

# Viele Momente sorgen für Glücksgefühle

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir uns glücklich fühlen? Ist alles nur eine Sache der Hormone oder verbirgt sich mehr dahinter? Und kann zu viel Denken sogar unglücklich machen? Oliver Schönfeld hat bei Hirnforscher Professor Christof Kessler nachgefragt.

Herr Prof. Kessler, wie definieren Sie Glück?

In unserem Gehirn gibt es ein spezielles Zentrum, welches in Glücksmomenten aktiviert wird. Das Entgegennehmen eines Zeugnisses, die Geburt des Kindes, der erste Kuss – in diesen Momenten wird das Glückssystem aktiviert und das Gehirn mit Dopamin, dem entscheidenden Glückshormon, überflutet. Auch kleine, weniger elementare Anlässe können dieses Glückssystem in Wallung bringen. Sie stehen an einer langen Schlange im Supermarkt, plötzlich wird eine neue Kasse geöffnet, und Sie sind der Erste in der Reihe. Auch das macht Sie glücklich.

„Das Glücksgefühl ist mit einem Schub an Motivation verbunden.“

Und was passiert in unserem Gehirn, wenn wir uns glücklich fühlen?

Aus der Sicht der Hirnforschung hängen Glücksgefühle eng mit Motivation und Belohnung zusammen. Die auf Glück spezialisierten Zentren werden auch als „Belohnungs- und Motivationssystem“ bezeichnet. Sie signalisieren „Gut gemacht!“ und durch die Ausschüttung des Glücksstoffes Dopamin empfinden wir das momentane Gefühl von Glück und Zufriedenheit. Was besonders wichtig ist: Wir werden gleichzeitig motiviert zu neuen Anstrengungen, um diesen Moment des Glücks zu wiederholen und um erneut zu erleben, wie das Gehirn mit den Glücks-Botenstoffen geflutet wird. Das Glücksgefühl ist somit immer mit einem Schub an Motivation verbunden. Die posi-

## Zur Person

Prof. Dr. Christof Kessler (Jahrgang 1950) ist in Greifswald als Neurologe niedergelassen. Der renommierte Hirnforscher war über viele Jahre Inhaber des Lehrstuhls für Neurologie am Universitätsklinikum Greifswald und hat mehrere Bücher veröffentlicht, zuletzt „Glücksgefühle“. Es befindet sich unter den nominierten Titeln zum „Wissenschaftsbuch des Jahres 2018“ in der Kategorie Medizin/ Biologie.



tive Erfahrung dieses Momentes spornt zu neuen Anstrengungen und Leistungen an.

Welche Bedeutung haben die Stoffe Dopamin, Serotonin und Oxytocin?

Jeder Mensch hat in seinem Kopf die kaum vorstellbare Anzahl von mehr als 100 Milliarden Nervenzellen, die durch spezielle Botenstoffe miteinander kommunizieren. Dopamin, Serotonin und Oxytocin sind die Stoffe, die im Gehirn für Glück und Zufriedenheit zuständig sind. Dopamin wird in dem Moment des größten Glückserlebens ausgeschüttet, wenn im Gehirn eine Glückslawine losgetreten wird, bei Erfolgserlebnissen, aber auch im Moment des Orgasmus und der sexuellen Erregung. Das Serotonin sorgt für seelische Balance – wenn es fehlt, werden die Menschen depressiv, viele Medikamente gegen Depression verstärken die Wirkung des Serotonins. Oxytocin wird als das Bindungs- oder Kusshormon bezeichnet, es wird wirksam, wenn die Mutter ihr Kind zum ersten Mal im Arm hat oder bei der Umarmung, es erzeugt die Bindung zwischen zwei Individuen.

Sie werden mit der These zitiert „Denken macht unglücklich“. Wie begründen Sie diese Aussage?

