

Paul Dolan absichtlich glücklich

Wie unser Tun das Fühlen verändert

Mit einem Vorwort von
Daniel Kahneman

Aus dem Englischen von Barbara Steckhan

PATTLOCH 

Die englische Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel
»Happiness by Design« bei Allen Lane, London.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.pattloch.de



Copyright © 2014 by Paul Dolan
Copyright © 2015 der deutschsprachigen Ausgabe bei
Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Die Übersetzerin Barbara Steckhan gehört dem Kollektiv Druck-Reif an.
Redaktion: Sabine Wünsch
Illustrationen: Heike Boschmann
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-629-13068-6

5 4 3 2 1

Inhalt

Vorwort	9
Anmerkungen für meine Leser	13
Eine Übung zum Aufwärmen	17
Einleitung – Stotternd ins Glück	19

Teil 1

Glück erforschen

1 Was ist Glück?	31
Die Bewertung des Glücks	32
Das Empfinden des Glücks	34
Das Prinzip von Freude und Sinnhaftigkeit	37
Glück im Verlauf des Lebens	52
2 Was wir über das Glück wissen	57
»Experience Sampling«	59
Tage in Deutschland	59
Amerikanische Umfragen	67
Weitere Forschungsergebnisse	72
Die Methodik	80
3 Was uns glücklich macht	84
Von Waren und vom Glücklichsein	84
Vom Bewusstsein und vom Unbewussten	92
Übertragungseffekte	99

Aufmerksamkeitsverlagerung	105
Glück im Fokus	116
4 Was uns am Glücklichen hindert	117
Fehlgerichtete Wünsche	118
Falsche Projektionen	132
Irrige Überzeugungen	145
Die Neuausrichtung der Aufmerksamkeit	155
Teil 2	
Glück »einrichten«	
5 Der Entschluss	159
Das eigene Feedback	159
Das Feedback der anderen	175
Der Wert des Unbewussten	182
Der Entschluss zum Glücklichen	186
6 Die Gestaltung	188
Priming	191
Routinen	195
Verpflichtungen	197
Gesellschaftliche Normen	204
Die Macht der Gewohnheit	211
Die Gestaltung des Glücks	214
7 Die Umsetzung	216
Unser Handeln	216
Das Zusammensein mit anderen	228
Ablenkungen	230
Das Umsetzen des Gelernten	246

8 Entschluss, Gestaltung und Umsetzung	247
Weniger aufschieben	248
Mehr helfen	256
Effiziente Glücksproduktion	274
Schluss	275
Dank	283
Anmerkungen	287

Vorwort

Die Forschung zum Thema Glück (ich bevorzuge die Bezeichnung »subjektives Wohlbefinden«) muss sich gegenwärtig mit zwei offenen Fragen befassen. Die eine betrifft die klassische, zumindest bis auf Aristoteles zurückgehende Unterscheidung zwischen zwei Beschreibungen eines guten Lebens: ein Leben voller Freude, Behaglichkeit und anderen positiven Gefühlen und eines, das sinnerfüllt und tugendreich ist. Sobald wir einer der beiden Varianten den Vorzug geben, geraten wir in Schwierigkeiten: Wer vorrangig sein Vergnügen im Sinn hat, gilt als Hedonist, was nicht unbedingt als Kompliment gemeint ist. Wenn man jedoch Vergnügen als etwas Leichtfertiges bezeichnet und nur Tugenden und Sinnvolles gelten lässt, wird man, ganz zu Recht, als Miesmacher bezeichnet. Die andere große Frage in der Glücksforschung lautet, wie wir das Glück messen. Sollen wir uns auf die jeweiligen Empfindungen der Menschen in ihrem konkreten Alltag konzentrieren und fragen, ob sie vorwiegend glücklich oder traurig sind? Oder sollen wir sie bitten, innezuhalten und sich Gedanken über ihr Leben zu machen, um herauszufinden, ob sie damit zufrieden sind oder nicht?

