

# Die Glücksformel

oder Wie die guten Gefühle entstehen

Bearbeitet von  
Stefan Klein

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 432 S. Paperback  
ISBN 978 3 596 18770 6  
Format (B x L): 12,4 x 18,8 cm  
Gewicht: 304 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Klein, Stefan**

**Die Glücksformel**

oder Wie die guten Gefühle entstehen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# INHALT

**Vorwort zur Neuauflage** 12

**Einführung** 15

**Teil 1: Was Glück ist** 25

**Kapitel 1: Das Geheimnis des Lächelns** 27

Mienen aus der Steinzeit 28    Echtes und nützliches  
Lächeln 31    Glück entspringt dem Körper 35  
Das Eigenleben der guten Gefühle 37    Unser Körper  
weiß mehr, als wir selbst wissen 39    Wissenschaftler  
entdecken die Intuition 41    Bilder aus der Innenwelt 43  
Macht Lächeln froh? 47

**Kapitel 2: Die guten Gefühle als Kompass** 49

Gefühle machen uns flexibel 51    Leben ohne Unglück  
ist auch kein Glück 53    Eine Vorliebe für Tragik 54  
Warum es das Glück nicht gratis gibt 56

**Kapitel 3: Das Glückssystem** 59

Glück ist nicht das Gegenteil von Unglück 59  
Schaltungen für Lust und Schmerz 61    Rechts Unglück,  
links Glück 63    Don Camillo und Peppone 66  
Mit Croissants gegen den Stress 67    Ein Aus-Schalter  
für Ärger und Wut 68    Dampf ablassen hilft nicht 70  
Lob der Achtsamkeit 72    Über das sonnige Gemüt 74  
Gibt es ein Glücksgen? 76    Gene sind kein Schicksal 78

**Kapitel 4: Das formbare Gehirn** 81

Unterwegs zu neuen Gefühlen 83    Die Welt entsteht  
im Kopf 84    Das Training der Philosophen 87

Das Gehirn neu verdrahten 89 Die Nerven wachsen  
sehen 92 Das Parkplatzproblem 93 Alles im  
Fluss 95 Jungbrunnen im Kopf 97 Das Gehirn  
ist ein Garten 98 Was Hänschen nicht lernt, lernt  
Hans 100 Die Weisheit des Ostens 102 Der Wille  
zum Glück 105

## **Teil 2: Die Leidenschaften 107**

### **Kapitel 5: Ursprung im Tierreich 109**

Die Evolution der Gefühle 111 Unsere drei  
Gehirne 113 Das Orchester der Hormone 116  
Mit den Leidenschaften leben 119

### **Kapitel 6: Begehren 122**

Der Stoff, der uns antreibt 124 Staffellauf im Kopf 127  
Lob der Vorfreude 128 Lust macht schlau 130  
Der Drang nach mehr 132 Warum wir fremdgehen 134  
Das Geheimnis des Casanova 137 Süchtig nach  
Neuem 138 Kleine Geschenke erhalten die  
Klugheit 141 Mit Glück und Verstand 142

### **Kapitel 7: Genuss 146**

Die Boten der Euphorie 147 Die ganze Welt  
umarmen 150 Schmecken, Ursprung der Genüsse 152  
Vom Reiz einer Massage 155 Der Weg in die  
Harmonie 156 Wenn der Schmerz nachlässt 158  
Die Wippe der Wohlgefühle 160

### **Kapitel 8: Die Nachtseite der Lust 163**

Ein Antrieb ohne Ziel 165 Das Las-Vegas-Prinzip 167  
Lust, die Amok läuft 168 Wie wir uns verführen  
lassen 170 Wer wird süchtig? 172 Gefangen im  
Teufelskreis 174

## **Kapitel 9: Liebe 178**

Die Elixiere der Liebe 179 Frauenhirne, Männerhirne 184 Wie der Sex in den Kopf kommt 187 Die Spielarten der Liebe 190 Zum Höhepunkt 192 Make love, not war 194 Ist Liebe eine Sucht? 196 Das Glück der Mutterschaft 198 Machen Kinder glücklich? 201

