

DANIEL GILBERT
Ins Glück stolpern

Buch

Wir steuern alle in eine Zukunft, von der wir glauben, dass sie uns glücklich macht. Doch auch wenn zahlreiche Ratgeber uns das immer wieder vorgaukeln: Das Glück ist nicht planbar. In einer vergnüglichen Entdeckungsreise durch die menschliche Gefühlswelt zeigt der renommierte Harvard-Psychologie-Professor Daniel Gilbert, welchen grundlegenden Irrtümern wir permanent aufsitzen, wenn wir uns die Zukunft vorstellen. Auf der Basis neuester psychologischer Erkenntnisse zeigt Daniel Gilbert, dass wir uns am besten entspannt zurücklehnen statt krampfhaft nach dem Glück zu suchen. Gilberts These: Das Erleben von Glück ist nicht das Ergebnis intelligenter Lebensplanung, sondern etwas, das uns einfach widerfährt und zwar häufig dann, wenn wir es am wenigsten erwarten.

Hier entlarvt Daniel Gilbert im »Wissenschaftsbuch des Jahres« die allseits erlösende Glücksformel als süße Illusion und bietet „ein starkes Stück Aufklärung über die Grundlagen des Strebens nach dem eigenen Wohlbefinden und über die psychologischen Mechanismen, die uns immer wieder in die Irre leiten«. (*Psychologie heute*)

Autor

Daniel Gilbert ist Professor der Psychologie an der Harvard University und Direktor des Social Cognition and Emotion Lab. Er hat zahlreiche wissenschaftliche Beiträge veröffentlicht und sich als Herausgeber des »Handbook of Social Psychology« weltweit einen Namen gemacht. Sein Buch »Ins Glück stolpern« erhielt 2007 von der Royal Society die Auszeichnung »Wissenschaftsbuch des Jahres«.

Daniel Gilbert

Ins Glück stolpern

Suche dein Glück nicht,
dann findet es dich von selbst

Aus dem Englischen
von Burkhard Hickisch

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2006
unter dem Titel »Stumbling on Happiness«
bei Alfred A. Knopf Publishers, New York.



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Taschenbuchausgabe Juli 2008

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © der Originalausgabe 2006 by Daniel Gilbert

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2006

by Riemann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Claudia Alt

Satz: Barbara Rabus

Umschlaggestaltung:

R·M·E Roland Eschlbeck/Rosemarie Kreuzer

Umschlagillustrationen:

Katrin Fiederling/Agentur dieKleinert

KF · Herstellung: Str.

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15488-3

www.goldmann-verlag.de

Für Oli, unter dem Apfelbaum

Man kann die Umstände nicht voraussagen,
die einen glücklich machen werden; man
stößt zufällig auf sie, in einer glücklichen
Stunde, irgendwo am Ende der Welt, und
hält an ihnen fest wie an Geld und Ruhm.

Willa Cather, *Le Lavandou*, 1902

Inhalt

Danksagung	11
Vorwort	15

Teil 1

Prospektion

1. Reise nach Irgendwann	24
--------------------------------	----

Teil 2

Subjektivität

2. Der Blick von innen nach außen	62
3. Von außen nach innen schauen	104

Teil 3

Realismus

4. Der blinde Fleck im geistigen Auge	134
5. Der Hund, der nicht bellte	167

Teil 4

Präsentismus

6. Die Zukunft ist jetzt	190
7. Zeitbomben	214

Teil 5
Rationalisierung

8. Das herausgeputzte Paradies 250
9. Der Realität gegenüber immun 284

Teil 6
Korrigierbarkeit

10. Das gebrannte Kind 318
11. Live-Berichterstattung aus der Zukunft 345

Nachwort 381

Anmerkungen 389

Register 438

Bildnachweis 446

Danksagung

An dieser Stelle behauptet der Autor normalerweise, dass niemand ein Buch allein schreibt – worauf er dann diejenigen namentlich erwähnt, die vermutlich das Buch für ihn geschrieben haben. Es ist bestimmt schön, so gute Freunde zu haben. Leider bin ich der Einzige, der dieses Buch geschrieben hat, und daher möchte ich die Gelegenheit nutzen und denjenigen danken, die es mir durch ihre Beiträge ermöglicht haben, ein Buch ohne sie zu schreiben.

