

GEO

eBook

PSYCHOLOGIE

Wie das
Leben
gelingt

Herausgeber:

GEO

Die Welt mit anderen Augen sehen

Gruner + Jahr AG & Co KG, Druck- und Verlagshaus,

Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

www.geo.de

Inhalt

Wie das Leben glückt

von Johanna Romberg

Wer länger hinschaut, lernt mehr:

Die wichtigsten Langzeitstudien aus Medizin und Psychologie

von Christian Heinrich

Neun Geschichten über die Kunst, sein Leben zu meistern

von Christian Heinrich

Wie das Leben glückt

Es gibt Lebensläufe, die sanften Wanderwegen gleichen: vorhersehbar, geradlinig, ohne viel Auf und Ab. Doch das sind Ausnahmen. Leben heißt meistens auch: Umwege nehmen, Hindernisse überwinden, nach einem Sturz wieder aufstehen. Warum gelingt das einigen so viel besser als anderen? Eine über 90 Jahre währende Studie gibt darauf Antworten, die erstaunen – und Hoffnung machen

von Johanna Romberg

Was soll nur aus dem Jungen werden?

David heißt er. Schon als Schulkind bringt er seine Lehrer zur Weißglut. Ob er, mitten im Unterricht, dreckige Witze erzählt oder Mitschüler zu Weitspuck-Duellen anstiftet – sein ganzes Wesen ist auf Provokation ausgerichtet. Dabei ist er nicht dumm: Dank exzellenter Noten schafft er es auf ein gutes College. Doch auch dort gilt er als schwierig. „Finster, kontaktscheu, von Selbstverachtung und diffusen Ängsten geplagt“ – so beschreibt ihn ein Psychiater in einem Gutachten.

Es sieht nicht gut aus für David.

Um Bill dagegen muss man sich, wie es aussieht, keine Sorgen machen. Er ist nicht nur begabt und fleißig, sondern hat auch viele Freunde, ist Vertrauensschüler und Kapitän des Football-Teams. Das College beendet er mit Bestnoten. Ein Vorgesetzter beschreibt den jungen Mann als „gelassen selbst in heiklen Situationen, mit viel Sinn für Humor“. Ein anderer prophezeit: „Dieser junge Mann könnte es einmal weit bringen.“

Ob man das auch von Susan behaupten kann? Das Mädchen, einziges Kind ihrer Eltern, ist hochbegabt, vor allem für Musik. Schon mit fünf Jahren steht sie auf der Bühne, singt und tanzt. Aber nicht freiwillig. Es ist die Mutter, die sie dazu zwingt. Die Mutter hasst Kinder, und sie hält sich schadlos, indem sie die Talente ihrer Tochter ausbeutet. Sie zwingt Susan sogar, ihr Alter zu verschweigen, um sie schon als Kleinkind in Varietés vorführen zu können.

Susan wehrt sich auf ihre eigene, stille Weise. Sie verwandelt sich in einen schüchternen, linkischen und völlig amüsischen Teenager. Eine Psychologin urteilt über sie: „Es ist kaum zu glauben, dass dieses Mädchen jemals auf einer Bühne gestanden hat.“ Auf dem College zeigt Susan nur mäßige Leistungen, ihr Studium bricht sie ab.

Gesucht: Das Geheimnis des ganz normalen Lebens

Drei Kinder, geboren irgendwo in den USA. Drei Leben, die weder außergewöhnlich noch bedeutend sind – und die dennoch Geschichte gemacht haben. David, Bill und Susan heißen in Wirklichkeit anders; ihre Identität ist ein wohlgehütetes Geheimnis. Ihre Lebensläufe aber sind ein offenes Buch. Es gibt auf der Welt nur wenige Existenzen, die so gründlich durchleuchtet

worden sind.

David, Bill und Susan gehören zu den Teilnehmern eines einzigartigen Wissenschaftsprojekts: der Harvard-Studie für Entwicklung im Erwachsenenalter. Sie ist eine der aufwendigsten Langzeit-Untersuchungen, die in den Humanwissenschaften je unternommen wurden, und befasst sich mit einem ungewöhnlichen Forschungsfeld: dem Geheimnis des guten Lebens. Ihr Ziel ist es, zu bestimmen, welche inneren und äußeren Kräfte dazu beitragen, dass Menschen bis ins hohe Alter körperlich und seelisch gesund bleiben.

Seit über 90 Jahren verfolgen Psychologen und Mediziner der Harvard-Universität in Boston die Lebensläufe von 814 US-Männern und Frauen, die zwischen 1910 und 1930 geboren worden sind. Sie haben deren Familiengeschichten erkundet, sie durch Studienzeit und Militärdienst begleitet, ihre berufliche Laufbahn bis zum Ruhestand dokumentiert. Sie haben ihr Eheleben ebenso ausgeforscht wie ihre sozialen Kontakte und politischen Überzeugungen. Sie haben Buch geführt über Hochzeiten, Geburten, Firmengründungen, Karriere-Sternstunden, aber auch über Scheidungen, Depressionen, Alkoholabstürze.

Vor allem aber haben sie beobachtet, wie die Menschen auf die Wechselfälle des Lebens reagierten. Welche Strategien sie anwandten, um Krisen und Konflikte zu überwinden und, im besten Fall, gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Strategien haben sich, im Verlauf der Studie, als einer der wichtigsten Schlüssel zum Verständnis einer Persönlichkeit erwiesen. Denn sie werden nicht etwa gezielt gewählt, sondern entwickeln und verändern sich mit zunehmender Lebenserfahrung von allein – als unbewusste Antworten des Ichs auf die Zumutungen der Wirklichkeit.

Um Erfolg oder Misserfolg eines Lebens beurteilen zu können, muss man dieses Leben bis zum Ende verfolgen. Das ist bislang nur wenigen Forschungsvorhaben gelungen. Die Harvard-Studie bildet eine der seltenen Ausnahmen. Sie steht kurz vor dem Abschluss: Über die Hälfte ihrer Teilnehmer sind verstorben; die jüngsten 80 Jahre alt. Zeit für die Forscher, eine endgültige Bilanz zu ziehen, die – das zeichnet sich schon jetzt ab – manche Gewissheit über menschliche Entwicklung infrage stellen wird.

Ist Glück erlernbar – oder ein Geschenk der Natur?

Die gesammelten Daten jedes einzelnen Lebens füllen jeweils mehrere Bände. Von der Studentenzeit bis ins Rentenalter haben die meisten Probanden alle zwei Jahre ausführliche Fragebögen ausgefüllt – und über so intime Dinge Auskunft gegeben wie die Qualität ihres Ehelebens, die Zahl ihrer Arztbesuche, die Einnahme von Tranquilizern und ihre Neigung zum Masturbieren. Alle fünf Jahre wurden die meisten medizinisch untersucht, alle 15 Jahre wurden sämtliche Teilnehmer besucht und interviewt.

Zusätzlich befragten die Forscher – Ärzte, Psychologen, Anthropologen und Soziologen – Ehepartner und Kinder der Probanden. Um auch deren familiäre Vorgeschichte zu dokumentieren, besuchten Sozialarbeiter zu Beginn der Studie jedes Elternhaus und notierten Auffälligkeiten: väterliches Trinkverhalten ebenso wie Qualität der Geschwisterbeziehungen und Zustand des Mobiliars.

Die Datenfülle dient nicht nur als Grundstoff für wissenschaftliche Deutungen. Sie liefert Antworten auf Fragen, die jeden Menschen bewegen, der über sich und seinen Platz in der Welt