

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Klein, Stefan

Die Glücksformel

oder Wie die guten Gefühle entstehen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

INHALT

Vorwort zur Neuauflage 15

Einführung 18

Teil 1: Was Glück ist 31

Kapitel 1: Das Geheimnis des Lächelns 33

Mienen aus der Steinzeit 34

Echtes und nützliches Lächeln 38

Glück entspringt dem Körper 44

Das Eigenleben der guten Gefühle 46

Unser Körper weiß mehr, als wir selbst wissen 48

Wissenschaftler entdecken die Intuition 51

Bilder aus der Innenwelt 55

Macht Lächeln froh? 60

Kapitel 2: Die guten Gefühle als Kompass 62

Gefühle machen uns flexibel 65

Leben ohne Unglück ist auch kein Glück 67

Eine Vorliebe für Tragik 69

Warum es das Glück nicht gratis gibt 72

Kapitel 3: Das Glückssystem 76

Glück ist nicht das Gegenteil von Unglück 77

Schaltungen für Lust und Schmerz 79

Rechts Unglück, links Glück 82

Don Camillo und Peppone 85

Mit Croissants gegen den Stress 87

Ein Aus-Schalter für Ärger und Wut 89

Dampf ablassen hilft nicht 92

Lob der Achtsamkeit 93

Über das sonnige Gemüt 96

Gibt es ein Glücksgen? 99

Gene sind kein Schicksal 102

Kapitel 4: Das formbare Gehirn 105

Unterwegs zu neuen Gefühlen 108

Die Welt entsteht im Kopf 109

Das Training der Philosophen 113

Das Gehirn neu verdrahten 116

Die Nerven wachsen sehen 120

Das Parkplatzproblem 122

Alles im Fluss 124

Jungbrunnen im Kopf 126

Das Gehirn ist ein Garten 129

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans 130

Die Weisheit des Ostens 134

Der Wille zum Glück 138

Teil 2: Die Leidenschaften 141

Kapitel 5: Ursprung im Tierreich 143

Die Evolution der Gefühle 146

Unsere drei Gehirne 149

Das Orchester der Hormone 153

Mit den Leidenschaften leben 157

Kapitel 6: Begehren 161

Der Stoff, der uns antreibt 164

Staffellauf im Kopf 168

Lob der Vorfreude 170

Lust macht schlau 173

Der Drang nach mehr 175

Warum wir fremdgehen 177

Das Geheimnis des Casanova 181

Süchtig nach Neuem 183

Kleine Geschenke erhalten die Klugheit 187

Mit Glück und Verstand 189

Kapitel 7: Genuss 193

Die Boten der Euphorie 195

Die ganze Welt umarmen 198

Schmecken, Ursprung der Genüsse 202

Vom Reiz einer Massage 206

Der Weg in die Harmonie 207

Wenn der Schmerz nachlässt 210

Die Wippe der Wohlgefühle 213

Kapitel 8: Die Nachtseite der Lust 217

- Ein Antrieb ohne Ziel 219
- Das Las-Vegas-Prinzip 222
- Lust, die Amok läuft 224
- Wie wir uns verführen lassen 227
- Wer wird süchtig? 229
- Gefangen im Teufelskreis 233

Kapitel 9: Liebe 238

- Die Elixiere der Liebe 239
- Frauenhirne, Männerhirne 246
- Wie der Sex in den Kopf kommt 250
- Die Spielarten der Liebe 254
- Zum Höhepunkt 257
- Make love, not war 260
- Ist Liebe eine Sucht? 262
- Das Glück der Mutterschaft 265
- Machen Kinder glücklich? 270

Kapitel 10: Freundschaft 274

- Wer Freunde hat, lebt länger 276
- Die Angst, verlassen zu werden 280
- Der Schmerz der Zurückweisung 284
- Glück durch Geborgenheit 287
- Geben und nehmen 290
- Das Bauchgefühl der Sympathie 294

Kapitel 11:

Gebrauchsanweisung für die Leidenschaften 297

- I can't get no satisfaction / Trägheit macht traurig 299
- No sports, just whisky and cigars 302
- Ich will alles, und zwar sofort ... 304
- Variatio delectat – Abwechslung erfreut 306
- Schönheit liegt im Auge des Betrachters 309
- Der Starke ist am mächtigsten allein 313
- Besser allein als in schlechter Gesellschaft 315
- Wer zweimal mit derselben pennt /
Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne
Fahrrad 318

