

Neurobiologie des Glücks

Peter Schipek

Glück beginnt bei jedem von uns selbst. Es geht nicht um den Vergleich mit anderen – das wäre der beste Weg ins Unglück. Das Ziel sollte nicht „das vollkommene Glück“ sein, sondern ein Weg in eine positive Richtung – denn Glück ist ein fließender Zustand.

Wissenschaftler sind seit langer Zeit auf der Suche nach diesem wunderbarsten aller Gefühle. Biochemiker suchen in Nervenspalten nach den Molekülen, die uns glücklich machen, Neurobiologen versuchen mit aufwendiger Technik dem Glück auf die Spur zu kommen und Molekularbiologen durchforsten die Chromosomen, um auf jenes Gen zu stoßen, das uns glücklich macht. Doch allen Bemühungen zum Trotz: So richtig zu fassen bekommen hat das Glück bislang keiner von ihnen.

Neurobiologisch gesehen, sind Glück, Belohnung und Motivation eng miteinander verbunden. Aber was passiert denn im Gehirn dabei eigentlich genau? Welchen Einfluss haben wir darauf? Und wie können wir diese Erkenntnisse für uns nutzen?

Eine Hauptrolle spielen dabei bestimmte Botenstoffe, die Opiode. Auf die Opiode reagieren jedoch viele Hirnregionen. Glück entsteht, vereinfacht gesagt, im Gehirn. Ein körpereigenes Belohnungssystem, das Glücksbotenstoffe wie Dopamin, Serotonin und endogene Opiode und Opiate ausschüttet, sorgt für die begehrte wohlige Empfindung.

Ob wir also Freude haben - glücklich oder unglücklich sind - hängt von diesen Botenstoffen ab. Vor allem der Neurotransmitter Dopamin spielt bei Freude und beim Glücksgefühl eine zentrale Rolle. Dopamin wird im Gehirn in einem Bereich des Mittelhirns gebildet. Wenn diese Region besonders angesprochen wird, schütten die Nervenzellen dort den Botenstoff aus.

Wenn Dopamin in dieser Region des Gehirns ankommt, produzieren die dortigen Neuronen opiumähnliche Stoffe und wir fühlen uns dabei glücklich. Dopamin im Frontalhirn führt jedoch auch dazu, dass unser Gehirn besser funktioniert. So werden wir aufmerksamer und lernen, was gut für uns ist. So ist unser Glücksgefühl vielleicht "nur" ein Nebenprodukt unseres Lernvermögens.

Besonders wirksam für das Glückszentrum sind Berührungen. Dauern sie länger als 20 Sekunden, wird auch das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet.

Manche Versuche widersprechen jedoch dem Bild des Dopamins als Quelle des Glücks. Sie zeigen es eher als Ursprung des Verlangens. Dopamin könnte also ein Verlangen „erzeugen“ und so dem Körper ein Bedürfnis signalisieren.

Unserer Fähigkeit glücklich zu sein, ist etwa zur Hälfte angeboren, also genetisch bedingt. Etwa zehn Prozent hängen von den äußeren Umständen ab und die restlichen 40 Prozent liegen im Bereich unserer Möglichkeiten. Wir können daher unser Glücksempfinden aktiv beeinflussen. Und zwar, indem wir günstige Voraussetzungen für unser Gehirn schaffen und die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen aktiv fördern.

Wie schaffen wir nun diese Voraussetzungen für unser Gehirn?

Einer der besten Wege dahin ist die Verbundenheit mit anderen Menschen.

In Momenten mit starker Verbundenheit, mit starkem Gemeinschaftsgefühl erleben wir eine Aktivierung unseres Glückssystems. Auch allein können wir solche Glückserlebnisse empfinden, dann nämlich, wenn sich die Verbundenheit auf etwas Großes oder Nichtpersonales bezieht. Das kann eine große Idee oder ein besonders anziehendes Ziel sein. Auch die Neugierde oder Vorfreude auf solche Erlebnisse spielen dabei eine wichtige Rolle. Denn eben in diesen Momenten wird zusätzlich Dopamin ausgeschüttet.

Auch weniger aufregende Momente können uns in einen solchen Zustand bringen.

Wir alle kennen diese Momente, in denen wir alles ausblenden, alles um uns herum vergessen - in denen wir total fokussiert und bei uns sind. Etwa Gartenarbeit, Musizieren oder die anregende Lektüre eines fesselnden Buches. Diesen Zustand hat der aus Ungarn stammende amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi erstmals untersucht und nennt ihn „Flow“.

Glück kommt also selten allein. Es kommt in Momenten starker Verbundenheit mit anderen Menschen oder bei Tätigkeiten, die wir mit voller Hingabe erleben.

Peter Schipek arbeitete als Sozialpädagoge und war Lektor an der FH Campus Wien.

Er beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Themen der Gehirnforschung.

Er ist Gründer der Initiative „Lernwelt“, Mitbegründer der Initiative „Schule im Aufbruch“ und Koordinator der „Akademie für Potentialentfaltung“ in Österreich.