

Andreas Siemoneit, Oktober 2015:

Zusammenfassung von:

Jonathan Haidt: The Happiness Hypothesis – Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science. Arrow Books, London 2006.

1 Einführung: Zu viel Weisheit

[ix] In diesem Buch werden zehn Große Ideen aus allen Zivilisationen der Welt vorgestellt, die sich damit befassen, „wie Menschen ticken“. Sie werden im Licht moderner Forschung hinterfragt und auf ihre Aussagen für unser modernes Leben hin untersucht. Diese Ideen habe ich über viele Jahre aus zahlreichen klassischen religiösen und philosophischen Werken gesammelt, nachdem ich in meinen Einführungsvorlesungen in Psychologie festgestellt hatte, dass bestimmte Ideen immer wiederkehrten. Es ist aber nicht einfach eine Liste der Top Ten, sondern ich habe versucht, diese Ideen in einen *konsistenten* Zusammenhang zu bringen.

[Kurze Darstellung der Struktur des Buches]

1. Das geteilte Selbst

[1] Menschliches Denken ist auf Metaphern angewiesen, um neues Wissen ins Verhältnis zum vorhandenen setzen zu können. Buddha verglich den Verstand mit einem wilden Elefanten, der von seinem Reiter geschickt gelenkt wird. Platon benutzte das Gleichnis eines Wagens mit einem folgsamen und einem wilden Pferd. Im Zeitalter der Technik wurden diese tierlichen Metaphern durch technische ersetzt, und in den Sozialwissenschaften dominierte die bewusste Rationalität. Aber diese Sichtweise kann ganz offensichtliche Willensschwächen nicht erklären. Unser Verstand ist vierfach aufgeteilt, und manchmal ist in jedem dieser Bereiche eine ganz eigenständige „Person“ am Werke und gerät in Konflikt mit den anderen.

[5] **Erster Bereich: Geist vs. Körper:** Mehr als 100 Mio. Neuronen steuern ein „Bauchgehirn“, welches die Nahrungsverwertung leistet und nicht nur *bewusster* Kontrolle völlig entzogen ist, sondern weitgehend *autonom* arbeitet. Das äußert sich sowohl in nicht unterdrückbaren körperlichen Reaktionen (z. B. Erbrechen) wie auch im Einfluss neurologisch wirksamer Medikamente.

[6] **Zweiter Bereich: Rechts vs. links:** In den 1960er Jahren wurde bei einigen Menschen mit schwersten epileptischen Anfällen das Nervenbündel *corpus callosum* durchtrennt, welches rechte und linke Gehirnhälfte verbindet. Michael Gazzaniga untersuchte in Experimenten diese Patienten auf „Seiteneffekte“ dieses an sich erfolgreichen Eingriffs. Er fand heraus, dass im Gehirn mehrere relativ unabhängige „Module“ existieren, die in bestimmten Situationen sogar *gegeneinander* arbeiten. Von besonderer Bedeutung ist das sog. „interpreter module“, welches alle Handlungen des Individuums laufend und anstrengungslos mit einer „plausiblen Erzählung“ *unterlegt* – und die Plausibilität hat Vorrang vor der Wahrhaftigkeit.

[9] **Dritter Bereich: Neu vs. alt:** Die evolutionäre Entwicklung des menschlichen Gehirns ähnelt einem zunächst kleinen Haus, das immer stärker eher aus- als eingebaut wurde: Neue Hirnareale wurden um die ursprünglichen herum entwickelt. Das könnte die „Aufgabenteilung“ erklären. Ein relativ deutlich abgegrenzter „Bereich der Vernunft“ (Neokortex) kam erst relativ spät dazu. Aus dieser Geschichte könnte man eine kontinuierliche Höherentwicklung ableiten, an deren Ende die Vernunft die niederen Instinkte „beherrscht“ („Prometheisches Skript“ der menschlichen Evolution). Allerdings passt zu dieser strikten Aufgabenteilung nicht, dass der orbitofrontale Kortex, ein Teil des *jüngeren* Systems, eine wesentliche Rolle für *Emotionen* spielt, insbesondere Verlangen und Abscheu. Menschen mit Hirnschäden in diesem Teil des Gehirns können einen Großteil ihrer Emotionalität verlieren, ohne Einbuße an Intelligenz und üblichem Sozialverhalten. Aber sie sind unfähig, Alternativen zu bewerten und Entscheidungen zu fällen. Vernunft basiert wesentlich auf einer differenzierten Emotionalität. Erst der Neokortex hat den Reiter möglich gemacht, aber auch den Elefanten viel klüger werden lassen.

[13] **Vierter Bereich: Gesteuert vs. automatisiert:** Die meisten mentalen Vorgänge laufen automatisch ab, anstrengungslos und ohne *bewusste* Aufmerksamkeit. Die wirklich bewussten *Denkprozesse* erfordern einige Anstrengung und werden schrittweise durchgeführt. Es kann immer nur ein bewusster Prozess im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, die parallel ablaufenden Prozesse müssen unbewusst ablaufen. Bewusstes Denken setzt *Sprache* voraus. Sprache, Abwägen, Planen sind entwicklungsgeschichtlich relativ jung und als Software gewissermaßen noch neu – „Elefantenreiter 1.0“, voller Bugs und Schwächen, im Gegensatz zu den über Jahrtausende perfektionierten automatischen Prozessen. Die Evolution „krönte“ somit nicht den Menschen mit dem Verstand, sondern erweiterte ein gutes System um nützliche Fähigkeiten, die Menschen unter anderem erlaubten, einfache Reiz-Reaktions-Schemata durch bewusstes Denken zu *erweitern*: Langfristige Ziele, soziale Fähigkeiten, ... Aber nicht zu *überwinden*: Der Reiter hilft dem Elefanten, bessere Entscheidungen zu fällen, aber der Elefant ist weiterhin der Hauptakteur. Sie arbeiten nicht immer gut zusammen – drei Beispiele:

[17] **(1) Versagen der Selbstkontrolle:** Im berühmten Marshmallow-Test zeigte Walter Mischel 1970, dass die Fähigkeit zur Selbstbeherrschung im Vorschulalter eine gute Vorhersage über den späteren persönlichen und

beruflichen Erfolg erlaubt. Der „Trick“ der erfolgreichen Kinder war, „sich“ (also den automatischen Teil) angesichts einer Versuchung erfolgreich abzulenken, anstatt die Spannung direkt auszuhalten.

- [19] **(2) Mentale Störenfriede:** Es ist fast unmöglich, einen *bestimmten* Gedanken zu unterdrücken („Denken Sie nicht an einen weißen Bären!“), weil jedes explizite Ziel vom Gehirn automatisch überwacht wird. In diesem Fall arbeiten bewusste Unterdrückung und unbewusstes Monitoring gegeneinander, und das bewusste System ermüdet schneller.
- [20] **(3) Das Ringen um einen guten Grund:** Wenn Menschen in einem Experiment mit einer Geschichte konfrontiert werden, die ihren moralischen Grundsätzen zuwiderläuft (z. B. einvernehmlicher Sex zwischen Geschwistern), und dann nach Gründen für ihre moralische Ablehnung gefragt werden, passiert folgendes: Sie nennen einen Grund. Die Geschichte ist aber so konstruiert, dass die „üblichen“ Gründe nicht greifen. Aber anstatt ihr erstes Urteil zu revidieren, finden sie neue und neue Gründe, um bei ihrer Ablehnung bleiben zu können. Mitunter sagen sie, sie wüssten, *dass* es falsch ist, aber nicht, *warum*. Das „interpreter module“ „erfindet“ und formuliert (bewusst) einen Grund, der zum intuitiven (unbewussten) Urteil passt. Der Elefant entscheidet, und der Reiter erklärt und verteidigt diese Entscheidung gegenüber der Außenwelt.
- [22] Das erklärt unsere „Willensschwächen“: Der bewusste Wille hat nicht die Bedeutung, die wir ihm beimessen, weil die unbewussten Prozesse (und damit die Wünsche, Ängste und Begehren) älter, zahlreicher und stärker sind.

