

radioWissen

SENDUNG: 27.08.2021

9.05 Uhr

TITEL: Glück beginnt im Kopf
Erkenntnisse der Neurobiologie

AUTOR/IN: Inga Pflug

REDAKTION: Matthias Eggert

REGIE: Frank Halbach

TECHNIK: Susi Harasim

SPRECHER/IN: Sprecherin: Ditte Ferrigan
Sprecher: Christian Baumann
Zitator/in 1 & 3: Peter Lersch (PS)
Zitator/in 2 & 4: Beate Himmelstoß (PS)

INTERVIEWPARTNER:

- Christian P. Müller, Diplom-Psychologe, Professur für Suchtforschung an der Universität Erlangen-Nürnberg
- Astrid Schütz, Psychologin, Lehrstuhl für Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik an der Universität Bamberg
- Karlheinz Ruckriegel, Glücksforscher, Professur für Volkswirtschaftslehre Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Podcast-Ansage

Die Suche nach dem Glück – sie gehört zum Leben des Menschen dazu wie der Tod. Ja, wo ist nun das Glück? Neurobiologen haben dafür eine einfache Antwort: in unserem Kopf.

Musik 1

Zitator/in 1: Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Zitator/in 2: Gib jedem Tag die Chance, der glücklichste deines Lebens zu werden.

Zitator/in 3: Das Glück erkennt man nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.

Zitator/in 4: Es gibt kein Weg zum Glück – Glücklichsein ist der Weg

Sprecherin: Das Streben nach Glück – es begegnet uns überall. Wir wünschen uns Glück auf Glückwunschkarten, mahnen uns selbst mit nachdenklichen Sprüchen auf Wänden, nur ja das tägliche Glücksgefühl nicht zu vergessen und selbst die Kaffeetasse erinnert uns noch an unser höchstes Lebensziel: glücklich sein.

MUSIK ENDE

Sprecher: Wenn jedoch ein Naturwissenschaftler das Glück beschreibt, dann klingt das ehr nüchtern:

01 Müller: Glück ist in erster Linie eine subjektive Empfindung, die wir sicher nur vom Menschen kennen und von der die Neurobiologie davon ausgeht, dass sie so wie Verhalten, Emotion und alle anderen Zustände, zu denen wir fähig sind, eine neuronale Entsprechung hat. Also ein Prozess im Gehirn, der sie quasi organisiert und vermittelt.

Sprecher: Glück ist also Biochemie, erklärt der Erlanger Diplom-Psychologe Christian P. Müller.

Sprecherin: Als Professor für Suchtforschung an der Universität Erlangen-Nürnberg weiß er genau, was beim Glück in unserem Gehirn passiert. Beim drogenindizierten künstlichen Glück, wie auch beim "natürlichen".

Sprecher: Zunächst einmal stecken hinter den unterschiedlichen Glücksempfindungen, zu denen der Mensch in der Lage ist, verschiedene Anpassungsprozesse im Gehirn, beschreibt Müller:

02 Müller: Das Gehirn ist ja eine Anpassungsmaschine, die permanent unser Verhalten anpasst, mit dem Ziel, Belohnung für uns zu erreichen. Oder eben unangenehme Zustände für uns zu vermeiden, wie Schmerz oder Leid. Und das Glück ist ein Signal oder die Arten des Glücks sind Signale dafür, dass diese Anpassung langfristig oder gerade im Moment sehr gut funktioniert.

Sprecherin: Dementsprechend hat Glück mit Lernen zu tun und unterscheidet sich vom Glücksgefühl bei glückliche Fügungen wie etwa einem Sechser im Lotto: Zufallsglück lässt sich nicht lernen, macht daher "anders" glücklich, als das Hochgefühl, das eintritt, ...

03 Müller: Wenn ein neues Verhalten unerwartet starke Belohnung bekommt. Das ist das, worauf unser Gehirn abzielt, in einer Art des Glücks, nämlich das, was Euphorie, ein Rush oder ein Hochgefühl vermittelt. Wenn nämlich ein Verhalten, das man schon etabliert hat – oder ein ganz neues, was man neu entwickelt – plötzlich eine unerwartet hohe Belohnung, die man natürlich als sehr angenehm erlebt, zeitigt. Und für das Gehirn ist das ein Signal: jawohl, dieses Verhalten sollte man unbedingt nochmal oder vermehrt zeigen.

