



Auf der Suche nach dem Glück

Vom Herzchirurgen zum Brummifahrer

Redaktion:

Wolfgang Lemme

Chefautor:

Ingo Knopf

Autoren:

Katharina Adick,
Hubert Filser,
Christoph Goldbeck
Carsten Linder
Ilka aus der Mark,
Amanda Mock
Kristin Raabe
Corinna Sachs

Assistenz:

Uta Reeb

Er war ein „Halbgott in Weiß“, Herr über Leben und Tod, mit Leib und Seele Herzchirurg. Doch auf dem Höhepunkt seiner Karriere entschloss sich Markus Studer zu einem „Spurwechsel“: Er erfüllte sich seinen Jugendtraum, kaufte sich einen 40-Tonner und ist seitdem als Brummi-Fahrer unterwegs - mit Ranga Yogeshwar spricht der Schweizer über seine Entscheidung.

Spurwechsel

Kopf oder Bauch - richtig entscheiden!

Immer auf Achse

Die Stärken stärken

Macht Geld glücklich?

Wie Glück im Körper wirkt

Spurwechsel

Wie aus einem Chirurgen ein Fernfahrer wurde



Markus Studer erfüllt sich mit dem LKW-Fahren einen Jugendtraum

Er war ein „Gott in Weiß“, jahrelang Herr über Leben und Tod. Markus Studer hat als Herzchirurg an einer der renommiertesten Kliniken der Schweiz gearbeitet, hat in 10.000 geöffnete Brustkörbe hineingeschnitten, Herzen freigelegt, sie mit Klappen und Bypässen versehen. Er arbeitete in den USA, war Oberarzt an der Universitätsklinik in Zürich und schließlich leitender Partner des privaten Zürcher Herzzentrums Hirslanden. Auf dem Höhepunkt seiner Karriere hat Studer einen radikalen Schnitt gewagt und sich einen 40-Tonner gekauft. Er ist jetzt: Lastwagenfahrer. Viele empfinden den Berufswechsel von Markus Studer eher als sozialen Abstieg. „Für mich war die Entscheidung leicht“, sagt Studer. Er wusste, dass er als Chirurg nicht mehr erreichen konnte, als er bereits erreicht hatte. Und da war dieser alte Traum im Kopf, der Studer nicht losließ: Mit einem LKW durch die Welt reisen, einen Brummi fahren, fremde Länder sehen und auf der Straße sein.

In der Kindheit die Weichen gestellt



Als Kind spielte Markus Studer in der Montagehalle einer Traktorenfabrik
© Markus Studer

Seine Technikbegeisterung stammt aus der Kindheit. „Meine erste Erinnerung ist eine Szene aus dem Kindergarten. Ich habe mit meinem ein Jahr älteren Bruder aus Holzklötzen Eisenbahnzüge und Autos gebaut“, erzählt Studer. Ganz in der Nähe des Wohnblocks in Schaffhausen, wo Studer aufgewachsen ist, befand sich die Traktorenfabrik Meili. Nachmittag um Nachmittag streunt er als Kind um das Firmengelände, bis ihn ein Arbeiter mit auf das Gelände nimmt. „Es roch nach Maschinenöl, Gummi, Eisen und frischem Lack. Meine Augen waren gerade etwa auf der Höhe der Hinterradnabe“, erzählt Studer. „Bei Meili habe ich meine Kindheit verbracht.“ Er darf mithelfen, Aluminiumstreifen an den Kühlern montieren. Die Werkstatt wird sein zweites Zuhause. Zur Belohnung darf er später die neuen Traktoren aus der Werkhalle auf die Parkplätze fahren. „Wie ich damals mit meinen kurzen Beinen überhaupt zum Gas runterkam, ist mir ein Rätsel.“

