



Leseprobe

Isabell Prophet

Die Entdeckung des Glücks

Dein Leben fängt nicht erst nach der Arbeit an

»Prophet verbindet aktuelle Forschung und persönliche Anekdoten zu einem aufmunternden und informativen Buch, das [uns] im besten Fall – genau – ein wenig glücklicher zurücklässt.« *Edition F*

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 11. September 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhaltsverzeichnis

Teil eins

Wie wir unser Glück verhindern	11
1 Einleitung	13
Was dieses Glück ist und wie es mein Feierabendbier bezahlt.	13
Wie dieses Buch funktioniert.	20
Was wir in der Schule nicht gelernt haben	21
2 Über das Glück.	37
Wie man zu viel Glück haben kann	37
Was Glück und Geld zu <i>Partners in crime</i> macht	40
Wo die Menschen nach dem Glück suchten	47
Was die Risiken und Nebenwirkungen von Glückskekse sind.	61
3 Ausgewachsen, angekommen, trotzdem glücklich?	71
Wieso das Gute nicht lang anhält.	78
Wie wir aus der Vorstadt durch die Hölle an den Schreibtisch gelangen	81
Wie wir richtiges Einordnen lernen.	88
Warum wir selbst manchmal unser eigener Endgegner sind.	95

Teil zwei

Wo wir unser Glück finden	101
4 Mein Gehirn, meine Regeln	103
Wie wir von den ganz Harten lernen können.	108
Wenn unter Druck nicht Diamanten entstehen, sondern Organschäden	114
Wie Monotasking funktioniert	121
5 Das Genie redet sich das Chaos nur schön	129
Was Schall und rauchende Köpfe gemeinsam haben . . .	133
Wie wir einen Schutzraum entwickeln.	138
Was ein grünes Büro ausmacht.	143
6 Aufstehen!	145
Warum Sport Opium fürs Volk ist	150
Warum wir ein stabiles Zentrum brauchen.	154
Wie Sport, Glück und mentale Leistung zusammenhängen	158
7 Kollegen sind käuflich, aber nicht sehr teuer	161
Wer im Netz gefangen ist, der sollte eine Spinne sein	164
Wie wir Glückskekse für den Schreibtisch nebenan finden.	169
Wie man sich bei Säbelzähntigern bedankt.	175
Warum Selbstaufgabe zuviel des Guten ist	178
Warum wir doch eh alle das Gleiche wollen	185

Teil drei

Was wir für unser Glück tun können.	191
8 Der perfekte Arbeitstag	193
9 In den Flow finden	199
Dinge erledigen	201
Glückstagebuch führen	202
Abschalten	205
Mittagspause genießen	207
Schultern zurück und lächeln	209
Erinnerungen bewahren	211
Aufräumen	213
Kleine Gesten schätzen	215
Atmen üben	217
Mehr Liebe wagen	220
Schlafen lernen	222
10 Karriere kostet Lebenszeit.	225
Wer Macht behalten will, der muss sie teilen	229
Warum gute Chefs glückliche Mitarbeiter haben – und gesunde	232
Wann man gehen sollte	235
Zum Schluss	237
Anhang	241
Danksagung	241
Quellenverzeichnis	243
Register	253

Für Petra

Teil eins

Wie wir unser Glück
verhindern

1 Einleitung

Was dieses Glück ist und wie es mein
Feierabendbier bezahlt

Manchmal wünschte ich mir, ich könnte bei meiner Arbeit einfach zur Tür rausmarschieren und müsste mich nie wieder umdrehen. Vielleicht schreie ich auf dem Weg nach draußen noch ein paar Beleidigungen raus und schaue in die erstaunten Gesichter der Kollegen. Dann binde ich mein Pferd los und reite glücklich in den Sonnenuntergang. Und morgen finde ich einen neuen Job, der meiner wahren Bestimmung entspricht und besser bezahlt ist, und ... *verdammst, ich kann nicht reiten und das wird alles nicht funktionieren.*