2. Seine Meinung ändern

- [23] Ratgeberbücher für ein sinnerfülltes Leben empfehlen häufig, seine *Einstellung* zu ändern, weil am Ende immer unsere Bewertung von Fakten über Glück und Unglück entscheidet. Reframing ist eine gute Technik, aber es reicht nicht, wenn nur der Reiter seine Einstellung ändert – tatsächlich muss der Elefant mühsam umtrainiert werden, und der Erfolg hängt davon ab, den Reiter in dieser Zeit bei der Stange zu halten.
- [26] „**Gefällt mir**“: In Gehirnen, die komplex genug für Emotionen sind, läuft ein „Gefällt-mir-Messgerät“, das praktisch unentwegt kurze Impulse von Anziehung und Abstoßung aussendet, ohne jedes bewusste Abwägen. Dieses „Gerät“ kann beeinflusst oder sogar manipuliert werden (*affective priming*), was der Experimentalpsychologie in den 1980ern ein neues Feld eröffnete: Man konnte den Reiter umgehen und den Elefanten direkt befragen. Das Ergebnis ist verstörend: Selbst die großen Lebensentscheidungen werden von Nebensächlichkeiten beeinflusst, von den zahlreichen Alltagsentscheidungen ganz zu schweigen.
- [28] **Hang zum Pessimismus:** Evolutionstechnisch ist ein Hang zum Pessimismus „sinnvoll“ (wobei Evolution keinen „Sinn“ kennt), denn eine verpasste Gelegenheit wiegt weniger schwer als eine unterschätzte Gefahr. Negative Erlebnisse wiegen für uns daher schwerer als positive, in allen Lebensbereichen. Zwei gegenläufige Systeme balancieren sich ständig aus, ein anziehendes und ein abstoßendes, wobei der Gleichgewichtspunkt sich schnell verlagern kann, vor allem in Richtung Abstoßung. Der von den Sinnesorganen kommende Informationsfluss wird im Gehirn „vorab“ auf „gefährliche Muster“ gescannt, und gegebenenfalls wird auf kurzem Wege ein körperlicher Alarmzustand ausgelöst – massiv, schnell, automatisiert.
- [31] **Die Kortex-Lotterie:** Tatsächlich sind wir auch jenseits dieses Hanges geborene Optimisten oder Pessimisten. Insbesondere Studien an eineiigen Zwillingen haben ergeben, dass Charakterzüge im wesentlichen angeboren sind, und vor allem gilt dies für Frohsinn und Schwermut. Bereits im Babyalter zeigen sich charakteristische und lebenslang relativ stabile Muster der Hirnaktivitäten im vorderen Kortex, Zeichen einer „Voreinstellung“ des Gleichgewichtspunktes zwischen Anziehung und Abstoßung.
- [35] **Wie man sich ändern kann:** Man kann diese Voreinstellung ändern, aber nicht einfach mit Willenskraft. Man muss sein Repertoire an verfügbaren Gedanken ändern – mit Meditation, Kognitiver Verhaltenstherapie oder Prozac.
- [35] Meditation zielt darauf ab, automatisierte Gedankengänge zu ändern, indem das Bewusstsein „ins Nichts gerichtet wird“. Meditation erfordert einige Übung und ist ein typisch fernöstlich-indirekter Weg. Kognitive Verhaltenstherapie ist mehr westlich-direkt. Entwickelt von Aaron Beck in den 1960er Jahren, zielt sie auf einen bewussten Umgang mit negativen Gedanken, um deren Feedback-Schleife zu durchbrechen, durch Benennen, Aufschreiben, Reframing, Training.
- [39] Prozac gehört zur Familie der Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI). Man versteht bis heute nicht genau, *wie* diese Stoffe wirken, aber klar ist, *dass* sie wirken: Sie setzen einem (nach vier bis fünf Wochen) eine rosarote Brille auf und werden erfolgreich zur Behandlung einer ganzen Reihe psychischer Erkrankungen eingesetzt. Die beiden Haupteinwände gegen die Verwendung lauten: Es ist „zu einfach“ (Heilung muss anstrengend sein), und es kann die Persönlichkeit ändern (weit über Heilung hinaus). Sogar „Gesunde“ können davon profitieren, im Sinne einer Selbstoptimierung – was ich nicht verwerflich finde. Einwände von Leuten, die nicht betroffen sind, finde ich fragwürdig.

3. Reziprozität mit voller Kraft

- [45] Die Eröffnungsszene aus dem Film „Der Pate“ ist eine außergewöhnliche Einführung in die vielen Facetten von Reziprozität: Beziehung, Verwandtschaft, Rache, Vergebung, Geld, ... Jeder versteht mühelos diese

Szene, obwohl sie in der komplexen Subkultur der Mafia spielt, die den meisten von uns fremd ist. Reziprozität ist ein tiefer Instinkt, die Grundwährung allen Soziallebens.

- [47] **Ultrasozialität:** Bestimmte Arten (staatenbildende Insekten, Nacktmulle) leben in arbeitsteiligen Gesellschaften mit ausgeprägter Sozialstruktur – weil sie alle eng verwandt sind. Die sexuelle Selektion der Evolution hat hier Fortpflanzungssysteme entwickelt mit *einer* Königin, deren meiste Nachkommen steril sind. Verwandtschaft hat aus genetischen Gründen eine extrem hohe Bindungskraft, auch beim Menschen. Aber Menschen sind noch weiter gegangen.
- [49] **Du kratzt meinen Rücken, ich Deinen:** Menschen besitzen einen „Gefallen-erwidern-Reflex“, der unbewusst verlässlich funktioniert, wie ein Instinkt. Aber anders als bei tierischen Instinkten spielen nicht sensorische Reize die Hauptrolle, sondern die *Bedeutung* einer Situation, und wir haben eine eingebaute Strategie dafür: Tit-for-Tat („Wie Du mir, so ich Dir“) – Tiere übrigens auch, sofern sie in überschaubaren Gruppen leben und einzelne Individuen wiedererkennen können. Moralische Gefühle wie Rachsucht und Dankbarkeit können den Kreis der Beteiligten enorm erweitern. Mit verschiedenen Experimenten (z. B. Ultimatumspiel) wurden bereits viele Erkenntnisse über Reziprozität gewonnen.
- [52] **Du fällst ihm in den Rücken, ich Dir:** Die Vorstufe von Rache (seltener von Dankbarkeit) ist Tratsch. Es gibt innerhalb der Gattungen einen klaren Zusammenhang zwischen Gehirngröße und der Größe der sozialen Gruppe. Soziale Tiere sind kluge Tiere. Für Menschen scheint die „natürliche“ Gruppengröße bei 100-150 zu liegen, und Tratsch ist ein effektives Mittel für den Austausch moralischer Vorstellungen und Weitergabe von Reputation in größeren Gemeinschaften. Möglicherweise liegt hier der Ursprung von Sprache. Tratsch füllt die Lücken zwischen Ignoranz und Rachsucht oder persönlicher Dankbarkeit. Wir sind für ein gutes Sozialleben eigentlich gut ausgestattet.
- [55] **„Nutze die Kraft, Luke“:**¹ Reziprozität funktioniert auch umgekehrt: Wer einem etwas verkaufen oder einen über den Tisch ziehen will, fängt oft mit einer „kostenlosen“ Gabe an. Der Reflex, nicht undankbar zu sein, ist oft überwältigend stark. Spenden, Trinkgelder, Abonnements – alles fällt leichter im Gefühl gegenseitiger Verpflichtung. Auch Freundschaft und Liebe. Nebenbei: Wir passen in guten Beziehungen auch Mimik und Gestik einander an.