MUSIK

Sprecherin: Mit anderen Worten: Das Glücksgefühl belohnt uns für ein richtiges Verhalten. Wobei „richtig“ vieles sein kann: Die Befriedigung eines Grundbedürfnisses – wie etwa Essen und Trinken. Die geglückte Flucht vor einem Feind. Oder eben auch der Erfolg im Beruf oder ein Erhaltenes Lob.

Sprecher: Biochemisch ist das ein aufwändiger Prozess, dessen Entwicklung in der Evolution eine wichtige Rolle gespielt haben dürfte. Richtiges Verhalten steigert die Überlebenswahrscheinlichkeit und ergibt deswegen schon auf rein körperlicher Ebene Sinn. Und auch emotional motiviert eine Belohnung.

Sprecherin: All das passiert in unserem Kopf, also tief im Gehirn.

MUSIK ENDE

04 Müller: Wir befinden uns, wenn wir das Glückszentrum so gut wie möglich lokalisieren wollen, im Nucleus Accumbens. Eine Hirnstruktur tief im Gehirn drin. Und die wichtigsten Signale, die da reinkommen, für das Glücksempfinden und das Lernen das Wichtigste, sind die sogenannten monoaminerge Transmitter, das ist eine Gruppe von Botenstoffen, dazu gehört das Dopamin, das Serotonin, was man ja hinlänglich als Glückshormon bezeichnet, und auch das Noradrenalin. Und im Zusammenspiel – weil jeder den anderen immer so ein bisschen ersetzen kann – sorgen die für den adaptiven Anteil des Glücks. Also das Lernen während des Glücks. Für das subjektive Empfinden sind dagegen die endogenen Opiate verantwortlich.

Sprecher: Endorphin und Enkephalin zum Beispiel. Auch diese Botenstoffe werden im Nucleus Accumbens ausgeschüttet.

05 Müller: Beides kann auch zeitgleich passieren. Kann aber auch ganz unterschiedlich voneinander getriggert werden. Also ich kann etwas lernen, ohne glücklich zu sein. Ich kann aber auch glücklich sein, ohne etwas zu lernen.

Sprecherin: Eben wie beim Sechser im Lotto und anderem Zufallsglück: Wenn es in einer Situation nichts zu lernen gib, dann lernt das Gehirn auch nichts, sagt der Diplom-Psychologe. Auch wenn sich das Glücksgefühl natürlich einstellt.

Sprecher: Das Belohnungsglück dagegen muss nicht immer sofort eintreten. Nach dem Motto "Vorfreude ist die schönste Freunde", kann der Mensch sein Glück quasi aufschieben und auf eine vorstellbare Belohnung hinarbeiten, vielleicht sogar etwas Unangenehmes in Kauf nehmen, weil der Erfolg – also die Belohnung, das Glück – danach umso größer sein wird.

Sprecherin: Ein Verhalten, das das Gehirn jedoch einmal als Glücksfaktor abgespeichert hat, wiederholen wir gerne.

06 Müller: Mal ein Beispiel: Ich bin Rockstar und weiß, mein Nummer 1 Hit macht ganz viele Leute glücklich, dann sing ich den jedes Mal und weiß, jawohl, die Massen feiern darauf ab. Das kann ich lernen und dafür ist das Gehirn auch da.

Sprecherin: Der Rockstar wird vom Applaus belohnt und ist glücklich. Also spielt er den Song immer wieder gerne. Weil das Gehirn dieses Verhalten fördert.

Sprecher: Auf dem gleichen Weg kann das Gehirn falsches Verhalten aber auch bestrafen:

07 Müller: Diese Neurone können schlicht und einfach aufhören zu feuern. Immer wieder ein paar Millisekunden oder Sekunden. Und das erlebe ich als unangenehm. Und als bestrafend. Das hat auch eine biologische Funktion. Nämlich immer dann, wenn ich ein gelerntes Verhalten, von dem ich eine bestimmte Belohnung erwarte, zeige und die Belohnung kommt nicht mehr. ((Weil

sich irgendetwas in meiner Umgebung geändert hat. Ich bin Rockstar und die Leute sind irgendwann müde von meinem Erfolgssong und der Applaus wird weniger. Ich erwarte aber immer noch viel. In dem Moment, wo ich viel erwarte und weniger bekomme, fällt mein Glückssignal, das neurochemische Signal, zeitweise ab vom Normallevel. Und diese Pause wird benutzt von den Lernschleifen des Gehirns, um das Verhalten nach unten zu adjustieren. Also die Wahrscheinlichkeit, dass ich das wiederhole, wird dann kleiner.))

