



# ZU FREUD ODER LEID VERDAMMT?

Die Rolle einschneidender Erfahrungen für unser Lebensglück.

VON EVA ASSELMANN

Unser subjektives Wohlbefinden hängt im Wesentlichen von zwei Dingen ab: Wie zufrieden wir mit unserem Leben sind und wie häufig und intensiv wir positive und negative Gefühle wie Freude, Glück, Traurigkeit, Angst und Ärger in unserem Alltag erleben. Diese rationale und emotionale Seite sind nur bedingt aneinander gekoppelt: Unsere Lebenssituation können wir durchaus als zufriedenstellend bewerten, obwohl wir uns eigentlich schlecht fühlen. Umgekehrt sind große Glücksgefühle auch dann möglich, wenn wir meinen, dass es im Leben wirklich mies läuft.

Und mehr noch: Positive Gefühle gehen zwar tendenziell mit weniger negativen Gefühlen einher, doch nicht immer: Es kann sein, dass wir sowohl großes Glück als auch tiefe Traurigkeit empfinden – etwa, wenn wir unseren Traumjob bekommen, dafür aber weit wegziehen und die Familie zurücklassen müssen. Gleichzeitig gibt es Situationen, in denen wir weder besonders positive noch besonders negative Gefühle verspüren, sondern emotional eher abwesend sind. In der Wissenschaft wird unser Wohlbefinden oft als ein Teil der Persönlichkeit gesehen. Der Grund dafür ist, dass sich Menschen auch unter vergleichbaren Umständen in ihrem Glückslevel stark voneinander unter-

scheiden. Ein rundum gutes Gefühl, in der eigenen Haut und dem eigenen Leben zu stecken, scheint also weit weniger von den äußeren Umständen abzuhängen, als man auf den ersten Blick meinen könnte. Entsprechend nimmt die Set-Point-Theorie an, dass jeder Mensch seinen ganz eigenen „Sollwert“ im Wohlbefinden hat: Positive und negative Erfahrungen können zwar bedingen, dass wir uns kurzfristig besser oder schlechter fühlen. Langfristig aber kehren wir wieder zu unserem gewohnheitsmäßigen Glückslevel zurück. Soweit die Theorie – doch stimmt das wirklich? In einer aktuellen Studie haben wir untersucht, ob diese Annahme auch auf extrem schmerzhaftere Ereignisse



### Take-Home-Message

Überlege einmal: Wie zufrieden bist du alles in allem mit deinem Leben auf einer Skala von 1 bis 10? (Die meisten Menschen geben hier übrigens eine 7 an!) Wie fühlst du dich von Tag zu Tag, und welche Emotionen überwiegen? Welche Aktivitäten genießt du so richtig, wer schenkt dir Energie und was macht dich glücklich? Wie kannst du dir in Zukunft noch mehr davon in deinen Alltag holen?

Glück ist in weiten Teilen auch eine Frage des Fokus. Evolutionär bedingt richten wir unsere Aufmerksamkeit vor allem auf Probleme. Das hilft uns dabei, Gefahren im Blick zu halten und zu beseitigen, verpasst unserem Lebensglück aber einen Dämpfer. Deswegen frage dich jeden Abend: Welche schönen Momente gab es heute und wofür bist du dankbar? Hierdurch schärfst du deinen Blick für Positives und du wirst sehen: Glücksgefühle treten mit der Zeit viel intensiver zutage.

wie den Tod eines geliebten Menschen zutrifft. Dafür haben wir kurz- und langfristige Veränderungen im Wohlbefinden bei über 1200 Personen untersucht, deren Partner:in oder Kind verstarb. Die Ergebnisse: Insbesondere im ersten Trauerjahr brach das Wohlbefinden der Betroffenen massiv ein: Sie waren extrem traurig, unglücklich und unzufrieden mit ihrem Leben. Doch im Schnitt erholten sie sich trotz dieser dramatischen Effekte erstaunlich gut: Fünf Jahre nach dem Verlust war ihr Wohlbefinden im Schnitt vergleichbar hoch wie fünf Jahre vor dem Ereignis.

Nicht nur auf Schicksalsschläge, sondern auch auf Glücksergebnisse scheint die Set-Point-Theorie zuzutreffen: Bei (werdenden) Müttern und Vätern fanden wir heraus, dass sie in den Jahren vor der Geburt ihres ersten Kindes deutlich glücklicher und zufriedener wurden. Im ersten Jahr mit Baby erreichen die Glücksgefühle der frischgebackenen Eltern ihren Höhepunkt, verpufften anschließend allerdings wieder: Fünf Jahre nach der Geburt war ihr Glückslevel vergleichbar mit dem von fünf Jahren vor der Geburt.

Lässt sich daraus schließen, dass wir zu Freud oder Leid verdammt sind, je

nach individueller Konstitution? Nein! Doch große, einschneidende Erfahrungen sind weitaus weniger wichtig für unser Lebensglück, als wir gemeinhin annehmen. Selbst vermeintliche Glücksgaranten wie Baby, Märchenhochzeit oder Lottogewinn katapultieren unser Wohlbefinden langfristig nicht in ungeahnte Höhen – die Effekte verpuffen erstaunlich schnell. Anstatt dem „großen“ Glück hinterherzurennen, ist es viel wichtiger, kontinuierlich für Glücksmomente zu sorgen – Tag für Tag! ■



© Jens Gyarmaty

Prof. Dr. rer. nat. habil.  
Eva Asselmann  
Jahrgang 1989, ist  
Professorin für Differentielle  
und Persönlichkeits-  
psychologie an der HMU

Health and Medical University in Potsdam und forscht zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Sie leitet diverse Forschungsprojekte, ist Autorin zahlreicher Studien und hat langjährige Erfahrung im Coaching, Training und Change Management.  
<https://evaasselmann.com/>

REFERENZEN  
UND  
LITERATUR-  
TIPPS:



Zum Weiterlesen:

Eva Asselmann  
**Woran wir wachsen.**  
Ariston, München 2022