eigenen Fähigkeiten und Vorlieben und darin Anerkennung der persönlichen Leistung zu erlangen.
3. die Erfahrung von Intimität durch eine erfüllte und mindestens 10 Jahre dauernde stabile Beziehung.
4. Erst dem gefestigten Ich gelingt das "Verschenken" dieses Lebens an die nächste Generation: man sorgt sich um Jüngere, die nicht unbedingt eigene Kinder sein müssen.
5. Als nächstes gilt es, das Wissen zu hüten und kollektive Werte und Erfahrungen weiterzureichen
6. Am Ende bleibt noch, Frieden zu schließen mit sich selbst, indem man die eigene Biographie akzeptiert und dadurch Integrität erlangt.

Für all dieser Aufgaben braucht man weder Reichtum, noch überragende künstlerische oder intellektuelle Talente, sondern in erster Linie die Fähigkeit, sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen und in vielfältigen Beziehungen zu leben, die voll Vertrauen und Liebe sind.

Glück und Unglück verteilen sich erstaunlich gleichmäßig auf alle sozialen Schichten.

Die Parameter, die Länge und Qualität eines Lebens bestimmen, stehen bereits um die Lebensmitte herum fest und - das ist die gute Nachricht! - lassen sich von uns selbst gezielt beeinflussen: Wer mit 50

- nicht raucht
- Maß hält beim Alkohol und beim Essen
- sich etwas bewegt
- wenigstens 16 Jahre Bildung genossen hat
- in einer stabilen Beziehung lebt und

- über reife Krisenbewältigungsstrategien verfügt

wird mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auch mit 75 noch „gut unterwegs“ sein. Weniger als 4 dieser 6 "Schutzfaktoren", so sagt die Studie, können innerhalb der nächsten 25 Jahre zu Krankheit oder Tod führen.

Interessanterweise haben Faktoren wie hoher Cholesterinspiegel und chronischer Stress keinen messbaren Einfluss auf Lebensdauer und Gesundheit im Alter, auch nicht ein "schwieriges" Temperament oder der frühe Tod der Eltern. Bildung verlängert das Leben offenbar, noch stärker aber ist die Kraft menschlicher Bindungen. Alle als "Glücklich-Gesunde" Bezeichneten ungeachtet ihres Alters oder der sozialen Stellung hatten die Fähigkeit zu lieben und sich lieben zu lassen.

Der Körper altert, das Ich reift. Je unsicherer das Ich ist, desto heftiger und oft auch destruktiver sind seine Abwehrreaktionen. Ein stabiles Ich wählt eher konstruktive Strategien. So kann ein bitterer Verlust zu finsternen Rachedgedanken oder aber zum Wunsch führen, anderen zu helfen. Eine Demütigung wird erträglicher, wenn man darüber lachen kann. Ein traumatisches Erlebnis kann viel von seinem Schrecken einbüßen, wenn es zum Rohstoff eines Kunstwerks wird. Altruismus, Humor und Sublimation bieten sich also an, aber auch Verdrängung kann eine gute Abwehrstrategie sein, weil es dem Ich ermöglicht, sich mit seiner Vergangenheit zu versöhnen.

Sich bewusst für die jeweils heilsamste Abwehrstrategie zu entscheiden, kann das Leben nicht nur vielleicht verlängern sondern bestimmt sehr erleichtern, daran sollten wir uns beim nächsten Ärger erinnern.

Quelle: Romberg, Johanna / Heinrich, Christian / Teichmann, Andreas: Wie das Leben Glückt, in: GEO. Die Welt mit anderen Augen sehen, 36. Jg. (2011), 6, S. 109-132