

Glück ist Kopfsache

Interview Neurologe und Buchautor erklärt, wie das Gehirn unsere Empfindungen prägt

PIA
NISSIMO
Von Pia Rolfs
Redakteurin



Wenn bestimmte Stoffe im Gehirn ausgeschüttet werden, empfinden wir Glück. Der Mensch jedoch kann dieses Belohnungssystem aktiv ankurbeln, erläutert der Neurologe und Buchautor Christof Kessler. Im Gespräch mit Redakteurin Pia Rolfs erklärt er, wie einfache Verhaltensweisen glücklicher machen – und warum es für das Hirn manchmal hilfreich sein kann, einen anderen Supermarkt aufzusuchen.

Viele machen Glück an der richtigen Einstellung fest, Sie suchen es im Gehirn. Warum?

CHRISTOF KESSLER: Früher dachte man, dass die Gefühle im Herzen angesiedelt sind. Aber sie entstehen im Kopf. Im Gehirn gibt es ein Glücks- und Belohnungssystem, das uns in bestimmten Situationen mit Hormonen überflutet. Und dann nehmen wir uns vor: Das machen wir noch einmal, weil das so schön war.

Im Glücksatlas werden als Gründe für das hohe Glücksgefühl der Deutschen die starke Konjunktur und der Rückgang der Arbeitslosigkeit genannt. Macht uns da unser Belohnungssystem oder die Freiheit von Angst glücklich?

KESSLER: Ab einer bestimmten Einkommensstufe ist es für das Glücksempfinden egal, wie viel man noch dazu verdient. Aber natürlich leidet das Glück, wenn man materielle Not hat oder arbeitslos ist. Im letzten Fall fehlt auch die Belohnungsstruktur, die die Arbeit bietet. Und wenn man sich ständig Sorgen um seinen Job macht, kommt das Glückssystem nicht zum Tragen.

Welche Rolle spielen die Stoffe Dopamin, Serotonin und Oxytocin?

KESSLER: Das sind die Stoffe, die im Gehirn hauptsächlich für Glück und Zufriedenheit zuständig sind. Dopamin wird bei Belohnungen freigesetzt. Das Serotonin sorgt für die seelische Balance – wenn es fehlt, werden die Menschen depressiv. Oxytocin wird ausgeschüttet, wenn die Mutter das erste Mal ihr Kind im Arm hat. Aber dieses Bindungshormon ist bei beiden Geschlechtern vorhanden und wirkt allgemein bei Berührungen, beim Kuscheln, bei der Sexualität. Es bewirkt auch, dass wir Empathie haben, etwa immer einem Bettler etwas geben. Deswegen nennt man es



Christof Kessler
Foto: privat

Christof Kessler, geboren 1950, ist Professor für Neurologie, Neurologe mit eigener Praxis und Autor von Büchern wie „Männer, die in Schränken sitzen“ (2015). Sein neues Buch ist gerade erschienen: „Glücksgefühle – Wie Glück im Gehirn entsteht und andere erstaunliche Erkenntnisse der Hirnforschung.“ C. Bertelsmann, München 2017, 384 Seiten, 22 Euro. red



Nichtstun verbindet viele Menschen mit Glück – doch nach den Erkenntnissen der Hirnforschung ist Bewegung oft wirkungsvoller. Foto: dpa

auch Mitleidshormon.

Was passiert, wenn wir verliebt sind?

KESSLER: Dann werden die Glückshormone freigesetzt, dadurch entsteht ein permanent euphorischer Zustand.

Wie unterscheidet sich davon der Glückszustand, den Drogen hervorrufen?

KESSLER: Bei den Hirnstrukturen eigentlich kaum, das ist ja das Gefährliche. Man kann sich also anstrengen, einen Marathon laufen und darüber glücklich sein – oder diesen Zustand für kurze Zeit mit der Einnahme von Drogen erreichen. Natürlich ist dieser Zustand nicht so nachhaltig, und er hat verheerende Folgen für die Gesundheit. Aber Alkohol und Drogen kurbeln das Glücks- und Belohnungszentrum genau so an, deswegen kommt es zum Suchtverhalten.

Viele Menschen kämpfen mit dem Gegenteil des Glücksgefühls, der Depression. Wie lässt sich diese überwinden?

KESSLER: Oft werden Serotoninwiederaufnahmehemmer verschrieben. Sie haben zur Folge, dass das Serotonin, nachdem es wirksam wurde, nicht abgebaut wird. Aber die richtige Ernährung kann auch schon viel bewirken. In Fisch zum Beispiel sind ungesättigte Fettsäuren enthalten, die zu Tryptophan, einer Vorstufe des Serotonins, umgewandelt werden. Bei einer gesunden Ernährung steigt dadurch nachgewiesenermaßen der Serotoninspiegel im Gehirn. Außerdem werden durch Sport die körpereigenen Glückshormone mobilisiert.

Macht Denken unglücklich?

