



Ein Bad in Bällen – ein Moment von Glücksgefühlen überstrahlt den Alltag selten für längere Zeit.

IMAGO

## Glück und Unglück haben ein Ablaufdatum

Menschen sind schlecht darin, ihren künftigen Gemütszustand einzuschätzen. Schicksalsschläge werden ebenso überbewertet wie günstige Fügungen. VON MARIA DOUNEVA

Anfang 2020 hätte sich keiner träumen lassen, wie wir heute leben. Wir können den meisten unserer Hobbys nicht nachgehen, sollen uns mit so wenig Menschen wie möglich treffen und sind verpflichtet, Nase und Mund mit Masken zu bedecken. Hätte man uns vor einem Jahr gefragt, wie wir uns dabei fühlen würden, hätten wahrscheinlich viele geantwortet: Ein solches Leben sei nicht auszuhalten.

Klar, schön ist es nicht. Aber die meisten sind nicht ständig am Boden zerstört, sondern haben sich mit der Situation arrangiert und finden Freude an dem, was weiterhin möglich ist.

Der Mensch ist biologisch darauf eingestellt, sich an Reize und Situationen – gute wie auch schlechte – zu gewöhnen. «Die Wahrheit ist: Schlechte Dinge beeinflussen uns nicht so sehr, wie wir es erwarten würden. Das Gleiche gilt aber auch für gute Dinge», schliesst der US-Psychologe Daniel Gilbert aus zahlreichen Forschungsergebnissen. Bei negativen Ereignissen hilft unser «psychologisches Immunsystem» dabei, zu einem Leben in Normalität zurückzufinden.

Wenn nach einer Trennung der Ex-Mann plötzlich sowieso nicht der Richtige war, stecken meist unsere psychologischen Abwehrmechanismen hinter diesem Sichtwechsel. Ebenso lag es eher an der subjektiven Sicht als an objektiven Fakten, dass er uns anfangs als Traummann erschien. Wie stark ihr Innenleben die wahrgenommene Realität beeinflusst, ist Menschen jedoch kaum bewusst. Das hat schwerwiegende Folgen für Entscheidungen.

### Überzogene Erwartungen

Wenn wir vor der Entscheidung stehen, ob die neue Bekanntschaft der nächste Partner werden könnte, basieren wir diese Entscheidung auf der Vorhersage, ob diese Person uns glücklich machen wird. Menschen sind allerdings schlecht

darin, Vorhersagen über ihr zukünftiges Glück oder Unglück zu machen: Frauen überschätzen, wie unglücklich sie das unerwünschte Ergebnis eines Schwangerschaftstests macht; Studierende überschätzen, wie sehr sich der Einzug in das gewünschte Wohnheim auf ihr Glück auswirkt; Menschen überschätzen, wie unglücklich sie zwei Monate nach einer Trennung sein werden. Diese fehlerhaften Vorhersagen hindern uns unter Umständen, gute Entscheidungen zu treffen.

Um objektiv zu untersuchen, wie gut Vorhersagen mit tatsächlichen Veränderungen der Zufriedenheit übereinstimmen, vergleichen Forschungsstudien die Vorhersagen einer Gruppe – zum Beispiel Menschen in Beziehungen – mit den Aussagen einer anderen Gruppe, Menschen nach einer Trennung, die eine bestimmte Situation tatsächlich erleben. Mit einem anderen Ansatz haben Reto Odermatt und Alois Stutzer von der Universität Basel Langzeitdaten von über 180 000 Personen aus den Jahren 1991–2004 ausgewertet. Die Daten stammen von Personen, die jährlich nach ihrer allgemeinen Lebenszufriedenheit befragt wurden und zusätzlich vorhersagen sollten, wie zufrieden sie in fünf Jahren sein werden.