Im Arbeitsleben suchen wir heute nach Sinn, Sabbaticals und einer tollen Work-Life-Balance bei vollem Gehalt – oder zumindest so viel, dass wir nach Feierabend noch in den Bio-Markt gehen können. In unserer Generation soll sich die Arbeit grundlegend verändern: Alles soll besser werden. Alle verwirklichen sich selbst. Kaum einer soll noch die Kanzlei oder Bäckerei der Familie übernehmen, denn Eltern haben jetzt andere Träume für ihre Kinder: »Wir wollen, dass du glücklich wirst«, mit diesen guten Worten können junge Menschen dann Philosophie, Phy-

sik oder Wirtschaft studieren oder eine Ausbildung zum Goldschmied oder Erzieher machen. Hauptsache: glücklich. Hauptsache: Selbstverwirklichung. Und wehe, wenn nicht. Durch die Freiheit hängt die Messlatte sehr hoch. Sind wir gescheitert? Es fühlt sich manchmal so an, als habe der in unserer Gesellschaft versagt, der sich nicht selbst verwirklicht.

Aber war der Auftrag an das Leben nicht, glücklich zu werden? Und wenn das so ist – müssen wir das von 9 bis 17 Uhr tun? Oder noch schlimmer: selbst und ständig?

Ich habe meine ersten Jahre als offiziell Erwachsene damit verbracht, nach dem Job zu suchen, der mich glücklich macht. Zunächst wollte ich studieren und wählte Wirtschaftswissenschaften mit einem Informatik-Schwerpunkt. Doch die Informatik-Vorlesungen machten mich überhaupt nicht glücklich. Ich bemerkte schnell, dass ich eher Spaß an Wirtschaftsrecht hatte und trieb die Idee gleich auf die Spitze: Jetzt wollte ich Anwältin werden. Das war irgendwie spannend, hätte aber einen Neustart des Studiums verlangt und einen langen Marsch durch die bürokratische Vorhölle namens »Zentrale Vergabestelle für Studienplätze«. Es folgte ein Faible für Ostasienwissenschaften, später für Russland, dann wollte ich Politiker beraten. Als Kind hatte ich den Wunsch, Kampfpilotin zu werden und zwischendurch auch mal ein Kaffeehaus aufzumachen, in dem ich nebenbei Möbel aus dunklem Holz verkaufen würde. (Wehe, Sie klauen die Idee!) Nach dem vielen Hin und Her kam mir in einer Vorlesung der Volkswirtschafts-

lehre die große Erkenntnis: Menschen treffen dauernd furchtbar schlechte Entscheidungen für sich und ihren Lebensweg.

Anders gesagt: Wir sind verdammt gut darin, uns selbst unglücklich zu machen.

Ein Jahr später hatte ich meinen Bachelor und wollte unbedingt Wissenschaftlerin werden, promovieren und kraft meiner Gehirnwindungen die Krankenversicherung reformieren. Ich hatte da ein paar Ideen, und vielleicht wäre etwas daraus geworden, aber mir kamen zwei Dinge dazwischen: der Sommer und die Wirtschaftskrise. Eher durch Zufall absolvierte ich ein Praktikum bei der heimischen Lokalzeitung und fand alles total anstrengend. Und dann entwickelte sich, ganz nebenbei und sehr unerwartet, ausgerechnet das, wonach ich gar nicht gesucht hatte: der Spaß. Ich war auf Gold gestoßen, und zwar in Form schlauer Kollegen und spannender Herausforderungen. Ich liebte die Wochenenddienste, die langen Fahrten übers Land in Mamas Auto, Schlammgespritzer beim Rasentraktorenrennen, Scheunenfeste und lokale Debatten über Ideen aus dem fernen Berlin. Ich war glücklich.

Das war 2008. Der Sommer ging in die heiße Phase, und während ich sprachlich fragwürdige Lokalreportagen schrieb, ploppten Agenturmeldungen auf: Die Börsen brechen ein. Endlich etwas, das ich verstehen konnte. An der Uni lernten wir schon im zweiten Semester, wie Entscheidungen an Märkten getroffen werden, und wir dach-

ten, wir könnten die Welt mit unserer Expertise retten. Doch die Welt kann nicht mal eben gerettet werden, dafür ist die Materie zu komplex. All diese Dinge haben mit Entscheidungen von Menschen zu tun, und die sind nicht so rational, wie in klassischen ökonomischen Modellen angenommen wird. Wir haben zu wenige Informationen. Und die, die wir haben, bewerten wir schlecht und nutzen sie falsch. Als Studentin hatte ich viel gelernt, aber ich konnte hier nicht helfen. Und ich entschied, dass tieferes Wissen daran auch nichts ändern würde.

