

# „Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei“



**Sich entwickeln können, nach den eigenen Werten leben und anderen etwas weitergeben: All das trägt zu einem erfüllten Leben bei, sagt die Psychologin Doris Baumann. Sorglos und leicht ist solch ein Leben aber nicht unbedingt**

Interview: Susanne Donner

**Frau Baumann: Lohnt es sich, nach einem erfüllten Leben zu streben?**

In unseren Befragungen geben 75 Prozent der Menschen an, dass ihnen ein erfülltes Leben wichtig ist. Erfüllung ist das wichtigste Kriterium für ein gutes Leben. Das empfinden Menschen jeden Alters so. Allerdings wurde der Begriff bisher eher als Alltags- und Sammelbegriff verwendet und war nicht genau definiert.

**Deshalb haben Sie begonnen, dazu zu forschen?**

Ja, und auch mein Vater ist ein Grund dafür, dass ich meine Doktorarbeit zur Frage, was ein erfülltes Leben ist, geschrieben habe: Er ist mir ein großes Vorbild für gelingendes Älterwerden. Er musste als Landwirt viel arbeiten; die ersten 20 Jahre seines Berufslebens hat er keine Urlaube gemacht. Später konnte er mit meiner Mutter reisen. Er ist sehr dankbar dafür. Gerade die schwierigen Zeiten machen einem die guten Zeiten bewusst, sagt er. Ich wollte untersuchen, was den Menschen hilft, gut und zufrieden zu altern.

**Was unterscheidet Lebenszufriedenheit und Erfülltsein?**

Lebenszufriedenheit erfasst, wie man die eigene Lebensqualität und die eigenen Lebensumstände bewertet. Erfüllend kann es aber auch sein, etwas für andere zu tun. Diese Selbsttranszendenz wird über die Lebenszufriedenheit kaum abgedeckt. Und ich würde sagen: Erfüllung ist langfristiger und nachhaltiger und geht damit über Zufriedenheit hinaus.

**Gibt es denn Menschen, die unzufrieden sind, aber trotzdem ein erfülltes Leben haben?**

Ja. Diese Menschen sind in der Lage, auch mit ungünstigen Lebensumstän-

den ein erfülltes Leben zu führen. Das kann zum Beispiel daran liegen, dass diese Personen das Beste aus kritischen Ereignissen gemacht haben.

**Sie haben erstmalig eine Definition und Skala zum Messen von Erfüllung vorgelegt. Was verstehen Sie darunter?**

Ein erfülltes Leben ist eine subjektive Einschätzung. Erfülltsein besteht aus einer kognitiven und einer emotionalen Komponente. Auf der Gefühlsebene bedeutet es, sich innerlich zufrieden, im Einklang mit sich und seinem Leben zu fühlen, auch Dankbarkeit und eine innere Ruhe zu empfinden. Zugleich gibt es kaum das Gefühl der Leere und Reue in Bezug auf das gelebte Leben.

**Diese Gefühle stellen sich also nur ein, wenn eine Person ihr Leben entsprechend positiv bewertet?**

Ja, ich unterscheide in meinem Modell drei Quellen für Erfüllung: die Rückschau auf die eigene Person, das eigene Leben und das Wirken zum Wohl anderer. Es geht beispielsweise darum, ob man einen Beruf wählen konnte, der zu einem passt. Ob man den Mut hatte, man selbst zu sein. Aber auch das Wirken in die Gesellschaft hinein ist entscheidend. Hatten wir das Gefühl, dass unser Leben bis zu diesem Punkt lohnenswert war? Konnten wir zum Gelingen im Leben anderer Menschen beitragen? Vielleicht haben wir sogar ein Vermächtnis hinterlassen.

**Bei einem Vermächtnis denke ich an berühmte Persönlichkeiten. Muss ein erfülltes Leben ein erfolgreiches Leben sein?**

Ganz und gar nicht. Eine Person kann objektiv eine tolle Karriere hinlegen – trotzdem fühlt sie sich nicht erfüllt. Wie wir unser Leben gestalten, muss mit dem Kern unserer Person in Verbindung

stehen. Das Erreichte sollte einen Wert für uns haben. Ein Vermächtnis kann auch sein, wenn der Großvater den Enkeln seine Liebe zur Natur weitergegeben hat.