Anatom der Straße

Am 1. Mai 2003 ist er „Meilenfresser“ geworden, sagt Markus Studer. Seitdem transportiert er als Subunternehmer einer Schweizer Spedition flüssige Nahrungsmittel wie Speiseöl, Fruchtsaftkonzentrat und Kakaomasse zwischen Zürich, Hamburg, Rotterdam, Luxemburg und gelegentlich Valencia. Im neuen Beruf arbeitet er genauso akribisch wie vorher als Chirurg, plant Routen, berechnet den Verbrauch – und vergisst trotz des harten Brummi-Alltags dabei

seinen Traum nicht: Er will Europa als Kontinent „erfahren“. Was vorher das Herz und die Blutbahnen waren, sind nun der LKW und die Verkehrswege. Studer ist zum Anatom der Straße geworden. Seine Lieblingsplätze findet er an der Wanderdüne von Dünkirchen, am Hafen von Rotterdam oder an den Ufern von Rhein und Bodensee. Im Frühjahr 2012 hat Studer ein wichtiges Etappenziel erreicht: Er hat nun eine Million Kilometer hinter sich, mit seinem LKW praktisch 25 Mal die Erde umrundet. „Als LKW-Fahrer bin ich jetzt erwachsen geworden“, sagt Studer.

Text: Hubert Filser

Lesetipp

Vom Herzchirurgen zum Fernfahrer

Autor: Markus Maeder

Verlagsangaben: Wörterseh Verlag, Gockhausen (Schweiz), 2008

ISBN: 978-3037630051

Sonstiges: 232 Seiten, 24,90 Euro; Das Buch ist auch als Taschenbuch bei Goldmann erhältlich.

Auf dem Höhepunkt seines Schaffens verlässt der renommierte Herzchirurg Markus Studer die Klinik und wechselt den Beruf: Er wird Fernfahrer aus Leidenschaft. Der Autor Markus Maeder hat diesen ungewöhnlichen Wandel dokumentiert und Studer auf verschiedenen Fahrten begleitet. Dabei hat er das Fernfahrerleben aufgesogen und die ganz eigene Trucker-Welt anschaulich beschrieben – und natürlich auch Studers Sicht der Dinge. Eine lebendige, sehr persönliche Schilderung eines außergewöhnlichen „Spurwechsels“.

Kopf oder Bauch - richtig entscheiden!

Wie Entscheidungen unser Glück beeinflussen



Letztendlich läuft es immer auf dieselbe Frage hinaus: Kopf oder Bauch?

Wie ein Mensch entscheidet, hängt von seiner Persönlichkeit, seinen Genen und seinen Erfahrungen ab. Daneben gibt es aber auch noch eine Vielzahl von Entscheidungsstrategien, die wir anwenden. Zu welcher Strategie wir greifen, hängt auch von der jeweiligen Situation ab. Die Wahl einer bestimmten Sorte Cornflakes ist schließlich nichts im Vergleich zu der Lebensentscheidung, den erfolgreichen Arztberuf an den Nagel zu hängen. Aber egal, ob wir einfache Kaufentscheidungen oder komplexe lebensbestimmende Entscheidungen betrachten, letztendlich läuft es immer auf dieselbe Frage hinaus: „Kopf oder Bauch?“

Die Qual der Wahl

Für den amerikanischen Sozialpsychologen Barry Schwartz sind die langen Reihen von Cornflakes-Schachteln in den Regalen großer Supermärkte nicht einfach nur Cornflakes-Schachteln. Sie symbolisieren für ihn die Wahlmöglichkeiten, die jedem Menschen in den modernen Industrienationen offenstehen. Schwartz spricht hier von der „Qual der freien Wahl“. Diese Qual macht er für den Anstieg psychischer Erkrankungen in den reichen Industrienationen verantwortlich. Aber warum freuen wir uns nicht über die Vielzahl von Möglichkeiten, die uns offen stehen? Die Antwort lieferte der amerikanische Wirtschaftspsychologe Daniel Kahnemann schon vor einigen Jahren: „Verluste schmerzen uns mehr als uns Gewinne erfreuen.“ Wenn wir die Wahl zwischen verschiedenen Möglichkeiten haben, dann vergleichen wir diese Möglichkeiten automatisch miteinander. Haben wir zum Beispiel eine Zeitschrift abonniert, vergleichen wir unsere Zeitschrift mit den anderen auf dem Markt. Jedes Mal, wenn unsere Zeitschrift bei dem Vergleich gut abschneidet, freuen wir uns. Schneidet unsere Zeitschrift schlechter ab, sind wir enttäuscht. Und diese Enttäuschung wiegt eben schwerer als die Freude, wenn die eigene Zeitschrift gut abschneidet.

