

# Ja, renn nur nach dem Glück

## Stefan Klein weiß, wo man es findet - im Gehirn

Von Wolfgang Schneider

Der Mensch suche das Glück wie ein Betrunkener sein Haus, schrieb einst Voltaire: Er kann es nicht finden, aber er weiß ganz sicher, dass es existiert. Der Wissenschaftsjournalist Stefan Klein kommt allen Glückssuchern jetzt mit einem Wegweiser zur Hilfe. Sein Buch will dem Leser nicht weniger als eine Schule des Glücklichseins bieten, basierend auf den aktuellen Erkenntnissen der Neurobiologie.

Anschaulich und spannend erklärt Klein die komplexen biochemischen Grundlagen dessen, was wir an der Benutzeroberfläche des Organismus als Genuss, Begehren, Liebe, Lust und Freundschaft erleben. Er macht den Leser mit dem Neurotransmitter Dopamin vertraut, dem Motor des Wollens und der vibrierenden Vorfreude. Unter seiner Wirkung fühlen wir uns wach und motiviert, kreativ und voller Selbstvertrauen. Erläutert wird das molekulare Belohnungssystem der Lustmaschine Mensch: Der innere Dealer versorgt uns mehr oder weniger zuverlässig mit Endorphinen. Besonderes Interesse widmet Klein unscheinbaren Substanzen wie Vasopressin, Oxytocin und Luliberin, den Liebestränken des Organismus, die seit Jahrtausenden das Geschlechtsleben von Tier und Mensch steuern, bei den rührend treuen Präriewühlmäusen kaum anders als bei unsereinem.

Die Emotionen sind im Lauf der Evolution entstanden, damit Lebewesen wichtige Fragen schnell lösen können - dableiben oder weglaufen, angreifen oder umarmen, essen oder ausspucken. Ziele, die wir zur Erhaltung unseres Daseins verfolgen sollen, machen bekanntlich Freude: Essen, Trinken, Liebe. So ist es vielleicht kein bioethischer Kurzschluss, die optimale Befindlichkeit des Organismus zum Kompass des richtigen Lebens zu machen. Im zweiten, anwendungsbezogenen Teil des Buches nutzt Klein die Ergebnisse der Forschung deshalb als Sieb für Lebensweisheiten, das die besseren von den weniger guten Ratschlägen trennen soll. Glück könne man lernen, wie umgekehrt Melancholie und Sorgen zum großen Teil nichts als gelerntes Unglück seien. Auch bei seelisch gesunden Menschen lasse sich Niedergeschlagenheit ja erschreckend leicht erzeugen: Man sage sich nur immer vor, das Leben sei nicht lebenswert, und lasse dazu schwermütige Orchestermusik wie Prokofjews "Russland unter dem Joch der Mongolen" spielen. Bald wird man sich wertlos und bedrückt fühlen. Wer aber nicht gut gelaunt ist, gefährdet erwiesenermaßen seine Gesundheit.

Gewohnheitsmäßige Pessimisten werden deshalb aufgefordert, ihr Gehirn "neu zu verdrahten". So wie wir im hohen Alter noch eine schwierige Fremdsprache lernen können, ist es auch nie zu spät, das Glücklichsein einzuüben. Das menschliche Gehirn sei so wandlungsfähig wie kein anderes System; es lässt sich mittels guter Gewohnheiten umprogrammieren. "Schon wenn Sie dieses Buch fertig gelesen haben", verheißt der Autor, "wird Ihr Gehirn anders aussehen als vorher." An den Enden mancher Nervenzellen werden Knubbel herausgewachsen sein, so genannte dendritische Dornen, über welche die Neuronen Kontakt miteinander aufnehmen: das Gute bricht sich buchstäblich Bahn. Glück ist nicht etwas, das von außen über uns kommt oder eben nicht; es ist mit dem richtigen Tun verbunden, wie schon die antiken Philosophen

wussten.