Zwischen den beiden Fragen gibt es offenbar einen Zusammenhang. Es erscheint selbstverständlich, die Bewertungen der Lebenszufriedenheit durch die Teilnehmer einer Erhebung heranzuziehen, um zu erfahren, ob sie einen Sinn in ihrem Leben finden, und dass wir Empfindungen des Glücks erfassen, indem wir sie nach ihren konkreten Erfahrungen fragen. Je-

denfalls war ich über viele Jahre hinweg dieser Meinung. Paul Dolan aber hat andere Vorstellungen. So interessiert er sich weit stärker für die Lebenserfahrungen der Menschen als dafür, wie sie ihr Leben bewerten.

Neu an seinem Modell ist, dass »sinnvoll« und »sinnlos« nicht als Bewertungen, sondern als Erfahrungen betrachtet werden. Seiner Ansicht nach unterscheiden sich unsere Beschäftigungen durch ihren subjektiven Gehalt an Sinnhaftigkeit – einer ehrenamtlichen Tätigkeit schreiben wir einen Sinn zu, dem Zappen durch die Fernsehkanäle hingegen nicht. Für Paul Dolan sind Sinnhaftigkeit und Freude die beiden elementaren Konstituenten von Glück. Diese Betrachtungsweise ist ein kühner, erstmalig vollzogener Schritt.

Bei der Frage »Woraus setzt sich Glück zusammen?« geht es nicht um die Aufzählung von Fakten über das Glück, sondern um die richtige Verwendung des Begriffs: Was meinen wir, wenn wir von »Glück« sprechen? Keine Antwort kann völlig zufriedenstellend sein, denn wir haben bei dem Gebrauch des Begriffs nicht unbedingt dasselbe im Sinn. Unter all den unvollkommenen Definitionen des Glücksbegriffs steht das von Paul Dolan vorgestellte Konzept von Freude und Sinnhaftigkeit meiner Meinung nach ganz vorn. Es beschreibt das, was ich mir auch für meine Enkelkinder wünsche: ein Leben reich an Aktivitäten, die sowohl Freude machen als auch Sinnhaftigkeit vermitteln.

Paul Dolan ist ein unverbesserlicher Optimist, der viele Hindernisse überwinden musste, bis er ein international anerkannter Experte in der Erforschung des subjektiven Wohlbefindens wurde. Sein Optimismus zeigt sich auf jeder Seite seines Buches. Besonders optimistisch aber ist er, was Sie, seine Leser, betrifft. Er ist überzeugt, dass Sie mehr Freude und Sinnhaftigkeit in Ihr Leben bringen können, indem Sie sich ganz gezielt

ein bestimmtes Umfeld schaffen und sich die Lebensaspekte auswählen, die Ihre Aufmerksamkeit verdienen. Bei diesen Entscheidungen und deren Umsetzung unterstützt er Sie mit einer ganzen Reihe von Ratschlägen.

Der Rest, so meint er, liegt dann bei Ihnen.

Daniel Kahneman

Anmerkungen für meine Leser

Vielen Dank, dass Sie mein Buch gekauft haben. Das macht mich glücklich, und ich hoffe, es wird Sie ebenfalls glücklich machen. Glück und menschliches Verhalten fesseln mich beruflich wie privat, und ich habe ausreichend Gelegenheit, mein Interesse daran wachzuhalten. Ehe ich ein ganzes Buch über das Glück schrieb, wirkte ich als Berater bei der Formulierung von Fragen zum Thema Glück mit, die mittlerweile in den Fragebögen großer britischer Erhebungen enthalten sind; außerdem arbeitete ich für die britische Regierung an der Entwicklung besserer Maßnahmen zur Durchsetzung von Verhaltensänderungen. Immer häufiger werde ich auch von Wohlfahrtsorganisationen, multinationalen Konzernen und Regierungen anderer Staaten hinzugezogen, die sich fragen, wie man das Wohlbefinden der Menschen steigern und ihr Verhalten beeinflussen kann.