Perfektionisten haben es schwerer

Der dahinter stehende psychologische Mechanismus trifft mehr oder weniger auf alle Menschen zu, aber ganz besonders auf die sogenannten „Maximierer“. Sie stellen etwa ein Drittel der Bevölkerung in den Industrienationen. Die Maximierer brauchen oft viel länger für ihre Entscheidungen und suchen und prüfen ständig neue Alternativen. Ihre einmal getroffene Wahl stellen sie ständig in Frage, weil sie

sie mit den zuvor ausgeschlagenen Möglichkeiten vergleichen. Die Psychologen haben sie „Maximierer“ genannt, weil diese Gruppe von Menschen eben immer versucht, die „bestmögliche“ Entscheidung zu treffen. Erfolgreich scheinen sie dabei aber nicht zu sein. Maximierer bereuen oft ihre Entscheidungen - ganz im Gegensatz zu den Genügsamen, die gar nicht erst so viele Möglichkeiten in Betracht ziehen. Sie geben sich vielmehr mit dem zufrieden, was sie haben und sind mit ihrer einmal getroffenen Wahl zufrieden.



In einer Studie mussten sich die Versuchspersonen für eine von zwei Lotterien entscheiden

Wie viele Informationen brauchen wir für eine Entscheidung?

Allein durch das Internet strömt heutzutage eine riesige Informationsflut auf uns ein. Aber prägen alle diese Informationen auch wirklich unsere Entscheidungen? Der Psychologe Andreas Glöckner ist dieser Frage am Bonner Max-Planck Institut zur Erforschung von Gemeinschaftsgütern nachgegangen. Bei seinem Experiment mussten sich die Versuchspersonen zwischen zwei Lotterien entscheiden. Auf einem Monitor erhielten sie Informationen über die unterschiedlichen Gewinnwahrscheinlichkeiten. Eine Kamera zeichnete dabei ihre Augenbewegungen auf. Anhand dieser Daten konnten die Bonner Forscher die Informationsverarbeitung während des Entscheidungsprozesses nachvollziehen: Hatten die Versuchspersonen tatsächlich alle Informationen zu den Gewinnwahrscheinlichkeiten betrachtet und wenn ja, wie lange? Manche Entscheidungsforscher behaupten nämlich, dass Menschen nur wenige wichtige Informationen zur ihren Entscheidungen heranziehen und den Rest einfach ignorieren. Die Analyse von Andreas Glöckner und seinen Mitarbeitern beweist allerdings das Gegenteil:

Tatsächlich betrachteten die meisten Versuchspersonen alle verfügbaren Informationen und bezogen sie auch in ihre Entscheidung mit ein. Allerdings taten sie das so schnell, dass dahinter unmöglich bewusstes Entscheidungsverhalten stecken konnte. Sie haben dabei wahrscheinlich auf ihr „Bauchgefühl“ gehört und das war keineswegs dumm. Denn das Bauchgefühl oder die Intuition ist nicht nur emotional: „Die Intuition, wie man es landläufig nennen könnte, ist in dem Sinne nicht irrational, sondern beruht auf einer recht komplexen Zusammenführung von Informationen“, erläutert Andreas Glöckner.

Komplexe Entscheidungen

Was bei besonders komplexen Entscheidungen geschieht, über die Menschen lange nachdenken, untersuchte der Entscheidungsforscher Andreas Glöckner in einem weiteren Experiment. Er ließ seine Versuchspersonen am Computer entweder Ankläger oder Verteidiger in einem sehr komplizierten Fall von Diebstahl sein. Dem Angeklagten Hans H. wurde vorgeworfen, einige Tausend Euro aus



Bei diesem Versuch wird das komplexe Entscheidungsverhalten von Menschen untersucht

dem Tresor seiner Firma entwendet zu haben. Den Studienteilnehmern wurde dabei eine Vielzahl von Informationen präsentiert, die Hans mal entlasteten, mal belasteten. Am Ende mussten sich alle für „schuldig“ oder „unschuldig“ entscheiden und ein Plädoyer schreiben. Wer zuvor die Rolle des Verteidigers übernommen hatte, neigte dazu, Hans für unschuldig zu halten. Die Ankläger hielten Hans für schuldig. Dabei erhielten alle Versuchsteilnehmer dieselben Fakten zum Fall. Sie bewerteten sie aber anders. Andreas Glöckner weiß, was hinter diesem Verhalten steckt: „Der zentrale Prozess dabei ist, dass Personen versuchen, Informationen zu guten Geschichten zusammenzufügen. Das heißt, dass Information, die gegen die bevorzugte Interpretation des rechtlichen Falles sprechen, abgewertet werden und Informationen, die dafür sprechen, werden aufgewertet. So dass die Interpretation stimmiger erscheinen.“

