

Dem Glück im Labor auf der Spur

Eric Zillmer erforscht auf universitärer Basis die Faktoren des Glücklichseins.

DORNBRN „Das Glück is a Vogel!“. Wer kennt es nicht, dieses schöne alte Wiener Lied, das nichts von seiner Bedeutung verloren hat. Glück kommt, und Glück geht. Einer, der sich hauptberuflich mit dem Glücklichsein beschäftigt ist Eric Zillmer (69), Professor an der renommierten Drexel Universität in Philadelphia und dort Direktor des Happiness-Labors. Unlängst war Zillmer beim 30-Jahr-Jubiläum des von Prof. Heinz Drexel gegründeten VI-VIT-Instituts einer der Ehrengäste. Drexel selbst ist bekanntermaßen eng mit der gleichnamigen Universität in Philadelphia verbunden. Für Zillmer ist „Glück eine Richtung, entscheidend jedoch das Streben danach“. Im Glückslabor untersucht er gemeinsam mit seinen Studenten Faktoren, die Menschen, Gemeinschaften, Städte und Länder glücklicher machen.

Offen für anderes

Eric Zillmer kam erst im Alter von 22 Jahren in die USA. Sein Vater, ein Angehöriger des amerikanischen Militärs, wurde immer wieder an andere Stützpunkte versetzt. Die Mutter, eine Wienerin, und der Sohn, geboren in Tokio, zogen mit um. Seine Matura beispielsweise absolvierte Zillmer in Deutschland. Das Unbeständige seiner Jugendzeit irritierte ihn nicht. Im Gegenteil: „Es hat mir geholfen, offen für andere Kulturen und Anschauungen zu werden“, erzählt der Neuro- und klinische Psychologe im VN-Gespräch. Mit seiner Arbeit im Glückslabor möchte Eric Zillmer einen Beitrag zum Verständnis von Glück und Glücklichsein leisten. Ein Faktor ist für ihn dabei unumstößlich: Gesundheit macht glücklich. Er verweist auf eine Gruppe, die auf Rädern unterwegs ist: „Auch draußen sein hält gesund und glücklich“, befindet Zillmer.

Evidenzbasiertes Fachgebiet

Die Erforschung des Glücks ist ein evidenzbasiertes Fachgebiet, das als Positive Psychologie bekannt ist und darauf abzielt, Lösungen für Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Glück zu finden, welche positive Veränderungen im Leben und in der Gesellschaft bewirken können. Das Happiness Lab an der Drexel University bezeichnet Zillmer als Thinktank, der sich der Bereitstellung von Kommentaren und Ideen zu den gesellschaftlichen, kulturellen und psychologi-



Eric Zillmer kennt das Unglücklichsein auch, er konzentriert sich in solchen Fällen aber auf das, was ihn glücklich macht.

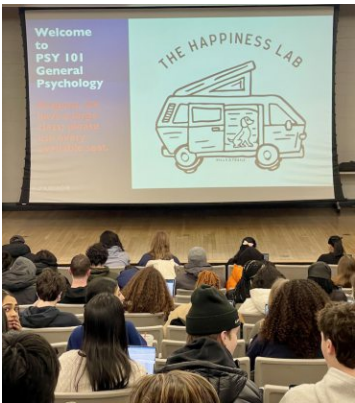


Der Wintergarten, in dem Studenten den Umgang mit Pflanzen lernen.

schen Aspekten des Glücks widmet. „Er fördert, unterstützt und würdigt die Anwendung von Glücksprinzipien, um die wesentlichen Bestandteile von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu identifizieren“, erklärt er.

Aktives Sozialleben

Die meisten Menschen hätten einen inneren Drang, glücklich zu sein, doch oft würden sie sich auf das Negative fokussieren. „Das ist einfacher“, fügt Zillmer an, betont aber gleichzeitig: „Jeder ist der Architekt seines eigenen Lebens und damit seines Glücks oder Nicht-Glücks.“ Wer den Weg zum Glück einschlägt, entferne sich vom Unglücklichsein, denn: „Du kannst nicht glücklich und unglücklich zur selben Zeit sein.“ Laut Zillmer braucht es eine Balance. Keiner könne immer glücklich sein. Es gehe aber auch darum, aus einer unglücklichen Phase wieder herauszukommen.



