



**RAKETEN-KURT**  
SPD-Chef Beck auf  
kuriosen Alleingang



**STATISTIK-TABU**  
Wie viele Muslime  
leben in Deutschland?



**AMERICA'S CUP**

Die Match-Racer starten

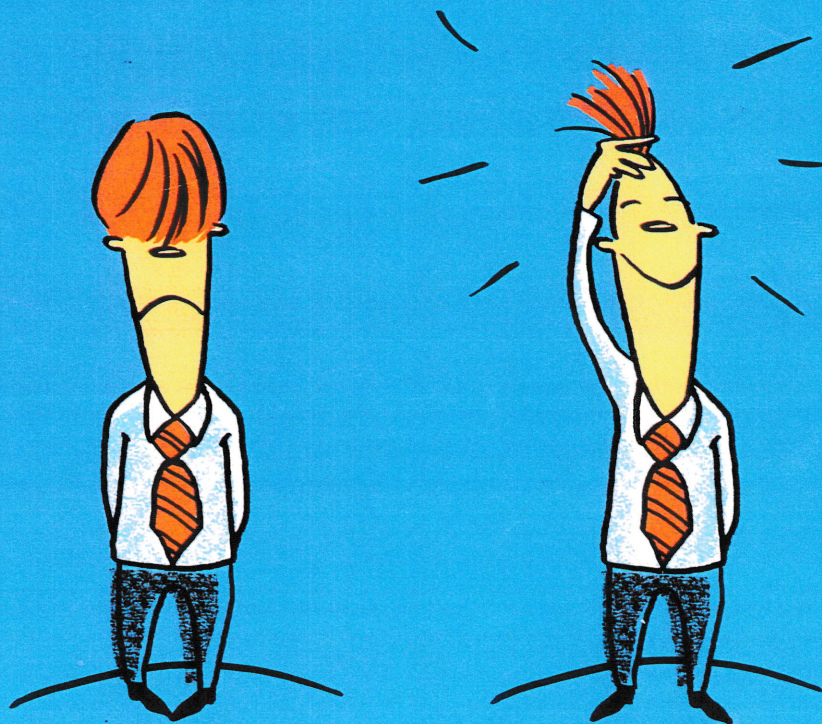
DAS MODERNE NACHRICHTENMAGAZIN [www.focus.de](http://www.focus.de)

# FOCUS

Nr. 14 2. April 2007 € 3,20

PSYCHOLOGIE

# Das Geheimnis von Charakter & Glück



6 Tugenden, 24 Stärken, die jeder nutzen kann







**20 Verfahren**

Kurt Beck – hier beim Sommerrodeln – sucht ein Thema, mit dem er die SPD auf Erfolgskurs bringt. Mit seiner Kritik an den **US-Raketenplänen** ging's daneben



**76**

**Glücksformel**

Die positive Psychologie beschreibt **24 Wesensmerkmale**, die den Weg zum Lebensglück eröffnen können. Stella Deetjen, die in Indien ein Kinderheim betreibt, steht als Beispiel für Menschlichkeit



**106**

**Segel-Duelle**

Vor Valencia fällt die Entscheidung um den America's Cup. In den Match-Races kämpft Boot gegen Boot

**Titelfilm**

- ▶ **76 Psychologie:** Warum wahre Lebenszufriedenheit eine Charakterfrage ist
- 88 Lebenshilfe:** Negativer Stress gilt als größter Glückskiller
- 90 Test:** Wie viel Stress halten Sie aus?

**Deutschland**

- ▶ **20 SPD:** Parteichef Kurt Beck auf der Suche nach Profil
- 24 Gesundheitsreform:** Krankenhäuser kämpfen ums Überleben
- 28 Auslandseinsätze:** Polizei-Ausbildung in Afghanistan hinkt dem Bedarf hinterher
- 34 Interview:** Erwin Huber will als CSU-Chef einen politischen Stilwechsel

▶ Titelthemen sind im Inhaltsverzeichnis mit rotem Pfeil gekennzeichnet

- 38 Porträt:** Michael Naumann, der unberechenbare Spitzenkandidat einer zerstrittenen Partei
- 42 Zecke & Co.:** Welche Erreger vom Wetterwandel profitieren
- 44 Killer-Cocktail:** Tödliche Gefahr durch neue synthetische Drogen
- 46 Kindermord:** Justiz ignorierte Warnungen vor Sextäter Kolbig
- ▶ **48 Tabu:** Warum niemand weiß, wie viele Muslime hier leben
- 50 Passion:** Porsche-Sprecher schreibt über Schwaben
- 51 Infarkt:** Neue Stammzellentherapie für Herzpatienten
- 52 Profile:** Skandalöse Oscar-Ahnen