Sprecher: Das alles betrifft einzelne Glücksmomente. Eine kurze – mal mehr und mal weniger deutlich spürbare – Euphorie als Resultat eines einzelnen Verhaltes.

Sprecherin: Das Gehirn kennt aber noch eine weitere Art von Glück, beschreibt Christian P. Müller:

08 Müller: Mein Tonisches Glück, also meine generelle Lebenszufriedenheit, wenn man das mal so nennen will, wird wahrscheinlich über andere Signale vermittelt. Also einmal über den Basallevel, dann kommen noch andere Botenstoffe wie die endogenen Canabinoide dazu, die da eine große Rolle spielen. Und dieses Signal ist eher ein Indikator wie die Gesamtheit meiner Verhalten, zu denen ich in der Lage bin, die ich gelernt hab, mir eine Anpassung erlauben.

MUSIK

Zitator/in 1(deutsch): Glück, Glückseligkeit, Ekstase, Euphorie, Glücksrausch, Entzückung, Glückstaumel, ...

Zitator/in 2 (englisch): Happiness, fortune, luck, bliss, joy, pleasure, good luck...

Zitator/in 3 (spanisch): la Felicidad, la dicha, la beatitud, la suerte, la breva...

Zitator/in 4 (französisch): la chance, le bonheur, le hazard ...

Musik Ende

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222 / Fax: 089/5900-3862

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Sprecher: Aus psychologischer Sicht gibt es zwei Sichtweisen auf das Glück: Das eine ist eher eine positive Affektbilanz, ein "ich fühle mich gut", das oft auch als Hedonismus bezeichnet wird und auf den griechischen Philosophen Epikur zurückgeht. Auf Aristoteles dagegen bezieht sich das Konzept der Eudaimonía. Es bezeichnet eine etwas komplexere Form von Glück, nämlich ein sinnerfülltes Leben. Es beinhaltet neben dem "Sich-gut-fühlen" auch noch die Komponente, etwas Sinnvolles zu tun.

Sprecherin: Per Definition sind beide Formen etwas Subjektives: Ob jemand glücklich ist, weiß nur der Betreffende selbst. Gleichzeitig ist dieses individuelle Glück aber ein Grundpfeiler unseres Zusammenlebens, erklärt die Bamberger Persönlichkeitspsychologin Astrid Schütz.

09 Schütz: (Wenn wir uns gut fühlen, dann gehen wir Dinge an. Wir gehen neue Herausforderungen an, wir gehen auf Menschen zu. Also es heißt, es ist ein wichtiger Motivator dafür, dass wir etwas tun. Und der andere Aspekt des sinnerfüllenden Lebens) Das hat ja viel mit Prosozialem zu tun. Und wenn wir als Menschen in der Gemeinschaft leben und haben quasi dieses Bedürfnis, etwas Sinnvolles zu tun und auch etwas für andere zu tun, dann ist das natürlich ein ganz wichtiger Bindestoff für die Gemeinschaft.

Sprecher: Glück hat also eine große soziale Komponente – aber auch eine genetische: Studien haben gezeigt, dass besonders glückliche Menschen häufig über eine bestimmte Genvariante verfügen, sozusagen ein Glücks-Gen.

10 Schütz: Da haben wir sozusagen Glück gehabt, wenn wir die mitbekommen haben, aber die macht nur ungefähr 50 Prozent aus. Das heißt auch, man kann noch etwas machen.

Sprecherin: Selbst bei absoluter Abwesenheit von Glück – oder der Extremform des Unglücklichseins, der Depression – sind wir weder unseren Genen, noch dem Glückscocktail in unserem Kopf hilflos ausgeliefert, sagt Astrid Schütz.

