

# So ein Glück, Mann

## **Wozu braucht der Mensch GUTE GEFÜHLE? Lassen sie sich lernen? Zwei Bücher geben Einblick ins neueste Lieblingsfeld der Psychologen**

Rätselhaftes Glück: Bereits 5818 Namen sind im Weltverzeichnis der Glückserforscher eingetragen - alles Wissenschaftler, die wissen wollen, wie des Menschen gute Gefühle zustande kommen, wem Zufriedenheit und Frohsinn gegeben sind und wen Trübsal und Depression am ehesten heimsuchen. Derzeitiger Stand der Erkenntnis: Frauen sind glücklicher als Männer, Ungebildete froher als Gebildete. Eigenheime und Geldvermögen, so weiß man heute, sind zur Erzeugung eines beständigen Hochgefühls weitgehend ungeeignet. Und während die Amputation eines Beines selten lange unglücklich macht, verdüstert die Diagnose Multiple Sklerose das Gefühlsleben auf Dauer. Dieses und 7476 weitere Forschungsergebnisse aus 140 Ländern sind aus der "World Database of Happiness" abrufbar - im Internet unter der Adresse <http://www.eur.nl/fsw/research/happiness>.

Lange hat die Psychologie das emotionale Innenleben des Menschen weitgehend ignoriert, seit einigen Jahren jedoch explodiert das Wissen. Die Mechanismen, die bewirken, dass alle Lust ewig sein will und dennoch so vergänglich ist, die uns nach immer Neuem dürsten lassen, obwohl wir schon alles haben - sie sind jetzt weitgehend ergründet.

DIE "EMOTIONALE WENDE" in der Psychologie stellt unser Wissen über die Grundlagen des Denkens und des sozialen Lebens auf eine neue Basis. Zu den Vätern der Theorien zählt etwa der US-Neurobiologe Antonio Damasio, der sie in seiner eben als Taschenbuch erschienenen Untersuchung "Ich fühle, also bin ich" sehr lesbar zusammengefasst hat. Essenz: Bewusstsein ruht, wie rationales Denken, auf einem Fundament widerstreitender Gefühle, ohne das beide nicht funktionieren können - wer nichts empfindet, kann auch nichts begreifen.

Mit tief greifenden Folgen: In einer Reihe aufsehenerregender Studien zeigte Damasio, wie die Unfähigkeit, angemessen zu fühlen, das Leben zerstört; wie Menschen trotz hoher Intelligenz gänzlich unfähig sind, mit anderen normal zusammenzuleben, weil ihnen die emotionale Steuerung durch Verletzungen abhanden gekommen ist. Mit Glück und Unglück, Freud und Leid lotst uns unser Unbewusstes so sicher wie ein Kompass durch das Leben. Der Verstand, so scharf er auch sein mag, ist kein Ersatz dafür.

Dennoch muss auch ein Kompass zuweilen gewartet werden oder kann durch schädliche Magnetfelder beeinflusst werden. Gibt es Abhilfe dagegen? Das Neueste dazu liefert endlich einmal ein deutscher Autor - der Markt der guten Sachbücher zum Thema ist bislang eine angloamerikanische Domäne. Der Wissenschaftsjournalist Stefan Klein hat eine Synthese der Ergebnisflut aus den Glückslaboren gewagt. In seinem Buch "Die Glücksformel" fasst er kompakt zusammen, was sonst eine halbe Fachbereichs-Bibliothek füllen würde: das Wissen darüber, wie und warum die guten Gefühle überhaupt entstehen. Kein Ratgeber mit billigen Kniffen ist dabei herausgekommen, sondern ein Werkzeug zur Selbsterkenntnis. Es räumt auf mit Wissenschafts-Mythen wie der Vorstellung, der Mensch sei eine Art Dampfkessel, der sich mit schlechter Laune oder Wut auflädt und sie ventilhaft herauslassen muss. Klein

zeigt: Wutanfälle helfen nicht gegen die Wut, Tränen nicht gegen die Traurigkeit.

Dass sich hingegen gute Gefühle tatsächlich lernen, vertiefen und auskosten lassen, wenn man sie erst einmal verstanden hat, davon ist Klein überzeugt. Und er hat starke Belege dafür. Sie gründen sich auf empirisches Wissen über den inneren Aufbau des Gehirns, nicht auf seichte Erfolgsideologien.

Für manchen mag das eine Enttäuschung sein - etwa für den Mann in einer Karikatur, die Klein so beschreibt: "Vor einem an Neuschwanstein erinnernden Schloss mit Park und Rolls-Royce davor beklagt sich ein Mann mittleren Alters: „Ich könnte heulen, wenn ich daran denke, wie viele Jahre ich damit verschwendet habe, Geld zu scheffeln, nur um dann zu erfahren, dass ich meinen Frohsinn den Genen verdanke.“"

Antonio Damasio, "Ich fühle, also bin ich". Ullstein Taschenbuch Verlag; 9,95 Euro.

Stefan Klein, "Die Glückformel". Rowohlt Verlag; 19,90 Euro.

Bildunterschrift: A. Damasio: "Ich fühle, also bin ich" / S. Klein: "Die Glückformel" /

*Aus: Stern 32/2002*