

Ressort: Lifestyle

## **Eine Studie verrät: Was ist ein erfülltes Leben?**

### **Studie über ein erfülltes Leben**

Boston/USA , 13.08.2013, 16:59 Uhr

**GDN** - Jeder fragt sich gelegentlich, worin der Sinn des Lebens besteht. Eine Antwort liefert eine US-Studie, die die Teilnehmer über 75 Jahre begleitet hat. Es wurden fundamentale Fragen gestellt, was persönlich an Wert gewinnt und was ein erfülltes Leben ausmacht. HuffingtonPost.com berichtete dazu.

Als umfassend kann diese Studie aber nicht benannt werden, da nur 268 männliche Harvard Absolventen aus den Jahrgängen 1938-1940 an den Untersuchungen teilnahmen. Frauen waren nicht dabei, was mit Sicherheit die grundsätzliche Tendenz, was im Leben als wichtig erscheint, verändern würde. Auch wurden die Testpersonen nicht die ganze Zeit beobachtet, sondern gelegentlich besucht.

### **Erkenntnisse über ein glückliches Leben**

Der Leiter der Studie, George Vaillant, Psychiater in Harvard, veröffentlichte dazu ein Buch, um die Erkenntnisse der Studie zu erläutern. Dabei kristallisierten sich insbesondere fünf Erkenntnisse heraus. Einer der ersten und prägnantesten ist die Liebe. Hier überrascht es nicht, dass diese zu einem erfüllteren Leben führt. Jedoch ist nicht einfach nur die Emotion gemeint, sondern auch die Kunst, Liebe anzunehmen und nicht wieder von sich zu stoßen. Eine glückliche Beziehung ist grundlegend auch das, was uns Menschen in jeglicher unserer Vorhaben unterstützt und vorantreibt. Das Bestreben nach einer erfolgreichen Karriere, Geld und Gesundheit sind meist gar nichts wert, wenn man nicht die Menschen in seinem Umfeld hat, die man liebt.

Eine erfüllende Arbeit und ein geregeltes Einkommen stehen ebenso auf der Liste, wobei Macht und Geld nicht zwangsweise mit einem glücklicheren Leben zusammenhängen. Eine erfüllende Arbeit gehört zum Leben dazu. Wenn man sich aber nach Jahren wieder zurückerinnert, sind es nicht die Momente von Arbeit und Karriere, die in den Sinn kommen. Sie verlieren mit der Zeit ihre Bedeutung. Viel mehr wurde klar, dass man mit seinen täglichen Verrichtungen zufrieden sein sollte, aber daneben das Leben an sich nicht missen darf.

### **Vergangenes bleibt Vergangenes. Mehr Bedeutung gewinnen die Taten.**

Egal, was in der eigenen Vergangenheit bisher geschehen ist, viel wichtiger ist die Art, wie man sein Leben in der Gegenwart gestaltet. Wie Vaillant der Huffington Post erklärte, war unter den Teilnehmern der Studie auch ein Mann darunter, von dem man am Wenigsten annahm, dass er Stabilität in seinem Leben erringen würde. Noch dazu hatte er einen Selbstmordversuch unternommen, der missglückt war. Am Ende seines Lebens war er einer der glücklichsten Menschen überhaupt: "Er verbrachte sein Leben damit, nach Liebe zu suchen.", so Vaillant.

Ebenso besteht das Leben aus Verbindungen zu Menschen und verschiedenen Hürden, die man überwinden muss. Gleichzeitig bedeutet das, dass man sich mit seiner Arbeit und dem was man tut, verbunden fühlt. Das lässt sich auf die eigenen Leidenschaften auslegen: Wenn man weiß, wofür man sich begeistern kann und es tagtäglich ausüben darf, dann ist das die beste Befriedigung der eigenen Bedürfnisse. Weniger Stress, ein längeres Leben und eine allgemeine Zufriedenheit, sind "Nebeneffekte", die daraus folgen. Gewisse Hürden und Herausforderungen tun ihr Übriges dazu: Sie fordern auf, das Beste aus einer Situation zu machen, darüber hinauszuwachsen und das Leben anderer zu bereichern. Das Leben hat Bedeutung.

### **Bericht online:**

<https://www.germindailynews.com/bericht-19569/eine-studie-verraet-was-ist-ein-erfuelltes-leben.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Sibilla Klüsch

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Sibilla Klüsch

**Editorial program service of General News Agency:**

UPA United Press Agency LTD

483 Green Lanes

UK, London N13NV 4BS

contact (at) unitedpressagency.com

Official Federal Reg. No. 7442619