

WORT-

WECHSEL...

**„Glücklich ist, wer aufhört,  
unbedingt glücklich sein zu  
wollen, und anfängt, sich Zeit zu  
nehmen und die Rahmenbedin-  
gungen für ein nachhaltig gutes  
Leben zu schaffen“**

*Wortwechsel mit Johannes Heekerens*

---

EVITA SCHÄFER



**Johannes Heekerens** ist promovierter Psychologe. Nach seinem Studium in Berlin und Potsdam mit Auslandsaufenthalten in den USA und der Schweiz, hat er an der Freien Universität in Berlin promoviert. Aktuell macht er die Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten und forscht zu Emotionen und Emotionsregulation bei Menschen mit psychischen Störungen an der Charité Berlin.

johannes.heekerens@charite.de



**Evita Schäfer** studiert Psychologie im vierten Mastersemester an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg und ist seit Oktober 2018 Stipendiatin der FNF.

evita.schaefer@gmx.de

**W**as ist Glück und wie kann man es erreichen? Diese Frage haben sich bestimmt schon die meisten von uns gestellt. Oft wünscht man sich ein Patentrezept, das einem sagt: Wenn du diese und jene Regel befolgst, dann wirst du schon glücklich. Aber ist es wirklich so einfach? Dazu habe ich mich mit Dr. Johannes Heekerens unterhalten, welcher sich aktuell in seiner Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten befindet und in seiner Dissertation erforscht hat, ob bestimmte Übungen glücklich machen können und wie anhaltend und nachhaltig dieses Glück ist. Wir sprechen dabei unter anderem auch über den Druck, glücklich sein zu müssen und ob Medien unser Gefühl von Glück negativ beeinflussen.

#### Evita Schäfer

Als ich gelesen habe, dass du in deiner Dissertation zum Thema Glück geforscht hast, war die erste Frage, die ich mir gestellt habe, wie man einen so subjektiven Begriff wie „Glück“ beziehungsweise „glücklich sein“ allgemeingültig definieren kann. Wie seid ihr da vorgegangen?

#### Johannes Heekerens

Ich würde da zwei Richtungen unterscheiden: Zum einen gibt es die philosophische Art, sich über Glück Gedanken zu machen. Seit Jahrtausenden haben sich da die Menschen die Fragen gestellt: Was ist Glück? Was bedeutet Glück? Was macht Menschen glücklich? Zum anderen gibt es die psychologische Art, über Glück nachzudenken und das ist die Art, der ich mich mehr gewidmet habe. Da ist Glück nach meinem Verständnis erstmal ein psychologischer Zustand. Die gängigste Definition, die ich in meiner Promotion dann eben auch genutzt habe und die auch häufig in Umfragen verwendet wird, ist, dass sich Glück als psychologischer Zustand in zwei Sachen aufteilt: Zum einen ist es ein Urteil darüber, wie zufrieden ich mit meinem Leben bin. Habe ich den Eindruck, dass ich vom Leben, das bekomme, was ich mir vorgestellt habe? Bin ich insgesamt zufrieden mit dem, wie mein Leben ist? Zum anderen geht es um die Frage: Wie fühle ich mich die meiste Zeit des Tages und die meiste Zeit in meinem Leben? Und da würde man jetzt sagen: Je mehr angenehme Gefühlszustände und je weniger unangenehme Gefühlszustände, desto glücklicher ist eine Person. Und das kombiniert ergibt schon den ersten, ganz guten Eindruck davon, wie glücklich eine Person ist.

#### Evita Schäfer

Das liebe ich an Psychologie: Man hat etwas so Abstraktes wie Glück und schafft es trotzdem eine logische und sinnvolle Definition zu finden. Glück besteht also aus einem Urteil und einem emotionalen Zustand. Du hast in diesem Feld nun zu Übungen geforscht. Stand dabei dann in der Forschung eher das kognitive Urteil, also die Einstellung von Personen in Bezug auf ihr Leben, oder die emotionale Seite im Mittelpunkt?

#### Johannes Heekerens

Dadurch dass wir an kurzen Übungen geforscht haben – viele davon gingen eine halbe Stunde oder eine Stunde, manche wurden wiederholt und manche nicht –, haben wir



gesehen, dass vor allem diese kurzen Übungen nichts an der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und dem Urteil, das Menschen sich über ihr Leben machen, ändern. Eigentlich ist das nicht verwunderlich, denn um das zu verändern, müssten sich meine Lebensbedingungen verändern oder meine komplette Perspektive darauf, was ich vom Leben erwarte. Und das ändern Menschen in der Regel nicht innerhalb von 30 oder 60 Minuten. Was wir eher gesehen haben, war die Auswirkung auf Gefühle, vor allem auf momentane. Also bestimmte Übungen lösen bestimmte Gefühle bei Menschen aus. In unserem Fall haben wir natürlich versucht, positive Gefühle zu erzeugen. Und diese bringen auch bestimmte Gedanken mit sich. Also in positiven Gefühlszuständen haben Menschen auch andere Gedanken als in negativen Gefühlszuständen. Wir haben auch noch Interventionen entwickelt, in denen wir sehr spezifische Gedanken bei einem Großteil unserer Teilnehmenden erzeugen können, zum Beispiel optimistische Gedanken oder auch bestimmte positive Gefühle wie Dankbarkeit.