### Anpassungsfähiger als gedacht

Die Forscher untersuchten, wie sich einschneidende Lebensereignisse, etwa Verlust des Partners, Arbeitslosigkeit, Krankheit, Heirat, Trennung oder Scheidung, auf die Lebenszufriedenheit auswirken. Das Ergebnis: Kurz nach dem Ereignis zeigt sich ein starker Effekt. Menschen sagen zwar korrekt vorher, dass die Veränderung nicht von Dauer sein wird, trotzdem unterschätzen sie meist ihre Anpassungsfähigkeit. Wer einen Partner verloren hatte, dessen Lebenszufriedenheit war – entgegen der eigenen Vorhersage – drei Jahre später wieder so hoch wie vor dem Verlust.

### Der Mensch ist biologisch darauf eingestellt, sich an Reize und Situationen – gute wie auch schlechte – zu gewöhnen.

Ähnlich verhält es sich mit anderen einschneidenden Ereignissen, selbst mit Querschnittslähmungen und Lottogewinnen. Man könnte nun meinen, das liegt an unserem Mangel an Erfahrung mit solchen Ereignissen. Aber auch bei alltäglichen und wiederkehrenden Ereignissen wie Kaufentscheidungen oder den Weihnachtsfeiertagen sind unsere Vorhersagen über die Konsequenzen schlecht.

Andere Faktoren spielen eine Rolle. Zum Beispiel ziehen wir zu wenig vergangene Erfahrungen, etwa Familienstreite an Weihnachten, für unsere Vorhersagen heran. Wir vergessen gern, dass einzelne Ereignisse den Alltag selten überstrahlen. Natürlich freut man sich, wenn der Lieblingsfußballverein gewinnt. Am Spieltag ärgert man sich vielleicht trotzdem über den lauten Nachbarn oder den Fleck auf der Hose, wird also kaum den ganzen Tag freudetaumelnd durch die Strassen ziehen.

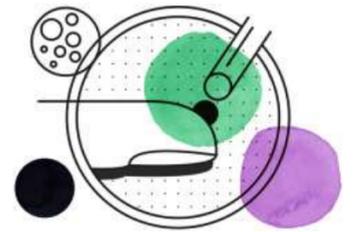
Überhaupt scheint die Lebenszufriedenheit weniger von äusseren Umständen abzuhängen, als man allgemein denkt. Es gibt zahlreiche Hinweise dar-

auf, dass unsere Lebenszufriedenheit zu einem guten Teil genetisch bedingt ist. Wahrscheinlich spielen auch die Erziehung und frühe einschneidende Erfahrungen eine Rolle. Über die Dauer des Lebens ist sie aber relativ stabil. Selbst wenn uns nur Positives widerfahren würde – eine Gehalterhöhung nach der anderen, ein Erfolg nach dem anderen: Unsere Ansprüche und Erwartungen steigen, und was uns früher in einen Rausch versetzt hat, nehmen wir irgendwann als gegeben.

Unsere Zufriedenheit lässt sich nicht dauerhaft maximieren. Aber den Gewöhnungseffekt kann man aushebeln. Die US-Forscher Ed O'Brien und Robert W. Smith von der University of Chicago und der Ohio State University haben gezeigt, dass Alltagshandlungen wieder mehr Freude bereiten, wenn man sie auf neue Art und Weise ausführt. Zum Beispiel: Popcorn mit Stäbchen essen anstatt mit den Händen.

### Neues im Gewohnten suchen

Unsere Anpassungsfähigkeit erkennen wir oft erst im Nachhinein und warten stattdessen auf äussere Veränderungen, die uns für kurze Zeit glücklicher machen, nur um uns dann wieder über neue Dinge zu ärgern. In ein paar Jahren werden Daten zeigen, ob wir auch den Einfluss der Pandemie auf unsere Zufriedenheit überschätzen. Der neueste World Happiness Report zeigt jedenfalls eine bemerkenswerte Stabilität der Lebenszufriedenheit in 149 Ländern trotz Covid-19. In der Zwischenzeit können wir uns andere Forschungserkenntnisse zunutze machen: Nicht auf die nächste Lockerung warten. Auf Lebensbereiche fokussieren, die nicht durch die Pandemie betroffen sind – es gibt sie bestimmt. Neues im Gewohnten suchen. Nicht nur an unser körperliches Immunsystem denken, sondern auch an unser psychologisches.



