

Dem
Glück auf der
Spur

Wie führt man ein erfülltes Leben? Seit 30 Jahren sucht der Harvard-Professor George Vaillant auf diese Frage eine Antwort. Er leitet die größte psychologische Langzeitstudie der Welt. Heute weiß er, was Menschen zufrieden macht

TEXT *Serge Debevoise*

Wenn George Vaillant über Edward redet, klingt er wie ein enttäuschter Vater. Das ist insofern seltsam, als Vaillant noch in den Windeln lag, als Edward schon ein Teenager war. Vaillant, heute 75 Jahre alt, ist seit 30 Jahren Professor für Psychiatrie in Harvard. Der Mann, dem er den Decknamen Edward Keats gab, ist einer der interessantesten Fälle, mit denen er sich im Laufe seiner Karriere beschäftigt hat. Jemand, der alle Chancen hatte und trotzdem scheiterte.

Keats war ein sympathischer Mensch. Er besaß Witz und Charme, war energiegeladener, umgänglicher und stets gut gelaunter. Seine Eltern waren gebildet, wohlhabend und zogen ihn liebevoll auf. Ein Psychologe bescheinigte ihm eine herausragende Persönlichkeit: intelligent, idealistisch, bodenständig. Wie Vaillant studierte auch er in Harvard und flog im Zweiten Weltkrieg als Kampfpilot gegen die Nazis. Nach seiner Rückkehr heiratete er und fand eine Stelle als Sozialarbeiter.

Als er Anfang 30 war, änderte er sich plötzlich, begann zu trinken und zu rauchen. Keats sprach nun von dem Hass, der sich in ihm aufgestaut hatte, vernachlässigte seine Arbeit und betrog seine Frau. Er zog auf ein Hansboot, rauchte Joints und lebte ziellos in den Tag hinein. „Er war immer noch charmant, aber er hatte seine Lebensfreude und Leistungsfähigkeit verloren“, sagte einer seiner Freunde. Edward Keats wurde ein Hippie, mit Ende 40 wurde er krank und starb.

Die Kindheit gibt nicht vor, wie das Leben verläuft. Jeder kann sein *Glück finden*

„Ich bin aus ihm nie wirklich schlau geworden“, sagt George Vaillant. Der Professor arbeitet in einem unscheinbaren Bürobau in Boston, gleich neben dem Baseball-Stadion der Red Sox. Besucher bittet er, in einem schwarzen Ledersessel Platz zu nehmen, in den man so tief einsinkt, dass man zu ihm aufschauen muss – einem kultivierten älteren Herren, der aussieht, als würde er öfter im Segelboot als am Schreibtisch sitzen. Tatsächlich ist Professor Vaillant ziemlich beschäftigt. Denn er leitet die größte psychologische Langzeitstudie der Welt.

Im Rahmen dieser Studie begegnete er Edward Keats, denn der war einer der Teilnehmer. Keats ist das schwarze Schaf der Untersuchung, die eine einzige Frage klären soll: Wie führt man ein glückliches und erfülltes Leben?

Mehr als 800 Menschen wurden dafür beobachtet und interviewt, ihre Leben wurden aufgezeichnet, vermessen und ausgewertet. Die Daten reichen zurück bis in die 30er Jahre. Die meisten Teilnehmer sind mittlerweile verstorben oder weit über 80 Jahre alt.

