

Macht geistige Fitness glücklich?

Schmerzen, Übelkeit, Zerschlagenheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Unruhe, Ekel, Bedrohung für Leib und Leben usw. Wer akut unter derartigen Zuständen leidet, will erst einmal davon wegkommen. Doch reicht es wirklich aus, Unheil zu bannen? Menschen wollen mehr als nur frei sein von Leid. Sie suchen das Glück.

Was verstehen sie darunter? Was können Wissenschaftler dazu sagen? Was kann der Einzelne zu seinem Glück selbst beitragen? Was hat das mit geistiger Fitness zu tun?

Vorab schon mal zum Letzteren: Glück ist eine - erwünschte - Nebenwirkung der geistigen Fitness. Die Förderung der geistigen Fitness intensiviert und vermehrt in der Regel Phasen des Glückserlebens. Glücklich sein kann somit als Kriterium für mentale Gesundheit dienen, die eng mit geistiger Leistungsfähigkeit verbunden ist. Doch nun der Reihe nach.

Was verstehen die Menschen unter "Glück"?

Was die Bürger ab 16 Jahren unter "Glück" verstehen, wollte das Institut für Demoskopie in Allensbach im Auftrag der Stiftung "Identity Foundation" wissen. Dazu hat das Institut viele Einzelfragen vorgelegt [1]. Die Angaben wurden statistisch analysiert. Es kristallisierten sich vier verschiedene Glückskonzepte heraus:

- Schicksalhafter, oft unverhofftes und flüchtiges Ereignis
- Freisein von materiellen Sorgen
- Dauerhafter Zustand und positives Lebensgefühl
- Ergebnis von Persönlichkeitsmerkmalen und Leistung

Bei der Vorstellung von Glück denken viele spontan an den Hauptgewinn im Lotto. Jüngere Erwachsene übrigens mehr als ältere [1]. Es geht um die Erwartung eines Glücksfalls, wenngleich dieser für wenig wahrscheinlich gehalten wird. Dies betrifft auch andere Ereignisse, die ohne

Übungsschwerpunkt: Geistige Flexibilität

SMS entschlüsseln

Ein Satz von Mahatma Gandhi ist mit Ziffern eingetippt. So wie man das mit einem Handy macht. Sie sollen nun die richtigen Buchstaben eintragen!

2 = ABC 3 = DEF 4 = GHI 5 = JKL 6 = MNO 7 = PQRS 8 = TUV 9 = WXYZ
Die Ziffern gelten für 3 oder 4 Buchstaben. **2** kann also **A** oder **B** oder **C** sein u.s.w.

3	2	7	4	3	4	3	4	6	6	4	7	3	4	6	3	7												
																												
																	4	5	8	3	2	5	5	4	2	4	3	6
																	5	3	2	3	6	7	5	4	3	4	8	
																	4	6	3	3	7	3	6	8	7	2	4	8

Lösung siehe Seite 7

besonderes eigenes Dazutun einfach geschehen. Das Wiedertreffen eines beliebten Nachbarn aus der ehemaligen Nachbarschaft auf einer Zugfahrt. Die verspätete Abfahrt des Busses an der Haltestelle, der noch erreicht wird, obwohl man selbst verspätet eintrifft. Der unvermutete Rabatt auf ein Kleidungsstück, hinter dem man seit Tagen in verschiedenen Geschäften herjagte. Bei Kindern - und auch bei so manchem Erwachsenen - die vielen Geburtstagsgeschenke, die glitzern oder eine imposante Größe haben. Das berühmte Glück im Unglück usw. Solche Ereignisse sind Glücksergebnisse, die ein wenig glücklich machen. Allerdings oft nur ein bisschen und wenig nachhaltig.

Das Unglück mit dem Sechser im Lotto

Wie sich dieses "glückliche" Ereignis psychisch auswirkt, ist bei Gewinnern hoher Geldsummen untersucht worden. Sie waren nur drei Monate "besser drauf" als zuvor. Dann normalisierte sich ihr Zustand. Schließlich wurden sie trübsinniger. Nach drei Jahren waren unter ihnen verhältnismäßig mehr Depressive als bei der übrigen Bevölkerung [2].

Glücklich statt reich

"Das Ziel Wirtschaftswachstum macht in den westlichen Industrieländern nicht nur keinen Sinn mehr, da es nicht/kaum zu mehr Lebenszufriedenheit beiträgt, sondern es ist ökologisch auch nicht durchhaltbar. Das Ziel kann nicht Wirtschaftswachstum sein, sondern vielmehr "ein glückliches langes Leben" ("Happy life years")." Aus: K. Ruckriegel [6].

