



Die Neurobiologie des Glücks

Tobias Esch: Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 2., vollständig überarbeitete Auflage, 280 Seiten, 32 Abbildungen, Hardcover, Format 15,5 x 22,5 cm, Thieme-Verlag, Stuttgart 2014, Preis 19,99 €(D), 28,00 SFR (CH), 20,60 €(A), ISBN 978-3-13-166112-8.

Glück haben, Glück erleben, Glücksgefühle genießen... – wer möchte nicht glücklich sein? Seit Menschengedenken ist Glück mit seinen unterschiedlichsten Definitionen und Erscheinungsformen ein nie endendes Thema, worüber unzählige Bücher geschrieben worden sind und mit dem sich bisher vor allem die Philosophie wissenschaftlich beschäftigt. Das Buch von Tobias Esch betrachtet die Phänomene des Glücks neurobiologisch, wie Glück im Gehirn funktioniert, wie Glücksempfindungen entstehen und wie Glück der Gesundheit und der Medizin dienen kann. Der Autor ist international anerkannter Neurowissenschaftler, Arzt und Experte der Mind-Body-Medizin. Dieser Qualifikation entsprechend hat er einen hohen Anspruch, das Glücksthema wissenschaftlich präzise unter die Lupe zu nehmen und darzustellen. Mit einem von Herzen kommenden, humorvollen Schreibstil gelingt es ihm, Grundlagenwissen, medizinisch-psychologische Zusammenhänge und praktische Anwendung der Hirn- und Glücksforschung gut proportioniert (übersichtlich in 13 Kapitel gegliedert) und leicht verständlich zu vermitteln.

In der „kleinen Hirnkunde“ veranschaulicht Tobias Esch Bauplan, Morphologie, Funktion und Plastizität des Gehirns. Dabei beschreibt er besonders die Anteile beziehungsweise Funktionseinheiten oder -systeme des Gehirns ausführlich, in denen Glück entsteht. Er nennt sie die „primären Glücksgeneratoren“. Zu diesen sich netzwerkartig organisierenden und funktionell überschneidenden Glücksgeneratoren gehören das Spiegelneuronensystem (Empathie, Achtsamkeit), das limbische System (Motivation, Belohnung, Freude, Schadenfreude), das Aufmerksamkeitssystem (räumliche Orientierung, Konzentration, Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit) und das zentrale Stresssystem (Stressregulation). Begeistert vom modernen Wissensstand der Hirnforschung leitet er geradezu leichtfüßig weitere Schritte auf der Suche nach dem „neurobiologischen“ Glück ein: Die „Chemie“ muss zwischen den Systemen stimmen, damit sie zur rechten Zeit in ausgewogener Dosis Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin, Oxytozin und endogene Opiate ausschütten. Damit erhält das biologisch darstellbare Glück auch eine psychologische Komponente. Denn die „Glücksbotenstoffe“ belohnen uns mit jenen wohligen Gefühlen, die wir als Glücksmomente bis hin zu Glücksschauern erleben können.

Zugegeben, man hat in diesem Buch viel kompakten Lesestoff zu verarbeiten, bis sich einem die Glückstheorie praktisch fühlbar erschließt. Man (jedenfalls die Rezensentin) hat aber dabei das Gefühl, das Glück kommt mit dem Lesen, weil die Freude, die Begeisterung, mit der Tobias Esch „seine“ Glücksforschung beschreibt, ansteckend ist und zugleich zum Weiterlesen motiviert (Spiegelneuronen sind aktiv). Zu erfahren und zu erleben, auch aus der Erinnerung, welche Ereignisse, Aufgaben und Botschaften glückliche Gefühle auslösen wie Schmetterlinge im Bauch, wenn wir frisch verliebt sind, oder Glückseligkeit, wenn die Liebe erwidert wird, oder Zufriedenheit und Dankbarkeit, wenn die Familie wohlauf und gesund ist, zeigt, dass Glück aus verschiedenen Faktoren und individuellen Wertequantitäten besteht, zum Beispiel darin, genießen, helfen, verzeihen und vertrauen zu können, sich geborgen zu fühlen oder optimistischer und gelassener zu werden. Auch knifflige Aufgaben zu lösen oder zielführende Anstrengungen und Beharrlichkeit oder Lernerfolge können glücklich machen, das heißt, wir werden mit Glücksgefühlen belohnt, die uns

wiederum motivieren, vorantreiben, beflügeln und kreative Schaffenskräfte in uns freisetzen – die sozusagen einen Flow in Gang bringen.

Unsere Fähigkeit, glücklich zu sein und Glück zu empfinden, ist bis zu 50 Prozent in genetisch festgelegten Strukturen begründet, 40 Prozent durch unser Verhalten aktiv beeinflussbar und nur etwa bis zehn Prozent von äußeren Umständen abhängig. Also steckt viel Wahres in der seit 300 v. Chr. bestehenden Weisheit „Jeder ist seines Glückes Schmied“. Wenn wir Glück als ein von innen kommendes Belohnungssystem begreifen, können wir es als „positive Psychologie“ zur Förderung unserer Gesundheit, zur Stressprävention und zur Krankheitsbewältigung nutzen. Positive Psychologie „sucht nicht rückwärts“ nach negativen Gewohnheiten und Strukturen, sondern findet und fördert Ressourcen, Vernetzungen und Kreisläufe unseres Lebens zu ordnen sowie Selbststeuerung und Resilienz zu stärken. Glück in diesem Sinn kann auf allen Ebenen des Lernens trainiert werden: kognitiv, physisch, psychisch und sozial. Der Autor empfiehlt nach den ganzheitlichen Ansätzen der Mind-Body-Medizin achtsamkeitsbasierte Lernkonzepte wie zum Beispiel die MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn. Damit will er in erster Linie Ärzte, Psychologen und Therapeuten, aber auch andere Berufsgruppen erreichen, die sich für das Glück und Heil anderer Menschen anstrengen und dadurch selbst einen besonders großen Bedarf an Entspannung, Erholung, Ausgleich und Glück haben.

Fazit: Dieses Buch ist auch ein Glücksfall für alle Bewegungspädagogen und -therapeuten, weil die beschriebenen Kausalitäten der Neurophysiologie und -psychologie des Glücks keinen Zweifel an der Bewegung als Glücksbringer lassen – ein Glücksbringer mit hohem Belohnungseffekt für die Gesundheit, ein gutes Körperbewusstsein und ein zufriedenes Leben.

Cornelia M. Kopelsky
1610