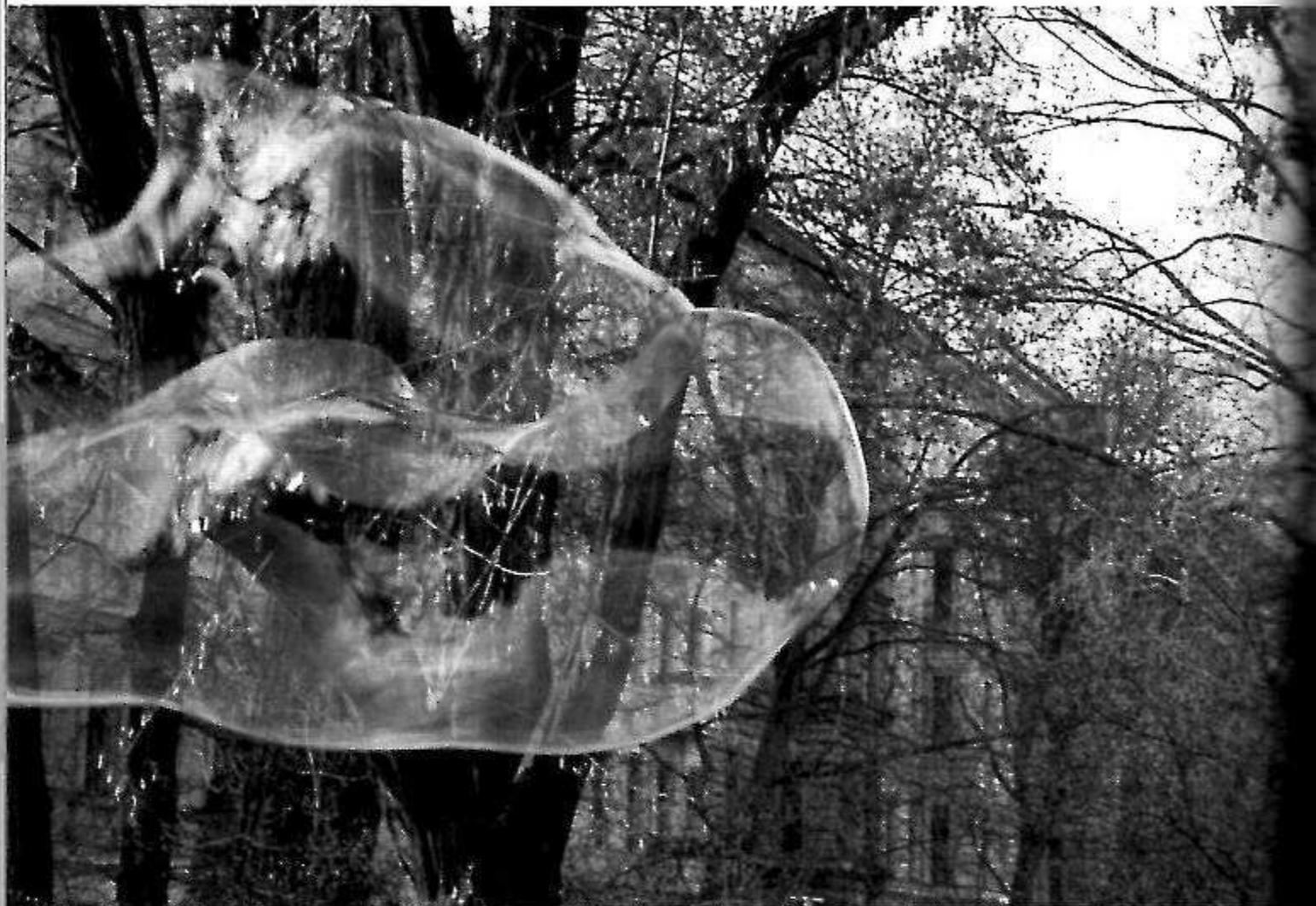
Natürlich hat George Vaillant keine schnelle, einfache Antwort parat. Während andere Psychologen dazu neigen, ihre Ergebnisse in gut verkäuflichen Ein-Satz-Glücksformeln zu präsentieren, verteilt der Harvard-Professor keine

Ratschläge. Zwar hat er mittlerweile Faktoren ausmachen können, die helfen, zufrieden zu altern: eine gute Ausbildung, eine stabile Partnerschaft und wenig Alkohol beispielsweise. Aber das sind, sagt er, natürlich nur statistische Mittelwerte, die im Einzelfall wenig besagen.

Was er hingegen weiß, ist, dass eine Langzeitstudie am besten geeignet ist, die Frage nach einem erfüllten Leben zu klären: „Menschen ändern sich. Wir sind in unterschiedlichen Lebensphasen unterschiedliche Persönlichkeiten.“ Wer eine Person vollständig kennenlernen will, muss sie also über Jahre und Jahrzehnte hinweg beobachten.

So waren sich die Psychologen, die mit dem 20-jährigen Edward Keats sprachen, sicher, dass er ein erfolgreicher, glücklicher Mensch werden würde. „Aber am Ende war er eher ein Versager“, sagt Vaillant. Er vermutet heute, dass es Keats nicht schaffte, sich von seinen Eltern zu lösen. „Keats stellt uns vor ein Dilemma“, sagt Vaillant. „Ist es besser, eine glückliche Kindheit zu erleben und später zu scheitern? Oder in schwierigen Verhältnissen aufzuwachsen und das Beste daraus zu machen?“

Jedenfalls straft die Studie Küchenpsychologen Lügen, die pauschal glauben, dass die Kindheit über das spätere Leben entscheidet. Vaillants Antwort ist genauer: Natürlich tut sich ein Mensch leichter, wenn er in einem liebevollen Umfeld aufwächst. Ob allerdings jemand eine glückliche Kindheit erlebt hat oder nicht, ist mit 50 oder 60 nicht mehr von Belang. Auch Menschen aus schwierigen Familien haben die Chance, ihr Glück zu finden.



