



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

Wer das Glück will, muss das Chaos im eigenen Kopf beherrschen. Wer frei sein will, muss nur seine Ziele kennen. Das Buch fasst jahrzehntelange Forschung über die positiven Aspekte menschlicher Erfahrungen zusammen: Freude, Kreativität und den Prozess vollständigen Einsseins mit dem Leben, den der Autor FLOW nennt. Glück ist nichts, was man mit Geld kaufen könnte. Glück ist flow. Jeder hat dieses Gefühl schon erlebt: über sich selbst zu verfügen, im Einklang mit sich und der Welt zu sein und sein Schicksal in die eigene Hand nehmen zu können. Bei diesen seltenen Gelegenheiten spürt man ein Gefühl von Hochstimmung, von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Maßstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte.

**Mihály Csíkszentmihályi** (1934–2021) war zuletzt Direktor des Quality of Life Center und Professor für Unternehmensführung an der Claremont Graduate University in Kalifornien. Er wurde weltweit bekannt, als er erstmals das Flow-Phänomen beschrieb, und galt als führender Glücksforscher.

Mihály Csíkszentmihályi

# **flow**

**Das Geheimnis des Glücks**

Aus dem Amerikanischen  
von Annette Charpentier

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH

Rotebühlstraße 77, 70178 Stuttgart

Fragen zur Produktsicherheit: [produktsicherheit@klett-cotta.de](mailto:produktsicherheit@klett-cotta.de)

Die Originalausgabe erschien

unter dem Titel »FLOW – The Psychology of Optimal Experience«  
im Verlag Harper & Row, New York

© 1990 by Mihály Csíkszentmihályi

Für die deutsche Ausgabe

© 1992, 2025 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,  
gegr. 1659, Stuttgart

Alle deutschsprachigen Rechte inklusive der Nutzung des Werkes  
für Text und Data Mining i. S. v. § 44b UrhG vorbehalten

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung der Daten des Originalverlags,

Cover-Design: © Robin Bilardello

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

ISBN 978-3-608-98890-1

*Für Isabella, Mark und Christopher*

# Vorwort

Dieses Buch fasst – für ein breiteres Publikum – jahrzehntelange Forschung über die positiven Aspekte menschlicher Erfahrungen zusammen: Freude, Kreativität und den Prozess vollständigen Einsseins mit dem Leben, den ich *flow* nenne. Dieser Schritt birgt einige Gefahren, denn sobald man sich von der strengen Orientierung wissenschaftlicher Texte löst, wird man leicht unbekümmert und, besonders bei einem solchen Thema, zu überschwänglich. Hier liegt allerdings kein Buch vor, das einem Insidertipp vermittelt, wie man glücklich wird. Das wäre auch unmöglich, da ein Leben voller Freude eine einzigartige Schöpfung ist, die man nicht nach Rezept vollziehen kann. Dieses Buch versucht statt dessen, allgemeine *Prinzipien* vorzustellen, verbunden mit konkreten Beispielen, wie manche Menschen diese Prinzipien angewendet haben, um ein langweiliges, sinnloses Leben in eines voller Freude zu verwandeln. Ich verspreche hier keine Rezepte für diesen Weg. Doch der Leser, dem solche Dinge am Herzen liegen, sollte ausreichend Informationen finden, um den Übergang von der Theorie zur Praxis zu bewältigen.

Um das Buch so verständlich und leserfreundlich wie möglich zu gestalten, habe ich auf einen Apparat verzichtet, wie ihn Wissenschaftler in ihren Schriften gewöhnlich einsetzen. Vielmehr habe ich versucht, die Ergebnisse der psychologischen Forschung und die Gedanken vorzustellen, die man aus der Interpretation solcher Forschung gewinnt. Jeder Leser kann sie aufgreifen und in seinem Alltag anwenden, ohne dazu über spezialisiertes Grundwissen verfügen zu müssen.

Jene Leser jedoch, die neugierig genug sind, den wissen-

schaftlichen Quellen nachzugehen, auf denen meine Schlussfolgerungen beruhen, finden am Ende eingehende Anmerkungen, in denen der jeweilige Gegenstand diskutiert wird. »Glück« (Anmerkung 1) wird beispielsweise im ersten Kapitel über »Glück – ein Überblick« erwähnt, in der Anmerkung gebe ich dann meine wissenschaftlichen Quellen dazu an. Leser, die sich dafür interessieren, auf welche Bücher ich meine Annahmen stütze, finden in den »Anmerkungen« beispielsweise Ausführungen zur Auffassung des Aristoteles über »Glück« sowie Hinweise zur gegenwärtigen Forschung über dieses Thema mit den einschlägigen Zitaten. Die Anmerkungen können als zweite, stark komprimierte und technischere Schattenversion des Originaltextes gelesen werden.

Zu Anfang eines jeden Buches ist es eigentlich üblich, denen zu danken, die zu seiner Entwicklung beigetragen haben. Das ist in diesem Fall unmöglich, da die Namensliste fast ebenso lang wäre wie das Buch selbst. Jedoch bin ich bestimmten Personen zu besonderem Dank verpflichtet, und dazu möchte ich diese Gelegenheit nutzen: Zuerst einmal danke ich Isabella, die als meine Frau und Freundin seit über fünfundzwanzig Jahren mein Leben bereichert und deren Stilsicherheit half, das Buch zu gestalten, Mark und Christopher, unseren Söhnen, von denen ich vielleicht ebenso viel gelernt habe wie sie von mir, und Jacob Getzels, meinem früheren und jetzigen Mentor. Von meinen Freunden und Kollegen möchte ich herausheben: Donald Campbell, Howard Gardner, Jan Hamilton, Philip Hefner, Hiroaki Imamura, David Kipper, Doug Kleiber, George Klein, Fausto Massimini, Elisabeth Noelle-Neumann, Jerome Singer, James Stigler und Brian Sutton-Smith – die mir alle, auf die eine oder andere Weise, mit ihrer Hilfe, Inspiration und Ermutigung großzügig zur Seite standen.

Von meinen ehemaligen Studenten und Mitarbeitern haben Ronald Graef, Robert Kubey, Reed Larson, Jean Nakamura, Kevin Rathunde, Rick Robinson, Ikuya Sato, Sam Whalen und

Maria Wong die größten Beiträge zu der Forschung geleistet, die den auf den folgenden Seiten entwickelten Gedanken zugrunde liegt. John Brockman und Richard P. Kot haben dieses Projekt umsichtig und professionell unterstützt und von Anfang bis zum Ende mitgeholfen. Zuletzt möchte ich dankbar die Spencer Foundation erwähnen, die die Sammlung und Analyse von Daten in den letzten zehn Jahren großzügig finanzierte. Besonders verbunden bin ich ihrem ehemaligen Präsidenten H. Thomas James, ihrem gegenwärtigen Präsidenten Lawrence A. Cremin und Marion Faldet, Vizepräsidentin der Stiftung. Keiner der hier Erwähnten ist natürlich für das verantwortlich, was in diesem Buch vielleicht unrichtig sein mag – dafür stehe ich allein gerade.

*Chicago, März 1990*



# I Glück – ein Überblick

## **Einführung**

Vor zweitausenddreihundert Jahren kam Aristoteles zu der Schlussfolgerung, dass der Mensch vor allem Glück<sup>1</sup> sucht. Glück wird um seiner selbst willen angestrebt, während jedes andere Ziel – Gesundheit, Schönheit, Geld oder Macht – nur geschätzt wird, weil man erwartet, dass es glücklich machen wird. Seit Aristoteles' Zeiten hat sich vieles verändert. Unser Verständnis von der Welt der Sterne und Atome hat sich stärker erweitert, als wir uns das je hätten vorstellen können. Die Götter der Griechen waren, verglichen mit der heutigen Menschheit und der von ihr innegehaltenen Macht, hilflose Kinder. Aber in diesem wichtigsten Bereich hat sich in den vergangenen Jahrhunderten nur sehr wenig geändert. Was Glück ist, begreifen wir nicht besser als Aristoteles, und was das Lernen angeht, wie man diesen gesegneten Zustand erreicht, so könnte man behaupten, wir hätten überhaupt keine Fortschritte gemacht.