Das Happiness Labor ist bei den Studierenden sehr gefragt.

Die innere Erfüllung, Optimismus, ein aktives Sozialleben, emotionale Ruhe und Freude können dabei helfen. Eric Zillmer warnt jedoch vor allzu großen Erwartungen. „Das Glück“, sagt er lächelnd, „kommt in kleinen Portionen“.

Mit seinem Happiness Lab ist ihm Aufmerksamkeit sicher, zumal er dies in einem Wintergarten untergebracht hat. Dort können sich die Studenten unter anderem um Pflanzen kümmern. „Wir wissen, wie wichtig das Verhältnis zwischen Menschen und Natur ist“, flucht Eric Zillmer ein. Wächst und gedeiht der grüne Spross, gibt es strahlende Gesichter: „Pflegt man etwas, tut man das irgendwie auch für sich“, lautet die einfache psychologische Erklärung, die Zillmer noch dahingehend unterstreicht: „Zum Glücklichsein gehört die Therapie mit sich selbst, und da sollte man sich zuerst auf das Gute, das da ist, konzentrieren.“ **VN-MM**



Kommentar
Hans Concini

Psychosoziale Faktoren und Krebsrisiko

Psychosoziale Belastungen werden von vielen Krebspatienten als mögliche Ursache ihrer Erkrankung angesehen. Trauer, fehlende soziale Unterstützung, Partnerlosigkeit, Einsamkeit, negative Emotionen oder einschneidende Lebensereignisse gelten häufig

„Für Patienten mit Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen bedeutet dies: Solche Gedanken sind wissenschaftlich nicht begründet.“

als Faktoren, die das persönliche Krebsrisiko erhöht haben könnten. Die wissenschaftliche Evidenz dazu war bislang jedoch uneinheitlich; zahlreiche Studien und Metaanalysen kamen zu widersprüchlichen Ergebnissen.

Nun liegt erstmals eine Metaanalyse mit individuellen Teilnehmerdaten aus 22 Studien vor. Ausgewertet wurden Daten von mehr als 420.000 Personen, darunter über 35.000 mit einer Krebsdiagnose, über einen Beobachtungszeitraum von durchschnittlich zehn Jahren. Bekannte Risikofaktoren wie Rauchen oder Alkoholkonsum wurden statistisch kontrolliert. Die Studie wurde kürzlich im renommierten Journal der American Cancer Society **CANCER** veröffentlicht.

Das zentrale Ergebnis überrascht: Es zeigt sich kein Zusammenhang zwischen psychosozialen Faktoren und einem insgesamt erhöhten Krebsrisiko. Lediglich für Lungenkrebs fanden sich Hinweise auf ein leicht erhöhtes Risiko bei psychosozialer Belastung, aktueller Partnerlosigkeit oder kürzlich erlebten Trauerfällen. Nach Berücksichtigung weiterer Risikofaktoren liegt die Erhöhung der Erkrankungswahrscheinlichkeit jedoch unter zehn Prozent.

Für Patientinnen und Patienten mit Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen bedeutet dies: Solche Gedanken sind wissenschaftlich nicht begründet.

Ganz anders stellt sich die Lage im Bereich der Herz-Kreislauf-Erkrankungen dar. Psychosozialer Stress ist dort ein bedeutender Ri-

sikofaktor. Beim Herzinfarkt wird er für rund 20 bis 30 Prozent aller Fälle mitverantwortlich gemacht. Chronischer Stress erhöht das Risiko um etwa 20 bis 50 Prozent und wirkt besonders ungünstig bei bestehenden Herzerkrankungen.