Teil 3: Die Strategien aus dem Bewusstsein 323

Kapitel 12: Sieg über die Schatten 325

- Ein gefährliches Energiesparprogramm 326
- Gelernte Hilflosigkeit 328
- Die Anatomie des Unglücklichseins 331
- Wie das Elend zum Selbstläufer wird 332
- Schlechte Laune tötet graue Zellen 336
- Pillen gegen das Unglück 339
- Wege aus der Melancholie 342
- Das Gehirn flottmachen 344
- Dem Trübsinn davonlaufen 346
- Die Robinson-Crusoe-Therapie 348
- Sich selbst die Augen öffnen 352

Kapitel 13: Die Macht der Perspektive 355

- Falle eins: Die Selbsttäuschung 358
- Falle zwei: Schlechtes Timing 362
- Falle drei: Falsche Erwartungen 365
- Falle vier: Die Seitenblicke 367
- Falle fünf: Der Neid 370
- Der Ausweg: Kenne dich selbst 373
- Tagebücher des Glücks 375

Kapitel 14: Momente der Verzückung 379

- Auf dem Wasser wandeln 381
- Das Glück in der Gegenwart 384
- Lust an der Wahrnehmung 386
- Wenn die Zeit stehenbleibt 389
- Zu leicht ist so schlimm wie zu schwer 392
- Das Geheimnis des Flow 395
- Der Zustand der Versenkung 400
- Die Verschmelzung mit dem Kosmos 405

Teil 4: Eine glückliche Gesellschaft 409

Kapitel 15: Das magische Dreieck 411

- Die Politik in der Sackgasse 413
- Ein gelobtes Land, wo der Pfeffer wächst 416
- Körper, Sensoren des Glücks 418
- Das Paradox von Geld und Glück 419
- Apulien in Amerika 423
- Der Schutzschild der Solidarität 425
- Engagement aus Eigennutz 427

Bürgersinn beruht auf Vertrauen 429
Ein Leben in Zeitlupe 431
Krank durch Nichtstun 433
Vom Segen der Selbstbestimmung 435
Demokratie macht glücklich 439
Das magische Dreieck des Wohlbefindens 445

Kapitel 16: Weniger ist Glück 449

Glück ist ansteckend 451
Geteilte Freude ist vielfache Freude 456
Kann man Glück kaufen? 460
Das Vermächtnis des Kalifen 464
Geld hebt die Stimmung – der Ärmsten 466
Das Wunder von Costa Rica 468
Mehr bringt immer weniger 472
Das überschätzte Rendezvous 474
Bestenfalls eine schwarze Null 476
Geld macht unsozial, Konsum traurig 480
Der weise Hans 483

Epilog: Sieben Milliarden Wege zum Glück 489

Danksagung 495
Anmerkungen 499
Literaturverzeichnis 525
Register 557

Für Alexandra

»Aufs Glücklichein passt das Glück ganz einfach nicht auf.«

Robert Walser

VORWORT ZUR NEUAUSGABE

Als ich kurz nach der Jahrtausendwende meinen Freunden von meiner Absicht erzählte, ein Buch über die Wissenschaft vom Glück zu verfassen, erntete ich ungläubige bis verständnislose Reaktionen. Ob ich meine Kraft nicht auch für ein sinnvolles Projekt einsetzen könne?, fragte mich manch einer, mehr oder minder behutsam verpackt.

Natürlich fanden meine Warner die Suche nach dem Glück interessant. Doch Glück sei zu persönlich, um es zu erforschen, erklärten sie. Darüber könne man bestenfalls philosophieren – oder Gedichte verfassen.

Heute argumentiert niemand mehr so: Die Einstellung zum Glück hat sich geändert. Ein gutes Jahrzehnt nach dem Erscheinen des Buchs, dessen Neuausgabe Sie in den Händen halten, hat sich Wissenschaft vom Glück etabliert. Regierungen in Paris und London, auch die EU wollen messbares Wohlbefinden der Bürger als Politikziel verankern; die Zahl der Fachveröffentlichungen selbst in den besten Journalen ist kaum mehr zu ermessen; und Zeitun-

gen behaupten, das Bundesland mit den nachweislich glücklichsten Deutschen gefunden zu haben (Hamburg).¹

Von den vielen wirklich überraschenden Erkenntnissen der letzten zehn Jahre allerdings las man kaum. Wir verdanken sie dem neuen Interesse am Glück und besseren Methoden der Wissenschaft. Manche dieser Einsichten davon berühren die großen Fragen der menschlichen Existenz. Wie etwa entsteht Glück in unserem Zusammenleben? Eine ganze Forschungsdisziplin wurde geboren, die solche Fragen angeht: die soziale Neurowissenschaft. Neuen Aufschluss gibt es auch über die Hirnsysteme, die für Lust, Begehren, Genuss und Elternliebe verantwortlich sind – und folglich darüber, wie man am besten mit diesen Regungen umgeht.