An einem Tag im Dezember stand ich bei einem der Lokalredakteure im Büro und bettelte ihn an, mir mehr Aufträge zu geben. Damals hatte ich mich gerade für einen Ökonomie-Masterstudiengang eingeschrieben und die ersten Wochen hinter mich gebracht. Ich war kreuzunglücklich, wollte nicht mehr studieren; ich wollte arbeiten. Er sagte zu mir: »Du machst deinen Master, sonst arbeitest du hier gar nicht mehr.«

Ich weiß nicht mehr, ob ich irgendwas geantwortet habe. Aber ich weiß noch, dass ich ziemlich unglücklich nach Hause ging und nicht mehr weiterwusste.

Sechs Wochen später hatte ich einen neuen Studienplatz und brach den Ökonomie-Master ab. Wirtschaftsgeschichte mit starkem VWL-Schwerpunkt sollte es nun sein. Positiv ausgedrückt: breiteres Wissen statt tieferes.

Sie können sich vielleicht vorstellen, wie ich bis heute stottere, wenn mich jemand fragt, was ich studiert habe. Alles

Mögliche. Halten wir fest: Die Uni hat mich einfach nicht glücklich gemacht und ich war damals noch lange nicht weit genug, mich selbst glücklich machen zu können. Aber ich wurde an der Uni immerhin noch zwei Jahre älter und deutlich schlauer. Wir diskutierten über die Auswirkungen von Gesetzen auf das Verhalten der Staatsbürger, wie es zu den großen Krisen der Menschheit kam, ob ein Arbeiter in Zeiten der Industrialisierung glücklich sein konnte und, wenn nicht, ob er das in Sechs-Tage-Wochen ohne Urlaubsanspruch überhaupt gemerkt hat.

Mit anderen Worten: Ich war ganz schön beschäftigt und zumindest *weniger unglücklich*. Ich konnte lehrreiche Texte fürs Studium lesen, und ich hatte einen netten Nebenjob. Und Geld, meine Güte, mit 23 Jahren macht Geld einen noch ziemlich glücklich.

Brauchen wir Glück, wenn wir abgelenkt sind? Oder anders herum: Fehlt uns das Glück nur, wenn wir uns langweilen?

Dann begann für mich die Zeit von noch mehr Praktika und Probearbeit. In mir reifte die Erkenntnis, dass die Leute um mich herum gar nicht alle glücklich waren. Weder jene, die zumindest beschäftigt waren, noch solche, die echt viel Geld verdienten.

Wie glücklich jemand in seinem Berufsleben ist, merkt man nicht sofort. Bei manchen Menschen muss man ein bisschen bohren, denn die Unzufriedenheit sitzt unter der Oberfläche. Das liegt daran, dass wir uns oft auf den ersten

Blick nicht absolut unglücklich fühlen – das wäre ja auch schlimm. Trotzdem müssen sich viele erst einmal ausmeckern, wenn sie am Abend nach Hause kommen. Wenn der Frust einmal abgeladen ist, kommt man zur Kernfrage: Ist dieser Job wirklich noch der Traumjob, der er eigentlich sein sollte? Doch leider zielt die Frage in die falsche Richtung. Arbeit macht uns nicht glücklich. Das müssen wir schon allein schaffen.

Auf der Suche nach dem Glück belügen wir uns ganz gern selbst, einfach weil es so bequem ist. Wenn ich *diesen einen Auftrag* kriege, die *lang ersehnte Beförderung* oder *das schöne Eckbüro* – wie schön wäre mein Leben dann? Wir legen unser Glück in eine Idee von Erfolg und vergessen ganz, dass Glück auch anders geht.

Stellen wir uns folgende Situation vor: Zehn hoffnungsvolle Bewerber wollen einen Traumjob ergattern. Nur eine oder einer wird ihn bekommen. Zehn Menschen träumen vom Glück in dieser tollen Firma mit den coolen Kollegen und werden zum Bewerbungsgespräch eingeladen. Sie gehen durch das Gebäude, atmen die Luft, begrüßen die Menschen, die ihnen unterwegs begegnen. Und doch sind sie zu zehnt, und nur einer wird die Stelle kriegen. Ist das Leben der anderen dann ruiniert? »Natürlich nicht!«, sagen Sie jetzt einem guten Freund, der von seiner Niederlage in einer solchen Situation berichtet. Doch sind wir selbst der Freund, der träumt und hofft, dann sieht die Sache anders aus. Dann können wir uns manchmal kein Glück vorstellen, außer dem einen, das wir uns ersehnt

haben. Deshalb fühlen sich Niederlagen in einem Moment so dramatisch an, während wir in der Rückschau mit einem Lächeln die Achseln zucken. Das Leben ging weiter. Wir wurden woanders glücklich.

