

Glücksforscher Dacher Keltner im Interview: «Ehrfurcht ist ein besonderer Weg zum Glück»

Vera Schroeder

AboGlücksforscher im Interview

Sie sagen, Ehrfurcht ist der einfache Weg zum Glück? – «Je mehr wir dazu forschen, umso deutlicher wird das»

Der US-amerikanische Psychologe Dacher Keltner hält «ehrfürchtiges Staunen» für eine Art Abkürzung zum Glückhsein. Das Beste daran: Jeder Mensch könne das üben.



Publiziert: 31.01.2025, 14:56



«Ein Gefühl, in der Gegenwart von etwas Großem zu sein, das unser eigenes Verständnis der Welt übersteigt», sagt Glücksforscher Dacher Keltner über das Empfinden von staunender Ehrfurcht.

Foto: Getty Images

Dacher Keltner ist Professor für Psychologie an der University of California, Berkeley. Zuletzt ist von ihm das Buch «Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life» erschienen, in dem er die «staunende Ehrfurcht» erforscht.

Herr Keltner, wenn ich versuche, das Gefühl, das Sie erforschen und das im Englischen mit dem Wort «awe» bezeichnet wird, ins Deutsche zu übersetzen, dann schwanke ich zwischen «Ehrfurcht» und «Staunen». Welches Wort passt für Sie besser?

Das Gleiche gilt für das Englische. Das Wort bedeutet «Furcht» und «Schrecken», aber eben auch «Staunen, Erstaunen». Die subjektiven Bedeutungen von Wörtern ändern sich, heute sind «Staunen» und «Ehrfurcht» vor allem positiv besetzt. Aber ich lebe in Kalifornien, gerade denke ich: Vielleicht kehrt mit der Klimakrise auch der Furcht-Anteil der Ehrfurcht zurück.

Die [aktuellen Katastrophen](#) lassen Sie ehrfürchtig zurück?

Die auslösenden Erlebnisse für das Gefühl, das wir erforschen, sind auf jeden Fall vielseitiger, als wir das anfangs vermuteten. Für eine unserer aufwendigsten Arbeiten sammelten mein Kollege Yang Bai und ich in 26 verschiedenen Ländern persönliche Ehrfurchtsgeschichten ein. Wir fragten Menschen aus unterschiedlichsten Kulturkreisen und in unterschiedlichsten Lebenssituationen, wann sie staunende Ehrfurcht empfinden. Im Sinne von: ein Gefühl, in der Gegenwart von etwas Großem zu sein, das unser eigenes Verständnis der Welt übersteigt.



Erforscht das Potenzial der Ehrfurcht: US-Psychologe Dacher Keltner.

Foto: Natlie Keltner-McNeil

Und was kam dabei heraus?

Nachdem wir 2600 Geschichten eingesammelt und übersetzt hatten, katalogisierten wir sie nach bestimmten Motiven. Am Ende fanden wir acht «Wunder des Lebens», wie ich sie nenne, acht Erlebniskategorien, bei denen Menschen Ehrfurcht spüren.

Welches sind die wichtigsten?

Auf Platz eins steht etwas, das ich «moralische Schönheit» nenne. Es bedeutet, dass Menschen überall auf der Welt ehrfürchtig werden, wenn sie bei anderen Menschen Mut, Freundlichkeit, Selbstüberwindung, selbstlose Stärke oder den Einsatz füreinander erleben. Auch die zweite Kategorie, die wir in vielen Geschichten fanden, entsteht durch die Verbindung von Menschen miteinander: das «kollektive Bewusstsein», benannt nach dem französischen Soziologen Émile Durkheim. Diese Geschichten handeln von starken Gemeinschaftserlebnissen wie Tanzen, von religiösen Riten, aber auch von Sportereignissen oder politischen Bewegungen.

Und die Natur als Ort des Staunens?

«Natur» ist die dritte Kategorie. Dicht gefolgt von «Musik», «visuellem Erleben», also etwa Kunst oder Architektur, «Spiritualität und Religion», Geschichten von «Leben und Tod» und «Offenbarungen» – das sind Momente, in denen man plötzlich grosse Zusammenhänge des Lebens versteht.

Eigentlich beschäftigen Sie sich seit vielen Jahrzehnten mit dem Thema Glück. Was macht das ehrfürchtige Staunen für einen Glücksforscher so interessant?

Beim Glück geht es darum, wie gut dein Leben läuft. Es gibt verschiedene Dinge, die zu einem gelungenen Leben beitragen. Sinnesfreuden, gutes Essen, soziale Kontakte, auch die gesellschaftlichen und ökonomischen Bedingungen, in denen man lebt, ob man also frei in einer Demokratie lebt oder arm ist oder nicht. Ehrfurcht ist ein besonderer Weg zum Glück, der überall und für praktisch alle leicht zugänglich ist. Ehrfurcht beruhigt dich, sie macht dich wachsam den eigenen Absichten im Leben gegenüber, der grösseren Sinngeschichte. Je mehr wir dazu forschen, umso deutlicher wird, wie viel Potenzial dieses Gefühl hat.