Einige Fragen, die die Erstausgabe nur streifen konnte, sind Gegenstand intensiver Forschung geworden: Wie beispielsweise wirkt Meditation? Warum vermehrt Achtsamkeit unser Glück? Und was sich damals noch als ein starker Verdacht ankündigte, hat sich bestätigt: Depressionen sind zugleich eine Ursache und eine Folge von zu geringer Gehirnaktivität.

Andere Thesen der Erstausgabe lassen sich heute besser begründen. Wo seinerzeit nur ein Tiermodell den Beleg liefern konnte, gibt es jetzt Forschung an Menschen. Und neue Daten aus der Sozialforschung zeigen noch eindringlicher, wie wenig Glück vom

Geld und wie sehr es von unserer Entscheidungsfreiheit abhängt.

Die Neuausgabe von 2012 erzählt von diesen und noch mehr Erkenntnisfortschritten. Jede Bearbeitung eines bekannten Buches ist ein Balanceakt: Ich habe mich bemüht, die Neuigkeiten hinzuzufügen, ohne den Fluss des Textes allzu sehr zu verändern. Hinzugekommen ist ein ausführliches Schlusskapitel. Es handelt vom Glück, sein Leben mit anderen zu teilen – und davon, wie wir es finden.

Die mit Abstand wichtigsten Anregungen gaben mir allerdings weder die Wissenschaft noch der Gewinn an eigener Lebenserfahrung: Ich verdanke sie meinen Lesern. Zehn Jahre lang war die »Glücksformel« Gegenstand vieler Veranstaltungen in den verschiedensten Teilen der Welt. Dabei haben mir Interviewer, Diskussionspartner, vor allem aber die Zuhörer gute Fragen gestellt. Die vorliegende Neuausgabe soll die Antworten geben.

EINFÜHRUNG

Jedem begegnet das Glück anderswo. Für den einen bedeutet Glück, barfuß im Morgentau über eine Wiese zu laufen, für den anderen, sein Baby im Arm zu halten. Sex kann glücklich machen oder ein neues Designerkostüm, eine Bratwurst oder Mozarts Konzert No. 13 für Klavier und Orchester. Oder auch die Abwesenheit von alledem: Ein Zen-Mönch findet Seligkeit, wenn er sich in die Leere versenkt.

Was ist das für ein Gefühl? »Als habe man plötzlich einen leuchtenden Schnitz Nachmittagssonne verschluckt«, beschrieb die Dichterin Katherine Mansfield einen Augenblick der Verzückung. Wir alle jagen dieser Empfindung hinterher, aber sie überfällt uns, wenn wir am wenigsten mit ihr rechnen – nur um zu verschwinden, noch ehe wir sie auskosten haben. Und wieder blieb keine Zeit, sich das Glück genauer anzuschauen und herauszufinden, nach welchen Regeln es eigentlich mit uns spielt.

Im Frühjahr 2000 besuchte ich in Kalifornien den Hirnforscher Vilayanur S. Ramachandran. Dieser ebenso geniale wie exzentrische Wissenschaftler

indischer Herkunft hatte mit seiner Theorie eines »Gottesmoduls« im Gehirn Aufsehen erregt. Außerdem hatte er das Kunststück fertiggebracht, Menschen nach einer Amputation von der Pein ihrer Phantomschmerzen zu heilen, indem er sie in eine ausgeklügelte Anordnung von Spiegeln blicken ließ.¹ Für das amerikanische Magazin »Newsweek« zählt er zu den hundert einflussreichsten Menschen des neuen Jahrtausends. Wir unterhielten uns über die Unkenntnis des Menschen seiner selbst. Während wir redeten, tigerte der Forscher zwischen Hirnmodellen, Fernrohren (er ist Hobby-Astronom) und Statuen von Hindugottheiten in seinem Büro auf und ab, denn Ramachandran ist ein Mensch, der keinen Augenblick stillsitzen kann. Mit einem Mal platzte es in seinem singenden, indisch gefärbten Englisch aus ihm heraus: »And we don't even know what happiness is.« – Wir wissen ja noch nicht einmal, was Glück ist.