Obwohl wir heute gesünder sind und älter werden, obwohl selbst die Ärmsten unter uns heute von materiellem Luxus<sup>2</sup> umgeben sind, von dem man vor nur wenigen Jahrzehnten nicht einmal träumte (im Palast des Sonnenkönigs gab es nur wenige Badezimmer, und kein römischer Kaiser konnte seinen Fernseher anstellen, wenn er sich langweilte), trotz der ungeheuren wissenschaftlichen Erkenntnisse, die wir auf Knopfdruck abrufen können, verfestigt sich bei vielen Menschen der Eindruck, sie hätten ihr Leben verschwendet und ihre Jahre nicht erfüllt von Glück, sondern voller Unsicherheit und Langeweile verbracht. Liegt es daran, dass es Schicksal des Men-

schen ist, unerfüllt zu bleiben und immer mehr zu wollen, als man haben kann? Oder ist das alles beherrschende Leiden, das selbst die kostbarsten Augenblicke versauert, die Folge davon, dass wir am falschen Ort nach dem Glück suchen? Absicht dieses Buches ist es, mit den Methoden der modernen Psychologie der uralten Frage nachzugehen: Wann fühlen sich Menschen am glücklichsten? Wenn wir darauf eine Antwort finden, könnten wir vielleicht irgendwann fähig sein, unser Leben so zu gestalten, dass das Glück eine größere Rolle darin spielt. Fünfundzwanzig Jahre vor dem Niederschreiben dieser Zeilen machte ich eine Entdeckung, doch ich habe die gesamte seitdem verstrichene Zeit gebraucht, um das zu bemerken. Vielleicht ist es irreführend, es eine »Entdeckung« zu nennen, denn der Mensch ist sich seit Anbeginn der Zeit dessen bewusst. Dennoch ist das Wort angemessen, denn meine Entdeckung war zwar an sich wohlbekannt, doch war sie von den entsprechenden Gelehrten, in diesem Fall den Psychologen, noch nicht beschrieben und theoretisch erklärt worden. So verbrachte ich das folgende Vierteljahrhundert damit, dieses flüchtige Phänomen zu untersuchen.

Was ich »entdeckte«, war, dass Glück nicht etwas ist, das einfach geschieht. Es ist keine Folge von angenehmen Zufällen. Es ist nichts, was man mit Geld kaufen oder mit Macht bestimmen kann. Es hängt nicht von äußeren Ereignissen ab, sondern eher davon, wie wir diese deuten – Glück ist vielmehr ein Zustand, für den man bereit sein muss, den jeder Einzelne kultivieren und für sich verteidigen muss. Menschen, die lernen, ihre inneren Erfahrungen zu steuern, können ihre Lebensqualität bestimmen; dies kommt dem, was wir Glück nennen, wohl am allernächsten.

Doch wir können das Glück nicht erreichen, indem wir bewusst danach suchen. »Frage dich, ob du glücklich bist«, schrieb J.S. Mill, »und du hörst auf, es zu sein.« Glück finden wir, wenn wir vollständig eins sind mit jeder Einzelheit unseres Lebens,

gleich, ob gut oder schlecht, nicht, indem wir direkt danach suchen. Viktor Frankl, der österreichische Psychologe, fasste es im Vorwort seines Buches *Der Mensch auf der Suche nach Sinn* zusammen: »Peile keinen Erfolg an – je mehr du es darauf anlegst und ihn zum Ziel erklärst, umso mehr wirst du ihn verfehlen. Denn Erfolg kann wie Glück nicht verfolgt werden; er muss erfolgen ... als unbeabsichtigte Nebenwirkung, wenn sich ein Mensch einer Sache widmet, die größer ist als er selbst.«

Wie können wir also dieses flüchtige Ziel erreichen, das nicht auf direktem Weg verfolgt werden kann? Ein Vierteljahrhundert Forschung hat mich überzeugt, dass es einen Weg gibt. Es ist ein gewundener Pfad, der bei der Kontrolle über den Inhalt des eigenen Bewusstseins seinen Ausgang nimmt.

Unsere Wahrnehmung ist das Ergebnis vieler Kräfte, die Erfahrungen prägen, von denen eine jede Einfluss darauf hat, ob man sich gut oder schlecht fühlt. Die meisten dieser Kräfte können nicht kontrolliert werden. Man kann nicht viel an seinem Aussehen, Temperament und der allgemeinen Konstitution ändern. Man kann nicht entscheiden – zumindest bislang nicht –, wie groß oder wie klug man wird. Man kann sich weder die Eltern noch Zeit und Ort seiner Geburt aussuchen, und es liegt weder in Ihrer Macht noch in meiner zu entscheiden, ob es einen Krieg geben wird oder ob wir eine Wirtschaftskrise bekommen. Die Anweisungen in unseren Genen, die Schwerkraft, der Pollengehalt der Luft, die historische Epoche, in die wir hineingeboren wurden – diese und unzählig viele andere Bedingungen bestimmen, was wir sehen, fühlen und tun. Es überrascht daher nicht, wenn häufig geglaubt wird, das Schicksal würde vornehmlich von äußeren Kräften bestimmt. Doch jeder hat schon erlebt, dass man, statt von anonymen Kräften herumgestoßen zu werden, sich in Kontrolle der eigenen Handlungen, als Herr des eigenen Schicksals fühlt. Bei diesen seltenen Gelegenheiten spürt man ein Gefühl von Hochstim-

mung, von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Maßstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte.

Und genau das ist es, was ich mit *optimaler Erfahrung* meine. Es ist das, was ein Segler auf richtigem Kurs fühlt, wenn der Wind sein Haar peitscht und sein Boot wie ein junges Pferd durch die Wellen prescht – Segel, Kiel, Wind und Meer summen in Harmonie, die in den Adern des Menschen am Steuer vibriert. Es ist das, was der Maler fühlt, wenn die Farben auf der Leinwand eine magnetische Spannung zueinander aufbauen, und etwas Neues, ein lebendiges Wesen, nimmt vor den Augen seines erstaunten Schöpfers Gestalt an. Es ist das Gefühl eines Vaters, wenn sein Kind zum ersten Mal auf sein Lächeln reagiert. Solche Ereignisse finden jedoch nicht nur statt, wenn die äußeren Bedingungen günstig sind: Menschen, die Konzentrationslager überlebten oder fast tödliche Gefahren überstanden, erinnern sich häufig, dass sie mitten in ihrem Leiden ungewöhnlich intensive Freude bei einem schlichten Ereignis erlebten, wie beim Singen eines Vogels im Wald, der Lösung einer schweren Aufgabe oder wenn sie eine Brotkruste mit einem Freund teilten.

