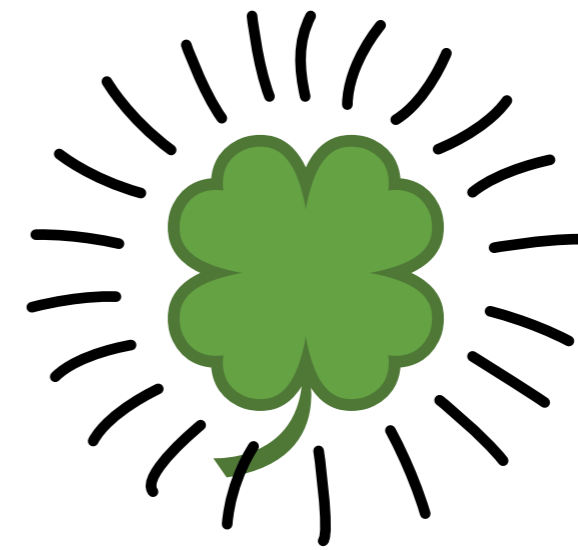


# AUF DER SUCHE NACH DEM GRÖSSESTEN GLÜCK

Neurowissenschaftler, Genforscher, Soziologen, Philosophen, Psychologen: sie alle erforschen das Glück. So interdisziplinär man das Thema auch betrachtet, so simpel ist das Fazit: Glück ist kein Luxus. Man darf, ja muss es sich geradezu gönnen.

Text: Anita Ericson



Das Triumvirat des Glücks:  
Glück = Haben + Lieben + Sein

**P**ling! Ein E-Mail vom Bikeshop ist eingetroffen: Das lang ersehnte neue Rad steht zur Abholung bereit. Endlich! Noch schnell den Wetterbericht gecheckt – passt, der Tour am Wochenende steht nichts mehr im Wege. Da kommt Freude auf! Für den Rest der Woche geht die Arbeit mit ungewöhnlicher Leichtigkeit von der Hand, die Aussicht auf den Bikeausflug mit Freunden beflügelt ungemein. Das ist keine Einbildung, das ist tatsächlich so. Verantwortlich dafür ist ein kleines Molekül aus 22 Atomen Wasser-, Kohlen-, Sauer- und Stickstoff, das in zehnmillionenfacher Vergrößerung ein wenig einer Kaulquappe ähnelt: Dopamin, das Hormon des Wollens. Es wird immer dann in hohen Dosen im Gehirn ausgeschüttet, wenn Vorfreude im Spiel ist – es produziert selbst schon Lustgefühle, sorgt aber auch dafür, dass wir uns anstrengen, das angestrebte Ziel zu erreichen, oder dass wir zum Friseur gehen, wenn ein Date ansteht.

„Das Glück is a Vogler!“  
*Wienerliedtext*

Tritt dann das erwartete Erlebnis ein – die Biketour, das Verspeisen der Erdbeeren, das romantische Dinner – kommt es zum Genuss. Noch mehr Dopamin wird ausgeschüttet, aber auch Endorphine, körpereigene Morphine, die uns hormonell ähnlich berauschen wie echte Drogen, uns aber schlussendlich behaglich ruhen lassen. Solche glücklichen Erfahrungen werden positiv bewertet und im Gedächtnis abgespeichert. Drosselt sich danach im Alltag die Hormonproduktion wieder aufs Normalmaß ein, sind wir angespornt, diese sonnigen Momente abermals in unser Leben zu holen. Es ist ein regelrechter Motivationskreislauf, der uns antreibt.

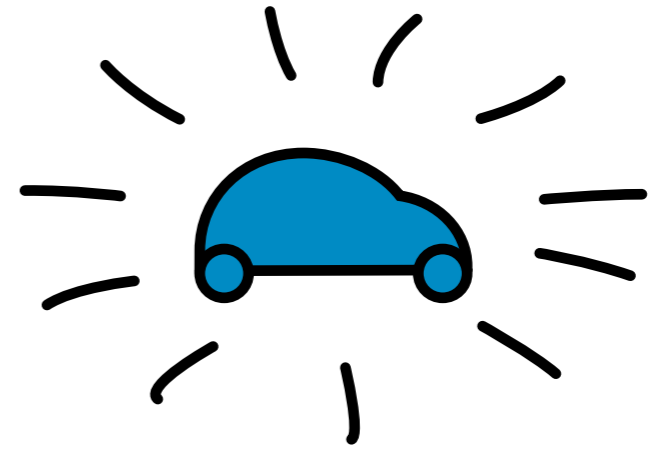
Eine zentrale Rolle dabei spielt das Belohnungszentrum im Gehirn, das im Wesentlichen im limbischen System angesiedelt ist. Dieser Teil des Gehirns gilt auch als Sitz des Unterbewusstseins und damit weiters der Emotionen. Seine Entstehung geht auf die Zeit zurück, als sich die Reptilien zu Säugetieren weiterentwickelten. Ihr Bewegungsradius vergrößerte sich und damit war es notwendig geworden, sich weitere Wege zu merken und vor allem auch, ob diese sinnvoll waren oder nicht. So entstand ein emotionales Gedächtnis.