Beruflich beruht meine Faszination vom Glücksbegriff eher auf einem Zufall. Ein Jahrzehnt lang war ich als Wissenschaftler mit der Messung und Evaluation der Erfolge von öffentlichen Ausgaben im Gesundheitssystem befasst, einer Forschungsarbeit im Bereich der Gesundheitsökonomie, für die ich im Jahr 2002 mit dem Philip-Leverhulme-Preis ausgezeichnet wurde. Dank des Preisgeldes konnte ich mir eine kleine Auszeit von meiner Lehrtätigkeit an der Universität von Sheffield nehmen und Kongresse besuchen. Eine dieser Veranstaltungen – sie fand im März 2003 in Mailand statt und befasste sich mit dem Glücksbegriff aus Sicht der Wirtschaftswissen-

schaften – wurde zum wichtigsten Ereignis in meiner akademischen Laufbahn.

Auf dem Weg zum Abendempfang saß ich neben einem Mann, der sich als Daniel (Danny) Kahneman vorstellte. Natürlich wusste ich, um wen es sich handelte. Wie vielen von Ihnen sicher bekannt, hat Danny, ein Psychologe, 2002 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften bekommen. Kürzlich veröffentlichte er den Titel *Schnelles Denken, langsames Denken*, ein brillantes Buch über menschliches Verhalten und Entscheidungsfindung.

Danny war ausgesprochen einnehmend und erkundigte sich sogleich nach meiner Arbeit. Nach wenigen Minuten fragte er: »Wollen Sie nicht nach Princeton kommen (wo er tätig war) und mit mir zusammenarbeiten?« Ich brauchte nur den Bruchteil einer Sekunde, um zu antworten: »Ja, gern!« Danny zählt nicht nur zu den nettesten Menschen, die mir je begegnet sind, sondern ist auch mein Vorbild als Wissenschaftler. Auf diesem Kongress lernte ich außerdem Richard Layard kennen, durch den mein Leben später einen weiteren Wendepunkt erfuhr. Richard, einer der berühmtesten Glücksforscher der Welt und Autor des Buches *Happiness: Lessons from a New Science*, war maßgeblich dafür verantwortlich, dass ich 2010 an die London School of Economics wechselte.

Seit der Begegnung mit Danny und Richard beschäftige ich mich in meiner wissenschaftlichen Arbeit mit dem Glück und seinen Ursachen. Manchmal musste ich dafür bestehendes Datenmaterial analysieren, dann wieder eigene Daten sammeln. Das führte mich auf ganz natürliche Weise zur Erforschung des menschlichen Verhaltens durch Experimente im Labor und in realen Lebenszusammenhängen. Ein Großteil unserer Gefühle wird durch unser Handeln bestimmt, und unser Handeln wird durch dessen zu erwartenden Effekt auf unser Glück

motiviert. Unser Glück wiederum – und hier schließt sich der Kreis – ist das Feedback auf die Folgen unseres Tuns.

Als einer der wenigen Wissenschaftler, die sich sowohl mit Glück als auch mit Verhalten beschäftigen, ist es mir ein wichtiges Anliegen, in diesem Buch die Zusammenhänge zwischen den beiden Forschungsfeldern aufzuzeigen. Daneben möchte ich Ihnen die neuesten Erkenntnisse aus der Glücksforschung und der Verhaltenswissenschaft vorstellen und damit direkt auf Ihr Anliegen (glücklicher werden) und seine Umsetzung (durch geändertes Verhalten) eingehen. Ausgebildet als Wirtschaftswissenschaftler, bin ich inzwischen als Professor der Verhaltensforschung tätig, wodurch ich dieser Tage vermutlich mehr mit Psychologen gemein habe. In meiner Arbeit und nun auch in diesem Buch versuche ich, die größten Vorzüge dieser beiden Disziplinen zu vereinen: die faktische und eindeutige Kosten-Nutzen-Rechnung der Ökonomie mit der psychologischen Erkenntnis, dass unser Verhalten hauptsächlich von Situation und Kontext beeinflusst wird.