Gegen unsere Überzeugung sind solche Momente, die besten Momente im Leben, nicht passiv, rezeptiv, entspannend – obwohl auch solche Erfahrungen nach schwerer Anstrengung erfreulich sein können. Die besten Momente ereignen sich gewöhnlich, wenn Körper und Seele eines Menschen bis an die Grenzen angespannt sind, in dem freiwilligen Bemühen, etwas Schwieriges und etwas Wertvolles zu erreichen. Optimale Erfahrung ist daher etwas, das wir *herbeiführen*. Ein Kind etwa erlebt das, wenn es mit zitternden Fingern die letzten Klötze auf einen Turm legt, der höher als jeder andere ist, den es bislang gebaut hat; für einen Schwimmer ist es vielleicht der Versuch, den eigenen Rekord zu brechen, für einen Geiger, eine komplizierte Passage zu beherrschen. Für jeden Menschen gibt es Tausende von Gelegenheiten – Herausforderungen –, über sich selbst hinauszugehen.

Solche Erlebnisse sind aber nicht notwendigerweise angenehm. Die Muskeln des Schwimmers haben vielleicht in dem denkwürdigen Rennen stark geschmerzt, seine Lungen fühlten sich der Explosion nahe, und ihm war vielleicht schwindlig vor Erschöpfung – dennoch können dies die besten Momente seines Lebens sein. Es ist niemals leicht, Kontrolle über das Leben zu gewinnen, und manchmal ist es sogar eindeutig schmerzhaft. Doch auf längere Sicht geben optimale Erfahrungen einem ein Gefühl von Kontrolle über sich selbst – vielleicht besser ein Gefühl, *teilzuhaben* an der Festlegung dessen, was den Sinn des Lebens ausmacht – und das ist dem, was wir gewöhnlich unter Glück verstehen, so nahe, wie man ihm jemals gelangen kann.

Ich versuchte bei meinen Untersuchungen so genau wie möglich zu verstehen, wie sich Menschen fühlen, wenn sie größte Freude empfinden, und warum. Meine ersten Arbeiten<sup>3</sup> befassten sich mit ein paar hundert »Experten« – Malern, Athleten, Musikern, Schachmeistern und Chirurgen – mit anderen Worten, Menschen, die ihre Zeit mit genau den Aktivitäten zubrachten, die ihnen am liebsten waren. Aufgrund ihrer Berichte, was sie dabei empfanden, das zu tun, was sie taten, entwickelte ich eine Theorie der optimalen Erfahrung, die auf der Annahme von *flow* beruht – jenem Zustand, bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, dass nichts anders eine Rolle zu spielen scheint; die Erfahrung an sich ist so erfreulich, dass man es selbst um einen hohen Preis tut, einfach, um *flow* zu erreichen.

Mit Hilfe dieses theoretischen Modells interviewten mein Forschungsteam an der Universität von Chicago und anschließend Kollegen in der ganzen Welt Tausende von Menschen aus den verschiedensten Lebensbereichen. Diese Studien legten den Schluss nahe, dass optimale Erfahrung von Männern und Frauen, jung und alt, ungeachtet kultureller Unterschiede immer gleich beschrieben wurde. Die *flow*-Erfahrung war also nicht bloß eine Besonderheit reicher Eliten in Industrienatio-

nen. Sie wurde in grundsätzlich gleichen Worten von alten Frauen in Korea geschildert, von Erwachsenen in Thailand und Indien, von Teenagern in Tokio, von Navajo-Hirten, Bauern in den italienischen Alpen und Arbeitern am Fließband in Chicago.

Zu Anfang beruhten unsere Daten auf Interviews und Fragebögen. Um größere Zuverlässigkeit zu erzielen, entwickelten wir mit der Zeit eine neue Methode für die Messung der Qualität subjektiver Erfahrung. Diese Technik, von uns *ESM<sup>4</sup> – experience sampling method* (Verfahren zum Registrieren von Erlebnissen) – genannt, arbeitet so, dass bestimmte Individuen eine Woche lang ein elektronisches Gerät tragen und dass sie, immer wenn dieses Gerät summt, aufschreiben, was sie denken und wie sie sich fühlen. Am Ende der Woche liefert jeder Beteiligte seine Aufzeichnung ab, einen aufgeschriebenen Film über sein oder ihr Leben, zusammengestellt aus repräsentativen Momenten. Inzwischen wurden über hunderttausend solcher Querschnitte der Erfahrung in verschiedenen Teilen der Welt gesammelt. Die Schlussfolgerungen in diesem Buch beruhen auf diesen Daten.

Die wissenschaftliche Beschäftigung mit *flow*, die ich an der Universität von Chicago begann, wird inzwischen weltweit vorangetrieben. Forscher in Kanada, Deutschland, Italien, Japan und Australien haben mit ihren Studien begonnen. Die umfangreichste Sammlung von Daten außerhalb Chicagos ist gegenwärtig beim Institut für Psychologie an der Medizinischen Fakultät der Universität Mailand zu finden. Die *flow*-Theorie wurde von Psychologen für nützlich befunden, die Glück, Lebenszufriedenheit und intrinsische Motivation studieren, von Soziologen, die dieses Konzept als Gegenteil von fehlender sozialer Ordnung und Entfremdung betrachten, von Anthropologen, die sich für das Phänomen der kollektiven Begeisterung und für Rituale interessieren. Einige haben den Begriff *flow* erweitert, um die Entwicklung der Menschheit zu begrei-

fen, andere, um religiöse Erfahrungen zu beleuchten. Aber *flow* ist nicht bloß ein akademisches Thema. Nur wenige Jahre nach der ersten Veröffentlichung wurde die Theorie in verschiedenen praktischen Bereichen angewendet.<sup>5</sup> Immer wenn das Ziel Verbesserung der Lebensqualität heißt, kann die *flow*-Theorie den Weg weisen. Sie hat experimentelle Lehrpläne angeregt, die Ausbildung von Managern, das Design von Freizeitprodukten und -dienstleistungen. *Flow* wird genutzt, um Ideen und Behandlungsmethoden in der klinischen Psychologie anzuregen, Tagesabläufe in Altersheimen, das Design von Museumsausstellungen und Beschäftigungstherapie mit Behinderten. All dies geschah nach den ersten Artikeln über *flow* in wissenschaftlichen Zeitschriften, und alles weist darauf hin, dass der Einfluss dieser Theorie noch stärker werden wird.

## Überblick

Über *flow* wurden bislang zahlreiche wissenschaftliche Artikel und Fachbücher geschrieben, doch hier soll die Forschung über optimale Erfahrung zum ersten Mal einem allgemeinen Publikum vorgestellt und ihre Wirkung auf den einzelnen diskutiert werden. Wir haben es allerdings nicht mit einem Ratgeber zu tun. Es gibt praktisch Tausende solcher Rezeptbücher, in denen erklärt wird, wie man reich, mächtig, geliebt oder schlank wird. Wie Kochbücher geben sie Hinweise, wie man ein bestimmtes begrenztes Ziel erreicht, und manch einer folgt diesen Rezepten tatsächlich. Doch selbst wenn alle diese Ratschläge Erfolg hätten, was erreicht man schon, wenn man sich anschließend in eine schlanke, geliebte, mächtige Millionärin verwandelt? Gewöhnlich findet sich der oder die Betreffende wieder am Anfang, mit einer neuen Wunschliste und ebenso unzufrieden wie zuvor. Was den Menschen wirklich befriedigt, ist nicht, schlank oder reich zu sein, sondern sich in seinem eigenen Leben wohlfühlen. Teillösungen funktionieren bei der Suche nach dem Glück meist nicht.

Wie gut die Absicht dabei auch sein mag, Bücher können einem keine Rezepte vermitteln, wie man glücklich wird. Da optimale Erfahrung von der Fähigkeit abhängt, zu steuern, was sich jeden Augenblick im Bewusstsein abspielt, muss jeder Mensch dies auf der Grundlage seiner eigenen individuellen Bemühungen und seiner Kreativität erreichen. Ein Buch kann jedoch – und das vorliegende versucht, dies zu leisten – Beispiele geben, wie das Leben erfreulicher werden kann, und zwar im Rahmen einer Theorie, damit der Leser darüber nachdenken und seine eigenen Schlüsse ziehen kann.

