

Refill

Von der Suche nach dem erfüllten Leben

Fernreisen, Extremsport, große Karriere:
Der moderne Mensch ist fixiert auf intensive Erlebnisse.

Die besondere Erfahrung wird gesucht.

Das Erlebnis, das man nie vergisst.

Und ist dabei permanent dem Stress ausgesetzt,
etwas erleben zu müssen.

Doch die Jagd nach dem Kick ist ein Fass ohne Boden.
Auch ständiges Nachfüllen bringt auf Dauer keinen Seelenfrieden.

Was ist dran an der Jagd nach dem ewigen Rausch?

Ein Essay über einen großen Irrtum.



Wo bitte geht's zum nächsten Kick? Extremsportarten wie Tough Mudder (Foto) boomen, verheißen sie doch intensive Momente. Die Suche danach wird nicht selten zur Sucht.

Deine Knie sind weich wie Watte, die Oberschenkel kaum noch zu spüren. Egal. Eine drei Meter hohe Rampe wartet. Mit letzter Kraft geht's nach oben. Absturzgefahr. Doch gerade noch mal gut gegangen. Weiterlaufen. Besser: Weiterhecheln, denn die Lunge brennt. Ein Stacheldraht versperrt den Weg. Irgendwie musst du dich jetzt da drunter durchzwängen. Es hilft nichts: bäuchlings in den Matsch. Der Untergrund ist feucht und kühl. Der Dreck klebt im Gesicht, schlammiges Wasser durchtränkt die Kleidung. Ein ekliges Gefühl. Auf schmerzenden Ellbogen robbst du dich Zentimeter um Zentimeter voran.


Und wozu das alles?

Jeder, der bei „Tough Mudder“ mitmacht, kennt diese Qualen. „Man liegt im Bett und denkt mit Grauen an diese Momente zurück“, schreibt einer, der es geschafft hat. Und dennoch wird er wohl beim nächsten Mal wieder dabei sein. Extrem-Hindernisläufe wie „Tough Mudder“ oder „Xletix“ sind hip, ein Phänomen der Zeit. Auf der Suche nach einer intensiven Erfahrung gehen bis zu 20.000 Menschen pro Event an den Start. Sie zahlen sehr viel Geld dafür, nur um sich in den Dreck zu werfen und zu quälen. Und die Erinnerung an das Besondere mit in ihren Alltag zu nehmen.

Foto: ntonkova/shutterstock.com

Die Jagd nach dem Besonderen, nach dem Extremen und Ultimativen hat viele Gesichter. Hindernisläufe sind nur eines davon. Immer weiter, immer höher, immer mehr, immer noch intensiver. Wo bitte geht's zum nächsten Kick? Das Intensive, nach dem alle Welt sucht, es kann auch in der Gestalt von ständig wechselnden Lebenspartnern, vielen Reisen oder hemmungslosem Karrierestreben daherkommen. Solche Erlebnisse elektrifizieren den Alltag, meint der junge französische Philosoph Tristan Garcia. In seinem viel beachteten Werk „Das intensive Leben. Eine moderne Obsession“ hat er sich mit der Suche des modernen Menschen nach dem ultimativen Kick auseinandergesetzt.



Das Bild, das er dabei zeichnet, ist das einer übersättigten Gesellschaft, der die Balance zu entgleiten droht. Den Hype um den Rausch der Intensität erklärt der 36-Jährige mit dem Verlust von sinnstiftenden Werten. Transzendenz, Religion oder Ideologien würden in der Moderne immer weniger Menschen erreichen. An ihre Stelle trete eine breite Masse, die atemlos giere nach „starken Empfindungen, die unser Leben rechtfertigen sollen“. Doch genau das führe statt zur Erfüllung zu Erschöpfung. Wenn das Leben aus einer Abfolge von Adrenalinschüben besteht, wird der Kick zur Routine und verliert seine euphorisierende 



Nachfassen: „All you can eat and drink“ gilt als Ausdruck von Fülle und Wohlstand, macht aber die Seele nicht satt.

Wirkung. Übrig bleibt Resignation - und ein Fass ohne Boden. Ständiges Nachfüllen sinnlos.



