

Anleitung zum Glückhsein: Was die Lust am Leben nährt

Psychiater von der Charité ist Referent auf dem Hirnforschungs-Symposium in Nürnberg: „Schreiben Sie auf, was gutgegangen ist“

Herr Walter, Sie sagen: Glück ist eine flüchtige Geschichte. Lässt es sich festhalten?

Henrik Walter: Unmöglich. Glück ist immer nur im Auf und Ab des Lebens erfahrbar. Es hängt von unseren Erfahrungen und Erwartungen ab. Geht es uns schlecht, reagieren wir umso freudiger auf schöne Erlebnisse. Genauso funktioniert das neurobiologische Belohnungssystem: Es gibt kein größeres Geschenk, als wenn etwas besser als erwartet ist.

Hilft es, sich selbst so selten wie möglich mit anderen zu vergleichen?

Walter: Ja. Einerseits kann man sich mit Vergleichen unglücklich machen. Erfährt man, dass ein gleich qualifizierter Kollege mehr verdient, mindert das die Freude über das Gehalt. Andererseits hilft es im Leid oft, sich klarzumachen, dass es anderen noch schlechter geht. Das Gesündeste ist allerdings, sich selbst als Bezugspunkt zu nehmen und sich zu fragen: „Was brauche ich?“

Kuschelhormon strömt beim Streicheln durch den Körper

Welche Rolle spielen in einer Situation das Gefühl und die eigene Bewertung?

Walter: Beides ist wichtig. Der Begriff Glück ist ja sehr unscharf. Man kann ihn rein hedonistisch verstehen: gute Gefühle zu haben und sie zu genießen. Das ist nicht dasselbe, wie ein Leben gut zu führen: sich weiterzuentwickeln, Zielen und Werten zu folgen oder etwas zu tun, was sinnvoll ist und Bedeutung hat.

Ist die Hirnforschung in der Lage, Glücksgefühle zu messen?

Walter: Im Prinzip ja, in der Praxis nein. Wir kennen die Neurochemie guter Gefühle inzwischen allerdings recht gut und wissen: Lust ist nicht gleich Dopamin, wie manche meinen. Viel wichtiger sind die körpereigenen Opiate. Oder das „Kuschelhormon“ Oxytocin. Es durchflutet den Körper beim Sex, beim Stillen, beim Streicheln und verstärkt so zwischenmenschliche Bindungen.

Apropos Baby und Stillen: Leidet wirklich das Eheglück, wenn Kinder da sind?

Walter: Das wäre zu viel gesagt. Allerdings machen Kinder weniger Glücksgefühle als gemeinhin angenommen. So wurden Eltern täglich befragt, wie gut sie sich fühlten, und was sie gerade tun. Es zeigte sich, dass sie es überraschend selten genossen, mit dem Kind zusammen zu sein, viel häufiger dagegen, sich zu entspannen oder mit Freunden etwas zu unternehmen. Allerdings werden Kinder als hoch sinnstiftend bewertet.

Wie wichtig ist es generell, eine Arbeit zu haben oder aber keine?

Walter: Unfreiwillige Arbeitslosigkeit ist einer der Königswege zum Unglücklichsein. Das ist in etwa so schlimm, wie den langjährigen Partner zu verlieren. Kommt beides zusammen, ist die Katastrophe perfekt.

Sind solche von Schicksal Geschlagenen Ihre potenziellen Patienten in der Psychiatrie der Charité?

Walter: Gut möglich. Bei Trennungen können wir ein interessantes Phänomen beobachten. Bei jungen Menschen leiden Frauen oft heftiger als Männer. Im Alter dreht sich das: Die Frau packt nach 30 Jahren Ehe die Koffer, der Mann bleibt allein zurück und stürzt ab, die Suizidgefahr steigt.

Erlebt der eingefleischte Nörgler seltener Glücksmomente?

Walter: Zumindest kann das Anstreben des Besseren, wozu uns die Neurobiologie ja drängt, unglücklich machen. Der Optimierer hängt sich richtig rein, bevor er ein Handy kauft. Er prüft und prüft, kauft am Ende und ist trotzdem erbost, weil das Gerät eine Woche später noch billiger zu haben ist. Ähnlich beim aktuellen Shitstorm zum Hersteller des Thermomix, der ein neues Modell ankündigte. Diejenigen, die gerade das fast gleich gute und billigere Vorgängermodell bestellt hatten, reagierten stinksauer. Dem Optimierer steht der Bedürfnis-



Eine Familie läuft durch ein Klatschmohnfeld: Die Lust an der Bewegung in der Natur mit anderen ist ein gutes Heilmittel. Henrik Walter empfiehlt: „Beschäftigen Sie sich häufiger mit dem Glück. Es lässt sich trainieren.“ Foto: colourbox.de

orientierte gegenüber. Er weiß, dass es immer etwas Besseres geben mag – egal. Er achtet darauf, dass er das bekommt, was er braucht. Diese Haltung hebt das Wohlbefinden unheimlich, gerade angesichts unübersehbarer Angebotsvielfalt im Kapitalismus.