Statt daher eine Liste von Ratschlägen und Verboten aufzustellen, beabsichtigt dieses Buch eine Reise durch das Reich des Bewusstseins, bewaffnet mit den Landkarten der Wissenschaft. Wie alle Abenteuer, die es wert sind, bestanden zu werden, wird dies nicht leicht. Ohne intellektuelle Anstrengung und die Verpflichtung, zu überlegen und über die eigenen Erfahrungen nachzudenken, wird man aus dem folgenden kaum großen Nutzen ziehen.

### *Flow*

Dieses Buch wird den Prozess untersuchen, wie man Glück durch die Kontrolle über das eigene Innenleben gewinnt. Wir beginnen, indem wir überlegen, *wie das Bewusstsein funktioniert und wie es gesteuert wird* (Kapitel II), denn nur wenn wir begreifen, wie der subjektive Zustand entsteht, können wir ihn kontrollieren. Alles, was wir erleben – Freude und Schmerz, Interesse oder Langeweile –, wird im Bewusstsein als Information dargestellt. Wenn wir in der Lage sind, diese Informationen zu kontrollieren, können wir bestimmen, wie unser Leben aussieht.

Beim optimalen Zustand innerer Erfahrung herrscht *Ordnung im Bewusstsein*. Dies tritt ein, wenn psychische Energie – oder Aufmerksamkeit – für realistische Ziele verwendet wird und die Fähigkeiten den Handlungsmöglichkeiten entsprechen.



Die Verfolgung eines Ziels<sup>6</sup> bringt Ordnung ins Bewusstsein, weil man die Aufmerksamkeit auf die gegebene Aufgabe richten und zeitweise alles andere vergessen muss. Diese Phasen des Ringens um die Bewältigung einer Herausforderung werden allgemein als die erfreulichsten Momente des Lebens betrachtet (Kapitel III). Wenn man Kontrolle über die psychische Energie erlangt und sie für bewusst ausgesuchte Ziele verwendet hat, muss man einfach zu einer komplexeren Persönlichkeit reifen. Man wird durch die Entwicklung seiner Fähigkeiten und mit der Annahme immer größerer Herausforderungen zunehmend zu einem ungewöhnlicheren Individuum.

Um zu begreifen, warum manche Dinge, die wir unternehmen, erfreulicher sind als andere, werden wir die *Bedingungen der flow-Erfahrung* untersuchen (Kapitel IV). Als *flow* beschreiben Menschen ihren seelischen Zustand in Augenblicken, wenn das Bewusstsein harmonisch geordnet ist und sie etwas um der Sache selbst willen tun. Durch die Beschreibung einiger Aktivitäten, die beständig *flow* auslösen – wie Sport, Spiel, Kunst und Hobbys –, versteht man leichter, was den Menschen glücklich macht. Doch man kann sich nicht ausschließlich auf Spiele und Kunst verlassen, um die Lebensqualität zu verbessern. Um Kontrolle über das zu erlangen, was im Bewusstsein geschieht, kann man fast unendlich viele Gelegenheiten zur Freude finden – etwa durch die Nutzung *körperlicher Kräfte und sensorischer Fähigkeiten*, bei Sport, Musik oder Yoga (Kapitel V), oder durch die Entwicklung *symbolischer Fähigkeiten*, wie bei Poesie, Philosophie oder Mathematik (Kapitel VI).

Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihres Lebens mit Arbeit und in Interaktion mit anderen, besonders mit Familienangehörigen. Daher ist es überaus wichtig, zu lernen, wie man *Arbeit in eine flow-erzeugende Aktivität verwandelt* (Kapitel VII) und sich Wege ausdenkt, wie man die *Beziehungen mit Eltern, Partner, Kindern und Freunden erfreulicher gestaltet* (Kapitel VIII).

Oft wird das Leben durch ein tragisches Ereignis gestört, und selbst die glücklichsten Menschen unterliegen Belastungen verschiedenster Art. Doch solche Schicksalsschläge beeinträchtigen nicht unbedingt das Glückliche. Die Reaktion eines Menschen auf Belastungen bestimmt, ob er dem Unglück etwas abgewinnt oder unglücklich wird. In Kapitel IX wird beschrieben, wie *Menschen sich trotz widriger Umstände am Leben freuen können*.

Als letzten Schritt beschreibe ich, wie es Menschen gelingt, alle *Erfahrungen zu einem sinnvollen Muster zu verknüpfen* (Kapitel X). Wenn dies gelingt, wenn ein Mensch sein Leben in die eigene Hand nimmt und es für sinnvoll hält, bleibt nichts zu wünschen übrig. Die Tatsache, dass man nicht schlank, reich oder mächtig ist, spielt keine Rolle mehr. Die Springflut von Erwartungen und unerfüllten Wünschen stört einen nicht weiter. Selbst die chaotischsten Erlebnisse werden erfreulich.

In diesen Schritten wird das Buch untersuchen, was dazu beiträgt, dieses Ziel zu erreichen. Wie kann man das Bewusstsein steuern? Wie wird es geordnet, damit Erfahrungen erfreulich werden? Wie kann Komplexität erreicht werden? Wie kann man schließlich Sinn schaffen? Die Erreichung dieser Ziele ist der Theorie nach ziemlich einfach, doch die Praxis gestaltet sich schwieriger. Die Regeln selbst sind recht deutlich und für jedermann zugänglich. Doch viele Kräfte, in einem selbst und in der Umwelt eines Menschen, stehen dem entgegen. Es ist ein bisschen wie eine Schlankheitskur. Jeder weiß, wie man es macht, jeder will es schaffen, aber für viele ist es fast unmöglich. Das Ziel ist hier jedoch höher gesteckt. Es geht nicht bloß darum, ein paar Pfunde zu verlieren. Es geht darum, ein lebenswertes Leben zu führen.

Ehe beschrieben wird, wie man optimale *flow*-Erfahrung erreichen kann, ist es notwendig, einige widrige Aspekte zu betrachten, die ein erfülltes menschliches Leben beeinträchtigen. In alten Märchen musste sich der Held bei seinen Abenteuern,

ehe er auf immer glücklich weiterleben durfte, wilden Drachen und bösen Zauberern stellen. Diese Metapher passt auch auf die Erforschung der Psyche. Ich werde die These aufstellen, dass das wichtigste Hindernis für Glückserfahrung damit zusammenhängt, dass das Universum, trotz der Mythen, die die Menschheit entwickelte, um sich zu beruhigen, nicht geschaffen wurde, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Frustration ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Und immer wenn unsere Bedürfnisse vorübergehend erfüllt werden, beginnen wir sogleich, neue zu entwickeln. Diese chronische Unzufriedenheit ist das zweite Hindernis auf dem Weg zum Glück.

Um diese Hindernisse zu bewältigen, entwickelt jede Kultur irgendwann schützende Methoden – Religionen, Philosophien, Künste und Tröstungen –, die uns bei der Abschirmung vor dem Chaos<sup>7</sup> helfen. Sie helfen uns, zu glauben, dass wir beherrschen, was vor sich geht, und geben uns Gründe, mit unserem Los zufrieden zu sein. Aber diese Schutzschilde wirken nur eine Zeit lang: Nach ein paar Jahrhunderten, manchmal nach nur einigen Jahrzehnten, nutzt sich eine Religion oder ein Glaube ab, und im Vergleich zu früher haben sie heute nicht mehr diesen Wert.

