



Über die Psychologie des Glücks

Ein bekanntes Sprichwort besagt, dass jeder seines Glückes Schmied ist. Doch können wir tatsächlich Einfluss auf unser eigenes Glücksempfinden nehmen? Diese und viele weitere Fragen werden im Rahmen der Positiven Psychologie erforscht. Anders als die traditionelle, defizitorientierte Psychologie befasst sie sich mit den positiven Aspekten des Menschseins, wie zum Beispiel Glück oder Optimismus. Über die Beeinflussbarkeit unseres persönlichen Glückes spreche ich mit dem angehenden Psychotherapeuten und Altstipendiaten Dr. Johannes Heekerens, der seine Doktorarbeit zu diesem Thema schrieb.

Franca Bergunde

In wenigen Worten: Womit hast Du Dich in Deiner Dissertation beschäftigt?

Dr. Johannes Heekerens

Ich habe mich mit dem Thema Glück aus psychologischer Perspektive beschäftigt. Konkreter ging es darum, was Glück überhaupt ist und ob wir Menschen es beeinflussen können. Basierend auf der Erkenntnis, dass wir Glück tatsächlich beeinflussen können, habe ich mich zudem der Frage gewidmet, wie diese Einflussnahme funktioniert.

Franca Bergunde

Wie bist Du auf das Thema gekommen?

Dr. Johannes Heekerens

Glück ist etwas, was mich und auch viele andere Menschen im Leben viel beschäftigt. Da Glück also ein sehr zentrales Thema im Leben ist und ich mich auch schon immer für Menschen interessiert habe, war es für mich naheliegend, mich in meiner Doktorarbeit damit zu beschäftigen.

Franca Bergunde

Was interessiert Dich besonders an dem Thema positive Psychologie und psychologisches Wohlbefinden?

Dr. Johannes Heekerens

Die Frage, was wir tun können, um unser eigenes Wohlbefinden, unser persönliches Glück, zu steigern, ist für mich das Spannendste an meiner heutigen Arbeit. Am meisten hat mich daher immer der Aspekt der Interventionen interessiert. Wichtig ist dabei, die Prozesse dahinter zu verstehen. Was führt konkret dazu, dass Menschen glücklicher oder weniger glücklich sind?

Franca Bergunde

Was können wir explizit in unserem Alltag tun, um glücklicher und zuversichtlicher zu werden?

Dr. Johannes Heekerens

Vorab definiere ich Glück aus der psychologischen Perspektive einmal, da es diesbezüglich viele verschiedene Zugänge gibt. Ich habe mich dabei immer an dem orientiert, was Menschen selbst berichten können. Da wäre zum einen die Frage, wie zufrieden ich mit meinem Leben bin. Zum anderen gibt es die Frage, wie es mir im Tagesverlauf geht – also wie viele angenehme und unangenehme Gefühle ich erlebe. Je zufriedener ich mit meinem Leben bin und je mehr positive Gefühle ich täglich erlebe, desto glücklicher bin ich.

Eine von zwei Interventionen, die ich im Rahmen meiner Doktorarbeit untersucht habe, heißt im Englischen Best Possible Self Intervention. Dabei sollen sich die Menschen vorstellen, wie ihr Leben in fünf oder zehn Jahren aussieht, wenn alles so verläuft, wie sie es sich erhoffen. Wir haben die Personen dann ein inneres Bild dazu entwickeln und aufschreiben lassen. Wir konnten beobachten, dass es sich

für viele Menschen sehr gut anfühlt, dies aufzuschreiben. Die Übung hat also recht unmittelbar gute Gefühle hervorgerufen und die Personen auch kurzfristig optimistischer gemacht. Diese Übung kann aber auch eingesetzt werden, um langfristig sinnvolle Lebensziele zu erreichen. Basierend auf diesen Zielen können wir uns fragen, was ich heute in meinem Alltag tun kann, um ihnen näher zu kommen.

Franca Bergunde

Wie viel Zeit nimmt diese Übung in Anspruch?

Dr. Johannes Heekerens

In den Studien haben wir diese Übung 20 Minuten lang gemacht. Mittlerweile sehe ich viele Menschen im Rahmen von Psychotherapie und da machen wir die Übung zeitlich intensiver. Die Personen führen die Übung zunächst 20 Minuten lang zuhause durch, dann nehmen wir eine halbe Therapiesitzung zum Besprechen und um langfristige Lebensziele abzuleiten.

