
Eine persönliche Betrachtung: Was bedeutet Glück für mich?

»Eine gute Freundin, das wäre das größte Glück in meinem Leben.« So habe ich es vor ein paar Jahren beschrieben, und dieser Satz gilt nach wie vor für mich. Ich habe ein schönes und gutes Leben und finde auch in der Isolation immer wieder Ruhe, Stabilität und Zufriedenheit, vor allem dann, wenn ich miterlebe, wie unvorhersehbar, chaotisch und anstrengend andere Menschen sein können. Manchmal aber ist der Wunsch, Kontakte zu knüpfen und Freundschaften pflegen zu können, nach wie vor drängend. Vor allem stelle ich mir vor, dass es angenehm wäre, schöne Momente und Glücksgefühle mit anderen zu teilen, und gerade in guten Zeiten fühle ich mich deshalb besonders allein.

Auch stelle ich es mir schön vor, ein eigenes Kind zu haben. Aber ich weiß, es würde mich überfordern, deshalb ist es gut so. Nach wie vor tut es immer wieder einmal weh, aber ich habe andere Projekte für mein Leben gefunden, um die ich mich kümmern kann. Manchmal denke ich mir, meine Bücher und meine Veranstaltungen zum Thema Autismus sind vielleicht auch so etwas wie eigene Kinder. Ich selbst bin dafür verant-

wortlich und muss dafür sorgen, dass sie gelingen. Ganz generell finde ich die eigene Verantwortung für das Leben wichtig, natürlich immer im individuell sinnvollen Rahmen.

Abgesehen von dem Bereich der Freundschaft und persönlichen Beziehungen, habe ich mir im Laufe der Jahre auf vielen Gebieten so manches erarbeitet, was mir Zufriedenheit gibt und mich glücklich sein lässt. Ich habe herausgefunden, dass ich an freien Tagen vor allem dann zur Ruhe komme und Glück empfinde, wenn ich drei Aspekte kombinieren kann: Genuss bzw. Entspannung, Aktivität und die dosierte sinnvolle Tätigkeit. Im Gegensatz zu früher bin ich viel aktiver, gehe häufiger aus und habe deshalb auch öfter die Möglichkeit, schöne Erfahrungen zu machen. Ich bin offener geworden und viel interessierter an meiner Umgebung.

Und wenn ich so mit offenen Augen durch die Gegend laufe, erkenne ich viel Schönes, was mir Freude macht. Ich bin sehr glücklich über diese Entwicklung und vor allem dankbar dafür, denn ich weiß natürlich, dass ich sehr viel Glück gehabt und liebe Menschen gefunden habe, die mich unterstützen. Anfangs war es schwer für mich, diese Unterstützung anzunehmen, ich war es nicht gewohnt, Schwierigkeiten mit anderen zu besprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Die Dinge, die mir wichtig waren, versuchte ich alleine, und was mir nicht gelang, ließ ich sein. Inzwischen weiß ich, dass das nicht immer der richtige Weg ist, weil sich vieles gemeinsam besser und leichter lösen lässt. Dennoch muss ich auch heute noch immer wieder ein gutes Mittelmaß finden zwischen Autonomie und Hilfsbedürftigkeit. Das muss ich immer wieder neu austaxieren.

Ein großes Glück war es für mich, eine schwere Erkrankung überwinden zu dürfen, die mich für einige Monate völlig außer Gefecht setzte. Ich hatte Angst, weil ich fürchtete, die Lebensfreude und die Aktivität, die ich mir über Jahre hinweg mühsam erkämpft hatte, wieder zu verlieren. Aber gleichzeitig erkannte ich auch die ungeheure Kraft, die man aus solch schwierigen Situationen ziehen kann. Das Leben wurde mir irgendwie kostbarer als vorher, ich bin nun dankbar, wenn ich morgens aufwache und mich gut fühle, denn ich weiß jetzt, dass das keineswegs selbstverständlich, sondern ein großes Geschenk ist. Viele kleinere Probleme erhielten einen anderen Stellenwert; was waren sie schon dagegen, dass ich weiterleben durfte? Dadurch haben sich meine geistige Flexibilität und meine Toleranz ein kleines bisschen verbessert, wenn nicht alles exakt so läuft wie vorgesehen. Es gibt etwas, das wichtiger ist als Glück, und das ist der Sinn. Wenn man in einer Sache einen Sinn sieht, kann man auch unglückliche Zeiten überstehen. Sucht man dagegen nur und ausschließlich das Glück, dann ist Unglück gleichbedeutend mit Scheitern.