Die angloamerikanische Welt und ihre Nachahmer sind stolz auf ihre Refill-Kultur. Zum Beispiel in Cafés, Bars, Restaurants. Unaufhörliches Nachschütten ist Ausdruck prallen Lebens: *All you can drink, all you can eat*. Ist es Zufall, dass in diesen Breitengraden die meisten Extremsportarten ihren Anfang nahmen? All you can feel. Aber bringt ständiges Nachfüllen wirkliche Erfüllung? Wohl kaum.



Das Intensive ist ein flüchtiges Ding. So glücklich es für einen kurzen Moment machen mag, es veranlasst zur Suche nach dem nächsten Kick und birgt deshalb die Gefahr der Abhängigkeit. Dahinter lauert, wie bei jeder Sucht, ein Abgrund. Langfristiges Wohlbefinden hat ein anderes Fundament. Es basiert nicht auf intensiven Höhenflügen und der Befriedigung impulsiver Wünsche. Eher auf dem Gegenteil davon - dem ausbalancierten Mittelmaß.



Was also macht Menschen dauerhaft glücklich? Wissenschaftler der Harvard University beschäftigen

sich seit bald 80 Jahren mit dieser Frage. In dem generationenübergreifenden Projekt „The Grant & Glueck Study“ haben die Forscher der Elite-Universität 600 Menschen über Jahrzehnte begleitet und beobachtet. Das Ziel der Langzeitstudie ist letztlich die Antwort auf die Frage: Wie gelingt das Leben?



Um das herauszufinden, testeten die Wissenschaftler Blutbilder der Probanden, scannten ihre Gehirne, ließen sie unzählige Fragebögen ausfüllen und trafen sich zu regelmäßigen Gesprächen. Nach einer Analyse der schier unüberschaubaren Masse von Daten bleibt laut Robert Waldinger, einem der Studienleiter, folgende Kernerkenntnis übrig: „Gute Beziehungen machen uns glücklicher und gesünder.“ In einem Vortrag der online abrufbaren Innovations-Konferenz TED differenzierte er diese Aussage noch einmal und erklärte: „Es geht nicht um die Anzahl der Freunde oder ob man in einer verpflichteten Beziehung steckt. Es ist die Qualität der nahen Beziehungen, die zählt.“



Es sind demnach weder Extremsport noch intensive sexuelle Erlebnisse, Geld, Gesundheit oder Talent, die ein Leben dauerhaft bereichern. Sondern das Verständnis, dass wir als Menschen mit allem

»Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen. Das heißt, seine Impulse zu kontrollieren und seinen Trieben nicht gleich nachzugeben.

George Vaillant

verbunden sind. Indem wir diese Verbundenheit leben, finden wir Erfüllung.



In einem Interview mit dem Magazin der Süddeutschen Zeitung erzählte der Psychologe George Vaillant, Gesamtleiter der Studie, von den zwei glücklichsten Menschen der Studie. Bei beiden handelte es sich um gut ausgebildete Männer, die gelernt hatten, ihr Wissen als Lehrer weiterzugeben. Sie hatten glückliche Familien und Ehen, die 60 Jahre lang hielten. Als Beispiel für einen typisch unglücklichen Menschen nannte Vaillant den 2009 verstorbenen Sänger Michael Jackson. Ihm hätte er geraten, sich mehr wertzuschätzen, aber weniger an sich zu denken. „Wir sind eine Mischung aus unseren Genen und unserer Sozialisation. Michael Jackson schien unfähig, diese Mischung für sich zu akzeptieren.“



Das Ausgewogene leben, das Extrem meiden – diesen Ratschlag hat Vaillant für alle, die auf der Suche nach einem erfüllten Leben mit dem Intensiven liebäugeln: „Glück ist, nicht immer alles gleich und sofort zu wollen, sondern sogar weniger zu wollen. Das heißt, seine Impulse zu kontrollieren und seinen Trieben nicht gleich nachzugeben.“ Nur wenn das

Intensive die Ausnahme bleibt und nicht zur Regel wird, lässt es sich genießen.



Dem hätte sogar der antike Philosoph Epikur zugestimmt. Als Vordenker der Hedonisten propagierte er das lustvolle Leben. Dennoch empfahl er, sich an einfache und nicht an üppige Nahrung zu gewöhnen. Nur dann merke man, dass „Wasser und Brot die höchste Lust bereiten, wenn man sie zu sich nimmt, weil man Hunger hat“.



Einfach mehr: Schon antike Philosophen erkannten den Nutzen der Mäßigung.