4. Die Fehler der anderen

- [59] Schadenfreude ist ein wesentlicher Teil von Tratsch, und besonders schön ist sie, wenn selbsternannte Heilige genau die Sünden begehen, die sie vorher öffentlich verdammt haben (Scheinheiligkeit). Aber leider sind wir *alle* blind für die eigenen Fehler.
- [60] **Den Schein wahren:** Experimente zu Egoismus und Altruismus laufen häufig über mehrere Runden, und die Teilnehmer reagieren auf die objektiv festgestellten Handlungen der Vorrunde. Im wahren Leben reagieren wir auf das, was wir als Handlungen *wahrnehmen*, und das eröffnet das Feld für Täuschung – und Selbsttäuschung. Unsere Fähigkeiten zur Scheinheiligkeit sind großartig, und wir bekommen es nicht mit, sondern schaffen es im Gegenteil, unsere *eigenen* Regelverstöße souverän zu rechtfertigen.
- [63] **Seinen Inneren Anwalt finden:** Das Gewissen ist wie ein Anwalt, angeheuert vom Elefanten, um ihn in der öffentlichen Meinung zu vertreten. Anwälte lügen selten offensichtlich, aber sie suchen *einseitig* nach guten Gründen. Ihr Auftraggeber will Lösungen, keine langen Vorträge. Der erste gute Grund wird genommen (die „macht-Sinn-Stoppregel“), und fertig. Oder anders gesprochen: Unser kognitiver Auftrag lautet nicht Objektivität, sondern Bestätigung, aber wir schaffen es, uns dabei objektiv zu fühlen.
- [66] **Der rosarote Spiegel:** Wer im sozialen Spiel gut abschneiden will, muss sich aufblähen oder andere herabsetzen. Tatsächlich beurteilen wir andere recht fair – das Problem liegt in unserer Selbstwahrnehmung. Die meisten Menschen glauben, sie seien überdurchschnittlich, weil sie glauben, sich selbst besser kennen zu können als jeder andere. Mehrdeutigkeit von Begriffen verstärkt diese Illusion, denn man kann sich zu einem Begriff (z. B. „Führungsqualitäten“) die eigenen Eigenschaften praktisch „zurechtlegen“.
- [69] **Ich habe recht, Du bist voreingenommen:** Es ist praktisch unmöglich, Menschen mit Tricks, Drohungen oder Versprechungen zu einer reflektierten *Selbsteinschätzung* zu bringen (und es wurde schon vieles probiert). Ein „naiver Realismus“ lässt uns die Welt in Gut und Böse einteilen, und wir (und unsere Gruppe) sind immer bei den Guten.
- [72] **Der Mythos des Absolut Bösen:**² Eine umfassende und überzeugende psychologische Erklärung des Bösen wurde 1997 von Roy Baumeister vorgelegt. Das Verstörende seiner Analyse ist nicht, dass wir uns ins Recht setzen, sondern dass wir uns dabei oft als *Opfer* der anderen sehen und dabei *eigene* Anteile an der Eskalation ausblenden. Reine Täter-Opfer-Beziehungen sind faktisch sehr selten, aber ideologisch und gruppendynamisch ein wichtiges Konzept. Gier oder Sadismus sind Gründe für Gewalt und Grausamkeit, aber selten oder sehr selten. Viel häufiger spielen ein überhöhtes Selbstwertgefühl und moralischer Idealismus eine Rolle, wobei nur letzterer die Massen mobilisieren kann. Für ein „moralisches Mandat“ sind wir bereit, allseits akzeptierte Regeln der Fairness über Bord zu werfen.

¹ Zitat aus *Star Wars*: „Use the Force, Luke“

² Im englischen Original *Pure Evil*.

[76] **Den Großen Weg finden:** Indem wir die reale Welt mit einem „Netz aus Bedeutsamkeit“ unterlegen, in der das Gute (wir) gegen das Böse (die anderen) kämpft, scheint die Menschheit nie einen Zustand des Friedens erreichen zu können. Die indische Tradition empfiehlt, einen Zustand der Gleichmütigkeit und vor allem des Nicht-Bewertens anzustreben. Nicht-Bewertung ist irrsinnig schwer, weil es eigentlich der „normale Betriebsmodus“ des Elefanten ist. Der Schlüssel zum Nicht-Bewerten anderer ist das Finden eigener Fehler und damit die Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln. Wer eigene Fehler zugeben kann, bringt andere Leute dazu (Reziprozität!), ebenfalls einen Gang runterzuschalten. Reziprozität kann zur Deeskalation somit ebenso beitragen wie vorher zur Eskalation (Auge um Auge ...).