Ich bin insgesamt vielleicht nicht mehr so unbekümmert wie früher, aber ich habe vieles gewonnen, vor allem die alltägliche Dankbarkeit, wenn die Menschen, die mir wichtig sind, gesund bleiben. Dagegen ist alles andere zweitrangig.

Wichtig sind mir auch Routinen und Rituale, die verlässlich wiederkehren. Auch dadurch erklärt sich wohl meine Liebe zum Weihnachtsfest. Ganz egal, ob es mir gut geht oder eher nicht, ob ich müde, traurig oder glücklich, gesund oder krank bin – es wird in jedem Jahr aufs Neue Weihnachten werden. Für jeden Menschen und auch für mich. Das hat etwas ungeheuer Tröstliches. Die Welt verändert sich rasant, Stabilität und Sicherheit sind rar geworden, aber Rituale sind verlässlich und geben Sicherheit. Das macht sie für mich so wichtig, dass ich sie vor allem in schwierigen und anstrengenden Zeiten ganz gezielt in mein Leben einbaue. Das kann dann so aussehen, dass ich in diesen Momenten meinen Tag sehr eng strukturiere und bewusst so plane, wie es gut für mich ist. Es ist wichtig, zumindest ein Stück weit die Kontrolle über das eigene Leben behalten und eigene Entscheidungen treffen zu können. Und im Rückblick merke ich, dass die wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben in Ordnung waren. Nur wenige Wege, die ich im Laufe der Zeit eingeschlagen habe, würde ich im Nachhinein verändern. Diese Erkenntnis gibt mir eine große Zufriedenheit, aber auch die Zuversicht, dass ich mich auch zukünftig auf meine Entscheidungen größtenteils verlassen kann, und dass sich für die weniger glücklichen Momente Lösungen finden lassen. Es ist wichtig, nicht aufzugeben, denn irgendwie geht es weiter. Immer.

Vieles ist und bleibt natürlich schwierig, jeden Tag, auch in meinem Leben. Aber ich habe beruflich mein Glück gefunden, bin Ärztin und Autorin und habe Beschäftigungen, die mich erfüllen. Ich hatte das Glück, eine Erkrankung geschenkt zu bekommen, die ich überwinden konnte, durch die ich menschlich sehr gereift bin und eine ganze Menge Lebenszufriedenheit neu erfahren habe. Ich habe die Wege eingeschlagen und die Ziele verfolgt, die ich selbst für richtig hielt, und ich hatte das Glück, dass sich an den entscheidenden Stellen Lösungen finden ließen für die auftretenden Schwierigkeiten.

Mein größtes Glück aber sind meine lieben Eltern und Therapeutinnen, die mich schon seit vielen Jahren unterstützen.

Und deshalb, aus all diesen Gründen, darf ich mich in meinem Leben über mangelndes Glück eigentlich nie wieder beschweren.

Einführung: Glück und Lebenszufriedenheit

Das Wort »Glück« kommt von mittelniederdeutsch gelucke/lucke (ab 12. Jahrhundert) bzw. mittelhochdeutsch gelücke/lücke. Es bezeichnete den günstigen Ausgang eines Ereignisses, unabhängig von einem bestimmten Talent oder von eigenem Zutun. Dagegen behauptet der Volksmund eine mindestens anteilige Verantwortung des Einzelnen für die Erlangung von Lebensglück in dem Ausspruch: »Jeder ist seines Glückes Schmied.«

Vermutlich ist beides richtig. Die Fähigkeit zum Glücklichsein hängt außer von äußeren Umständen auch von individuellen Einstellungen und vom Verhalten in entscheidenden Situationen ab. Und sie erfordert Aktivität. Denn man muss sich erst einmal die eigenen Bedürfnisse bewusst machen und dann aktiv dafür sorgen, dass sie befriedigt werden.

