Interview mit einem Motivations-Coach

Sind schlaue Menschen unglücklicher?

Mehr Follower im Netz, ein neues Auto – was macht uns glücklich? Hier spricht der Coach und Psychologie-Dozent Christian Thiele darüber, welchen Einfluss emotionale Intelligenz auf unser Wohlbefinden hat.

Ein Interview von **Marc Hujer**

02.10.2023, 16.57 Uhr • aus **DER SPIEGEL 40/2023**

Artikel zum Hören • 3 Min

Anhören

Lachendes Paar Foto: William Perugini / Westend61 / IMAGO

SPIEGEL: Herr Thiele, Klugheit und Glück fallen im Leben nicht zwingend zusammen. Oder haben Sie andere Erfahrungen gemacht?

Thiele: Es gibt ja das bekannte Romanzitat von Ernest Hemingway, wonach intelligente glückliche Menschen die größte Seltenheit seien, die man sich vorstellen könne. Aber aus wissenschaftlicher Sicht kann ich das nicht bestätigen. Wenn wir Intelligenz als Fähigkeit verstehen, Probleme zu bewältigen und die Umwelt im eigenen Sinne zu gestalten, um Ziele zu erreichen, dann hat Intelligenz erstmal ganz viele Vorteile, was zum Beispiel auch beruflichen Erfolg betrifft.

ANZEIGE

SPIEGEL: Erfolg kann, aber muss doch nicht glücklich machen, oder?

Thiele: Nicht automatisch. Wenn wir etwa glauben, mehr Geld, mehr Follower oder ein größeres Auto würden uns glücklicher machen, dann sind wir meistens auf dem Holzweg. Man muss unterschiedliche Formen von Intelligenz unterscheiden. Die kognitive, also akademische Intelligenz, die man auch als höheren IQ messen kann. Sie kann einen beruflich weiterbringen, aber sie hat so gut wie keinen Einfluss auf das Glücksempfinden; sie macht einen weder glücklicher noch unglücklicher. Die sogenannte emotionale Intelligenz dagegen hat einen starken Einfluss auf

Foto: marcwalitkowski.com

Christian Thiele ist Dozent für Positive Psychologie an der privaten Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Ismaning bei München.

Glücks- und Wohlbefinden. Wenn man in der Lage ist, seine Empfindungen und die anderer wahrzunehmen, aufzufangen und zu regulieren, ist man glücklicher.

WERBUNG

SPIEGEL: Wieso? Das ist doch zunächst mal nur für andere Menschen gut.

Thiele: Aber auch für einen selbst. Wir sind als Menschen sehr soziale Wesen. Wenn Sie vor mir sitzen und mich angähnen, fällt es mir schwer, nicht zu gähnen. Wenn sie schmunzeln, werde ich wohl auch schmunzeln. Wenn ich bei Ihnen Schmerz wahrnehme, empfinde auch ich ähnliches. Wir sind also eine hochsoziale Art, deswegen gehört uns unser Glück nie allein, sondern ergibt sich daraus, wie sehr wir in sozialen Beziehungen stehen, mit Partnern, mit Kindern, Kolleginnen. Insofern ist es nicht überraschend, dass Menschen, die sich in andere Menschen gut eindenken können, auch ein höheres Wohlbefinden haben.

SPIEGEL: Es gibt also ein mehr oder weniger großes Talent zum Glück?

Thiele: Wir überschätzen generell statische Effekte wie Veranlagung und Persönlichkeit und unterschätzen, wie viel Einfluss eigenes Handeln und eigene Entscheidungen auf unser Glück haben. Es ist natürlich bequem zu sagen: Ich bin so langweilig, meine Eltern waren auch schon so. Aber das stimmt so nicht. Wie jüngst eine große norwegische Studie gezeigt hat, werden die genetischen Einflüsse auf das eigene Wohlbefinden um die 30 Prozent geschätzt, den Rest haben wir selbst in der Hand. S

Diskutieren Sie mit

Feedback

ANZEIGE

ANZEIGE

ANZEIGE

Darm Gesundheit

Darmexperte bittet: "Werfen Sie Ihr Müsli weg, nehmen Sie stattdessen…

Hausfrage

Solarfirmen verärgert: Deutscher Jungunternehmer erfind…

Solaranlage fürs Dach

Solar lohnt sich nur, wenn Ihr Dach...

ANZEIGE

ANZEIGE

ANZEIGE