Glück im Erfolg zu finden, ist also nicht besonders einfach – und vielleicht von vornherein die falsche Reihenfolge. »Nicht Erfolg macht uns glücklich«, meint der US-amerikanische Glücksforscher Shawn Achor. »Glück macht uns erfolgreich«, schreibt er in seinem Buch »The Happiness Advantage«.¹ Und damit meint er tatsächlich das persönliche Lebensglück, die englische *Happiness*.

Für diese Erkenntnis beobachtete er zunächst seine Studenten, dann Schüler in Simbabwe und schließlich Manager in den USA. Ihm fiel auf: Wer seine Ausbildung oder seine Arbeit als Privileg betrachtet und sozial gut verankert ist, der ist oft erfolgreicher als Mitstreiter, die ihre Jobs als Selbstverständlichkeit ansehen und wenig auf Freunde geben. Das gilt für das Lernen wie für den Beruf. Und das ist eine der wichtigsten Botschaften der Glücksforschung der Gegenwart: Freunde machen uns glücklich. Freunde vernachlässigen, vor allem für den Job, hilft niemandem.

Also ja: Dieses Glück bezahlt unser Feierabendbier, und das muss es auch, denn wer wenig Geld hat, der ist eher einsam, fanden Psychologen um Maike Lohmann von der Universität Köln heraus. Und wer einsam ist, der ist eher unglücklich.

Geld als Entschädigung für harte Arbeitstage taugt allerdings nur bedingt, und das liegt auch an der Lebenszeit, die wir mit unserer Arbeit verbringen. Allzu vertraut ist uns der Gedanke: *Dieser Job ist das Geld nicht wert!* Aber nicht jeder kann kündigen, und es wäre auch gar nicht richtig, weil Arbeitslosigkeit uns noch unglücklicher machen würde. Schönreden, die Mär vom positiven Denken, ist eine gute Idee – doch es reicht nicht. Im Job glücklich zu werden, ist eine Wissenschaft für sich.

Wie dieses Buch funktioniert

In Teil eins des Buches müssen wir uns über Glück unterhalten und über das Problem, das bei der Suche danach entsteht. Denn es sind nicht nur die anderen schuld, wenn wir uns nicht glücklich fühlen. Okay, natürlich sind die anderen schuld. Da wir die aber nicht ändern können, müssen wir zusätzlich ein paar angreifbarere Probleme identifizieren.

Was ich von der Glücksforschung gelernt habe, steht in Teil zwei des Buches: »Wo wir unser Glück finden«. Es gibt viele Methoden, mit denen wir uns glücklicher machen können. Und auch die Menschen um uns herum werden es leichter mit uns haben. Meditieren muss dafür niemand – obwohl es hilft, aber auch dazu kommen wir später. Vor allem erzähle ich von Erkenntnissen, die Wissenschaftler unterschiedlichster Disziplinen gewonnen ha-

ben, zum Beispiel aus Experimenten mit Süßigkeiten oder indem sie die Aktivität des Vagus-Nervs gemessen haben, der unser Gehirn mit den Organen verbindet. Geht es um unser Glück, dann ist nämlich der ganze Körper zuständig. Daher sammle ich hier Forschungsergebnisse aus wissenschaftlichen Fachrichtungen wie der Psychologie, Verhaltensökonomie, Soziologie, Neurologie, Philosophie und der Inneren Medizin.

Aus der neuropsychologischen Forschung weiß ich, dass wir alle ganz gern kurze, praktische Tipps hätten. In Teil drei, »Was wir für unser Glück tun können«, finden Sie deshalb kleine Übungen, die Sie am nächsten Tag direkt mit ins Büro nehmen können. Es sind genau jene Aktivitäten, denen Wissenschaftler so eine große Bedeutung beimessen, wenn wir unser Glück suchen. Und ich verspreche, dass Sie dafür keine Yoga-Matte benötigen.