Wenn eine Geschichte stimmig ist, haben wir ein „gutes Gefühl“. So geht es den Verteidigern und den Anklägern, wenn sie den Fall „Hans“ durch ihre jeweilige Brille betrachten. Diese Aufwertung oder Abwertung von Informationen oder Fakten findet vermutlich bei allen komplexen Entscheidungen statt. Sie geschieht völlig unbewusst.

Die richtige Entscheidung!



Im Idealfall greifen Verstand und Gefühl ineinander, glaubt Entscheidungsforscher Andreas Glöckner

Der Entscheidungsforscher Andreas Glöckner ist sich sicher, dass unbewusste, eher intuitive Prozesse wichtig für unser Entscheidungsverhalten sind. Denn auf diese Weise können wir viel schneller viel größere Mengen an Informationen verarbeiten. Das macht das bewusste Nachdenken aber nicht überflüssig, denn die Intuition lässt sich manipulieren. „Beim Idealfall der Entscheidung greifen Verstand und Gefühl ineinander“, glaubt deswegen Andreas Glöckner. „Wir brauchen den Verstand um die Fehler, die unsere Intuition macht, aufzudecken.“

Filmautorin: Kristin Raabe

Linktipp:

Studien zu Entscheidungsstrategien

<http://www.coll.mpg.de/>

Am Max-Planck Institut zur Erforschung von Gemeinschaftsgütern wird untersucht, welche Entscheidungsstrategien Menschen anwenden.

Lesetipp

Wie entscheiden wir?

Reihe: Spektrum der Wissenschaft Spezial 1/2012
Verlagsangaben: Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,
Heidelberg
ISBN: 978-3-941205-90-1
Sonstiges: 82 Seiten, 8,90 Euro

Dieses Sonderheft der Wissenschafts-Zeitschrift « Spektrum der Wissenschaft » versammelt aufbereitete Vorträge einer Veranstaltung zum Thema „Entscheidungen“, die im Mai 2011 stattgefunden hat. Die Themen sind unter anderem: Welche Rolle spielen Bauchentscheidungen, wie risikobereit sind die Deutschen und wie beeinflusst Ungeduld unsere Entscheidungen? Die einzelnen Beiträge sind mit Grafiken ansprechend aufbereitet und geben eine gute Einführung in den aktuellen Stand der Entscheidungsforschung im deutschsprachigen Raum.

Immer auf Achse

Was Chirurgen und LKW-Fahrer gemeinsam haben



So unterschiedlich beide Berufe auf den ersten Blick wirken – die Anforderungen und Arbeitsbedingungen bei LKW-Fahrern und Chirurgen sind größer als man denkt. Das bedeutet: wenig Freizeit, kaum Privatleben. Und sie haben eine große Verantwortung, weil ihr Handeln im Extremfall über Leben und Tod entscheiden kann. Die hohen Anforderungen stärken das Selbstbewusstsein.

Was Chirurgen und LKW-Fahrer gemeinsam haben – der Quarks-Film. Jetzt angucken.

Filmautorin: Corinna Sachs

Linktipp:

Studie zur Lebensqualität von Chirurgen

<http://www.thieme.de/viamedici//static/pdf/s-0031-1292024.pdf>

Chirurgen kümmern sich eher um die Lebensqualität ihrer Patienten als um ihre eigene. Eine aktuelle Studie hat erstmalig die Lebensqualität von Chirurgen untersucht und kommt zu erschreckenden Ergebnissen.

