

Leseprobe aus:

Stefan Klein

Einfach glücklich

(Seite 11-19)



Kapitel 1: Was ist Glück?

Lehnen Sie sich einen Moment zurück und lassen Sie Ihre Phantasie schweifen. Was kommt Ihnen beim Wort «Glück» als Erstes in den Sinn? Ein romantisches Wochenende mit dem oder der Liebsten, ein Kneipenabend mit Freunden? Vielleicht ein Strandspaziergang bei stürmischem Wetter, wenn Gischt durch die Luft weht?

Oder doch eher der Sechser im Lotto, der Ihnen hilft, sich all die lang gehegten Wünsche zu erfüllen: das Haus mit Garten, das knallrote Coupé, ein Urlaub auf Tahiti?

Auf all diese Vorstellungen passt der Begriff Glück, und doch geht es um zwei grundverschiedene Dinge: Während eines harmonischen Abends mit Freunden oder Familie *sind* wir (hoffentlich) glücklich; knacken wir den Jackpot, *haben* wir Glück. Und wie jeder Leser von Klatschspalten weiß, kann man jede Menge Glück haben, ohne sich dabei im Geringsten glücklich zu fühlen. Der Lottogewinner, dessen Leben aus der Bahn gerät, ist schon Legende.

Die Volksweisheit kennt den Unterschied sehr wohl, wir finden ihn im Märchen vom Hans im Glück veranschaulicht: Hans hat Glück, weil ihn sein Dienstherr überreich entlohnt. Aber durch den Goldklumpen, den er nun mit sich herumträgt, fühlt er sich auch innerlich geradezu beschwert. Erst als er einen miesen Tausch nach dem anderen abschließt, also eigentlich eine Pechsträhne durchmacht, gewinnt er seine glückliche Stimmung zurück.

Glück haben und glücklich sein

Immer wieder geraten wir in Versuchung, *Glück haben* mit *glücklich sein* zu verwechseln: Wir sehnen uns nach freudigen Empfindungen und glauben, ihnen durch günstige Umstände näher zu kommen. Damit berauben wir uns oft genug der Chance, wirklich Glück zu empfinden. Denn wir ernten keine guten Gefühle,

sondern meist nur Frustration, wenn wir darauf warten, dass glückliche Begebenheiten auf uns herabregnen wie die Goldmünzen auf das Sterntaler-Mädchen. Es muss kein Lotteriegewinn sein, den wir ersehnen; genauso können wir insgeheim darauf warten, dass endlich der richtige Partner unseren Weg kreuzt oder dass ein Headhunter uns einen phantastischen Job anbietet.

Die deutsche Sprache trägt das Ihre zu diesem Denkfehler bei, indem sie keinen Unterschied zwischen dem inneren Empfinden und äußeren Umständen macht. Die meisten anderen europäischen Sprachen trennen da sauber, das Englische etwa in «happiness» und «luck». Doch das ist nichts im Vergleich zum Sanskrit, der Sprache des alten Indien: Sie kennt ein gutes Dutzend Worte für die verschiedenen Weisen, Glück zu empfinden.

Denn auch bei dem innerlichen Glücksempfinden, um das es in diesem Buch geht, handelt es sich keineswegs immer um dasselbe Gefühl. Das Kribbeln im Magen, wenn wir verliebt sind, und die wohlige Entspannung bei einer Massage, die rauschhafte Verzückung beim Sex und der Genuss, nach einer schweißtreibenden Stunde Sport ein kühles Bier zu trinken, fühlen sich nicht nur unterschiedlich an. Es sind tatsächlich verschiedene Gefühle, die in unseren Körpern und Hirnen mit jeweils bestimmten Zuständen einhergehen.

Diese Gesichter des Glücks sollten wir kennen lernen. Nur dann können wir uns diesen Empfindungen bewusst öffnen und unser Leben so führen, dass sie sich möglichst oft einstellen. Gelingt uns das, wird das Glücksempfinden von einem Zufallsgast, der gelegentlich vorbeikommt oder auch nicht, zu einem guten Bekannten, den wir gezielt einladen können.