An erster Stelle danke ich meinen gegenwärtigen und ehemaligen Studenten, die den Großteil der Nachforschungen angestellt haben, auf denen dieses Buch beruht. Zu ihnen gehören Danny Axsom, Stephen Blumberg, Ryan Brown, David Centerbar, Erin Driver-Linn, Liz Dunn, Jane Ebert, Mike Gill, Sarit Golub, Karim Kassam, Debbie Kerner, Boaz Keysar, Jaime Kurtz, Matt Lieberman, Jay Meyers, Carey Morewedge, Kristian Myrseth, Becca Norwick, Kevin Ochsner, Liz Pinel, Jane Risen, Todd Rogers, Ben Shenoy und Thalia Wheatley. Womit habe ich bloß das Glück verdient, mit euch allen zusammenarbeiten zu dürfen?

Besonders großen Dank schulde ich meinem Freund und langjährigem Mitarbeiter Tim Wilson von der Universität von Virginia, dessen Kreativität und Intelligenz eine nie versiegende Quelle der Inspiration, des Neids und der Forschungsstipendien für mich ist. Der vorangegangene Satz

ist wahrscheinlich der einzige des ganzen Buchs, den ich auch ohne ihn hätte schreiben können.

Mehrere Kollegen haben einzelne Kapitel gelesen, Vorschläge gemacht, vertiefende Informationen geliefert oder auf andere Weise dazu beigetragen, dass ich mich nicht auf den Holzweg begeben. Zu ihnen gehören Sissela Bok, Allan Brandt, Patrick Cavanagh, Nick Epley, Nancy Etcoff, Tom Gilovich, Richard Hackman, John Helliwell, Danny Kahneman, Boaz Keysar, Jay Koehler, Steve Kosslyn, David Laibson, Andrew Oswald, Steve Pinker, Rebecca Saxe, Jonathan Schooler, Nancy Segal, Dan Simons, Robert Trivers, Dan Wegner und Tim Wilson. Ich danke euch allen.

Ich danke meiner Agentin Katinka Matson, die mir den Anstoß gab, nicht nur über dieses Buch zu reden, sondern es auch tatsächlich zu schreiben. Obwohl sie nicht die einzige Person ist, die mich jemals gebeten hat, nicht so viel zu reden, ist sie die Einzige, die ich immer noch mag. Mein Dank gilt außerdem meinem Lektor Marty Asher, der sehr gut zuhören kann und einen großen blauen Stift hat. Und wenn Sie meinen, dass dieses Buch kein Lesevergnügen ist, dann hätten Sie es mal sehen sollen, bevor Marty es in die Finger bekam.

Ich schrieb einen Großteil dieses Buchs während eines ganzjährigen Forschungsurlaubs, der finanziell unterstützt wurde vom Präsidenten und von den Kollegen des Harvard College, der John Simon Guggenheim Memorial Foundation, der James McKeen Cattell Foundation, der American Philosophical Society, dem National Institute of Mental Health und der University of Chicago Graduate School of Business. Ich danke diesen Institutionen dafür, dass sie in meine Abwesenheit investiert haben.

Uns nun wird es schnulzig: Ich bin zutiefst dankbar über die Fügung, dass ich eine Frau und eine beste Freundin habe, die beide Marilynn Oliphant heißen. Niemand sollte so tun müssen, als wäre er an jedem unausgegorenen Gedanken interessiert, der mir in den Kopf kommt. Niemand sollte es, aber eine Person tut es. Den Mitgliedern des Gilbert-Klans und des Oliphant-Klans – Larry, Gloria, Sherry, Scott, Diana, Mister Mikey, Jo, Danny, Shona, Arlo, Amanda, Big Z, Sarah B., Wren und Daylyn – obliegt die Obhut über mein Herz, und ich danke allen, dass sie diesem Herzen ein Zuhause geben. Zum Schluss denke ich mit großer Dankbarkeit und Zuneigung an zwei Seelen, die noch nicht einmal der Himmel verdient: an meinen Mentor Ned Jones und meine Mutter Doris Gilbert.

Aber jetzt wollen wir erst mal ein bisschen ins Stolpern geraten.

18. Juli 2005

Cambridge, Massachusetts

Vorwort

Wie es schärfer nagt als Schlangenzahn,
Ein undankbares Kind zu haben.

William Shakespeare, *Die Tragödie des König Lear*

Was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass Sie in zehn Minuten sterben werden? Würden Sie nach oben rennen und sich die Marlboro anstecken, die Sie seit den Tagen der Ford-Regierung zwischen Ihren Socken versteckt haben? Würden Sie ins Büro Ihres Chefs tänzeln und ihm eine ausführliche Beschreibung seiner persönlichen Mängel präsentieren? Würden Sie in ein Steakhouse gehen und sich ein nicht ganz durchgebratenes T-Bone-Steak mit extra viel gesundheitsschädlichem Cholesterin bestellen? Niemand weiß natürlich genau, was Sie in Ihren letzten zehn Minuten tun würden, aber sehr wahrscheinlich werden es völlig andere Dinge sein, als die, die Sie heute getan haben.