Was wir in der Schule nicht gelernt haben

»Mache die Dinge so einfach wie möglich«, sagte Albert Einstein, »aber nicht einfacher.«

So ist das mit dem Glück: Ich habe es mir immer als etwas Leichtes vorgestellt, einen sorgenfreien Schwebestand, wenn man entspannt aus dem Büro nach Hause kommt. Doch so einfach ist es eben nicht. Und Glück nach Feierabend ist für die meisten nicht mehr genug. Viele Men-

schen mögen ihre Jobs, doch es bleibt ein Aber – *aber* die Chefin, *aber* das Geld, *aber* der Kollege, *aber* der Stress, *aber* die fehlende Freiheit ... Jeder hat sein eigenes *Aber*. Diese Abers sind real, und es wäre ganz wunderbar, wenn wir sie ändern könnten. Doch das geht nicht immer, und es geht nicht für jeden, denn manche Abers haben wir einfach nicht unter Kontrolle. Schlimmer noch, wir nehmen sie mit nach Hause und versauen uns dann auch noch den Feierabend mit ihnen. Und zum Einschlafen bleibt noch der Gedanke: Ich hätte schon längst gekündigt – *aber*.

Diese Abers treffen uns so hart, weil wir ihnen nicht gewachsen sind. Wir hatten sie nicht erwartet, wir wurden nicht auf sie vorbereitet. Und hier läuft etwas schief. Ich kann keine Gedichte analysieren, dafür ist meine Steuererklärung halbwegs vorzeigbar, meinen Balkonpflanzen geht es gut und neulich habe ich ganz allein einen Wasserhahn ausgetauscht. Ich kann Flächen, Volumen und Wahrscheinlichkeiten berechnen, und mein Englisch ist akzeptabel. Das ist doch eigentlich eine ganze Menge. Aber darüber, wie das Leben gelingt, darüber haben wir nie gesprochen. Wir werden nicht auf das Berufsleben vorbereitet. Bestenfalls auf den Bewerbungsprozess.

Wenn man sich für einen Job bewirbt, werden die Abers und Zweifel oft sehr laut im Kopf. *Präsentiere ich mich gut, oder kann ich das besser machen? Was muss ich vorher alles recherchieren? Idealerweise die ganze Unternehmensgeschichte, aktuelle Nachrichten, den Markt, und eigentlich sollte ich auch eine neue Firmenstrategie im Hinterkopf haben.* Es dauerte viele

Jahre, bis ich begriffen hatte: Ich muss qualifiziert sein, ja. Doch der Job und das Unternehmen müssen umgekehrt auch zu mir passen. Ich muss die Arbeitstage ertragen, ohne verrückt zu werden. Und ich muss mich auch selbst sehr gut kennen, um zu wissen, welcher Job gut für mich ist.

Auf unser Lebensglück zu achten, das rät uns niemand. Alle sind viel zu beschäftigt damit, uns zu sagen, dass in der Bewerbungsmappe keine Eselsohren sein sollen.

Wir sind zur Schule gegangen, damit wir es einmal besser haben. Mit diesem Wissen kann man erfolgreich durch die Schul-, Ausbildungs- und Universitätsjahre bis ins Berufsleben kommen. Aber warum ist niemand je auf die Idee gekommen, uns mal die Sache mit dem Glück zu erklären?

Klug ist das ja nicht gerade. Immerhin sind glückliche Arbeitnehmer gut 12 Prozent produktiver, schätzen Ökonomen der Universität Warwick.² Glück ist ein Wirtschaftsfaktor – vielleicht sollten wir es mal mit Weiterbildungen probieren? Oder Sie schenken dieses Buch Ihren Kollegen. Das Wissen über Glück funktioniert wie das Wissen über gesunde Ernährung und körperliche Fitness: Die Basics können wir uns selbst zusammenreimen – Sport ist besser als kein Sport, Tomaten sind besser als Kartoffelchips –, den Rest müssen wir erst einmal lernen.