HAUPTSACHE, GESUND

## Kalt, kälter, erkältet?

Von Lena Stallmach

Es begann mit Frösteln, Kopfschmerzen und Unwohlsein. Ich dachte ans Wochenende und die eisige Kälte im Ferienhaus. Als mich eine Kollegin fragte, ob ich einen Corona-Test gemacht hätte, sagte ich: «Ach was, ich habe mich doch nur erkältet.» Der Satz war draussen, und schon wurde mir klar, wie dumm er war. Denn Kälte allein macht keine Erkältung. Irgendein Virus ist immer im Spiel – nur selten sind es Bakterien. Zu den mehr als 200 verschiedenen Virusarten, die Erkältungen verursachen, gehören auch Coronaviren. Sars-CoV-2 ist derzeit einer der Hauptverdächtigen. Womöglich waren die Viren im Tankstellenshop durch meine schlecht sitzende Maske geschlüpft und hatten an diesem kalten Wochenende ein leichtes Spiel mit mir.

Inwiefern Kälte eine Virusinfektion begünstigt, versuchen Forscher schon seit mehr als 70 Jahren zu erforschen. 1947 lud die «Common Cold Research Unit» in Grossbritannien Freiwillige in eine ungewöhnliche Feriendestination: ein ehemaliges Militärkrankenhaus in der Nähe von Salisbury. Die «Ferien-gäste» verbrachten zehn Tage in kleinen Holzhäuschen mit Vollpension – in Quarantäne. Sie wurden währenddessen aktiv mit Erkältungsviren infiziert. Dafür bekamen sie eine Lösung mit Viren in die Nase geträufelt. Ein Teil von ihnen musste zusätzlich eine halbe Stunde in der Zugluft stehen oder nasse Socken tragen.

Anfangs bestätigte sich die Vermutung der Forscher. So erkrankten mehr «Ferien-gäste», die nach der Infektion auch noch der Kälte ausgesetzt waren. Doch in einem weiteren Versuch war es genau umgekehrt. Bis zur Schliessung der Forschungseinrichtung 1989 konnte ein Zusammenhang zwischen Kälte und Erkältungen nicht sicher bestätigt werden.

Aber das war nicht das Ende. 2005 wagten eine Forscherin und ein Forscher einen weiteren Versuch. Sie baten 180 Freiwillige ins Labor, 90 von ihnen mussten die Füsse für 20 Minuten in kaltes Wasser stellen. In den nächsten Tagen berichteten 13 Personen über Erkältungssymptome, während es in der Kontrollgruppe ohne kalte Füsse nur 5 Personen waren. Die Schlussfolgerung lautete: Kälte fördert eine Virusinfektion.

Erkältungsviren sind allgegenwärtig. 20 Prozent der untersuchten Personen tragen solche Viren in den Schleimhäuten. Solange das Immunsystem gut funktioniert, kann es die Viren in Schach halten. Doch Kälte kann es schwächen. Die Gefässe in der Haut ziehen sich zusammen, und die Schleimhäute werden schlechter durchblutet. Dadurch kommen weniger Abwehrzellen dorthin, was eine Infektion begünstigt, so lautet eine mögliche Erklärung.

Es deutet also einiges darauf hin, dass Kälte eine Infektion begünstigt. Allzu stark ist der Effekt aber wahrscheinlich nicht. Dass wir ihn trotzdem für selbstverständlich halten, liegt womöglich an etwas anderem. Oft beginnt eine Erkältung mit Frösteln, weil das Immunsystem auf die Viren reagiert und die Körpertemperatur erhöht. Das Frieren könnte demnach nicht die Ursache, sondern eine Folge der Virusinfektion sein.

Womöglich war mir am Wochenende also nicht nur kalt, weil das Haus schlecht geheizt war. Sondern auch, weil mein Körper bereits den Kampf gegen die Viren aufgenommen hatte. Ein Sars-CoV-2-Test war also angebracht – und er fiel zum Glück negativ aus.