Das Streben nach Glück ist dabei so alt wie die Menschheit selbst. Es lässt manche Menschen um die Welt reisen, zur Einkehr ins Kloster ziehen oder Drogen nehmen, es treibt andere in Yoga-Studios und ist Inhalt zahlreicher Ratgeber und Seminare, die stets neue Techniken vorstellen, die geeignet sein sollen, wirklich und tatsächlich glücklich zu werden.

Auch die Politik entdeckt Glück und Zufriedenheit für sich, so hat die Bundesregierung auf einer Klausurtagung eine neue Regierungsstrategie beschlossen, die einen Bürgerdialog zum Thema »Gut leben – Lebensqualität in Deutschland« beinhaltet. Später soll dann anhand der Ergebnisse ein neues System von Indikatoren zur Beurteilung der Lebensqualität in Deutschland präsentiert werden (z. B. Demmer 2015).

Glück ist also ein wichtiges Ziel menschlichen Daseins, aber es ist nicht immer ganz leicht zu erreichen. Es gibt nicht »das« ultimative Glücksrezept für alle Menschen, weil eben jeder so unterschiedlich ist, eigene Wünsche, Vorstellungen, Ziele und Bedürfnisse für sein Leben hat und »Glück« (auch im Sinne von Zufriedenheit) auf ganz eigene Weise definiert.

Trotzdem ist es aber möglich, durch jahrelange Forschung ein paar Faktoren zu nennen, die den meisten Menschen ein bisschen dabei helfen können, ihr Glück zu finden und ein gutes Leben zu führen. Seit ein paar Jahren gibt es dazu die Glücksforschung als eine eigene Disziplin, und die Ergebnisse ihrer Untersuchungen werden in der »World Database of Happiness«, der Weltdatenbank des Glücks, in Rotterdam gesammelt.

Begriffsdefinitionen

Die Begriffe Glück und Zufriedenheit werden häufig synonym gebraucht. Wenn man es genau nimmt, gibt es aber durchaus Unterschiede. »Glück ist immer etwas Flüchtiges. Ein Zustand, der in Erwartung von etwas entsteht, der uns zu einer Handlung bewegen soll. Im Gehirn wird dazu ein Bereich aktiviert, in dem der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet wird. Es kommt zu einem Feuerwerk, das aber schnell abbrennt. Zufriedenheit ist etwas völlig anderes. Sie entsteht, wenn die Bedürfnisse, die wir haben, auf Dauer weitgehend befriedigt werden«, erklärt der Psychoanalytiker und Kunsthistoriker Hans-Otto Thomashoff, dessen Buchtitel »Ich suchte das Glück und fand die Zufriedenheit« genau das verdeutlicht (Thomashoff 2014). Glück bezeichnet also das augenblicklich erlebte intensive Hochgefühl und findet daher immer nur im Jetzt statt. Zufriedenheit dagegen ist eher so etwas wie eine Bilanz über das Erlebte (u. a. Walter 2014). Sie resultiert aus dem Vergleich der aktuellen Lebenssituation mit der Vergangenheit bzw. dem »subjektiven Abwägen der eigenen Ziele und Ansprüche mit dem davon Erreichten« (Mayring 2000, zit. nach Bundschuh & Dwor-

schak 2003, 34). Wenn also Menschen gefragt werden, wie glücklich sie sind, dann ist eigentlich die Zufriedenheit gemeint, und diese ist im Gegensatz zum Glück auch eine relativ stabile Eigenschaft. Die objektiven Lebensbedingungen haben natürlich durchaus einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit, aber sie können auch im völligen Gegensatz dazu stehen.

In diesem Buch soll nicht so scharf unterschieden werden zwischen den einzelnen Begriffen, zumal auch in vielen Berichten der betroffenen Menschen »Glück« im Sinne von »Zufriedenheit« oder »Lebensqualität« beschrieben wird. Die exakte Definition ist hier letztlich nicht so entscheidend, viel wichtiger ist es, Menschen mit Autismus ein Leben zu ermöglichen, das sie als »glücklich« oder »zufrieden« bezeichnen können.