Wie gut kann die Wissenschaft so ein Gefühl fassen?

Ich bin das Kind eines Schriftstellers und einer Künstlerin – aber ich bin auch Wissenschaftler und ich liebe Mathematik und Statistiken. Ich glaube, dass wir noch vieles messen und in Daten besser begreifen können, was die Ehrfurcht ausmacht. Wir sehen die Gänsehaut auf dem Rücken der Menschen, wenn wir sie in Ehrfurcht versetzen. Und wir können über die Vitaldaten auch messen, wie das parasympathische Nervensystem übernimmt, das mit Erholung und Ruhe verbunden ist und dem Aufbau körpereigener Ressourcen dient. Wir können uns leichter öffnen. Emotionale Tränen fliessen, die ein Zeichen für Demut und Verbindung sind. Wir wissen, welche Erlebnisse ehrfürchtiges Staunen auslösen können, gemeinsam erlebte Sportereignisse, Tanzen, die Natur. Aber das Limit ist natürlich immer die subjektive Erfahrung.

«Es ist ein sehr einfacher Weg, um die eigene Stimmung deutlich zu verbessern.»

Sie schreiben auch, dass das häufige Empfinden von Ehrfurcht Menschen weniger narzisstisch macht.

Dazu gibt es mittlerweile eine ganze Reihe von Belegen. Besonders gern mag ich aber eine Beobachtung aus einer Untersuchung, die wir mit der Neurowissenschaftlerin Virginia Sturm machten, den sogenannten [Staunspaziergängen](#). Dafür schickten wir 60 ältere Menschen, also über 75-Jährige, jeweils für acht Wochen auf einen wöchentlichen Spaziergang, jeder und jede für sich. Der einen Hälfte der Teilnehmenden gaben wir die Aufgabe, einfach zu laufen und ab und an Fotos von sich dabei zu machen. Die anderen Teilnehmenden wurden zusätzlich beauftragt, besonders darauf zu achten, wo sie unterwegs in ehrfürchtiges Staunen kommen.

Sie hatten also den Auftrag, beim Herumspazieren nach Ehrfurcht zu suchen.

Danach wurden alle Teilnehmenden gründlich nach ihrer Befindlichkeit befragt. Drei Ergebnisse sind bemerkenswert: Die Gruppe, die darauf achtete, zu staunen, fühlte sich nach den Spaziergängen von der Stimmung her deutlich besser als die, die nicht darauf achtete. Ausserdem wurde das Staunen der Staun-Gruppe im Lauf der acht Wochen immer stärker. Es gab also keine Abnutzung dieses Gefühls, sondern im Gegenteil: Es fiel ihnen immer leichter, und sie wurden geübter darin. Und zuletzt, darauf wollte ich hinaus: Die Fotos, die die Menschen in der Staun-Gruppe von den Spaziergängen mitbrachten, veränderten sich. Die Gesichter der Probanden selbst wurden kleiner oder verschwanden ganz, und man konnte immer deutlicher andere Dinge auf den Bildern erkennen, die sie zeigen wollten.

So einen Staunspaziergang kann im Grunde jeder machen.

Das ist ja das Tolle an diesem Gefühl. Es ist ein sehr einfacher Weg, um die eigene Stimmung deutlich zu verbessern. Man muss sich nur darauf einlassen, ein wenig offener durchs Leben zu geben und gelegentlich innezuhalten und auf die Welt um sich herum zu achten.

Das klingt fast zu einfach.

In einer anderen Untersuchung haben wir medizinisches Personal während der Coronapandemie gebeten, einmal am Tag ehrfurchtsvolle Momente festzuhalten. Ein gutes Patientengespräch, ein schöner Moment mit Kollegen, ein gutes Lied im Ohr, solche Sachen. Die Effekte dieser ehrfurchtsvollen Gedankensammlung auf das Stresslevel der Ärzte waren bemerkenswert.

Wann kann man leichter staunen: als Kind oder je älter man wird?

