

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

„Glück kann verführbar machen“

Der Psychologe Joseph Forgas ist überzeugt: Um ein zufriedenes Leben führen zu können, sollte man auch negativen Emotionen einen Platz einräumen.

VON KLAUS WILHELM



01. JAN 2014

PSYCHOLOGIE HEUTE Herr Professor Forgas, manche Leute halten Sie für einen Propheten des Trübsinns!

JOSEPH FORGAS Ach was! Ich bin ganz sicher kein Prophet des Trübsinns, das will ich gleich klarstellen. Was ich allerdings sage: Es ist nett, glücklich zu sein. Aber emotionale Schwankungen gehören nun mal dazu. Das hat evolutionäre Gründe und wirkt sich täglich auf die Entscheidungen aus, die wir treffen.

PH Das sehen viele Ihrer Kollegen aber anders, vor allem die Fans der positiven Psychologie.

FORGAS Ja, die erzählen uns, dass es immer und überall das Beste ist, wenn wir glücklich sind. Am besten rund um die Uhr.

PH Aber Sie können den Menschen doch nicht vorwerfen, dass sie glücklich sein wollen!

FORGAS Das mache ich ja auch nicht. Es ist die natürlichste Sache der Welt, dass wir lieber glücklich als unglücklich sind. Die Suche nach Glück ist eine der grundlegenden Eigenschaften des Menschen. Manche wie der britische Philosoph David Hume im 18. Jahrhundert sehen im hedonistischen Streben sogar das wichtigste Prinzip, das menschliches Verhalten erklären kann. Aber wenn ich die Ergebnisse der modernen Psychologie betrachte, kann ich eines sagen: Die Natur hat uns ganz sicher nicht dazu gemacht, vorwiegend glücklich zu sein.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

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

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

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

3 GESUNDHEIT

Sich selbst beruhigen

In turbulenten Zeiten ist es besonders hilfreich zu lernen, wie man sich selbst beruhigen kann, sagt der Psychosomatiker Thomas Loew im Interview.