

Zum Glück brauchen wir das Gehirn!

Jürg Kesselring

Chefarzt Neurologie, Rehabilitationszentrum Valens

Ohne Aktivität gibt es kein Glück, wir müssen etwas tun. Dazu brauchen wir das Gehirn. Glück lässt sich auch nicht einfach konsumieren, es wird nicht (nur) von aussen bestimmt. Als Beispiel hierfür sollen zwei Persönlichkeiten dienen, die etwa zur selben Zeit gelebt haben. Zunächst Sissi, die Kaiserin von Österreich und Königin von Ungarn. Wahrscheinlich die reichste Frau, die je gelebt hat und sicher eine der schönsten Frauen ihrer Zeit. Ihre selbst verfassten Gedichte handeln indes fast nur von ihrem Unglück. *«Ich bin erwacht in einem Kerker, und Fesseln sind an meiner Hand. Und meine Sehnsucht immer stärker. Und Freiheit! Du mir abgewandt!»* Oder: *«Seufzend von dem müden Haupte nehm' die Krone ich herab, wie viel gute Stunden raubte heut der Ceremonienstab!»*

Zur gleichen Zeit reiste der englische Missionar Allen Gardiner an die Spitze von Südamerika. Er und seine Gefährten wollten in unwirtlichen Gegenden das Christentum verkünden. Unmittelbar nach Verlassen des Schiffs, das sie hingebacht und nach sechs Monaten wieder abholen sollte, realisierten die Missionare, dass sie das Schiesspulver auf dem Schiff vergessen hatten. Zu den

Einheimischen, die sie missionieren wollten, fanden sie keinen Kontakt. So versuchten sie einfach nur zu überleben. Ohne Schiesspulver konnten sie sich kaum ernähren. Dennoch findet man in ihren Tagebüchern nur Ausdruck ihres Glücks. *«Arm und schwach, wie wir sind, unser Schiff ist ein Bethel für unsere Seelen und wir spüren, dass der Herr bei uns ist, ob im Schlaf oder wach... ich bin über die Möglichkeit, mich auszudrücken, einfach glücklich.»* Am Ende hatten sie nichts mehr, verhungerten und waren trotzdem immer glücklich gewesen! Der letzte Eintrag ins Tagebuch vom 6. September 1851 lautet: *«Durch die Gnade war diese gesegnete Gruppe imstande, Lob und Preis für die Ewigkeit zu singen. Ich bin weder hungrig noch durstig, obwohl ich fünf Tage nichts zu mir genommen habe. Wundervolle Gnade und Liebe für mich, einen Sünder...»*

Zwei Persönlichkeiten, zwei Grundhaltungen: Sissi, die nach unseren Vorstellungen hätte glücklich sein können, und Allen Gardiner, der eigentlich hätte unglücklich sein sollen. Sie beschreiben ihren Zustand genau umgekehrt, und es wäre anmassend von uns zu behaupten, ihre Aussagen seien nicht wahr.



Jürg Kesselring

Der Autor hat keine finanzielle Unterstützung und keine anderen Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Beitrag deklariert.