### Evita Schäfer

Wie nachhaltig sind dann diese Gedanken? Also wird man dann auch grundsätzlich optimistischer, wenn man das über einen längeren Zeitraum machen würde, oder war euer Forschungszeitraum zu kurz, um das zu erforschen?

### Johannes Heekerens

Das finde ich eine sehr interessante Frage, aber die Forschung, die ich gemacht habe, kann das leider nicht beantworten. Wir haben uns das Kurzfristige angesehen und haben kurze Übungen gemacht. Diese Effekte verflüchtigen sich innerhalb von einer Stunde. Also ich mache diese Übungen für eine halbe Stunde oder Stunde, habe danach eine oder zwei Stunden etwas davon und dann sind die Effekte weg. Es gibt aber natürlich psychologische Interventionen, die zeigen, dass man nachhaltig auch gängige Strukturen verändern kann. In der Psychotherapie, also im Rahmen von psychischen Erkrankungen, gibt es umfangreiche Literatur, die zeigt, dass das geht. Es gibt auch erste Studien, die zeigen, dass das auch bei Menschen ohne eine psychische Erkrankung möglich ist. Zum Beispiel in Personalentwicklungsmaßnahmen: Manche bringen Skills bei, andere bringen aber auch bestimmte Denkstrukturen bei, die dann auch über einen längeren Zeitraum stabil bleiben. Und bei Lebenszufriedenheit kann man sich vorstellen, dass umfangreichere Interventionen wie zum Beispiel Psychotherapie oder auch umfangreichere „Glücksprogramme“ nachhaltig eine Änderung bewirken können.

### Evita Schäfer

Also würdest du diese kurzen Übungen, die du erforscht hast, als angehender psychologischer Psychotherapeut in der Therapie eher verwenden oder nicht?

### Johannes Heekerens

Ich würde sie verwenden, wenn sie gut für mich in die Situation passen. Also natürlich ist es schön, einen Dankbarkeitsbrief zu schreiben, wenn mir danach ist oder wenn ich mich bewusst in einen positiveren Gefühlszustand begeben möchte oder wenn ich mir Gedanken über mein Leben mache. In einer Intervention, die wir gemacht haben, haben wir die Menschen über ihr bestmögliches Leben in zehn Jahren schreiben lassen. Das ist eine Intervention, die optimistischer macht im Denken. Das kann dann ein guter Ausgangspunkt sein, um sich über seine Lebensziele Gedanken zu machen. Wenn das an einem bestimmten Tag mein Ziel ist, dann würde ich die Übung machen. Oder einfach aus der Freude heraus, optimistisch zu denken und einen angenehmeren Gefühlszustand zu erleben. Man kann natürlich viele unterschiedliche Dinge machen. Sich hinzusetzen und so eine Schreibübung zu machen, ist nur eine von vielen Sachen, aber eine, die sich lohnt, auszuprobieren.

### Evita Schäfer

Spannend, denn Dankbarkeitstagebücher finden bei vielen Menschen immer mehr einen Einzug in ihren Alltag, und da kommt natürlich die Frage auf, wie wirksam das wirklich ist, um die Lebenseinstellung zu verbessern oder ob das dann so ist, dass man in seinen alten Zustand zurückgeht, sobald man aufhört, dieses Tagebuch zu führen.

### Johannes Heekerens

Ich würde auch sagen: Wenn man aufhört, das Tagebuch zu schreiben, ist auch erstmal der Benefit weg. Was wir auch sehen, ist, dass sich diese Übungen abnutzen, weil die langweilig werden. Es macht wenig Spaß, jeden Tag ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben, für die meisten Leute wird das langweilig und dann ist auch der positive Effekt weg. Also Variation ist da besser. Und eine Gefahr, die ich durch meine jetzige psychotherapeutische Erfahrung kennengelernt habe, ist, dass diese Idee, sich durch Übungen glücklicher zu machen, auch zu einer Art von Selbstoptimierung werden kann. Das macht dann mittel- und langfristig eben nicht glücklich. Da würde es guttun, etwas für sich zu finden, was man ohne den Anspruch etwas an seinem Leben zu verbessern und ohne Leistungsgedanken macht. Man kann diese Übungen also auch instrumentalisieren, um sein Leben zu optimieren und damit gerade nicht den gewünschten Effekt erzielen. Mag nicht immer der Fall sein, aber das ist zumindest eine Gefahr.