11 Schütz: Ich denke, wir sollten auch nicht so in einer heilen Plastikwelt versuchen alles gut, alles heile zu machen, Probleme auszublenden, vielleicht Kinder davor zu schützen. Sondern Negatives gehört dazu zu unserem Leben. Aber es ist auch wichtig, sich davon wieder frei zu machen. Und wieder Positives zu sehen also quasi nicht hängenzubleiben am Negativen. Sondern auch wieder die andere Seite der Münze sehen zu können. Im Training oder im Coaching nennt man das auch Reframing.

((Sprecherin: Die Dinge in einem neuen Rahmen sehen – eine Neubewertung vornehmen. Frei nach dem Motto aus dem Volksmund „etwas Gutes wird schon dran sein“ .))

Sprecher: Auch für die Psychologin beginnt das Glück damit im Kopf:

12 Schütz: Es geht schon im Kopf los, aber es ist nicht so, ich lege den Schalter um und alles ist gut. Es ist nicht wie ein Zauberstab. Sondern es ist wie vieles, ein Prozess. Also ich beginne zu versuchen, vielleicht mit Hilfe von außen, mit einem Berater, mit einem Coach, die Dinge anders zu sehen. Dankbarkeit zu entwickeln, Achtsamkeit für kleine Dinge zu entwickeln. Und allmählich wird sich dadurch auch mein Verhalten ändern, werden sich auch die Reaktionen aus der sozialen Umgebung ändern und dann kann wiederum ein Kreislauf entstehen. Aber es ist nicht so einfach ‚lies mal das Buch und alles wird gut‘.

Musik

Zitator/in 1: dem Glück auf die Sprünge helfen

Zitator/in 2: jeder ist seines eigenen Glückes Schmied

Zitator/in 3: mach dein Glück!

Zitator/in 4: Wer dem Glück nachläuft, holt es selten ein

Musik Ende

Sprecherin: Zurück zu unserem Rockstar, bei dem sich nach dem ausgebliebenen Applaus heute einfach kein Hochgefühl nach dem Auftritt einstellen will. Statt seine Situation neu zu bewerten, greift er in seinem Frust vielleicht zu einer Tafel Schokolade, die seine Stimmung wieder heben soll.

Sprecher: Sogenanntes "Happy Food" verspricht in diversen Internet-Foren die Lösung: Schokolade, Nüsse und andere Lebensmittel werden dort als Glücksnahrung angepriesen, die gute Laune macht. Der Grund: angeblich enthält das Essen die Zutaten für unseren Glückscocktail, wie Dopamin oder Serotonin.

13 Müller: ((Also es gibt tatsächlich bestimmte Nahrungskomponenten, in denen die Vorstufen dieser Neurotransmitter, fürs Serotonin ist das das Tryptophan, in besonders hoher Menge vorhanden sind.)) Banane, Ananas sind die in großer Menge drin. Und wenn ich besonders viel der synthetischen Vorstufen der Botenstoffe zu mir nehme, kann ich auch mehr davon produzieren und auch ausschütten.

Sprecherin: ... sagt der Erlanger Suchtforscher Christian P. Müller.

14 Müller: Allerdings ist das Verhältnis nicht 1:1, also es ist nicht so, wenn ich zwei Bananen esse, werde ich doppelt so glücklich wie bei einer Banane oder nach gar keiner. Sondern das Gehirn reguliert diese Synthesen sehr, sehr konstant. Also ich muss schon sehr viel davon nehmen oder vorher ein Defizit haben und dann was nehmen, um so einen stimmungsverbessernden Effekt zu bekommen.

MUSIK

Sprecher: Auch, weil die Nahrung nicht direkt ins Gehirn kommt, und es sich bei den Stoffen im Essen eben nur um Vorstufen der Neurotransmitter handelt. Wenn sich beim Biss in das Stück Schokolade doch ein Glücksgefühl einstellt, dann

schmeckt sie vielleicht einfach, vermuten Forscher. Oder das anerlernte Belohnungssystem greift.

Sprecherin: Suchdrogen dagegen können den Euphorie-Kick verschaffen. Sind erreichen innerhalb weniger Augenblicke das Gehirn und produzieren dort ein Glückssignal. Allerdings ein gefälschtes. Denn: auch der Kick durch Drogen ist nicht so komplex wie der Neurotransmitter-Cocktail des echten Glücks.

MUSIK ENDE

15 Müller: Das Glück hat verschiedene Komponenten, es gibt verschiedene Drogen, die Teile dieser Komponenten nachahmen können. Keine Droge kann alles, jede macht so ein gewisses Set.

