

Glück ist nicht wichtig

„Glück ist nicht wichtig“, sagt George Vaillant auf die Frage, was ein Menschenleben gelingen lässt.

Vaillant ist Psychiater und leitet die so genannte Grant Studie.

In dieser Studie verfolgen Forscher seit 1937 die Entwicklung von 268 Harvard Absolventen der Jahrgänge 1939 – 1944, quer durch Krieg und Frieden, Karriere und Krankheit, Hochzeit und Scheidung. Sie versuchen, Antworten zu finden auf die Frage, was ein Leben gelingen lässt.

Allerdings: Was ist denn das überhaupt – ein gelingendes Leben? Das kann man ja sehr unterschiedlich sehen. Die Forscher mussten einen Maßstab finden und haben beschlossen: Von erfülltem, gelingendem Leben wollen wir sprechen, wenn ein Mensch möglichst viele Bedingungen erfüllt, nämlich: alt ist und gleichzeitig körperlich und geistig weitestgehend gesund und wenn er zufrieden ist mit sich selbst.

Das Ergebnis der Grant Studie nach 74 Jahren Untersuchung lautet nun:

Den größten Einfluss darauf, ob ein Leben gelingt, hat Bindung.

George Vaillant sagt: Es geht dabei nicht unbedingt um die Bindung zum Lebenspartner, sondern eher um die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen, und zwar im Sinne von Einfühlsamkeit und der Bereitschaft im „Wir“ zu denken, statt nur im „Ich“.

Glück, verstanden als momentaner Gemütszustand hingegen spielt, so Vaillant, kaum eine Rolle.

Ein weiteres Ergebnis der Untersuchung: Eine unglückliche und triste Kindheit hat wenig Einfluss auf die Zukunft. Denn: Viele Teilnehmer mit seelischen Problemen erholten sich im Lauf der Jahre. Die Spuren der schweren Kindheit verschwanden, es gab keinen nachweisbaren Einfluss mehr auf Zufriedenheit, Gesundheit und Lebenslänge. Gelingendes Leben, trotz schwerer Kindheit, ist also nicht so selten.

Wie gesagt: Ergebnisse, die auf mehr als siebzig Jahre Leben bei über 200 Menschen zurückschauen.

Mir macht das Mut. Denn ich glaube, dass es für Gott keine hoffnungslosen Fälle gibt.

Auch die nicht, die aus hoch belasteten Familien kommen und deren Kinder schon lernen: „ich bin Hartz IV“.

Gott traut uns Menschen Entwicklung zu.

Offensichtlich zu Recht, denn Menschen müssen nicht zum Opfer ihrer Vergangenheit werden.

Das haben wir nun auch noch einmal schwarz auf weiß. Und das ändert meinen Blickwinkel:

Statt wie sonst auf mich und auf andere zu schauen mit der Frage:

Was habe ich, was haben sie, immer noch nicht geschafft,

nehme ich jetzt eher wahr, dass das, was jetzt ist, das ist, was bereits gelingt.

Und das ist – bei Licht betrachtet – in der Regel viel, und nicht selbstverständlich.

Und das Glück? Bleibt Glück, wenn es Glück ist. Nicht mehr und nicht weniger.

Bei Gott und den Menschen geht es um Bindung.

Du und ich. Um Wir.

Um mitfühlen.

Und das kann Glück sein.