5. Die Suche nach dem Glück

- [81] „Die *Suche* nach einem *bestimmten* Glück ist zwecklos – Glück kann nur in dem gefunden werden, was *geschieht*.“ Diese alte Weisheit stimmt nicht ganz. Buddha und Epictetus sind ein Stück zu weit gegangen.
- [82] **Das Fortschrittsprinzip:** Das soziale Spiel ist komplex und somit die Quelle ganz verschiedener Freuden. Menschen verfolgen viele Ziele, und bei Zielerreichung schüttet das Gehirn Dopamin aus – eine leider nur kurze Euphorie. Das Geheimnis langandauernder Freude liegt auf dem *Weg* zum Ziel, in dem Gefühl von *Fortschritt*.
- [84] **Das Anpassungsprinzip:** Starke Gefühle leben von *Kontrasten*. Wir reagieren sehr empfindlich auf *Veränderungen*, aber nicht sehr empfindlich auf *absolute Niveaus*. Deshalb verfliegt ein Lottoglück mit der *Zeit*, und deshalb gewöhnt sich ein Querschnittsgelähmter mit der *Zeit* an seine neuen Einschränkungen. Vorher kann man sich das kaum *vorstellen*. Aber evolutionsbiologisch ist Veränderung von vitalerem Interesse als Gleichförmigkeit, und daher passen wir uns nicht nur an, sondern *rekalibrieren* unsere Erwartungen. In Verbindung mit der Tatsache, dass unser durchschnittliches Glücksempfinden stark erblich ist, ergibt sich eine beunruhigende Schlussfolgerung: Es spielt kaum eine Rolle, was uns im Leben widerfährt.
- [87] **Eine frühe Glückshypothese:** Buddha und die Stoiker bestanden darauf, dass ein Streben nach äußeren Gütern und Zielen nicht dauerhaft glücklich mache – eine spezielle Form einer Glückshypothese: Arbeite an Deinen inneren Werten. Neben der Entdeckung der Bedeutung der Gene für das durchschnittliche persönliche Glücksempfinden ist die zweite große Entdeckung der Glücksforschung, dass unsere Umweltfaktoren eine vergleichsweise geringe Rolle spielen. Einen starken Einfluss hat unser Sozialleben (Ehe, Freunde, ideelle Gemeinschaften), auch deshalb, weil es hier nur wenige Gewöhnungseffekte gibt. Wohlstand macht nur glücklicher im unteren Bereich (Grundbedürfnisse). Insofern hatten die Weisen schon recht.
- [90] **Die Glücksformel:** Diese beiden Ergebnisse (starker Einfluss der Gene, schwacher Einfluss der Umwelt) trafen die psychologische Wissenschafts-Gemeinschaft hart. Die Befürworter frühkindlicher Einflüsse gerieten in die Defensive. Glück – nur das Ergebnis einer „mentalenen Werkseinstellung“? Weitere Forschung (Positive Psychologie) ergab ein differenzierteres Bild. Die „genetische Voreinstellung“ des Glückslevels S kann durch *Lebensumstände* C und *Aktivitäten* V nach oben und unten verschoben werden. Glück H ergibt sich demnach als $H = S + C + V$.³ Aber wie groß sind C und V ? Die wichtigsten (änderbaren) Lebensumstände C , die einen wesentlichen negativen Einfluss haben, sind dauerhafte Lärmbelastung (speziell wenn wechselhaft), langes Pendeln, Gefühle fehlender Selbstwirksamkeit (*lack of control*), Scham (Aussehen, Körperbau), Beziehungsprobleme (Familie, Arbeit). Der Summand C ist real und bedeutsam.
- [94] **Flow finden:** Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi⁴ fand heraus, dass Menschen vor allem zwei Arten von Tätigkeiten schätzen: Körperliche Freuden (insbesondere Essen und Sex) und Flow-Erlebnisse, also das völlige Eintauchen in Aufgaben, die uns fordern, aber noch gut leistbar sind. Elefant und Reiter arbeiten hier perfekt zusammen. Martin Seligman schlug daher vor, einen klaren Unterschied zwischen *Freuden* (sensorisch, emotional) und *Belohnungen* (Erfolgslebnisse) als Teil von V zu machen. Freuden halten nur kurz an, verlangen Abwechslung und Pausen (Vermeidung von Anpassungs- und Ermüdungseffekten). Belohnungen müssen sorgfältiger gewählt werden, aber sie können unsere Fähigkeiten stärken und erweitern. Also auch V ist real und bedeutsam.
- [98] **Fehlgeleitete Bemühungen:** Irrationalität kann ökonomisch sinnvoll sein, und ein gewisses Maß an Statuskonsum gehört dazu. Aber wir geben im Schnitt *viel zu viel* Geld dafür aus, anstatt andere Dinge zu tun, die uns glücklicher machen. *Sichtbarer* und *unsichtbarer* Konsum folgen unterschiedlichen Regeln, und es ist eine gute Lebensregel, weniger zu *haben* und mehr zu *tun*. Leider schert sich der Elefant mehr um Prestige als um Glück, aber dieser Güterwettlauf kann nicht gewonnen werden. Die Psychologie unterscheidet „Maximierer“ und „Befriediger“ (*maximizer* und *satisficer*): Maximierer versuchen, unter allen Optionen *die Beste* zu finden, Befriediger nehmen die erste, die *gut genug* ist. Befriediger sind im Mittel ruhiger, zufriedener mit ihren Entscheidungen und weniger manipulierbar. Maximierer fallen leichter auf ihren Elefanten herein.
- [102] **Die Glücks-Hypothese neu durchdacht:** Buddha, der Erleuchtete, empfiehlt die Loslösung von *allem*, was einen bindet. Aber seine Lehre entstand in unsicheren Zeiten – trägt diese Empfehlung heute immer noch? Tatsächlich sind heute selbst Leute in schwierigsten Verhältnissen nicht generell unglücklich. Wer alle

³ Wiss. Arbeiten von Sonja Lyubomirsky, Ken Sheldon, David Schkade und Martin Seligman

⁴ Gesprochen etwa „Mihai Tschieksentmihai“.

Risiken des Lebens meidet, vermeidet ziemlich sicher auch alle Freuden. Hingabe, Ziele und Leidenschaft machen erst ein wirklich menschliches Leben aus – eine Erkenntnis nur weniger Philosophen, aber vieler Dichter. Buddha hatte nicht unrecht, aber er war zumindest einseitig. Glück kommt von innen *und* von außen.

6. Liebe und Bindungen

- [107] In den 1930er Jahren führten drei einflussreiche Ideen zu dem wissenschaftlichen Glauben, dass man Kinder nicht verzärteln, sondern nüchtern und „kühl“ mit ihnen umgehen sollte, und dass Erziehung von wissenschaftlichen Prinzipien geleitet sein sollte: Behördliche Bekämpfung von Infektionskrankheiten durch Vermeidung von Körperkontakt, Psychoanalyse mit Libido (Freud) und Behaviorismus mit Reiz-Reaktions-Schemata und Konditionierung (Watson, Skinner). Dank zweier Helden der Wissenschaft, Harry Harlow und John Bowlby, konnte dieser Irrweg irgendwann beendet werden.
- [109] **Haben und Halten:** Aus Mangel an geeigneter Ausstattung machte Harlow seine Verhaltensexperimente zunächst im Zoo, später mit Hilfe einer eigenen Zucht von Rhesusaffen. Die Zucht entwickelte sich vom Hilfsmittel zum Zentrum seiner Forschung, als separierte Affenkinder Verhaltensauffälligkeiten entwickelten, denen er nachging. Er wies nach, dass junge Säugetiere ein basales Bedürfnis nach *Berührung* haben, welches durch gute Versorgung aller anderen Grundbedürfnisse nicht gestillt werden kann.
- [112] **Liebe besiegt Furcht:** Als Autor eines UN-Reports über elternlose Kinder nach dem Zweiten Weltkrieg war John Bowlby von der Lebensnotwendigkeit von Liebe und Nähe für Kinder überzeugt. Er sah Parallelen in den Bindungsmechanismen von Tier- und Menschenkindern, die allesamt ohne Konditionierung auskamen. Bowlby entwickelte die Bindungstheorie und arbeitete später eng mit Harlow zusammen. Kern der Theorie ist das Spannungsverhältnis von Sicherheit und Forscherdrang. Die Eltern bilden die sichere Basis, von der aus die Welt erkundet wird. Fehlt diese Basis, können Kinder sich nicht gesund entwickeln. All das ist genetisch prädisponiert.
- [115] **Der Beweis liegt in der Trennung:** Harlows Assistentin Mary Ainsworth entwickelte eine standardisierte „Szenenfolge“ mit Mutter, Kind und einer Freundin, um für das Wechselspiel von Sicherheit und Forscherdrang kulturübergreifend verlässliche Daten zu sammeln. Im Fokus stand die Reaktion des Kindes auf Trennung. Ainsworth fand eine Korrelation zwischen dem „Bindungsstil“ des Kindes und dem mütterlichen Verhalten, aber Korrelationen in Bezug auf (genetisch disponierte) Charakterzüge machen mich immer skeptisch. Was hier vorliegt, ist keine simple Kausalität, sondern ein langandauernder Interaktionsprozess.
- [117] **Nicht nur für Kinder:** Romantische Liebe folgt den gleichen Mustern. Auch als Erwachsene folgen die meisten Menschen dem gleichen Bindungsstil wie als Kind. Während des Aufwachsens wechseln die Bindungspersonen, von den Eltern über beste Freunde zu Geliebten und Partnern. Tatsächlich sind es zwei (parallel entwickelte) Systeme: Das Kind triggert mit seiner Bedürftigkeit das Fürsorgeverhalten der Mutter (das Hormon Oxytocin spielt dabei die Hauptrolle). Insofern sind es nicht nur die Bindungsstile, die konstant bleiben, sondern das gesamte Bindungssystem.
- [120] **Liebe und der überdimensionierte Kopf:** Für erfolgreiche Reproduktion braucht es „nur“ eine Paarung und dann eine erfolgreiche Mutter-Kind-Beziehung. Wozu romantische Liebe zwischen Mann und Frau? Meine Lieblingstheorie geht von der enormen Entwicklung des Gehirns aus, die es irgendwann zu groß für den weiblichen Geburtskanal werden ließ. Der evolutionäre Ausweg, „verfrüht“ ein relativ hilfloses Kind zu gebären und dann „draußen“ großzuziehen, umging diese Restriktion, band aber so viele mütterliche Ressourcen, dass Männer als Versorger bedeutsam wurden.
- [123] **Zwei Lieben, zwei Fehler:** Praktisch alle Kulturen kennen die romantische Liebe, aber es sind zwei Formen zu unterscheiden: Das „heißblütige“, leidenschaftliche Entflammen als psychischer (und zeitlich begrenzter) Ausnahmezustand und die warmherzige Beziehung als Dauerform. Tatsächlich sind es zwei verschiedene psychische Prozesse, die *parallel* ablaufen und *nicht* ineinander übergehen. Die leidenschaftliche Liebe verliert irgendwann an ihre hohe Intensität, was aber durch die langsam immer intensivere Beziehung aufgefangen werden kann – oder auch nicht. Zwei Gefahren drohen: Ein voreiliges Eheversprechen im Zustand der Unzurechnungsfähigkeit und ein voreiliger Abbruch der Beziehung während der Ernüchterung, denn viele Menschen leben mit dem Bild, wahre Liebe müsse dauerhaft ein Rausch bleiben.
- [128] **Warum hassen Philosophen die Liebe?** Östliche noch mehr als westliche Texte betrachten die Liebe zwischen Mann und Frau mit tiefem Misstrauen: Liebe ist Bindung, und jede Bindung lenkt ab vom Wesentlichen, nämlich Tugend und innere Ruhe. Das Christentum definierte Liebe um in eine *generelle Haltung*. Aber Menschen brauchen enge (und körperliche) Bindungen. Neben der Abneigung gegen die Irrationalität von leidenschaftlicher Liebe könnte es noch zwei weitere (selbstsüchtige) Motive für Philosophen geben: Dämpfen des „auflehrenden“ Potentials junger Liebender und die Konfrontation mit der eigenen Vergänglichkeit.
- [132] **Freiheit kann Ihre Gesundheit gefährden!** Angefangen von Emile Durkheims berühmter „Selbstmord-Studie“ haben alle Untersuchungen im wesentlichen das gleiche Ergebnis erbracht: Erfülltes Leben ist erfüllte Beziehungen. Eine Ideologie extremer persönlicher Freiheit kann das Gegenteil bedeuten.