Franca Bergunde

Vorhin hast Du erwähnt, dass es noch eine zweite Intervention zur Steigerung des Glücksempfindens gibt. Wie sieht diese aus?

Dr. Johannes Heekerens

Bei der zweiten Übung geht es darum, sich selbst ein guter Freund zu sein und die Art, wie wir mit uns selbst reden zu kultivieren. Wir haben dazu eine Selbstmitgefühl-Schreibübung gemacht, in der man sich sagt, was man an sich selbst und auch an anderen schätzt. Das mag für einige zunächst sehr kitschig klingen. Wie wir jedoch im Alltag mit uns selbst reden, ist oft kritisch. Dabei sind diese kritischen Stimmen nicht sinnlos. Sie sollen uns dabei helfen, uns zu motivieren und Dinge zu erreichen. Sehr kritisch mit sich umzugehen, führt jedoch zu negativen Gefühlen und schmälert unser Glück. Im Rahmen von strukturierten Selbstmitgefühl-Interventionen kann ich aber üben, gelassener mit mir umzugehen. Das bedeutet auch nicht, wie oft befürchtet, dass Menschen dadurch weniger produktiv oder erfolgreich werden. Mittel- und langfristig kann dieser Ansatz die Leistungsfähigkeit aufrechterhalten.

Franca Bergunde

Wie könnte ein solches Selbstkompliment im Rahmen dieser Übung aussehen?

Dr. Johannes Heekerens

Man kann sich z.B. abends in einem Tagebuch drei Dinge notieren, die am heutigen Tag gut gelaufen sind. Dazu notiert man sich, was man getan hat, damit es ein guter Moment wurde. Ein zweiter Zugang sind die Selbstgefühl-Meditationen. Das sind geleitete Meditationen, die man online anhören kann, z.B. auf selfcompassion.org von Dr. Kristin Neff. In den Meditationen lernt man, wie eine freundliche innere Stimme aussehen kann und wie sie in den eigenen Alltag überführt werden kann. Ein weiterer Zugang ist, Dinge aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Es ist sehr loh-

nend, sich bewusst zu machen, was man bereits erreicht hat und diese positiven Gefühle in den Alltag zu holen. Allerdings sollte man nicht überschätzen, was diese Übungen können. Sie sind nicht dafür geeignet, große Lebensprobleme zu lösen und daher auch kein Allheilmittel.

Franca Bergunde

Wo besteht bei diesem Thema weiterhin Forschungsbedarf, vielleicht auch im Hinblick auf Deine Doktorarbeit?

Dr. Johannes Heekerens

Ein Aspekt ist, dass kleine Übungen auch kleine Effekte haben. Die Schreibübung hält ca. eine Stunde an. Eine Herausforderung in dem Bereich der positiven Psychologie ist, Programme zu entwickeln, die zu nachhaltigen Veränderungen im Glücksempfinden führen. Weiterhin zentral ist die Frage, wer was braucht. In meiner Doktorarbeit haben wir jeder Person die gleiche Intervention gegeben und überprüft, was im Mittel passiert. Hier wird es jedoch Unterschiede geben, welche Übung bei wem und zu welchem Zeitpunkt den besten Effekt hat. Ebenfalls ist es interessant herauszufinden, warum die Übungen funktionieren, wie sie es tun – also welche Mechanismen dahinter liegen. In Zukunft wird es auch interessant sein, nicht nur Selbstberichte zu verwenden. Das Stressempfinden kann z.B. mit mobilen EKG-Geräten gemessen werden. Auch die Hautleitfähigkeit kann gemessen werden, z.B. mittels spezieller Smartwatches. Diese Ergebnisse physiologischer Messungen können dann mit selbstberichteten Daten verglichen werden.

Franca Bergunde

Vielen Dank für das Gespräch!

Johannes Heekerens ist promovierter Psychologe. Aktuell befindet er sich in der Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten mit Schwerpunkt Verhaltenstherapie an der Humboldt-Universität zu Berlin und forscht zu Stresserleben und Emotionsregulation bei Menschen mit psychischen Störungen an der Charité - Universitätsmedizin Berlin.

Für weiterführende Informationen über Johannes Heekerens siehe www.johannesheekerens.de

Franca Bergunde studiert Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München und ist seit Oktober 2019 in der Grundförderung der FNF.

franca.bergunde@web.de