In einigen wenigen Schulen gibt es heute das Glück als Fach. Angefangen hatte damit die Heidelberger Willy-Hellpach-Schule. Die Schüler dort lernen Glück in der Gemeinschaft, sie lernen Empathie, aber auch den Einfluss von Fitness und Ernährung, sozialer Verantwortung und der Wahrnehmung des Augenblicks. Michael Leisinger unterrichtet die Schüler in Heidelberg und an der Theodor-Frey-Schule in Eberbach. Der Unterricht ist inklusiv und auch für Flüchtlingsklassen zugänglich. Die Schüler lernen dort den Wert von Vertrauen und Zusammenhalt, denn ganz wesentliche Erkenntnisse der Glücksforschung bestätigen, wie wichtig unser Sozialgefüge für unser persönliches Glück ist.

Leisinger selbst ist manchmal überrascht, wenn er am Ende des Schuljahres die Glückshefte seiner Schüler durchschaut, wie unterschiedlich die Wahrnehmung und die Wirkung auf die einzelnen Schüler ist. Dabei hat der Glücksunterricht seinen eigenen Lehrplan und Klausuren, sogar eine Abiturprüfung können die Schüler darin ablegen. Doch Glück bleibt etwas, das aus der individuellen Perspektive des Einzelnen erfahren werden muss. Die Schüler können lernen, wie Glück funktioniert. Das Ergebnis ist jedoch immer ein anderes.

Glück ist ein Zustand des Gemüts. Der Philosoph Platon sagte, das für ihn Vernunft, Begehren und Wille in Einklang stehen müssen. Das klingt nach Zufriedenheit, aber Zufriedenheit reicht eigentlich nicht. Zufriedenheit ist die Erkenntnis, dass mittelfristig alles in Ordnung ist. Dass das

Positive das Negative überwiegt. Zufriedenheit ist das Gefühl, dass am Ende eines ätzenden Monats mit genervten Kollegen und mehr Arbeit als erträglich ist, wenigstens genügend Schmerzensgeld auf dem Konto landet. Wir haben es uns ja verdient.

Glück ist mehr.

Schon das Wort »Glück« ist ein ziemlich doppeldeutiger Begriff. Wenn wir glücklich sind, werden in unserem Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet, die Mundwinkel wandern nach oben – ganz egal, ob uns jemand dabei zusieht. Die Muskeln rund um unsere Augen spannen sich an, und es entsteht ein glückliches Lächeln. Unser Blutdruck steigt ein wenig, ebenso unser Herzschlag. Der Körper steht unter einer angenehmen Spannung. Voilà: Glück.

Ich habe dieses Gefühl nach einem tollen Tag, an dem ich mit meiner Leistung zufrieden bin und mich ein Feierabend auf dem Balkon erwartet. Ich habe es, wenn ich meinen eigenen Erwartungen gerecht werde, sie am besten noch übertreffe, sei es bei der Arbeit oder beim Sport. Ich habe es, wenn überraschend eine Freundin vor meiner Tür steht, bereit für einen Abend voll guter Geschichten, Finger-Food und einen Sonnenuntergang über den Dächern Berlins. Das ist das kurzfristige Glück. Es ist Gehirndoping. Deshalb wirkt sich Glück im Berufsleben nicht nur positiv auf unseren Feierabend aus. Wir werden auch leistungsfähiger, können neue Informationen besser verarbeiten und abspeichern.

Oft hat das Gefühl etwas mit einer Überraschung zu tun. Dann werden in unserem Mittelhirn Zellen aktiv, die den Botenstoff Dopamin ausschütten. Im Frontallappen, wo aktuelle Ereignisse verarbeitet werden, kommunizieren die Gehirnzellen dann besonders gut. Das Gehirn interagiert über Synapsen, den Kontaktstellen zwischen den Ausläufern zweier Gehirnzellen. Und diese Ausläufer wachsen mit ihren Aufgaben. Die Eingänge heißen Dendriten, die Ausgänge Axone. Und wenn sie Reize empfangen, verformt sich die Zelle, die Dendriten räkeln sich der neuen Information quasi entgegen. Dopamin wirkt wie Kontaktspray auf die Synapsen.

