

Was macht ein erfülltes Leben aus?

Was Erfüllung bedeutet, ist bislang nur wenig erforscht. Dazu ist es freilich stark individuell, was Menschen als lebenswert erachten. Eine Schweizer Studie liefert nun neue Erkenntnisse zu einem erfüllten Leben – und benennt drei wichtige Kriterien.

SABRINA GLAS

ZÜRICH. Man stelle sich vor, man hätte jeden Moment seines Lebens aufgezeichnet. Alles, womit man seine Zeit verbracht hat, wird am Ende des eigenen Lebens in einem Museum ausgestellt. „Würden Sie dieses Museum gerne besuchen?“ Diese Frage stellt der internationale Bestseller-Autor John Strelecky in seinem Buch „The Big Five for Life“.

Dazu, was ein erfülltes Leben ausmacht, weiß die Ratgeberliteratur viel zu berichten. Eine wirklich systematische Erforschung dieses komplexen Unterfangens gab es bislang jedoch nicht. Was Erfüllung bedeutet, wurde nun durch das



„Geld hat wenig Einfluss auf Erfüllung.“

Doris Baumann,
Psychologin

Team um die Schweizer Persönlichkeitspsychologin Doris Baumann und den österreichischen Persönlichkeitspsychologen Willibald Ruch von der Universität Zürich in einem mehrjährigen Forschungsprojekt unter die Lupe genommen. Ein Teil der Ergebnisse wurde kürzlich in der Fachzeitschrift „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht.

Die Forschenden entwickelten einen Fragebogen, um die subjektive Einschätzung eines erfüllten Lebens zu messen. In zwei Studien mit insgesamt 688 Erwachsenen im Alter zwischen 40 und 93 Jahren schätzten die Probandinnen und Probanden auf der Skala ein, für wie erfüllt sie ihr Leben halten.

Dem Thema könne man sich nur per Fragebogen annähern, erklärt Ruch. Denn: „Erfüllung ist etwas höchst Subjektives.“ Objektiv be-

trachtet könne eine Person den teuersten Porsche fahren. Man müsste denken, er oder sie führe ein erfülltes Leben. „Das muss aber mitnichten so sein“, ergänzt Ruch.

Eine einheitliche Definition dessen, was ein erfülltes Leben ausmacht, gibt es auch nicht. Im Allgemeinen meint man damit eine Zufriedenheit und eine Harmonie, die man im Inneren fühlt.

Durch ihre Forschung fanden die Wissenschaftler vor allem drei Komponenten, die ein erfülltes Leben ausmachen: Zunächst gehört dazu die Entfaltung. Also die Frage, ob man seine Einzigartigkeit als Person zeigen konnte und das Leben nach den eigenen Werten sowie Vorstellungen gelebt hat. Als zweiten Punkt nennen sie das „lohnenswerte Leben“. „Das bedeutet, dass Menschen einen Sinn erkennen im gelebten Leben“, sagt Psychologin Doris Baumann. Die dritte Komponente umfasst einen positiven Beitrag bzw. ein Vermächtnis, das man hinterlässt.

„Wer ein authentisches Leben führt, gelangt langfristig zu mehr Erfüllung“, sagt Ruch. Wenn Personen in einer Situation ihre Charakterstärken einsetzen können, schätzten sie diese Erlebnisse als erfüllender ein. „Das eigene Potenzial zu entdecken trägt zu der Erfüllung bei“, sagt Ruch. Dazu gehöre es auch, hin und wieder die eigene Komfortzone zu verlassen und

Wege abseits der vorgefertigten Routen zu erkunden.

Das versuchte Willibald Ruch übrigens auch in seinem eigenen Leben. Er wuchs in einem kleinen Dorf in Kärnten auf. Seine Eltern hatten bereits wohlwollende Pläne für ihn geschmiedet – zuerst Handwerkliches, dann sollte es das Lehramt sein. „Ich wollte aber meinen eigenen Weg gehen und habe erst im Gehen bemerkt, was mir eigentlich Spaß macht“, erzählt er. Er wurde Gitarrenlehrer. „Aus dem Improvisieren auf der Gitarre wurde dann irgendwann das Experimentieren im Labor.“ So führte ihn sein Weg in die Forschung.