7. Vom Nutzen der Widrigkeiten

- [135] Wenn die Widrigkeiten des Lebens nicht *zu* widrig sind (und zu posttraumatischen Belastungsstörungen führen), dann können wir daran wachsen und Stärke, Erfüllung sowie persönliche Entwicklung erreichen. Aber die Geschichte ist komplexer und interessanter als nur „nicht *zu* widrig“.
- [136] **Posttraumatisches Wachstum:** Ein Freund von mir, dem seine Frau zusammen mit den gemeinsamen Kindern mit einem Kleinkriminellen durchgebrannt war, war einige Monate später sehr an dieser Erfahrung gewachsen. Seine Werte hatten sich verschoben: Die Karriere war ihm nicht mehr so wichtig, die Kinder (für die er das Sorgerecht erhalten hatte) waren viel wichtiger, und er war nicht mehr in der Verfassung, sich über Kleinkram aufzuregen.
- [138] Erst in den letzten fünfzehn Jahren hat sich die Gesundheitspsychologie mit den *Vorzügen* schwerer Stresserfahrungen befasst. Sie hat drei wesentliche Effekte herausgefunden: (1) Menschen erfahren, dass sie viel stärker sind, als sie je gedacht hatten, und dass sie dieses neue Selbstvertrauen auch bewahren können. (2) Beziehungen zu anderen werden stärker selektiert, es wird mehr Wert auf Tiefe gelegt, und der Umgang mit anderen wird gelassener und empathischer. (3) Die generelle Lebenseinstellung verändert sich: Das täglich gelebte Leben und mit ihm die anderen Menschen rücken in der Prioritätenliste nach vorn, Geld und Karriere nach hinten. Es geht mir nicht darum, Leid zu feiern, sondern darum aufzuzeigen, das Leid differenziert zu betrachten und *auch* sein Potential anzuerkennen.
- [141] **Ist Leiden notwendig?** Die Widrigkeitshypothese hat eine schwache („kann“) und eine starke („muss“) Version. Die schwache ist gut belegt. Die starke ist beunruhigend und weist in eine heroische, vielleicht auch gnadenlose Richtung. Zu Recht? Außer persönlichen Berichten gibt es wenig Evidenz für *Persönlichkeitsveränderungen* durch Krisen. Allerdings konzentrieren sich psychologische Studien zu „Persönlichkeit“ meist auf Eigenschaften des Elefanten. Der Psychologe Dan McAdams schlug ein Drei-Ebenen-Modell von Persönlichkeit vor: Grundlegende Charakterzüge (vorwiegend Elefant), „charakteristische Anpassungen“ und schließlich die „eigene Geschichtsschreibung“ (vorwiegend Reiter). Auf der mittleren Ebene werden die grundlegenden Charakterzüge mit dem „wahren Leben“ verwoben, hier arbeiten Elefant und Reiter Hand in Hand.
- [143] Unter diesem Blickwinkel könnten Widrigkeiten tatsächlich notwendig sein. Der Psychologe Robert Emmons teilt Lebensziele in vier Kategorien ein: Arbeit und Leistung, Beziehungen und Intimität, Religion und Spiritualität und schließlich „Generativität“ (etwas weitergeben). Menschen, welche die erste Kategorie verfolgen, sind im Schnitt weniger glücklich (siehe Kap. 5). Ein tragisches Ereignis öffnet (nur für einige Wochen oder Monate) ein Entscheidungsfenster: Weitermachen wie bisher oder einen neuen Weg einschlagen? Auf der dritten Ebene liefern Widrigkeiten den Stoff für eine interessante Story (leider auch in Richtung Depressivität). Bei glücklichen Menschen sind die drei Ebenen von McAdams *kohärent*, sie widersprechen sich nicht. Ein Trauma kann einen Menschen veranlassen, diese Kohärenz (neu) zu finden.
- [145] **Gesegnet sind die Sinnstifter:** Diese Suche nach Kohärenz lässt Menschen auch bei Schicksalsschlägen nach Kausalketten suchen: Jeder bekommt, was er verdient – auch wenn man dafür die Fakten verdrehen muss. Optimisten haben auch hier die Nase vorn: Sie interpretieren die Fakten zugunsten ihrer Selbstwirksamkeit, handeln und fügen ihrer (Erfolgs)Geschichte ein weiteres Kapitel hinzu. Pessimisten machen das Gegenteil. Aber Pessimisten sind nicht zum Scheitern verurteilt, sie tun sich lediglich schwerer damit, den *positiven Sinn* in ihrer Geschichte zu sehen. Jamie Pennebaker veranlasste Menschen, ihr aufrührendstes Erlebnis aufzuschreiben. Ein Jahr später stellte er fest, dass diese Menschen seltener zum Arzt mussten als eine Kontrollgruppe, die ein harmloses Erlebnis aufzuschreiben hatte. Das Aufschreiben erleichtert die „Sinnfindung“ in einer Lebenskrise. Pessimisten müssen dafür einige Unterstützungsmaßnahme ergreifen, um sich „in die richtige Richtung vorzupolen“.
- [149] **Alles hat seine Zeit:** Persönliches Wachstum durch Schicksalsschläge ist kein Selbstläufer, und Menschen sind in unterschiedlichen Lebensphasen unterschiedlich „empfänglich“ für diese Art der Sinnfindung. Kinder sollten geschützt werden (wenn auch nicht verwöhnt), sie ziehen nur wenig Nutzen daraus (wenn überhaupt). Das Erzählen einer eigenen Geschichte beginnt in der mittleren bis späten Teenagerzeit, und gegen Dreißig beginnt eine Art „Kristallisation“ des Lebens und auch seiner Story. Damit ist ein gewisses zeitliches Fenster abgesteckt, in dem die meisten (westlichen) jungen Menschen prägende Lebenserfahrungen machen und wegweisende Entscheidungen treffen. In dieser Zeit können Widrigkeiten, die gut verarbeitet werden (soziales Umfeld!), tatsächlich stärker und glücklicher machen.
- [152] **Fehler und Weisheit:** Im Gegensatz zu explizitem Wissen kann Weisheit nur *erfahren* werden. Wissen wird vom Reiter aufgenommen, gespeichert und wieder abgerufen. Erfahrung „sitzt“ im Elefanten, ihr Nutzen ist kontextabhängig. Zu Weisheit gehören Abwägungen, Differenzierung und Perspektivwechsel. Weise Menschen erkennen ihre Möglichkeiten, aber auch ihre Grenzen. Kindererziehung kann somit nur einen Raum schaffen, in dem Erfahrungen (einigermaßen sicher) möglich sind, mit zunehmenden Freiräumen in Richtung Erwachsenwerden.

