



Besser leben

Sechs Gebrauchsanweisungen

«Die Liebe ist eine Pflanze, die man wässern und düngen muss, sonst verdorrt sie», sagt Paarforscher Guy Bodenmann. Was für die Liebe gilt, gilt für das gute Leben an sich – von nichts kommt nichts: Wenn wir glücklich und zufrieden sein wollen, müssen wir etwas dafür tun. In diesem Dossier präsentieren wir Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler, die das gute Leben erforschen. Und wir geben ganz praktische Tipps, wie Sie aktiv Ihren Alltag verbessern können.

Der Zürcher Illustrator Benjamin Güdel hat seine eigenen Vorstellungen vom guten Leben zu Papier gebracht. Seine Bilder begleiten dieses Dossier.

Charakterstark wie Benjamin Franklin S. 26

Wie wir unseren Charakter verbessern und dabei zufriedener werden können

Ewige Liebe S. 28

Was Paare zusammenschweisst und glücklich macht

Mit gutem Gewissen Geld verdienen S. 31

Ethisch geführte Unternehmen machen Mitarbeitenden und Chefs Freude

Der aufgemotzte Mensch S. 34

Wir wollen uns ständig verbessern – doch wie weit dürfen wir gehen?

Gartenarbeit statt Kreuzworträtsel S. 38

Um im Alter fit zu bleiben, sollten wir vor allem tun, was uns Spass macht

Ins Schwarze treffen S. 41

Ziele sollten realistisch, aber auch ambitioniert sein

«Besser leben – Vom guten Charakter und vom Glück zu zweit» ist das Thema des vom «magazin» der UZH organisierten «TALK IM TURM», der am Montag, 21. Januar 2013, im Restaurant uniTurm stattfindet. Der Paarforscher Guy Bodenmann und der Persönlichkeitspsychologe Willibald Ruch diskutieren darüber, was wir tun können, um glücklicher und zufriedener zu sein. **Weitere Informationen und Anmeldung:** www.talkimturm.uzh.ch

Charakterstark wie Benjamin Franklin

Wer seine Charakterstärken richtig einsetzt, ist zufriedener mit seinem Leben. Der Persönlichkeitsforscher Willibald Ruch bietet Trainings an, die den Charakter verbessern, und erforscht, wie sie wirken. Von Thomas Gull

Benjamin Franklin ging mit gutem Beispiel voran. Franklin (1706–1790), einer der Gründerväter der Vereinigten Staaten von Amerika, war überzeugt, dass die Kultivierung des Charakters ein Schlüssel zu Glück und Erfolg sei. Deshalb stellte er eine Liste der «Tugenden» zusammen und trug diese in seinen Kalender ein, um sie reihum zu trainieren. Dazu gehörten etwa Mässigung, Schweigsamkeit, Ordnungsliebe, Entschlossenheit, Sauberkeit oder Sittsamkeit.

Was Franklin unternahm, um sich selbst zu verbessern, wird heute dem weiten Feld der Positiven Psychologie zugerechnet. Zwei Landsleute von Benjamin Franklin, Martin Seligman und Christopher Peterson, haben sich Ende der 1990er-Jahre daran gemacht, die Positive Psychologie als akademische Disziplin zu etablieren – mit Erfolg. Die Positive Psychologie sieht sich als Gegenpol zu den traditionellen Ansätzen, die sich ausschliesslich mit den pathologischen Aspekten der menschlichen Psyche befassen. Statt nur zu reparieren, was kaputt ist, sollten die Stärken gefördert werden. Das sei die beste Prävention gegen mentale Krankheiten, ist Seligman überzeugt.

Das pralle Leben macht glücklich

Vor diesem Hintergrund haben sich die beiden Amerikaner daran gemacht, zu untersuchen, was das gute Leben ausmacht. Zu den Erkenntnissen dieser Forschung gehört, dass glücklich ist, wer ein «full life» lebt, das heisst, wer sich selbst verwirklicht, sich gesellschaftlich engagiert und es gleichzeitig noch fertigbringt, das Leben zu geniessen. Wenn man jemanden nennen müsste, der all dies unter einen Hut gebracht hat, so käme einem wohl auch Benjamin Franklin in den Sinn, der nicht nur ein einflussreicher Politiker war, sondern auch herausragender Diplomat, führender Autor, Universalgelehrter, Musiker, Erfinder des Blitzableiters und vieles mehr.

Nun, wir können uns nicht an den Heroen der Weltgeschichte messen. Aber wir haben es in den eigenen Händen, etwas für unsere Lebenszufriedenheit zu tun. Der Schlüssel dazu ist unser Charakter, sagt Willibald Ruch, Professor für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Universität Zürich. Ruch ist einer der führenden Köpfe der Positiven Psychologie in Europa. Er hat für verschiedene Studien mit Seligman und Peterson zusammengearbeitet.

