

## »Glück ist nicht wichtig«

Seit Jahrzehnten beobachtet der Psychiater George Vaillant das Leben von 268 Menschen. Mithilfe ihrer Biografien hofft er eine der wichtigsten Fragen überhaupt beantworten zu können: Was lässt ein Leben gelingen?



© Daniel Berehulak/Getty Images

Den größten Einfluss darauf, ob ein Leben gelingt, hat die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen

**ZEIT Wissen:** Professor Vaillant, war John F. Kennedy ein glücklicher Mensch?

**George Vaillant:** Das kann ich Ihnen leider nicht sagen.

**ZEIT Wissen:** Aber Kennedy war doch einer der 268 **Harvard**-Absolventen, die für Ihre Studie untersucht wurden.

**Vaillant:** Das stimmt. Kennedy gehörte zu den Menschen, deren Leben wir seit den vierziger Jahren beobachten, um herauszubekommen, was ein Leben gelingen lässt. Doch die Daten werden anonym veröffentlicht, wenn es um einzelne Personen geht. Kennedy ist auch gar nicht so wichtig.

**ZEIT Wissen:** Warum nicht?

**Vaillant:** Weil es darum geht, was in der Summe herauskommt, also wenn man alle Probanden betrachtet.

**ZEIT Wissen:** Und was kommt heraus?

**Vaillant:** Den größten Einfluss darauf, ob ein Leben gelingt, hat Bindung. Und dabei geht es nicht unbedingt um die Bindung zum Lebenspartner, sondern eher um die grundsätzliche Beziehung zu anderen Menschen, also im Sinne einer altruistischen und empathischen Verbindung.

**ZEIT Wissen:** Was bedeutet das konkret?

**Vaillant:** Eine Ehe zwischen zwei narzisstischen Personen etwa hat damit nichts zu tun. Ist man aber umgeben von einfühlsamen Menschen und besitzt selbst die entsprechende Veranlagung, wird man auch empathischer. Das hat sich als wichtigster Faktor für ein erfolgreiches Leben herausgestellt.

**ZEIT Wissen:** Wann spricht man denn überhaupt von einem erfolgreichen Leben?

**Vaillant:** Das ist eine ewige Streitfrage. Der eine hat eine erfüllte, glückliche und großartige Zeit und stirbt mit 40 Jahren. Ein anderer hat ein in Teilen langweiliges, verbittertes Leben, wird aber bei bester Gesundheit älter als 90 Jahre. In der Studie mussten wir uns für klare Kriterien entscheiden. Wir haben beschlossen, diejenigen Menschen als solche mit einem erfüllten Leben zu definieren, die möglichst viele Bedingungen erfüllen: die alt sind und dabei gleichzeitig psychisch und körperlich weitestgehend gesund und zufrieden mit sich selbst.

**ZEIT Wissen:** Haben diese Menschen in ihrem Leben nicht vielleicht einfach besonders viel Glück gehabt?

**Vaillant:** Vielleicht. Aber sie haben ebenso wie alle anderen schwierige Situationen erlebt. Jeder erleidet Schicksalsschläge in seinem Leben, das kann eine Trennung vom Lebenspartner sein oder der Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch der unerwartete Tod der Eltern, mit denen man sich erst kurz zuvor gestritten hat. Entscheidend sind die Schutzmechanismen, also die Art und Weise, wie man unbewusst auf solche Situationen reagiert.

**ZEIT Wissen:** *Warum sind die Personen in Ihrer »Erfolgsgruppe« besser als die übrigen beim Verarbeiten schwieriger Situationen?*

**Vaillant:** In der Studie hat sich gezeigt, dass diejenigen eher erfolgreich sind, die ich »reife Adaptierer« nenne: Sie reagieren etwa mit Altruismus und versuchen, aus der Situation für die Zukunft zu lernen. Sie kanalisieren ihre starken Gefühle oder aufkommenden Aggressionen so, dass sie innerlich keinen Schaden anrichten, beispielsweise mit Sport.

**ZEIT Wissen:** Und was ist mit den bekannten Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol und mangelnder Bewegung – wie wichtig sind die?

Die Grant-Studie

Seit 1937 verfolgen Forscher der Harvard-Universität die Entwicklung von 268 Harvard-Absolventen der Jahrgänge 1939 bis 1944, quer durch Krieg und Frieden, Karriere und Krankheiten, Hochzeiten und Scheidungen – bis heute. Alle Teilnehmer sind männlich, bedingt durch die niedrige Frauenquote damals, vier von ihnen saßen im US-Senat, einer war Präsident John F. Kennedy. Auch ein erfolgreicher Schriftsteller ist unter den Teilnehmern.

**Vaillant:** Alkohol spielt offenbar eine viel dominantere Rolle, als man lange angenommen hat. Er ist Ursache für vieles, was ihm bislang noch nicht so deutlich zugeschrieben wird. Wir haben uns in der Studie nicht nur auf die Menge des Alkoholkonsums beschränkt, sondern auch die durch Alkohol ausgelösten Probleme untersucht. Häufig ist etwa das Rauchen erst eine Folge des Alkoholkonsums: Je mehr man trinkt, desto mehr raucht man, so die Reihenfolge der Kette. Natürlich ist Lungenkrebs eine direkte Folge des Rauchens...

**ZEIT Wissen:** ...aber im Grunde steht Alkohol doch am Anfang vom Abstieg?

**Vaillant:** Ja, und das macht ihn gefährlich. Am ehesten scheinen Bildung und Aufklärung seinen Einfluss zu begrenzen. Je nachdem, welche Rolle sie im derzeitigen Leben spielen, wirkt sich das direkt auf den Alkoholkonsum aus. So nimmt etwa erst die tägliche Zeit für Bildung ab, dann der Alkoholkonsum zu.

