

«Wer überall perfekt sein will, verliert das Glück»

WOCHENGESPRÄCH Der Jahreswechsel ist für viele die Zeit, kurz innezuhalten und über das Leben nachzudenken. Was macht uns glücklich? Katja Cattapan, Fachärztin für Psychiatrie am Sanatorium Kilchberg, gibt Antwort.

Machen Neujahrsvorsätze glücklich?

Katja Cattapan: Die Vorsätze an sich nicht, weil man sie ja häufig nicht umsetzt, was einen eher unglücklich macht. Aber über das Leben zu reflektieren, kann das Befinden verbessern und durchaus glücklich machen.

Was macht Sie persönlich glücklich?

Ich kann mich über vieles freuen, auch über kleine Dinge im Alltag: die Tasse Tee am Morgen, das Nachhausekommen nach der Arbeit, den Kontakt mit Menschen. Auch ein schönes Fest kann beglückend sein.

Und Ihre Arbeit?

Ich sehe viele Patienten, die unglücklich hierherkommen und denen es nach einiger Zeit besser geht. Ihnen helfen zu können, ist für mich als Ärztin extrem beglückend.

Die Schweizer gehören gemäss dem World Happiness Report der UNO zu den glücklichsten Menschen der Welt. Kann man Glück überhaupt messen?

Der Begriff Glück ist in diesem Zusammenhang eher irreführend. Unter Glück verstehen wir eine momentane Hochstimmung, hier geht es aber um Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Und dafür existieren standardisierte Fragebögen. Wer in einem demokratischen Land mit hoher sozialer Sicherheit lebt, hat wahrscheinlich ein höheres Wohlbefinden als jemand, der einem Willkürregime ausgesetzt ist.

Wenn ich im Zug sitze, habe ich allerdings nicht den Eindruck, die Schweizer seien ein besonders glückliches Völkchen.

Auch wer verschlossen wirkt oder sich schnell gestört fühlt, kann sehr wohl dankbar dafür sein, dass er oder sie in einem sicheren Land lebt. Es wäre im Zusammenleben aber sicher angenehmer, wenn die Menschen etwas freundlicher und zugewandter miteinander umgingen.

Was für eine Rolle spielt der materielle Wohlstand für das Glückempfinden? Macht Konsum glücklich?

Dieser Zusammenhang ist gut untersucht; man weiss, dass das Wohlbefinden bis zu einem bestimmten Punkt abhängig ist von den materiellen Verhältnissen. Wer aber darüber hinaus mehr besitzt, wird nicht automatisch noch glücklicher. Konsum sorgt durch die Dopaminausschüttung im Hirn kurzfristig sicher für Wohlbehagen, doch das hält nicht an. Man muss schon bald wieder etwas Neues konsumieren. Konsum ist kein Garant fürs Wohlbefinden, dennoch darf man sich an bestimmten Dingen durchaus erfreuen.

Würde Verzicht glücklicher machen?

Das ist individuell. Wichtig ist, ein Leben zu führen, das für einen selber einen Sinn ergibt.

Wer hat mehr Talent zum Glücklichen sein: Männer oder Frauen?

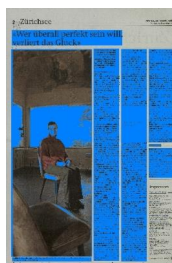
Das ist spannend altersabhängig. Junge Frauen zwischen 20 und 30 sind in vielen Erhebungen zufriedener als ihre männlichen Altersgenossen. Die Männer holen dann aber auf und überholen die Frauen am Ende der fünften Lebensdekade in Bezug auf Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Und wer ist generell glücklicher: junge oder alte Menschen?

Auch das ist gut erforscht: Junge Menschen gestalten ihr Leben oft so, dass sie viel Positives erfahren, und haben hohe Zufriedenheitswerte, im mittleren Alter nimmt das jedoch bei vielen ab. Es ist die Zeit der mannigfachen Verpflichtungen und Lasten, die man tragen muss oder sich selber aufbürdet. Der typische Burn-out-Patient ist um die 40 bis 45 Jahre alt. Nach der Pensionierung steigt die Zufriedenheit häufig wieder an. Ältere Menschen sind dankbar für vieles, das sie erleben durften, und können das Leben geniessen. **Heisst das im Umkehrschluss, dass die Arbeit unglücklich macht?**

So würde ich das nicht sagen. Wer aufgrund einer Krankheit nicht arbeiten kann, wünscht sich ja

«Dankbarkeit kann man lernen.»



meistens die Arbeit zurück, sehnt sich nach sozialer Teilhabe und Kontakten. Die Arbeit kann aber tatsächlich krank machen, wenn sie zum alleinigen Identifikationsfaktor wird. Wer keine Distanz zu seiner Arbeit hat, ist sehr anfällig, wenn es mal nicht rundläuft. Eine Studie hat gezeigt, dass neben dem Partner der direkte Vorgesetzte den grössten Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden hat.