Nur, mit dem Charakter ist das so eine Sache: die einen haben einen guten, die anderen einen schlechten. Damit müssen wir uns arrangieren. Das denken wir zumindest. «Falsch», antwortet Ruch, «für die Positive Psychologie ist der Charakter eines Menschen weder gut noch schlecht. Er besteht vielmehr aus einem Bündel von Eigenschaften, die beim Einzelnen mehr oder weniger stark ausgeprägt sind.» Und unser Charakter ist auch keine unabänderliche Tatsache, die wir einfach so hinnehmen müssen, betont Ruch: «Die meisten Merkmale einer Persönlichkeit haben zwar eine genetische Basis. Das gilt auch für den Charakter. Doch dieser wird auch durch die Umgebung und durch Erlebnisse geprägt.» Das bedeutet: Wir können unseren Charakter formen und verändern.

Hier setzt die Positive Psychologie an: Sie untersucht, wie sich verschiedene Charaktermerkmale, die so genannten Charakterstärken auf unser Leben und insbesondere unsere Lebenszufriedenheit auswirken. Dabei stützt sie sich auf die von Seligman und Peterson geschaffene Klassifikation der menschlichen Charakterstärken, die Values-in-Action (VIA) Classification of Strengths. Sie ist das positive Gegenstück zu der DSM-Klassifikation der psychischen Krankheiten (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders).

In der VIA-Klassifikation werden 24 Stärken unterschieden, das Spektrum reicht von Optimis-

mus und Humor über Ausdauer und Vorsicht bis zu Kreativität, Dankbarkeit und Religiosität. Ein Verfahren zur Messung der Charakterstärken ist online (www.charakterstaerken.org), jeder und jede kann das eigene Profil erstellen lassen. Dabei werden die Charakterstärken klassifiziert, es gibt eine persönliche Rangliste, aber keine absolute Bewertung.

Die unterschiedliche Ausprägung dieser Eigenschaften beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. «In diesem Sinne bestimmt der Charakter, wie wir uns verhalten – in der Partnerschaft, den Beziehungen mit unseren Freunden oder bei der Arbeit», sagt Ruch. Wenn wir die positiven Merkmale unseres Charakters stärken, erhöht das unsere Lebenszufriedenheit. Das ist das Mantra der Positiven Psychologie, das mittlerweile auch wissenschaftlich untermauert werden konnte. «Da schwingt die Idee von Aristoteles mit», erklärt Ruch, «der überzeugt war, dass die Menschen ein gutes Leben leben, wenn sie ihre Tugenden kultivieren.» Es gehe nicht darum, Schwächen auszumerzen, sondern die Stärken zu stärken, betont Ruch. Das trägt massgeblich zur Lebenszufriedenheit bei. Die Ausgewogenheit ist ein Plus, aber ein kleines.

Freundlich sein

Wir können wie Aristoteles und Franklin unsere Tugenden kultivieren, wenn wir denn wollen. Ruch und sein Team helfen uns dabei. Sie bieten unter www.staercentraining.ch ein Programm an, um unsere Charakterstärken zu trainieren. Das Charakterstärketraining orientiert sich am «Vorbild» von Benjamin Franklin, es dauert allerdings nur eine Woche. In der Übungswoche werden die Teilnehmenden ermuntert, mit ihren Stärken zu arbeiten. Dazu gibt es Vorschläge wie: In einem Restaurant essen, das eine mir bisher unbekannte Küche anbietet (Neugier); die Leistung einer Person loben, die man nicht mag (Fairness); oder: einer fremden Person einen Gefallen tun (Freundlichkeit). Noch besser ist jedoch, sich selber etwas einfallen zu lassen. In regelmässigen Abständen bitten die Psychologen um Einschät-

zungen der Teilnehmenden zu ihrer Zufriedenheit, um den Verlauf der Veränderung beschreiben zu können. Am Ende erhalten alle, die bis zum Schluss dabeigeblichen sind, eine Rückmeldung über ihre Stärken und wie sich ihr Wohlbefinden durch das Training verändert hat.

Was uns zufriedener macht

Willibald Ruch dämpft jedoch die Erwartungen. Unser Leben verändert sich nicht auf einen Schlag. Mit dem Training sollte vielmehr ein Prozess angestoßen werden. Wie der Selbstversuch zeigt, hat das Training durchaus positive Auswirkungen. Die erste und wichtigste ist, dass man sich bewusst wird, welche Verhaltensweisen unsere Lebenszufriedenheit verbessern. Diese sollte man kultivieren. «Es geht darum, kleine Fertigkeiten einzuüben, die dann zu positiven Gewohnheiten werden», sagt Ruch. So kann man sich beispielweise angewöhnen, jedes Mal anderen die Türe aufzuhalten. Mit der Zeit wird das zum Automatismus. Mehrere solcher Gewohnheiten machen uns zu freundlichen Menschen. Und freundliche Menschen sind zufriedener mit ihrem Leben.