Das war der Auslöser für dieses Buch. Ich wollte es wissen. Das eigene Streben nach guten Gefühlen hat sicher keine geringe Rolle gespielt, die Hoffnung, sein Glück zu finden, wenn man weiß, wo es zu suchen ist. Der andere Antrieb war Neugier, eine Berufskrankheit von Naturwissenschaftlern und Journalisten; ich bin beides.

Je mehr ich mich in die Materie vertiefte, je mehr ich las, mit umso mehr Forschern, Weisen in West

und Ost und ganz normalen Menschen ich mich unterhielt, desto mehr machte ich eine Entdeckung, die mich selbst überraschte: Ramachandran hat unrecht. Wir wissen heute schon sehr viel darüber, was Glück ist. Nur ist der größte Teil dieses Wissens kaum zugänglich. Es liegt verstreut in unzähligen Fachartikeln vor, von denen sich viele keineswegs leicht erschließen, und manches ist noch nicht einmal veröffentlicht. Schon gar nicht wurden diese Einsichten zu einem schlüssigen Bild zusammengefügt und so beschrieben, dass jeder sie verstehen und nutzen kann. Genau das hoffe ich mit diesem Buch zu erreichen.

Vielleicht stutzen Sie, wenn Sie lesen, dass man Glück, dieses komplexe, scheinbar überirdische Gefühl, wissenschaftlich erforschen kann. Dabei haben wir uns längst daran gewöhnt, dass Menschen das Unglück studieren. Klinische Psychologen kümmern sich seit jeher um die unangenehmen Gefühle. Und seit ungefähr zwei Jahrzehnten finden auch Hirnforscher immer mehr darüber heraus, wie Wut, Angst und Niedergeschlagenheit entstehen. Von ihren Erkenntnissen profitiert eine ganze Industrie, die Pillen gegen krankhaft schlechte Stimmung verkauft, und nicht zuletzt viele Patienten. Für das Glück aber fühlte sich lange niemand so recht zuständig.

Das hat sich erst in den letzten Jahren geändert: Hirnforscher begannen, ihr Interesse nun auch auf

die guten Gefühle zu richten. In kürzester Zeit haben sie beeindruckende Fortschritte gemacht. Denn vieles, was vor kurzem noch Science-Fiction war, ist heute in den Labors Wirklichkeit. Neue Abbildungstechniken erlauben es, das Gehirn beim Denken und beim Fühlen zu beobachten. Sie machen sichtbar, wie im Kopf zum Beispiel Freude aufkommt, wenn wir an einen geliebten Menschen denken. Und die Molekularbiologie macht offenbar, was dabei im Inneren unserer zehn Billionen Hirnzellen geschieht. Psychologische Versuche wiederum weisen nach, wie diese Veränderungen der Innenwelt unser Verhalten bestimmen. So fügt sich das Wissen darüber, wie die guten Gefühle entstehen, zusammen.

Damit können wir heute Fragen angehen, über die Menschen immer schon nachgedacht haben: Ist Glück mehr als nur das Gegenteil von Unglück? Ist es erblich? Vergeht Ärger, wenn man ihn herauslässt? Kann man die guten Augenblicke verlängern? Macht Geld glücklich? Können wir ein Leben lang in denselben Menschen verliebt sein? Und was ist das höchste Glück?

Zentral für die Antworten auf diese Fragen sind zwei ziemlich junge Einsichten der Hirnforschung. Die eine betrifft die Teile des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen: In unseren Köpfen sind eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet – wir haben ein Glückssystem. So, wie wir mit

der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle programmiert. Diese Entdeckung wird unser Bild vom Menschen so prägen, wie es Freuds Theorien vom abgründigen Unbewussten im vergangenen Jahrhundert getan haben.

