

Macht Schadenfreude glücklich? – The How and Why of Happy

Die Psychologie-Professorin Sonja Lyubomirsky untersucht die "Mythen des Glücks"

Ach ja, das Glück, das ist ein flüchtig Ding, und es verdünnt sich schon, während es anhält. Denn weil der Mensch sich an Alles zu gewöhnen vermag, eben auch ans Glück, schleicht sich jede Hochgestimmtheit nach und nach zurück auf den *set point* der "hedonistischen Adaption". Dann kann man/frau es sogar als lästig empfinden, wenn der Lover jeden Morgen das Frühstück ans Bett bringt.

So weit, so bekannt; wenn aber das schon geklärt ist, was soll's dann für die empirische Glücksforschung eigentlich noch Interessantes herauszufinden geben?

Vielleicht was Neues über die Schadenfreude als Glücksbringer? Immerhin hat der Begriff in den vergangenen Jahren so was wie eine Weltkarriere hingelegt und ist im anglo-amerikanischen, französischen, italienischen, spanischen, portugiesischen und sogar im polnischen Sprachraum als deutsches Lehnwort in der 'Mitte der Gesellschaft' angekommen. Man könnte also vermuten, es handle sich dabei um eine ursprünglich rein deutsche Charaktereigenschaft, für die man in anderen Kulturen bisher nicht einmal ein Wort hatte, und die nun leider die übrige Menschheit infiziere. Das ist natürlich Unsinn, weil die Schadenfreude zu unser aller anthropologischen Konstanten gehört, sei es als psychosozialer Schutzmechanismus des Gruppenrudels vor Einzelschmarotzern oder als individuelle Kompensationstechnik für das verunsichernde Gefühl von Unterlegenheit. Die Psychologin Brigitte Boothe von der Universität Zürich sieht's positiv: »Schadenfreude ist in der

psychoanalytischen Theorie neben der Vorfreude das einzige Gefühl, das unmittelbare Entspannung gibt«.

Doch Schadenfreude gegenüber Gestrauchelten öffentlich zu zeigen, galt mindestens seit der Verhöhnung Jesu am Kreuze in sittlich hochstehenden Gesellschaften als ungehörig, gar als Einflüsterung des Teufels (der im Mittelalter deshalb auch "Der Schadenfroh" genannt wurde). Schadenfreude konnte (und sollte) sich öffentlich nur unter dem Deckmantel einer juristischen Legitimation von Bestrafung zeigen, wie am Pranger, beim Vierteilen, der Hexenverbrennung, dem Guillotonieren oder den Nazi-Programen – zum höheren Zweck der gemeinschaftlichen Werte-Selbstvergewisserung.

Das aber scheint sich in den letzten Jahren geändert zu haben. Die private Schadenfreude des kleinen Mannes wurde gesellschaftsfähig durch Typen wie Harald Schmidt, Dieter Bohlen und Stefan Raab, die in ihren Shows mit Lächerlichgemache und aggressiven Pöbeleien gegen die-da-oben oder gegen die-da-on-stage die Neid-Projektionen und Minderwertigkeitsgefühle eines scham- und geistlosen TV-Prekariats in bare Münze zu verwandeln wissen.

Nun wäre die meist situativ aufploppende Schadenfreude als spontanes **"Empfindungsglück"** ja eher ein Fall für die Psychopathologen als für die Glücksforscher, denn die haben sich in den letzten zweieinhalb Jahrtausenden sowohl auf psychologischer wie auch auf philosophischer Ebene eher mit den 'bewussteren' und beständigeren Formen des **"Erfüllungsglücks"** beschäftigt.

Das Erfüllungsglück speist sich aus der 'Transzendenz in der Immanenz' (ein hübscher Ausdruck von Husserl) und wie's ausschaut, haben sich die Menschen schon seit Urzeiten Vorstellungen von den anzustrebenden Horizonten, den höchstmöglichen Glückszuständen gemacht. Von welcher Art diese bei den Jungsteinzeitlern waren, können wir anhand ihrer Höhlenzeichnungen zumindest ahnen. Doch seit der Achsenzeit sind uns konkrete Inhalte philosophischer Reflexionen über das Glück zugänglich, etwa von Aristoteles, bei dem die Eudaimonia

an die Einhaltung der Tugenden eines sinnvollen und erfüllten Leben gebunden war; Epikur, die Stoiker und die Buddhisten verstanden unter Glück hauptsächlich die Abwesenheit von Leid und geistiger Unruhe; in den monotheistischen Religionen wurde das Glück als Lohn für ein immanentes 'gottgefälliges' Leben gleich ganz ins Jenseits transzendiert.