**Kultur**

- 56 Theater:** Bühnen-Heroe Gert Voss – der Spieler am Abgrund
- 60 Ausstellung:** „Schmerz“ – ein Grenzgang zwischen Kunst und Medizin
- 62 Trailer:** Film-Neustarts der Woche
- Literatur:** Edward St. Aubyn rechnet mit seinem brutalen Vater ab
- 64 DVD-Edition:** Spannung & Abenteuer mit „Der Schatz der Sierra Madre“
- 68 Mozart-Regie:** Irrationale Schatten auf der Lichtgestalt Amadeus

- 70 Opern-Edition Vol. 2:** „Meisterwerke der Wiener Klassik“
- 74 Galerie:** Wie musikalisch ist der Hamburger?

**Forschung & Technik**

- 94 Botanik:** Deutsche Forscher entschlüsseln das Blüh-Programm von Pflanzen
- 95 Perspektiven:** Elektrischer Blutdrucksenker

**Reportage**

- 96 Wiedergeburt einer Stadt:** In Dresden blühen die Land-schaften – die Wirtschaft boomt

**Modernes Leben**

- ▶ **106 America's Cup:** Zwölf Jachten kämpfen um die wichtigste Segeltrophäe der Welt
- 118 Interview:** Segelstar Jochen Schümann plant die Titelverteidigung
- 120 Teamwork:** Spezialisten an Bord
- 122 Schützenhilfe:** Automobiltechnik für den Bootsbau
- 124 Interview:** Der französische Philosoph Bernard-Henri Lévy über die Nonchalance Amerikas

Die nächste Ausgabe von FOCUS schon am Samstag, 7. April



# Eine Frage des

# Charakters

Forscher entschlüsseln, wie Menschen ihre

persönlichen Stärken für ein erfolgreiches und glückliches Leben nutzen können

**D**ie Kommune ist für den Alt-68er Rainer Langhans Quell des Glücks. Zumindest hofft dies der Mann mit dem griesgrämigen Gesicht. Anlässlich der medialen Wiedervereinigung mit Uschi Obermaier bei „Beckmann“, begründete der 66-Jährige sein „anstrengendes“ Leben im Harem mit dem Hinweis: „Wenn man glücklich werden will, muss man was dafür tun.“ Den abschätzigen Blick der Geliebten aus Sponti-Tagen und den bissigen Einwand „Aber ihr wollt schon lange glücklich werden“ konterte der Kommunarde eisig: „Das ist nicht so einfach.“

Die Sehnsucht und Suche nach dem Glück beschäftigte Philosophen seit Anbeginn der europäischen Geistes-

geschichte. Griechische Denker entwickelten im Wesentlichen zwei Theorien, die noch heute Bestand haben: Aristippos von Kyrene (435–366 v. Chr.) und Epikur (341–271 v. Chr.) begründeten den Hedonismus. Demnach liegt das Seelenheil in der Maximierung von Lust und Genuss und der Minimierung von Schmerz und Leid. Aristoteles (384–322 v. Chr.) befand das Lustprinzip als vulgär. Seinem Konzept der „Eudaimonia“ folgend, gilt es, ein ehrenhaftes Leben zu führen, das einem höheren Ziel, dem Gemeinwohl, dient.

Knapp zweieinhalbtausend Jahre später postulieren die Protagonisten der Positiven Psychologie nun einen dritten Weg zum Glück, der über die Kul-

tivierung des „guten Charakters“ führt. „Wer seine Wesensmerkmale kennt und seine Stärken ausbaut, ist glücklicher“, konstatiert der österreichische Persönlichkeitspsychologe Willibald Ruch. Der 50-Jährige erforscht an der Universität Zürich im engen Zusammenspiel mit den US-Pionieren der Positiven Psychologie, Martin Seligman und Chris Peterson, den Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit. Er ist überzeugt: „Die Verwirklichung unserer seelischen Potenziale befriedigt uns nachhaltig und bietet zudem den besten Schutz gegen psychische Erkrankungen.“

Mit dem Charaktertest „Values in Action-Inventory of Strengths“ (VIA-IS), ▶

## Neugierig und verspielt

Mathematikprofessor Günter M. Ziegler treibt unstillbarer Wissensdurst.