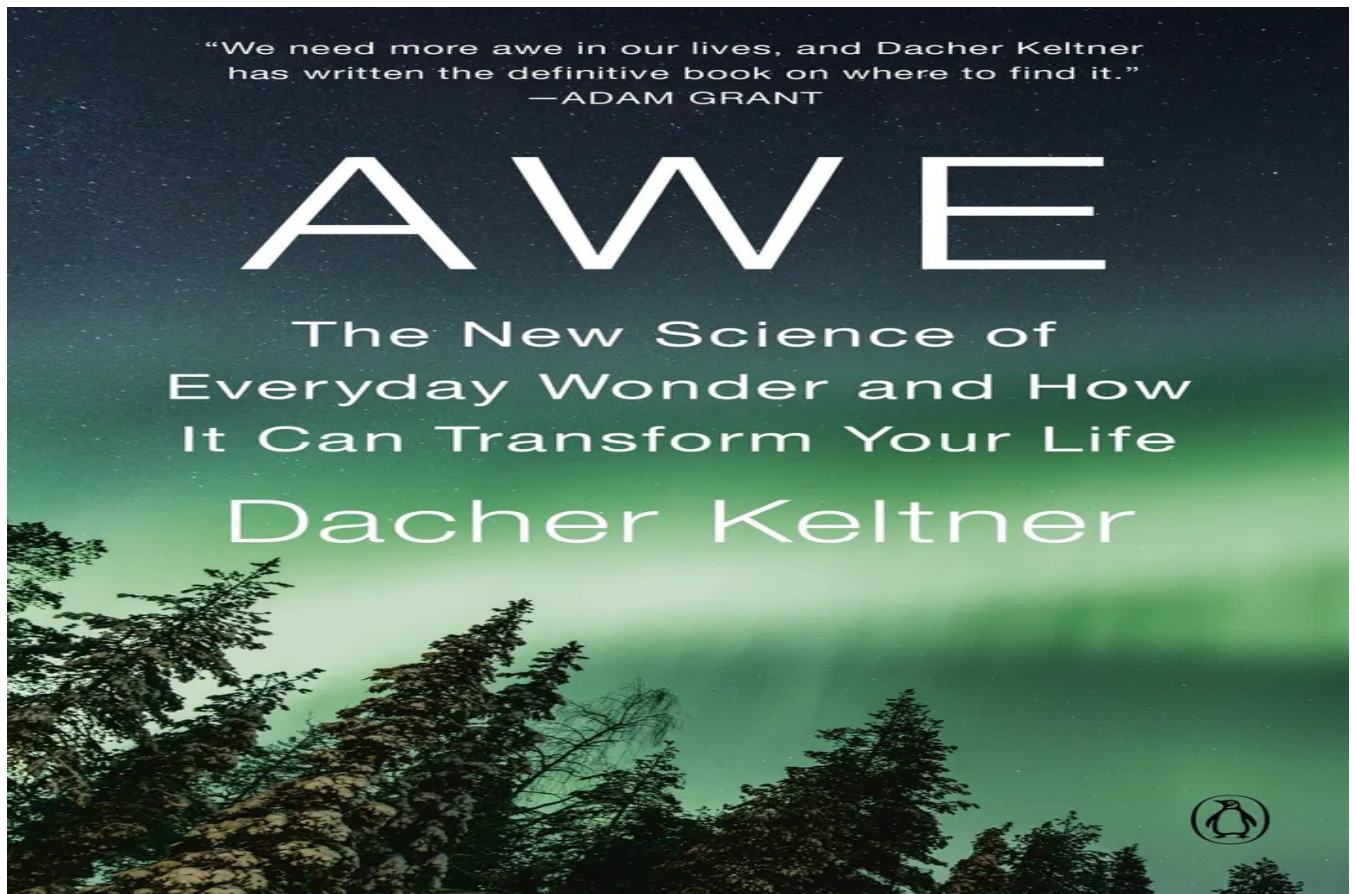
Das wissen wir leider nicht. Ich glaube aber, dass es gut sein kann, dass man mit dem Älterwerden immer besser darin wird.

Sie meinten vorhin, dass ein routinierter Umgang mit Ehrfurcht zu weniger Selbstbezogenheit führt. Gleichzeitig muss man sich aber wahrscheinlich schon mit den eigenen Gefühlen auskennen, um bewusst ins Staunen zu kommen.

Ein einigermaßen reflektierter Umgang mit den eigenen Gefühlen ist die Grundvoraussetzung, um die Vorteile der Ehrfurcht für sich zu nutzen. Aber es wird leichter und leichter.

Wann haben Sie zuletzt ehrfürchtig gestaunt?

Ich bin im Thema, ich kann es leicht hervorrufen. Heute Morgen waren es die Schulkinder hier auf den Strassen von Berkeley, denen ich auf dem Weg zur Bäckerei begegnet bin. Kinder funktionieren bei mir immer, weil sie ein lebendiger Ausdruck menschlicher Entwicklungsfähigkeit sind. Und die verfärbten Blätter gerade hier an den Bäumen, die faszinieren mich jedes Mal.



Dacher Keltner: Awe: The New Science of Everyday Wonder and How It Can Transform Your Life. Penguin, 336 Seiten, ca. 23 Fr.

Vera Schroeder studierte Politik und Kommunikation und besuchte die Deutsche Journalistenschule. Sie arbeitet im Ressort Wissen. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).