Die antiken Glückshorizonte bildeten auch die Grundierung für philosophische Betrachtungen des Glücks in der Renaissance und später der Aufklärung, wobei sowohl Immanuel Kants kosmopolitisch grundierte Pflichtethik (wie etwa in seinen kategorischen Imperativen) als auch der von Jeremy Bentham begründete Utilitarismus nicht vorrangig auf individuelles Seelenheil, sondern auf gesamtgesellschaftliche Wohlfahrt abzielten. Privates Glücksstreben war da kaum angesagt (Schopenhauer hielt ein solches gar für einen angeborenen Irrtum des Menschen), sondern als sittlich und moralisch gut galt bei den Aufklärungsphilosophen, so unterschiedlich sie auch sonst waren, das Streben nach einer höheren Entwicklungsstufe und die Ausbildung eines edlen Charakters. Die damit einhergehende Verachtung eines bourgeois Hedonismus kann man bei John Stuart Mill heraushören: "Es ist besser, ein unzufriedener Mensch zu sein als ein zufriedenes Schwein; besser ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedener Narr."

Im Wesentlichen haben sich diese Konzepte als Zutaten für die Glücks-Empfehlungen in der europäischen Philosophie und Psychologie bis heute erhalten, etwa in der zeitgenössischen "Philosophie der Lebenskunst", wie sie von Wilhelm Schmid und einigen anderen vertreten wird, begrifflich ein wenig aufgetakelt um eine "behutsame Hermeneutik des Selbst" als kontinuierlichen Prozess persönlicher Arbeit (klingt zwar nach Modifikation, ist aber letztlich auch ein genuin buddhistisches Konzept, das seinerzeit vermutlich schon über die alte Seidenstrasse und die Bibliothek von Alexandria in die hellenistische Philosophie importiert wurde).

Aber jenseits des Atlantiks wurde schon früh der Boden

bereitet für eine Erweiterung des sozial konnotierten "Erfüllungsglücks", denn das Streben nach Religions-, Meinungs- und Handlungsfreiheit der Flüchtlinge aus Europa verband eine utilitaristische und kommunitaristische Glücksmaximierung mit dem Recht auf eine wie-auch-immer geartete individuelle Selbstentfaltung inklusive Ausschüttung von Glückshormonen, wie sie etwa das Tragen und der Gebrauch von Schießbeisen als "Empfindungsglück" mit sich bringt. Dieses Kombi-Glücksmodell hat sich der Amerikaner sogar als "pursuit of happiness" in der Verfassung garantiert.

Möglicherweise ist deshalb die Glücksforschung in den USA stärker auf die Befindlichkeit des einzelnen Subjekts fokussiert und scheint sich in einem Gemenge aus empirischer Sozialpsychologie und Psychotherapie eingerichtet zu haben. Dazu dürften auch die Arbeiten des deutsch-amerikanischen Psychoanalytikers, Philosophen und Sozialpsychologen Erich Fromm beigetragen haben, dessen Bücher "Die Kunst des Liebens" und "Haben oder Sein" zuerst in den USA erschienen und dort sehr positiv rezipiert wurden, wodurch die US-Sozialforschung schon früh einen populärwissenschaftlichen Spin erhielt.

Mittlerweile geben viele Regierungen nach dem Vorbild Bhutans Studien zur Erforschung ihres landeseigenen Brutto-Nationalglücks in Auftrag, immer unter dem positivistischen Aspekt, die Bedingungen für dessen (allgemeine) Vermehrung zu fördern. Sogar die UNO veröffentlichte 2012 erstmals einen Weltglücksbericht, dessen zentrales Ergebnis war, dass allgemeines Wirtschaftswachstum die Menschen nur dann glücklicher macht, wenn sie zuvor arm waren.

