

## Was zählt wirklich im Leben?



„Eure Zeit ist begrenzt. Vergeudet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben.“

**Steve Jobs (1955–2011)**

Der Apple-Gründer in seiner letzten großen Rede vor seinem **Krebs-Tod**.



„Jeden Tag leben, als wäre es der letzte, sieben Tage in der Woche!“

**Udo Lindenberg, 67**

Zu diesem Lebensprinzip ermutigt den Rockmusiker **ein Ring an seinem Finger**, darauf prangt die Zahl 7. Das Schmuckstück ist ein Geschenk von Marlene Dietrich, das ihn immer daran erinnern soll, sieben Tage in der Woche wirklich zu leben.

Nur 25 Prozent der Teilnehmer haben ein gelungenes Leben geführt. Sie blieben optimistisch und von größeren Leiden verschont. Bei jedem Dritten hielten sich Leiden und Zufriedenheit die Waage. Ein Sechstel haderte mit sich und der Welt.

Als der langjährige Leiter der Studie, George Vaillant, einmal nach seinem Fazit gefragt wurde, antwortete er: „Im poetischen Sinn ist Glück, in sein Ferienhaus zu kommen und die Wäsche sauber und ordentlich gefaltet vorzufinden. Und dabei von vier liebenden Kindern und sechs liebenden Enkeln umgeben zu sein.“

Doch so einfach lässt sich ein allgemeingültiges Rezept für ein gelungenes Leben nicht definieren. Zu verschieden sind die Qualitäten und Begriffe, die es zu bewerten gilt.

Unter Zufriedenheit verstehen Experten zum Beispiel ein stabiles, gutes Grundgefühl. Das aber kann schnell auch ein bisschen zu langweilig werden. Im Gegensatz dazu verursacht Glück ein intensives Wohlbefinden. Das hält zwar nicht so lange an, kann aber immerhin auch gut auf Mitmenschen abstrahlen.

**Bleibt das höchste Gut, der Lebenssinn.** „Beim Sinn geht es nicht um Glück, sondern um das Richtige und Wertvolle“, erklärt die Persönlichkeitspsychologin Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck den Unterschied. Auf der Basis ihrer Forschung hat sie vier Hauptmerkmale definiert, die helfen sollen, ein sinnvolles Leben zu führen.

1. Man sollte guten Gewissens sagen können: „Was ich tue, ist mir wirklich wichtig.“

2. Eine klare Orientierung ist von Vorteil, um zu wissen, wohin die Reise gehen soll im Leben.

3. Zugehörigkeitsgefühl ist bedeutsam, zum Beispiel das Gefühl, zu einer Familie oder zu Freunden zu gehören. Studien zeigen: Menschen, die jede Woche ihre Freunde treffen, bewerten ihre Lebenszufriedenheit auf einer Skala von eins bis zehn im Durch-

schnitt um 1,5 Punkte höher als Einzelgänger.

4. Schließlich fühlt der Mensch sich gut, wenn er für seine Werte kämpft, sich selbst treu bleibt. Das kann unbequem sein, gibt dem Leben aber Sinn.

Nicht nur die Lebensphase und das Alter beeinflussen, was der Mensch im Leben als wichtig erachtet. Entscheidend ist auch der Kulturkreis.

Eine internationale Studie mit Studenten aus dem Jahr 2012 fand selbst in ähnlich industrialisierten Ländern deutliche Unterschiede. Für junge Japaner stehen an erster Stelle enge Freundschaften, an zweiter Stelle Reichtum und Weisheit. Chinesen wünschen sich vor allem eine gesunde und glückliche Familie, enge Freunde und als Drittes eine erfolgreiche Karriere. Kanadier und Inder wollen vor allem ein Lebensziel erfüllen: anderen Menschen zu helfen und die Welt ein bisschen besser zu machen.