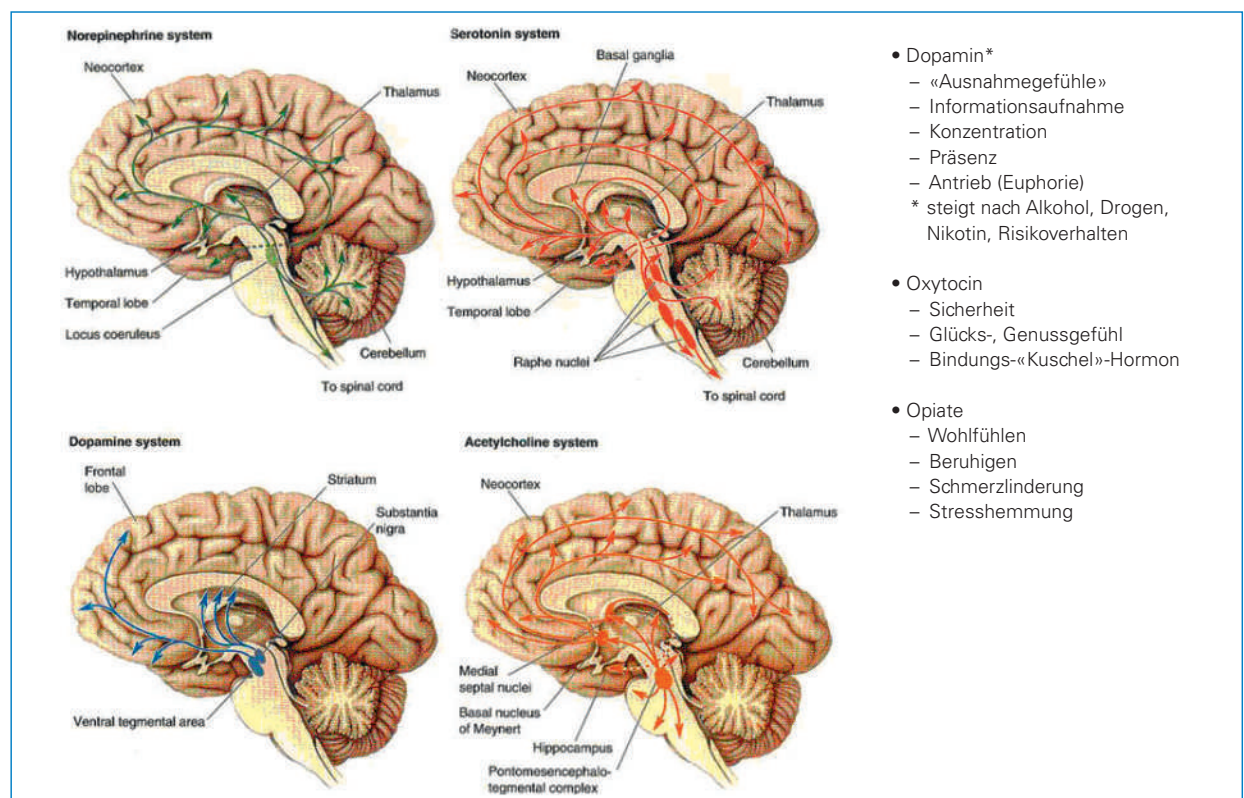


Abbildung 1
Neurotransmittersysteme (nach [1]).

Belohnung und Strafe

Es gibt gute Gründe anzunehmen, dass sich solche Emotionen im Gehirn abspielen [1, 2] und dass bestimmte Neurotransmitter bei unterschiedlichen emotionalen Zuständen aktiv sind (Abb. 1 [6]). Meine These lautet nun, dass ein Glückszustand einem Gleichgewichtszustand solcher Neurotransmitter entsprechen muss, weil wir uns immer so verhalten, dass wir entweder belohnt werden oder Strafe vermeiden (Abb. 2 [6]). Wenn die Waage kippt, werden wir sicher unglücklich. Denn wenn wir nur noch darauf aus sind, Belohnung zu suchen, führt dies zu Suchtverhalten, und es ist klar: «Il n'y a pas de drogués heureux» – Sucht führt nicht zum Glück. Versucht man andererseits, ausschliesslich Strafe zu vermeiden, weil man sich kein Glück gönnen darf (aus irgendwelchen Gründen), dann zieht man sich von anderen Leuten zurück, weil potentiell ja jeder ein Bestrafer ist. Dies ist ein Grund für die Sozialphobie.