In den Staaten gibt es solche gesamtgesellschaftlichen Forschungen natürlich auch, aber die Glücksdiskussion wird dominiert von einer subjektorientierten Psycho-Beraterszene, zu deren bekanntesten frühen Protagonisten der US-Psychotherapeut M. Scott Peck zählt, der mit seinem 1978 erschienenen, leicht esoterisch angehauchtem Selbstfindungs-Klassiker "*The Road Less Traveled*" (dt. "Der wunderbare Weg") den wohl ersten worldwide Glücks-Bestseller geschrieben hat

(wenn man von der Bibel mal absehen mag ;-)

Ging es bei Peck und seinen Nachfolgern noch um die psychische Balance in einem 'inneren Zentrum', so kam richtig Schwung in die Glücksmischerei, als Martin Seligman 1998 die Präsidentschaft der American Psychological Association (A.P.A.) übernahm. Er gab als Motto für diese größte Psychologenvereinigung der Welt aus, das Befinden des Menschen nicht mehr nur "von minus 5 auf null" zu bringen, sondern "von null auf +5". Seither untersucht eine überwiegend experimentell orientierte Psychologie, wie Gefühle und Erinnerungen auf die selbst-Beurteilung des eigenen Wohlbefindens einwirken und welche Urteilsprozesse dabei eine Rolle spielen.

Und hier kommt nun (endlich, liebe geduldige Leser) die kalifornische Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky und, versprochen!, bald auch die Schadenfreude wieder mit ins Psycho-Spiel.

Die geborene Moskoviterin Lyubomirsky, 46, ist eine Hausnummer in ihrer Fraktion, spätestens seit sie sich 1999 mit ebendiesem Herrn Seligman, dem Flow-Experten Mihaly Csikszentmihalyi und einigen anderen Schwergewichten der akademischen Psychologie im mexikanischen Akumal zusammensetzte, um das "Manifest der Positiven Psychologie" auszuarbeiten. Dazu hat sie dann auch gleich mehrere Bestseller verfasst und konnte vor einigen Jahren mit "Glücklich sein" auch in Deutschland ein veritables Türmchen an den Buchhandelskassen aufbauen.

Von den in der Positiven Psychologie skizzierten Ansprüchen zu einer möglichen Optimierung der menschlichen Befindlichkeiten hat sich Lyubomirsky allerdings nach eigener Aussage verabschiedet und sie hält sogar den Begriff "positiv" im Zusammenhang mit wissenschaftlicher Psychologie für überholt. "Ich bin überhaupt nicht interessiert an glücklichen Leuten. Mich interessiert, wie sich Glücksgefühle mit der Zeit verändern und mit welchen Strategien Glück gefördert werden

kann.", sagt sie.

Aber wo bitte, Frau Lyubomirsky, soll da nun eine wesentliche Differenz sein? Na, schau mal, was sie dazu in ihrem neuen Buch "The Myths of Happiness" schreibt. Aber nur deswegen, weil vor kurzem sogar die 'seriöse' *New York Times* der schicken Lady mit den Glücksversprechen eine Titelstory mit der schönen Headline "The How and Why of Happy" gewidmet hat.

Zu den Mythen des Glücks zählen bei Frau Lyubomirsky vor allem falsche Erwartungen und irrealer Zukunftsprojektionen, die uns oft zu schlechten Entscheidungen verleiten und unsere geistige Gesundheit beschädigen können. So glaubten Viele, denen es gerade nicht so besonders gut geht, dass sie glücklicher würden, wenn sie endlich den perfekten Job und die große romantische Liebe fänden, wenn alles rund läuft, so mit großem Eigenheim und einer wohlgerateten Kinderschar. Aber wenn dann das Erreichen dieser Ziele doch nicht das erwartete Glück beschert, denken sie, etwas mit ihnen selbst könne nicht stimmen oder sie wären die Einzigen, die sich so fühlen.

Andere fürchten sich vor Veränderungen, weil diese ins Unglück führen könnten, etwa nach einer Trennung den falschen oder gar keinen Partner mehr zu finden, Job und Geld zu verlieren oder sie haben Angst vor Krankheit und Älterwerden. Lyubomirsky meint, wenn wir überzeugt sind, dass Scheidung, Single-Dasein und Alter uns für immer unglücklich machen anstatt dass wir auch deren Chancen und 'Belohnungen' erkennen, werden wir in einer schlechten Beziehung stecken bleiben oder uns unnötigen kosmetischen Operationen unterziehen.

Aber ein amerikanisches Buch über das Glück wäre ja ohne Heilsversprechen kein Glücks-Buch und so empfiehlt die Autorin das Befolgen ihrer Ratschläge, wie man die "hedonistische Adaption" verlangsamen kann, mit Unglück fertig wird, sich neue Ziele setzt und dabei "wächst und blüht" – die Transformation von Krisensituationen in chancenreiche Übergänge zu einem glücklichen und erfüllten Leben.

