

SPIEGEL-GESPRÄCH

„Kinder wirken wie Heroin“

Der US-Psychologe Daniel Gilbert über die Irrtümer beim Streben nach Glück, die Fähigkeit des Menschen zum Selbstbetrug und das segensreiche Immunsystem der Psyche



RICK FRIEDMAN

Glücksforscher Gilbert: „Mit unseren Prognosen liegen wir grundsätzlich falsch“

Gilbert, 48, hat einen Lehrstuhl für Psychologie an der Harvard University in Cambridge, Massachusetts. Sein Buch „Ins Glück stolpern“ ist in den USA ein großer Erfolg und erscheint jetzt auf Deutsch.

SPIEGEL: Professor Gilbert, Sie haben Familie und sind seit kurzem Großvater. Genießen Sie es, wenn Sie Ihren Sohn zu Besuch haben und Sie mit dem Enkel-töchterchen spielen?

Gilbert: Und wie!

SPIEGEL: Ihrem neuen Buch zufolge wären Sie jedoch glücklicher, wenn Sie niemals eine Familie gegründet hätten*.

Gilbert: Nicht ganz. Wir wissen, dass verheiratete Menschen glücklicher sind als Singles. Aber sobald Kinder kommen, ändert sich in der Tat alles: Das Glück verheirateter Paare schwindet. Ökonomen und Psychologen finden das seit Jahrzehnten in ihren Studien bestätigt: Kinder zu haben hat einen negativen Effekt auf das tägliche Glücksempfinden.

SPIEGEL: Wie kann das sein? Fast alle Eltern sind doch vernarrt in ihre Kinder und behaupten das Gegenteil.

Gilbert: ... weil sie die vielen beschwerlichen, nervtötenden Erlebnisse im Alltag

verdrängen. Stellen Sie sich vor, Sie gucken ein Fußballspiel, und es ist fürchterlich langweilig, kein Tor fällt, null zu null. Aber dann gewinnt Ihre Mannschaft durch einen tollen Treffer kurz vor Schluss. In Ihrer Erinnerung wird es das beste Spiel sein, das Sie je gesehen haben. So ist es auch mit Kindern.

SPIEGEL: Wie ein Siegtor in der Nachspielzeit?

Gilbert: Ja. Wie wir aus Studien zum menschlichen Gedächtnis wissen, löscht ein eindrucksvoller Moment unsere Erinnerungen an die vielen unspektakulären Momente, die wir erdulden mussten, einfach aus dem Gedächtnis. Wir haben diese besonderen Augenblicke mit Kindern, so magisch, so wunderbar – sie machen die viele Arbeit und Plackerei vergessen. Es gibt aber noch einen Grund, warum Kinder unser Glück mindern, obwohl wir denken, sie vergrößerten es: Sie wirken wie eine Art Heroin.

SPIEGEL: Wie kommen Sie denn darauf?

Gilbert: Wir halten Heroin ja zu Recht für einen Quell menschlichen Elends. Doch in dem Moment, in dem Sie es sich in den Arm drücken, fühlt es sich sehr, sehr gut an. Sind Sie erst einmal auf den Geschmack gekommen, hören Sie auf zu essen, zu arbeiten, Freunde zu treffen, Sex zu haben. Alle Dinge, die Ihnen früher Spaß gemacht haben, verschwinden durch

Heroin. Kinder haben einen ähnlichen Effekt. Sie sind ein großer Quell der Freude – aber sie werden zum einzigen, weil sie so viel Zeit in Anspruch nehmen. Kino, Theater, Partys, Freunde treffen – all das verschwindet aus dem Leben von Eltern. Wenn die Ihnen sagen, meine Kinder sind der größte Glücksmacher, dann gibt es dafür eine einfache Erklärung: Wenn man nur eine Sache hat, die einen glücklich macht, dann wird die wohl der größte Glücksbringer sein.

SPIEGEL: Sie behaupten auch, Geld sei ein überschätzter Stimmungsaufheller. Wollen Sie ernstlich behaupten, Ihr Gehalt als Harvard-Professor trage nicht entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden bei?

Gilbert: Studien legen nahe, dass die erste Hälfte meines Gehalts ganz wesentlich zu meinem Glück beiträgt. Die zweite Hälfte jedoch ist überflüssig, unnötig und ohne Belang. Wenn Sie es einmal in die Mittelschicht geschafft haben, dann erkaufen Ihnen mehr Geld kaum zusätzliches Glück.