## **Kapitel 10: Freundschaft 204**

Wer Freunde hat, lebt länger 205 Die Angst, verlassen zu werden 208 Der Schmerz der Zurückweisung 212 Glück durch Geborgenheit 213 Geben und nehmen 216 Das Bauchgefühl der Sympathie 219

## **Kapitel 11: Gebrauchsanweisung für die Leidenschaften 221**

I can't get no satisfaction / Trägheit macht traurig 222 No sports, just whisky and cigars 224 Ich will alles, und zwar sofort ... 226 Variatio delectat – Abwechslung erfreut 228 Schönheit liegt im Auge des Betrachters 230 Der Starke ist am mächtigsten allein 233 Besser allein als in schlechter Gesellschaft 234 Wer zweimal mit derselben pennet / Eine Frau ohne Mann ist wie ein Fisch ohne Fahrrad 236

## **Teil 3: Die Strategien aus dem Bewusstsein 239**

### **Kapitel 12: Sieg über die Schatten 241**

Ein gefährliches Energiesparprogramm 241 Gelernte Hilflosigkeit 243 Die Anatomie des Unglücklichseins 245 Wie das Elend zum Selbstläufer wird 246 Schlechte Laune tötet graue Zellen 249 Pillen gegen das Unglück 251 Wege aus der Melancholie 253 Das Gehirn flottmachen 255 Dem Trübsinn davon-

laufen 256 Die Robinson-Crusoe-Therapie 258

Sich selbst die Augen öffnen 260

### **Kapitel 13: Die Macht der Perspektive 263**

Falle eins: Die Selbsttäuschung 265 Falle zwei: Schlechtes

Timing 268 Falle drei: Falsche Erwartungen 270

Falle vier: Die Seitenblicke 272 Falle fünf: Der Neid 274

Der Ausweg: Kenne dich selbst 276 Tagebücher des  
Glücks 278

### **Kapitel 14: Momente der Verzückung 280**

Auf dem Wasser wandeln 281 Das Glück in der Gegen-

wart 283 Lust an der Wahrnehmung 285 Wenn die

Zeit stehenbleibt 287 Zu leicht ist so schlimm wie zu

schwer 289 Das Geheimnis des Flow 292 Der Zustand

der Versenkung 295 Die Verschmelzung mit dem

Kosmos 299

## **Teil 4: Eine glückliche Gesellschaft 301**

### **Kapitel 15: Das magische Dreieck 303**

Die Politik in der Sackgasse 304 Ein gelobtes Land, wo der

Pfeffer wächst 307 Körper, Sensoren des Glücks 308

Das Paradox von Geld und Glück 309 Apulien in

Amerika 311 Der Schutzschild der Solidarität 313

Engagement aus Eigennutz 315 Bürgersinn beruht auf

Vertrauen 316 Ein Leben in Zeitlupe 317 Krank durch

Nichtstun 319 Vom Segen der Selbstbestimmung 320

Demokratie macht glücklich 323 Das magische Dreieck

des Wohlbefindens 327

### **Kapitel 16: Weniger ist Glück 330**

Glück ist ansteckend 332 Geteilte Freude ist viel-

fache Freude 335 Kann man Glück kaufen? 338

Das Vermächtnis des Kalifen 340    Geld hebt die  
Stimmung – der Ärmsten 342    Das Wunder von  
Costa Rica 344    Mehr bringt immer weniger 346  
Das überschätzte Rendezvous 348    Bestenfalls eine  
schwarze Null 350    Geld macht unsozial, Konsum  
traurig 352    Der weise Hans 355

**Epilog: Sieben Milliarden Wege zum Glück 359**

**Danksagung 363**

**Anmerkungen 365**

**Literaturverzeichnis 386**

**Register 410**

Für Alexandra



*»Aufs Glücklichsein passt das Glück ganz einfach nicht auf.«*  
Robert Walser

## VORWORT ZUR NEUAUSGABE

Als ich kurz nach der Jahrtausendwende meinen Freunden von meiner Absicht erzählte, ein Buch über die Wissenschaft vom Glück zu verfassen, erntete ich ungläubige bis verständnislose Reaktionen. Ob ich meine Kraft nicht auch für ein sinnvolles Projekt einsetzen könne?, fragte mich manch einer, mehr oder minder behutsam verpackt.