Es werden in der Literatur unterschiedliche psychologische Betrachtungsweisen im Hinblick auf die Lebensqualität vorgestellt (z. B. Osterrieder 2010, 87):

- ♦ Lebensqualität als Abwesenheit von Belastung, Beeinträchtigung, Krankheit
- ♦ Lebensqualität als positive Affektbilanz (Fokussierung auf die emotionale Facette)
- ♦ Lebensqualität als Grad der Zielerreichung bzw. als individuelles Befriedigungsniveau (Fokussierung auf die motivationale Facette)
- ♦ Lebensqualität als Resultat individueller Bewertungs- und Urteilsprozesse (Fokussierung auf die kognitive Facette)
- ♦ Lebensqualität als Persönlichkeitsmerkmal im Sinne einer Glücksfähigkeit, gekoppelt mit einer positiven Grundeinstellung
- ♦ Lebensqualität als »Glück von innen« im Sinne des »Mit-sich-im-Reinen-Seins«.

Die Beurteilung der Lebenszufriedenheit und Lebensqualität eines jeden Menschen kann nach diesen Betrachtungsweisen nur von ihm selbst vorgenommen werden.

Anders verhält es sich bei dem Modell des »positiven Funktionierens« von Ryff (1989, zitiert in Frank 2007, 6), das einen der inzwischen zahlreichen Versuche darstellt, objektive Faktoren zu ermitteln, die die Lebensqualität eines Menschen messen sollen. Sie wird hier anhand folgender Kriterien beurteilt:

- ♦ Selbstakzeptanz
- ♦ positive Beziehungen zu anderen

- ♦ Autonomie
- ♦ Umweltbewältigungen
- ♦ Lebenssinn
- ♦ persönliches Wachstum.

Deutlich wird dabei jedoch bereits an dieser Stelle, dass hier die ganz eigenen innerpsychischen Aspekte, die subjektive Beurteilung und vor allem auch die unterschiedlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten bezüglich der Ausdrucksfähigkeit fehlen. Ähnlich sieht es aus bei den standardisierten Fragebögen, die zur Erfassung der Lebenszufriedenheit zur Verfügung stehen, etwa dem Fragebogen zu Lebenszielen und zur Lebenszufriedenheit (FLL) von Kraak und Nord-Rüdiger (1989) oder dem Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ) von Fahrenberg et al. (2000), der zehn Lebensbereiche erfasst: Arbeit und Beruf, finanzielle Situation, Freizeit, Ehe und Partnerschaft, eigene Kinder, eigene Person, Sexualität, sonstige Kontakte und Wohnung.

Bislang liegen keine Erfahrungen vor, ob sich solche Verfahren auch bei autistischen Menschen anwenden lassen und welche Aussagekraft sie dabei haben können. Weiter unten (S. 175ff) soll noch eine Diskussion ange-regt werden, ob und ggf. wie sich Lebenszufriedenheit und Glück bei Menschen mit Autismus anhand objektiver Kriterien ermitteln lassen.

Glücksforschung

Inzwischen hat sich eine ganze Forschungsindustrie etabliert, um der Frage nachzugehen, was Menschen glücklich macht. Ed Diener und Martin Seligman gelten als die Begründer der Glücksforschung. Sie formulierten erstmals die Notwendigkeit, nicht nur zu untersuchen, was Menschen unglücklich und krank macht, sondern auch die Faktoren herauszufinden, die ein glückliches Leben begünstigen.

Seither suchen Wissenschaftler unterschiedlicher Fachbereiche nach Sozialindikatoren, um die Voraussetzungen für Glück und Lebenszufriedenheit möglichst exakt zu bestimmen. Solche Indikatoren sind u. a.:

- ♦ Wohnsituation
- ♦ Sozialkontakte
- ♦ Ehe, Familie

- ♦ Haushalt
- ♦ Einkommen
- ♦ gesundheitlicher Zustand
- ♦ Bildungsniveau und Erwerbsstatus (vgl. Stosberg 1994, 108).