Bei Platon findet sich diese philosophische Vorstellung des Ausgleichs zwischen Belohnung und Vermeiden von Strafe in einem schönen Mythos [3]: Der Wagenlenker (die Einsicht) mit dem Zweigespann, von denen das edlere Ross (die Willenskraft) das zügellose (die Begierde) bändigen hilft. Der Wagenlenker, in Freud'scher Terminologie das «Ich», muss diese Rosse der Emotionen im Gleichgewicht halten. Dieser Vorgang liegt in der eigenen Verantwortung und kann von niemandem übernommen werden.

Angst und Langeweile

Zu diesem Gleichgewicht, das zur Freude führt und damit auch für das Glücksempfinden wichtig ist, gehört, dass sowohl Über- als auch Unterforderung vermieden werden. Der grosse Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat ein empfehlenswertes Buch über den Flow geschrieben [4]. Er verdeutlicht den Ausgleich zwischen Überforde-

rung, auf die wir mit Angst reagieren, und Unterforderung, aus der Langeweile resultiert. Zwischen den beiden Polen gibt es einen Weg, den wir erlernen müssen, indem wir eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten erkennen und mit den Anforderungen in Einklang bringen (Abb. 3 [6]). Eine Phänomenologie der Freude könnte folgende Punkte beinhalten:

- Sich einer Aufgabe gewachsen fühlen
- Fähigkeit, sich auf das zu konzentrieren, was man tut
- Deutliche Ziele für eine angefangene Aufgabe
- Unmittelbare Rückmeldung
- Handeln mit tiefer, aber müheloser Hingabe, welche die Sorgen und Frustrationen des Alltagslebens aus dem Bewusstsein verdrängt
- Erfreuliche Erfahrungen vermitteln das Gefühl, Tätigkeiten kontrollieren zu können
- Sorgen um das Selbst verschwinden, aber Selbstwertgefühl taucht nach Flow-Erfahrung gestärkt wieder auf
- Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.

Es gibt verschiedene Wege, in einen solchen Flow-Zustand zu gelangen, in dem es uns gut geht. Wichtig ist es, dass wir diese Balance selbst herstellen und nicht warten, dass sie hergestellt wird. Dazu müssen wir aktiv sein, unser Gehirn brauchen. Die wichtigsten Hirnfunktionen sind Wahrnehmung, Interpretation, Gestaltung der Welt und Lernen. Es gibt zunehmend bessere Studien, die zeigen, dass es darauf ankommt, dass die mentalen und psychischen Fähigkeiten ebenso trainiert werden müssen wie die Kräfte und die Ausdauer des Körpers [5].

Gleichgewicht herstellen

Das Gehirn ist nicht nur eine Telefonzentrale, wie wir es lange gelernt haben, sondern auch eine Drüse. Ein Organ, das viele Transmitter produziert mit unterschiedlichen, zum Teil sogar gegenteiligen Wirkungen. Diese Polarität

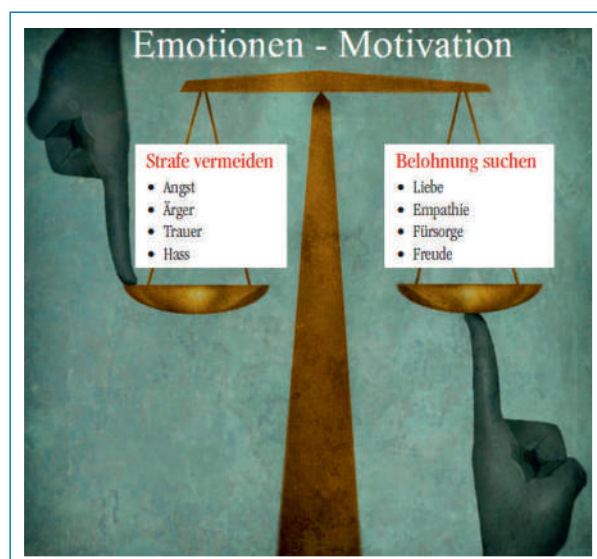


Abbildung 2
Verhaltensrepertoire: Determinanten.