Wenn Menschen versuchen, allein, ohne die Stützung durch den Glauben, Glückserfahrung zu erreichen, versuchen sie gewöhnlich, die Freuden zu maximieren, die entweder biologisch in ihren Genen vorprogrammiert sind oder in der Gesellschaft heute als erstrebenswert gelten, in der sie leben. Reichtum, Macht und Sex werden zu den Hauptzielen, die ihrem Sehnen eine Richtung geben. Aber die Lebensqualität kann auf diese Weise nicht verbessert werden. Nur die direkte Kontrolle der Erfahrung, die Fähigkeit, jeden Moment Freude an allem, was man tut, zu empfinden, kann die Hindernisse auf dem Weg zu einem erfüllten Leben überwinden.

## Die Wurzeln der Unzufriedenheit

Glück ist unter anderem so schwer zu erreichen, weil das Universum nicht erschaffen wurde, damit die Menschen sich wohlfühlen. Es ist fast unermesslich groß, vorwiegend feindselig, leer und kalt. Es ist Schauplatz ungeheurer Gewalt, wenn etwa gelegentlich ein Stern explodiert und alles im Umkreis von Milliarden von Kilometern zu Asche verwandelt. Der seltene Planet, dessen Schwerkraftfeld nicht unsere Knochen zermalmen würde, schwimmt vermutlich in giftigen Gasen. Selbst unser Planet Erde, der so idyllisch und lieblich sein kann, ist für uns nicht selbstverständlich. Um auf ihm zu überleben, mussten Männer und Frauen seit Millionen von Jahren gegen Eis, Feuer, Fluten, wilde Tiere und unsichtbare Mikroorganismen kämpfen, die aus dem Nichts auftauchen, um uns auszulöschen.

Es scheint, dass jedes Mal, wenn eine drohende Gefahr gebannt wird, eine neue und kompliziertere am Horizont auftaucht. Sobald wir eine neue Substanz erfinden, beginnen ihre Nebenwirkungen unsere Umwelt zu vergiften. Im Verlauf unserer Geschichte stellten sich Waffen, die erfunden wurden, um Sicherheit zu garantieren, immer wieder als Bedrohungen heraus, die eventuell ihre Erfinder vernichten werden. Wenn eine Krankheit eingedämmt wird, flammt eine neue auf, und wenn eine Zeitlang die Sterblichkeit reduziert wird, droht uns Überbevölkerung. Die Apokalypse ist nie in weiter Ferne. Die Erde ist vielleicht unsere einzige Heimat, aber sie ist ein Haus voller Tretminen, die jeden Moment zu explodieren drohen.

Das Universum ist jedoch nicht im abstrakt mathematischen Sinne zufällig. Die Bewegungen der Sterne, die Umwandlung von Energien können vorhergesagt und ausreichend erklärt werden. Aber die natürlichen Prozesse ziehen menschliche Wünsche nicht mit in Betracht. Sie sind unseren Bedürfnissen gegenüber blind und taub und daher im Vergleich zur Ordnung, die wir durch unsere Ziele zu errichten hoffen, zufällig. Ein Meteor auf Kollisionskurs mit New York gehorcht vielleicht

allen Gesetzen des Universums, aber wäre immer noch sehr unangenehm. Der Bazillus, der die Zellen eines Mozart angriff, erfüllte bloß seine natürliche Aufgabe, fügte jedoch der Menschheit einen großen Verlust zu. »Das Universum ist weder feindselig noch freundlich«, schrieb J. H. Holmes, »es ist schlicht gleichgültig.«

*Chaos* ist eines der ältesten Motive in Mythen und Religion. Der Physik und Biologie ist diese Vorstellung ziemlich fremd, weil nach deren Gesetzen die Ereignisse im Kosmos perfekt verständlich sind. Die »Chaostheorie« der Wissenschaften versucht etwa, Regelmäßigkeiten in dem zu beschreiben, was unendlich zufällig erscheint. Aber in der Psychologie und den anderen Geisteswissenschaften hat das Chaos andere Bedeutung, denn wenn man menschliche Ziele und Wünsche als Ausgangspunkt nimmt, herrscht im Kosmos unversöhnliche Unordnung.

Wir als Individuen können nicht viel gegen den Lauf des Universums unternehmen. Innerhalb unserer Lebensspanne können wir nur wenig Einfluss auf die Kräfte ausüben, die unser Wohlbefinden beeinträchtigen. Es ist wichtig, zu tun, was man kann, um einen Atomkrieg zu vermeiden, soziale Ungerechtigkeit abzuschaffen, Hunger und Krankheiten auszurotten. Aber man erwartet vernünftigerweise nicht, dass unsere Anstrengungen die äußeren Bedingungen ändern, die unsere Lebensqualität unmittelbar verbessern. John Stuart Mill schrieb: »Große Änderungen sind für die Menschheit nicht möglich, es sei denn, es findet eine große Veränderung in den grundsätzlichen Bedingungen ihres Denkens statt.«

Wie wir uns fühlen, die Freude, die wir dem Leben abgewinnen, hängt letztendlich davon ab, wie der Verstand die tagtäglichen Erfahrungen filtert und deutet. Ob wir glücklich sind, hängt von innerer Harmonie ab, nicht von der Kontrolle, die wir über die großen Kräfte des Universums ausüben können. Sicher sollten wir weiterhin versuchen, zu erforschen, wie wir

unsere Umwelt beherrschen können, weil unser körperliches Überleben vielleicht davon abhängt. Aber solche Herrschaft wird nicht einen Deut dazu beitragen, wie gut wir uns als Individuen fühlen, oder das Chaos der Welt reduzieren, wie wir sie erleben. Um das zu erreichen, müssen wir lernen, unser Bewusstsein selbst zu beherrschen.

Jeder Mensch hat ein Bild vor Augen, gleich wie verschwommen, was er vor seinem Tod erreichen möchte. Wie nahe wir an dieses Ziel herankommen, wird zum Maßstab für unsere Lebensqualität. Wenn es außerhalb unserer Reichweite bleibt, werden wir vorwurfsvoll und resignieren; wenn es zumindest teilweise erreicht wird, erleben wir Glück und Zufriedenheit.

Für die Mehrheit der Menschen auf diesem Planeten sind die Lebensziele schlicht: Überleben, Kinder hinterlassen, die wiederum überleben, und wenn möglich, dies alles mit gewisser Bequemlichkeit und Würde. In den *favelas* um die großen südamerikanischen Städte, in den von Dürre heimgesuchten Zonen Afrikas, unter den Millionen von Asiaten, die Tag für Tag ihre Ernährungsprobleme lösen müssen, gibt es kaum etwas anderes zu hoffen.

Doch sobald diese Grundprobleme des Überlebens gelöst sind, reichen genügend Nahrung und ein Obdach nicht mehr, um den Menschen zufrieden zu machen. Neue Bedürfnisse<sup>8</sup> werden wahrgenommen, neue Wünsche tauchen auf. Zu Reichtum und Macht gesellen sich wachsende Erwartungen, und mit zunehmendem Reichtum und Annehmlichkeiten weicht das Gefühl von Wohlbefinden, das wir zu erreichen hofften, weiter in die Ferne. Als Kyros der Große zehntausend Köche hatte, die neue Speisen für seine Tafel zubereiteten, hatte das übrige Persien kaum genug zu essen. Heutzutage hat jeder Haushalt in der »ersten Welt« Zugang zu Rezepten aus den verschiedensten Ländern und kann die Feste vergangener Kaiser nachvollziehen. Aber macht uns das zufriedener?