Ich möchte auch eine konkrete persönliche Perspektive in dieses Buch einfließen lassen. Mein Vater verbrachte sein Erwerbsleben als un- oder angelernter Arbeiter, und meine Mutter nahm Bürojobs an, um die Familie durchzubringen. Wir lebten in Sozialwohnungen, und ich besuchte eine der staatlichen Durchschnittsschulen. Das Geld war immer knapp und ständig ein Thema. Wir fuhren nicht oft in Urlaub, aber meine Eltern achteten auf eine gute Ernährung und ordentliche Kleidung. Viele meiner heutigen Freunde sind keine Akademiker; andere stammen aus sogenannten besseren Familien. Daher konnte und kann ich weitreichendere Erfahrungen sammeln als viele andere Autoren von Büchern über Glück und menschliches Verhalten. Natürlich braucht man fundierte Kenntnisse in der wissenschaftlichen Forschung, doch ebenso bedeutend

sind Erfahrungen mit den Vielschichtigkeiten und Wendungen im Leben realer Menschen aus den unterschiedlichsten Gesellschaftsbereichen.

Wie wichtig die Fähigkeit ist, mit den Erwartungen unserer Mitmenschen umzugehen, wissen Sie sicherlich selbst, daher will ich hier nicht versprechen, dass sich Ihr Leben ändern wird. Ich hoffe jedoch, Ihnen einige Erkenntnisse darüber zu vermitteln, wie Sie ändern können, was Sie tun. Aus der Verhaltenswissenschaft ist bekannt, dass Anweisungen eine gewisse Bedeutung haben, dass es jedoch viel stärker darauf ankommt, von wem sie stammen. Auf bestimmte Menschen hören wir eher als auf andere. Im Idealfall hat ein Überbringer von Nachrichten drei Eigenschaften: Er ist vertrauenswürdig, ein Experte auf seinem Gebiet und steht mit uns auf einer Stufe. Durch meine akademische Ausbildung und meinen privaten Hintergrund treffen auf mich, so nehme ich an, alle drei Eigenschaften zu – ein guter Grund, den folgenden Seiten Ihre Aufmerksamkeit zu schenken.

Eine Übung zum Aufwärmen

Ehe wir fortfahren, möchte ich Ihnen eine Liste mit zwanzig Faktoren vorstellen, von denen einige Sie vielleicht glücklicher machen würden.

Welche vier Punkte auf dieser Liste würden Sie am glücklichsten machen? Notieren Sie sich die vier, die für Sie in Frage kommen, und beurteilen Sie dann auf einer Skala von 0 bis 10, wie schwierig dieses Ziel umzusetzen wäre, wobei 0 für »überhaupt nicht schwierig« steht und 10 für »ausgesprochen schwierig«.

Behalten Sie Ihre Auswahl während der Lektüre dieses Buches bitte im Kopf.

		Würde mich sehr glücklich machen	Schwierigkeitsgrad in der Umsetzung (0–10)
1	Mehr Geld		
2	Neue Erfahrungen		
3	Kinder		
4	Mehr Zeit mit den Kindern		
5	Dass die Kinder ausziehen		
6	Ein neuer Partner		
7	Mehr Schlaf		
8	Mehr Sex		
9	Ein kürzerer Arbeitsweg		
10	Mehr Zeit mit den Freunden		
11	Ein neues Haus		

12	Ein neuer Arbeitsplatz		
13	Ein neuer Chef		
14	Neue Arbeitskollegen		
15	Mehr körperliche Betätigung		
16	Bessere Gesundheit		
17	Abnehmen		
18	Mit dem Rauchen aufhören		
19	Mehr Urlaub		
20	Ein Haustier		

Einleitung

Stotternd ins Glück

Ich möchte Ihnen etwas gestehen, was bis vor nicht allzu langer Zeit außer meiner Familie und meinen engsten Freunden niemand wusste. Ich bin ein Stotterer, ein Umstand, der wohl den größten Schatten auf mein Leben warf. Mein Handicap begleitete mich Tag für Tag und war trotz meiner im Wesentlichen erfolgreichen Bemühungen, es zu verbergen, ständig präsent.

Als ich ungefähr sieben war, brachte mich meine Mutter zur Sprachtherapie, und dort sagte man mir, es würde sich auswachsen. Besonders schlimm empfand ich mein Stottern als Teenager. Ich brachte meinen Namen nicht heraus, und Telefonieren war ein Horror. Jede Situation, die Sprechen erforderte und bei der sich ein Nichtstotterer nichts denkt, versetzte mich im Vorfeld und während ihrer Dauer in die schlimmste Panik und verursachte hinterher ein Gefühl tiefer Verzweiflung.