### Evita Schäfer

Also du meinst damit, dass dieser Gedanke „Ich muss jetzt ein glücklicher Mensch sein“ dann eigentlich wiederum Druck auslöst und in eine pathologische – wenn das Wort nicht zu weit gegriffen ist – Richtung gehen kann?

**Johannes Heekerens**

Genau, also ich denke nicht, dass es per se pathologisch ist, aber es ist ein Gedanke, der es mir nicht einfach macht, glücklich zu sein.

**Evita Schäfer**

Und welcher Gedanke macht es einem einfach, glücklich zu sein?

**Johannes Heekerens**

Ich glaube, es gibt nicht den einen Gedanken. Wahrscheinlich ist man am ehesten glücklich, wenn man zum einen aufhört, das unbedingt zu wollen, und zum anderen sich Zeit nimmt, das auch geschehen zu lassen und die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen. Das heißt, sich sein Leben auf eine Art einzurichten, dass es für einen nachhaltig gut ist, die vielen kleinen Sachen zu machen, die einem angenehme Gefühle bereiten und die Ziele zu verfolgen, die es einem ermöglichen selbst zufrieden zu sein mit dem eigenen Leben. Und die kleinen Sachen, die glücklich machen, können kleine Glücksübungen sein. Ich finde die auch gut, ich habe dazu geforscht und ich glaube, dass die ihren Platz haben. Aber ich würde deren Wirkung auch nicht überschätzen.

**Evita Schäfer**

Das Thema der aktuellen freiraum-Ausgabe ist „Die vierte Gewalt – Medien in unserer Gesellschaft“. Die Frage, ob Medien(-konsum) und Glück beziehungsweise Zufriedenheit zusammenhängen, wird oft kontrovers diskutiert. Einige Meinungen lauten, dass Medien uns tendenziell unglücklich machen. Das geht so weit, dass es schon Medien gibt, die es sich aktiv zum Ziel gesetzt haben, nur über positive Ereignisse zu berichten. Was ist deine Meinung dazu beziehungsweise bist du in deiner Forschung auch über diese Thematik gestolpert?

**Johannes Heekerens**

In meiner Forschung habe ich mich mit dieser Thematik nicht direkt beschäftigt, aber ich habe eine persönliche Meinung zu dem Thema. Ich glaube, es kommt auf die Art der Nutzung an. Medien können toll sein. Es ist klasse, mit Freunden über soziale Medien in Kontakt zu sein. Wir haben dadurch so viele Möglichkeiten, mit den Menschen, die uns wichtig sind, in Kontakt zu treten. Ich finde das richtig gut, auch zum Beispiel um an Informationen zu kommen, Musik zu hören, et cetera. Es geht wirklich darum, wie ich die Art des Umgangs gestalte. Was kein guter Umgang ist, ist stundenlang durch Instagram zu scrollen und dabei in der Couch zu versacken. Andererseits ist das auch in Ordnung, wenn man das nicht übermäßig macht. Wahrscheinlich kann man soziale Medien und Co. genauso missbrau-

chen, wie man andere Genussmittel missbrauchen kann. Ich würde mich nicht in die Reihe derer stellen, die das verurteilen. Ich würde auch nicht sagen, dass Kinder bis 14 oder 16 Jahre kein Handy haben dürfen und dass man die davor in Schutz nehmen muss. Das ist Teil unserer Welt und ein kompetenter Umgang damit – auch im Sinne unseres eigenen Glücks – ist das, was wir brauchen.

**Evita Schäfer**

Ich glaube, es kommt auch stark darauf an, ob man anfängt sich zu vergleichen. Das gehört dann zu der von dir bereits erwähnten Kompetenz, dass man weiß, dass jeder in den Medien nur seine beste Seite zeigt.

**Johannes Heekerens**

Das stimmt, den Punkt sehe ich auch. Die Art und Weise wie Werbung, insbesondere in den sozialen Medien, gemacht wird, führt zu einem verzerrten Bild was die Wirklichkeit angeht, also wie Körper in Wirklichkeit aussehen und was Menschen den ganzen Tag machen. Wenn das der neue Standard wird, dann muss ich unzufrieden sein und das ist ein Problem. In diesem Problem steckt eine Symptomatik und da würde ich nicht nur die Einzelnen, die das konsumieren, in die Verantwortung nehmen, sondern durchaus auch diejenigen, die diesen Content produzieren, also vor allem Firmen, die Werbung machen, oder auch Plattformen, die sowas moderieren. Da ist ein kompetenter Umgang des Einzelnen schon gut, aber da brauchen wir auch Strukturen, die das eindämmen.

**Evita Schäfer**

Ich danke dir vielmals für das interessante Gespräch und wünsche dir viel Erfolg weiterhin bei deiner Ausbildung zum psychologischen Psychotherapeuten!