Bevor wir uns allerdings die einzelnen Nuancen des Glücks genauer anschauen, sollten wir zunächst der Frage nachgehen, was der gemeinsame Kern all dieser Gefühle ist – und warum es sie überhaupt gibt.

Das Glück entspringt dem Körper

Man hat Ihnen ein Kompliment gemacht, jemand hat Ihnen Blumen geschenkt, oder Sie genießen einfach nur ein sehr gutes Essen? Ganz gleich, was Sie freut – in Ihrem Körper hat sich ein angeregter Zustand eingestellt. Es lohnt sich, einmal darauf zu achten, denn viele der Veränderungen dabei kann man spüren.

Wenn Sie glücklich sind, pulsiert das Blut etwas schneller in Ihren Adern. Bei den meisten Menschen trennen drei bis fünf Herzschläge pro Minute das Glück vom Normalzustand. Ihre Hauttemperatur steigt um etwa ein Zehntel Grad, weil sich die Durchblutung verbessert. Wenn Sie sich gut fühlen, entspannen sich die Muskeln an den Gliedmaßen und werden geschmeidiger. Sogar Ihre Finger zittern jetzt anders, nicht so eckig, etwas weicher als sonst. Diesen Unterschied werden Sie allerdings höchstens dann bemerken, wenn Sie einen Faden in eine Nadel fädeln wollen. Hinzu kommen wichtige Vorgänge, die wir gar nicht direkt spüren können: Freude verschiebt auch das Gleichgewicht der Hormone.

Und noch bevor Sie selbst oder die Menschen in Ihrer Umgebung auch nur den Anflug eines Lächelns wahrnehmen, hat sich auch im Gesicht einiges getan. Der Jochbeinmuskel, der die Mundwinkel nach oben zieht, hat sich ein wenig angespannt. Der Augenringmuskel, der Lachfalten hervorbringt, hat sich ebenfalls leicht zusammengezogen. Dafür ist der Augenbrauenmuskel, der das Gesicht bei Ekel, Trauer und Furcht verzieht, jetzt nicht im Einsatz.

So sieht das Glück aus. Wie alle Gefühle nimmt es seinen Ausgang ebenso sehr im Körper wie im Gehirn. Denn Wohlbefinden entsteht erst dann, wenn das Gehirn die richtigen Signale von Herz, Haut, Muskeln empfängt und deutet. Ohne unseren Körper wären wir zum Glücklichsein außerstande.

Dieser Gedanke mag zunächst irritieren. Kein Zweifel, manche Glücksempfindungen, etwa beim Essen oder bei der Liebe, verdanken wir leiblichen Genüssen beinahe in Reinform. Was aber geschieht, wenn wir uns an einen fröhlichen Abend mit Freunden erinnern oder uns auf eine Urlaubsreise freuen? In sol-

chen Momenten des Glücks ist unser Körper auf den ersten Blick gar nicht beteiligt. Vielmehr scheint unsere Phantasie, also unser Geist, die Hauptrolle zu spielen. Doch das ist eine Täuschung: Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen allein lassen uns keine Emotionen erleben. Erst wenn sie sich mit den richtigen Körpersignalen verbinden, können wir Freude empfinden. Denn aus diesen Signalen konstruiert das Gehirn die Wahrnehmung leiblichen Wohlbefindens. Versuchen Sie einmal, mit verspannten Muskeln und Angstschweiß auf der Stirn glücklich zu sein!

Das Glück entspringt also mindestens ebenso sehr unserem Körper, Armen und Beinen, Herz und Haut, wie unseren Vorstellungen und Gedanken. Deshalb täten wir gut daran, den Körper viel ernster zu nehmen, als wir es gewohnt sind.

Gefühle kann man nicht erzwingen

Aber warum können wir dann nicht unserem Körper befehlen, Glück zu empfinden, so, wie wir absichtlich die Hand heben, um uns am Kopf zu kratzen? Diese ärgerliche Tatsache hängt mit der Architektur unseres Gehirns zusammen. Für die Steuerung simpler Körperfunktionen und damit auch für Gefühle sind nämlich Nervenbahnen zuständig, auf die das Bewusstsein kaum Einfluss hat.