Die Sprechstörung ist deshalb ein großes Problem, weil sie wie kaum etwas anderes die Aufmerksamkeit bindet. Sie steht nicht nur beim Stotterer selbst im Mittelpunkt, sondern erregt in allen Situationen Aufmerksamkeit, in denen gesprochen wird. Wie jeder Betroffene bestätigen kann, sind Häufigkeit und Schwere unterschiedlich, ein Grund, weshalb diese Behinderung ein ungeheures Maß der von mir so genannten »Aufmerksamkeitsreserven« verschlingt. Wenn mein Stottern regelmäßig bei, sagen wir mal, jedem sechsten Wort aufgetreten wäre, hätte ich mich nicht annähernd so viel damit beschäftigt,

und auch meine Mitmenschen hätten sich bald an dieses Muster gewöhnt. Doch Ungewissheit bindet unsere Aufmerksamkeit, genau wie unvermuteter Lärm (eine Autohupe) im Gegensatz zu einem vorhersehbaren Geräusch (das Ticken einer Uhr).

Die Gründe für diese Sprechstörung sind noch nicht vollständig bekannt, deshalb ist eine Erklärung schwierig.¹ Gewöhnlich schenken wir Reizen, die wir uns nicht erklären können, eine größere Aufmerksamkeit und befassen uns beispielsweise weit stärker mit unerklärlichen Schmerzen im Bein, an deren Ursache wir herumrätseln, als mit Schmerzen, die von einem Sturz vom Fahrrad vor ein paar Tagen herrühren.²

Selbst Stotterer, bei denen die Störung auf den ersten Blick nicht sonderlich schwerwiegend erscheint, erleben unter der Oberfläche ein beträchtliches Maß an Angst, denn sie erwarten ständig ein neues Auftreten ihrer Balbuties. Meine eigene Balbuties äußert sich gewöhnlich in Form von »Blockaden« – von ungewollten Pausen, in denen ich schweige und kein Wort mehr hervorbringe, Momente, die meinem Gefühl nach eine Ewigkeit dauern. Natürlich sind sie von der riesigen Furcht begleitet, wieder ins Stottern zu geraten. Und als wäre das nicht schon genug, glauben ich und meinesgleichen, dass unsere Mitmenschen aufmerksam verfolgen, wie wir sprechen, und uns dementsprechend kritisch beurteilen. Mich tröstete damals nur das Wissen, dass es sich auswachsen würde. Selten so getäuscht.

Die katastrophale Präsentation einer Seminararbeit im letzten Jahr vor meinem Abschluss machte mir klar, dass meine Sprechstörung nicht einfach von selbst verschwinden würde. Ich hatte die Kunst, Situationen aus dem Weg zu gehen, in denen ich öffentlich hätte sprechen müssen, bis zur Perfektion getrieben, sodass die Vorstellung meiner Seminararbeit etwas völlig Neues für mich war. Natürlich fürchten viele von uns öffentliche Auftritte, doch durch die wiederholte gedankliche

Beschäftigung mit dem Problem wird diese Angst bei einem Stotterer potenziert.

Ein Jahr später, im Alter von 22 Jahren, als Diplomand in York, suchte ich eine kompetentere Logopädin auf, und sie brachte mir kinästhetisch-kontrolliertes Sprechen bei. Nach diesem Konzept musste ich meine Sätze sehr leise und langsam beginnen und mir meine Wörter als nahtlos miteinander verbunden vorstellen. Es klang immer noch alles andere als »flüssig«, doch ich entwickelte auf diese Weise das nötige Vertrauen, um in der Öffentlichkeit zu sprechen. Immer häufiger setzte ich mich für mich stressvollen Sprechsituationen aus, in denen ich mich mit meinen Ängsten konfrontieren musste. Und ich suchte mir eine Dozentenstelle.