8. Das Glück der Tugend

- [155] Die Alten reden von Tugend, die Jungen hören nicht zu und gehen ihren eigenen Weg – steinig, aber lehrreich, und oft erwerben sie Tugenden. Benjamin Franklin ist ein besonderes Beispiel, weil er nicht nur viele Tugenden entwickelte und dafür gerühmt und geachtet wurde, sondern weil er diese Tugenden *systematisch* übte und pflegte und seine Erfahrungen auch noch einsichtsreich zu Papier brachte. Tugenden haben viel mit Mäßigung zu tun, aber nicht in einem puritanischen Sinne. Hier geht es um die These: Kultivierung von Tugenden macht glücklich.
- [158] **Die Tugenden des Altertums:** Aus vielen Kulturen sind uns Texte zu Moral überliefert, und sie haben viel gemeinsam. Die dort beschriebenen Tugenden werden auch heute noch fast überall gewürdigt, und die meisten dieser Texte setzen eher auf Prinzipien und Vorbilder als auf Logik und Beweis, um unsere *Emotionen* anzusprechen (also Reiter *und* Elefant). Zudem betonen sie die Bedeutung von Haltung und Routine, ohne welche Moral „theoretisch“ bleibt.
- [160] **Das Scheitern des Westens:** Mit der (einseitigen) Wertschätzung von *Rationalität*, ihrem „Triumph“ über die Leidenschaften, wurde bereits bei den Alten Griechen der Grundstein für das spätere Scheitern gelegt. Der wissenschaftliche Anspruch, einfache und „sparsame“ Theorien mit möglichst wenigen Regeln zu entwickeln, wurde auf die Moralphilosophie ausgedehnt und fand seine Blüte während der Aufklärung: Würde man *eine* Regel finden, die Gut und Böse wirksam unterscheidet? Immanuel Kant war mit seinem Kategorischen Imperativ besonders erfolgreich: Menschen sollten die Regeln ihres Handelns daran messen, ob sie als *universelle* Regeln gelten könnten. Jeremy Bentham setzte dem eine andere Regel entgegen. Ziel sei die Maximierung des Guten *in Summe*, was auch Nachteile für Einzelne bedeuten könne. Der damals begonnen Prinzipienstreit dauert bis heute an, aber eines schätzen beide Ansätze: Die Sparsamkeit einer einzigen Regel – und zwar für den Reiter mit seinen rationalen Fähigkeiten.
- [163] Allerdings „verkam“ die Moralphilosophie unter diesen Einflüssen zum Studium moralischer *Probleme*, wo die Griechen sich noch um den *Charakter* gesorgt hatten, und charakterliche Erziehung wurde zum Unterrichten in Problemlösung. Dieser Schwenk ist meines Erachtens aus zwei Gründen falsch: (1) Moralität wird fade und sogar widersprüchlich (es sei in meinem Interesse, meine Interessen zu zügeln). (2) Das Ganze basiert auf schlechter Psychologie: Man kann nicht lediglich den Reiter trainieren und hoffen, dass er den Elefanten bezwingt. Die eigentliche Kausalität wird umgedreht. Ich habe das am eigenen Leibe erlebt: Peter Singers Argumente zu Tierhaltung und Fleischkonsum überzeugten mich *rational* sofort, aber erst Filmaufnahmen einer industriellen Schlachtereierzeugten in mir ein Jahr später das *Gefühl* dazu.
- [166] **Die Tugenden der Positiven Psychologie:** Zuerst waren es (in den USA) konservative Kreise, dann einige Philosophen, welche *Tugenden* wiederentdeckten. Tugenden und charakterliche Stärken gehörten auch von Anfang an zum Programm der von Martin Seligman begründeten Positiven Psychologie. Er und Chris Peterson schlugen nach sorgfältiger Analyse und Quellenstudium sechs *universelle* Tugenden vor (und 24 charakterliche Stärken, die zu ihnen führen): Weisheit, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. Diese Liste wird seitdem heiß diskutiert. Ein regelmäßiges Abschlussprojekt mit meinen Studenten ist, mit allen Mitteln der Psychologie gezielt an persönlichen Stärken zu arbeiten. Wenn es gut läuft, wird es zum Flow-Erlebnis: Tugend belohnt sich selbst.
- [171] **Schwierige Fragen, einfache Antworten:** Die größere Herausforderung für Tugendapostel ist ohnehin die Frage, ob sich Altruismus für den Altruisten lohnt. Die einfache religiöse Antwort („Ja, im Leben nach dem Tod“) zeigt zwei Zeichen primitiven moralischen Denkens: Den (kindlichen) Glauben an „immanente Gerechtigkeit“ und an das Absolut Böse. Die einfache wissenschaftliche Antwort („Ja, es lohnt sich genetisch“) ist ein bisschen mager: Genetisch bedingt Verhaltensweisen können ziemlich unglücklich machen (Seitensprünge, Prestigestreben). Geht es auch ein bisschen differenzierter?
- [173] **Schwierige Frage, schwierige Antworten:** Ist Geben seliger denn Nehmen? Empirische Studien sind wieder mit Vorsicht zu genießen, denn vielleicht wird von jenen mehr gegeben, die ohnehin schon glücklicher sind (eine Korrelation ist keine Kausalität). Einige Studien deuten darauf hin, dass der Effekt in komplexer Weise mit dem Lebensstadium zusammenhängt: Ältere profitieren stärker als Jüngere von gemeinnützigen Aktivitäten, weil ihr Sozialleben mehr belebt wird. Zudem passt das „Etwas weitergeben“ gut in ihr bestehendes Narrativ (McAdams Geschichtsschreibung), welches Jüngere gerade erst beginnen.
- [175] **Die Zukunft von Tugend:** Haben Konservative recht mit ihrer Kritik an der Moderne und ihrer permissiven Moral? Tatsächlich sind Grenzen wichtig. Das Gegenteil von Grenzen ist nicht Freiheit, sondern Durkheims „Anomie“ (Normlosigkeit). Im 20. Jahrhundert gab es eine Verschiebung des Fokus von *Charakter* zu *Persönlichkeit*. Die zunehmende gesellschaftliche Diversität führte zu weitaus größerer Inklusion breiter Bevölkerungsschichten, aber auch zu einem immer kleineren Kanon geteilter Werte.
- [177] **Diversität ist kein Wert an sich:** Bezogen auf Chancengleichheit (demografische Diversität) ist sie eine Form von Gerechtigkeit, aber bezogen auf Werte (moralische Diversität) führt sie zu Anomie. Wenn Sie sich zu einem bestimmten Thema Diversität wünschen, dann handelt es sich garantiert nicht um Ihre Moral, sondern um Geschmacksfragen. Wir sollten weiter für Inklusion und Gerechtigkeit arbeiten, aber gleichzeitig auch für gemeinsame Werte. Das amerikanische Motto lautet *e pluribus unum*.

