

WIE DAS LEBEN GLÜCKT

Es gibt Lebensläufe, die sanften Wanderwegen gleichen: vorhersehbar, geradlinig, ohne viel Auf und Ab. Doch das sind Ausnahmen. Leben heißt meistens auch: Umwege nehmen, Hindernisse überwinden, nach einem Sturz wieder aufstehen. Warum gelingt das einigen so viel besser als anderen? Eine über 90 Jahre währende Studie gibt darauf Antworten, die erstaunen – und die Hoffnung machen

Von Johanna Romberg (TEXT), Christian Heinrich (PORTRÄTTEXTE)
und Andreas Teichmann (FOTOS)



Seit über 90 Jahren verfolgen Psychologen und Mediziner der Harvard-Universität in Boston die Lebensläufe von 814 US-Männern und Frauen, die zwischen 1910 und 1930 geboren worden sind. Sie haben deren Familiengenen erkundet, sie durch Studienzeit und Militärdienst begleitet, ihre berufliche Laufbahn bis zum Ruhestand dokumentiert. Sie haben ihr Eheleben ebenso ausgeforscht wie ihre sozialen Kontakte und politischen Überzeugungen. Sie haben Buch geführt über Hochzeiten, Geburten, Firmengründungen, Karriere-Sternstunden, aber auch über Scheidungen, Depressionen, Alkoholabstürze.

Vor allem aber haben sie beobachtet, wie die Menschen auf die Wechselfälle des Lebens reagierten. Welche Strategien sie anwandten, um Krisen und Konflikte zu überwinden und, im besten Fall, gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Strategien haben sich, im Verlauf der Studie, als einer der wichtigsten Schlüssel zum Verständnis einer Persönlichkeit erwiesen. Denn sie werden nicht etwa gezielt gewählt, sondern entwickeln und verändern sich mit zunehmender Lebens-

erfahrung von allein – als unbewusste Antworten des Ichs auf die Zumutungen der Wirklichkeit.

Um Erfolg oder Misserfolg eines Lebens beurteilen zu können, muss man dieses Leben bis zum Ende verfolgen. Das ist bislang nur wenigen Forschungsvorhaben gelungen. Die Harvard-Studie bildet eine der seltenen Ausnahmen. Sie steht kurz vor dem Abschluss: Über die Hälfte ihrer Teilnehmer sind verstorben; die jüngsten 80 Jahre alt. Zeit für die Forscher, eine endgültige Bilanz zu ziehen, die – das zeichnet sich schon jetzt ab – manche Gewissheit über menschliche Entwicklung infrage stellen wird.

Ist Glück erlernbar – oder ein Geschenk der Natur?

Die gesammelten Daten jedes einzelnen Lebens füllen jeweils mehrere Bände. Von der Studentenzeit bis ins Rentenalter haben die meisten Probanden alle zwei Jahre ausführliche Fragebögen ausgefüllt – und über so intime Dinge Auskunft gegeben wie die Qualität ihres Ehelebens, die Zahl ihrer Arztbesuche, die Einnahme von Tranquilizern und

ihre Neigung zum Masturbieren. Alle fünf Jahre wurden die meisten medizinisch untersucht, alle 15 Jahre wurden sämtliche Teilnehmer besucht und interviewt.

Zusätzlich befragten die Forscher – Ärzte, Psychologen, Anthropologen und Soziologen – Ehepartner und Kinder der Probanden. Um auch deren familiäre Vorgeschichte zu dokumentieren, besuchten Sozialarbeiter zu Beginn der Studie jedes Elternhaus und notierten Auffälligkeiten: väterliches Trinkverhalten ebenso wie Qualität der Geschwisterbeziehungen und Zustand des Mobiliars.

Die Datenfülle dient nicht nur als Grundstoff für wissenschaftliche Deutungen. Sie liefert Antworten auf Fragen, die jeden Menschen bewegen, der über sich und seinen Platz in der Welt nachdenkt. Ein „gutes Leben“ – was ist das eigentlich? Sind Glück, Zufriedenheit, Wohlbefinden objektiv messbar? Reicht es, mit sich selbst im Reinen zu sein, um sein Leben als gelungen zu bezeichnen – oder muss dieses Leben auch vor dem Urteil der Mitmenschen bestehen? Bleiben wir bis ans Lebensende Geiseln unserer Gene und Kindheitserfahrungen –

oder sind wir letztlich doch unseres Glückes Schmied?