Ein Beispiel aus der Studie ist ein Mann, dem Vaillant den Namen Anthony Pirelli gab. Pirelli war als Kind armer italienischer Einwanderer in Boston aufgewachsen. Sein Vater trank und schlug Pirellis Brüder blutig. Als Jugendlicher wirkte Pirelli schüchtern und verängstigt. Trotzdem entwickelte er sich zu einem erfolgreichen Wirtschaftsprüfer. Als Vaillant ihn vor einigen Jahren besuchte, lebte er in einer Luxuswohnung in Boston, führte eine glückliche Ehe und verbrachte viel Zeit mit seinen Enkeln.

Interessant an Pirellis Lebenslauf ist allerdings noch ein weiterer Punkt: Der Geschäftsmann hatte seinen Vater nicht als prügelnden Alkoholiker in Erinnerung, sondern als Familienmenschen, der leidenschaftlich gern im Garten arbeitete. Wutausbrüche? Nur gelegentlich. Und wenn, dann waren sie gerechtfertigt. Die Schlussfolgerung des Glücksforschers: Offenbar erklären gerade zufriedene Teilnehmer ihre Vergangenheit. „Der Reifungsprozess macht uns alle zu Lügnern“, sagt er. Schließlich kann es sogar gesund sein, schlechte Erlebnisse zu vergessen, wenn es dazu führt, dass man anderen leichter verzeiht.

Weitere erhellende Ergebnisse von Vaillants Glückstudie: zum einen, dass weder Geld noch Intelligenzquotient für die eigene Zufriedenheit eine Rolle spielen. Zum zweiten, dass so ziemlich alle Menschen irgendwann im



Echtes Glück ist nicht eigennützig. Es hat mit Gemeinschaft zu tun. Nicht jeder begreift das

Lauf ihres Lebens seelische Krisen erleben. Und zum dritten, dass auch psychische Störungen nichts Außergewöhnliches sind – ein Drittel der Harvard-Absolventen, die Vaillant befragte, erlebten solch eine Störung vor dem 50. Lebensjahr. „Es kommt nicht darauf an, welche Schwierigkeiten uns begegnen, sondern wie wir damit umgehen“, sagt George Vaillant. Da diese Mechanismen unbewusst sind, lassen sie sich aber nur begrenzt beeinflussen.

Ein Journalist hat Vaillant einmal nach einem Sinnbild für Glück gefragt. „Ein Berg dreckiger Wäsche“, war seine Antwort. Er sah so einen Wäschehaufen bei einem Studienteilnehmer, der seine Kinder und Enkelkinder zu Besuch hatte. Sie halfen ihm im Garten, gingen mit ihm segeln und hinterließen dabei eben auch einen Berg schmutziger Kleidung. Für Vaillant wurde sie zum Symbol für eine große, eng verbundene Familie. „Echtes Glück“, sagt er, „ist nicht eigennützig. Es hat etwas mit Gemeinschaft zu tun. Mit Zuneigung, Mitgefühl und Verzeihen.“

Manche brauchen ein Leben lang, um das zu begreifen, andere lernen es nie. Aber auch das kann seinen Sinn haben. „Skepsis und Misstrauen machen niemanden zufrieden, aber sie schützen vor Enttäuschungen“, sagt Vaillant. Denn Glück macht verletzlich, und die Liebe eines anderen Menschen ist nicht immer einfach zu akzeptieren.

Vor einigen Jahren besuchte der Forscher einen Studienteilnehmer, dessen Leben in jeder Hinsicht gelungen war. Der Mediziner hatte zunächst als Wissenschaftler gearbeitet, die Forschung dann allerdings verlassen. Er wollte

den Menschen konkret helfen, eröffnete eine Arztpraxis. Der Mann liebte seine Frau, seine Kinder, seine Enkelkinder – und alle liebten ihn. George Vaillant hatte sich mit ihm zwei Stunden auf seiner Terrasse im Garten unterhalten, als der Mann mit einem Mal aufstand und ins Haus ging. Er kehrte zurück mit einem großen Buch, eingebunden in Leder.

Das Buch enthielt Briefe von Patienten, die sich bei ihm bedankten. Seine Frau hatte sie zu seiner Pensionierung angeschrieben und die Antworten in dieses Buch geklebt. Dem Mann standen die Tränen in den Augen, als er es zeigte. Er hatte es bis zu diesem Zeitpunkt nicht über sich gebracht, das Buch aus dem Schubert zu nehmen und zu lesen. Das Übermaß an Dankbarkeit hatte ihn überwältigt.

Vaillant saß im Gartenstuhl, beobachtete den Mann und dachte: „Mensch, warum genießt du das nicht einfach?“ Glück ist nicht leicht anzunehmen. Selbst sein vorbildlichster Teilnehmer konnte da noch etwas lernen. ■



Buchtipps finden Sie auf Seite 126



Audiodatei unter www.emotion.de/audio