

Seite: 32
Ressort: Leben
Rubrik: Abend, Abend

Gattung: Tageszeitung
Auflage: 161.246 (gedruckt) 128.003 (verkauft)
 138.940 (verbreitet)
Reichweite: 0,589 (in Mio.)

Glück ist, wenn der Topflappen fertig gehäkelt ist. Zum Beispiel

Faszinierend. Mit 80 Milliarden Nervenzellen ist das Gehirn jener Ort, an dem die großen Emotionen entstehen: Eifersucht, Liebe, Neid - und Glück. Ein Neurologe gibt Einblick in die Wohlfühlfabrik im Kopf.

von Gabriele Kuhn Glück. Ein Thema, das zieht. Glücksratgeber und Kurse boomen, die Sehnsucht, sich zufrieden und froh zu fühlen, ist essenziell. Aber was genau ist Glück? Wie und wo entsteht es? Und können wir es bewusst erzeugen? Damit hat sich nun der deutsche Neurologe Christof Kessler beschäftigt. In seinem neuen Buch "Glücksgefühle" (C. Bertelsmann) erzählt der ehemalige Leiter der Klinik für Neurologie am Uniklinikum Greifswald, was sich im Gehirn abspielt, wenn Menschen glücklich sind.

KURIER: Was fasziniert Sie am Thema "Glück"?

Christof Kessler: Als klinischer Neurologe behandle ich Patienten mit verschiedenen neurologischen Erkrankungen, zum Beispiel Schlaganfall oder multiple Sklerose. Dabei ist offensichtlich, dass Hirnkrankheiten nicht nur zu körperlichen Symptomen, zum Beispiel Lähmungen, Sprach- oder Gleichgewichtsstörungen führen, sondern auch zu Veränderungen der Gefühlswelt. Die großen Emotionen Liebe und Glück, aber auch Hass, Neid und Eifersucht entstehen im Gehirn. Ich erkläre also, wie das Gehirn es anstellt, dass wir Gefühle empfinden. Es geht aber auch um Themen wie Alkohol, Drogen oder Spielsucht.

Wie definieren Sie Glück?

Aus Sicht der Hirnforschung hängt das Erleben von Glücksgefühlen sehr eng mit den Begriffen Motivation und Belohnung zusammen. Es gibt im Gehirn ein spezielles Zentrum, das "Belohnungs- und Motivationssystem", welches dafür sorgt, dass wir in bestimmten Situationen Glück empfinden. Wenn wir etwas Schönes erleben oder eine Aufgabe bewältigt haben, signalisiert es uns: gut gemacht! Es wird

das Glückshormon Dopamin aktiviert. Im Ergebnis fühlen wir uns stolz und glücklich und, was besonders wichtig ist: Wir sind motiviert zu neuen Anstrengungen, um diesen Moment des Glücks wiederholen zu können. Es gibt leider eine Abkürzung, denn ohne viele Anstrengungen lässt sich das Glückssystem auch durch Alkohol oder Drogen stimulieren - heißt, eine Sucht gaukelt Glück vor, es bedient sich der gleichen Mechanismen wie das Glückssystem in unserem Gehirn.

Wäre es erstrebenswert, sich stets glücklich zu fühlen?

Das Leben besteht nicht nur aus Momenten augenblicklicher Erfolgserlebnisse, die mit der glücksbringenden Dopamin-Ausschüttung verbunden sind, sondern auch aus alltäglichen Dingen, die uns glücklich und zufrieden machen. Für einen Zustand innerer Ausgeglichenheit und Zufriedenheit ist ein anderes Hormon zuständig, nämlich das Serotonin. Es stimuliert jene Hirnregionen, die für die emotionale Regulation und das Gleichgewicht der Gefühle verantwortlich sind, und hemmt aggressives Verhalten. Viele Medikamente gegen Depression wirken dadurch, dass sie den Effekt des Serotonins verstärken. In vielen Nahrungsmitteln ist die Vorstufe des Serotonins, das Tryptophan, enthalten, sodass man von einer Diät gegen Depression sprechen kann. Der Serotoningehalt im Gehirn lässt sich etwa mit dem Konsum von Sojabohnen, Nüssen, Schokolade und Hühnereiern steigern - das reduziert Depressionen. Empfinden Frauen und Männer Glück auf verschiedene Weise?