Was gehört zum richtigen Leben? Die Euphorie des Verliebtseins ist der Rauschwirkung mancher Droge vergleichbar, aber viel gesünder. Erst recht die wohlige Gelassenheit, die ein befriedigendes Geschlechtsleben vermittelt, ist ein Hauptposten in Kleins Glücksbilanz. Auch soziale Kontakte beeinflussen die Lebenserwartung günstig und wirken Negativfaktoren wie Bluthochdruck entgegen. Fatalerweise haben indes gerade die deutschen Dichter und Künstler immer das Gegenteil, nämlich die Einsamkeit gepriesen. Caspar David Friedrichs Mönch am Meer, Hesses Steppenwolf oder Thomas Manns Künstlerfiguren: überall herausgehobene Einzelmenschen, gesellschaftsscheu und von Melancholie geadelt. Das Gegenteil sei richtig. Denn Einsamkeit erzeuge Stress - eine Dauerbelastung für Körper und Geist, welche die Abwehrkräfte herabsetze. Klein pädiert deshalb nicht nur für stabile Partnerschaften und regelmäßigen Sex, sondern auch für gute Freunde.

Wie Goethe warnt er vor zu viel Grübeleien und Selbstreflexion. Das Ich ist ein bodenloser Schacht. Gegen Trübsal helfe jede Art von Beschäftigung. Wichtig sei es, negative Emotionen ohne Zögern unter Kontrolle zu bringen. Die Auffassung, die Seele sei eine Art Dampfdruckkessel ("Was raus muss, muss raus"), ist 19. Jahrhundert. Dampf ablassen hilft keineswegs. Wut mit einem Wutanfall loswerden zu wollen, heiße lediglich, Öl ins Feuer gießen; die ungunstigen Gehirnbahnen werden nur noch tiefer geebnet. Stattdessen hebt körperliche Anstrengung das Lebensgefühl. Laufen, schwimmen, tanzen sind Zubringer in Sachen Optimismus. Auch intensive Wahrnehmung kann beglücken: "Haben Sie schon einmal gesehen, wie sich das Sonnenlicht an Ihren Fingernägeln bricht und einen Schwarm winziger Lichtpunkte in allen Regenbogenfarben aufleuchten lässt?" In der besten aller möglichen Welten sind die Freuden nicht knapp bemessen.

Leider schlägt Befriedigung oft in Langeweile und Überdruß um. Unsere permanente Lust auf Abwechslung hat freilich ihren guten evolutionären Sinn: Die Natur hat uns darauf eingestellt, mit einer Welt fertig zu werden, die sich dauernd verändert. Wir sollen Neues nicht nur hinnehmen, sondern es geradezu wollen. Klein plädiert deshalb für eine wohlkalkulierte "Rotation der Genüsse". Nicht stärkere, sondern immer wieder andere Reize - das sei ein Schlüssel zum Glück. Hohes und sehr hohes Einkommen trage übrigens nicht signifikant zum Wohlbefinden bei; der Mensch gewöhne sich allzu schnell an den Luxus. Als erwiesenermaßen stresshemmend und gesundheitsfördernd haben sich dagegen soziale Gerechtigkeit und Solidarität erwiesen. Die Gegenprobe bieten Länder wie Russland und Litauen, wo sich die Gesellschaft nach 1989 krass in Neureiche und Habenichtse gespalten hat und die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern inzwischen wieder unter 60 Jahren liegt.

Gleichermaßen gestärkt von Dopamin und Bürgersinn, sinnvoller Tätigkeit, Sport und Liebe, ähnelt der glückliche Mensch Kleins am Ende jenen beschwingten Gestalten, die die grünen Wiesen der Margarinewerbung und der Krankenversicherungsprospekte bevölkern. Aber das mag eine typisch deutsche Nörgelei sein. Denn in Deutschland, so der Autor, habe das Glück keine wirkliche Tradition. Haben die Deutschen nicht das Wort "Weltschmerz" erfunden, das sich in andere Sprachen kaum übersetzen lässt? Stefan Klein hat ein Buch geschrieben, das vollkommen frei von

gesundheitsschädlichem Weltschmerz ist. Ob das zum vollen Glück reicht, mag der Leser entscheiden.

*Erschienen in: Welt 10.08.2002*