Lesetipp

sternhagel glücklich - Wie ich versuchte der zufriedenste Mensch der Welt zu werden

Autor: Christoph Koch

Verlagsangaben: Blanvalet

ISBN: 978-3-7645-0417-5

Sonstiges: 14,99 Euro

Der Autor probierte ein Jahr lang verschiedene Wege aus um glücklicher zu werden. Das Ganze ist angereichert mit wissenschaftlichen Studien als Hintergrund und liest sich unterhaltsam.

Die Stärken stärken

Wie unser Charakter das Lebensglück beeinflusst



Psychologen behaupten, wir sind langfristig glücklicher, wenn wir unsere Charakterstärken bewusst einsetzen. Aber welche Stärken kommen bei Menschen eigentlich besonders häufig vor, in welchen Berufsgruppen sind welche Charaktereigenschaften häufig vertreten und inwiefern wirken sie sich auf die Zufriedenheit am Arbeitsplatz aus? In einer Analyse von über 100.000 Menschen aus 54 Ländern zeigte sich: Die Verteilung der Hauptstärken ist weltweit vergleichbar. Aber sie unterscheiden sich, je nachdem welcher Berufsgruppe ein Mensch angehört. Was die Analyse außerdem zeigte: Menschen, die ihre individuellen Stärken im Job einsetzen können, sind zufriedener mit ihrem Arbeitsleben.

Im Quarks-Film erfahren Sie mehr darüber, inwiefern der Charakter unser Lebensglück beeinflussen kann.

Filmautorin: Amanda Mock

Linktipps:

Charakterstärken-Test der Uni Zürich

<http://charakterstaerken.org/>

Hier kann jeder seine Charakterstärken testen. Nach einfacher Registrierung mit Email-Adresse stehen kostenlos diverse psychologische Fragebögen zu Verfügung, darunter auch der Values in Action-Fragebogen (VIA), mit dem jeder seine persönlichen Hauptstärken ermitteln kann.

Internetportal von Martin Seligman

<http://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/>

Webseite mit zahlreichen Informationen und Fragebögen rund um die Positive Psychologie, darunter auch der VIA-Fragebogen für Charakterstärken (englisch).

Macht Geld glücklich?

Was uns bei der Arbeit wirklich motiviert



Der homo oeconomicus – wird tatsächlich jede seiner Handlungen von einer Berechnung aus Aufwand und Nutzen bestimmt? Funktioniert der Mensch wirklich so? Studien zeigen: Ein gutes Gehalt sorgt nicht zwingend für Zufriedenheit. Es klingt paradox, aber ein bezahlter Lohn kann sich unter bestimmten Umständen sogar negativ auf die Motivation auswirken. Andererseits kann Geld aber durchaus motivieren, und zwar dann, wenn der Lohn leistungsabhängig erfolgt und an das Erreichen schwieriger Ziele geknüpft ist. Um wirklich zufrieden im Job zu sein, reicht ein gutes Gehalt aber nicht aus.

Erfahren Sie im Quarks-Film, was uns bei der Arbeit wirklich motiviert.

Filmautorin: Katharina Adick

Wie Glück im Körper wirkt

Zufriedenheit kann das Leben verlängern



Wenn ein Fußballfan über ein Tor seiner Lieblingsmannschaft jubelt, sieht man ihm das in der Regel deutlich an. Und auch im Innern seines Körpers hinterlässt dieses augenblickliche Glück Spuren. Sogar Glück, das über den Augenblick hinausgeht, können Wissenschaftler anhand bestimmter körperlicher Reaktionen nachweisen. Allerdings werden diese Nachweise der Glücksspuren immer schwieriger, je längerfristig die Art des Glückes ist, das gemessen werden soll. Tatsache ist: Die Auswirkungen von Glück im Körper sind positiv. Menschen, die sich im Leben häufig zufrieden und glücklich fühlen, leben bis zu zehn Jahre länger.