**Wie erfüllend ist es, eigene Träume und Lebensvorstellungen zu verwirklichen?**

Es geht einerseits schon darum, dass wir unsere eigenen Lebensziele verfolgen. Aber wenn Ziele unerreichbar werden, ist es wichtig, neue zu finden, die einem persönlich etwas bedeuten. Eine Teilnehmerin an unseren Studien hatte sich immer Kinder gewünscht, blieb aber kinderlos. Mit der Zeit konnte sie anderes finden, das sie erfüllt hat. Manchmal besteht die Kunst darin, flexibel zu bleiben. Unsere Befragung hat auch gezeigt, dass es wichtig ist, etwas weiterzugeben. Und es kam deutlich heraus, dass ein erfülltes Leben nicht „das leichte Leben“ ist.

**Kann ein hartes Leben denn erfüllend sein?**

Ein erfülltes Leben ist nicht problemlos und sorgenfrei; es entspricht eindeutig nicht dem idealen Leben. Gerade wenn wir Schwierigkeiten meistern, kann das später sehr bereichern. Die Windungen im Leben machen uns zu der Person, die wir sind. Eine Probandin schrieb, sie habe vieles in ihrem Leben nicht gewählt, wie Krankheit und Verlust von geliebten Menschen. Dies habe sie trotzdem sehr reich gemacht. Und mein Vater hätte vielleicht nicht für die vielen Reisen mit meiner Mutter dankbar sein können, wenn er sie davor nicht Jahrzehnte hätte entbehren müssen.

**Wie krisenhaft darf ein erfülltes Leben sein, und wann wird es zu viel?**

Ich denke, ein gesundes mittleres Maß an Schwierigkeiten kann die Resilienz und Anpassungsfähigkeit trainieren. Deshalb dürfen wir Kindern nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen,

sonst lernen sie nicht, diese selbst zu überwinden. Das gemeistert zu haben wird sie erfüllt machen.

**Ihre Definition eines erfüllten Lebens setzt eine positive Lebensbilanz voraus. Können wir auch in jüngeren Jahren schon erfüllt sein?**

Ich glaube, junge Menschen sind sich bewusst, dass in einem erfüllten Leben das Positive überwiegt und dass das Fehlermachen dazugehört. Aber grundsätzlich nimmt die Erfüllung mit dem Älterwerden zu – genauso wie die Lebenszufriedenheit. Die Bedeutung von Lebensereignissen kann man oft erst im Rückblick erkennen. Wir sehen, dass wir uns in bestimmten Phasen entwickeln konnten und vieles gelernt haben. Man schaut zurück, was aus den eigenen Lebensentwürfen geworden ist, und man schaut nach vorne, wie man die verbleibende Zeit gut einsetzen will.

**Vom Hobby bis zur Rolle als Mutter kann vieles zeitweilig erfüllen. Welche Bedeutung haben die unterschiedlichen Quellen von Erfüllung?**

Wir haben danach auch in unseren Studien gefragt. Es tauchen die generativen Rollen wie Elternschaft und Freiwilligenarbeit auf, aber auch Beziehungen wie Partnerschaften und Freundschaften können erfüllen. Wenn wir stetig lernen und uns weiterentwickeln, kann das ebenso erfüllend sein. In unseren weiteren Studien haben wir zudem gefunden, dass gelebte Spiritualität zu einem reichen Leben beiträgt. Und was auch bemerkenswert ist: Eine Berufung hängt sogar mittel bis stark damit zusammen.

**Was verstehen Sie unter einer Berufung?**

Bei einer Berufung geht es darum, dass man einer Tätigkeit aus einem inneren Antrieb heraus nachgeht, sich als Person einbringen kann und einen Sinn



**ONLINE-TIPP:**

Auf der Website [charakterstaerken.org](http://charakterstaerken.org) steht der Fragebogen zur Verfügung, mit dem Doris Baumann Erfüllung im Leben misst

für sich und die Allgemeinheit darin sieht. Es lohnt sich also, nach einem Beruf zu suchen, der zu einem passt. Die Berufung kann aber auch außerhalb des Berufs liegen, etwa in der Freiwilligenarbeit. Es gibt Menschen, die aus Berufung neben der Erwerbsarbeit ein Buch schreiben oder als Rentnerin ein Repaircafé eröffnen. Das wird nicht ohne Widrigkeiten sein, aber emotional lohnt es sich oft.