Das „Wissenwollen“, das „Wissenmüssen“ stecke tief in ihm drin, sagt das 44-jährige Zahlengenie von der TU Berlin, Spezialgebiet „diskrete Geometrie“. Schon als Kind, so Ziegler, sei er neugierig, Konzentrations- und begeisterungsfähig gewesen.

In seiner Arbeit mische sich das „persönliche Glück“ mit der Freude am „kollektiven Entdecken und Arbeiten“. Sein Ratschlag für Glückssucher: „Sie sollten sich nach etwas umschauen, das sie spannend finden – und sich dann zu **100 Prozent darauf einlassen.**“



„Mathematik ist für mich ein großer Abenteuerspielplatz, wo es viel zu entdecken gibt“

Günter M. Ziegler



## Liebevoll und tapfer

Simone Guido hat sich der Familie verschrieben – und Pflegekind Tim.

Ihre Ausdauer, konstatiert die 43-Jährige, helfe, „schwere Zeiten durchzustehen“. Letztlich würden diese sie jedoch stärken. Vor zehn Jahren nahmen Simone Guido und ihre Familie Tim, das so genannte Oldenburger Baby, in Pflege. Gerade mal 690 Gramm leicht, hatte der schwerstbehinderte Tim seine eigene Abtreibung überlebt.

Ihr Leben mit Tim, Ehemann Bernhard, den Söhnen Marco, 15, und Pablo, 12, empfand Simone Guido als so glücklich, dass die Familie ein weiteres Pflegekind mit Down-Syndrom, die fünfjährige Melissa, aufnahm. Wenn sie ihren Kindern einen Rat mit auf den Weg geben sollte, würde Simone Guido sagen: „**Seid mutig, wenn ihr in die Welt geht. Traut euch, frei zu sein.** Kümmert euch um andere.“

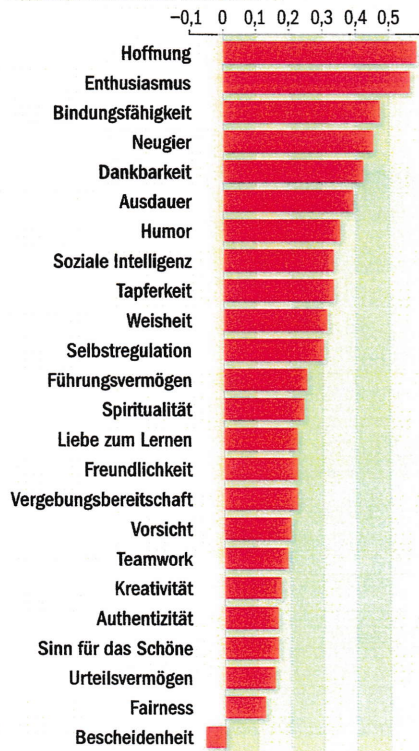


„Down-Kinder sind etwas Besonderes. Sie verbreiten eine Aura der Fröhlichkeit“

Simone Guido

## Rangliste des Glücks

Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit Normskala



Quelle: Inst. für Persönlichkeitspsychologie, Zürich

**24 STÄRKEN** Hoffnung führt am stärksten zu Glück, Bescheidenheit am wenigsten

konzipierten Seligman und Peterson ein Instrument zur Klassifizierung von Stärken. Unterteilt in die sechs Grundtugenden Weisheit und Wissen, Mut, Menschlichkeit, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz, misst er 24 Charakterstärken, die in Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit stehen (siehe rechts und Internet-Link Seite 84).

„Schon als Kind wollte ich alles wissen, alles verstehen“, erinnert sich Günter M. Ziegler. Seine unstillbare Neugier lebt der 44-Jährige mit dem Mecki-Haarschnitt heute als Mathematikprofessor an der TU Berlin aus. Sein Fach, sagt der Präsident der Deutschen Mathematiker-Vereinigung und Leibniz-Preisträger von 2001, sei ein „großer Abenteuerspielplatz“. Glück ergebe sich dabei „im Entdecken, im Erfolgreich-hart-Arbeiten, im Spielen“.

**Das Hochgefühl des Geometriefans**, der die Mathematik gern mit der Liebe vergleicht („Eine einfache Idee, aber es kann kompliziert werden“), lässt sich wissenschaftlich erklären. So gehören Neugier, Enthusiasmus und Hoffnung, also jene Merkmale, die Zieglers Schaffen kennzeichnen, zu den fünf Eigenschaften, die die Lebenszufriedenheit am stärksten fördern (siehe Grafik links). „Menschen, die eine oder mehrere

dieser fünf Stärken besitzen, sind meist ziemlich glücklich“, weiß Chris Peterson von der US-Universität Michigan.