Das dargestellte Glück als schicksalhafter, oft unverhofftes und flüchtiges Ereignis wird in der Glücksforschung als "Glückhaben", also Zufallsglück bezeichnet und nicht im Sinne des Glücklichseins. Im Englischen wird der Unterschied deutlicher: Luck (= Zufallsglück) gegenüber Happiness (= Glücklichsein, Lebensglück) [3]. Wer seines Glückes Schmied ist, meint Happiness. Hier ist viel selbstgemacht und noch mehr machbar, als viele Menschen glauben.

Frei von materiellen Sorgen ist noch nicht glücklich.

Keine materiellen Sorgen zu haben, ist eine weit verbreitete Auffassung von Glück [1]. Mehr Geld zu haben, hängt jedoch nur bei den Menschen mit dem Glücksgefühl zusammen, die unter dem Existenzminimum leben [4]. Bei einer materiellen Grundversorgung, die in den USA pro Kopf bei einem Einkommen von ca. 10.000 \$ pro Jahr (etwa 13.000 EUR) liegt [5], wirken sich zusätzliche Einnahmen kaum noch auf das Glückserleben aus. Insgesamt schätzten sich 62 % der US-Amerikaner als glücklich ein. Bei der Sondergruppe der Supermillionäre mit jeweils mehr als 125 Millionen Dollar Vermögen waren es mit 67 % nur unwesentlich mehr [4].

Warum gehören die Lottomillionäre, wie oben dargestellt, nicht zu den wirklich Glücklichen? Weil sich mit dem Gewinn ihr soziales Umfeld verändert: Neue Bekannte und Freunde, gleichzeitig zunehmender Argwohn, dass diese mehr an ihrem Geld denn an ihnen selbst interessiert sind. Insgesamt bekommt das einst gewohnte mehr oder weniger stabile Beziehungssystem einen Knacks.

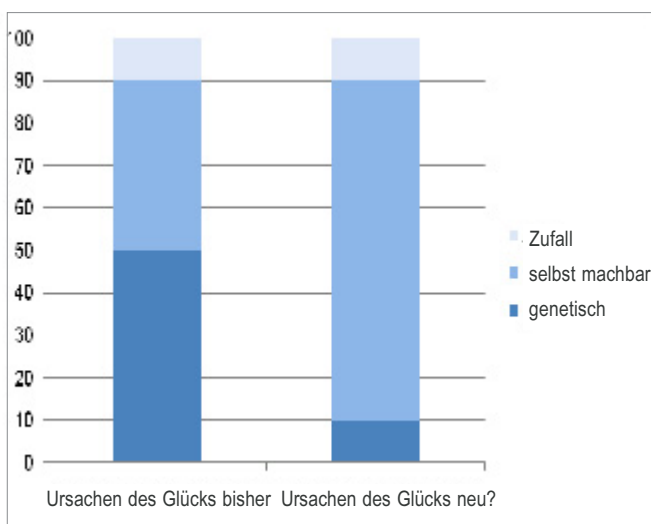
Glück ist ein dauerhafter Zustand verbunden mit positivem Lebensgefühl. Diese Auffassung ist ähnlich weit verbreitet wie die vom Glück durch "Freisein von materiellen Sorgen" [1]. Bei ihr geht es darum, mit sich und der Welt im Reinen zu sein, den Augenblick zu genießen, sich auch über die kleinen Dinge des Lebens zu freuen, in einem intakten, harmonischen Elternhaus aufzuwachsen, in eine Familie eingebunden zu sein, in der man sich geborgen fühlt.

Schließlich kann Glück auch als Ergebnis von Persönlichkeitsmerkmalen und Leistung betrachtet werden. Diese Ansicht unterstellt eine Veranlagung zum Glücklichsein, die von der Natur vorgegeben ist. Glückliche müssen sich nicht mit anderen vergleichen. Sie sind von ihrer günstigen Veranlagung überzeugt und arbeiten aktiv für ihr Glück, indem sie das Privatleben, den

Beruf und eigene Interessen in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander bringen und sich über Erfolge und Leistungen freuen [1].

Die meisten halten Glück für machbar.

"Insgesamt besteht ein breiter Konsens, dass individuelles Glück zwar durch äußere Einflüsse, Fügungen und glückliche Ereignisse mitbestimmt wird, nicht jedoch schicksalhaft determiniert" ist. So lautet das Resumé des Allensbacher Institut für Demosko-



pie ([1], S. 33), dessen Studienergebnisse wir oben ausführlicher darstellten. Es fährt fort: "Die Mehrheit hängt nicht passiv-fatalistischen Glückskonzepten an, sondern der Vorstellung, dass die eigenen Ziele, eigenes Verhalten und Persönlichkeit von entscheidender Bedeutung sind. Das sprichwörtliche Vertrauen in die eigenen Steuerungsmöglichkeiten "Jeder ist seines Glückes Schmied" machen sich 58 Prozent der gesamten Bevölkerung zu eigen. Diese Überzeugung geht quer durch alle Altersgruppen und sozialen Schichten" ([1], S. 33).