Die andere, noch überraschendere Erkenntnis war, dass sich auch das Gehirn eines erwachsenen Menschen weiter verändert. Bis vor wenigen Jahren glaubten Wissenschaftler, dass das Gehirn, ähnlich wie die Knochen, spätestens am Ende der Pubertät ausgewachsen sei. Doch das genaue Gegenteil trifft zu: Wann immer wir etwas lernen, verändern sich die Schaltkreise in unserem Gehirn, neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden geknüpft. Mit geeigneten Mikroskopen kann man diese Verwandlungen unter der Schädeldecke sogar sichtbar machen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird es in Ihrem Kopf anders aussehen als vorher!

Nicht nur Gedanken, sondern erst recht Emotionen bringen diese Umbauten in Gang. Das heißt: Mit den richtigen Übungen kann man seine Glücksfähigkeit steigern. Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so, wie wir uns eine Fremdsprache aneignen.

Von den Erkenntnissen der Genforschung fasziniert, neigen wir seit einiger Zeit dazu, in unseren Erbanlagen die Erklärung für unser ganzes Wesen, für all un-

sere Eigenarten zu suchen. Leicht übersehen wir, dass diese Mitgift nur im Wechselspiel mit unserer Lebensweise ihre Wirkung entfaltet. Wie glücklich wir sind, hängt mindestens ebenso stark von unserer Umwelt, unserer Kultur ab wie von unseren Genen. Deshalb betrachtet dieses Buch nicht bloß die Entstehung des Glücks im Gehirn, sondern auch die kulturellen Einflüsse und Begebenheiten des Alltags, die diese Vorgänge erst in Bewegung setzen.

In Deutschland hat das Glück keine allzu große Tradition. Wir misstrauen ihm. Die Deutschen haben den eigentümlichen Begriff »Weltschmerz« erfunden, der sich in andere Sprachen kaum übersetzen lässt. Das Wort »Glück« hingegen fand erst sehr spät Eingang in unsere Sprache. Es leitet sich vom mittelhochdeutschen »gelücke« ab, was in etwa »passend« bedeutet, und ist erst um das Jahr 1160 bezeugt. Bis heute müssen Deutsch und andere germanische Sprachen mit einem Begriff für »Glück haben« und »Glück empfinden« auskommen. Die übrigen europäischen Sprachen unterscheiden in dieser Hinsicht meistens sauber, das Englische etwa in »luck« und »happiness«. Doch das ist nichts im Vergleich zu Sanskrit, der Sprache des alten Indiens: Sie kennt ein gutes Dutzend Wörter für die verschiedenen Weisen, Glück zu empfinden.²

So bleiben schon unsere westlichen Sprachen hinter der Vielfalt an positiven Empfindungen zurück,

zu denen wir fähig wären. Eindrucksvoll zeigt das ein Vergleich zwischen amerikanischen Studenten und Bürgern einer indischen Stadt: Beide Gruppen bekamen ein stummes Video zu sehen, in dem zwei Meister des indischen Tanzes Gebärden zeigten. Dazu gab es eine ungeordnete Liste mit den Bedeutungen der gezeigten Gesten – freudige Überraschung, entspannte Befriedigung nach vollbrachter Arbeit oder schüchterne Erregung. Für das indische Publikum bestand dieses Verzeichnis aus wenigen treffenden Worten.³ Den jungen Amerikanern dagegen mussten die Forscher lange Umschreibungen der indischen Gefühlsbegriffe zur Verfügung stellen. Und trotzdem hatten sie keine Schwierigkeiten, die Gesten des Glücks richtig zuzuordnen – sie hatten die Gebärden verstanden, nur fehlten ihnen eigene Worte dafür. Genauso sprachlos stehen wir oft vor den Schattierungen unseres eigenen Glücks. Offenbar sind unsere Gehirne zu Gefühlen imstande, die in der westlichen Kultur wenig Aufmerksamkeit genießen.

Für diese Missachtung des Glücks bezahlen wir teuer. Jeder fünfte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung, die meisten an Angst oder Depression. Jeder zehnte erlag sogar im Verlauf des vergangenen Jahres einer mehrwöchigen Depression.⁴ Mehr als zehntausend Menschen jährlich treibt ein seelisches Leiden gar in den

Selbstmord. In anderen Teilen der Welt ist die Suizidrate weit niedriger.⁵

Die Häufigkeit der schweren Depressionen nimmt rapide zu – in Deutschland wie in praktisch allen Industrieländern. Vor allem trifft diese Krankheit immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Junge Menschen leben heute mit einem dreimal höheren Risiko, eine schwere Depression zu erleiden, als noch vor zehn Jahren.⁶