Dieses Paradox wachsender Erwartungen<sup>9</sup> legt den Schluss

nahe, dass die Verbesserung der Lebensqualität eine unerfüllbare Aufgabe darstellt. Unser Bedürfnis, unsere Ziele immer höher zu schrauben, stellt auch kein Problem dar, solange man den Kampf darum genießt. Das Problem entsteht erst, wenn man sich so sehr auf das Ziel, das man erreichen möchte, versteift, dass einem die Gegenwart keine Freude mehr bereitet. Wenn das eintritt, verliert man jede Chance auf Zufriedenheit.

Alle Anzeichen deuten darauf hin, dass die meisten Menschen in der frustrierenden Tretmühle steigender Erwartungen gefangen werden, doch viele haben einen Ausweg daraus gefunden. Es handelt sich um Menschen, die unabhängig von ihren materiellen Voraussetzungen ihre Lebensqualität verbessern konnten, die zufrieden sind und auch die Personen in ihrer Umgebung ein wenig glücklicher machen können.

Solche Menschen führen ein anstrengendes Leben, das einer Reihe von Erfahrungen offen steht; sie lernen bis zur Stunde ihres Todes und haben enge Bindungen und Verpflichtungen an andere und ihre Umwelt. Sie haben an allem, was sie tun, Spaß, gleich wie öde oder schwierig es ist; sie sind nur selten gelangweilt und werden mit allem fertig, was das Leben ihnen bietet. Ihre größte Stärke liegt vielleicht darin, dass sie ihr *Leben selbst steuern*.<sup>10</sup> Wir werden im Verlauf dieses Buches erklären, wie sie diesen Zustand erreichten. Doch zuvor müssen wir uns einige der Techniken ansehen, die sie im Laufe der Zeit als Schutz gegen das drohende Chaos entwickelten, sowie die Gründe, warum solche äußeren Methoden oft nicht funktionieren.

### **Schutzschilder der Kultur**

Im Verlauf der menschlichen Evolution, als sich die Menschen allmählich ihrer ungeheuren Isolation im Kosmos und ihrer schlechten Überlebenschancen bewusst wurden, entwickelten sie Mythen und Überzeugungen, um die zufälligen, zerstörerischen Kräfte des Universums in handhabbare oder zumindest

verständliche Muster umzuwandeln. Eine der Hauptfunktionen jeder Kultur<sup>11</sup> war es, ihre Angehörigen vor dem Chaos zu schützen und ihnen Bedeutung und schließlich Erfolg zuzusichern. Der Eskimo, der Jäger im Amazonasbecken, der Chinese, der Navajo, der australische Ureinwohner, der New Yorker – alle glauben selbstverständlich daran, im Zentrum des Universums zu leben und eine besondere Ausnahmegenehmigung zu haben, die sie auf schnellstem Weg in die Zukunft befördert. Ohne ein solches Vertrauen auf exklusive Privilegien wäre es sehr schwierig, sich den Schicksalsschlägen zu stellen.

So sollte es auch sein. Aber es gibt Phasen, in denen das Gefühl, man habe Sicherheit am Busen eines freundlichen Kosmos gefunden, gefährlich wird. Ein unrealistisches Vertrauen in die Schutzschilde, in die kulturellen Mythen, kann zu ähnlich extremer Desillusionierung führen, wenn diese versagen. Dies scheint immer dann zu passieren, wenn eine Kultur eine Glücksphase erlebt hat, wenn sie eine Weile anscheinend tatsächlich einen Weg gefunden hat, die Kräfte der Natur zu beherrschen. An diesem Punkt ist es nur logisch, wenn die Menschen zu glauben beginnen, sie seien das auserwählte Volk,<sup>12</sup> das keine größeren Rückschläge zu befürchten hat. Die Römer erreichten diesen kritischen Punkt nach jahrhundertelanger Beherrschung des Mittelmeerraums, die Chinesen waren vor der mongolischen Invasion von ihrer unverletzlichen Überlegenheit überzeugt, die Azteken vor der Ankunft der Spanier.

Diese kulturelle Hybris, diese arrogante Annahme, dass wir bestimmte Rechte von einem Universum zugeteilt bekommen, das grundsätzlich menschlichen Bedürfnissen gleichgültig gegenübersteht, hat früher oder später ein böses Erwachen zur Folge. Wenn Menschen zu glauben beginnen, Fortschritt sei unvermeidlich und das Leben schön, verlieren sie angesichts der ersten Anzeichen von Not ihren ganzen Mut und ihre Entschlossenheit. Wenn sie merken, dass das, was sie geglaubt haben, nicht ganz stimmt, verlieren sie den Glauben an alles,



was sie bisher gelernt haben. Ohne die gewohnte Unterstützung der kulturellen Werte zappeln sie in einem Morast der Angst und Apathie.

Derartige Symptome für Desillusionierung sind gegenwärtig kaum zu beobachten. Die offensichtlichsten drücken sich eher in einer alles durchdringenden Teilnahmslosigkeit aus, die so viele Leben beeinträchtigt. Wirklich glückliche Individuen gibt es nur sehr selten. Wie viele Menschen kennen Sie, die gern tun, was sie tun, die mit ihrem Los relativ zufrieden sind, die die Vergangenheit nicht bedauern und mit echtem Vertrauen in die Zukunft blicken? Wenn Diogenes mit seiner Laterne vor zweitausenddreihundert Jahren Mühe hatte, einen ehrlichen Menschen zu finden, dann hätte er heute vermutlich mehr Schwierigkeiten, einen glücklichen zu finden.

Diese allgemeine Malaise hat nicht nur mit äußeren Gründen zu tun. Im Gegensatz zu vielen anderen Nationen unserer heutigen Welt können wir\* unsere Probleme nicht mit einer feindseligen Umwelt erklären, nicht mit verbreiteter Armut oder der Bedrückung durch eine fremde Besatzerarmee. Die Wurzeln der Unzufriedenheit liegen tiefer, und jeder Mensch muss sie persönlich mit eigener Kraft ergründen. Die Schutzschilde, die in der Vergangenheit funktionierten – die Ordnung, die Religionen, Patriotismus, ethnische Traditionen und Lebensgewohnheiten, die die gesellschaftlichen Klassen boten – haben für eine zunehmende Anzahl von Menschen keine Wirkung mehr, und sie fühlen sich den rauen Winden des Chaos ausgesetzt.

Der Mangel an innerer Ordnung manifestiert sich in dem subjektiven Zustand, den manche ontologische Angst<sup>13</sup> oder existentielle Furcht nennen. Grundsätzlich handelt es sich um Angst vor dem Sein, ein Gefühl, das Leben habe keinen Sinn<sup>14</sup>

---

\* Der Autor bezieht sich hier auf die USA, wo er zur Zeit lebt.  
(Anm. d. Übers.)

und die Existenz sei es nicht wert, fortgeführt zu werden. Nichts scheint einen Sinn zu ergeben. In den letzten Generationen versetzte die Drohung eines Atomkriegs unseren Hoffnungen einen unvorhergesehenen Schlag. Die historischen Bemühungen der Menschheit scheinen keine Bedeutung mehr zu haben. Wir sind bloß vergessene Staubkörnchen, die durch die große Leere treiben. Mit jedem Jahr wird sich die Erdbevölkerung des Chaos im physikalischen Universum bewusster.

