

Langzeitstudie

Wie ein glückliches Leben gelingt

Von Christian Heinrich

Es ist eine einzigartige Sammlung von Lebensgeschichten: Seit mehr als 70 Jahren begleiten Forscher der Harvard University 268 Menschen und fahnden nach einer Antwort auf die Frage: Was macht ein zufriedenes Leben aus? Und gibt es so etwas wie eine Glücksformel? Die Ergebnisse erstaunen.

George Vaillant scheint das Leben der Menschen, die er beobachtet, besser zu kennen als sein eigenes. Er hat sie bei Höhen und Tiefen, Karriere und Krankheiten, Hochzeiten und Scheidungen gesehen, hat Buch geführt über Firmengründungen, Geburten, Todesfälle, Depressionen und Alkoholabstürze.

"Inzwischen habe ich fast väterliche Gefühle für manche von ihnen entwickelt. Gleichzeitig kommt es mir so vor, als würde ich ein paar Jahre hinter ihnen in ihre Fußstapfen treten und von ihnen lernen", sagt er. Vaillant ist Leiter einer der größten, ausführlichsten und aufwendigsten Studien der Welt: **der Grant-Studie**. Er selbst ist bereits 77 Jahre alt - und damit nur 15 Jahre jünger als die meisten seiner Studienteilnehmer.

Seit mehr als 70 Jahren begleiten Forscher der Harvard University in Cambridge im Rahmen der Grant-Studie das Leben von 268 Harvard-Absolventen der Jahrgänge 1939 bis 1945. Das Ziel des Mammutprojekts ist letztlich die Antwort auf eine Frage: Wie gelingt das Leben?

Um das herauszufinden, führen Psychologen alle paar Jahre ausführliche Gespräche mit den Teilnehmern, im Abstand von jeweils fünf Jahren werden sie medizinisch untersucht, dazwischen müssen sie mehrmals im Jahr zahllose Fragebögen ausfüllen, Fragen wie diese: Was stört Sie gerade in Ihrem Leben? Was macht Sie glücklich? Wie zufrieden sind Sie mit ihrem Eheleben? Wie oft masturbieren Sie? Und so weiter.

Mit systematischem Vorgehen wollten die Forscher die großen Lebensthemen beackern - und belastbare Antworten finden, statistisch unterlegt. Natürlich war vieles vorhersehbar, was unter den bisherigen Ergebnissen der noch andauernden Studie zu finden ist: Regelmäßige körperliche Bewegung macht ein gelungenes Leben wahrscheinlicher, ebenso wie: kein **Rauchen**, kein **Übergewicht**, **wenig Alkohol**.

Doch einige Ergebnisse erstaunen - und machen Mut: "Das mit Abstand wichtigste ist die Bindung", sagt Vaillant. "Dabei geht es nicht unbedingt um die Bindung zum Lebenspartner, sondern eher um die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen" - und zwar im Sinne einer menschenliebenden und einfühlsamen Verbindung.

Unverarbeitete Probleme führen häufig zu Krankheiten

Wer versucht, alles "richtig" zu machen, ist aber nicht vor Rückschlägen und Einschnitten gefeit. "Jeder erlebt schwierige Situationen", sagt Vaillant. Wie man dann damit umgehe, sei wesentlich für die Zukunft. Der Psychiater konnte zeigen, dass diejenigen besonders erfolgreich sind, die er die "Adaptierer" nennt. Sie reagieren etwa altruistisch und versuchen, aus der Situation für die Zukunft zu lernen. "Sie kanalisieren ihre starken Gefühle oder aufkommenden Aggressionen so, dass sie innerlich keinen Schaden anrichten, beispielsweise mit Sport", sagt Vaillant. Fatal sei es hingegen, die Probleme nach innen oder außen zu projizieren, ohne sie zu verarbeiten. Folgen sind psychische Krankheiten und aggressives Verhalten.

Es kommt also weniger auf die äußeren Umstände an, als zu erwarten wäre, sondern eher auf die Art, wie man damit umgeht. Das bestätigt sich auch in einer anderen überraschenden Erkenntnis, von der Vaillant berichtet: In fortgeschrittenem Alter lässt sich kaum noch ein Einfluss der Kindheit feststellen. "Niemand ist ein Gefangener seiner Kindheit. Entgegen der weitläufigen Meinung bestimmt sie das Leben im Alter nicht", sagt der 77-Jährige.