Und welche Rolle spielen Kinder für das Lebensglück? Die Antwort ist kompliziert. Wie eine Befragung von 200 000 Frauen und Männern aus 86 Ländern ergab, hängt sie stark vom Alter ab: Bei jungen Paaren leidet die Laune unter dem Nachwuchs. Ab dem zweiten Kind sinkt die Stimmung mit jedem Spross in den Keller. Sind die Eltern aber 40 Jahre alt, werden sie wieder glücklicher. Mütter und Väter über 50 sind in jedem Fall zufriedener als Gleichaltrige ohne Nachwuchs.

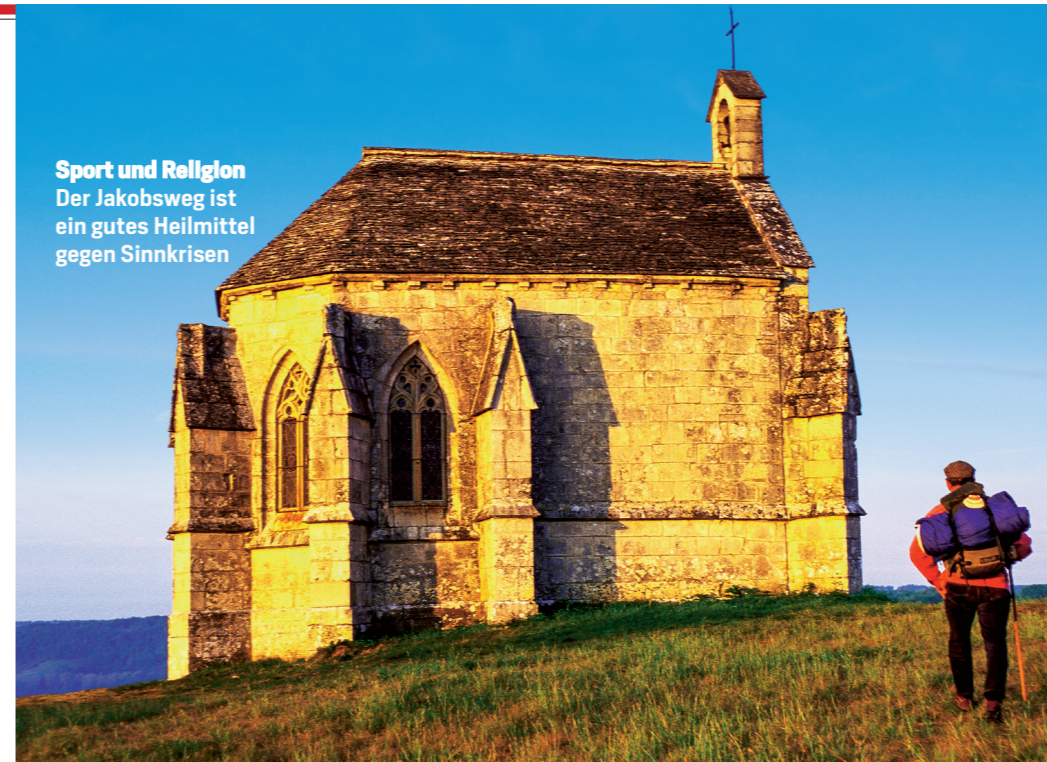
Die nüchterne Erklärung der Forscher: Mit zunehmendem Alter werden die Kinder selbstständiger. Davon profitieren die Eltern emotional – und auch finanziell.

Noch klarer ist die Aussage der Glücksforscher bei den Finanzen: Geld macht nicht glücklich – zumindest nicht, wenn schon ein gewisser Lebensstandard erreicht ist. Forscher sprechen vom Wohlstandsparadox. Die Zufriedenheit steigt nicht unbegrenzt mit dem Wohlstand einer Nation an.