9. Göttlichkeit mit und ohne Gott

- [181] Wir denken in Metaphern, und eine solche Metapher ist das Buch „Flatland“ von Edwin Abbot, in welchem er die Erlebnisse eines Quadrates beschreibt, das seine zweidimensionale Welt verlässt und die dreidimensionale Welt erlebt (und völlig überwältigt ist). Unsere soziale Welt ist ebenfalls im wesentlichen zweidimensional: Nähe (Zuneigung und Abneigung) sowie Status (Hierarchie). Aber es gibt auch noch eine dritte Dimension: Göttlichkeit (Heiligkeit) – und zwar unabhängig davon, ob Menschen an Gott glauben oder nicht. Es geht um Erhabenheit und Schönheit und darum, dass unsere Handlungen erhaben und schön oder gewöhnlich sein können.
- [185] **Sind wir nicht Tiere?** Moral und Religion sind eng verbunden mit *Ekel*. Ekel hat seinen evolutionären Ursprung im Umgang mit Essen (insbesondere mit leichtverderblichem Fleisch), wenn außer den unmittelbar ersichtlichen Eigenschaften auch seine Herkunft und seine Handhabung berücksichtigt werden: Wo kommt es her, wer hat es berührt, oder was krabbelte darauf herum? In der weiteren Entwicklung wurde das auf den menschlichen Körper und seine Erscheinung ausgedehnt – durchaus sinnvoll aus einer mikrobiologischen Perspektive. Aber wer den Körper zum Tempel erhebt, bekommt ein Problem mit all seinen „tierischen“ Eigenschaften und Notwendigkeiten: Essen, Stuhlgang, Sex, Verletzungen und Tod. Göttlichkeit, die dritte Dimension, verlangt einen „reinlichen“ Umgang mit all diesen Dingen – praktisch, aber auch mental.
- [187] **Die Ethik der Göttlichkeit:** Der psychologische Anthropologe Richard Shweder schlug vor, Moral in drei Gruppen einzuteilen: Ethiken der Autonomie, der Gemeinschaft und der Göttlichkeit, mit entsprechender Einteilung der zugehörigen Tugenden. Westliche Kulturen legen den Schwerpunkt auf Autonomie. Während eines Studienaufenthaltes in der antiken Tempelstadt Bhubaneswar (Indien) hatte ich Gelegenheit, diese drei Dimensionen selbst zu studieren. Ich fand viele Zusammenhänge zwischen Reinheit und Moral, Göttlichkeit und Charakter. „Gut“ und „Gott“ sind eng verbunden.
- [191] **Heilige Störungen:** In den USA, wo Wissenschaft, Technologie und das Industriezeitalter die Welt „desakralisiert“ haben, spielten Reinheit und Göttlichkeit lange Zeit eine große Rolle (und haben sich in konservativen Landstrichen bis heute erhalten). Aber Heiligkeit lässt sich nicht „aussperren“: Sie kehrt durch die Hintertür auch zu jenen zurück, die eher profan denken, in Form von „besonderen“ Orten, Stimmungen, Objekten, die mit Erinnerungen und Vorstellungen verbunden sind.
- [193] **Erhabenheit und Agape:** Was ist eigentlich das „Gegenteil“ von Ekel? Ich begann zu suchen. Nachdem ich festgestellt hatte, dass ein solches Gefühl bisher nicht in der Forschungsliteratur Erwähnung gefunden hatte, machte ich mich selbst daran, es zu erforschen. In Briefen von Thomas Jefferson (Autor der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung und Gründer der Universität von Virginia) wurde ich fündig: Er beschrieb das, was ich suchte, recht präzise. In den vergangenen sieben Jahren habe ich mit meinen Studenten *Erhabenheit (elevation)* im Labor untersucht. Erhabenheit lässt sich gut hervorrufen durch Videos heldenhafter oder altruistischer Taten. Aber eine Sache verwirrte uns: Zwar berichteten die Versuchsteilnehmer vom Wunsch, selbst gute Taten zu tun, aber tatsächlich waren sie anschließend in einer gestellten Situation nicht hilfsbereiter als eine Kontrollgruppe. Aber einer meiner Studenten fand heraus (in einem etwas kühnen Experiment mit stillenden Müttern), dass bei Erhabenheit das Hormon Oxytocin freigesetzt wird. Oxytocin verursacht Bindung, nicht Handlungsbereitschaft. Es stärkt Liebe und Vertrauen.
- [199] Das Vergnügen eines gemeinsamen Gottesdienstes scheint für viele Menschen in einem Erlebnis kollektiver Erhabenheit zu bestehen, in einer Liebe, welche die Alten Griechen *Agape* nannten. Es ist einfach, diese Liebe Gott zuzuschreiben.
- [200] **Ehrfurcht und Transzendenz:** Beeindruckende Naturerlebnisse können zu Ehrfurcht und damit zu einem Gotteserleben führen. Wenn das Selbst sich klein und unbedeutend fühlt, ist das eine Gelegenheit zu spiritueller Erfahrung. Eine andere Gelegenheit sind bestimmte Drogen, insbesondere die halluzinogene Klasse der Phenethylamine. Versuchspersonen beschreiben sämtliche Phänomene mystischer Erfahrung, insbesondere Ehrfurcht. Ehrfurcht (*awe*) ist *das* Gefühl von Transzendenz, ein Gefühl, zu dem die wissenschaftliche Literatur (im Gegensatz zu Philosophen, Soziologen und Theologen) wenig zu sagen hat. Ein Gefühl von Ehrfurcht stellt sich ein, wenn Menschen a) mit etwas „Großem“ konfrontiert sind und b) dieses „Große“ *zu* groß ist, um von den mentalen Strukturen erfasst zu werden. Religiöse Konversionen sind häufig von Gefühlen der Ehrfurcht begleitet.
- [205] Abraham Maslow, Harry Harlows erster Student, untersuchte solche Berichte in der säkularen Welt – er nannte sie „Gipfelerfahrungen“ (*peak experiences*). Diese Erfahrungen finden sich praktisch alle auch in dem klassischen Buch von William James zur Psychologie religiöser Erfahrungen. Maslow wollte die naturalistische Herkunft von Spiritualität aufzeigen. Gleichzeitig aber kritisierte er die Naturwissenschaften scharf für ihre „säkulare Einseitigkeit“. Sie seien so steril geworden wie bürokratische Amtskirchen und hätten die Fähigkeit verloren, sich zu wundern oder mit dem Guten und Schönen zu beschäftigen. Maslow begründete die Humanistische Psychologie und sah ihre Aufgabe darin, zu einer guten Gesellschaft beizutragen.
- [206] **Das teuflische Selbst:** Das Selbst erhebt uns zwar über unsere „Mit-Tiere“, aber wir zahlen einen Preis dafür. In „Der Fluch des Selbst“ untersucht der Sozialpsychologe Mark Leary die evolutionäre Entwicklung des Selbst, seine Vorteile (Entscheidungsfähigkeit, Planung, Selbstkontrolle, Perspektivwechsel) und Nachteile (Statuskämpfe, Zerrissenheit). Für Religionen stellt das Selbst ein Problem dar. Mit seiner Bindung