Wenn man sich entspannt, wird unser Gehirn vom Aktivitätsmodus in einen Ruhemodus umgeschaltet. Aber selbst in diesem Ruhezustand bleibt es hoch aktiv. Es beginnt zu rattern und zu rattern. Es reflektiert unentwegt das in der Vergangenheit Geschehene und plant Zukünftiges. Diese Ruheaktivität kann sich in krankhaftes Grübeln steigern, wie es für die Depression typisch ist. In einer wissenschaftlichen Untersuchung heißt es „The wondering mind is an unhappy mind“, was heißt: „Der schweifende Geist ist ein unglücklicher Geist.“

Ist Glück auch eine Frage des Alters oder der eigenen Lebenserfahrung?

Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass ältere Menschen zufriedener und glücklicher sind als Menschen mittlerer Altersgruppen. Die Erklärung ist wahrscheinlich die Definition des Begriffs Glück: Bei älteren Menschen kommt es nicht mehr zu so heftigen Ausschüttungen der Glückshormone Dopamin, Serotonin und Oxytocin. Dadurch gestaltet sich ihr Leben ruhiger und auch zufriedener. Schöne Erfahrungen und eine friedliche Umgebung kann im höheren Alter den „Kick“ des akuten Glücksempfindens ersetzen.

„Was wir brauchen, ist ein Auf und Ab von Glück.“

Gibt es aus Sicht der Hirnforschung so etwas wie eine „Glücksformel“, an der wir uns orientieren können? Können wir selbst unser Glück beeinflussen?

Ein wichtiger Aspekt des Glücks ist eine gesunde Ernährung, weil hiermit depressionsauslösende Einflüsse ausgeschaltet und Vorstufen von Glückshormonen als Nahrungsmittel aufgenommen werden können. Ferner ist Sport ganz wichtig, denn regelmäßiger Sport stimuliert die Produktion der Glückshormone. Außerdem macht die körperliche Nähe zu anderen Menschen glücklich. Die Umarmung eines geliebten Menschen fördert die Ausschüttung des Überträgerstoffes Oxytocin, was uns hilft, glücklich und zufrieden zu sein.

Sich permanent glücklich zu fühlen – wäre das überhaupt vorstellbar, und wenn ja, wäre es wünschenswert?

Permanent glücklich zu sein, würde ja bedeuten, dass das Glückssystem unseres Gehirns unentwegt stimuliert wird. Das ist höchstens bei Süchtigen der Fall, die sich immer wieder Heroin spritzen. Was wir brauchen, ist ein Auf und Ab von Glück und Normalzustand. Im Gegensatz zu Glücksspitzenwerten ist es erstrebenswert, einen Dauerpegel von Zufriedenheit und Ausgeglichenheit zu erreichen.

„Künstliche Intelligenz“ ist derzeit das Thema schlechthin. Nicht mehr lange, und Maschinen sollen intelligenter sein als der Mensch. Werden Maschinen zukünftig auch in der Lage sein, so etwas wie „Glück“ zu empfinden?

Unabhängig von der Definition des Begriffes Intelligenz kann ich mir nicht vorstellen, dass „intelligente“ Computer glücklich sein können. Es gibt bestimmte Funktionen des menschlichen Gehirns, dazu gehören Empathie, Mitleid, Freude und Trauer, die eine Maschine nicht imitieren kann. Wir haben schon gesehen, dass Entscheidungen bei autonomen Fahrzeugen, die ethische Fragen betreffen, von einem Computer nicht nachvollzogen werden können. Eingangs habe ich festgestellt, dass das menschliche Gehirn aus Milliarden von Nervenzellen besteht, die als Netzwerk intensiv miteinander kommunizieren. Hierbei sind die von den frontalen Hirnregionen ausgehenden hemmenden und fördernden Aktivitäten besonders wichtig. Sie liefern bei jeder Handlung ein Backup in Hinblick auf die moralischen Konsequenzen und soziale Folgen. Das kann ein Computer, dem die Abwägung von Moral in letzter Instanz fremd ist, nicht leisten.

„Mitleid, Freude und Trauer kann eine Maschine nicht imitieren.“

Zum Schluss: Was macht Sie persönlich glücklich?

Mich persönlich macht ein gelungenes Interview mit intelligent gestellten Fragen glücklich, ich treibe regelmäßig Sport und merke danach, wie sich mein Gehirn auf Glück und Zufriedenheit umgestellt hat. Ferner macht mich das Zusammensein mit meinen Freunden und der Familie glücklich.