SPIEGEL: Dann könnten Sie ja ... sagen wir ... 40 Prozent Ihres Gehalts für mildtätige Zwecke stiften.

Gilbert: Das sollte ich wohl, vielleicht sogar mehr als 40 Prozent. Diese vergleichsweise hohe Summe, die mir nicht viel bringt, würde in den Händen eines armen Schluckers das Glück deutlich erhöhen.

SPIEGEL: Sie sagen, Sie sollten spenden. Tun Sie es denn etwa nicht?

Gilbert: Natürlich nicht, ich bin auch nur ein Mensch! In meinem Buch beschreibe ich ja die Trugschlüsse, denen wir unterliegen, wenn wir das Glück suchen. Die Gabe des Menschen, seine Zukunft und damit auch sein Glück zu planen, ist zwar einzigartig. Jedoch ähnelt sie einer optischen Täuschung. Ich weiß als Psychologe eigentlich, dass mein Blick in die Zukunft mir ein Trugbild vorspiegelt – und doch lasse ich mich narren. Meine Arbeiten zu dem Phänomen haben mich bisher nicht wirklich davon abhalten können, meinen Sohn für einen Glücksbringer zu halten und mehr Geld haben zu wollen.

SPIEGEL: Sollte der Lebenszweck denn überhaupt darin bestehen, nach Glück zu streben?

Gilbert: Glück ist die einzige wichtige Sache im Leben. Die US-amerikanische Verfassung garantiert mir das Streben nach Glück sowie Leben und Freiheit. Warum stehen Leben und Freiheit überhaupt da? Es gibt

* Daniel Gilbert: „Ins Glück stolpern“. Aus dem Amerikanischen von Burkhard Hickisch. Riemann Verlag, München; 438 Seiten; 19 Euro.



LARRY WILLIAMS / CORBIS (L.); EMIL UMDORF / IMAGO (O.); HANS-JÜRGEN BURKARD / BILDERBERG (U.)

Paar beim Sex, Familienurlaub am Strand, Millionärsmesse (in Moskau): Sind dreckige Socken schlimmer als ein Seitensprung?

nur einen Grund: Weil auch sie Glück bringen. Nennen Sie mir irgendetwas von Wert, das keine Glücksquelle wäre!

SPIEGEL: Viele Künstler waren nicht gerade glücklich. Schöpferische Hervorbringungen sind vielfach aus Unglücklichsein entstanden.

Gilbert: Natürlich, da gibt es die traurigen Genies und die traurigen Leute, die keine Genies sind. Doch unterm Strich gibt es mehr glückliche Genies als traurige. In Wahrheit bringt Glück mehr Kreativität hervor als Trübsal. Beethoven war ein Genie. Wäre er außerdem ein bisschen glücklicher gewesen, hätte er noch bessere Musik geschrieben, nicht schlechtere.

SPIEGEL: Ist das Streben nach Glück ein Trick der Evolution, damit die Menschen immer weitermachen?

Gilbert: Trick ist vielleicht nicht das treffende Wort, aber Glück ist die Methode Ihres Gehirns, zu signalisieren: Du hast gerade das Richtige getan! Im Grunde erhöht alles, was uns glücklich macht, die Aussicht aufs Überleben. Fett, Salz, Zucker und Sex sind die größten Glücksbringer der Welt.

SPIEGEL: Dann könnten Sie genauso gut irgendwo in Iowa Mais anbauen, anstatt in Harvard zu lehren. Gibt es da nicht noch andere Ziele?

Gilbert: Natürlich, bloß: Wenn Sie jemanden fragen, was er gerade macht, wird er

selten sagen: Ich strebe nach Glück. Die Leute sagen: Ich versuche gerade, meinen Reißverschluss zuzukriegen, oder: Ich spitze meinen Bleistift. Es gibt Millionen von Antworten, die aber alle auf eine Sache zurückgehen. Das findet man durch ein einfaches Spiel heraus. Jedes Mal, wenn Ihnen jemand sagt, was er gerade macht, fragen Sie: Warum machen Sie das? Am Ende wird sie oder er sagen: Weil ich es mag, weil es mir guttut, weil es mich glücklich macht.