Das menschliche Nervensystem zerfällt in zwei Teile, die weitgehend getrennt voneinander arbeiten: Man unterscheidet das willkürliche vom unwillkürlichen Nervensystem. Das willkürliche Nervensystem steuert die meisten Muskeln, die unsere Knochen bewegen. Über seine Leitungen laufen die Befehle, wenn ich meinen Zeigefinger abknicken will, um diesen Text weiterzutippen.

Das unwillkürliche (oder autonome) Nervensystem dagegen regelt die grundlegenden Funktionen des Organismus. Es steuert Wachen und Schlaf, kontrolliert den Herzschlag und lässt uns vor Scham erröten. Und da wir auf das unwillkürliche Nervensystem kaum Einfluss haben, wie es der Name schon sagt, können wir nicht einfach beschließen, glücklich zu sein. Von diesem Teil des Nervensystems hängen all jene unbewussten Regungen

des Körpers ab, aus deren Wahrnehmung das Gehirn die guten Gefühle erzeugt. Deshalb können wir auf direktem Weg unsere Emotionen kaum verändern. Wir müssen schon raffinierter vorgehen.

Macht Lächeln froh?

Der Volksmund ist überzeugt: Ein Lächeln reicht, um einen Griesgram in gute Laune zu versetzen. Das klingt plausibel. Wenn Gefühle auf Körperzustände zurückgehen, liegt der Umkehrschluss nahe, dass man nur den Körper beeinflussen muss, um ein Gefühl zu wecken. Können wir uns also wirklich mit Hilfe unserer Gesichtsmuskeln in eine glückliche Stimmung bringen? Die Antwort lautet: Theoretisch ja, praktisch eher nicht.

Denn ob Lächeln froh macht, hängt von der Art ab, wie wir das Gesicht verziehen. Der amerikanische Forscher Paul Ekman hat unzählige fröhliche Mienen untersucht und notiert, welche Gesichtsmuskeln jeweils in Aktion traten. So entdeckte er 19 verschiedene Arten des Lächelns.

18 davon sind nicht echt, aber nützlich. Sie dienen uns als Maske. Es gibt ein Lächeln, mit dem wir peinlich berührt nach einem schlechten Witz Höflichkeit zeigen; ein Lächeln, hinter dem wir Angst verbergen; eine gute Miene, die wir zum bösen Spiel machen. Ohne diese Signale würde menschliches Miteinander kaum funktionieren. Mit Freude allerdings haben sie wenig zu tun.

Nur eine Weise des Lächelns ist echt. Wenn nicht nur die Mundwinkel nach oben wandern, sondern wir zudem die Augen etwas zusammenkneifen und Lachfalten in den Augenwinkeln erscheinen, drückt unser Gesicht Glück aus. Dann hat sich der Augenringmuskel zusammengezogen. Ekman nannte dieses Mienenspiel «Duchenne-Lächeln», zu Ehren des französischen Wissenschaftlers, der als Erster diesen Muskelstrang untersuchte.

Weitere Studien ergaben, dass einzig das Duchenne-Lächeln wahres Wohlfühl signalisiert. Wenn Ekman seinen Versuchspersonen lustige Filme zeigte, huschte häufig spontan dieses und fast nie ein anderes Lächeln über ihre Gesichter. Und je häufiger die typischen Lachfältchen in den Augenwinkeln der Zuschauer auftauchten, desto mehr lobten sie später den Film.

Leider aber können wir den Augenringmuskel kaum mit Willenskraft steuern. Deshalb versagen auch die meisten von uns jämmerlich, wenn sie «bitte recht freundlich» in die Kamera schauen sollen. Nur knapp zehn Prozent aller Menschen können auf Kommando ein Duchenne-Lächeln anknipsen. Wahrscheinlich ist diese Fähigkeit angeboren. Die anderen kommen nur auf Umwegen zu einem echten Lächeln, zum Beispiel, indem sie sich im Geiste einen guten Witz erzählen.

