



Enge Beziehungen und gegenseitige Unterstützung sind wichtig für ein erfülltes Leben. Foto: iStock

«Optimisten sind seltener krank»

Glück Ob wir zufrieden sind mit unserem Leben, können wir zu einem guten Teil selbst beeinflussen. Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello erklärt, wie das geht.

Andrea Söldi

Alle möchten glücklich sein. Doch was ist eigentlich Glück? Das sind diese kurzen Momente, in denen man mit allem im Einklang ist. Man kann Glück nicht planen. Und wenn man versucht, es festzuhalten, ist es schon wieder weg. Im wissenschaftlichen Kontext ist Glück aber nur ein Bestandteil des Wohlbefindens. Dieses umfasst neben emotionalen Lustgefühlen auch die Lebenszufriedenheit – also wie wir unsere Umstände auf kognitiver Ebene bewerten. Zum Wohlbefinden gehören auch psychische Dimensionen wie Lebenssinn und die Fähigkeit, sich selber zu akzeptieren.

Die Schweiz schneidet bei Untersuchungen zum Glück immer sehr gut ab. Schweben wir alle auf Wolke sieben? Natürlich nicht. Doch in der Schweiz haben wir optimale Rahmenbedingungen, um viele Aspekte zu realisieren, die Wohlbefinden ermöglichen. Denn dieses können wir zu einem guten Teil beeinflussen.

Was haben wir selbst in der Hand?

Wie nie zuvor haben wir die Wahl – sei es beim Beruf, dem Wohnort, den Hobbys oder der Auswahl von Freunden. Einen entscheidenden Anteil am Wohlbefinden haben zudem Charaktereigenschaften. Wer den Lebensumständen etwa mit Humor, Optimismus, Hoffnung und Dankbarkeit begegnet, ist zufriedener, als wer mit einer negativen Haltung durchs Leben geht.

Ist unsere Persönlichkeit nicht angeboren?

Nur zum Teil. Hauptsächlich wird sie durch die Umwelt und vor al-

lem durch uns selbst geprägt. Denn die Charaktereigenschaften – ein wesentlicher Bestandteil der Persönlichkeit – kann man trainieren. Und es lohnt sich: Es ist erwiesen, dass Menschen mit einer positiven Grundhaltung weniger Stress und ein stärkeres Immunsystem haben und folglich weniger krank sind.



Pasqualina Perrig-Chiello (67)
Entwicklungspsychologin und Co-Autorin des Sozialberichts 2016 zum Wohlbefinden.

Also einfach immer gute Laune verbreiten? Das hat ja oft auch etwas Oberflächliches.

So ist es nicht gemeint. Man kann durchaus ernsthaft, kritisch und differenziert sein und dennoch versuchen, stets das Gute zu sehen, statt sich nur an widrigen Umständen aufzureiben. Und wenn man zu den Mitmenschen freundlich und grosszügig ist, kommt häufig etwas zurück.

Einige Menschen erleiden schwere Schicksalsschläge wie Unfälle oder den Tod Angehöriger. Wie können sie dennoch ein zufriedenes Leben führen?

Glück ist lernbar

Die Hilfsorganisation Helvetas will mit einer Kampagne den Menschen zu mehr Glück verhelfen. Ein wichtiger Teil ist dabei die Ausstellung «Global Happiness», die derzeit in Aarau gastiert: Auf anschauliche und interaktive Art können die Besuchenden ihren eigenen Lebensstil reflektieren und sich gleichzeitig mit wissen-

Viele fallen zuerst einmal in ein Loch. Das ist normal. Eine plötzliche Querschnittslähmung oder der Verlust des Partners kann einen ganz schön aus der Bahn werfen. Doch die meisten rappeln sich danach wieder auf. Menschen aus schwierigen Verhältnissen entwickeln oft eine eindrückliche Widerstandsfähigkeit, auch Resilienz genannt.

Sind das nicht Ausnahmen? Nein. Es ist sogar erwiesen, dass die meisten Menschen an Schwierigkeiten und tragischen Ereignissen wachsen. Nur wenige gehen daran zugrunde. Es sind eben nicht die Umstände, die ausschlaggebend sind für unser Wohlbefinden, sondern unsere Interpretation davon.

Im Welt-Glücksbericht der UNO steht Finnland, gefolgt von weiteren skandinavischen Ländern, an der Spitze. Wie wichtig ist Wohlstand?

Geld allein macht nicht glücklich, aber kein Geld kann unglücklich machen. Wenn man ständig finanzielle Sorgen hat, ist das dem Wohlbefinden sicher nicht zuträglich. Kann man sich hingegen hin und wieder verwöhnen, sich etwas Angenehmes gönnen – etwa ein gutes Essen oder ein Wellness-Wochenende –, vermag das gerade in schwierigen Mo-

menten ein wenig zu trösten. Doch die nordischen Länder schneiden nicht nur wegen des materiellen Wohlstands gut ab.

Sondern?

Es handelt sich allesamt um politisch stabile Demokratien. Das Gefühl, mitbestimmen zu können und viele Freiheiten zu haben, ist ebenfalls sehr wichtig. Dass man seine Meinung äussern und das Leben grösstenteils so gestalten kann, wie es einem entspricht, auch abseits von gesellschaftlichen Normen. Diese Bedingungen sind von aussen gegeben. Wir können sie kaum selber verändern.

Auf dem Happy-Planet-Index, einer anderen Glücksrangliste, rangiert Costa Rica auf Platz eins. Ihre Erklärung?