SPIEGEL: Sie sagen, der Mensch sei das einzige Tier, das an die Zukunft denkt und diese planen kann. Hat diese Fähigkeit einen festen Sitz im Gehirn?

Gilbert: (*tippt sich auf die Stirn*) Genau hier. Es ist der Teil, der dafür sorgt, dass der Hut auf dem Kopf bleibt. Im sogenannten Frontallappen sitzt eine mentale Zeitmaschine. Sie erlaubt Ihnen zu sagen: Um 16 Uhr will ich einen Kaffee; ich muss Geld sparen für meinen Ruhestand.

SPIEGEL: Wie würde sich Ihre Persönlichkeit ändern, wenn man dieses Zentrum chirurgisch zerstörte?

Gilbert: Zwei Dinge, das wissen wir, würden rasch verschwinden: Angstgefühle und eben die Fähigkeit, zu planen. Es gibt ja Patienten mit beschädigtem Frontallappen. Wenn Sie von denen wissen wollen, was die morgen vorhaben, dann verstehen die gar nicht, was gemeint ist. Die-

se Menschen sind auch nie ängstlich. Wenn sie sich gar nicht ausmalen können, was alles schiefgeht, machen sie sich auch keine Sorgen.

SPIEGEL: Was ist, wenn man zwar die Zukunft planen kann, aber daran gehindert wird, seine Pläne in Taten umzusetzen?

Gilbert: Sie werden unglücklich, hilflos und depressiv, wenn Sie die Fähigkeit zur Kontrolle verlieren – und können deswegen manchmal sogar sterben. Das hat eine Psychologin aus unserer Abteilung durch eine Studie in einem Altersheim herausgefunden: Bewohner, die sich um eine Zimmerpflanze kümmern konnten, hatten eine geringere Sterblichkeit als Vergleichspersonen, welche diese Möglichkeit nicht mehr besaßen.

SPIEGEL: Aber ist es umgekehrt nicht so, dass zu viele Auswahlmöglichkeiten das Glück vermiesen können? Es ist wie mit dem Esel, der zwischen zwei Heuhaufen verhungert.

Gilbert: Das Gefühl der Kontrolle hat Vorteile, weil Sie sich nicht wie eine passive Figur im Spiel des Lebens vorkommen. Die Nachteile liegen darin, dass Sie laufend vor schwierigeren Entscheidungen stehen. Interessanterweise sind den meisten Menschen nur die Vorteile klar, nicht aber die Kosten. Die meisten Menschen wollen deshalb kontrollieren – auch wenn es sie nicht unbedingt glücklicher macht.

SPIEGEL: Man kann sein Glück nicht planen?

Gilbert: Das würde voraussetzen, erkennen zu können, welche Ihrer möglichen Zukünfte besser wäre als alle anderen. Aber mein ganzes Buch handelt davon, dass wir genau dazu nicht in der Lage sind. Mit unseren Prognosen, wie glücklich wir in Zukunft A wären oder in Zukunft B, liegen wir grundsätzlich falsch.

SPIEGEL: Welche Irrtümer unterlaufen uns?

Gilbert: Da gibt es eine ganze Menge. Wenn wir uns unser Befinden in der Zukunft vorstellen, dann lassen wir viele Aspekte einfach weg. Das ist der Grund, warum jeder glaubt, ein Lottogewinn mache glücklich. Sofort denken die Leute an Urlaube und daran, den blöden Job zu kündigen. Andere Details, etwa, dass man als Lottogewinner ständig angebettelt wird, lassen sie nicht in ihre Vorstellung.

SPIEGEL: Haben Sie noch mehr systematische Fehler der menschlichen Vorstellungsgabe entdeckt?

Gilbert: Es gibt ja zu jeder Sache viele Sichtweisen – und wir greifen uns da jene heraus, in der wir besonders gut dastehen. Auf diese Weise ändern wir unsere Weltsicht, damit wir positiver über diese Welt denken.

SPIEGEL: Das mag ein Schutzmechanismus sein, aber warum hat er etwas damit zu tun, dass wir unser Befinden in der Zukunft angeblich falsch einschätzen?