Natürlich fanden meine Warner die Suche nach dem Glück interessant. Doch Glück sei zu persönlich, um es zu erforschen, erklärten sie. Darüber könne man bestenfalls philosophieren – oder Gedichte verfassen.

Heute argumentiert niemand mehr so: Die Einstellung zum Glück hat sich geändert. Ein gutes Jahrzehnt nach dem Erscheinen des Buchs, dessen Neuauflage Sie in den Händen halten, hat sich Wissenschaft vom Glück etabliert. Regierungen in Paris und London, auch die EU wollen messbares Wohlbefinden der Bürger als Politikziel verankern; die Zahl der Fachveröffentlichungen selbst in den besten Journalen ist kaum mehr zu ermessen; und Zeitungen behaupten, das Bundesland mit den nachweislich glücklichsten Deutschen gefunden zu haben (Hamburg).<sup>1</sup>

Von den vielen wirklich überraschenden Erkenntnissen der letzten zehn Jahre allerdings las man kaum. Wir verdanken sie dem neuen Interesse am Glück und besseren Methoden der Wissenschaft. Manche dieser Einsichten davon berühren die großen Fragen der menschlichen Existenz. Wie etwa entsteht Glück in unserem Zusammenleben? Eine ganze Forschungsdisziplin wurde geboren, die solche Fragen angeht: die soziale Neurowissenschaft. Neuen Aufschluss gibt es auch über die Hirnsysteme,

die für Lust, Begehren, Genuss und Elternliebe verantwortlich sind – und folglich darüber, wie man am besten mit diesen Reaktionen umgeht.

Einige Fragen, die die Erstausgabe nur streifen konnte, sind Gegenstand intensiver Forschung geworden: Wie beispielsweise wirkt Meditation? Warum vermehrt Achtsamkeit unser Glück? Und was sich damals noch als ein starker Verdacht ankündigte, hat sich bestätigt: Depressionen sind zugleich eine Ursache und eine Folge von zu geringer Gehirnaktivität.

Andere Thesen der Erstausgabe lassen sich heute besser begründen. Wo seinerzeit nur ein Tiermodell den Beleg liefern konnte, gibt es jetzt Forschung an Menschen. Und neue Daten aus der Sozialforschung zeigen noch eindringlicher, wie wenig Glück vom Geld und wie sehr es von unserer Entscheidungsfreiheit abhängt.

Die Neuauflage von 2012 erzählt von diesen und noch mehr Erkenntnisfortschritten. Jede Bearbeitung eines bekannten Buches ist ein Balanceakt: Ich habe mich bemüht, die Neuigkeiten hinzuzufügen, ohne den Fluss des Textes allzu sehr zu verändern. Hinzugekommen ist ein ausführliches Schlusskapitel. Es handelt vom Glück, sein Leben mit anderen zu teilen – und davon, wie wir es finden.

Die mit Abstand wichtigsten Anregungen gaben mir allerdings weder die Wissenschaft noch der Gewinn an eigener Lebenserfahrung: Ich verdanke sie meinen Lesern. Zehn Jahre lang war die »Glücksformel« Gegenstand vieler Veranstaltungen in den verschiedensten Teilen der Welt. Dabei haben mir Interviewer, Diskussionspartner, vor allem aber die Zuhörer gute Fragen gestellt. Die vorliegende Neuauflage soll die Antworten geben.