Paul Ekman jedoch brachte seinen Versuchspersonen bei, ihren Augenringmuskel zu trainieren. Und tatsächlich: Je besser die Teilnehmer diesen eigenwilligen Muskelstrang beherrschten, desto fröhlicher fühlten sie sich während der Übungen, ohne dass sie sich ihre gute Laune selbst so recht erklären konnten. Lächeln macht also glücklich – aber eben nur das richtige Lächeln. Das Gehirn lässt sich nicht so leicht austricksen.

Unser Körper weiß mehr als wir selbst

Es wäre im Übrigen auch gar nicht gut für uns, wenn wir das unwillkürliche Nervensystem mit unseren Wünschen beeinflussen könnten. Es regelt die lebenswichtigen Vorgänge des Körpers, daher könnte sich eine bewusste, aber falsche Entscheidung fatal auswirken. Deshalb ist das Gehirn so programmiert, dass wir zum Beispiel nicht beschließen können, den Atem für längere Zeit anzuhalten oder das Herz stillstehen zu lassen.

Dieses automatische Überlebensprogramm hält uns den Kopf

frei, denn es verhindert, dass wir zu viel Aufmerksamkeit an simple Körperfunktionen verschwenden. Wir kämen zu wenig anderem, wenn wir uns zum Beispiel eingehend mit der Frage befassen müssten, ob unsere Leber gerade genug Enzyme herstellt, um den Alkohol vom Vorabend abzubauen.

Wir spüren es erst, wenn dieses System ernstlich aus dem Gleichgewicht gerät. Dann nämlich zwingen uns die Reaktionen des Körpers zum Handeln. Sinkt der Blutzuckerspiegel, quält uns Hunger. Verschwindet der Alkohol nach einem Gelage nicht schnell genug aus dem Blut, dröhnt der Kopf – eine Warnung für das nächste Mal.

So funktioniert die Steuerung unseres Organismus ähnlich wie die Benutzeroberfläche eines Computers. Beide legen sich einer schützenden Schale gleich um die komplizierten Vorgänge im Inneren des Systems, mit denen wir uns gar nicht befassen sollen. Alles, was der Benutzer am Bildschirm von der Technik sieht, ist ab und zu eine Fehlermeldung, wenn das Programm sich nicht mehr selber helfen kann. Viele unangenehme Gefühle entsprechen genau einer solchen Meldung.

Aus diesem Grund sind nicht nur die Vorgänge der Körpersteuerung, sondern auch die Emotionen selbst vom direkten Einfluss des Willens abgeschirmt. Wir können sie nur indirekt steuern, indem wir uns etwas Gutes tun oder uns an schöne Situationen erinnern. Aber wir können nicht wählen, ob wir Angst haben wollen, wenn im Wald plötzlich ein Bär auf uns zukommt. Wir fürchten uns, noch bevor wir nachdenken können. Das Herz beginnt zu rasen, die Atmung wird flacher – der Körper macht sich bereit zu rennen. In den Sekunden, die für eine bewusste Entscheidung verstrichen wären, hätte ein angriffslustiges Tier sein Opfer womöglich schon zerfleischt. Deswegen hat der Körper schon auf die Bedrohung geantwortet, noch ehe wir die Angst zu spüren beginnen.

Umgekehrt empfinden wir Lust, sobald wir etwas bemerken, was uns nützen könnte. Dies sind die kleinen Augenblicke des Glücks: Sind wir hungrig und wittern den Duft einer Bäckerei, läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Kommt uns ein

Freund entgegen, huscht ein Lächeln des Willkommens über unser Gesicht, und im selben Moment empfinden wir Freude. So erleben wir Gefühle, indem wir die unwillkürlichen Reaktionen unseres Körpers wahrnehmen.

Emotionen sind unbewusst, Gefühle bewusst

Im Alltag sind uns Emotionen oft nicht in ihrer ganzen Tiefe bewusst. Wir erröten und fühlen es erst, wenn uns jemand darauf aufmerksam macht. Unsere Augen funkeln vor Begeisterung, und wir wissen selbst nicht, wie sehr wir uns freuen.