### **Ist ein erfülltes Leben für jede von uns möglich?**

In unseren Befragungen haben die Probandinnen und Probanden bestimmte Bedingungen eines erfüllten Lebens wie soziale oder persönliche Ressourcen benannt. Etwa dass man eine gute Kindheit hatte und dass man sozial eingebunden ist. Sie hoben auch Charaktereigenschaften hervor wie Neugierde, Dankbarkeit und das Gute im Leben wertzuschätzen. Einige fanden, dass man fähig sein müsse, das gelebte Leben zu akzeptieren. Viele halten Gesundheit und eine gesicherte Existenz für wichtig. Die Befragten erwähnten auch, dass man die Chance auf eine gute Bildung und Freiheiten haben muss, zum Beispiel den Beruf und den Wohnort selbst zu wählen. Und manchmal muss man einfach Glück haben und von Schicksalsschlägen verschont bleiben.

### **Konnten Sie wissenschaftlich prüfen, ob diese Bedingungen tatsächlich Voraussetzungen für ein erfülltes Leben sind?**

Bei einigen Faktoren konnten wir das bereits untersuchen. Eine glückliche Kindheit geht mit einem erfüllten Leben einher und kann sich auf diese Weise später auszahlen. Bildung und finanzielles Wohlergehen bieten mehr Möglichkeiten, sich zu entfalten und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Aber die Zusammenhänge sind gering.

### **Welche psychischen Ressourcen sind für ein erfülltes Leben wichtig?**

Resilienz und Selbstwirksamkeit tragen stark zur Erfüllung bei. Selbstwirksam zu sein bedeutet, dass die Person ihr Leben eigenverantwortlich gestaltet und daran glaubt, mit den Anforderungen des Lebens zurechtzukommen. Zuversicht ist dabei ein wichtiger Schlüssel. Es wirkt sich darüber hinaus positiv aus, wenn die Lebensgestaltung den eigenen Werten entspricht.

### **Gibt es Ideale, die uns helfen, ein erfülltes Leben zu führen?**

Die Vorstellungen, die wir vom Altern haben, spielt eine Rolle. Wenn wir denken, es gehe alles nur noch bergab, wirkt sich das negativ auf die Lebenseinstellung aus. Positive Vorbilder gelingenden Alterns sind deshalb wichtig für uns.

### **Können Menschen lernen, wie sie ein erfülltes Leben führen?**

Die Resilienz, die Selbstwirksamkeit und auch Charakterstärken wie Dankbarkeit kann man trainieren. Und alle drei sind für ein erfülltes Leben wichtig. Ich hoffe, solche Ansätze helfen, dass mehr Menschen von sich sagen können, ein gutes Leben zu haben.

### **Auf einer Skala von eins bis zehn: Wie erfüllt empfinden Sie Ihr Leben?**

Acht. Ich mache das, was ich liebe und eine Relevanz für den Alltag anderer Menschen hat. Ich habe zwei Kinder, die sich nun ihre eigene Nische suchen. Das ist spannend zu sehen. Ich habe erst 21 Jahre nach meinem Schulabschluss begonnen, Psychologie zu studieren, und mit über 40 promoviert – ein Weg, der mich unglaublich bereichert hat. ●



**Doris Baumann** ist promovierte Psychologin an der Universität Zürich und erforscht, was ein erfülltes Leben ausmacht. Zu diesem Thema coacht sie auch Organisationen und Unternehmen. Im Jahr 2021 hat sie das Beratungsunternehmen Evolving Lab gegründet

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Nr. 77

Das Beste aus  
Psychologie Heute zu  
einem Thema

Inklusive:  
Erste Hilfe  
gegen Stress

## Innere Ruhe

Weniger grübeln | Gefühle ordnen  
Sich selbst beruhigen