George Eman Vaillant, emeritierter Professor für Psychiatrie, hat eine ganz eigene Art, auf Fragen zu antworten. Zunächst lacht er herzlich, als hätte man ihm eine vertraute, aber immer wieder gern gehörte Anekdote erzählt. Dann versinkt er in langes Nachdenken, und man sieht seinem Gesicht an, dass ein ganzer Strauß möglicher Antworten vor seinem inneren Auge vorbeizieht.

George Vaillant, geboren 1934, ist seit 44 Jahren Direktor der Harvard-Studie. Keiner hat die 814 Biografien so gründlich studiert, so viele der Teilnehmer persönlich kennengelernt. Er hat die Fülle ihrer Lebensdaten in Statistiken übersetzt und zu wissenschaftlichen Thesen verdichtet. Vor allem aber hat er ihre Geschichten erzählt – und zwar so, dass jede in ihrer Einzigartigkeit und Erstaunlichkeit fassbar wird. Dabei hat er die Identität der Versuchspersonen konsequent geschützt; bis heute sind diese nur unter den Decknamen bekannt, die er ihnen gegeben hat.

Sechs große Aufgaben, die jeder Mensch lösen muss

Als Vaillant der Terman-Probandin Susan 1987 zum ersten Mal begegnet, ist sie bereits 76 Jahre alt: eine unscheinbare, füllige Frau, die in einer Wohnung voller Bilder, Bücher und Andenken empfängt. Den Mittelpunkt des Wohnzimmers bildet ein Billardtisch. Susan Wellcome lebt von einer Witwenrente im Arbeiterviertel eines Provinznests in Ohio.

Ihr Leben ist glanzlos verlaufen. Nach Abbruch des Studiums hat sie, mehr aus Trotz gegen die Mutter als aus Interesse, eine Ausbildung zur Krankenschwester begonnen. Auch die hat sie nicht beendet. Die einzige „Karriere“, die sie konsequent verfolgt hat, ist die Erziehung ihrer beiden Söhne. Die sind jedoch längst aus

dem Haus; nach dem Tod ihres Mannes fünf Jahre zuvor lebt Wellcome allein.

Sie hätte allen Grund, einsam und deprimiert zu sein. Doch Vaillant erlebt bei seinem Besuch eine Frau, die strahlt vor Lebensfreude und innerer Zufriedenheit. Und je länger er ihr zuhört, desto mehr stellt er fest, dass sich sein Blick auf das Altwerden, aber auch auf seinen eigenen Lebensabend grundlegend verändert.

Susan Wellcomes Zufriedenheit, so Vaillants Fazit, beruht nicht etwa auf einem sonnigen Temperament – oder zufälliger Stimmung. Sie ist das Ergebnis einer Lebensleistung, die messbar ist und die dem gängigen Bild menschlicher Entwicklung gründlich widerspricht.

Die meisten Menschen betrachten das Leben als eine einzige auf- und absteigende Kurve: Auf Wachstum, Aufschwung, Reife folgen unweigerlich Verfall, Verlust, Siechtum. Diese Vorstellung prägte lange Zeit auch den Blick von Lebenslauf-Forschern. Die Ergebnisse der Harvard- und anderer Langzeitstudien legen jedoch nahe, dass ein anderes Bild der Wirklichkeit näher kommt: ein Stein, der ins Wasser fällt. Er wirft Wellen, die sich in Ringen ausbreiten. Jede neue Welle zieht einen weiteren Kreis um den Stein – und schwingt doch stets in einem Rhythmus mit den anderen Ringen.

Ausdehnung statt Niedergang, Bewegung statt Stagnation: Dieses Lebensbild hat der Entwicklungspsychologe und Künstler Erik Erikson in den 1940er Jahren entworfen. George Vaillant hat dessen Modell mit der Harvard-Studie weiterentwickelt. Er setzt die „Ringe“ des Lebenskreises mit Aufgaben gleich, die sich jedem Menschen stellen – unabhängig von seinem Geschlecht und der Kultur, der er angehört.

Die erste Aufgabe besteht darin, sich räumlich und emotional so weit vom Elternhaus zu lösen, dass die Bildung einer eigenständigen Identität gelingt.