Psychosoziale Belastungen beeinflussen zudem zentrale biologische Systeme: Sie erhöhen den Blutdruck, fördern chronische Entzündungsprozesse und verändern die Blutgerinnung. Darüber hinaus verstärken sie die negativen Effekte von Bewegungsmangel, ungesunder Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum sowie erhöhten Blutzucker- und LDL-Cholesterinwerten.

Auch im Bereich von Gehirn und Psyche sind die Auswirkungen erheblich. Psychosoziale Stressfaktoren mindern die Lebensqualität und erhöhen das Risiko für Depressionen und Angststörungen. Häufig treten Schlafstörungen, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme auf; selbst ein erhöhtes Demenzrisiko wird beschrieben.

Wie lässt sich erklären, dass die beiden häufigsten Todesursachen – Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs – so unterschiedlich auf psychosoziale Stressfaktoren reagieren? Die Krebsentstehung beruht auf genetischen Veränderungen, die sich meist über Jahrzehnte entwickeln. Diese Prozesse sowie die Eigenschaften von Krebszellen werden durch psychosozialen Stress kaum beeinflusst.

Unabhängig davon gilt: Ein gesunder Lebensstil, Impfungen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können sowohl Krebs als auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Die gesundheitliche Bedrohung durch psychosoziale Stressfaktoren – insbesondere durch Einsamkeit – hat viele Facetten. Eine davon ist, dass Partnerinnen und Partner häufig motivieren, unterstützen und zu gesundheitsförderndem Verhalten anleiten.



HANS CONCINI
hans.concini@vn.at

Prim. a. D. Dr. Hans Concini ist Frauenarzt und Vorsorgemediziner.

Durch Mini-Urlaube zu mehr Leichtigkeit im Alltag

Vorarlberger Kinderdorf bietet Podcast mit Bertram Strolz.

BREGENZ Was macht ein gutes Leben aus? Warum suchen wir das Glück oft an den falschen Orten, und wie können wir Kindern Zuversicht und psychische Stärke mitgeben? Danach forscht das Podcast-Duo des Vorarlberger Kinderdorfs gemeinsam mit dem Experten für Positive Psychologie, Bertram Strolz, in der jüngsten „Traut euch Kinder!“-Folge. In Episode 27 des Podcasts haben Tanja Schwärzler und Christine Flatz-Posch für Gast einiges an Fragen parat. Was macht eigentlich ein erfülltes Le-

ben aus? Warum wird der Alltag oft unterschätzt, wenn es ums „Glücklichsein“ geht, und warum können gerade die kleinen, unscheinbaren Momente so viel Kraft entfalten?

Bertram Strolz teilt sein Wissen darüber, wie wir eine Haltung der Zufriedenheit kultivieren und was wir negativen Einflüssen entgegen setzen können. Der Pädagoge und Psychotherapeut erläutert darüber hinaus, wie Dankbarkeit als „Medikament für die Psyche“ wirkt und krankmachenden Stress abfedern kann. Zudem geht es im Gespräch darum, wie wir Kindern Zuversicht und psychische Stärke mitgeben können. Strolz teilt einfache alltags-taugliche Übungen und erklärt, warum Beziehungen, Acts of Kindness



Christine Flatz-Posch, Bertram Strolz und Tanja Schwärzler (v.l.) versprechen ein ebenso unterhaltsames wie informatives Gespräch.

VOKI

und kleine Auszeiten der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden sind. Eine so erkenntnisreiche wie unterhalt-same Folge über die Kraft der (Vor) freude und die Kunst, durch Mini-Urlaube mehr Leichtigkeit in den Alltag zu bringen.

„Traut euch Kinder!“ ist der offizielle Podcast des Vorarlberger Kinderdorfs. Hosts sind die Kommunikationsexpertin Tanja Schwärzler und die Soziologin Christine Flatz-Posch. Sie diskutieren mit verschiedenen Gästen, wie Kindheit uns prägt, und was wir daraus für ein mutigeres, gerechteres Miteinander lernen können. Alle Folgen sind auf Spotify, Apple Podcasts, YouTube und allen gängigen Podcast-Plattformen abrufbar.