Mit der Zeit wuchs in mir die Bereitschaft, in der Öffentlichkeit zu reden, und meine Beklemmung wurde kleiner. Ich schenkte meiner Angst vor dem Sprechen weniger Aufmerksamkeit. Obwohl ich solche Momente oft gefürchtet hatte, war keiner jemals so schlimm wie erwartet. In den letzten beiden Jahrzehnten habe ich zu meinem großen Stolz gegenüber meinem Stottern eine Angriffshaltung entwickelt und mir ganz bewusst sinnvolle Herausforderungen gesucht.

Trotzdem vollführte ich weiterhin eine Reihe von »Fluchtmanövern«, mied etwa Radio- und Fernsehinterviews – ein Liveauftritt in diesen Medien war für mich undenkbar. Mein Stottern beeinträchtigte nämlich nach wie vor mein Befinden und erzeugte beträchtliche Ängste während des Sprechens und im Vorfeld wichtiger Ereignisse, bei denen es meiner Ansicht nach auf einen flüssigen Vortrag ankam. Vor etwa sechs Jahren beschloss ich deshalb, einen Kongress zum Thema Stottern in Kroatien zu besuchen. Auf dem Rückflug lernte ich zwei am Michael Palin Centre in London beschäftigte Sprachtherapeuten kennen, die netterweise bereit waren, mit mir zu arbeiten,

obwohl sich das Zentrum vorwiegend mit dem Stottern bei Kindern befasst.

Diese Therapie war völlig anders als meine vorherigen. Sie konzentrierte sich nicht so sehr auf mein Sprechen, sondern fast ausschließlich auf die Aufmerksamkeit, die ich meinem Stottern schenkte. Ich lernte, mich stärker auf meine Erfahrungen zu konzentrieren, wodurch die Angst vor einer möglichen Sprechhemmung und die Sorge um einen eventuell verpatzten Redebeitrag in den Hintergrund rückten. Und ich befasste mich mehr mit dem Feedback, das ich auf mein Sprechen erhielt. Da es fast immer recht gut war, konnte ich diese Information beim Denken an zukünftige Beiträge nutzen. Und das ist entscheidend, wenn wir wissen wollen, was uns glücklich macht: mit Aufmerksamkeit zu verfolgen, wie unser Verhalten unsere Gefühle beeinflusst.

Mir wurde klar, dass ich selbst meinem Sprechen und der Hemmung in meinem Redefluss weit mehr Aufmerksamkeit schenkte als die Menschen um mich herum. Als ich mich später als Stotterer »outete«, erfuhr ich sogar, dass nur einige wenige es überhaupt bemerkt hatten. Die meisten hielten es lediglich für die mir eigene Sprechweise. Nachdem einige meiner Studenten eine vorläufige Fassung dieses Buches gelesen hatten, zeigten sie sich verwundert, dass jemand mit derart vielen öffentlichen Auftritten unter einer Sprechstörung leiden sollte. Außerdem wurde mir bewusst, dass es für jene, die mich kannten, kaum von Belang war, dass sie mich also nicht abqualifizierten. Meine eigene Einstellung mir gegenüber stand nun ebenfalls im Zentrum meines Umgangs mit dem Stottern: Von da an definierte es nicht mehr meine Persönlichkeit.

Sobald ich meiner Artikulationshemmung weniger Aufmerksamkeit schenkte, störte sie mich nicht mehr in gleichem Maße wie zuvor. Dies bedeutet, dass wir uns nicht nur vom Ne-

gativen abwenden, sondern uns auch auf das Positive ausrichten müssen, wenn wir eine Verhaltensänderung und eine Steigerung unseres Glücksempfindens anstreben. Logischerweise wird mein Glück, wie immer man es messen will, heute kaum noch von meinem Stottern getrübt, und alles in allem erklärt die Neuausrichtung meiner Aufmerksamkeit auch, warum ich heute weit weniger stottere und warum es mir nichts mehr ausmacht, wenn es doch mal vorkommt. Sicherlich spielte es eine Rolle, dass das Stottern nicht mehr so häufig auftrat, aber weit- aus wichtiger war, dass ich ihm weniger Aufmerksamkeit schenkte. Das Ergebnis ist, dass ich jetzt glücklicher bin.