Musik

Zitator/in 2: "Ich schwöre, dass ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volks widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren und verteidigen, meine Pflichten gewissenhaft erfüllen und Gerechtigkeit gegenüber jedermann üben werde." Amtseid des deutschen Bundeskanzlers

[Musik Ende]

Sprecherin: Ortswechsel: Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm. In einem kleinen Raum oberhalb einer vielbefahrenen Straße liegt das Büro von Karlheinz Ruckriegel. Der Glücksforscher weiß natürlich um die neuronalen Prozesse, die beim Glück in seinem Gehirn ablaufen. Ausgeliefert fühlt er sich ihnen aber nicht.

16 Ruckriegel: Wenn Sie jetzt im Stau stehen und sich jetzt aufregen. Und dann immer sich mehr reinsteigern. Dann ist es natürlich nicht so, dass da Glücksbotenstoffe ausgesandt werden. Das heißt, da bringen sie sich in eine mehr und mehr negative Stimmung rein. Oder anders formuliert: wenn sie sich nicht aufregen, dann tritt auch dieser Chemiecocktail in dem Zusammenhang nicht auf. Und das ist natürlich etwas, was sie trainieren können. Sie können nicht alles ändern, aber sie können vieles ändern.

Sprecherin: Der Glückforscher hat quasi gelernt, seinen Kopf aktiv auszutricksen und sich so mehr persönliche Zufriedenheit zu verschaffen.

Sprecher: Und er folgt dabei im Grunde einer ökonomischen Argumentation. Denn Karlheinz Ruckriegel ist selbst Wirtschaftswissenschaftler und in Nürnberg Professor für Volkswirtschaftslehre.

17 Ruckriegel: Die Überlegung von den Wirtschaftswissenschaften ausgehend ist die: man hat knappe Ressourcen und es geht darum, diese Ressourcen so einzusetzen, dass man die Ziele, die man im Auge hat, bestmöglich erreicht. Und letztlich ist es so, dass die Ziele, die wir verfolgen, wenn man's mal so grundsätzlich zusammenfasst, darin bestehen, dass wir eigentlich so ein gelingendes, zufriedenes, glückliches Leben anstreben. Und die knappen Ressourcen sind letztendlich unsere Zeit.

Sprecherin: Das Materielle, an das man beim Stichwort Wirtschaftswissenschaften zunächst denken mag, ist dabei nur Mittel zum Zweck, nicht der Zweck an sich – betont Ruckriegel. Denn wer zu viel Zeit investieren muss, um Geld für materielles Glück zu verdienen, der hat zuletzt vielleicht keine Zeit mehr für andere Glücksfaktoren wie soziale Beziehungen, Gesundheit oder persönliches Engagement.

Sprecher: Die richtigen Ziele für sich zu formulieren, das macht für Ruckriegel einen Großteil des Glücks aus. Und diese Ziele lassen sich anpassen, belegt er mit einem drastischen Beispiel:

18 Ruckriegel: Wenn Sie zum Beispiel jetzt einen Unfall haben und dadurch meinethalben querschnittsgelähmt sind. Wenn man sich das jetzt vorstellt, selber, dann denkt man ja, des müsste ja jetzt dann so sein, dass man sich immer sehr unzufrieden, unglücklich fühlt. Wenn man das hat – das sind so die Erkenntnisse, die man auch aus den entsprechenden Untersuchungen kriegt – wenn man das hat, dann ist es so, dass man halt nach einer gewissen Zeit sich anpasst.

19 Ruckriegel: Welches sind jetzt die Ziele, die ich mir jetzt setze. Und dann ändern Sie die Ziele und dann ändert sich natürlich auch die Bewertung der Zufriedenheit. Und genauso wie im Leben vor dem Unfall kommt es eben drauf an, dass Sie mit anderen gut auskommen und dass Sie etwas machen, wo Sie sagen, ja, das ist etwas, wo ich mich engagiere, wo ich die Befriedigung rausziehe. Das sind die Anpassungsprozesse. (das ist wirklich etwas, was man im Normalfall beobachten kann.) Das beginnt im Kopf.