Erfahrungen machen, sie bewerten und abspeichern: Das ist der Prozess, den wir Lernen nennen und der unser Hirn stetig verformt – Neurowissenschaftler sprechen von „Plastizität“. Sie ist in der Jugend am größten und wird mit fortschreitendem Alter zunehmend geringer, wenngleich sie nie ganz verschwindet. Bereiche, die wir oft verwenden, werden strukturell größer, die Verbindungen dorthin breiter, Verschaltungen effizienter – zu Lasten weniger häufig angesprochener Areale, die verkümmern. Ein einfaches Beispiel: Lernen wir Klavier, vergrößert sich binnen weniger Tage der Wahrnehmungsbereich für die Finger. Lernen wir Klavier und haben Freude daran, geht es noch flotter, denn auch hier spielt Dopamin eine Hauptrolle: Es fordert uns nicht nur auf zu neuen Taten, es macht gleichzeitig unser Hirn für kurze Momente instabil, sodass Umbauprozesse schneller vorankommen. So entwickeln wir uns im Laufe unseres Lebens vom Generalisten zum Spezialisten, was unsere Art auszeichnet. Wer also bisher geglaubt hatte, dass Glücksmomente der Zuckerguss des Daseins, quasi menschlicher Luxus sind, ist mit diesen Erkenntnissen eines Besseren belehrt – sie haben einen tiefen evolutionären Sinn. Plakatativ ausgedrückt: Ohne Dopamin keine Mondlandung.

„Es gibt keinen Weg zum Glück – glücklich sein ist der Weg.“  
*Buddha*

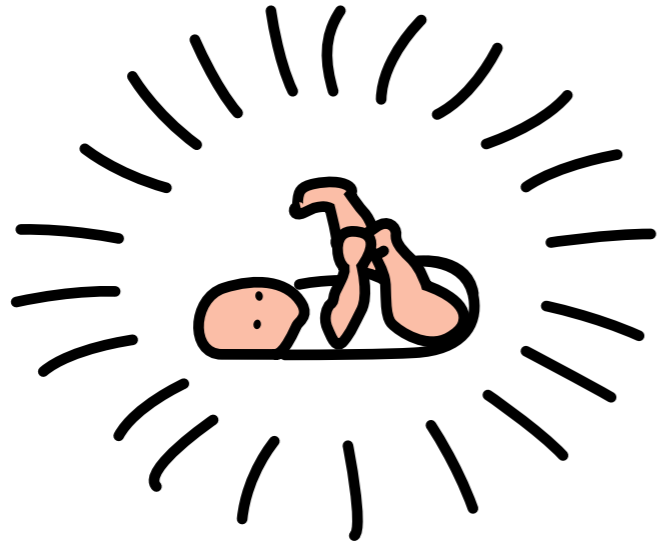
Was aber haben diese Glücksmomente – so ekstatisch sie auch sein mögen – mit dem langen Glück im Sinne von Zufriedenheit zu tun? Viel mehr, als man zunächst vermuten möchte. Dr. Tobias Esch, Neurowissenschaftler, Professor an der Hochschule Coburg und Autor des Buches „Die Neurobiologie des Glücks“, holt dazu ein wenig aus: „Wir nennen das dopamingesteuerte Glück das Glück der Jugend. In der Kindheit und im Teeniealter hängen wir uns von einem Glücksmoment zum nächsten. Dopamin überflutet unser Hirn genau in jenem Altersabschnitt, in dem die Neuroplastizität am größten ist.“ Wir sind voller Tatendrang, lernen in Windeseile – und fühlen uns gut dabei.