Auch die Hirnforschung ist am Thema Glück beteiligt, denn all das, was wir als Glück erleben, entsteht im Gehirn durch ein sehr komplexes Zusammenspiel der unterschiedlichen Hirnregionen und durch körpereigene Botenstoffe, insbesondere Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, die deswegen manchmal auch als »Glückshormone« bezeichnet werden (u. a. Walter 2014). Von der pharmazeutischen Industrie zu medizinischen Zwecken hergestellt, werden solche Substanzen als Medikamente etwa bei Depressionen verwendet.

Es ist nachgewiesen, dass das Gehirn mit seinen Aufgaben »wächst«, und zwar ganz im wörtlichen Sinne. Durch gezielte Anforderungen vergrößern sich tatsächlich die entsprechenden Hirnbereiche, um darauf angemessen reagieren zu können. So kann sich das Gehirn u. a. darauf einstellen, auch auf schwierige Situationen und Herausforderungen zu reagieren, sie gut zu verarbeiten und damit klarzukommen.

Das Glücksempfinden selbst scheint altersabhängig zu sein. Zwischen 20 und etwa 35 Jahren erfahren die meisten Menschen einen ersten Höhepunkt, das ist das junge Erwachsenenalter, in dem man frei zu sein scheint von Verpflichtungen und Unsicherheiten. Dann folgt ein »Glückseinbruch« mit einem Tiefpunkt im Alter von etwa vierzig Jahren. In dieser ersten Hälfte des Berufslebens muss eine Existenz aufgebaut werden, nicht alle Hoffnungen und Erwartungen lassen sich erfüllen. Außerdem kommt oft Stress in Partnerschaft und Familie hinzu. Aber schließlich, ein paar Jahre nach der berühmten »Midlife-Crisis«, kehrt das Glück langsam zurück, die Menschen werden gelassener und sind nach Ansicht der Forscher kurz vor der Rente wieder so glücklich wie einst mit zwanzig (Raffelhüschen & Güllner 2014).

In anderen Fragen der Glücksforschung sind sich die Wissenschaftler aber nicht einig. So glauben manche, vor allem die Gene seien entscheidend für das Erleben von Glück, andere sind überzeugt, es hänge vor allem von den ganz eigenen Erwartungen ab, also davon, was man sich vom Leben erhofft. Und wieder andere Forscher halten die Lebensumstände oder auch den Zufall für besonders wichtig. Gerade in den letzten Jahren aber haben sie entdeckt, dass Glück und Wohlbefinden in weit geringerem Ausmaß als zunächst gedacht von äußeren Einflüssen abhängen. Viel wichtiger für das Wohlergehen sind erfüllte Erwartungen, gute zwischen-

menschliche Beziehungen, ein Ziel im Leben und ein positives Selbstwertgefühl. Heidl et al. (2012) definierten als Determinanten von Lebenszufriedenheit den Gesundheits- und Erwerbsstatus sowie die Häufigkeit von Glücksgefühlen. Sie stellten zudem die Vermutung auf, dass die psychische Gesundheit einen höheren Einfluss hat als die körperliche. Fahrenberg et al. (2000) beschreiben insbesondere den positiven Einfluss einer aktiven Gestaltung der Freizeit (Hobbys, Veranstaltungen, Vereine, körperliche Aktivitäten) auf die Lebenszufriedenheit, und nach Mayring (1991) spielt der Familienstand eine große Rolle, so sind verheiratete oder in einer Partnerschaft lebende Menschen signifikant zufriedener als Alleinstehende. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass diese Signifikanz schwindet, hier zeigten sich in einer festen Beziehung lebende Menschen nur noch leicht glücklicher, allerdings gaben die Befragten an, dass sie ersatzweise viele Freunde hätten und deshalb partnerschaftliche Kontakte nicht vermissten (Hartmann-Wolff & Reinhard 2015).

