

„Glück ist nicht Zufriedenheit“

Der Greifswalder Christof Kessler untersucht in seinem neuen Buch Glücksgefühle und wo sie entstehen

Von Cornelia Meerkatz

Greifswald. Er hat es wieder getan: Prof. Christof Kessler hat sein drittes Buch herausgebracht. Der bekannte Greifswalder Neurologe schreibt diesmal nicht über außergewöhnliche Fälle aus seinem Fachgebiet, sondern erläutert auf interessante und unterhaltsame Weise, wie Glück im Gehirn entsteht. Sein neues Werk heißt deshalb auch „Glücksgefühle“.

„Es ist eine Mischung aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und Fallbeispielen. Es ist zwar ein Sachbuch, aber definitiv kein kompliziertes wissenschaftliches Werk und kann von normalen Lesern gut verstanden werden“, sagt Christof Kessler. Während Neurologen meist über Hirnerkrankungen schreiben und Psychologen über seelische Vorgänge, wollte er über die Gefühle und das Gehirn schrei-

ben. Kessler erklärt: Man könne trunken sein vor Glück, wenn man sein neugeborenes Baby im Arm hält oder sich das Ja-Wort gibt oder einen Halbmarathon gewinnt. In diesen besonderen Glücksmomenten geschehe etwas Besonderes, das sich tief ins Gehirn eingrabe. „Doch was spielt sich da im Gehirn ab, in der Welt von 80 Milliarden Neuronen? Gibt es ein Glückszentrum? Und unterscheiden sich die Gehirne von Männern und Frauen beim Glücksempfinden?“, fragt er. Um all das gut verständlich seiner Leserschaft zu erklären, habe er viele wissenschaftliche Studien gelesen und seine eigene langjährige Praxiserfahrung reflektiert.

Christof Kessler trägt neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften und der Neuropsychologie zusammen und zeigt, dass es ein spezielles Zentrum im Gehirn für Glück gibt: das Belohnungs- und

Motivationszentrum. Der Leser erfährt auch, wie es stimuliert wird und welche Hormone wann bei Glücksgefühlen ausgeschüttet werden. „Ich zeige auf, wie Ehrgeiz und Motivation entstehen, indem man Erfolgsgefühle immer wieder erleben möchte, aber auch, wie dicht das alles an der Grenze zur Sucht liegt“, erläutert der Autor. Sein Buch berichtet von glücklichen und unglücklichen Menschen. So verdeutlicht er, dass jemand, der

sich eigentlich belohnen und Glück empfinden will, indem er nur Fast Food isst, davon depressiv wird. Er behandelt auch die Frage, ob Glück vererbbar ist, ob reiche Menschen tatsächlich glücklicher

sind und ob Melancholie eine Voraussetzung für Kreativität ist. „Ich bin der Meinung, dass das Erleben von Glücksmomenten etwas Anderes ist, als die grundsätzliche Zufriedenheit mit seinem Leben“,

betont Christof Kessler. Übrigens: Zufriedenheit habe sich bei ihm eingestellt, als der Bertelsmann Verlag sein Manuskript nach eingehender Prüfung für gut befunden und nun verlegt hat. 10 000 Exemplare wurden gedruckt, seit wenigen Tagen sind ein Teil davon auch in den Buchläden von Mecklenburg-Vorpommern zu finden. In der kommenden Woche beginnt der Autor dann mit seiner Lesetour im Land. Das Greifswalder Koepenhaus gehört dazu, ebenso die Wolgaster Buchhandlung Henze.

Der 66-Jährige setzt auf die Neugier der Leser und darauf, dass ihm gern zugehört wird, wenn er sein neuestes Werk vorstellt. Nur darüber grübeln sollten sie nicht zu viel, denken mache unglücklich, meint er – und lächelt. Denn sein viertes Buch ist schon in Arbeit. „Ein Neurokrimi. Ein bisschen Denken wird da allerdings gebraucht.“

Lesungen

„Glücksgefühle“ – Wie Glück im Gehirn entsteht

Autor: Christof Kessler, Professor für Neurologie und bis 2016 Direktor der Klinik für Neurologie der Universitätsmedizin Greifswald.

1. Termin: 1. November, 19.30 Uhr, Koepenhaus in Kooperation mit der Buchhandlung Hugendubel, Eintritt 6, ermäßigt 4 Euro, Vorverkauf bei Hugendubel und im Café Koepen

2. Termin: 23. November, 19.30 Uhr, Buchhandlung Henze in Wolgast, Eintritt 8 Euro, Vorverkauf in der Buchhandlung

Christof Kessler hat ein Buch über Glücksgefühle geschrieben.

FOTO: P. BINDER