Persönlichkeitsprofil der Glücklichen

Personen, die sich als glücklich beschreiben, neigen dazu, die folgenden Feststellungen auf sich zu beziehen. Hingegen tendieren die Menschen, die sich als weniger glücklich oder sogar ausgesprochen unglücklich einstufen, zur Verneinung (Aus: [1], S. 64):

- Kontaktfreude
- Verantwortungsbereitschaft
- Familienorientierung
- Die Überzeugung, bei anderen Menschen gut anzukommen
- Ein breites Interessenspektrum
- Unternehmungslust
- Das Gefühl, ausreichend Anerkennung bei anderen zu finden
- Die persönlichen Lebenschancen insgesamt ausreichend auszuschöpfen

Die Allensbacher Studie gibt die subjektiven Auffassungen der erwachsenen deutschen Bürger wieder. Von ihnen hat mit Sicherheit - das lässt sich aus anderen Studien übertragen - weit über die Hälfte nicht einen einzigen Artikel aus der wissenschaftlichen Glücksforschung gelesen. Die Mehrheit der Bürger kennt deshalb nicht die wissenschaftlichen Erkenntnisse. Wenn dennoch 58 Prozent an die Machbarkeit von Glück glauben, äußern sie dann nur Illusionen oder haben sie ein Gespür für die Realität?

Über die Machbarkeit des Glücks durch das Individuum liegen bereits wissenschaftliche Ergebnisse vor. Viele orientieren sich an den Befunden der US-amerikanischen Psychologieprofessorin Dr. Sonja Lyubomirsky, die u. a. durch Zwillingunter-

suchungen zum folgenden Ergebnis gelangt: 50 Prozent sind genetisch festgelegt, 10 Prozent kommen durch Lebensumstände und Situationen dazu. Und 40 Prozent bewirkt man selbst [7].

Diese Verhältnisse geben die heutige Lage wieder, in der Bürger beim Streben nach Glück sich selbst überlassen bleiben. Der Anteil des selbst managbaren Glücks wird sich bei den Personen vergrößern, denen durch geeignete Maßnahmen geholfen wird

(siehe rechte Säule im Bild). Worauf zu achten ist, dafür gibt wiederum die Studie des Instituts für Demoskopie Anhaltspunkte (siehe Kasten). Sie hielt fest, wie sich Glückliche und wenig Glückliche unterscheiden.

Bei den differenzierenden Persönlichkeitseigenschaften fallen viele Verbindungen mit geistiger Fitness auf. Diese wirkt sich direkt auf die Unternehmungslust und indirekt auf die Erweiterung bzw. Vertiefung des Interessensspektrums sowie auf die Ausschöpfung der Lebenschancen aus. In frühen Studien wurde schon nachgewiesen, dass geistige Aktivierung die Erhöhung von Kommunikationsfreudigkeit und Vitalisierung [8] bewirkt sowie die Kontaktfreude und damit verbundene Überzeugung, bei anderen Menschen gut anzukommen. Damit dürfte zusätzlich eine Anhebung der Verantwortungsbereitschaft einhergehen.

Die Familienorientierung ist hingegen eine weitgehend eigenständige Grundlage für das Glücklichein. Soweit es die Herstellung und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte betrifft, haben geistig fitte Personen allerdings gute Chancen, weil sie mit anderen Menschen leichter umgehen können. Probleme und Konflikte lösen

zu können, ist abhängig von der geistigen Fitness. Für den Umgang mit Erkrankungen und den damit verbundenen Problemen ist jedenfalls ein derartiger Vorteil mental fitter Personen durch Studien nachgewiesen [9].

Geistige Fitness und Glück hängen zusammen.

Zusammenfassend steht in dem Bericht des Allensbacher Instituts in Bezug auf glückliche Personen ([1], S. 64): "Durchgängig belegen die Ergebnisse der Studie den engen Zusammenhang zwischen einem aktiven Leben, intakten sozialen Kontakten und dem Vertrauen in die eigenen Gestaltungskräfte."

Die naheliegende Schlussfolgerung lautet: mentale Leistungsfähigkeit und Glückserleben hängen eng zusammen. Eine Bestätigung für die Richtigkeit dieser Annahme ist, dass im Gehirn bei starker mentaler Aktivität und bei subjektiven Erlebnissen von Glück und Zufriedenheit die gleiche Hirnregion intensiv angeregt ist, nämlich der linke präfrontale Cortex (PFC) [3].