Die Liebe ist also das Wichtigste für das Lebensglück?

Ich würde von Beziehungs- und Bindungsfähigkeit sprechen, das bezieht sich auf Partner, Familie und Freunde. Der amerikanische Glücksforscher Robert Waldinger konnte in einer Langzeitstudie zeigen, dass verlässliche Beziehungen ein Hauptfaktor sind, wenn es ums Wohlbefinden geht. Wenn wir unseren Kindern etwas fürs Leben mitgeben wollen, dann ist es eine sichere Bindung.

Was ist sonst noch wichtig für ein glückliches Leben?

Humor, Altruismus, Realitäts-sinn, aktive Bewältigungsstrategien. Das heisst, dass man neue Lösungen finden kann, wenn der eingeschlagene Weg nicht wei-

terführt.

Sie haben für Ihre Forschungsarbeit zur Neuroplastizität Gehirne von Musikstudenten untersucht und festgestellt, dass musikalisches Training eine Veränderung bewirkt. Sind Musiker glücklicher als Unmusikalische?

Musik erleben ist emotional anregend und kann das Wohlbefinden verbessern. Das kann beim passiven Hören der Fall sein, aber natürlich auch beim aktiven Musizieren. Zumal hier wieder der Beziehungsaspekt spielt. Dass ein Profimusiker per se glücklicher ist, glaube ich hingegen nicht. Der untersteht ja einem enormen Leistungsanspruch.

Leistungsdenken und Glücklichein: Verträgt sich das?

Wenn ich etwas gut mache, gibt mir das Befriedigung. Ein übersteigerter Perfektionismus hingegen führt zur Erschöpfung. Wer in allem stets perfekt sein will, verliert das Glück.

Was soll man stattdessen tun?

Wichtig scheint mir, die Auswirkungen der Digitalisierung und des ständigen Getriebenseins kritisch zu hinterfragen. Ich benutze beispielsweise bewusst kein Smartphone, weil ich zwischendurch Zeit zum Runterfahren brauche. Man verliert ja unheimlich viel Zeit mit all diesen Medien, die einen ständig ablenken, und sollte sich deshalb ab und zu fragen: Was ist mir in diesem mei-

nem begrenzten Leben wirklich wichtig?

Viele fahren übers Wochenende ins Wellnesshotel. Nützt das etwas?

Dagegen ist nichts einzuwenden. Wichtiger wäre es jedoch, Entspannungsübungen oder Meditation auch in den Alltag einzubauen, sie nicht nur auf die Ferien oder Wochenenden zu verschieben. Ich habe mir für das neue Jahr vorgenommen, mich im Alltag mehr zu bewegen, aber auch regelmässig Zeitoasen einzuplanen.

Haben Sie für unsere Leserinnen und Leser noch einen Tipp fürs Glücklicherweise?

Dankbarkeit kann man lernen! Versuchen Sie es doch mal mit einem Tagebuch, in das Sie jeden Abend schreiben, was sie Gutes erlebt haben. Das steigert die Zufriedenheit. *Interview: Elvira Jäger*

ZUR PERSON

Katja Cattapan ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, arbeitet als stellvertretende ärztliche Direktorin im **Sanatorium Kilchberg** und ist Titularprofessorin an der Universität Bern. Das **Sanatorium Kilchberg** blickt auf eine 150-jährige Geschichte zurück und ist damit eine der ältesten psychiatrischen Privatkliniken der Schweiz. Cattapan ist 49 Jahre alt, verheiratet, hat einen Sohn und wohnt in Horgen. *jä*

Hauptausgabe

Zürichsee Zeitung / Bezirk Meilen
8820 Wädenswil
044/ 928 55 55
www.zsz.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 12'406
Erscheinungsweise: 6x wöchentlich



Seite: 2
Fläche: 122'103 mm²

sanatoriumKILCHBERG

PRIVATKLINIK FÜR PSYCHIATRIE
UND PSYCHOTHERAPIE

Auftrag: 3001498
Themen-Nr.: 531.030

Referenz: 72077264
Ausschnitt Seite: 3/3



«Verlässliche Beziehungen sind ein Hauptfaktor für das Wohlbefinden», sagt Katja Cattapan, Fachärztin für Psychiatrie am Sanatorium Kilchberg. Foto: Sabine Rock