Für lateinamerikanische Verhältnisse ist das Land relativ sicher, stabil und wohlhabend. Zudem wird das gute Ergebnis damit begründet, dass der Zusammenhalt funktioniert. Wie die Forschung aufzeigt, wirken sich enge Beziehungen mit gegenseitiger Unterstützung äusserst positiv auf die Gesundheit aus. Umgekehrt macht Einsamkeit krank.

Der Familiensinn südlicher Regionen würde wohl manchen Nordeuropäer überfordern.

ausmacht oder wie man sich selbstzerstörerische Mechanismen abtrainieren und sein Denken neu programmieren kann. (asö)

«Global Happiness»: Die Ausstellung wird noch bis am 1. März 2020 im Naturama in Aarau gezeigt (Feerstrasse 17, fünf Minuten vom Bahnhof).

Es geht nicht um die Quantität der Beziehungen, sondern um die Qualität. Für viele ist es genug, zwei oder drei gute, verlässliche Freunde zu haben. Wichtig ist einfach, dass man sich zugehörig fühlt. Dass man Aufmerksamkeit und Zuwendung erfährt.

Ein weiterer Faktor, den der Happy-Planet-Index misst, ist der ökologische Fussabdruck. Warum soll der einen Einfluss auf Wohlbefinden haben? Dieser Index misst eben auch den Einfluss, den ein Land auf das Wohlergehen des ganzen Planeten hat.

Solidarisches Verhalten hat aber auch einen Effekt auf der persönlichen Ebene: Es schafft Lebenssinn – eine zent-rale Voraussetzung für psychisches Wohlbefinden.

Geniesser leben doch unbeschwerter als jene, die sich bei allem Gedanken machen über die globalen Folgen. Soll man selbstlos leben oder vor allem an sich selbst denken? Es braucht beides. Die Genussfähigkeit ist wichtig; damit man für sich selber gute Momente schaffen kann und sich etwas gönnt. Mindestens so wichtig sind aber auch sinnstiftende Aufgaben sowie das Gefühl, selbstbestimmt und für andere wichtig zu sein. Zudem muss man sich an die gegebenen Umstände anpassen können und sich damit begnügen. Dies gelingt älteren Menschen besser als jungen.

Je älter also, desto glücklicher? Ja. Studien zeigen, dass selbstbetagte Menschen, die unter widrigen Umständen leben, immer noch ziemlich zufrieden sind. Im Alter gewichten wir die flüchtigen Glücksgefühle weniger stark. Dafür lernen wir immer besser, mit Problemen umzugehen.

Ärzte-Latein

Darmpolypen: Meist symptomfrei, aber nicht harmlos

Bei uns Menschen können sich in verschiedenen Organen Schleimhautgeschwülste bilden, sogenannte Polypen: in der Nase, im Magen oder in der Gebärmutter, um nur einige zu nennen. Von besonderem Interesse sind aber die Polypen im Darm. «Denn sie sind nicht nur häufig, sondern auch direkte Vorläufer von Darmkrebs», erklärt Kaspar Truninger, ärztlicher Leiter der Gastroenterologie Oberaargau in Langenthal. Laut dem Magen-Darm-Spezialisten entwickeln hierzulande über die Hälfte der Menschen im Lauf ihres Lebens Darmpolypen. Die Ursache ist meist unbekannt. Als Risikofaktoren gelten vor allem eine erbliche Vorbelastung und das zunehmende Alter. Aber auch Lebensstilfaktoren spielen eine Rolle. So erhöhen Rauchen, Übergewicht, wenig Bewegung und eine ungünstige Ernährung (viel Fleisch, wenig faserreiche Kost) das Risiko ebenfalls. Tückischerweise bereiten Darmpolypen nur selten Beschwerden, allenfalls machen sie sich bemerkbar mit Blut im Stuhl.

Die zuverlässigste Methode, Polypen rechtzeitig zu entdecken, ist die Darmspiegelung. Mit dieser Vorsorgeuntersuchung kann der Spezialist praktisch jeden Polypen aufspüren – und diesen auch gleich entfernen. «In den meisten Fällen sind die kleinen Geschwülste zwar noch nicht bösartig», sagt Facharzt Truninger. «Aber unentdeckt besteht die Gefahr, dass sie es im Laufe der Zeit werden.» Ab dem 50. Altersjahr übernehmen die Krankenkassen die Kosten für die vorsorgliche Darmspiegelung. (sae)

Wenn Ärzte eine Diagnose stellen, verstehen die Patienten oft nur Bahnhof. Mit dieser Rubrik wollen wir das Fachchinesisch der Weisskittel ausdeutschen.

Natur schützt vor Krankheiten

Studie Erwachsene zwischen 45 und 69 Jahren, die in Gegenden mit vielen Grünflächen lebten, entwickelten seltener das metabolische Syndrom als Menschen, die nicht in der Nähe der Natur leben. Das zeigt eine aktuelle Studie des Barcelona Institute for Global Health, wie das Gesundheitsportal Aponet berichtet. Die beobachtete Assoziation sei bei Frauen höher als bei Männern. Unter dem metabolischen Syndrom versteht man das gemeinsame Auftreten von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen. Das Syndrom ist ein Hauptrisikofaktor für einen Herzinfarkt, Typ-2-Diabetes oder einen Schlaganfall.

Den Grund für den positiven Einfluss der Natur auf die Gesundheit sehen die Forscher darin, dass eine grüne Umgebung zu mehr Bewegung und Sport motiviert. Auch die Belastung durch verschmutzte Luft sei in naturnahen Gegenden geringer. «Frauen verbringen in der Regel mehr Zeit in ihrer Wohngegend, was auch den geschlechtsspezifischen Unterschied erklären könnte», schreibt Studienautorin Carmen de Keijzer. (sae)