## EINFÜHRUNG

Jedem begegnet das Glück anderswo. Für den einen bedeutet Glück, barfuß im Morgentau über eine Wiese zu laufen, für den anderen, sein Baby im Arm zu halten. Sex kann glücklich machen oder ein neues Designerkostüm, eine Bratwurst oder Mozarts Konzert No. 13 für Klavier und Orchester. Oder auch die Abwesenheit von alledem: Ein Zen-Mönch findet Seligkeit, wenn er sich in die Leere versenkt.

Was ist das für ein Gefühl? »Als habe man plötzlich einen leuchtenden Schnitz Nachmittagssonne verschluckt«, beschrieb die Dichterin Katherine Mansfield einen Augenblick der Verzückung. Wir alle jagen dieser Empfindung hinterher, aber sie überfällt uns, wenn wir am wenigsten mit ihr rechnen – nur um zu verschwinden, noch ehe wir sie ausgekostet haben. Und wieder blieb keine Zeit, sich das Glück genauer anzuschauen und herauszufinden, nach welchen Regeln es eigentlich mit uns spielt.

Im Frühjahr 2000 besuchte ich in Kalifornien den Hirnforscher Vilayanur S. Ramachandran. Dieser ebenso geniale wie exzentrische Wissenschaftler indischer Herkunft hatte mit seiner Theorie eines »Gottesmoduls« im Gehirn Aufsehen erregt. Außerdem hatte er das Kunststück fertiggebracht, Menschen nach einer Amputation von der Pein ihrer Phantomschmerzen zu heilen, indem er sie in eine ausgeklügelte Anordnung von Spiegeln blicken ließ.<sup>1</sup> Für das amerikanische Magazin »Newsweek« zählt er zu den hundert einflussreichsten Menschen des neuen Jahrtausends. Wir unterhielten uns über die Unkenntnis des Menschen seiner selbst. Während wir redeten, tigerte der Forscher zwischen Hirnmodellen, Fernrohren (er ist Hobby-Astronom) und Statuen von Hindugottheiten in seinem Büro auf und ab,

denn Ramachandran ist ein Mensch, der keinen Augenblick stillsitzen kann. Mit einem Mal platzte es in seinem singenden, indisch gefärbten Englisch aus ihm heraus: »And we don't even know what happiness is.« – Wir wissen ja noch nicht einmal, was Glück ist.

Das war der Auslöser für dieses Buch. Ich wollte es wissen. Das eigene Streben nach guten Gefühlen hat sicher keine geringe Rolle gespielt, die Hoffnung, sein Glück zu finden, wenn man weiß, wo es zu suchen ist. Der andere Antrieb war Neugier, eine Berufskrankheit von Naturwissenschaftlern und Journalisten; ich bin beides.

Je mehr ich mich in die Materie vertiefte, je mehr ich las, mit umso mehr Forschern, Weisen in West und Ost und ganz normalen Menschen ich mich unterhielt, desto mehr machte ich eine Entdeckung, die mich selbst überraschte: Ramachandran hat unrecht. Wir wissen heute schon sehr viel darüber, was Glück ist. Nur ist der größte Teil dieses Wissens kaum zugänglich. Es liegt verstreut in unzähligen Fachartikeln vor, von denen sich viele keineswegs leicht erschließen, und manches ist noch nicht einmal veröffentlicht. Schon gar nicht wurden diese Einsichten zu einem schlüssigen Bild zusammengefügt und so beschrieben, dass jeder sie verstehen und nutzen kann. Genau das hoffe ich mit diesem Buch zu erreichen.

Vielleicht stutzen Sie, wenn Sie lesen, dass man Glück, dieses komplexe, scheinbar überirdische Gefühl, wissenschaftlich erforschen kann. Dabei haben wir uns längst daran gewöhnt, dass Menschen das Unglück studieren. Klinische Psychologen kümmern sich seit jeher um die unangenehmen Gefühle. Und seit ungefähr zwei Jahrzehnten finden auch Hirnforscher immer mehr darüber heraus, wie Wut, Angst und Niedergeschlagenheit entstehen. Von ihren Erkenntnissen profitiert eine ganze Industrie, die Pillen gegen krankhaft schlechte Stimmung verkauft,

und nicht zuletzt viele Patienten. Für das Glück aber fühlte sich lange niemand so recht zuständig.