Gilbert: Weil wir diesen psychologischen Mechanismus gar nicht bemerken. Es ist ein Talent, das uns verborgen ist – aber unser Glücksempfinden in der Zukunft entscheidend prägt.

SPIEGEL: Wann kommt es zur Geltung?

Gilbert: Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Sie glauben vermutlich, Sie lieben Ihre Frau. Sie können sich in diesem Moment gar nicht vorstellen, sie überhaupt nicht mehr zu mögen. Und doch kann ich Dutzende Szenarien ausmalen, wie Sie Ihre Meinung innerhalb kürzester Zeit ändern. Nicht, dass ich mehr wüsste als Sie, aber nehmen wir an, Ihre Frau wäre mit einem Sänger nach Marokko durchgebrannt. Zunächst wären Sie untröstlich, aber Studie um Studie zeigt: Sie würden viel, viel kürzer trauern, als Sie denken – eben weil Sie ganz schnell Ihre Sichtweise änderten. Ihre Frau wird auf einmal jemand sein, der im Grunde schon immer untreu war, oder jemand, mit dem Sie gar nichts gemeinsam haben.

SPIEGEL: Sie sagen, wir bemerkten solchen Selbstbetrug nicht. Aber ist es nicht so, dass man sehr wohl weiß, dass man sich ein Weltbild schnitzt, in dem alles in bester Ordnung zu sein scheint?

Gilbert: Na, bestimmt wissen wir, dass die anderen das laufend machen, und wir würden womöglich zugeben, dass wir es selbst in der Vergangenheit auch schon mal gemacht haben. Bloß: In dem Augenblick,

in dem wir uns selbst betrügen, spüren wir es nicht. Keiner sagt: Meine Weltsicht stimmt gar nicht, ich erfinde die gerade nur, damit es mir besser geht.

SPIEGEL: Dieses Verhaltensmuster sehen Sie als Teil eines größeren psychischen Immunsystems, das uns vor Angriffen auf das Glück schützt. Wann war es bei Ihnen das letzte Mal aktiv?

Gilbert: Mein Buch hat bisher den Sprung in die Bestsellerliste der „New York Times“ verpasst, einmal nur um vier Plätze. Ich will da rein. Aber in einer E-Mail habe ich meinen Lektor getröstet, das sei doch nicht so schlimm, die bisherigen Verkäufe seien doch mehr, als ich je erwartete. Unter diesen Brief hätte ich schreiben können: Dan Gilberts psychisches Immunsystem.



Gilbert, SPIEGEL-Redakteure*

„Mehr glückliche Genies als traurige“

SPIEGEL: Generell scheint dieses System aber nicht gut zu funktionieren, sonst gäbe es nicht so viele Miesepeter auf der Welt.

Gilbert: Das ist nur ein scheinbarer Widerspruch. Kleine negative Ereignisse reichen nicht aus, das System zu aktivieren. Wir verarbeiten den Verlust eines Beins, nicht aber den eines Fußnagels. Wir sagen nicht, es wird schon einen tieferen Grund haben, dass der Fußnagel jetzt ab ist. Das erklärt, warum kleine Dinge wie die dreckigen Socken, die unser Partner in der Wohnung verstreut, unser Glück stärker trüben als große wie ein Seitensprung.

SPIEGEL: Was bedeuten Ihre Erkenntnisse für die Politik?

Gilbert: Na ja, die Entscheidung der Regierung von George W. Bush, in den Irak zu gehen, scheint doch darauf zu beruhen, dass die Fakten ganz schön hingebogen wurden, um das zu unterstützen, was die Regierung schon vorher geglaubt hat – wir Menschen machen das jeden Tag.

SPIEGEL: Brauchen Politiker demnach psychologische Beratung?

Gilbert: Menschen, welche die wichtigsten Entscheidungen fällen, müssen am meisten darüber lernen, wie die menschliche Entscheidungsfindung abläuft. Aber gerade Politiker sind vielfach beratungsresistent. Führer geben sich sicher in ihrem Urteil, und genau das lieben die Wähler ja. Aber meine Botschaft lautet: Ein jeder Mensch sollte seiner Fähigkeit, sich die Zukunft vorstellen zu können, skeptisch begegnen.

SPIEGEL: Herr Professor Gilbert, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

* Johann Grolle und Jörg Blech in Gilberts Büro an der Harvard University in Cambridge.