Leider hat diese Phase ein natürliches Ende. Ab Mitte, Ende Zwanzig erfahren wir die großen Gefühlsräusche immer seltener – an ihre Stelle tritt das Erleichterungsglück der mittleren Jahre. Wir haben uns etwas aufgebaut, und das möchten wir behalten. Wir gehen in Verteidigungsposition, Esch: „Diese Zeit ist geprägt durch Stresshormone. Damit fühlen wir uns automatisch weniger glücklich.“ Stress wird wesentlich von den Hormonen Kortisol und Adrenalin gesteuert. Energie für Kampf und Flucht wird von ihnen freigesetzt, was unmittelbare Auswirkungen auf Kreislauf und Organfunktionen zeigt. Ist die Bedrohung besiegt, werden am Ende wiederum endogene Opiode gebildet, die für große Zufriedenheit sorgen. Wir sind erfolgreich nicht untergegangen – das ist es, was Esch als Erleichterungsglück bezeichnet. Sind wir nicht im Dauerstress verhaftet, ist das sogar gut für uns: Kortisol



# HABEN

Eine gesicherte Existenzgrundlage ist  
die materielle Voraussetzung für Glück  
(zumindest in unserer westlichen Gesellschaft).



# LIEBEN

Der Mensch ist ein soziales Wesen,  
er braucht intakte Beziehungen zu Mitmenschen.

beispielsweise erhöht die Konzentration und die Fähigkeit Informationen zu speichern. Jede überwundene Gefahr stärkt zudem unser Selbstbewusstsein, was sich ebenfalls im Gehirn verankert.

Freilich macht es einen Unterschied, ob man sich bewusst ins Abenteuer stürzt oder ob einen das Leben selbst vor Herausforderungen stellt. Keine Frage, dass man sich mit akuten Bedrohungsszenarien – wie sicher ist der Arbeitsplatz?, wird die Kleine ohne Nachzipf davonkommen?, warum macht sich der Partner rar? – weniger rund fühlt, als wenn man bloß hofft, man möge bei der Bergtour nicht schlapp machen. Diesen Knick, den das Glück mit fortschreitendem Alter macht, bestätigen auch zahlreiche soziologische Studien – sogar Menschenaffen kennen eine Art Midlife-Crisis. Die gute Nachricht: In Wirklichkeit geht es nicht unaufhaltsam bergab, das Glück macht lediglich ein U – es gibt noch eine dritte Phase, die wiederum mit einer anderen Art von Glück korreliert. „Ab ca. 50 Jahren setzt das Zufriedenheitsglück ein, das uns empirisch erwiesen noch glücklicher macht als jenes der Jugend“, so Tobias Esch. „Nun können wir die Schutzschilder herunterfahren, die Ernte einbringen und ankommen.“

Gesteuert wird das Zufriedenheitsglück der letzten Lebensphase vermutlich von Hormonen wie Oxytocin und Serotonin, die ebenfalls das Belohnungszentrum aktivieren – uns allerdings nicht euphorisch stimmen, sondern vielmehr rundum zufrieden machen. Speziell Oxytocin gilt als wahrer Wunderwuzzi, der uns lebenslang begleitet: Es dockt im Belohnungszentrum an und hat gleichzeitig hemmenden Einfluss auf unser Angstzentrum. Das sogenannte Kuschelhormon wird immer dann erhöht ausgeschüttet, wenn wir liebevolle Be-

rührung oder Momente tiefer Verbundenheit erfahren. Das zieht sich durchs ganze Leben, doch im späten Erwachsenenalter sind wir (wie auch in frühester Kindheit) besonders empfänglich dafür. Ganz von alleine verschwindet die Lust am Abenteuer oder der Drang zur Verteidigung, an ihre Stelle tritt das Verlangen nach Ankommen, das von Oxytocin und anderen Zufriedenheitshormonen getriggert wird. Das spiegelt sich unmittelbar im Hirn wieder: So werden beispielsweise die Empathieareale mit fortschreitendem Alter strukturell größer und die Dopamin produzierenden Nervenzellen reduzieren sich.