Die grundlegenden Mechanismen der Hirnfunktion sind bei Männern und Frauen identisch. Beide Geschlechter können in gleicher Weise Glück und Freude empfinden. Es gibt aber typi-

sche Unterschiede zwischen Mann und Frau in Hinblick auf die Vernetzung der Gehirne. Frauen reagieren intuitiver auf äußere Ereignisse als Männer. Die Verbindung zwischen beiden Hirnhälften ist bei ihnen wesentlich intensiver ausgebildet als beim männlichen Geschlecht, was unterschiedliche Strategien bei der Bewältigung von Problemen nach sich zieht. Es gibt aktuell eine Diskussion, ob die geschlechtsspezifischen Unterschiede angeboren sind oder anerzogen. Können Glücksgefühle tatsächlich aktiv erzeugt werden?

Je mehr wir darüber wissen, wie Glück im Gehirn entsteht, desto gezielter kann jeder Einzelne seine Glücksgefühle steigern und, umgekehrt, Depressionen verringern. Während Junkfood und Bewegungsmangel Depressionen fördern, zeigt die Hirnforschung, dass eine aktive Lebensweise mit täglichem Sport und gesunder Ernährung mithilft, ausgeglichen und glücklich zu sein. Die Ergebnisse bevölkerungsweiter Studien haben gezeigt, dass bei Menschen, die eine mediterrane Kost bevorzugen - mit wenig Fleisch, viel Obst, Gemüse, Fisch - das Risiko, an Depression zu erkranken, deutlich reduziert ist. Und umgekehrt die messbaren Parameter von Glück und Zufriedenheit ansteigen. Funktioniert das auch im Alter?

Beim Älterwerden verliert das Gehirn auch im Normalfall kontinuierlich an Volumen, es schrumpft allmählich. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute ist, dass das Gehirn auch bei älteren Menschen in der Lage ist, neue Inhalte zu lernen und sich an geänderte Bedingungen anzupassen. "Das Lernen hört niemals auf", dieser Satz kann vonseiten der Hirnforschung nur unterstrichen werden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass während des Älterwerdens die Produktion des

Glückshormons Dopamin zwar abnimmt und ältere Menschen sich nicht mehr so intensiv wie Kinder freuen können. Nichtsdestotrotz passen Alter und Glück sehr gut zusammen. Es gibt zwei Arten des Glücks: Gute Laune in einem bestimmten Moment und eine Grund-Zufriedenheit mit dem Leben. Dafür kann das Gehirn im Alter - trotz des Verlusts an Dopamin - sorgen: Zufriedenheit durch kleine Erfolgserlebnisse, schöne Erfahrungen und eine friedliche Umgebung.

Sie widmen dem Thema Meditation viel Raum ...

Denken macht unglücklich - der Mensch ist so angelegt, dass sein Gehirn niemals stillsteht, man kann nicht "nichts" denken. Wenn wir zur Ruhe kommen,

und nichts machen, resümiert das Gehirn ohne unser Zutun Vergangenes und plant Zukünftiges. Dieser Vorgang wird "Default Network" oder "Stimulus-unabhängiges Netzwerk" bezeichnet. Einerseits ist es eine Quelle unserer Kreativität, andererseits macht es unglücklich und depressiv. Die Frage ist: Wie kann man dieses ständige Rattern im Kopf unterbrechen, um dem Gehirn etwas Ruhe zu gönnen? Eine Möglichkeit ist die Anwendung von verschiedenen Meditationstechniken. Da gibt es faszinierende neurophysiologische Untersuchungen. Während der Meditation kann tatsächlich das ständige Grübeln im Kopf unterbrochen, und eine innere Ruhe und Glück erzeugt werden.

Wie werde ich glücklich?

Um das Glücks- und Belohnungssystem des Gehirns zu stimulieren, müssen wir keine große Erfindungen machen oder bedeutende Kunstwerke schaffen. Es reichen kleine, alltägliche Erfolgserlebnisse die uns ein Gefühl von Glück und Zufriedenheit bescheren: Wenn der Topflappen fertig gehäkelt ist, eine Wand gestrichen wurde oder das Gartentor nicht quietscht. Wie erwähnt, fördern mediterrane Kost und körperliche Bewegung die Produktion der Glückshormone. Und gönnen Sie Ihrem Gehirn Ruhe. Aber auch das Lesen eines guten Buches oder bewusstes Hören eines Musikstücks reichen schon aus.

Wörter:

942