BILD: SNAP

In ihren Studien untersuchten die Wissenschaftler auch, welche Charaktereigenschaften Personen mit sich bringen, die ein erfülltes Leben führen. „Die Personen haben eine positive Sicht auf die Zukunft“, führt Doris Baumann aus. Grundsätzlich seien sie eher proaktiv, wertschätzten das Leben, verfügten über die Fähigkeit, das größere Ganze im Blick zu halten, und hätten den Mut, sich selbst treu zu bleiben sowie persönlich bedeutende Ziele zu verfolgen – trotz Rückschlägen.

Was die Studie auch zeigte: Je älter befragte Personen waren, desto erfüllter schätzten sie ihr eigenes Leben ein. „In einem gewissen Alter hat man natürlich auch schon viele Dinge erledigt, die auf das Erfüllungskonto eingezahlt haben“, sagt Ruch. Und: Ältere Menschen würden ab einem gewissen Alter auch bewusster leben. „Wenn man älter ist, kennt man sich selbst oft besser und wählt Wege im Leben aus, die zu einem passen.“

Bestenfalls passen diese Wege nicht nur zu einem selbst, sondern bereiten ebenso anderen eine Freude, wie die Untersuchung zeigt. „Wir haben gesehen, dass es Erfüllung bringen kann, etwas Positives für die eigene Familie oder die Gesellschaft zu bewirken oder zu hinterlassen“, sagt Baumann. Und damit meint sie nicht in erster Linie finanzielle Hinterlassenschaften.

Zwar kann ein gewisser finanzieller Status mehr Möglichkeiten zur Selbstentfaltung bieten. Aber die Studie zeigte, dass die finanzielle Situation keinen Einfluss darauf hatte, Erfüllung dadurch zu finden, einen Beitrag zum Gemeinwohl zu leisten. „Das bedeutet, unabhängig

der Finanzen kann Erfüllung erfahren werden, indem ein positiver Unterschied im Leben einer anderen Person gemacht wird“, resümiert Baumann.

Erfüllung kann dabei aus verschiedenen Quellen geschöpft werden: In die Natur gehen, aber auch der Beruf oder gemeinnützige Tätigkeiten werden als erfüllend eingestuft. Die Dinge im Leben, die zu einem erfüllten Leben beitragen, erfordern dabei oft Ausdauer. Dazu zählen etwa Freundschaften pflegen, Kinder großziehen oder sich in einem bestimmten Bereich eine Expertise aneignen.

„Ältere Menschen leben oft bewusster.“

Willibald Ruch,
Psychologe



BILD: SNIPRA/TAGGEDEN PICTURES/SENEL

Weitere Studien seien nun nötig, sagen die beiden Forschenden. Etwa solche, die zeitliche Entwicklungen im Verlauf berücksichtigen. Grundsätzlich sei es wichtig, sich immer wieder zu fragen, ob man fremd- oder selbstbestimmt lebe, fasst Baumann nach dieser ersten Erhebung zusammen. Rückschläge im Leben seien normal. „Wichtig ist es, den Faden immer wieder aufzunehmen und der inneren Stimme zu vertrauen“, ergänzt Ruch.

Hat man die meiste Zeit seines Lebens mit freudlosen Aktivitäten oder einem Beruf verbracht, den man nicht mochte, wäre auch das im Museum des Lebens zu sehen, schreibt Autor John Strelecky. Man solle sich vorstellen, dass man nach dem Tod für alle Zeiten andere Menschen durch das Museum des eigenen Lebens führen würde. Vielleicht hilft die Schweizer Studie dabei, das Museum so zu gestalten, dass man gerne Führerin oder Führer dieses Museums sein möchte.

Mehr Informationen: Auf der Seite WWW.CHARAKTERSTAERKEN.ORG können Sie Charakterstärken („VIA Inventar der Stärken“) bzw. Erfüllung im Leben („Fulfilled Life Scale“) testen.