

Erzählen Sie das doch mal kurz Ihrer Frau

Blick 6.3.10

Wer weniger quatscht, ist glücklicher!!!

Unzufriedene sollten mal darauf achten, wie viel und was sie reden. Dann finden sie vielleicht den Weg zum Glück, haben US-Psychologen herausgefunden.

Wer den ganzen Tag plappert, mag fröhlich wirken, aber der Schein trügt oft. Denn es ist der Inhalt eines Gesprächs, der die Psyche aufhellt. Das haben US-Forscher der «Association for

Psychological Science» herausgefunden.

Für die Studie erhielten Studenten ein Tonaufnahmegerät umgehängt, das über vier Tage hinweg alle zwölf Minuten ihren Alltag während 30 Sekunden mitschnitt. Die Gesprächsfetzen werteten die Forscher als trivial oder substanziell aus. Zudem wurden die Probanden zu ihrer Person und Befindlichkeit befragt.

Die Psychologen stellten fest: Jene Studenten die angaben, glücklich zu sein, führten doppelt so viele gehaltvolle Gespräche wie jene, die unzufrieden waren. Und sie quatschten drei-

mal weniger. Interessant auch: Die Glücklichen unter ihnen verbrachten viel weniger Zeit alleine als die Unzufriedensten. Sie investierten dafür mehr in den Gedankenaustausch mit anderen.

Dass die Art des Sprechens einen grossen Einfluss auf die Psyche hat, weiss Heiko Hausendorf von der Uni Zürich. «**Lebenskunst ist auch Sprachkunst**», sagt der Linguistik-Professor. «Sprechen heisst, Dinge mit Worten tun», erklärt er. «Und ein bisschen sind es immer auch die Dinge, die uns glücklich oder traurig machen.»

Franziska Agosti