Evolutionär gesehen ist es ein ziemlich kluger Vorgang, positive Überraschungen mit guten Gefühlen und einem Lernvorgang zu kombinieren. Hirnforscher Manfred Spitzer nennt als Beispiel die Suche nach Beeren im Wald. Wir laufen durchs Gebüsch, futtern grüne, bittere und latent ungesunde Beeren. Und dann, ganz aus Versehen, erwischen wir eine rote. Die schmeckt süß und fruchtig, und ist auch viel gesünder. Wir freuen uns, unser Mittelhirn schüttet Dopamin aus, unsere Synapsen feuern und unser Gehirn speichert ab: rote Beeren = lecker = glücklich. Im Kopf reagieren jene Areale, die die Beeren lecker finden, gleichzeitig mit jenen, die festgestellt haben, dass sie rot sind, und jenen, die eine glückliche Überraschung empfunden hatten. Wiederholt sich dieser Vorgang, kann sogar eine Erwartung daraus entstehen. Dann empfinden wir schon Glück, wenn wir die rote Beere nur sehen. Falls

gerade Erdbeerzeit ist: Gehen Sie Erdbeeren kaufen, und beobachten Sie Ihre Gefühle. Wann sind Sie am glücklichsten? Beim Loslaufen? An der Kasse? Auf dem Nachhauseweg? Oder wenn Sie die Erdbeere im Mund haben?

Letzterer Moment wird es vermutlich nicht sein. An den Geschmack der roten Beere gewöhnen wir uns leider viel zu schnell – der Reiz ist keine Überraschung mehr. Sie ist noch immer süß und lecker, das ganz große Hoch empfinden wir aber eher in der Zeit der Vorfreude, wenn unsere Neuronen fröhlich vor sich hin feuern – sie haben es ja so gelernt. Deshalb arbeiten übrigens Chips-Hersteller so intensiv am Knistern der Tüte. Schon das Geräusch stellt eine positive Assoziation voller glücklicher Erwartung her. Selbst die zunächst weltbeste neue Geschmacksrichtung langweilt unser Gehirn nach einer Weile. Die Chips bleiben lecker, doch der Geschmack ist wie erwartet. Knistert die Tüte, sind wir dennoch aufgeregt. Vielleicht heißt es deshalb in einem deutschen Schlager: »Die größte Liebe erfüllt sich nie.«

Und wie die Liebe ist Glück ein Rausch, nicht nur sprichwörtlich, sondern tatsächlich: In Hypophyse und Hypothalamus werden Endorphine ausgeschüttet, endogene Morphine, also körpereigene, Opium-ähnliche Substanzen. Sie wirken im ganzen Körper, im Rückenmark zum Beispiel. Das ist überhaupt der Grund, warum wir auf Opiate so *berauscht* reagieren: In uns waren von Anfang an Rezeptoren dafür da.

Das langfristige Glück ist etwas stiller und lässt sich nicht mit einer schönen Überraschung erkaufen. Es überfällt mich manchmal, wenn ich eine gute Zeit habe und zwischen Supermarkt und Badewanne feststelle: Ja, es ist alles in Ordnung. Das Leben ist gut, so wie es ist. Diese Momente sind seltener und nicht mit so viel euphorischer Energie verbunden. Aber sie geben eine ruhige Kraft.

Langfristiges Glück müssen wir also in uns selbst finden – trotzdem hängt es verdammt stark von äußeren Einflüssen ab. Das mag manchmal paradox erscheinen. Ich bin nicht glücklich, wenn ich mich, statt mich über meinen sportlichen Eifer zu freuen, um den Muskelkater des nächsten Tages Sorge. Ich wäre nicht glücklich, wenn ich an meiner eigenen Leistung nur die kleinen Fehlschläge des Tages suchen würde. Und ich bin überhaupt nicht glücklich, wenn ich nach einem tollen Tag beklage, dass ich nicht auch noch dafür gelobt wurde. Und wenn ich mich eine Woche lang jeden Tag über Kleinigkeiten ärgere, bin ich Freitagabend völlig erschöpft und habe alles Gute vergessen. Deshalb ist Glück so wichtig. Und die Fähigkeit, es wahrzunehmen.

Glück hat in diesem Sinne also auch etwas mit Ignoranz zu tun. Glückliche sind wir, wenn wir die Schattenseiten ausblenden. Und das ist gar nicht so unvernünftig. Oft genug grübeln wir lange über Dinge nach, die nie eintreten werden. Oder bewerten Kritik höher als Lob. Oder kritisieren uns selbst, obwohl wir Zuspruch verdient hätten. *Großartig, dieses monatelange Projekt, das ich gerade abgeschlos-*