Natürlich sind diese drei Phasen nicht strikt getrennt – auch der 41-Jährige holt sich dopamine Glücksmomente, etwa bei einer Radtour mit Freunden, auch der 19-Jährige fährt mal runter beim Händchenhalten mit der aktuell Liebsten beim Sonnenuntergang. Doch im Großen und Ganzen sind unsere Lebensphasen geprägt vom dazu passenden Glück. Weil eben dahinter wiederum evolutionärer Sinn steckt. Esch: „Das komplexe Glücksnetzwerk im Hirn ist kein Zufall. Glück motiviert uns, das zu tun, was für den Fortbestand unserer Art wichtig ist.“ Und so hat jede Lebensphase ihre universelle Aufgabe: wachsen – sich fortpflanzen – das Wissen weitergeben.

Tobias Eschs Ratschläge für ein glückliches Leben: „Lebe jede Phase wie sie kommt, das erfüllte Leben braucht diese Prozesse. Wenn man jung ist, muss man wachsen, lernen, sich lösen. Danach heißt das Motto Durchkommen.“ Kleine Inseln des jugendlichen Glücks helfen dabei. „Wie sich im Modellfall erwiesen hat, fördert Vorfriede in der Jugend Zufriedenheit im Alter. Wer also in seiner Jugend ein bunter Hund war, darf sich auf eine üppige Zufriedenheitsernte im Alter freuen – er muss nur bis dahin durchhalten.“

„Geld allein macht nicht glücklich.“

Aphorismus

Das Glück wissenschaftlich zu untersuchen ist nicht nur deswegen schwierig, weil es in der Mitte unseres Kopfes stattfindet – es ist auch eine sehr persönliche Angelegenheit. Der eine schwimmt auf einer enthusiastischen Welle, wenn der eigene Fußballverein gegen den Erzrivalen gewinnt. Den anderen lässt das völlig kalt, der holt sich seine Glücksportionen beim Handwerken, beim Spielen mit dem Hund oder auf einem Konzert. Gemachte Erfahrungen spielen eine große Rolle, aber auch die individuelle Disposition, mit der wir auf die Welt kommen: Wissenschaftler schätzen, dass Gene bis zur Hälfte dafür verantwortlich zeichnen, ob wir zum Glück- oder Unglücklichsein tendieren. Man ist also tatsächlich eher als Optimist oder eher als Pessimist geboren. Es gibt zwar kein isoliertes Glücksgen, doch ein Bündel an Genen beeinflusst unsere Hirnstruktur, unser Enzymsystem, das Botenstoffe bildet, und unsere Rezeptordichte für diverse Glückshormone – in der Gesamtheit gesehen also unsere Fähigkeit, Glück zu empfinden.

Natürlich hängt das Glück auch von äußeren Faktoren ab. Jan Delhey, Professor an der Jacobs University Bremen, hat die Zusammenhänge zwischen Lebensbedingungen und Glück intensiv erforscht: „Das Glück des Einzelnen beruht soziologisch betrachtet auf den drei Pfeilern: Haben, Lieben, Sein“. Mit Haben meint er das Materielle – erst wenn unsere Existenz gesichert, wir ein Dach über dem Kopf, eine Heizung und ausreichend zu essen haben, stellen wir uns die Frage nach Glück überhaupt. Hier kommt das Geld ins Spiel. „Der Spruch „Geld macht nicht glücklich“ stimmt so nicht. Es gibt einen Zusammenhang zwischen Einkom-



# SEIN

Zufrieden ist nur, wer in dem, was er tut, etwas bewirken kann,  
und etwas findet, worin er aufgeht.

men und subjektivem Wohlbefinden – allerdings hat das keinen linearen Verlauf. Wer von der unteren in die mittlere Einkommensschicht wechselt, verzeichnet einen stärkeren Zuwachs an Glück, als jemand, der es von der mittleren in die obere Klasse schafft.“

Das hängt mit den anderen beiden Pfeilern zusammen, die eben nur im Triumvirat glücklich machen. „Der Mensch ist ein soziales Wesen, daher braucht er die Liebe, also intakte Beziehungen enger Natur, aber auch zu Freunden und Bekannten“, so Delhey weiter. „Fehlt das im Leben, wird auch der Reichtum nicht froh.“ Zum Dritten wirkt sich auch das Sein aufs Wohlbefinden aus. Nur wer in dem, was er tut – beruflich bzw. privat – etwas bewirken kann, etwas findet, worin er aufgeht, wird letztendlich Zufriedenheit finden. „In unserer westlichen Gesellschaft steht bei der Suche nach dem Glück das Streben nach der Liebe und dem Sein im Vordergrund“, weiß Delhey. Das ist nur auf den ersten Blick überraschend, denn im Grunde genommen geht es uns wirtschaftlich gut, sprich: Der Haben-Pfeiler ist ziemlich stark ausgebaut, wir orten Schwächen bei den beiden anderen Faktoren. Anders etwa in Osteuropa oder Ostasien, wo die Einkommenszufriedenheit faktisch deckungsgleich mit der Lebenszufriedenheit ist – hier entwickelt man sich erst in Richtung Wohlstandsgesellschaft, in der wir längst angekommen sind.