Danach gilt es, eine Berufslaufbahn zu finden, die den eigenen Fähigkeiten entspricht und Anerkennung einbringt. Zu erfahren, was Intimität bedeutet: durch eine erfüllte und über mindestens zehn Jahre hinweg stabile Beziehung.

Erst dem gefestigten Ich gelingt die nächste Lebensaufgabe: das „Verschenken“ ebendieses Lebens an die nächste Generation. Wer das Streben nach Erfolg durch die Sorge um andere, vor allem jüngere ersetzt – nicht nur die eigenen Kinder –, der beweist Generativität. Und wächst dabei häufig in eine weitere Rolle hinein, die in allen Gesellschaften den Älteren zukommt: das Hüten des Wissens, das Weiterreichen kollektiver Werte und Erfahrungen.

Am Ende bleibt nur noch, Frieden zu schließen mit sich selbst, die eigene Biografie zu akzeptieren – und dadurch, auch im spirituellen Sinne, Integrität zu erlangen.

Wie neue Bindungen helfen, alte Fesseln zu lösen

Die Geschichte der Susan Wellcome zeigt, dass die Lösung dieser Aufgaben selbst dann gelingen kann, wenn in den ersten Lebensjahren fast alles dagegen spricht. Und dass es dazu weder Reichtum noch hohe Intelligenz braucht, sondern eine Fähigkeit, die jedem in die Wiege gelegt ist: Menschen in sein Leben zu lassen. Bindungen einzugehen, die auf Vertrauen und Liebe gegründet sind.

Die Menschen, denen Wellcome ihr Leben verdankt: Da ist, zuallererst, eine verehrte Lehrerin, von der sie als Heranwachsende die Ermutigung erfahren hat, die sie als Kind entbehren musste. Da ist der Mann, in den sie sich mit Mitte 20 verliebte und mit dem sie 42 Jahre glücklich verheiratet war. Da sind die beiden Söhne, deren Erziehung die „Berufslaufbahn“ wurde, die sie als erfüllend empfand. Kinder, Enkel und Schwiegertöchter



bilden einen Teil des Netzes, das sie bis heute trägt. Das ihr geholfen hat, sich aus den emotionalen Fesseln ihrer Kindheit zu lösen – und die unterdrückte Wut auf die Mutter als gerecht zu akzeptieren. Mit der Zeit hat Susan Wellcome sogar die Talente, die sie so lange aus Trotz unterdrückt hatte, neu entdeckt – vor allem, um sie zu verschenken. Sie erteilt Nachbarinnen Klavierunterricht, sie spielt mit Freunden Streichquartett. Und sie hat, in ihrer Kirchengemeinde, auch ihre Rolle als „Hüterin des Wissens“ gefunden – als Beauftragte für ökumenischen Dialog.

Die Menschen um sie herum haben sie aufgefangen nach dem Tod ihres Mannes, der ihr auch nach Jahren immer noch Tränen in die Augen treibt. Bis heute beherrscht sein Billardtisch ihr Wohnzimmer. Doch er ist kein lebloses Denkmal, sondern hat sich zum Anziehungspunkt für neue Freunde entwickelt: An Wochenenden lädt Wellcome Nachbarsjungen zum Pool-Turnier ein. Und die kommen. Nicht aus Höflichkeit oder Mitleid. Sondern weil die alte Dame so verflixt gut mit dem Queue umgehen kann, dass man sich anstrengen muss, um sie zu besiegen.

Susan Wellcomes Biografie ist ein Lehrbuchbeispiel für gelungenes Leben. Und sie stellt keine seltene Ausnahme dar. Etwa ein Viertel aller männlichen Teilnehmer der Harvard-Studie (für die Frauen lagen nicht genügend Daten vor) gehören zu einer Gruppe, die Vaillant die „Glücklich-Gesunden“ nennt: Sie lebten mindestens 65 Jahre lang (bei den Grant-Männern liegt die Schwelle bei 75), sie blieben, von altersbedingten Zipperlein abgesehen, bis zuletzt verschont von schweren körperlichen und seelischen Leiden; vor allem aber fühlten sie sich subjektiv so rundum wohlauf, dass sie bis ins hohe Alter genügend Gründe fanden, sich auf jeden neuen Tag zu freuen.