Das hat sich erst in den letzten Jahren geändert: Hirnforscher begannen, ihr Interesse nun auch auf die guten Gefühle zu richten. In kürzester Zeit haben sie beeindruckende Fortschritte gemacht. Denn vieles, was vor kurzem noch Science-Fiction war, ist heute in den Labors Wirklichkeit. Neue Abbildungstechniken erlauben es, das Gehirn beim Denken und beim Fühlen zu beobachten. Sie machen sichtbar, wie im Kopf zum Beispiel Freude aufkommt, wenn wir an einen geliebten Menschen denken. Und die Molekularbiologie macht offenbar, was dabei im Inneren unserer zehn Billionen Hirnzellen geschieht. Psychologische Versuche wiederum weisen nach, wie diese Veränderungen der Innenwelt unser Verhalten bestimmen. So fügt sich das Wissen darüber, wie die guten Gefühle entstehen, zusammen.

Damit können wir heute Fragen angehen, über die Menschen immer schon nachgedacht haben: Ist Glück mehr als nur das Gegenteil von Unglück? Ist es erblich? Vergeht Ärger, wenn man ihn herauslässt? Kann man die guten Augenblicke verlängern? Macht Geld glücklich? Können wir ein Leben lang in denselben Menschen verliebt sein? Und was ist das höchste Glück?

Zentral für die Antworten auf diese Fragen sind zwei ziemlich junge Einsichten der Hirnforschung. Die eine betrifft die Teile des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen: In unseren Köpfen sind eigene Schaltungen für Freude, Lust und Euphorie eingerichtet – wir haben ein Glückssystem. So, wie wir mit der Fähigkeit zu sprechen auf die Welt kommen, sind wir auch für die guten Gefühle programmiert. Diese Entdeckung wird unser Bild vom Menschen so prägen, wie es Freuds Theorien vom abgründigen Unbewussten im vergangenen Jahrhundert getan haben.

Die andere, noch überraschendere Erkenntnis war, dass sich auch das Gehirn eines erwachsenen Menschen weiter verändert.

Bis vor wenigen Jahren glaubten Wissenschaftler, dass das Gehirn, ähnlich wie die Knochen, spätestens am Ende der Pubertät ausgewachsen sei. Doch das genaue Gegenteil trifft zu: Wann immer wir etwas lernen, verändern sich die Schaltkreise in unserem Gehirn, neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden geknüpft. Mit geeigneten Mikroskopen kann man diese Verwandlungen unter der Schädeldecke sogar sichtbar machen. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, wird es in Ihrem Kopf anders aussehen als vorher!

Nicht nur Gedanken, sondern erst recht Emotionen bringen diese Umbauten in Gang. Das heißt: Mit den richtigen Übungen kann man seine Glücksfähigkeit steigern. Wir können unsere natürliche Anlage für die guten Gefühle trainieren, so, wie wir uns eine Fremdsprache aneignen.

Von den Erkenntnissen der Genforschung fasziniert, neigen wir seit einiger Zeit dazu, in unseren Erbanlagen die Erklärung für unser ganzes Wesen, für all unsere Eigenarten zu suchen. Leicht übersehen wir, dass diese Mitgift nur im Wechselspiel mit unserer Lebensweise ihre Wirkung entfaltet. Wie glücklich wir sind, hängt mindestens ebenso stark von unserer Umwelt, unserer Kultur ab wie von unseren Genen. Deshalb betrachtet dieses Buch nicht bloß die Entstehung des Glücks im Gehirn, sondern auch die kulturellen Einflüsse und Begebenheiten des Alltags, die diese Vorgänge erst in Bewegung setzen.