Beim Gang durchs Leben, von der hoffnungsvollen Ignoranz der Jugend zum ernüchterten Erwachsenenendasein, steht man früher oder später vor der immer drängenderen Frage: »Ist das alles?« Die Kindheit kann schmerzlich sein, die Jugend verwirrend, aber die meisten Menschen erwarten, dass anschließend, wenn man erwachsen ist, alles besser wird. In den ersten Jahren des Erwachsenenlebens sieht die Zukunft immer noch vielversprechend aus, die Hoffnung bleibt bestehen, dass man seine Ziele verwirklichen wird. Doch unvermeidlich zeigt einem der Spiegel die ersten grauen Haare und bestätigt die Tatsache, dass jene paar Pfunde Übergewicht nicht mehr verschwinden werden; unweigerlich lässt die Sehkraft nach, und mysteriöse Schmerzen durchschießen den Körper. Wie Kellner in einem Restaurant, die schon die Frühstückstische decken, während man noch beim Abendessen sitzt, erinnern einen diese Hinweise auf die Sterblichkeit daran: »Deine Zeit ist um; es ist Zeit, weiterzugehen.« Wenn das geschieht, sind nur die wenigsten Menschen darauf vorbereitet. »Warte noch, das kann doch mir nicht passieren. Ich habe doch noch gar nicht mit dem Leben begonnen. Wo ist das Geld, das ich zu verdienen hoffte? Wo sind die guten Zeiten, die ich schon immer erleben wollte?«

Verständliche Folge dieser Erkenntnis ist ein Gefühl, an der Nase herumgeführt, getäuscht worden zu sein. Von den frühesten Jahren an hat man uns in dem Glauben konditioniert, dass ein gütiges Schicksal für uns sorgen werde. Alle schienen doch übereinzustimmen, dass wir das große Glück hatten, in dem

reichsten Land aufzuwachsen, das es jemals gab, in der wissenschaftlich fortschrittlichsten Periode der menschlichen Geschichte, umgeben von höchst effizienter Technologie, geschützt durch eine der durchdachtesten Verfassungen. Daher konnte man sinnvollerweise erwarten, man würde ein reicheres, bedeutsameres Leben führen als frühere Vertreter der Menschheit. Wenn unsere Großeltern in dieser lächerlich primitiven Vergangenheit zufrieden sein konnten, wie glücklich würden wir erst werden? Die Wissenschaftler bestätigten es uns, man predigte es von allen Kanzeln, und es wurde von Abertausenden von Fernsehwerbespots bestätigt, die das gute Leben feierten. Doch trotz all dieser Zusicherungen wachen wir früher oder später allein auf und spüren, dass uns diese reiche, wissenschaftliche, komplizierte Welt niemals Glückserfahrungen bieten wird.

Auf das langsame Einsickern dieser Erkenntnis reagiert jeder anders. Manche Menschen versuchen, sie zu ignorieren, und strengen sich verstärkt an, mehr Dinge zu erwerben, die angeblich das Leben schön machen: größere Autos und Häuser, mehr Status im Beruf, einen prächtigeren Lebensstil. Sie verstärken ihre Bemühungen, immer noch entschlossen, die Zufriedenheit zu erreichen, die ihnen bislang versagt blieb. Manchmal klappt es mit dieser Lösung, weil man so in den allgemeinen Wettbewerb hineingezogen wird und dadurch keine Zeit hat, zu erkennen, dass das Ziel keinen Deut nähergerückt ist. Doch wenn man sich dann die Zeit zum Nachdenken nimmt, kehrt die Desillusionierung zurück; nach jedem Erfolg wird deutlicher, dass Geld, Macht, Status und Besitztümer an sich nicht notwendigerweise die Lebensqualität verbessern.

Andere beschließen, die bedrohlichen Symptome direkt anzugehen. Wenn ein alternder Körper das erste Alarmzeichen auslöst, essen sie Diät, halten sich fit oder unterziehen sich einer kosmetischen Operation. Wenn das Problem scheinbar darin besteht, dass niemand ihnen irgendwelche Aufmerksam-

keit schenkt, kaufen sie sich Bücher darüber, wie man Macht erlangt oder Freunde gewinnt, oder sie besuchen Selbstbehauptungskurse. Nach einer Weile wird jedoch offensichtlich, dass diese Teillösungen auch nicht klappen. Wie viel Energie man auch hineinsteckt, der Körper gibt irgendwann nach. Wenn man lernt, selbstbewusster zu sein, entfremdet man sich vielleicht unfreiwillig von seinen Freunden. Und wenn man zu viel Zeit damit zubringt, neue Freundschaften zu pflegen, bedroht man vielleicht die Beziehungen mit dem Partner und der Familie. Immerhin stehen viele Dämme kurz vor dem Bersten, und es gibt nur wenig Zeit, sie alle abzustützen.

Niedergeschlagen wegen der Erfolglosigkeit ihrer Anstrengungen, allen Anforderungen gerecht zu werden, die unmöglich erfüllt werden können, geben manche Menschen einfach auf und ziehen sich aufs Altenteil zurück. Nach Candides Rat geben sie die Welt auf und pflegen ihren kleinen Garten. Sie ergreifen vielleicht eine vornehme Flucht und entwickeln ein harmloses Hobby, sammeln abstrakte Gemälde oder Porzellanfigurinen. Vielleicht verlieren sie sich auch im Alkohol oder der Traumwelt der Drogen. Exotische Freuden und teure Urlaube lenken die Gedanken vorübergehend von der Grundfrage ab: »Ist das alles?«, doch nur wenige können behaupten, auf diese Weise eine Antwort gefunden zu haben.

Traditionellerweise wurde das Problem der Existenz am direktesten durch die Religion<sup>15</sup> aufgeworfen, und eine immer größere Zahl von Desillusionierten wendet sich ihr erneut zu, entweder einer der weit verbreiteten Glaubensrichtungen oder einer esoterischeren östlichen Variante. Doch Religionen sind nur vorübergehend erfolgreiche Versuche, mit dem Sinnmangel im Leben fertig zu werden; sie geben keine dauerhaften Antworten. In bestimmten Zeiten der Geschichte haben sie überzeugend erklären können, was mit dem Menschen nicht stimmte, und glaubwürdige Antworten geliefert. Vom vierten bis achten Jahrhundert unserer Zeitrechnung verbreitete sich

das Christentum in Europa, im Nahen Osten nahm der Islam Aufschwung, und der Buddhismus eroberte Asien. Jahrhundertlang gaben diese Religionen den Menschen befriedigende Ziele, denen sie ihr ganzes Leben lang nachgingen. Doch heute ist es schwieriger, ihre Weltansichten als endgültig zu akzeptieren. Die Form, in der Religionen ihre Wahrheiten dargestellt haben – Mythen, Offenbarungen, heilige Texte –, zwingen in einem Zeitalter wissenschaftlicher Rationalität keinen Glauben mehr herbei, auch wenn die Substanz jener Wahrheiten unverändert geblieben ist. Vielleicht entsteht eines Tages eine lebendige neue Religion. Derweil zahlen diejenigen, die Trost bei den existierenden Kirchen suchen, oft den Preis für ihren Seelenfrieden, indem sie stillschweigend einen Großteil dessen ignorieren, was sie über den Lauf der Welt wissen. Man kann unwiderlegbar beweisen, dass diese Lösungen nicht sehr wirksam sind. Unsere Gesellschaft leidet in der Blüte materieller Pracht an einer erstaunlichen Vielfalt von seltsamen Übeln. Die Profite aufgrund der weitverbreiteten Abhängigkeit von illegalen Drogen machen Mörder und Terroristen reicher. Es scheint möglich, dass wir in absehbarer Zukunft von einer Oligarchie ehemaliger Drogenhändler regiert werden, die auf Kosten rechtschaffener Bürger rasch Reichtum und Macht anhäufen. Im Sexualbereich haben wir zerstörerische Viren aufeinander losgelassen, indem wir die Bindungen der »heuchlerischen« Moral abstreifen.