an das allzu Irdische und Profane verhindert es den Pfad der Tugend, und ich denke, nur aus dieser Perspektive heraus kann man Leute verstehen (und respektieren), welche die Gesellschaft gemäß ihrer Religion zu gestalten versuchen.

- [208] **Flachland und der Krieg der Kulturen:** In Amerika tobt ein Krieg zwischen Liberalen, welche Individualität und Selbstbewusstsein als Werte betonen (Shweders Ethik der Autonomie), und Konservativen, welche die Werte der Bibel hochhalten (Ethik der Göttlichkeit) und das Heilige und Profane durch strikte Regeln getrennt halten möchten.
- [210] Als Liberaler achte ich zwar die Gedanken und Gefühle von Konservativen und Religiösen, bin aber gegen die von ihnen vertretenen politischen Ideen. Die Dimension der Göttlichkeit und Reinheit führt(e) zu oft zur Ausgrenzung von Minderheiten. Mein (ketzerischer) Gedanke ist eher folgender: Wenn Göttlichkeit eine tiefe natürliche Basis hat und eine Quelle von Glück sein kann: Was kann man daraus lernen?

10. Das Glück liegt in der Mitte

- [213] Bereits auf der Schule hatte ich Interesse an „Großen Fragen“. Auf dem College war ich von Philosophie enttäuscht (zu abstrakt, zu steril), aber Psychologie begeisterte mich, und je länger ich mich damit beschäftige, desto sicherer bin ich, dass wir heute eine klare Antwort darauf geben können, was ein sinnvolles Leben ausmacht.
- [215] **Was war noch mal die Frage?** Die Frage nach dem „Sinn des Lebens“ bedarf der Präzisierung: Welche *Art* von Antwort erwarten wir eigentlich? Es geht weder um die Bedeutung des Wortes „Leben“ noch um seinen symbolischen Gehalt. „Leben“ ist wie ein Kinofilm, zu dem man zu spät kommt *und* auch noch früher gehen muss. Viele Szenen des Films sind für uns daher schwer *verständlich*. Wir wollen etwas *Erhellendes* darüber erfahren. Derart reframed kann man zwei Teilfragen formulieren: (1) Welchen Sinn hat *das* Leben – wurden Menschen absichtlich geschaffen (die religiöse Antwort), oder hat sich das einfach so aus den Naturgesetzen (inklusive der Evolution) ergeben (die wissenschaftliche Antwort)? (2) Wie finde ich Sinn *im* Leben – welchen Prinzipien soll ich folgen, welche Ziele anstreben, welche Entscheidungen treffen? Wer diese Frage nicht beantwortet, folgt einfach der Herde der anderen Elefanten.
- [218] Gemäß den meisten Religionen sind die beiden Fragen untrennbar miteinander verbunden, aber man kann sie trennen. Die erste kann religiös oder naturwissenschaftlich beantwortet werden, die zweite religiös, philosophisch oder psychologisch – und die zweite Frage kann *empirisch* beantwortet werden.
- [219] **Liebe und Arbeit:** Menschen sind wie Pflanzen: Man gebe ihnen Wasser und Licht, und sie gedeihen (und erholen sich auch von Vernachlässigung). Was sind „Wasser“ und „Licht“ für den Menschen, also das C aus der Glücksformel (S. 91)? Die wichtigsten Bedingungen sind Liebe (Bindungen) sowie Flow und Hingabe. Letzteres finden die meisten in ihrer Arbeit (als weit definierter Begriff). Viele große Denker haben die Bedeutung von „Liebe und Arbeit“ bereits erkannt.
- [220] Arbeit erfüllt unser Verlangen nach dem Erleben von Selbstwirksamkeit (*effectance motive*): „Der Weg ist das Ziel.“ Wer selbstbestimmt arbeiten kann, die Arbeit als abwechslungsreich und herausfordernd erlebt, ist zufrieden. Arbeit kann man betrachten als „Job“, Karriere oder Berufung. Man findet alle Varianten in jedem Beruf – auch einfache Arbeiten können erfüllend sein. „Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe“, sagt der Dichter Kahlil Gibran. Liebe und Arbeit schaffen Verbindungen zu anderen Menschen und größeren Projekten jenseits des Selbst. Glück ist, wenn diese Verbindungen stimmig sind. Das Glück liegt *zwischen* Innen und Außen.
- [223] **„Vital Engagement“:** Mihalyi Csikszentmihalyi und seine Studenten interviewten Hunderte von Menschen, die erfolgreich ihrer „Berufung“ nachgingen, um herauszubekommen, „wie das geht“. Die Wege waren alle verschieden, aber die meisten „stiegen im Laufe der Zeit immer tiefer ein“ und knüpften eine Verbindung zu ihrem Thema und zu anderen Menschen rund um ihr Thema. Den Endzustand nannten die Forscher „Vital Engagement“: Flow und Bedeutsamkeit. Es ist ein Netz, in welchem das Selbst und das Umfeld eingewoben sind. Weder das Selbst noch das Umfeld allein bewirken das Ergebnis. Manche Berufe ermöglichen das leichter als andere: Wenn Berufe gesellschaftlich angesehen *und* nachgefragt sind, wenn also kein existentieller (Wettbewerbs-)Druck aufgebaut wird (der die Qualitätsstandards drückt), kann man Beruf und Berufung in Einklang bringen.
- [226] **Mehr-Ebenen-Kohärenz:** „Kohärent“ bedeutet so viel wie „in sich stimmig“ oder „gut zusammenpassend“. Phänomene mit mehreren Ebenen müssen diese ihre Ebenen in einen widerspruchsfreien Zusammenhang bringen (so wie Persönlichkeit, S. 142): Wenn Charaktereigenschaften, charakteristische Verhaltensmuster und „Life Story“ gut ineinandergreifen, kann das Leben gelingen. Wenn jemand diesen Zusammenhang erkennt, fühlt sich das an wie eine Erleuchtung. Auch die Humanwissenschaften stellen heute diese Kohärenz her: Nach einem langen Nebeneinander im 20. Jahrhundert befruchteten sich heute Biologie, Psychologie, Soziologie und Anthropologie gegenseitig, und spannende neue „Große Ideen“ tauchen auf.