In Deutschland hat das Glück keine allzu große Tradition. Wir misstrauen ihm. Die Deutschen haben den eigentümlichen Begriff »Weltschmerz« erfunden, der sich in andere Sprachen kaum übersetzen lässt. Das Wort »Glück« hingegen fand erst sehr spät Eingang in unsere Sprache. Es leitet sich vom mittelhochdeutschen »gelücke« ab, was in etwa »passend« bedeutet, und ist erst um das Jahr 1160 bezeugt. Bis heute müssen Deutsch



und andere germanische Sprachen mit einem Begriff für »Glück haben« und »Glück empfinden« auskommen. Die übrigen europäischen Sprachen unterscheiden in dieser Hinsicht meistens sauber, das Englische etwa in »luck« und »happiness«. Doch das ist nichts im Vergleich zu Sanskrit, der Sprache des alten Indiens: Sie kennt ein gutes Dutzend Wörter für die verschiedenen Weisen, Glück zu empfinden.<sup>2</sup>

So bleiben schon unsere westlichen Sprachen hinter der Vielfalt an positiven Empfindungen zurück, zu denen wir fähig wären. Eindrucksvoll zeigt das ein Vergleich zwischen amerikanischen Studenten und Bürgern einer indischen Stadt: Beide Gruppen bekamen ein stummes Video zu sehen, in dem zwei Meister des indischen Tanzes Gebärden zeigten. Dazu gab es eine ungeordnete Liste mit den Bedeutungen der gezeigten Gesten – freudige Überraschung, entspannte Befriedigung nach vollbrachter Arbeit oder schüchterne Erregung. Für das indische Publikum bestand dieses Verzeichnis aus wenigen treffenden Worten.<sup>3</sup> Den jungen Amerikanern dagegen mussten die Forscher lange Umschreibungen der indischen Gefühlsbegriffe zur Verfügung stellen. Und trotzdem hatten sie keine Schwierigkeiten, die Gesten des Glücks richtig zuzuordnen – sie hatten die Gebärden verstanden, nur fehlten ihnen eigene Worte dafür. Genauso sprachlos stehen wir oft vor den Schattierungen unseres eigenen Glücks. Offenbar sind unsere Gehirne zu Gefühlen imstande, die in der westlichen Kultur wenig Aufmerksamkeit genießen.

Für diese Missachtung des Glücks bezahlen wir teuer. Jeder fünfte Deutsche leidet im Laufe seines Lebens mindestens einmal an einer psychischen Störung, die meisten an Angst oder Depression. Jeder zehnte erlag sogar im Verlauf des vergangenen Jahres einer mehrwöchigen Depression.<sup>4</sup> Mehr als zehntausend Menschen jährlich treibt ein seelisches Leiden gar in den

Selbstmord. In anderen Teilen der Welt ist die Suizidrate weit niedriger.<sup>5</sup>

Die Häufigkeit der schweren Depressionen nimmt rapide zu – in Deutschland wie in praktisch allen Industrieländern. Vor allem trifft diese Krankheit immer mehr Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Junge Menschen leben heute mit einem dreimal höheren Risiko, eine schwere Depression zu erleiden, als noch vor zehn Jahren.<sup>6</sup>

Gleichzeitig greift das seelische Leid aus den Industrieländern auf andere Gegenden der Welt über.<sup>7</sup> International werden in 20 Jahren Depressionen bei Frauen mehr Schäden anrichten als jede andere körperliche oder seelische Krankheit, bei Männern werden einzig Herz-Kreislauf-Erkrankungen noch mehr Leid anrichten.<sup>8</sup> Die Depression droht zu einer Pest des 21. Jahrhunderts zu werden. Die Ausbreitung des krankhaften Unglücks mit einem Seuchenzug zu vergleichen trifft in einem erschreckend buchstäblichen Sinn zu. Denn wie neue sozialmedizinische Untersuchungen zeigen, stecken Menschen einander mit ihrer Niedergeschlagenheit an.<sup>9</sup>