Dazu müsse man aber auch die verborgeneren Wurzeln des Unglücklichseins ausgraben. Und so fanden die Wissenschaftlerin und ihr Team beispielsweise heraus, dass unglückliche Menschen sich häufig mit anderen vergleichen und ihre Stimmungen stark von diesen Vergleichsergebnissen beeinflusst werden. Viele tendierten dazu, sich besser zu fühlen, wenn sie bei gestellten Aufgaben zwar selbst schlecht beurteilt wurden, aber gleichzeitig erfuhren, dass andere noch schlechter abgeschnitten hatten – und umgekehrt fühlten sie sich trotz Belobigungen schlecht, wenn andere noch besser waren.

Ein Experiment dazu ging so, dass je zwei Freiwillige (aus zwei Gruppen, die sich vorher selbst als "glücklich" bzw. "unglücklich" eingeschätzt hatten) vor einem imaginären Kinderpublikum nacheinander ein improvisiertes Spiel mit Handpuppen über den Wert von Freundschaft aufführten. Danach wurden die Puppenspieler gegeneinander beurteilt: "Du hast es großartig gemacht, aber dein Kollege war noch besser" und umgekehrt "Du hast es schlecht gemacht, aber dein Kollege war viel schlechter."

Die Freiwilligen, die sich vor dem Spielversuch zu den Glücklichen gezählt hatten, kümmerte es wenig, wenn sie vermeintlich schlechter als der Kollege abschnitten und sie schüttelten das locker ab, während die vorher schon Unglücklichen das Urteil des Schlechter-Seins kaum ertragen konnten.

Frau Lyubomirsky schließt daraus, es sei offensichtlich, dass die Unglücklichen jene sardonische Maxime von Gore Vidal verinnerlicht hätten: "Für echtes Glück reicht es nicht, Erfolg zu haben. Die Freunde müssen scheitern."

Frau Lyubomirsky glaubt, es gebe eine zunehmende Verbreitung dieser Einstellung in der US-amerikanischen Gesellschaft, was sich auch in der großen Bekanntheit des deutschen Begriffs **Schadenfreude** zeige, während gleichzeitig das Sich-Freuen über den Erfolg anderer abnehme.

Die Verbindung des Auslösers "Neid" (= negatives Selbstwertgefühl) mit dem Kompensator "Schadenfreude" (=

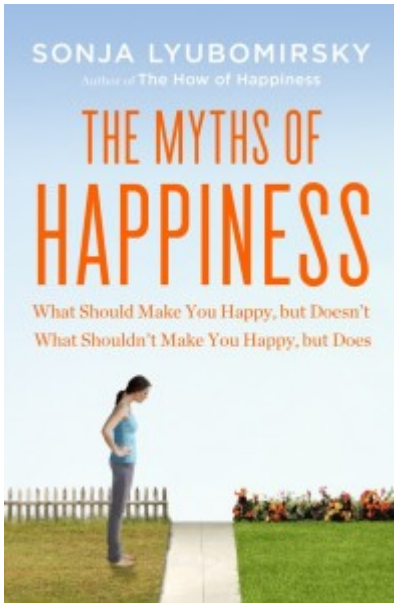
positives Selbstwertgefühl) sei in diesen Experimenten klar erkennbar.

Aber das, Frau Lyubomirsky, hat ganz ohne Psycho-Experimente auch schon Platon gesagt.

(Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass man in den letzten Jahren viel Geld in der Neurowissenschaft verbraten hat, um die Gefühlszustände von Probanden im MRT-Hirnscan auszumessen. Rausgekommen ist dabei, dass bei Neidgefühlen das Schmerzzentrum flackert während bei gleich anschließender Schadenfreude das Belohnungszentrum aktiv wurde – q.e.d.)

Nun mag das zwar für die amerikanische Glücksforschung zu den neueren Erkenntnissen gehören; wir dagegen, liebe Leser & Freunde des unkorrekten Humors, haben die Schadenfreude als Glücksbringer ja schon entdeckt, als uns der gute Wilhelm Busch im Kinderbuch belehrte:

*Der klugen Leute Ungeschick
stimmt uns besonders heiter;
man fühlt doch für den Augenblick
sich auch einmal gescheiter.*



Sonja Lyubomirsky

The Myths of Happiness

Gebundene Ausgabe, 320 Seiten. Englisch

Penguin Press (2013)

ISBN: 978-1594204371

wf