Nun, einige werden diese Tatsache bedauern, Sie streng ermahnen und Ihnen ernsthaft ins Gewissen reden, dass Sie jede Minute Ihres Lebens so leben sollten, als wäre sie die letzte – womit nur mal wieder deutlich wäre, dass manche ihre letzten zehn Minuten damit verbringen, anderen Menschen dumme Ratschläge zu geben. Natürlich tun wir andere Dinge, wenn wir wissen, dass unser Leben weitergeht, als wenn wir davon ausgehen müssen, dass es plötzlich zu

Ende ist. Wir sparen mit Schweineschmalz und Tabak, lächeln uns pflichtbewusst zu, wenn unser Vorgesetzter mal wieder einen seiner Witze gerissen hat, über die niemand lacht, und lesen Bücher wie dieses hier, obwohl wir genauso gut Papierhüte tragen und gesalzene Pistazien in der Badewanne knabbern könnten. Und all das tun wir als wohl-tätigen Dienst an dem Menschen, der wir bald schon sein werden. Wir behandeln unsere zukünftige Ausgabe von uns, wie wir unsere Kinder behandeln. Wir verbringen jeden Tag viele Stunden damit, zukünftige Möglichkeiten vorzubereiten, von denen wir annehmen, dass sie unsere Kinder glücklich machen. Anstatt dem nachzugehen, was uns spontan in den Sinn kommt, übernehmen wir die Verantwortung für das Wohlergehen der Person, die wir in Zukunft sein werden. Wie die Eichhörnchen horten wir jeden Monat einen Teil unseres Gehalts, damit *sie* ihren Ruhestand beim Golfspiel genießen kann. Wir joggen und benutzen Zahnseide, damit *sie* vom Herzinfarkt und von Gummitransplantaten verschont bleibt. Wir ertragen schmutzige Windeln und lesen immer wieder *Der Kater im Hut*, damit *sie* irgendwann einmal pausbäckige Enkel hat, die ihr auf dem Schoß herumspringen. Selbst wenn wir an der Kasse einen Dollar hinknallen, ist dies ein Akt der Nächstenliebe, der sicherstellen soll, dass auch die Person, die wir im nächsten Moment sein werden, das Twinkie mag, für das wir gerade bezahlen. Und wirklich, immer wenn wir etwas *wollen* – eine berufliche Beförderung, eine Heirat, ein Auto, einen Cheeseburger –, gehen wir davon aus, dass die Person, die unsere Fingerabdrücke trägt, eine Sekunde, eine Minute, einen Tag oder ein Jahrzehnt später die Welt genießt, die sie von uns geerbt hat. Wir erwarten,

dass sie unsere Opfer würdigt, wenn sie die Früchte unserer klugen Investmententscheidungen und unserer entbehrensreichen Diätpläne erntet.

Aber nichts für ungut, Sie können wieder tief durchatmen. Ebenso wenig wie unsere Leibesfrüchte danken es uns oft auch die zeitlichen Nachkommen unserer eigenen Person. Wir rackern uns ab, um ihnen das zu geben, was ihnen unserer Meinung nach gefällt, und sie kündigen ihre Jobs, lassen sich die Haare lang wachsen, ziehen nach San Francisco oder von dort weg und fragen sich, wie wir bloß darauf gekommen sind, dass sie ausgerechnet *das* gut finden würden. Wir erhalten keine Preise und Auszeichnungen, die wir als unverzichtbar für ihr Wohlergehen ansehen, und sie danken Gott am Ende noch dafür, dass unsere kurzsichtigen, irregeleiteten Pläne nicht funktioniert haben. Selbst die Person, die gerade in das Twinkie beißt, dass sie sich kurz zuvor gekauft hat, mag das Gesicht verziehen und *uns* vorwerfen, den falschen Snack ausgesucht zu haben. Natürlich mag es niemand, wenn er kritisiert wird, aber wenn uns die Dinge, die wir erfolgreich anstreben, in der Zukunft nicht glücklich machen, oder wenn die Dinge, die wir nicht vermeiden konnten, uns plötzlich gefallen, dann scheint es nur vernünftig (wenn auch irgendwie ungnädig), dass die Personen, die wir in Zukunft sein werden, einen verächtlichen Blick zurückwerfen und sich fragen, was zum Teufel wir uns dabei gedacht haben. Sie würdigen vielleicht unseren guten Willen und geben zähneknirschend zu, dass wir unser Bestes versucht haben – aber sie werden unausweichlich ihrem Therapeuten vorjammern, dass unser Bestes nicht gut genug für sie war.