Eindeutig mehrdeutig

FITNESS TIPP



*Geistige Fitness will regelmäßig trainiert sein. Mindestens einmal, besser mehrfach pro Tag sollen wir unseren Denkkapparat auf Schwung bringen. Dafür gibt es ausgearbeitete Übungen in Büchern oder Heften. Sie finden aber auch in Ihrer täglichen Umgebung Möglichkeiten, Ihre geistige Fitness zu trainieren. Greifen Sie sich ein beliebiges Buch, wählen Sie eine beliebige Seite aus und suchen Sie nach Wörtern, die unterschiedliche Bedeutung haben können, wie zum Beispiel Bank, **Hahn**, Ton, Schalter oder Versuchen Sie möglichst viele solche Wörter auf der ausgewählten Seite Ihres Buches zu finden. Wenn Sie aufmerksam suchen,*

werden Sie vielleicht feststellen, dass doch relativ viele Wörter unserer Sprache nicht nur eine Bedeutung haben. So trainieren Sie gleichzeitig Konzentrationsvermögen und geistige Flexibilität.

"Glückliche Menschen
sind die besseren Menschen,
in jeder Hinsicht".

Im Großen und Ganzen deckt sich dies auch mit den Erkenntnissen des Psychiatrieprofessors Manfred Spitzer, der schreibt: "Wer begriffen hat, dass Lernen und Glück ganz eng in unserem Kopf zusammenhängen, der weiß, dass Glückserlebnisse ein Leben lang immer wieder möglich sind. Man findet Antworten auf die Frage nach dem Glück also genau dort, wo viele sie am wenigsten vermuten würden: beim Lernen!" [11]. Unter Berücksichtigung der oben erörterten Maßnahmen würden wir statt Lernen einsetzen "beim Bemühen um geistige Fitness". Das schließt Beschleunigungen des Lernens nicht aus.

Und wenn wir uns schließlich noch fragen, warum wir - abgesehen vom angenehmen Erlebnis - überhaupt glücklich sein wollen, dann hält Spitzer weitere Argumente parat [11]:

"Glückliche Menschen sind körperlich und geistig gesünder, erfolgreicher beim Lernen und bei der Arbeit, kreativer, populärer, geselliger, seltener kriminell oder süchtig, und sie leben länger. Glückliche Menschen sind die besseren Menschen, in jeder Hinsicht."

Siegfried Lehl

[]: Die Literaturquellen in eckigen Klammern sind unter www.drlehl.de zu finden.

Lösungen

- Seite 3: Das Geheimnis eines glücklichen Lebens liegt in der Entsagung.
Seite 10: 16 Curlingsteine
Seite 16: Es ist von grundlegender Bedeutung, jedes Jahr mehr zu lernen als im Jahr davor.
Seite 19: a Rist, b Rost, c Rosse, d Tore, e Ochse, f Hose

Risikofaktor Einsamkeit

Für das Nachlassen geistiger Fitness im Alter werden unterschiedliche Ursachen oder Auslöser diskutiert, die sich auf körperliche oder psychische Prozesse beziehen. Immer wieder wird in diesem Zusammenhang die negative Wirkung der sozialen Isolation benannt. Im Alter einsam zu sein würde das Demenz-Risiko erhöhen. Alleine lebende Senioren würden in verstärktem Maße unter mentalem Abbau leiden. Ist es nun wirklich die bloße Tatsache der sozialen Isolation, oder sind mehr die psychischen Begleitumstände als Risikofaktoren zu betrachten?

Robert S. Wilson von der Rush University, Chicago, ist 2010 in einer groß angelegten Untersuchung dieser Frage nachgegangen. Im Gegensatz zu vorangegangenen Studien, wurde nicht nur der objektive Tatbestand der Einsamkeit berücksichtigt, sondern das subjektive Befinden. 823 ältere Menschen wurden über einen Zeitraum von sechs Jahren hinweg gebeten, auf einer Skala von eins bis fünf einzuschätzen, inwieweit sie sich einsam fühlten. Darüber hinaus ermittelten die Forscher anhand verschiedener Tests kognitive Leistungen wie Lern- oder Merkfähigkeit.

Je stärker das Gefühl von
Einsamkeit, umso höher
das Demenz-Risiko.

Im Verlauf der sechs Jahre wurden 76 der Teilnehmer dement. Personen mit überdurchschnittlichen Werten auf der Einsamkeitsskala waren dabei doppelt so häufig vertreten wie jene mit eher niedrigen Werten. Wer sich einsam fühlt, ist offensichtlich stärker gefährdet. Gefühlte Einsamkeit ist als Risikofaktor einzustufen. Was aber ist mit Personen, die zwar allein leben, sich aber nicht wirklich einsam fühlen?