Diese Entwicklungen<sup>16</sup> sind oftmals so verstörend, dass wir nervös werden und abschalten, sobald wir die neuesten Statistiken hören. Doch diese Vogel-Strauß-Politik zur Vermeidung schlechter Nachrichten ist kaum produktiv; es ist besser, sich den Tatsachen zu stellen und aufzupassen, dass man nicht selbst zu einer Nummer in der Statistik wird. Es gibt aber auch Zahlen, die für einige beruhigend sind. In den letzten dreißig Jahren haben wir zum Beispiel unseren Pro-Kopf-Verbrauch an Energie verdoppelt – das meiste aufgrund einer Verfünf-

fachung elektrischer Hilfsmittel und Geräte. Andere Entwicklungen dagegen wiegen niemanden in Sicherheit. 1984 gab es in den Vereinigten Staaten immer noch vierunddreißig Millionen Menschen, die unterhalb der Armutsgrenze lebten (Jahreseinkommen unter \$ 10 609 für eine vierköpfige Familie), eine Anzahl, die sich seit Generationen kaum verändert hat.

In den Vereinigten Staaten nahm die Häufigkeit von Gewaltverbrechen – Mord, Vergewaltigung, Raub und Überfälle – zwischen 1960 und 1986 um 300 % zu. Zwischen 1950 und 1984 stieg die Scheidungsrate um 400 %. In diesem Zeitraum verdreifachten sich die Fälle von Geschlechtskrankheiten. Seit den 90er Jahren nimmt aber sowohl die Häufigkeit von Gewaltverbrechen als auch von Scheidungen kontinuierlich ab.

Der drei- bis vierfache Anstieg sozial bedingter Krankheiten während der letzten Generation erstreckt sich auf erstaunlich viele Bereiche. Im Jahr 1955 gab es zum Beispiel 1700700 Einweisungen von psychisch Kranken;<sup>17</sup> 1975 war diese Zahl auf 6400400 gestiegen. Vielleicht ist dies ein Zufall, doch ähnliche Zahlen verdeutlichen diesen Anstieg unseres nationalen Verfolgungswahns: Im Jahrzehnt zwischen 1975 und 1985 stieg das Budget des Verteidigungsministeriums von 87,9 Milliarden auf 284,7 Milliarden – eine mehr als dreifache Zunahme. Sicher, das Budget für Erziehung und Bildung verdreifachte sich ebenfalls in diesem Zeitraum, aber dies machte 1985 »nur« 17,4 Milliarden aus. Zumindest was die Verteilung der Mittel angeht, ist das Schwert etwa sechzehnmal mächtiger als die Feder.

Die Zukunft sieht auch nicht rosiger aus. Heutige Teenager weisen Symptome der Malaise auf, die ihre Eltern ebenfalls heimsucht, manchmal sogar in heftigerer Form. Immer weniger junge Leute wachsen in Familien auf, in der beide Eltern<sup>18</sup> sich die Verantwortung für die Kindererziehung teilen. 1960 lebte einer von zehn Jugendlichen in einer Einelternfamilie. 1980 hatte sich der Anteil verdoppelt, und man erwartete für 1990 die Verdreifachung. 1982 saßen 80 000 Jugendliche –

Durchschnittsalter fünfzehn Jahre – in Gefängnissen. Die Statistiken für Drogenkonsum, Geschlechtskrankheiten, Fortlaufen von Zuhause und nichteheliche Schwangerschaften sind sämtlich bedrückend, entwickeln sich jedoch vermutlich in eine noch ungünstigere Richtung. Zwischen 1950 und 1980 stiegen Teenagerselbstmorde<sup>19</sup> um 300 % an, besonders unter weißen jungen Männern der wohlhabenden Mittelklasse. Von den 29 253 Selbstmorden im Jahr 1985 waren 1339 weiße Jungen zwischen 15 und 19, viermal weniger weiße Mädchen und zehnmal weniger schwarze Jungen. Junge Schwarze holen allerdings bei Mord als Todesursache rasant auf. Und schließlich scheint der Bildungsstand der Bevölkerung immer mehr zu sinken. Bei bundesweiten Tests in mathematischen und verbalen Fähigkeiten sinken die Durchschnittsergebnisse ständig. Man könnte diese trüben Statistiken endlos fortsetzen. Warum sind wir anscheinend so viel hilfloser bei der Bewältigung unseres Lebens als unsere mit weniger Privilegien ausgestatteten Vorfahren, obwohl wir Wunder an Fortschritten erreichten, von denen man damals kaum zu träumen wagte? Die Antwort scheint klar: Die Menschheit hat zwar kollektiv ihre materielle Leistungsfähigkeit vertausendfacht, ist aber dabei nicht viel weiter vorangekommen, den Gehalt ihrer eigenen Erfahrungen zu kultivieren.

### **Die Neubesinnung auf die Erfahrung**

Es gibt aus dieser Zwangslage keinen anderen Ausweg für das Individuum, als die Dinge selbst in die Hand zu nehmen. Wenn Werte und Institutionen keinen stützenden Rahmen mehr darstellen wie früher, muss man alle zur Verfügung stehenden Instrumente anwenden, um sich ein sinnvolles, erfülltes Leben zu schaffen. Eines der wichtigsten Instrumente bei dieser Suche stellt die Psychologie dar. Bislang war der Hauptbeitrag dieser jungen Wissenschaft, zu entdecken, wie vergangene Ereignisse Licht auf gegenwärtiges Verhalten werfen. Dies hat uns zu Be-

wusstsein gebracht, wie die Irrationalität von Erwachsenen oft Folge von Frustrationen der Kindheit ist. Doch man kann die Disziplin der Psychologie auch noch anders nutzen. Sie kann uns bei der Beantwortung der Frage helfen: Was kann ich tun, um die Zukunft zu verbessern, wenn ich mich nehme, wie ich bin, mit allen Verdrängungen und Stimmungstiefs?

Um die Ängste und Depressionen des heutigen Lebens zu überwinden, muss das Individuum in einem Maße von der gesellschaftlichen Umwelt unabhängig werden, dass es nicht mehr ausschließlich in deren Begriffen von Belohnung und Strafe reagiert. Um eine solche Autonomie zu erreichen, muss der Mensch lernen, sich selbst Belohnungen zu geben. Er muss die Fähigkeit entwickeln, Freude und Sinn unabhängig von äußeren Umständen zu finden. Diese Herausforderung ist gleichzeitig leichter und schwieriger, als es klingt: leichter, weil diese Fähigkeit völlig von der jeweiligen Person abhängt, und schwierig, weil man dazu einer Disziplin und Ausdauer bedarf, die in jeder Ära relativ selten sind, besonders aber vielleicht in der gegenwärtigen. Vor allem muss man, um Kontrolle über die eigenen Erfahrungen zu gewinnen, drastisch verändern, was man für wichtig hält und was nicht. Wir wachsen mit der Überzeugung auf, dass zukünftige Ereignisse im Leben am wichtigsten sind. Eltern bringen Kindern bei, dass es ihnen als Erwachsenen besser ergeht, wenn sie früh gute Manieren lernen. Lehrer behaupten ihren Schülern gegenüber, dass die langweiligen Schulstunden ihnen später einmal Nutzen bringen, wenn sie studiert haben und eine Stelle suchen. Der Vizepräsident einer Firma sagt zu den jüngeren Angestellten, sie sollten geduldig sein und fleißig arbeiten, weil irgendwann einer von ihnen aufsteigen wird. Am Ende des langen Strebens nach Aufstieg winken die goldenen Jahre der Pensionierung. »Wir stehen immer kurz davor zu leben«, sagte Ralph Waldo Emerson, »aber wir leben nie.« Die kleine Frances lernte im Kinderbuch, dass es Marmelade immer erst morgen zum Brot gibt, niemals heute.