Bei weitem nicht jeder, der unglücklich ist, leidet an einer seelischen Krankheit. Trotzdem hängen die alltägliche Niedergeschlagenheit und die Depression viel enger zusammen, als man lange Zeit dachte. Beide sind eine Konsequenz ähnlicher Vorgänge im Gehirn. Es gilt gegenzusteuern: Die Epidemie der Depression zeigt, wie dringend wir eine Kultur des Glücks brauchen. Und wer sich um positive Emotionen bemüht, tut nicht nur sich selbst, sondern auch der Welt Gutes: Denn nicht nur eine Niedergeschlagenheit, sondern erst recht Glück überträgt sich auf andere.<sup>10</sup>

»Freude ist der Übergang des Geistes in einen perfekteren Zustand«, schrieb der niederländische Philosoph Baruch Spinoza.

»Schmerz dagegen ist der Übergang in einen niedrigeren Zustand.«

Dabei wirkt Freude nicht nur auf den Geist, sondern zuallererst auf den Körper. Unglück richtet ihn zugrunde, Glück baut ihn auf. Neue Forschungsarbeiten werfen ein Licht auf Verbindungen zwischen Leib und Seele, die Wissenschaftler lange übersehen haben. Andauernde Angst und Niedergeschlagenheit bergen eine Gefahr für die Gesundheit, weil sie Stress bedeuten. Und Stress steigert zum Beispiel das Risiko, an Herzinfarkt oder Schlaganfall zu sterben. Wer es dagegen gelernt hat, seine düsteren Stimmungen im Zaum zu halten und sein freudiges Erleben zu stärken, pflegt seinen Körper. Gute Gefühle wirken Stress und dessen gesundheitlichen Folgen entgegen. Sie regen sogar das Immunsystem an.

Erst recht fördern sie die Leistungen unseres Geistes. Denn im Gehirn sind Gedanken und Gefühle zwei Seiten derselben Medaille: Glückliche Menschen sind kreativer. Wie viele Studien zeigen, lösen sie Probleme besser und schneller.<sup>11</sup> Glück macht klug, und zwar nicht nur für einen Augenblick, sondern auf Dauer. Positive Gefühle lassen die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen – die Freude geht mit neuen Verknüpfungen in unseren Köpfen einher.

Und schließlich sind glückliche Menschen auch nettere Menschen. Sie sind aufmerksamer und eher bereit, das Gute in anderen zu sehen. Sie setzen sich mehr für das Gemeinwohl ein und schaffen es bei Verhandlungen besser, allen Beteiligten zu ihrem Recht zu verhelfen.<sup>12</sup>

Glück ist also ein Lebensziel und zugleich ein Weg zum besseren Leben. Negative Stimmungen schränken den Menschen ein, gute Gefühle dagegen erweitern seine Möglichkeiten. Glück ist Lebendigkeit.

Nur wer das Glück kennt, kann es finden. Dieses Buch will Sie mitnehmen auf eine Forschungsreise zu den guten Gefühlen. Sie werden viele Tipps entdecken, wie man die neuen Erkenntnisse der Neurowissenschaften anwenden kann, um glücklicher zu leben. Trotzdem ist dieses Buch kein Ratgeber im herkömmlichen Sinn. Es will Hintergründe vermitteln, keine Patentrezepte. Denn schließlich ist das Glück eines jeden Menschen ebenso einzigartig wie seine Persönlichkeit. Zwar erleben wir alle Freude und Lust auf ähnliche Weise, weil unsere Gehirne nach demselben Plan aufgebaut sind. Aber darin, was diese Gefühle auslöst, unterscheiden wir uns. Deswegen helfen allgemeine Ratschläge nicht weiter. Letztlich muss jeder seine eigene Glücksformel finden. Dafür möchte dieses Buch, wie ein Reiseführer, das nötige Wissen vermitteln.