Diese Schlüsse beruhen auf bevölkerungsrepräsentativen, empirischen, internationalen Studien, in denen Menschen direkt nach ihrem subjektivem Wohlbefinden in einzelnen Lebensbereichen, aber auch im Gesamten befragt werden. Wenig verwunderlich belegen Skandinavien die vorderen Plätze, sie haben ein hohes Wohlstandsniveau und egalitäre Gesellschaften, einen

gut funktionierenden Staat und ein hohes Ausmaß an sozialem Zusammenhalt. Wir Österreicher finden uns im Europavergleich übrigens stets im oberen Drittel wieder.

## „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.“

*Appius Claudius Caecus*

Diesen Umfragen zum Trotz boomt auch bei uns die Glücksratgeberliteratur. Ganze Bibliotheken ließen sich mit einschlägigen Büchern füllen – so liefert etwa die Suchanfrage nach „Glück“ beim Online-Buch-

händler weit über 6000 Ergebnisse. Die Palette reicht dabei von esoterischem Humbug à la „Bestell Dein Glück beim Universum und es wird prompt geliefert“ über essayistisch-psychologische Annäherungen wie „Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück“ von François Lelord bis hin zu praktischen Anleitungen wie „Sorge dich nicht – lebe!“ von Dale Carnegie oder Humorvollem wie „Anleitung zum Unglücklichsein“ von Paul Watzlawick. Auch bei den Philosophen werden wir fündig: Schon Aristoteles meinte, dass der Mensch durch ein gutes und gerechtes Leben zu seinem Glück selbst beitragen kann und für Epikur war Lust das Prinzip des gelingenden Lebens. Schopenhauer liest man allerdings besser nicht, er hielt es nämlich für einen Irrtum, glücklich werden zu wollen, und auch Goethe lässt man besser außen vor, er meinte: „Nichts ist schwerer zu ertragen, als eine Reihe von guten Tagen.“

Üblicherweise empfehlen die brauchbaren Ratgeber, positiv zu denken, unabhängig von Alter, Genen und Lebensumständen. Häufig werden auch folgende Ratschläge erteilt: Bewusst im Hier und Jetzt sein, Achtsamkeit, Meditation. Das klingt alles verdächtig fernöstlich. Aber auch gestandene Naturwissenschaftler wie Tobias Esch können damit etwas anfangen – auch er empfiehlt übrigens die Meditation. Er hat tatsächlich wissenschaftlich belegt, dass durch Achtsamkeitsmeditation das Angstzentrum im Gehirn schrumpft.

Wenn das alles nicht nützt, ein abschließender Tipp: Glück hat noch eine körperliche Komponente. Ein fröhlich gestimmter Mensch kann gar nicht griesgrämig dreinblicken und umgekehrt – wer ein strahlendes Lächeln auf sein Gesicht legt, dem verschwinden die trüben Gedanken im Nu. Probieren Sie es ruhig aus! Ω

## GLÜCKSINDEX

In großangelegten Studien wird seit einigen Jahren ein weltweiter Vergleich durchgeführt, wie glücklich die Menschen sind. Laut dem kürzlich erschienenen „World Happiness Report 2015“ sind Schweizer, gefolgt von Islandern und Dänen die zufriedensten Menschen unter den 158 untersuchten Staaten. Österreich liegt dabei auf Platz 13, die USA auf Platz 15, Deutschland auf Platz 26. Die am schlechtesten platzierten europäischen Länder sind Griechenland (102), Ungarn (104) und Bulgarien (134). Schlusslichter sind Syrien, Burundi und Togo.

In fast allen Regionen der Welt nimmt die Lebenszufriedenheit mit zunehmenden Alter ab – am wenigsten stark in Südostasien. Frauen sind typischerweise in jüngeren Jahren etwas zufriedener mit ihrem Leben als Männer; Letztere sind aber im Alter glücklicher.

<http://worldhappiness.report>