


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Seichtes Glück

Sinn und Glück können sich gelegentlich widersprechen, behauptet Emily Esfahani Smith in ihrem neuen Buch

VON MICHAEL HOLMES

 12. SEP 2018

Im Weltglücksbericht 2018 zählen fast alle westlichen Demokratien zu den zwanzig glücklichsten Ländern. Ihre Suizidraten liegen jedoch deutlich über den Raten von armen und kriegsgeplagten Ländern wie Syrien, Irak, Venezuela, Honduras oder Myanmar. Warum nehmen sich so viele Menschen im reichen und friedlichen Westen selbst das Leben?

Die renommierte Journalistin Emily Esfahani Smith gibt in ihrem faktenreichen und tiefgehenden Buch *Glück allein macht keinen Sinn* eine überzeugende Antwort auf diese Frage. Sie fürchtet, dass Materialismus, Hedonismus und Individualismus in modernen Wohlstandsgesellschaften ein seichtes Glück fördern, aber die Sinnquellen schwächen, die dem Leben Bedeutung verleihen. Sie bespricht internationale Studien, denen

zufolge das Fehlen von Sinn mit hohen Suizidraten einhergeht. Die Selbsttötung bezeugt das stille Leiden an Sinnmangel in einer schönen neuen Welt des Überflusses.

Enge Beziehungen

Das Buch bietet lesenswerte Interviews mit Tierpflegern, Künstlern und anderen Menschen, die ihren Lebenssinn gefunden haben. Zudem enthält es fesselnde Analysen von Klassikern wie Tolstoi, Camus und Viktor Frankl. Die Autorin entwirft ein ausgeklügeltes Theoriegebäude, demzufolge sich das Sinnempfinden auf vier mächtige Säulen stützt, die unser Wohlbefinden fördern. Esfahani Smith zeigt anhand vielfältiger Studien, dass enge Beziehungen von zentraler Bedeutung für ein sinnerfülltes und gesundes Leben sind. Beim Verlust von Familie, Freunden, Kollegen und größeren Gemeinschaften drohen lebensgefährliche Sinnkrisen. In Experimenten erzeugten Gesten sozialer Zurückweisung ein Gefühl der Bedeutungslosigkeit. Auch die Berufung ist ein wichtiger Sinnstifter. Die Autorin legt dar, dass Menschen deutlich glücklicher und produktiver sind, wenn sie ihre Arbeit als wertvoll erachten. Wir erleben selbst - einfache Aktivitäten als sinnvoll, wenn sie uns weitreichenden Lebenszielen näherbringen.

Ehrfurcht vor der Natur

Untersuchungen zeigen, dass Menschen das Leben stärker wertschätzen, wenn sie mithilfe von Meditation oder Drogen spirituelle Erfahrungen gemacht haben oder tiefe Ehrfurcht vor der Natur empfinden. Die Autorin schreibt mit Bewunderung über eine Gruppe von Sufimystikern, die sich im Haus ihrer iranischen Eltern trafen, um in langen Meditationen Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln.

Leider widmet die Autorin den Schattenseiten der Sinnquellen nur einen - Abschnitt. Auch Hassgruppen wie IS böten starke Glaubensgemeinschaften und heroische Erzählungen. Aber alle

sinnstiftenden Ideen, die uns die Lebenskämpfe gemeinsam bewältigen helfen, führen allzu leicht zu Intoleranz und Dogmatismus. Eine Überdosis Sinn heißt Fanatismus.

Dieses wichtige Buch liefert eine fundierte Kritik einer Gesellschaft, die uns mit zahllosen Verlockungen zu einem bequemen, aber sinnentleerten Leben verführt.

Emily Esfahani Smith: Glück allein macht keinen Sinn. Die vier Säulen eines erfüllten Lebens. Aus dem Amerikanischen von Annika Tschöpe. Mosaik, München 2018, 352 S., € 22,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoisten. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.