Im ersten Teil des Buchs werden Sie erfahren, wie Glück entsteht und wozu die Natur die guten Gefühle erfunden hat. Im Mittelpunkt dieser Kapitel stehen die Teile des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen und die es uns erlauben, negative Emotionen unter Kontrolle zu bringen. Wie einen Muskel können wir auch diese Systeme trainieren. Denn das Gehirn verändert seine Struktur nicht nur durch äußere Erfahrungen, sondern auch durch den Umgang mit den eigenen Gefühlen: Das Gehirn kann sich selbst umprogrammieren. Erstaunlicherweise bestätigen viele neue Einsichten der Hirnforschung uralte Weisheiten; deshalb steht am Ende des ersten Teils ein kurzer Vergleich mit dem Erfahrungsschatz der Antike und der östlichen Kulturen.

Der zweite Teil des Buchs erkundet die Anatomie der Leidenschaften: Genießeriſches Schwelgen und Freude an der Entdeckung, Liebe und die Lust am Sex haben vieles gemeinsam, und doch kommen sie auf unterschiedlichen Wegen zustande – und dienen verschiedenen Zwecken. Diese elementaren Regungen sind uns angeboren, sie haben sich im Laufe von Jahrmillionen

entwickelt; manche von ihnen sind schon bei vergleichsweise simplen Geschöpfen wie Mäusen oder sogar Bienen zu beobachten. Die Leidenschaften sind so tief in Mensch und Tier verwurzelt, dass es sinnlos ist, sie loswerden oder auch nur ändern zu wollen. Vielmehr kommt es darauf an, mit ihnen umgehen zu lernen: Wir können unser Leben so einrichten, dass wir aus diesen Programmen der Evolution möglichst viel Freude und wenig Verdruss ziehen. Anregungen dazu gibt das Schlusskapitel dieses Teils.

Doch die Evolution hat den Menschen, anders als Insekten und Nagetiere, auch mit einem hochentwickelten Großhirn ausgestattet. So sind wir dafür eingerichtet, unsere angeborenen Triebe, Lüste und Ängste in geordnete Bahnen zu lenken. Von solchen Leistungen des Bewusstseins und davon, wie man sie einsetzt, handelt der dritte Teil. Ob wir das berühmte Glas als halb voll oder als halb leer ansehen, hat viel mehr Einfluss auf unsere Gefühle als der tatsächliche Inhalt des Bechers. Indem wir unsere Gedanken und Gefühle bewusst steuern, können wir der Niedergeschlagenheit und sogar Depressionen entgehen. Aber das Großhirn befähigt uns zu noch mehr: Im Gegensatz zu allen Tieren können wir Empfindungen von Freiheit, Grenzenlosigkeit und Einssein mit der Welt erleben, können verückt das Spiel der Lichtreflexe auf dem Meer betrachten oder ganz in einer Tätigkeit aufgehen. Gerichtete Wahrnehmung und Konzentration sind die Schlüssel zu solchen Momenten der Euphorie. Möglicherweise erklären diese Zustände des Gehirns sogar, wie mystische Erfahrungen im Kopf eines Menschen zustande kommen.

Eine wichtige Quelle des Glücks liegt in der optimalen Entfaltung unserer Talente und Möglichkeiten. Aber keiner lebt für sich allein. Darum stellt der vierte und letzte Teil dieses Buches die Frage, welche Bedingungen eine Gesellschaft schaffen muss,

um, wie es die amerikanische Unabhängigkeitserklärung sogar vorschreibt, dem Bürger sein »pursuit of happiness«, das Streben nach Glück, zu ermöglichen. Wo Gemeinschaftsgefühl, Gerechtigkeit und Kontrolle über das eigene Leben gegeben sind, stehen die Chancen des Einzelnen gut, ein glückliches Leben zu führen.

Die Frage ist also, wie jeder Einzelne, aber auch die Gesellschaft sich eine Kultur des Glücks aneignen kann. Dass es möglich ist, das Glück der Menschen zu vermehren, haben die Weisen schon vor mehr als zweitausend Jahren geahnt. Heute besteht im Licht der Neurowissenschaften, denen wir so tiefe Einsichten in unser Fühlen und Erleben verdanken, wie man sie in der Antike allenfalls den Göttern zugeschrieben hätte, kein Zweifel mehr: Glück kann man lernen.