KESSLER: In gewissem Sinne schon. Depressive Menschen haben oft eine Grübelneigung. Das Gehirn ist aber ohnehin so angelegt, dass es permanent rattert. Die Achtsamkeitsbewegung will ja dem entgegenwirken. Und wenn man sich etwa auf eine Blume konzentriert, ohne an tausend andere Dinge zu denken, kann das tatsächlich Depressionen vorbeugen.

Sie schreiben aber auch, dass dieses Rattern des Gehirns die Voraussetzung für Kreativität ist...

KESSLER: Ja, auf diese Weise kommen uns auch viele Ideen. Das unterscheidet uns von den Tieren.

Inwiefern hinterlässt das, was wir tun, Spuren im Gehirn?

KESSLER: Wir wissen heute, dass das Gehirn dynamisch ist. Allein dadurch, dass jemand diesen Artikel liest, verändern sich in seinem Hirn die Verschaltungen der Neuronen. Auch die genetische Prägung der einzelnen Zellen kann sich durch Handlungen und neues Wissen verändern. Wenn jemand et-

wa Gedächtnisschwächen hat, raten wir zum Training durch Veränderungen alter Gewohnheiten, zum Beispiel die andere Hand zu benutzen oder in einen anderen Supermarkt zu gehen. Jedes Lernen bewirkt eine Plastizität des Gehirns. Das widerspricht ein wenig der Idee von Charles Darwin, dass alles von vornherein feststeht.

Fast alle Menschen beschäftigt die Frage, wie sie ein glückliches Leben führen können. Was raten Sie aus Sicht der Hirnforschung?

KESSLER: Gesunde Ernährung und Bewegung sind die Hauptsache. Außerdem gibt es die Empfehlung, fünf Mal am Tag einen Menschen zu umarmen, damit das Oxytocin ansteigt. Und ich denke, dass es gut ist, ehrgeizig zu sein und sich Ziele zu setzen. Dann wird das Belohnungssystem aktiviert, wenn wir diese erreichen. Ob man dabei ein Instrument lernt, eine sportliche Leistung vollbringt oder sich zum Vorsitzenden eines Kleingartenvereins wählen lässt, ist dabei völlig egal.

„Glücksatlas“: Die östlichen Bundesländer holen auf

München. Die Deutschen bleiben laut dem „Deutsche Post Glücksatlas“ mit ihrem Leben weiter zufrieden. Die subjektive Lebenszufriedenheit bleibe auf dem Niveau des Vorjahres und liege auf einer Skala von 0 bis 10 bei 7,07. Im vergangenen Jahr betrug der Wert demnach 7,11 Punkte. „Die nun schon seit längerem starke Konjunktur und der Abbau der Arbeitslosigkeit dürften für den Anstieg der Lebenszufriedenheit verantwortlich sein“, heißt es in der Studie, die zum siebten Mal erhoben wurde.

Der Abstand zwischen der glücklichsten und unglücklichsten Region Deutschlands ist mit 0,6 Punkten so gering wie noch nie: Die Menschen in Schleswig-Holstein (7,43 Punkte) sind am glücklichsten, während die Sachsen-Anhalter mit 6,83 Punkten am Ende des Rankings liegen. In Westdeutschland sind die Menschen im Vergleich zum Vorjahr etwas weniger glücklich, im Osten hat sich der Wert geringfügig verbessert. Damit verringere sich der Glücksabstand zwischen West- und Ostdeutschland auf 0,22 Punkte (2016: 0,28 Punkte). Die Autoren untersuchen als Schwerpunkt dieses Jahr den Zusammenhang zwischen einer nachhaltigen Lebensweise und

der Zufriedenheit. Ökologie und sozial verantwortliches Handeln sind den Deutschen laut „Glücksatlas“ sehr wichtig. 98 Prozent legen Wert auf „Natur und Grün in der Umgebung“, 82 Prozent sind „gute Angebote im ÖPNV oder gute Fahrradwege“ wichtig. Tatsächlich sind aber nur 91 Prozent mit der Natur in ihrer Umgebung zufrieden und 56 Prozent mit dem ÖPNV-Angebot und den Fahrradwegen.

Menschen seien außerdem zufriedener, je mehr sie sich sozial und ökologisch engagieren, heißt es. „Knapp drei Viertel haben das Gefühl, ihr persönliches Engagement bereichere ihr eigenes Leben“, so die Autoren. Während 68 Prozent demnach ein persönliches Engagement für wichtig halten, setzen sich nur 23 Prozent aktiv im sozialen oder ökologischen Bereich ein.

Bei den Deutschen haben ökologische Anliegen laut „Glücksatlas“ zwar einen hohen Stellenwert, die Bereitschaft aber, deutlich mehr Geld für umweltschonende Produkte und Dienstleistungen zu zahlen, ist eher gering. Am höchsten liegt laut Studie die Akzeptanz von höheren Preisen für nachhaltig produzierte Lebensmittel: 24 Prozent der Deutschen würden dafür mehr Geld ausgeben. lna

So glücklich ist Deutschland

So bewerten die Menschen ihre subjektive Lebenszufriedenheit
Skala: 0 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden)