Wie eine Studie von Ruch und seinem Team zeigt, verbessert das Training von Charakterstärken tatsächlich die Lebenszufriedenheit. Ruch, René Proyer und Claudia Buschor liessen für ihre Studie 178 Erwachsene über einen Zeitraum von zehn Wochen verschiedene «Tugenden» trainieren. Dazu wurden sie in drei Gruppen aufgeteilt. Die eine trainierte «Neugierde», «Dankbarkeit», «Optimismus», «Humor» und «Enthusiasmus», die andere «Sinn für das Schöne», «Kreativität», «Freundlichkeit», «Liebe zum Lernen» und «Weitsicht». Die dritte Gruppe diente als Kontrollgruppe und machte keine Übungen. Die Lebenszufriedenheit verbesserte sich bei allen Teilnehmenden. Am stärksten jedoch bei der ersten Gruppe. Offenbar spielt es eine Rolle, welche Charakterstärken trainiert werden. Die einen korrelieren stärker mit der Lebenszufriedenheit als andere, deshalb ist die Wirkung auf die Lebenszufriedenheit grösser, wenn diese trainiert werden. Beim Stärketraining

geht es darum, ganz konkrete Dinge zu tun. Sehr positiv wirken sich etwa Dankbarkeitsübungen aus. Dabei drückt man einer Person seine Dankbarkeit aus, etwa indem man ihr einen Brief schreibt. Oder man macht sich bewusst, was einem Gutes widerfahren ist, etwa indem man jeden Abend den Tag Revue passieren lässt und sich überlegt, wofür man dankbar sein kann. «Wenn man sich dafür Zeit nimmt, wird die Wahrnehmung umprogrammiert», erklärt Ruch. Statt halb leer ist das Glas dann plötzlich halb voll.

Türe zu, Türe auf

Unseren Optimismus können wir mit der mentalen Übung «Türe zu, Türe auf» stärken, indem wir uns vergegenwärtigen, welche Ereignisse in

GEBRAUCHSANWEISUNG NR. 1

Charakter stärken

- **Kennen Sie Ihre Stärken – Sie sollten Ihre Charaktereigenschaften kennen und wissen, welches Ihre wichtigsten Stärken sind.**
- **Setzen Sie Ihre Stärken ein – in Freizeit, Beruf, Partnerschaft.**
- **Gestalten Sie Ihr Leben so, dass Ihre Stärken besser zum Tragen kommen.**
- **Stimmen Sie sich mit dem Partner ab – Sie sollten die Stärken Ihres Partners kennen und die gemeinsame Zeit so gestalten, dass sie sich mit Ihren Stärken ergänzen.**
- **Verändern Sie Ihren Fokus – Sie sollten sich bewusst machen, welche positiven Dinge Ihnen tagtäglich widerfahren.**

der Vergangenheit, die uns zuerst negativ erschienen sind, neue Perspektiven und Chancen eröffneten. Gerade in schwierigen Lebenssituationen kann das helfen. Ruch erzählt ein Beispiel aus seiner Biografie: «Bei mir war es die Einsicht, dass ich zu alt war, um Konzertgitarrist zu werden. Das hat für mich erst die Option eröffnet zu studieren. Heute kann ich meine Kreativität in der Forschung ausleben.» Manchmal, postuliert Ruch, ist etwas, das schlecht läuft, die Voraussetzung für etwas Besseres. Die Charakterstärken spielen auch bei der Arbeit eine wichtige Rolle:

Wer vier oder mehr seiner Stärken einsetzen kann, ist zufriedener bei der Arbeit, hat mehr Freude und findet darin grössere Erfüllung. Das belegt eine Studie, die von Claudia Harzer und Willibald Ruch durchgeführt wurde. Das hat ganz praktische Konsequenzen, für die Arbeitnehmer wie für die Arbeitgeber: Wenn wir mit unserer Arbeit unzufrieden sind, sollten wir uns überlegen, welches unsere Stärken sind und ob diese am Arbeitsplatz zum Tragen kommen. Wenn nicht, sollten wir versuchen, unsere Arbeit so anzupassen, dass wir unsere Stärken besser einsetzen können. Oder wir suchen uns einen neuen Job, der besser zu uns passt. Die Unternehmen auf der anderen Seite sollten abklären, ob die Arbeitnehmer ihren Stärken entsprechend eingesetzt werden. «Je besser die Anforderungen zu meiner Persönlichkeit passen, umso zufriedener bin ich am Arbeitsplatz», sagt Ruch. Hier gäbe es mit Sicherheit vielerorts noch «Optimierungspotenzial».

Depressionen vorbeugen

Eine der grossen Fragen der Positiven Psychologie ist, ob damit nicht nur Gesunde gestärkt werden können, sondern auch Menschen, die psychisch krank sind. Kann das Training der Charakterstärken beispielsweise Menschen helfen, die an Depressionen leiden? Willibald Ruch reagiert auf diese Frage mit Zurückhaltung: «Es gibt Studien, die zeigen, dass bestimmte Übungen die Zufriedenheit verbessern und Depressionen reduzieren.» Doch der Psychologe mahnt zur Vorsicht: «Wir dürfen

keine falschen Hoffnungen wecken. Unsere Übungen können einen positiven Effekt haben, aber sie sind kein Heilmittel gegen schwere Depressionen.» Was aber auf jeden Fall gilt: Die Pflege der eigenen Stärken, die Stärkung der eigenen Lebenszufriedenheit ist ein Mittel, um psychischen Erkrankungen vorzubeugen.

Kontakt: Prof. Willibald Ruch, w.ruch@psychologie.uzh.ch