



Ein glückliches und gesundes Leben besteht nicht nur aus dem richtigen Maß an Bewegung und gut durchdachter Ernährung. Auch eine positive Grundeinstellung hilft der Gesundheit auf die Sprünge. Und – darin sind sich die Psychologen einig: Nicht die kurze Euphorie ist es, die Glück so gesund macht. Es ist die Zufriedenheit mit dem Leben, die gegen Krankheit schützt.

Dem Glück auf der Spur

Ob Herzbeschwerden, Rückenschmerzen oder schwere Viruserkrankung – unsere Seelenlage hat großen Einfluss auf die Gesundheit. Wunden heilen schlechter, wenn wir unausgeglichen und angestrengt sind. Das Herz reagiert empfindlicher, sobald Schwermut oder Stress als Risikofaktoren auftreten. Bei vier von fünf Herzinfarkt-Patienten vermuten Experten den Einfluss der Psyche.

Optimismus und Zufriedenheit sind – da ist sich die Wissenschaft einig – bedeutsam für unsere Gesundheit. Pessimisten haben einen höheren Blutdruck. Optimisten werden besser mit Infektionen fertig. Feindselige und zynische Frauen sterben früher als zufriedene. Zahlreiche Langzeitstudien aus aller Welt zeigen: Wer optimistisch sein Leben genießt, hat bessere Chancen, gesund zu bleiben.

Das seelische Immunsystem

Ob wir Optimisten sind oder nicht, hängt nicht nur von unseren Genen ab, sondern auch von unseren Erfahrungen. Ein wichtiger Grundstein zur Zufriedenheit wird im frühesten Kindesalter gelegt. Babys, die liebevoll umsorgt werden, wachsen später zu belastungsfähigeren Kindern und Erwachsenen heran. „Resilienz“ nennen Fachleute diese Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Schicksalsschläge. Vernachlässigten Babys oder Kindern, die Gewalt erlebt haben, gelingt es weitaus schlechter, ihr seelisches Immunsystem stabil auszuprägen. Sie reagieren zeitlebens stärker auf Belastungen, sind schneller gestresst und bauen körperliche Folgen von Belastung langsamer ab. Forscher zeigten: Stress kann die Verarbeitung genetischer Information verändern. „Epigenetik“ heißt dieser junge Wissenschaftszweig, der belegt, dass äußere Faktoren ein Gen aktivieren oder stilllegen können – auch ohne die im Gen enthaltene Information zu verändern.

Aus der Zwillingsforschung weiß man: Eineiige Zwillinge sind sich in ihrer Lebenszufriedenheit oft sehr ähnlich – selbst wenn sie nicht gemeinsam aufgewachsen sind. Ein deutliches Zeichen für die Bedeutung der Gene. Sie können schützen, andererseits aber auch verletzlich machen. Genforscher fanden heraus: Manche Varianten von Genen lassen Menschen wirklich intensiver auf Belastungen reagieren. Andere dagegen helfen, seelisch gesund und widerstandsfähig zu bleiben. Egal, wie gut oder schlecht die genetische Ausstattung ist: Liebevoller Zuwendung hilft auch denen, die ungünstigere Genvarianten in sich tragen.

Glücksniveau ist schon früh festgelegt

„Wie zufrieden ein Mensch ist, kristallisiert sich bereits zwischen dem



Glück im Gehirn

Die kleinen und großen Glücksmomente – die Tasse Kaffee am Morgen, der unverhofft geschenkte Blumenstrauß, das Wiedersehen mit einem guten Freund, der Lottogewinn –, sie alle aktivieren das Belohnungssystem in der Mitte unseres Gehirns.

Es sorgt dafür, dass Glücksbotenstoffe ausgeschüttet werden. Dopamin etwa versetzt uns in freudige Erwartung und motiviert uns zum Handeln. Endorphine und andere körpereigene Opiate schenken uns das euphorische Gefühl im Moment des Glücks.

Und sind andere Menschen im Spiel, lässt uns das Bindungshormon Oxytocin Entspannung und Liebe fühlen.

fünftens und dem zehnten Lebensjahr heraus und bleibt dann zeitlebens weitgehend gleich“, erläutert Professor Gerhard Roth vom Institut für Hirnforschung an der Universität Bremen. Auch nach besonders glücklichen Ereignissen, etwa einem Lottogewinn, kehren die meisten Menschen schnell wieder zu ihrem ursprünglichen Zufriedenheitslevel zurück. Umgekehrt sind auch die meisten Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag verkraften müssen – etwa Scheidung, Unfall oder den Tod des Partners –, nach einiger Zeit so zufrieden wie zuvor.

Das eigene Leben gestalten

Einigen Menschen gelingt es besonders gut, gravierende Schicksalsschläge zu verarbeiten. Die Schweizer Resilienzforscherin Professor

Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern erforscht die Gründe dafür. Die Entwicklungspsychologin hat eine ganze Reihe von Charaktereigenschaften ausgemacht, die widerstandsfähige Menschen kennzeichnen.

Optimismus, Humor und Dankbarkeit für das Schöne im Leben gehören dazu, ebenso die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Vor allem aber ist es die Lust daran, das eigene Leben selbst zu gestalten. Pasqualina Perrig-Chiello: „Resiliente Menschen nehmen ihr Leben kreativ, mutig und lösungsorientiert in die eigene Hand. Sie sind entscheidungsstark und verfolgen ihre Ziele sehr engagiert. Wenn sich ihr Leben verändert, können sie ihre Ziele aber auch anpassen.“

Resiliente Menschen schätzen sich selbst und andere. Sie pflegen stabile emotionale Beziehungen und haben sie auch in ihrer Kindheit erlebt. Resilienzforscher halten dieses soziale Netz für einen der zentralen Faktoren für die Entwicklung der seelischen Widerstandskraft. Und das nicht nur in der Kindheit. Positive Beziehungen zu anderen Menschen sind das ganze Leben lang bedeutsam für Gesundheit und Zufriedenheit. Die Fähigkeit, mit Belastungen gesund umzugehen und das Leben zu genießen, lässt sich zudem trainieren. Eine Auswahl von Tipps finden Sie auf den Seiten 13 und 15 in dieser Ausgabe. ◀

Zufrieden und gesund

Eltern stärken ihre Kinder für deren ganzes Leben, wenn sie ihnen akzeptierend und unterstützend begegnen – vom ersten Tag an. Worauf es im ersten Lebensjahr ankommt, erläutern die Entwicklungspsychologin Professor Ute Ziegenhain und die Psychologin Julia Weber von der Universität Ulm in der TK-Broschüre „Geliebte Babys – gesunde Kinder“. www.tk.de, Webcode 238748.