Die Tugend der Mäßigung bestimmte die vergangenen Jahre von Angie Sebrich, 41. Mit ihrem „Sprung aus der Glamourwelt“ beendete sie die „Exzesse“, die der Job als Pressesprecherin des Musikersenders MTV mit sich brachte. Sie verzichtete auf „Firmenwagen, fettes Gehalt und Statussymbole“ und heuerte als Leiterin einer Jugendherberge auf dem Sudelfeld in Südbayern an.

Zwar gehören Selbstregulation, Vorsicht und erst recht Bescheidenheit zu den Eigenschaften, die die Lebenszufriedenheit direkt eher weniger fördern. Doch scheint Mäßigung das Glück sozusagen über die Hintertür zu bringen: durch ein Plus an Gelassenheit und die Stärkung persönlicher Beziehungen.

„Kein Herzrasen, keine zitternden Hände, kein Unterzucker mehr“, schwärmt Sebrich nach nunmehr sechs Jahren Hüttenzauber. Heute dürfe sie sie selbst sein und genieße den „Luxus“, Beruf und Familie optimal verbinden zu können und ihre „Kinder aufwachsen zu sehen“.

Bei Stella Deetjen ist es nicht nur der eigene Sohn, dem sie ihre Stärken widmet. Wer der 36-Jährigen begegnet, ►



# Was den **guten** Charakter ausmacht

Die Positive Psychologie unterscheidet 24 Wesensmerkmale, die sie insgesamt sechs Tugenden zuordnet. Diese Tugenden, sagt Forscher Martin Seligman, finden sich auf der ganzen Welt und seien „genauso ein Teil der menschlichen Natur wie der aufrechte Gang“.

## Weisheit und Wissen

- **Kreativität**  
Kreative Menschen denken sehr problemlösungsorientiert und haben oft originelle Ideen. Sie begnügen sich nicht mit konventionellen Lösungswegen, wenn andere zu finden sind.
- **Neugier**  
Neugierige Menschen stellen immer wieder Fragen und finden die unterschiedlichsten Themen und Inhalte faszinierend. Sie erforschen und entdecken gern die Welt.
- **Urteilsvermögen**  
Menschen mit einem ausgeprägten Urteilsvermögen durchdenken und hinterfragen Gedanken sowie Überzeugungen und versuchen, verschiedene Perspektiven einzunehmen. Sie ziehen keine schnellen Schlussfolgerungen. Sollten sich die Gegebenheiten ändern, sind sie in der Lage, auch ihre Meinung zu ändern.
- **Liebe zum Lernen**  
Wissbegierige und lernwillige Menschen entdecken gern Neues. Dabei eignen sie sich neue Fertigkeiten und Fähigkeiten an oder bauen ihr vorhandenes Wissen aus.
- **Weisheit**  
Weitsichtige Menschen werden oft um Ratschläge bei Problemen gebeten. Sie haben einen guten Überblick und eine reife Sichtweise des Lebens.

## Mut

- **Tapferkeit**  
Mutige Menschen fürchten

sich nicht vor Bedrohungen, Herausforderungen, Schwierigkeiten und Schmerzen. Sie stehen trotz Widerständen zu ihren Meinungen und Überzeugungen.

- **Ausdauer**  
Beharrliche und fleißige Menschen lassen sich bei begonnenen Arbeiten nicht durch innere und äußere Faktoren ablenken und erleben eine Zufriedenheit in der Aufgabenerfüllung.
- **Authentizität**  
Ehrliche Menschen bleiben ihren Prinzipien treu. Sie stehen mit beiden Beinen auf dem Boden und täuschen nichts vor.
- **Enthusiasmus**  
Begeisterungsfähige Menschen streben mit viel Energie nach ihren Zielen und machen keine halben Sachen. Das Leben ist für solche Menschen ein Abenteuer.

## Menschlichkeit

- **Bindungsfähigkeit**  
Menschen mit ausgeprägter Fähigkeit zu lieben schätzen Beziehungen sehr hoch ein und sind dabei überaus bindungsfähig.
- **Freundlichkeit**  
Freundliche und großzügige Menschen tun ihren Mitmenschen gern Gefallen. Sie genießen es, nett zu anderen Menschen zu sein.
- **Soziale Intelligenz**  
Sozial kompetente Menschen sind sich ihrer Motive und Gefühle anderer Menschen gegenüber bewusst und wissen, wie sie sich in unterschiedlichen sozialen Situationen verhalten müssen.