Sehr wichtig sind auch die Erwartungen, die eine Person an ihr Leben hat. Menschen, die die Möglichkeiten, die ihnen selbst nicht offen stehen, bei anderen erfüllt sehen, hadern offenbar besonders stark mit ihrem Schicksal. Diese Überlegungen wurden schon vor Jahrzehnten als Hypothese formuliert. Erkenntnisse hinsichtlich des Einkommens stützen diese; ab einem Einkommen von etwa 30 000 Euro entsteht plötzlich Raum für unerfüllte Wünsche und Neid – man will noch mehr verdienen, ein noch besseres Auto oder ein ebenso großes Haus wie die Nachbarn haben. Und in Skandinavien sind die Menschen vermutlich auch deshalb so glücklich, weil es hier weit flachere Hierarchien gibt als in anderen Ländern. »Rangordnungen« kennt man hier kaum, die Menschen müssen sich nicht mit den anderen vergleichen, sie können sich als gleichwertig betrachten und fühlen sich deshalb glücklicher.

Insgesamt bezeichnen sich die meisten Menschen der westlichen Länder als glücklich, wenn sie (u. a. Bormans 2012, Frank 2007)

- ◆ in einer stabilen Beziehung leben
- ◆ nur einige wenige, dafür aber enge und vertraute Freunde haben
- ◆ eine angemessene (Aus-) Bildung erlangen können und schließlich eine Arbeitsstelle finden, die ihre Fähigkeiten berücksichtigt und die ihnen Wertschätzung vermittelt
- ◆ mit ihrer Arbeit etwas Nützliches tun können
- ◆ eigene Ziele haben, selbst Einfluss nehmen können auf die Gestaltung ihres Lebens und einen Sinn in ihrem Dasein sehen
- ◆ die Anforderungen des Alltags bewältigen können

- ♦ sich selbst als Person akzeptieren und auch von anderen akzeptiert werden
- ♦ genug Geld haben, um ihre Grundbedürfnisse zu stillen
- ♦ in Gesundheit und Freiheit leben können.

Persönliche Beziehungen

Die Fähigkeit, zu lieben und sich lieben zu lassen, gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen für ein glückliches Leben (u. a. Romberg 2011). Freundschaft bietet die Möglichkeit, glückliche Momente zu teilen und von der Unterstützung anderer zu profitieren, wenn es uns nicht gut geht. Freunde geben uns die Hoffnung auf eine bessere Zukunft, und sie helfen uns, glücklicher zu leben. Menschen mit engen sozialen Kontakten haben wohl deshalb auch einen niedrigeren Cortison-Spiegel (ein Maß für Stress) als Personen, denen dies nicht gelingt.

Experten gehen dabei davon aus, dass der Mensch insbesondere für ein Leben in kleinen, überschaubaren Gruppen geschaffen ist. Nötig sind also nur einige wenige stabile Beziehungen, um glücklich zu sein, um sich sicher und geborgen fühlen zu können. Tatsächlich aber leben immer mehr Menschen in großen Städten, mit vielen eher lockeren Bekanntschaften, aber oft weit entfernt von Familie und Freunden.

Überhaupt ist die Familie von unschätzbarem Wert. Jeder Mensch braucht jemanden, der ihm ein Gefühl von Sicherheit und liebevoller Fürsorge vermittelt, ein Bewusstsein dafür, dass er so akzeptiert wird, wie er ist, mit allen guten und auch ungünstigen Eigenschaften.

Der einzelne Mensch gilt umso weniger, je größer die Gruppe ist, in der er sich bewegt. Viele Angestellte arbeiten in Unternehmen mit Hunderten oder Tausenden Kollegen, sie spüren täglich, dass sie problemlos und jederzeit ersetzbar sind. Nach Ansicht von Forschern ist das ein sehr entscheidender Punkt. Zu erfahren, dass die eigene Arbeit wertgeschätzt wird, ist ihrer Meinung nach für die Psyche des Menschen überlebenswichtig.

Wenn man nun diese Aspekte analysiert und davon ausgeht, dass das Wohlbefinden entscheidend davon abhängt, tiefe, enge Bindungen zu haben und ein wertgeschätztes Mitglied einer Gruppe zu sein, dann muss man eben auch erkennen, dass die Bedingungen des modernen Lebens menschliches Glück offenbar geradezu verhindern. Forscher fanden jüngst