Was passiert bei einem Menschen, der sagt: Mich freut gar nichts mehr. Irgendwie ist mir unterwegs die Lust abhandengekommen?

Walter: Wir sprechen dann von Anhedonie – der verminderten oder fehlenden Fähigkeit, Freude und Lust zu empfinden oder an entsprechenden Aktivitäten interessiert zu sein. Im besten Fall ist dieser Zustand vorübergehend. Was die Psychiatrie bis jetzt jedoch weitgehend ignoriert, ist die Frage nach dem Sinn im Leben.

Macht das Fehlen von Sinn unglücklich?

Walter: Nicht notwendigerweise. Tatsächlich gibt es Menschen, die wenig Sinn im Leben erfahren, aber darunter nicht leiden. Man nennt sie die „existentiell Indifferenten“. Interessanterweise wird ihr Anteil umso höher, je wohlhabender eine Gesellschaft ist. Im deutschsprachigen Raum liegt er bei bis zu 50 Prozent der Erwachsenen.

Kennen Sie Rituale, die das Glücksempfinden durch Training stärken?

Walter: Eine einfache Grundregel lautet: Beschäftigen Sie sich häufiger mit dem Glück. Lesen Sie darüber, schreiben Sie auf, was gutgegangen ist, verbessern Sie Ihre Stärken und grübeln Sie nicht nur über Ihre Schwächen. Wer seine Aufmerksamkeit auf das Positive fokussiert, wird sich eher daran erinnern. Glück und Sinnerleben sind da nicht anders als gesunde Ernährung und Fitness: üben, üben, üben.

Also unbedingt positiv denken?

Walter: Bloß nicht. Wer das – unvermeidliche – Negative leugnet und krampfhaft glücklich werden will, wird scheitern. In den USA etwa – nicht in Nürnberg – herrscht ein kultureller Zwang zur Positivität. Schlimm wird die Devise „Smile or die“ (Lächle oder stirb) etwa für Krebspatienten, denen eingebläut wird, positiv zu denken, um den Krebs zu „besiegen“. Wenn das nicht gelingt: selbst schuld. Ganz ungünstig.

In welchem Ansatz stehen Sie konträr zu Ihren Wissenschaftskollegen?

Dem Neuro-Hype folgt inzwischen überzogene Neuro-Kritik

Walter: Ich habe das Aufkommen der Neurowissenschaft als „Leitwissenschaft“ von Anfang an mitbekommen. Nach einer anfänglichen Skepsis der Geisteswissenschaftler kam es zu einem Neuro-Hype, der inzwischen in eine überzogene Neuro-Kritik umschlägt. Ein typischer Zyklus, der uns für die Künstliche Intelligenz gerade bevorsteht. Tatsächlich wurden auf dem Höhepunkt der Neuro-Begeisterung allzu viele großspurige Versprechungen gemacht und übertriebene Behauptungen aufgestellt. Auch ich bin heute ernüchtert und sehe das Erreichbare realistischer. So wie viele Nachwuchswissenschaftler. Und das ist auch gut so.

Interview:
ANGELA GIESE

① Symposium Kortizes, vom 12. bis zum 14. April 2019, „Hirn im Glück – Freude, Liebe, Hoffnung im Spiegel der Neurowissenschaft“, Germanisches Nationalmuseum Nürnberg, Aufseß-Saal. Anmeldung über Reservix: 170 Euro/130 Euro, weitere Informationen zum Symposium im Internet unter www.kortizes.de

Professor **Henrik Walter** (56) ist Psychiater, Psychotherapeut und Hirnforscher an der Charité in Berlin. Seine Forschungsgebiete sind unter anderem die kognitiven und systemischen Neurowissenschaften. Der Lehrstuhl-inhaber forscht aktuell darüber, inwieweit Depressive durch Aktivierung lernen können, positive Erfahrungen zu machen. F.: Charité