In solchen Momenten wird deutlich, dass Emotionen und Gefühle nicht ein und dasselbe sind. Zwar verwenden wir die beiden Begriffe in der Umgangssprache meist gleich. Es gibt aber einen Unterschied: Eine Emotion ist eine automatische Antwort des Körpers auf eine bestimmte Situation – das Blitzen der Augen vor Vergnügen, das Erröten der Gesichtshaut, wenn wir bei einer Ausrede ertappt worden sind. Ein Gefühl erleben wir aber, wenn wir diese Emotion bewusst wahrnehmen – als Freude oder als Scham.

Emotionen sind also unbewusst, Gefühle bewusst. Die meisten Emotionen empfinden wir auch als Gefühl, weswegen der Volksmund zwischen beiden gar nicht erst unterscheidet. Trotzdem können uns manche Emotionen verborgen bleiben, etwa wenn wir erröten und uns niemand darauf hinweist.

Gefühle dienen uns als Kompass

Emotionen steuern den Organismus, aber das könnten sie ebenso, wenn sie wie Reflexe still im Hintergrund blieben. Wenn der Arzt mit dem Hämmern auf die Kniescheibe schlägt, schnellt der Fuß hoch, ohne dass wir viel dabei empfinden. Auch Maschinen regeln ihre inneren Vorgänge auf höchst komplizierte Weise, ohne dass jemals ein Schweißroboter zu Freudensprüngen angesetzt oder tränenerstickt nach Druckluft gejapst hätte.

Doch anders als ein Roboter wiederholen wir nicht pausenlos die gleichen Handgriffe, sondern müssen uns in verschiedenen und immer neuen Situationen zurechtfinden. Menschen, die –

etwa nach einer Hirnoperation – keine Gefühle mehr empfinden, sind dazu nicht in der Lage. Selbst wenn ihre Vernunft tadellos arbeitet, neigen diese bedauernswerten Patienten dazu, sich in Beruf und Privatleben heillos zu verzetteln und in unsinnige Unternehmungen zu stürzen. Sie können stundenlang grübeln, nach welchem System sie ihre Papiere ordnen sollen, statt einfach den Schreibtisch aufzuräumen. Kurz: Sie verlieren den Blick für das Wesentliche. Mr. Spock, der gefühllose Vulkanier aus dem Science-Fiction-Epos «Star Trek», wäre im wirklichen Leben ein Sozialfall.

Ein Mr. Spock könnte Informationen nämlich logisch analysieren, aber nicht emotional bewerten. Deshalb wäre er kaum zu einer sinnvollen Entscheidung fähig. Logik hilft uns zwar, verschiedene Möglichkeiten zu erkennen und unsinnige Varianten zu verwerfen. Wenn aber der Verstand zwischen zwei scheinbar gleich guten Optionen wählen soll, ist er verloren. Ihm bleibt nur, sämtliche möglichen Folgen einer Entscheidung bis an ihr Ende zu durchdenken. Das kann ewig dauern – und ist oft nicht einmal nützlich, weil wir vieles im Leben eben doch nicht voraussehen können. Darum braucht der Verstand Hilfe.

Er findet sie bei den Gefühlen. Wo der Kopf lange Ketten von Für und Wider bildet, hat der Bauch längst entschieden: Wir mögen etwas, oder wir mögen es nicht, ohne Angabe von Gründen. Denn Urteile aus dem Gefühl speisen sich nicht aus logischen Schlüssen, sondern aus zwei Quellen, die beide der Vergangenheit entspringen. Einerseits bestimmen die Gene unsere Intuition. Zu bittere Speisen schmecken uns nicht – so schützt der Körper uns vor Giften. Der Anblick eines gut aussehenden Menschen des anderen Geschlechts lässt unser Herz klopfen – er könnte ja ein tauglicher Sexualpartner sein.

Andererseits nähren sich die Gefühle aus eigenen Erfahrungen, die uns gar nicht bewusst sein müssen. Wie ein Bild mehr als tausend Worte ausdrücken kann, so sagt ein Gefühl oft mehr als tausend Gedanken. Wer einen glühenden Zigarettenanzünder auf seine Hand zukommen sieht, muss die möglichen Folgen nicht erst abwägen. Gebranntes Kind scheut das Feuer.