Gleichzeitig greift das seelische Leid aus den Industrieländern auf andere Gegenden der Welt über.⁷ International werden in 20 Jahren Depressionen bei Frauen mehr Schäden anrichten als jede andere körperliche oder seelische Krankheit, bei Männern werden einzig Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch mehr Leid anrichten.⁸ Die Depression droht zu einer Pest des 21. Jahrhunderts zu werden. Die Ausbreitung des krankhaften Unglücks mit einem Seuchenzug zu vergleichen trifft in einem erschreckend buchstäblichen Sinn zu. Denn wie neue sozialmedizinische Untersuchungen zeigen, stecken Menschen einander mit ihrer Niedergeschlagenheit an.⁹

Bei weitem nicht jeder, der unglücklich ist, leidet an einer seelischen Krankheit. Trotzdem hängen die alltägliche Niedergeschlagenheit und die Depression viel enger zusammen, als man lange Zeit dachte. Beide sind eine Konsequenz ähnlicher Vorgänge im Gehirn. Es gilt gegenzusteuern: Die Epidemie der

Depression zeigt, wie dringend wir eine Kultur des Glücks brauchen. Und wer sich um positive Emotionen bemüht, tut nicht nur sich selbst, sondern auch der Welt Gutes: Denn nicht nur eine Niedergeschlagenheit, sondern erst recht Glück überträgt sich auf andere.¹⁰

»Freude ist der Übergang des Geistes in einen perfekteren Zustand«, schrieb der niederländische Philosoph Baruch Spinoza. »Schmerz dagegen ist der Übergang in einen niedrigeren Zustand.«

Dabei wirkt Freude nicht nur auf den Geist, sondern zuallererst auf den Körper. Unglück richtet ihn zugrunde, Glück baut ihn auf. Neue Forschungsarbeiten werfen ein Licht auf Verbindungen zwischen Leib und Seele, die Wissenschaftler lange übersehen haben. Andauernde Angst und Niedergeschlagenheit bergen eine Gefahr für die Gesundheit, weil sie Stress bedeuten. Und Stress steigert zum Beispiel das Risiko, an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben. Wer es dagegen gelernt hat, seine düsteren Stimmungen im Zaum zu halten und sein freudiges Erleben zu stärken, pflegt seinen Körper. Gute Gefühle wirken Stress und dessen gesundheitlichen Folgen entgegen. Sie regen sogar das Immunsystem an.

Erst recht fördern sie die Leistungen unseres Geistes. Denn im Gehirn sind Gedanken und Gefühle zwei Seiten derselben Medaille: Glückliche Menschen

sind kreativer. Wie viele Studien zeigen, lösen sie Probleme besser und schneller.¹¹ Glück macht klug, und zwar nicht nur für einen Augenblick, sondern auf Dauer. Positive Gefühle lassen die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen – die Freude geht mit neuen Verknüpfungen in unseren Köpfen einher.

Und schließlich sind glückliche Menschen auch nettere Menschen. Sie sind aufmerksamer und eher bereit, das Gute in anderen zu sehen. Sie setzen sich mehr für das Gemeinwohl ein und schaffen es bei Verhandlungen besser, allen Beteiligten zu ihrem Recht zu verhelfen.¹²

Glück ist also ein Lebensziel und zugleich ein Weg zum besseren Leben. Negative Stimmungen schränken den Menschen ein, gute Gefühle dagegen erweitern seine Möglichkeiten. Glück ist Lebendigkeit.

Nur wer das Glück kennt, kann es finden. Dieses Buch will Sie mitnehmen auf eine Forschungsreise zu den guten Gefühlen. Sie werden viele Tipps entdecken, wie man die neuen Erkenntnisse der Neurowissenschaften anwenden kann, um glücklicher zu leben. Trotzdem ist dieses Buch kein Ratgeber im herkömmlichen Sinn. Es will Hintergründe vermitteln, keine Patentrezepte. Denn schließlich ist das Glück eines jeden Menschen ebenso einzigartig wie seine Persönlichkeit. Zwar erleben wir alle Freude und Lust auf ähnliche Weise, weil unsere Gehirne

nach demselben Plan aufgebaut sind. Aber darin, was diese Gefühle auslöst, unterscheiden wir uns. Deswegen helfen allgemeine Ratschläge nicht weiter. Letztlich muss jeder seine eigene Glücksformel finden. Dafür möchte dieses Buch, wie ein Reiseführer, das nötige Wissen vermitteln.