Was für mein Stottern gilt, trifft auch für die restlichen Faktoren unseres Glücks zu sowie für alle Maßnahmen, es zu steigern. Entscheidend ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Denn womit wir uns befassen, bestimmt unser Verhalten und auf diesem Wege unser Befinden. Aufmerksamkeit ist das Bindemittel, das unser Leben zusammenhält.

Der berufliche Auslöser für mein Interesse an der Ausrichtung der Aufmerksamkeit lag in meinem Studium der Ökonomie, in dem ich gelernt habe, ein x -beliebiges Problem zunächst einmal unter dem Aspekt der Verteilung zu betrachten. Angesichts der Verknappung von Ressourcen in allen möglichen Bereichen kommt ihr größte Bedeutung zu, wollen wir gewünschte Ziele erreichen. Unsere Ressource Aufmerksamkeit richtet sich manchmal auf unsere jeweilige Beschäftigung, manchmal schweifen unsere Gedanken auch zu allen möglichen Dingen ab – wie etwa, was es zum Essen gibt –, oder wir träumen einfach nur vor uns hin. Sobald die Aufmerksamkeit von einem Thema gefesselt wird, ist sie nicht mehr frei, sich einem anderen zuzuwenden. Wenn Sie einem Freund eine SMS schreiben, können Sie sich nicht auf den Freund konzentrieren, der neben ihnen sitzt. Und dass die Wendung »Pass

auf!« eine wichtige Rolle in unserem Wortschatz spielt, ist sicher kein Zufall.

Da unsere Aufmerksamkeit als Ressource begrenzt ist, müssen wir uns gut überlegen, womit wir uns ernsthaft beschäftigen. Und sind wir nicht so glücklich, wie wir eigentlich sein könnten, liegt es an einer Fehlausrichtung unserer Aufmerksamkeit. Je besser wir mit dieser Ressource haushalten, desto glücklicher werden wir sein.

Dass das, womit wir uns beschäftigen, uns als Menschen ausmacht, ist eine schon mehr als ein Jahrhundert alte Vorstellung.³ Mein Interesse an der Aufmerksamkeit wurde während meiner Zusammenarbeit mit Daniel Kahneman in Princeton noch intensiviert. Deshalb möchte ich nun meinen eigenen Beitrag zu diesem Thema vorstellen, nämlich dass unsere Aufmerksamkeit quasi den Herstellungsprozess übernimmt, der Reize in Glück wandelt.

Bisherige Versuche, Glück auf eine Ursache zurückzuführen, haben in der Regel und fälschlicherweise Voraussetzungen wie das Einkommen untersucht und es in direkte Beziehung zum Endergebnis Glück gesetzt. Mein Ansatz sieht die Voraussetzungen hingegen als Reize, die um unsere Aufmerksamkeit ringen und die sich abhängig vom Grad der Beachtung, die wir ihnen schenken, auf unser Glück auswirken. Der Einfluss des Einkommens auf unser Befinden besteht also nicht nur in der Summe des Geldes, das wir besitzen, sondern auch darin, wie intensiv wir uns damit befassen. Alle Einflussfaktoren – Vermögen, Ehe, Sex, Stottern und so weiter – können eine große oder eine geringe Auswirkung auf unser Glück haben, je nachdem, wie viel Aufmerksamkeit wir ihnen schenken.

Einige äußere Faktoren wie Lärm beschäftigen uns natürlich stärker als andere, trotzdem ist es bis zu einem gewissen Grad uns überlassen, wie deutlich sie sich auf unser Befinden

auswirken. Und das ist doch eigentlich eine große Befreiung, finden Sie nicht auch?

Anders verhält es sich mit der Erkenntnis, dass die »Entscheidung«, welchen Dingen wir unsere Aufmerksamkeit widmen, sowie unser gesamtes daraus resultierendes Verhalten von unbewussten und automatisch ablaufenden Prozessen gesteuert werden. Tatsächlich hat uns die Verhaltensforschung der letzten beiden Jahrzehnte ein simples, aber ausgesprochen wichtiges Ergebnis beschert: Viele unserer Handlungen sind nicht durchdacht, sondern vollziehen sich unwillkürlich. Ob wir eine Riesentafel Schokolade kaufen, wird eher davon bestimmt, ob sie an der Kasse ausliegt, und viel weniger von unserer bewussten Entscheidung, uns mit Süßem vollzustopfen. So könnte ich beispielsweise nicht sagen, in welchem Augenblick ich den Sicherheitsgurt anlege, wenn ich ins Auto steige. Wissen Sie es? Und gehen Sie ebenfalls, ohne darüber nachzudenken, geradewegs zum Kühlschrank, wenn Sie von der Arbeit oder der Uni nach Hause kommen?