Der Glücksapparat im Gehirn



Bei Schokofans wird allein beim Anblick von Schokolade das Glückszentrum im Gehirn aktiver

Nicht nur Fußball kann glücklich machen. Viele Menschen schwören auf Schokolade als Stimmungs-Aufheller. Und tatsächlich können Wissenschaftler bei Menschen, die Schokolade gerne mögen, eine Glücksspur im Gehirn nachweisen. Allein beim Anblick von Schokolade ist eine bestimmte Hirnregion bei ihnen aktiver als bei Menschen, die keine Schokolade mögen: der Nucleus accumbens, ein Teil des sogenannten Belohnungssystems, der im unteren Vorderhirn angesiedelt ist. Im Nucleus accumbens wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet und der beschert uns ein gutes Gefühl. Denn Dopamin löst Vorfreude aus und verspricht uns die Aussicht auf eine Belohnung. Wer sich in der Vergangenheit mit Schokolade getröstet oder motiviert hat, dessen Gehirn merkt sich diesen Zusammenhang und reagiert entsprechend bei der nächsten Konfrontation mit der verlockenden Süßigkeit.

Was der Herzschlag verrät

Was für die einen Schokolade ist, ist für die anderen die Extremsituation. Viele Bergsteiger haben während oder nach dem Klettern einen Flow - ein Glücksgefühl, das über den Augenblick hinausgeht. Dabei hinterlässt das Glück nicht nur Spuren im Gehirn. Auch der Herzschlag kann etwas über unseren Gemütszustand aussagen. Mit einer sogenannten Herzratenvariabilitätsmessung können Mediziner Geschwindigkeit und Flexibilität beim Rhythmus des Herzschlags messen. Der Vergleich zwischen dem Herzschlag eines Anfängers mit dem eines Profis beim Bergsteigen zeigt: Das Herz des Anfängers schlägt beim Klettern schnell und getaktet. Ein Zeichen für Stress. Das Herz des Profis schlägt dagegen langsamer und sein Rhythmus ist flexibler. Er hat damit eine größere Chance, sich gut zu fühlen, als der Anfänger.



Je mehr Glücksmomente man am Tag erlebt, desto weniger Stresshormone finden sich im Blut

Zu viel Stress unterdrückt das Glück ...

Weder über-, noch unterfordert zu sein, ist eine gute Voraussetzung für die Ausschüttung von Glückshormonen. Wenn jemand besonders viel Vorfreude empfindet, wird in seinem Gehirn sehr viel Dopamin gebildet. Und aus diesem Dopamin wird dann, nachdem die Aufgabe erfolgreich erfüllt wurde, ein Zufriedenheitshormon: körpereigenes Morphin. Jemand, der die gleiche Situation als extrem stressig erlebt, wird dagegen viele Stresshormone bilden. Und diese Stresshormone können Glücksgefühle beeinträchtigen.

...aber zu wenig Stress ist auch nicht gut!

Allerdings kann Stress in Maßen das Glück auch vermehren. Wenn die Aufgabe einen nicht überfordert, man aber eine große Anstrengung unternehmen muss, um sie zu bewältigen, können die Glücksgefühle eines Anfängers sogar stärker sein als bei einem Profi, für den die Herausforderung gar nichts Besonderes mehr ist. Entscheidend ist hierbei, dass in der Phase der Vorfreude oder Anspannung besonders viel Dopamin im Gehirn ausgeschüttet wird, das sich dann nach erfolgreicher Aufgabenbewältigung in körpereigenes Morphin umwandelt, was ein Gefühl von Zufriedenheit hervorruft. Je mehr Dopamin im Vorfeld gebildet wurde, je größer die Emotion also vorher war, desto größer wird das Level der Zufriedenheit.



Glückliche Menschen leben länger – das zeigte unter anderem eine Studie mit amerikanischen Nonnen

Glückliche leben länger

Glücksspuren im Körper wirken sich positiv auf die Lebenslänge aus. In einem Langzeit-Experiment verglichen Wissenschaftler biographische Aufzeichnungen von Nonnen mit ihrer Lebensdauer. Das Ergebnis: Nonnen, die sich häufig glücklich gefühlt hatten in ihrem Leben, wurden älter als ihre weniger glücklichen Schwestern. Sie lebten bis zu zehn Jahre länger. Auch zahlreiche andere Studien bestätigen diesen Zusammenhang.

Filmautoren: Christoph Goldbeck und Ilka aus der Mark

Impressum:

Herausgeber:

Westdeutscher Rundfunk Köln

Verantwortlich:

Quarks & Co

Claudia Heiss

Redaktion:

Wolfgang Lemme

Gestaltung:

Designbureau Kremer & Mahler, Köln

Bildrechte:

Alle: © WDR

© WDR 2012