Im ersten Teil des Buchs werden Sie erfahren, wie Glück entsteht und wozu die Natur die guten Gefühle erfunden hat. Im Mittelpunkt dieser Kapitel stehen die Teile des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen und die es uns erlauben, negative Emotionen unter Kontrolle zu bringen. Wie einen Muskel können wir auch diese Systeme trainieren. Denn das Gehirn verändert seine Struktur nicht nur durch äußere Erfahrungen, sondern auch durch den Umgang mit den eigenen Gefühlen: Das Gehirn kann sich selbst umprogrammieren. Erstaunlicherweise bestätigen viele neue Einsichten der Hirnforschung uralte Weisheiten; deshalb steht am Ende des ersten Teils ein kurzer Vergleich mit dem Erfahrungsschatz der Antike und der östlichen Kulturen.

Der zweite Teil des Buchs erkundet die Anatomie der Leidenschaften: Genießeriſches Schwelgen und Freude an der Entdeckung, Liebe und die Lust am Sex haben vieles gemeinsam, und doch kommen sie auf unterschiedlichen Wegen zustande – und dienen verschiedenen Zwecken. Diese elementaren Regungen sind uns angeboren, sie haben sich im Laufe von

Jahrmillionen entwickelt; manche von ihnen sind schon bei vergleichsweise simplen Geschöpfen wie Mäusen oder sogar Bienen zu beobachten. Die Leidenschaften sind so tief in Mensch und Tier verwurzelt, dass es sinnlos ist, sie loswerden oder auch nur ändern zu wollen. Vielmehr kommt es darauf an, mit ihnen umgehen zu lernen: Wir können unser Leben so einrichten, dass wir aus diesen Programmen der Evolution möglichst viel Freude und wenig Verdruss ziehen. Anregungen dazu gibt das Schlusskapitel dieses Teils.

Doch die Evolution hat den Menschen, anders als Insekten und Nagetiere, auch mit einem hochentwickelten Großhirn ausgestattet. So sind wir dafür eingerichtet, unsere angeborenen Triebe, Lüste und Ängste in geordnete Bahnen zu lenken. Von solchen Leistungen des Bewusstseins und davon, wie man sie einsetzt, handelt der dritte Teil. Ob wir das berühmte Glas als halb voll oder als halb leer ansehen, hat viel mehr Einfluss auf unsere Gefühle als der tatsächliche Inhalt des Bechers. Indem wir unsere Gedanken und Gefühle bewusst steuern, können wir der Niedergeschlagenheit und sogar Depressionen entgehen. Aber das Großhirn befähigt uns zu noch mehr: Im Gegensatz zu allen Tieren können wir Empfindungen von Freiheit, Grenzenlosigkeit und Einssein mit der Welt erleben, können verzückt das Spiel der Lichtreflexe auf dem Meer betrachten oder

ganz in einer Tätigkeit aufgehen. Gerichtete Wahrnehmung und Konzentration sind die Schlüssel zu solchen Momenten der Euphorie. Möglicherweise erklären diese Zustände des Gehirns sogar, wie mystische Erfahrungen im Kopf eines Menschen zustande kommen.

Eine wichtige Quelle des Glücks liegt in der optimalen Entfaltung unserer Talente und Möglichkeiten. Aber keiner lebt für sich allein. Darum stellt der vierte und letzte Teil dieses Buches die Frage, welche Bedingungen eine Gesellschaft schaffen muss, um, wie es die amerikanische Unabhängigkeitserklärung sogar vorschreibt, dem Bürger sein »pursuit of happiness«, das Streben nach Glück, zu ermöglichen. Wo Gemeinschaftsgefühl, Gerechtigkeit und Kontrolle über das eigene Leben gegeben sind, stehen die Chancen des Einzelnen gut, ein glückliches Leben zu führen.

Die Frage ist also, wie jeder Einzelne, aber auch die Gesellschaft sich eine Kultur des Glücks aneignen kann. Dass es möglich ist, das Glück der Menschen zu vermehren, haben die Weisen schon vor mehr als zweitausend Jahren geahnt. Heute besteht im Licht der Neurowissenschaften, denen wir so tiefe Einsichten in unser Fühlen und Erleben verdanken, wie man sie in der Antike allenfalls den Göttern zugeschrieben hätte, kein Zweifel mehr: Glück kann man lernen.