Wir alle sind das Produkt unserer Umgebung. Betrachten wir nur eine Umfrage unter drei Millionen Teenagern in Kalifornien, die zeigte, dass es an einer Schule fünf Prozent mehr übergewichtige Kids gab, wenn sich in weniger als 150 Metern Entfernung vom Schulgebäude ein Fast-Food-Lokal befand. Oder denken wir an die Schwangeren, die mit einer um 1,6 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit während der Schwangerschaft über vierzig Pfund zunehmen, wenn ein solches Lokal weniger als 750 Meter von ihrer Wohnung entfernt ist.⁴ Zu viele Pfunde haben also in großem Maß mit den Möglichkeiten zu tun, sie sich anzufuttern.

Und wie ist es mit Mogeln? Auch wenn wir es nicht wahrhaben wollen, die meisten von uns werden wenigstens ein bisschen schummeln, wenn sie die Gelegenheit dazu haben, und

zwar in dem Maße, wie es unser positives Selbstbild erlaubt. Wenn man eine Gruppe von Schülern einen allgemeinen Wissenstest durchführen und selbst auswerten lässt, werden sie als Ergebnis etwa vier (aus insgesamt 50) Antworten mehr als richtig verkünden als die Schüler, deren Test von einem Lehrer ausgewertet wurde. Wie man sieht, nicht allzu viele, denn das wäre wirklich gemogelt. Unsere Neigung zu schummeln hat wie unsere Neigung zu Völlerei mehr mit den sich bietenden Gelegenheiten zu tun als mit unserer Persönlichkeit.⁵

Wie Sie sich wahrscheinlich denken können, stottere ich in manchen Situationen stärker als in anderen. Die schlimmsten Anfälle von Artikulationsstörungen erlebte ich unter Stress, andererseits kann ich kein echtes Stottern hervorbringen, wenn ich allein bin, ein Umstand, den jeder Leidensgenosse bestätigen wird. Meine Sprechstörung und ihre Auswirkungen auf mich werden von meiner Natur, aber auch von meinem Umfeld beeinflusst. Wann und auf welche Weise mein Stottern zutage tritt und wie ich auf diese Momente reagiere, beruht meines Erachtens jedoch recht häufig ganz allein auf dem Zufall. Wenn es irgendein tiefer liegendes Muster gibt, so kenne ich es nicht. Wie wir sehen, müssen unsere Versuche, menschliches Verhalten und das Glück zu verstehen, sowohl den Einfluss der äußeren Umstände als auch die innere Wahrnehmung berücksichtigen – den Kontext ebenso wie die Psychologie.

Dieses Buch besteht aus zwei Teilen. Im ersten werde ich ein wenig detaillierter »erforschen«, was Glück ist, und genauer ausführen, was ich bereits angerissen habe, nämlich dass unser Glück davon abhängt, wie wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten. Doch ehe wir nach seinen Ursachen fragen, müssen wir Glück zunächst definieren. Ich werde aufzeigen, dass es hauptsächlich darauf ankommt, *im Alltag Freude und Sinnhaftigkeit zu finden*. Darauf aufbauend und unter Einbeziehung

der neuesten Erkenntnisse aus der Verhaltenswissenschaft werde ich im zweiten Teil einige Vorschläge unterbreiten, wie Sie bei sich und den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, Glück »einrichten« können. Hierbei ist es von zentraler Bedeutung, dass Sie Ihr Leben auf eine Weise gestalten, die Ihrer Natur entspricht, sodass Sie glücklicher werden, ohne groß nachdenken zu müssen. Und zwar absichtlich!