**ZEIT Wissen:** Die Teilnehmer Ihrer Studie stammen alle aus den Harvard-Absolventenjahrgängen 1939 bis 1944, mangelnde Bildung dürfte da kaum ein Problem gewesen sein.

**Vaillant:** Damals nicht, nein. Aber Harvard ist inzwischen 50 Jahre her. Wir sehen heute sehr deutliche Unterschiede zwischen den Teilnehmern.

**ZEIT Wissen:** Der Einfluss der Harvard-Zeit bleibt jedoch bestehen. Außerdem nehmen ausschließlich Männer an der Studie teil. Darf man aus den Verläufen ihrer Leben überhaupt allgemeingültige Schlüsse ziehen?

**Vaillant:** Sie sind alle Individuen, trotz ihrer offenkundigen Gemeinsamkeiten. Es stimmt natürlich, dass wir insgesamt ein besonders begünstigtes Kollektiv beobachten, auch was die Lebenserwartung betrifft. Diejenigen, die noch leben, sind etwa 90 Jahre alt, und es sind noch 30 Prozent – mehr als dreimal so viel wie im Durchschnitt der Bevölkerung in diesem Alter. Aber der Einfluss von Harvard relativiert sich zu einem großen Teil im Lauf des Lebens. Ähnliches gilt übrigens für die Kindheit.

**ZEIT Wissen:** Sie behaupten, eine unglückliche und triste Kindheit habe wenig Einfluss auf die Zukunft.

**Vaillant:** Ja, dieses Ergebnis der Studie ist besonders überraschend. Viele der Teilnehmer mit psychischen Problemen erholten sich im Laufe der Jahre, bald waren die Spuren der Kindheit verschwunden, statistisch gab es keinen Einfluss mehr auf Zufriedenheit, Gesundheit und Lebenslänge.

**ZEIT Wissen:** Wurden die Teilnehmer mit dem Alter glücklicher?

**Vaillant:** Glück hat nicht unbedingt etwas mit einem zufriedenen Leben zu tun, es ist nicht so wichtig. »Glücklich sein« ist nur ein Gemütszustand. Stellen Sie sich Britney Spears auf einer Party Samstagnacht vor: Sie tanzt, trinkt, flirtet, sie ist für ein paar Stunden glücklich und sorgenfrei. Das Problem ist: Was ist am Sonntagmorgen? Ist sie da noch immer glücklich? Und außerdem: Glück vermindert häufig den inneren Antrieb.

**ZEIT Wissen:** Anders gefragt: Wurden die Menschen im Laufe der Jahre zufriedener?

**Vaillant:** Manche. Wer im Alter von 40 oder 50 Jahren eine Menge Verantwortung zu tragen hatte, die Erziehung der Kinder etwa, den Beruf, vielleicht auch noch pflegebedürftige Eltern – kurz gesagt: Wer sich um andere Menschen kümmern musste, der ist im Alter meist auch unter widrigen Umständen zufrieden. Also wieder das Thema Bindung.

**ZEIT Wissen:** Kommen Sie den Menschen überhaupt nah genug, um das wirklich beurteilen zu können?

**Vaillant:** Über die ganze Dauer der Studie, also seit mittlerweile mehr als 70 Jahren, geben die Teilnehmer regelmäßig Auskunft über ihr Leben. Zusätzlich führen Psychologen alle paar Jahre lange Gespräche mit ihnen, und im Abstand von jeweils fünf Jahren untersuchen wir sie medizinisch.

**ZEIT Wissen:** Sie sind heute 74 Jahre alt und leiten die Untersuchung seit mehr als 30 Jahren. Fehlt da nicht die Distanz zu den Menschen, deren Leben Sie verfolgen?

**Vaillant:** Als ich damals anfang, verbrachte ich erst einmal viele Monate im Archiv und las alte Fragebögen, Briefe, Gesprächsprotokolle, medizinische Gutachten und Gesundheitswerte, um die Menschen kennenzulernen, die ich von da an »betreuen« würde. Ich las, dass so manchen der Teilnehmer früher Selbstzweifel geplagt hatten, die sich aber als unberechtigt herausstellten – das wusste ich da ja häufig schon. »Du wirst in einigen Jahren schon noch merken, was du alles geschafft hast«, dachte ich beim Lesen manchmal über die Teilnehmer. Ich hatte fast väterliche Gefühle.

**ZEIT Wissen:** Dabei sind Sie mehr als 15 Jahre jünger als die Teilnehmer der Studie.

**Vaillant:** Ja, und es kommt mir vor, als gingen die Teilnehmer den Weg des Alterns vor meinen Augen und ich folge ihnen, trete in ihre Fußstapfen und versuche dabei, so viel wie möglich zu lernen.

**ZEIT Wissen:** Empfinden Sie es als Verlust, wenn ein Teilnehmer stirbt?

**Vaillant:** Den Menschen habe ich ja meistens nur in zwei oder drei langen Gesprächen getroffen. Ich kenne die Person also nicht im Alltag, aber ich kenne ihr Leben. Und das ist es auch, was mir am meisten fehlt. Alles bleibt zwar in der Akte oder ist inzwischen auf dem Computer gespeichert. Aber wenn ein Mensch stirbt, kann sich der Lauf des Lebens nicht mehr verändern, nicht mehr entwickeln. Das Leben ist zu Ende. Und das ist jedes Mal ein Gefühl des Verlustes.