## Gerechtigkeit

- **Teamwork**  
Teamfähige Menschen können am besten arbeiten, wenn sie Teil einer Gruppe sind. Sie sind loyal und betrachten die Gruppenzugehörigkeit als zentralen Faktor.
- **Fairness**  
Die Gleichbehandlung aller Menschen ist ein zentrales Prinzip fairer Menschen. Sie lassen sich in ihren Entscheidungen nicht durch persönliche Gefühle beeinflussen und geben allen eine Chance.
- **Führungsvermögen**  
Menschen mit ausgeprägtem Führungsvermögen unterstützen eine Gruppe bei Aufgaben und Problemlösungen. Sie können Aktivitäten sehr gut organisieren und stellen sicher, dass sie erledigt werden.

## Mäßigung

- **Vergebungsbereitschaft**  
Menschen mit dieser Stärke zeigen eine höhere Bereitschaft, Mitmenschen ihre Fehler zu verzeihen. Sie geben anderen eine zweite Chance. Ihr zentrales Prinzip ist Gnade und nicht Rache.
- **Bescheidenheit**  
Bescheidene Menschen streben nicht danach, im Mittelpunkt zu stehen. Sie lassen lieber ihre Fähigkeiten für sich sprechen.
- **Vorsicht**  
Vorsichtige Menschen denken über die Konsequenzen ihrer Entscheidungen nach, bevor sie handeln. Sie sagen oder tun nicht Dinge, die sie später bereuen könnten.

## Selbstregulation

Menschen mit ausgeprägter Selbstregulation sind in der Lage, ihr Verhalten zu regulieren. Sie sind sehr diszipliniert und können verschiedene Lebensbereiche (z. B. Appetit, Gefühle usw.) kontrollieren.

## Transzendenz

- **Sinn für das Schöne**  
Menschen mit dieser Stärke zeigen ein ausgeprägtes Interesse an Schönheit und Leistungen in verschiedenen Lebensbereichen (z. B. Natur, Musik, Kunst, Wissenschaft, alltägliche Erfahrungen).
- **Dankbarkeit**  
Dankbare Menschen sind sich der guten Dinge bewusst, die ihr Leben bereichern. Sie nehmen sich Zeit, anderen ihre Dankbarkeit auszudrücken.
- **Hoffnung**  
Hoffnungsvolle Menschen sehen die Zukunft positiv. Sie denken, dass sie darauf einen Einfluss haben, und tun ihr Möglichstes, um ihre Ziele zu erreichen.
- **Humor**  
Menschen mit der Stärke des Humors lieben es, zu lachen und andere zum Lachen zu bringen. Sie versuchen, das Leben von einer leichteren Seite her zu betrachten.
- **Spiritualität**  
Religiöse bzw. spirituelle Menschen haben starke Überzeugungen über den Sinn und Zweck des Universums. Ihre religiösen Überzeugungen beeinflussen ihre Handlungen und sind Quelle des Trostes und der Kraft.



## „Engel“ wider Willen

Ein leprakranker Bettler war Stella Deetjens Schlüssel zum Glück.

Ihr Lebensglück fand die 36-Jährige vor zwölf Jahren auf der Straße. Als sie auf einer Indienreise Magenkrämpfe bekam, bot ein leprakranker Bettler der blonden Deutschen seine Hilfe an. Das verstörende Erlebnis weckte in Stella Deetjen große Gefühle: „Die Großzügigkeit dieses Menschen, der selbst Hilfe brauchte, hat mich tief beeindruckt.“

Inzwischen baute Stella Deetjen eine Straßenklinik und ein Kinderheim auf. Dafür erhielt sie 2006 den Women's World Award of Hope. In Indien wird die Frau mit der Liebe zu den Menschen und den großen Zielen („Wir arbeiten bereits am nächsten Heim“) oft als Engel bezeichnet. Solches Lob hört sie nicht gern: „Ich bin kein Engel, sondern eine Frau die im Leben steht.“



„Ich liebe meine Arbeit. In Deutschland zu leben, könnte ich mir nicht mehr vorstellen“

Stella Deetjen

## Unzufriedene Ärzte, glückliche Geschäftsführer

Stärkenprofile verschiedener Berufsgruppen

Durchschnitt (gelb) Top 5 (rot)

