

Klein, Stefan: Die Glücksformel, oder Wie die guten Gefühle entstehen.

Rowohlt Verlag 2002

Das Wichtigste gleich vorneweg: Dieses Buch ist keiner der üblichen Ratgeber, die einem vorgaukeln, wie man mit 10 Tipps oder ähnlichem ultimativ glücklich werden kann - insofern ist der Titel „Die Glücksformel“ irreführend.

Es handelt sich vielmehr einen verständlich geschriebenen Wissenschaftsreport. Der Autor hat die wichtigsten Erkenntnisse der neueren Hirnforschung zusammen getragen, mit dem „Ziel, nicht nur so klar, sondern auch so genau wie möglich zu schreiben“. Das ist ihm gelungen und das macht auch den besonderen Reiz dieses Buches aus. Betrachtet man nämlich das Literaturverzeichnis, so könnte man glauben, eine komplizierte Doktorarbeit vor sich zu haben. Der Text liest sich jedoch leicht und angenehm.

Ausgangspunkt der Überlegungen ist die Erkenntnis der Hirnforschung, dass für die Steuerung des Körpers und der Emotionen Nervenbahnen zuständig sind, auf die unser Bewusstsein kaum Einfluss hat. Das bedeutet, dass die Emotionen vom direkten Einfluss des Willens abgeschirmt sind und wir nicht einfach beschließen können, glücklich zu sein.

Trotzdem können wir das Erleben von Glück und Zufriedenheit bzw. von Unglück und Niedergeschlagenheit beeinflussen und steuern. Dazu führt der Autor die Unterscheidung zwischen Emotion und Gefühl ein. Eine Emotion ist demnach eine automatische Reaktion des Körpers auf eine bestimmte Situation; ein Gefühl erleben wir, wenn wir diese Emotion bewusst wahrnehmen. In dem Augenblick, wo uns eine Emotion bewusst wird und damit Teile unseres rationalen Großhirns aktiv eingeschaltet werden, haben wir die Möglichkeit steuernd einzugreifen. Insbesondere ist es möglich, „negative Emotionen im Moment ihrer Entstehung zu kontrollieren“.

Die Fähigkeit, negative Emotionen innerhalb von wenigen Zehntelsekunden nach ihrem Auftreten zu bemerken und ihrer Herr zu werden, kann man trainieren. Und das hat – nach Meinung des Autors - weitreichende Konsequenzen: „In der Kontrolle der negativen Emotionen liegt eines der Geheimnisse des Glücks“. Diese Fähigkeit ist besonders wichtig, da wir genetisch darauf programmiert sind, negative Gefühle schneller und heftiger zu empfinden als positive. Darin spiegelt sich das Erbe der Evolution: ursprünglich entstanden Emotionen, um in kritischen Situationen schnell reagieren zu können.

Es geht in dem Buch aber nicht nur um die Steuerung und Vermeidung von negativen Emotionen. In vielen Abschnitten werden Forschungsergebnisse dargestellt, die erklären, wie gute Gefühle entstehen und wie man positives Erleben fördern kann.

Gute Gefühle entstehen beim Menschen im wesentlichen auf zweierlei Wegen: Wenn er etwas will – oder wenn er etwas bekommen hat, was ihm behagt. In beiden Fällen ist die Grundlage des guten Gefühls die Chemie. Beim Wollen spielt der Botenstoff Dopamin die entscheidende Rolle; er steigert Neugierde, Lernvermögen und Phantasie, Kreativität und Lust auf Sex. Beim Genießen schüttet das Gehirn Opioide aus, körpereigene Substanzen, die dem Opium ähneln.

Auf 280 Seiten erfährt man viel Neues darüber, was Menschen glücklich oder unzufrieden sein lässt. Dazu wurde – nach Aussage des Autors – zentnerweise Material zusammengetragen und gesichtet. Ein Stück leidet darunter der inhaltliche Fokus des Buches. Der Autor springt elegant von einem Thema zum nächsten und man folgt ihm gerne; gelegentlich habe ich mich dann aber doch gefragt, wie das gerade Gelesene im Zusammenhang steht mit dem vorher Gelesenen.

Trotzdem: eine empfehlenswerte Lektüre für alle, die mehr über sich selbst und das Thema emotionale Intelligenz erfahren wollen!

Edgar Geiselhardt