Natürlich ist die Studie nicht perfekt, daran wird auch die Dauer der Untersuchung nichts ändern. Und natürlich kann man kritische Fragen stellen: Wie aussagekräftig sind die Ergebnisse, wenn nur Harvard-Absolventen teilnehmen - zudem nur männliche? Was ist ein gelungenes Leben überhaupt? Ist damit jemand gemeint, der nach einer erfüllten Zeit mit 40 Jahren stirbt, oder einer, der einsam und verbittert lebt, aber 90 Jahre alt wird?

Dennoch hat die Studie eine große Stärke: Sie vergleicht und kombiniert verschiedenste Daten aus **Psychologie, Medizin, Soziologie**. Und die Messlatte ist hoch: Wer alt ist und - nach eigener Einschätzung sowie nach Beurteilung von Medizinern und Psychologen - zufrieden sowie psychisch und körperlich gesund ist, der erfüllt die notwendigen Kriterien für ein gelungenes Leben.

Dabei ist die Frage nach dem geglückten Leben nicht die einzige, die mit Hilfe der Grant-Studie beantwortet werden soll. Inzwischen durchstöbern Forscher aus der ganzen Welt und aus etlichen Fachdisziplinen die Datensätze der 268 Menschenleben.

Eine Gruppe von Philosophen etwa kam nach Auswertung der Gesprächsprotokolle in Kooperation mit Psychologen zu dem Ergebnis, dass Weisheit im Alter von 45 Jahren ihren Höhepunkt hat. Wobei sie Weisheit definieren als die Fähigkeit, von der Unmittelbarkeit des Erlebten einen Schritt zurückzutreten und es aus einer distanzierten, breiteren Perspektive zu betrachten.

Unter den Teilnehmern der Studie war übrigens auch **John F. Kennedy**, dessen Daten aber wie die aller anderen streng anonymgehalten werden. Etwa ein Viertel der Teilnehmer lebt noch, sie sind heute um die 92 Jahre alt. Die Masse an Daten ist riesig. Neue Ergebnisse werden sich bis weit über den Zeitpunkt gewinnen lassen, an dem die Studie endet: wenn der letzte Teilnehmer verstorben ist.

URL:

<http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/grant-studie-wie-ein-zufriedenes-leben-gelingt-a-851729.html>

Mehr auf SPIEGEL ONLINE:

Umfrage: Deutsche wollen sozialen Zusammenhalt statt Reichtum (28.08.2012)

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/deutsche-wollen-laut-umfrage-in-krise-gerechtigkeit-statt-reichtum-a-852596.html>

Sozialstudie: Jeder fünfte junge Erwachsene ist von Armut bedroht (15.06.2012)

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/soziales/sozialstudie-viele-junge-erwachsene-sind-von-armut-bedroht-a-839058.html>

Diagnose Depression: Jüngere Menschen sind verwundbarer geworden (14.06.2012)

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/gesundheitsreport-degs-jugendliche-leiden-haeufiger-unter-depressionen-a-838843.html>

Einkommen und Zufriedenheit: Warum Geld nicht immer glücklicher macht (27.05.2012)

<http://www.spiegel.de/wirtschaft/service/bruno-frey-ueber-den-zusammenhang-zwischen-glueck-und-geld-a-834265.html>

S.P.O.N. - Fragen Sie Frau Sibylle: Wir traurigen Preußen (07.04.2012)

<http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/s-p-o-n-kolumne-sibylle-berg-ueber-wichtigkeit-von-humor-a-825665.html>

Selbstbild: Innenansichten der Psyche (25.07.2010)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/selbstbild-innenansichten-der-psyche-a-703227.html>

Interview mit Eckart von Hirschhausen: "Glück ist Übungssache" (30.05.2009)

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/psychologie-glueck-ist-uebungssache-a-627268.html>

Sprechstunde - Übergewicht

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/krankheiten/uebergewicht>

Sprechstunde: Alles zum Thema Alkoholkonsum

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/gesund-leben/alkoholkonsum>

Sprechstunde: Alles zum Thema Depressionen

<http://sprechstunde.gesundheit.spiegel.de/krankheiten/depression>

Grant-Studie: Die kritischen Entwicklungsphasen des Erwachsenenalters (DER SPIEGEL 30/1976)

<http://www.spiegel.de/spiegel/print/d-41210865.html>

Mehr im Internet

The Study of Adult Development: Harvard University Department of Psychiatry

<http://www.hms.harvard.edu/psych/redbook/redbook-family-adult-01.htm>

SPIEGEL ONLINE ist nicht verantwortlich für die Inhalte externer Internetseiten.

© SPIEGEL ONLINE 2012

Alle Rechte vorbehalten

Vervielfältigung nur mit Genehmigung der SPIEGELnet GmbH