Wie kann so etwas geschehen? Sollten wir nicht die Ge-

schmäcker, Vorlieben, Bedürfnisse und Wünsche der Leute kennen, die wir nächstes Jahr sein werden – oder zumindest später am heutigen Nachmittag? Sollten wir die Personen, die wir künftig sein werden, nicht so gut kennen, dass wir ihr Leben gezielt gestalten können, also Berufe und Beziehungen für sie finden, in denen sie sich wohl fühlen und Sofaüberzüge kaufen, die ihnen auch noch in den nächsten Jahren gefallen? Warum endet alles damit, dass Dachböden und Leben vollgestopft sind mit Dingen, die wir für unentbehrlich hielten und die sie nun als peinlich und nutzlos betrachten? Warum kritisieren sie im Nachhinein unsere Wahl der Liebespartner, unsere Strategien für beruflichen Erfolg und geben viel Geld dafür aus, sich die Tattoos entfernen zu lassen, für die wir teures Geld bezahlt haben? Warum spüren sie Bedauern und Erleichterung, wenn sie über uns nachdenken, und nicht Stolz und Anerkennung? Vielleicht könnten wir ja all das verstehen, wenn wir sie vernachlässigt, ignoriert oder auf irgendeine fundamentale Weise misshandelt hätten – aber verdammt noch mal, wir haben ihnen die besten Jahre unseres Lebens geopfert! Wie können sie enttäuscht sein, wenn wir unsere angestrebten Ziele erreichen, und warum ist ihnen so verdammt *schwindelig*, wenn sie genau dort oben landen, wo wir sie durch harte Arbeit hingebracht haben? Stimmt irgendetwas nicht mit ihnen?

Oder stimmt irgendetwas nicht mit uns?

Als ich zehn Jahre alt war, war ein Buch über optische Illusionen der magischste Gegenstand im ganzen Haus. Dieses Buch machte mich mit den Müller-Lyer-Linien vertraut, deren pfeilförmige Enden sie in verschiedener Länge er-

scheinen ließen, obwohl die Prüfung mit dem Lineal bewies, dass sie gleich lang waren. Der Necker-Würfel schien in einem Moment eine offene Seite zu haben und im nächsten einen offenen Deckel, die Zeichnung eines Bechers zeigte plötzlich die Silhouetten zweier Gesichter, die dann wieder – genauso unvermittelt – zu einem Becher wurden (siehe Abbildung 1). Ich saß oft auf dem Fußboden im Arbeitszimmer meines Vaters und schaute mir stundenlang dieses Buch an, fasziniert von der Tatsache, dass diese einfachen Zeichnungen mein Gehirn dazu zwingen konnten, Dinge zu sehen, die es gleichzeitig mit völliger Sicherheit als falsch erkannte. In diesen Momenten lernte ich, dass Fehler interessant waren, und begann ein Leben zu planen, das mehrere solcher Fehler enthielt. Aber eine optische Illusion ist nicht nur deshalb interessant, weil sie den Betrachter dazu anstiftet, einen Fehler zu machen. Sie ist vielmehr dadurch interessant, dass sie jeden dazu zwingt, den *gleichen* Fehler zu machen. Wenn ich einen Becher sah, erkannte ein anderer Elvis und ein Dritter eine Papierschachtel mit Fast-Food vom Chinesen. Das Objekt, das wir anschauten, war kein fein gezeichneter Tintenklecks mehr, sondern eine verdammte optische Illusion.

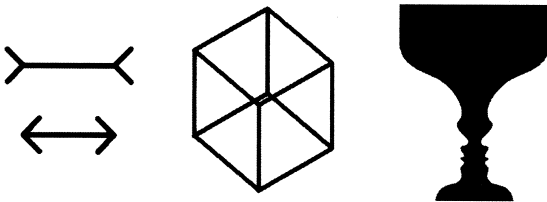


Abb. 1

Optische Illusionen sind deshalb so bestechend, weil alle zuerst den Becher sehen und dann die Gesichter und danach – *flacker flacker* – wieder den Becher. Die Irrtümer, die durch optische Illusionen in unserer Wahrnehmung ausgelöst werden, liegen einem vorhersagbaren System zugrunde. Wer sie versteht, erhält einen kurzen Einblick in den eleganten Aufbau und die innere Funktionsweise der visuellen Wahrnehmung.

