



## Psychologie

# Sinn statt Suche: Glück ist kein Ziel, sondern eine Folge

**Eva Lerner**

---

**Prof. Dr. Eva Lerner ist Professorin für Organisationspsychologie und Vizepräsidentin für »Excellence in Research and Academia« an der Technischen Hochschule Augsburg. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Entscheidungen, Human-AI-Interaction und Positive Psychologie.**

---

Wie viel Einfluss haben wir darauf, wie wir die Welt wahrnehmen? Mehr, als wir oft vielleicht denken. Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einer Party, in ein Gespräch vertieft, und plötzlich hören Sie Ihren Namen – mitten aus dem Stimmengewirr. Ihr Gehirn hat die ganze Zeit die Umgebung gescannt, aber erst dieser eine Reiz durchdringt Ihre Wahrnehmungsfilter und wird zum Bewusstsein vorgelassen. Warum? Weil Ihr Name für Sie relevant ist und Sie gelernt haben, darauf zu achten. Ihr Name hat Sinn für Sie.

Der Soziologe Niklas Luhmann beschreibt Sinn als eine Brille, mit der wir auf die Welt blicken. Wir nehmen die Welt nicht objektiv wahr, sondern durch individuelle Filter, die von Erfahrungen und Erwartungen geprägt sind. Die Welt enthält zu viele Informationen, wir können sie nicht alle wahrnehmen. Daher treffen wir eine Auswahl, was für uns relevant ist.

Die Psychologie schließt hier mit der Hypothesentheorie der Wahrnehmung an: Unsere Erwartungen beeinflussen, was wir sehen – und umgekehrt beeinflussen unsere Erfahrungen, was wir wahrnehmen.

Wer beispielsweise gerade überlegt, sich einen Hund anzuschaffen, bemerkt auf einmal viel mehr Hunde auf der Straße. Die Zahl der Hunde hat sich nicht verändert – aber die eigene Aufmerksamkeit richtet sich verstärkt darauf. Dasselbe Ereignis kann unterschiedlich erlebt werden: Zwei Menschen stehen im Regen – der eine ärgert sich, der andere freut sich über das Wasser für die Pflanzen. Oder, wie der Humorist Karl Valentin es ausdrückte: »Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.«

Wir sind dem Kreislauf »Wahrnehmung beeinflusst Erfahrung und Erfahrung beeinflusst Wahrnehmung« aber nicht passiv ausgeliefert. Wir gestalten ihn und können ihn verändern – und damit auch unsere Realität. Wer sich vornimmt, mehr Positives zu sehen, wie etwa die kleinen Freuden im Leben, entdeckt immer

mehr und immer leichter mehr davon. Doch sich bewusst offener für Positives zu machen, ist nur ein Ansatz.

Mein Vater, Stephan Lermer (ebenfalls Psychologe), hatte in den 1980er Jahren die Gelegenheit, den Neurologen und Psychiater Viktor Frankl zu interviewen. Er fragte ihn: »Was macht die Menschen glücklich?«

Frankls Antwort war klar: Genau das Glücklicher-werden-wollen steht dem Glücklicher-werden im Weg. »Je mehr der Mensch das Glückliche zum Ziel macht, umso weniger ist er fähig, es zu erreichen. [...] Je mehr es einem um die Lust geht, umso mehr vergeht sie einem auch schon.«

**Wer das Glück jagt,  
verjagt es auch schon.**

Glück ist keine Sache, die man direkt anstreben kann. Es ist eine Nebenwirkung, eine unbeabsichtigte Folge davon, dass man einen Grund hat, glücklich zu sein. Nach Frankl strebt der Mensch danach, einen Grund zu haben zum Glücklichen, zum Beispiel wenn man aufgeht in einer Aufgabe oder in der Liebe zu einem Menschen.

Empirische Ergebnisse der Positiven Psychologie bestätigen diese Aussagen: Ein sinnerfülltes Leben ist eng mit Wohlbefinden verknüpft. Besonders zwei Faktoren stechen dabei hervor: eine Aufgabe zu haben und etwas für andere zu tun. So etwa haben Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren oder beruflich einen Sinn in ihrer Tätigkeit sehen, eine höhere Lebenszufriedenheit, leiden seltener an Depressionen und verspüren ein stärkeres Gefühl von Zugehörigkeit. Zudem zeigen zahlreiche Studien, dass prosoziales Verhalten – also aktiv anderen zu helfen – das eigene Wohlbefinden steigert.

**Unsere Wahrnehmung ist das Ergebnis unserer Sinnkonstruktionen: Wir haben es in der Hand, wie wir auf die Welt schauen.**

Unsere Wahrnehmung ist keine neutrale Wiedergabe der Realität, sondern das Ergebnis unserer Sinnkonstruktionen. Wir entscheiden, worauf wir unseren Fokus richten, was für uns Bedeutung hat. Das bedeutet: Wir haben es in der Hand, wie wir auf die Welt schauen.

Wer sich für andere engagiert, wer etwas tut, das über ihn selbst hinausweist, schafft eine Grundlage für Glück. Nicht das Glück kommt zuerst, sondern der Grund zum Glücklichen.