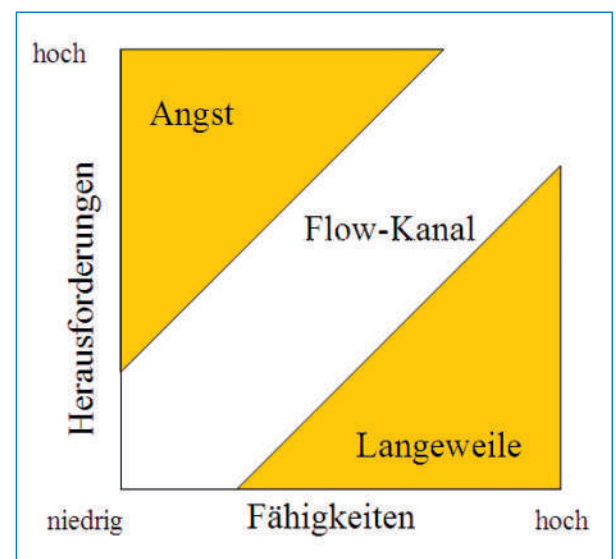


Abbildung 3
Der «Flow-Kanal» (nach [4]).

ist gut beschrieben im autonomen Nervensystem mit dem mehr ergotropen, Adrenalin-gesteuerten Sympathikus im Vergleich zum trophotrop-endophylaktischen, mehr der Erholung dienenden Parasympathikus. Solche Balanceverhältnisse lassen sich auch im zentralen Nervensystem verstehen lernen, vor allem in den Netzwerken, welche die Präfrontalteile mit einbeziehen.

Die philosophische Grundfrage bleibt, ob man der Überzeugung ist, dass dieser Organismus gesteuert werden kann, also dass sich diese Balance auch beeinflussen lässt, oder ob man nur Opfer vorgegebener Strukturen und der Neurotransmitter ist. Für mich ist klar, und zwar hauptsächlich auch aus der Erfahrung mit den Patienten, dass man immer lernen kann, aber man muss die Bereitschaft haben, lernen zu wollen, und muss Freude daran haben. Schliesslich braucht es Lehrer, die einem zeigen, wie man lernen kann und wie man motiviert werden kann, aus dem Gelernten über positives Feedback weiterzumachen. Es ist für mich ein Inbegriff des Glücks, wenn es einem dank dieser Balance gelingt, sozusagen bei sich selbst zu sein.

Korrespondenz:

Prof. Dr. med. Jürg Kesselring
 Chefarzt Neurologie
 Rehabilitationszentrum
 CH-7317 Valens

[Juerg.Kesselring\[at\]kliniken-valens.ch](mailto:Juerg.Kesselring[at]kliniken-valens.ch)

Literatur

- 1 Spence Sean: The Actor's Brain. Exploring the cognitive neuroscience of free will. Oxford University Press 2009.
- 2 Goldberg Elkohon: The new executive brain. Oxford University Press 2009.
- 3 Platon: Werke in acht Bänden Griechisch – Deutsch. Phaedrus Band V, 246 f. Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt 1990.
- 4 Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett Cotta 1995.
- 5 Doidge Norman: The brain that changes itself. Penguin 2007.

Weiterführende Literatur

- Frey Bruno S, Frey Marti C: Glück – die Sicht der Ökonomie. Ruediger Verlag Chur 2010.
- Kesselring Jürg: Schlupflöcher in der Mauer. Zur Rehabilitation nach schweren Krankheiten und Verletzungen des Gehirns. In: Logotherapie und Existenzanalyse: Das Prinzip Hoffnung in der Logotherapie 1996.
- Kesselring Jürg: Im Anfang war das Wort... und die Evolution. Gedanken zur Sprachentwicklung aus neurologischer Sicht. XLVI. Aeneas Silvius Vorlesung. Schwabe Verlag Basel 2010.
- Klein Stefan: Wir alle sind auch Sternenstaub – Gespräche mit Wissenschaftlern. S. Fischer Verlag 2010.