Die Fehler, die wir bei dem Versuch begehen, uns die Zukunft vorzustellen, unterliegen ebenfalls bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Auch sie basieren auf einem Muster, das uns die Möglichkeiten und Begrenzungen der Voraussicht in ähnlicher Weise zeigt, wie optische Illusionen uns die Möglichkeiten und Begrenzungen der visuellen Wahrnehmung deutlich machen. Hiervon handelt dieses Buch. Obwohl das Wort »Glück« im Titel auftaucht, handelt es sich hierbei nicht um einen praktischen Ratgeber, in dem irgendetwas Nützliches darüber steht, wie man glücklich sein kann. Solche Bücher stehen im Regal der Selbsthilfebücher zwei Gänge weiter. Sollten Sie jemals eines dieser Bücher gekauft und sich strikt an dessen Empfehlungen gehalten haben, sich aber trotzdem weiterhin elend fühlen, können Sie immer wieder auf mein Buch zurückgreifen, um die Gründe dafür zu verstehen.

Das Buch, das Sie gerade in Händen halten, beschreibt, was die Wissenschaft darüber weiß, und wie gut das menschliche Gehirn sich seine eigene Zukunft vorstellen kann, und wie gut es voraussagen kann, welche der entworfenen Zukunftsszenarien uns am besten gefallen werden. Mein Buch handelt von einem Rätsel, mit dem sich in den letzten 2000 Jahren viele Denker befasst haben, und es

basiert auf ihren (und auf ein paar von meinen) Ideen, die erklären sollen, warum wir so wenig darüber wissen, was in den Herzen und Köpfen der Personen vorgeht, die wir einmal sein werden. Die Geschichte ähnelt einem Fluss, der immer wieder Grenzen überquert, weil kein einzelner Wissenschaftsbereich jemals eine überzeugende Lösung dieses Rätsels hervorgebracht hat. Indem es Fakten und Theorien aus der Psychologie, der kognitiven Neurowissenschaft, der Philosophie und der Verhaltensökonomie miteinander vermischt, liefert dieses Buch einen Überblick, den ich persönlich überzeugend finde, dessen Wert jeder Leser jedoch für sich selbst entscheiden muss.

Ein Buch zu schreiben lohnt sich immer, aber wenn jemand ein Buch liest, steckt er Zeit und Geld in etwas, was einen klaren Nutzen für ihn haben sollte. Wenn das Lesen Sie also nicht schlauer macht oder wenigstens gut unterhält, verspreche ich Ihnen, Sie in den Ausgangszustand zurückzusetzen. Dies wird natürlich nicht notwendig sein, denn ich habe ein Buch geschrieben, das Sie bestimmt interessiert und an dem Sie Spaß haben werden – vorausgesetzt, Sie nehmen sich selbst nicht zu ernst und haben noch mindestens zehn Minuten zu leben. Niemand kann sagen, wie Sie sich fühlen werden, wenn Sie das Buch durchgelesen haben, auch nicht die Person, die gerade mit dem Lesen anfängt. Aber wenn die Person, die Sie in Zukunft sein werden, nicht zufrieden ist, wenn sie die letzte Seite gelesen hat, so wird sie doch wenigstens verstehen, warum sie fälschlicherweise gedacht hat, dass dies der Fall sein wird.¹

Teil 1

Prospektion

Prospektion *In die Zukunft blicken oder sich über die Zukunft Gedanken machen.*

Daniel Gilbert



Ins Glück stolpern

Suche dein Glück nicht,
dann findet es dich von selbst

GOLDMANN

Daniel Gilbert**Ins Glück stolpern**

Suche dein Glück nicht, dann findet es dich von selbst

Taschenbuch, 448 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-15488-3

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2008

Eine vergnügliche Entdeckungsreise zu den Wurzeln des menschlichen Glücks

Wenn wir doch nur mehr Geld, einen besseren Job, mehr Freizeit oder ein großes Haus und Nachbars Kirschen hätten ... dann wären wir glücklich. Vielleicht. Was ist Glück eigentlich? Wie und wo finden wir es? Und wann? – Wenn alles gut geht, stolpern wir darüber, fand Harvard-Psychologie-Professor Daniel Gilbert heraus.

- Ausgezeichnet als „Wissenschaftsbuch des Jahres 2007“.
- Von dem renommierten Psychologen und Harvard-Professor Daniel Gilbert.



Der Titel im Katalog