Nach der Studie eines britisch-amerikanischen Forscherteams ▶

Fotos: action press, Tine Acke, akg-images, Wendy A. Heim

**Sport und Religion**  
Der Jakobsweg ist ein gutes Heilmittel gegen Sinnkrisen



## Zu Fuß zum großen Ganzen

Ein Jahrtausende **altes Ritual** bekommt den Segen der modernen Forschung. Aber Psychologen haben auch andere Sinnquellen zur Auswahl, die die Psyche stärken

**W**arum nur ist Pilgern zum Volkssport geworden, fragen sich all jene, die sich selbst noch nie auf den Weg gemacht haben. Wo doch viele Deutsche mit religiösen Riten nicht mehr viel anfangen können. Die Psychologinnen Tatjana Schnell und Sarah Palin von der Universität Innsbruck, die zu den wenigen Sinnforschern weltweit zählen, wollten es genau wissen. Rund 200 000 Wanderer begeben sich inzwischen pro Jahr auf den Jakobsweg. 85 wurden von den Sinnforscherinnen vor und nach ihrer Reise befragt, was sie zum Beispiel motivierte.

Zwei Drittel der Studienteilnehmer antworteten, dass sie nach mehr Klarheit suchen in ihrem Leben. Zum Beispiel, weil sie gerade in einer Sinnkrise stecken würden. Auf dem Pilgerpfad tummeln sich nach Schnells Auswertungen also deutlich mehr Menschen mit labilem Seelenzustand als in der Normalbevölkerung. Rein religiöse Motive für ihre Reise nannte eher die Minderheit. Wichtig war für viele auch der Fitness-Aspekt. Egal aus welchen Beweggründen die Teilnehmer star-

teten, am Ziel profitierten sie alle. Ausnahmslos empfanden sie ihr Leben als sinnvoller. Sie erlebten wieder eine Orientierung an einem größeren Ganzen. Psychologen sprechen von „Selbsttranszendenz“, einem Lebensgefühl, das über die eigenen Bedürfnisse hinaus geht. Dieser positive Effekt hielt sogar noch Monate nach der Pilgerreise an.

**Wer sein Leben bereichern will, muss sich nicht zwangsläufig Blasen laufen.** Die Sinnforscherin Schnell hat eine Art Katalog für Lebensbereiche erstellt, die alle zur Erfüllung beitragen.



**Sinnforscherin**  
Tatjana Schnell lehrt an der Uni Innsbruck

Dazu zählen auch Freiheit, soziales Engagement, Humor, Achtsamkeit und Pragmatismus. „Je mehr ein Mensch die verschiedenen Bereiche intensiv nutzt, desto erfüllter ist sein Leben“, sagt Schnell. Ein Ergebnis ihrer Forschung ist auch, dass Sinn-suche nicht jedermanns Sache ist: Jeder dritte Deutsche ist „existentiell indifferent“. Übersetzt bedeutet die Diagnose, dass manche nur eine geringe Sinnerfahrung haben. Sie leiden zwar nicht an Ängsten oder Depressionen, aber richtig glücklich sind sie auch nicht. cgo

## 26 Quellen für die Sinnsuche

Fünf Dimensionen des Menschen und ihre Unterpunkte: Wer sein Leben reicher gestalten möchte, sollte sich möglichst vielseitig engagieren.

- 1 **Geistige Orientierung:**
  - Religiosität
  - Spiritualität
- 2 **Verantwortung:**
  - Soziales Engagement
  - Naturverbundenheit
  - Selbsterkenntnis
  - Gesundheit
  - Schaffen von bleibenden Werten
- 3 **Selbstverwirklichung:**
  - Suche nach Herausforderungen
  - Individualität
  - Machtbewußtsein
  - Zielstrebigkeit und Wachstum
  - Kompetenz und Erfolg
  - Freiheit und Ungebundenheit
  - Wissen, Hinterfragen, Verstehen
  - Kreativität
- 4 **Wir- und Wohlfühl:**
  - Freundschaft und menschliche Nähe
  - Spaß
  - Liebe
  - Wellness
  - Hilfsbereitschaft
  - Achtsamkeit und Rituale
  - Harmonie mit sich und anderen
- 5 **Ordnung:**
  - Tradition
  - Bodenständigkeit
  - Moral
  - Vernunft

Quelle: Prof. T. Schnell (Uni Innsbruck)