Das Gegenstück zu dieser Gruppe bilden die „Traurig-Kranken“, die etwa ein Sechstel der Studienteilnehmer ausmachen. Diese hatten, nach medizinischen

Kriterien, im Alter viel häufiger Grund zu klagen als der Durchschnitt. Doch vor allem haderten sie mit dem Leben selbst – und mit ihren Mitmenschen. Dadurch neigten sie dazu, auch milde körperliche Gebrechen als schwere Einschränkung zu erleben.

Ein weiteres Viertel der Probanden erreichte das 65. beziehungsweise 75. Lebensjahr nicht – diese wurden als „vorzeitig Verstorbene“ klassifiziert. (Im Krieg Gefallene oder durch Unfall- und genetische Krankheit jung Verstorbene blieben in dieser Statistik außen vor.) Bei dem übrigen Drittel hielten sich Zufriedenheit und Resignation, Wohlbefinden und Leiden in etwa die Waage.

Sowohl die Glücklichen als auch die weniger Glücklichen verteilen sich, erstaunlich gleichmäßig, auf alle sozialen Schichten und alle Bereiche des Intelligenz-Spektrums. Und die Beispiele zeigen: Ein langer, gesunder und erfüllter Lebensabend ist keine zufällige Gnade des Schicksals. Er ist, im Gegenteil, ziemlich genau vorhersagbar, und zwar Jahrzehnte im voraus. Die Faktoren, die Länge und Qualität eines Lebens bestimmen, stehen bereits um die Lebensmitte herum fest, mehr noch: Sie lassen sich, in gewissem Umfang, gezielt beeinflussen.

Wer mit 50 Jahren

- nicht raucht,
- Maß hält beim Essen und Trinken,
- sich etwas bewegt,
- 16 Jahre Bildung absolviert hat,
- in einer stabilen Beziehung lebt
- und über reife Krisenbewältigungsstrategien verfügt,

der ist mit hoher Wahrscheinlichkeit auch mit 75 noch wohlauf. Wer mit 50 dagegen über weniger als vier dieser Schutzfaktoren verfügt, wird ziemlich sicher in den nächsten 25 Jahren entweder schwer erkranken oder sterben.

Die genaue Betrachtung der Faktoren zeigt: Einige wirken stärker als andere. So erweist sich Bildung als wahres Lebensverlängerungsmittel: Jene 29 Glück-

Männer, die nicht nur die Highschool, sondern auch das College absolviert hatten, lebten im Schnitt genauso lange wie die Grant-Männer. Noch segensreicher aber ist die Kraft menschlicher Bindungen. Eine stabile Partnerschaft im mittleren Alter begünstigt die Lebenserwartung ebenso nachhaltig wie früh geknüpft Familienbände: Von allen Glücklich-Gesunden der Studie hatten 93 Prozent in jungen Jahren eine innige Beziehung zu einem Bruder oder einer Schwester unterhalten.

Der Vergleich aller 814 Biografien liefert jedoch nicht nur handfeste Ratschläge für gute Lebensführung. Er relativiert auch einige gängige ärztliche Warnungen.

Ein hoher Cholesterinspiegel, chronischer Stress und psychosomatische Erkrankungen haben keinen messbaren Einfluss auf Lebensdauer und Gesundheit im Alter, ebenso wenig wie schwieriges Temperament, genetische Vorbelastung durch die Eltern oder deren früher Tod. Eine der hoffnungsvollsten Erkenntnisse aus der Harvard-Studie aber lautet: Selbst eine unglückliche Kindheit muss kein Fluch fürs Leben sein. Den meisten Probanden merkte man im Alter nicht mehr an, was sie in frühen Jahren durchgemacht hatten.

Was genau verbindet nun die Glücklich-Gesunden, über alle Altersgruppen und Schichten hinweg? Es ist dieselbe Zauberkraft, mit deren Hilfe Susan Wellcome ihr Leben gemeistert hat; eine Kraft, die sich auch ohne Messmethoden nachweisen lässt – weil sie einem bei jeder persönlichen Begegnung förmlich entgegenspringt: die Fähigkeit, zu lachen und sich lieben zu lassen.

Happiness equals love. Das, sagt Vaillant, sei für ihn die wichtigste Erkenntnis aus 40 Jahren Forschung. Es klingt so einfach. Und ist doch so schwer.

Warum sonst wären die Glücklichen unter den Teilnehmern der Harvard-Studie am Ende eine Minderheit geblieben?