Sprecher: Zusätzlich zu dieser persönlichen Haltung ist für Ruckriegel jedoch ist auch die Politik gefragt, um das Glücks-Niveau einer Nation hoch zu halten – im Grunde sogar dazu verpflichtet, so der Forscher. Denn auch wenn in Deutschland das Recht auf Glück nicht wörtlich in der Verfassung steht, liest es der Wirtschaftswissenschaftler doch auch aus dem deutschen Amtseid:

Zitator/in 2 [nach „Nutzen“ ausblenden]: "Ich schwöre, dass ich meine Kraft dem Wohle des deutschen Volkes widmen, seinen Nutzen mehren, Schaden von ihm wenden, das Grundgesetz und die Gesetze des Bundes wahren ...

20 Ruckriegel: Im Amtseid steht drinnen, dass die Regierungsmitglieder sich dazu verpflichten, das ihre dazu zu tun, dass der Nutzen – und Nutzen ist ein

ökonomischer Begriff für subjektives Wohlbefinden – in der Gesellschaft befördert wird. Insofern haben wir implizit diese Verpflichtung drin.

Sprecherin: Nicht nur der eigene Kopf, sondern auch die Köpfe der Gesellschaft tragen also ihren Teil zum Glück bei, argumentiert Ruckriegel und führt als Beleg die Skandinavischen Länder an, die in Vergleichsstudien stets als besonders glücklich abschneiden. Denn:

21 Ruckriegel: Die untersten 20 Prozent der Einkommensbezieher sind nicht so weit entfernt von den obersten 20 Prozent und ganz, ganz wichtig: die Gesellschaft ist durchlässig. Es wird immer wieder hervorgehoben, dass der Staat hier sehr gute Dienstleistung im Bereich Bildung, im Bereich Kinder, Kindertagesstätten und, und, und anbietet, so dass letztlich dann auch diese Durchlässigkeit dadurch erst ermöglicht wird.

Sprecherin: Was wiederum volkswirtschaftliche Folgen haben könnte: Menschen die glücklicher sind, sind auch gesünder, zeigen Studien – und mit dem Glück steigt auch die Lebenserwartung.

Musik

Zitator/in 1: Unglück wird zu Glück, indem man es bejaht.

Zitator/in 2: Dein eigenes Unglück ist dir nützlicher, als eines anderen Triumph.

Zitator/in 3: Glück macht Freunde, Unglück prüft sie

Zitator/in 4: Frei von Unglück ist niemand

Musik Ende

MUSIK

Sprecherin: Zurück zum Gehirn, dort wo die Biochemie all unsere Erlebnisse und Lebensumstände in neuronale Entsprechungen übersetzt und in jedem einzelnen

Augenblick unser Existenz an unserem persönlichen Glücks-Cocktail gemixt wird. Das Rezept dafür hat die Natur im Laufe der Evolution fein ausgeklügelt – und ein Stückweit haben wir es inzwischen entschlüsselt.

Sprecher: Bei krankhafter Dysregulation der Glücksprozesse – also etwa bei Depressionen – kann die Medizin inzwischen eingreifen: Antidepressiva bringen die Neurotransmitter dann wieder ins Gleichgewicht und sorgen für ein ausgeglichenes Glücks-Niveau.

Sprecherin: Gesunde Menschen sollten von solchen Mitteln aber tunlichst die Finger lassen. Auch wenn sich Antidepressiva wie 'Prozac' – insbesondere in den USA – als angebliche "Glückspillen" reger Konjunktur erfreuen und von Marketingstrategen auch entsprechend angepriesen wurden.

MUSIK ENDE

22 Müller: Die bringen das Gehirn immer durcheinander, in eine gewisse Richtung und sind genau wie starke Suchtdrogen, Kokain, Amphetamin, sicherlich nicht gesund. das kann man ganz klipp und klar sagen. Und die Empfehlung der amerikanischen Pharmaindustrie, dass auch gesunde Menschen, wenn sie mal eine milde Stimmungsschwankung haben, sich gleich solche relativ starken Keulen einwerfen sollten, ist sicherlich sehr kommerziell getrieben. Und nicht unbedingt der Idee oder dem Wunsch geschuldet, das Glück der Menschheit zu verbessern.

Sprecherin: Statt eines Rezepts aus der Apotheke empfiehlt der Diplom-Psychologe Christian P. Müller folgendes:

MUSIK

23 Müller: Das sicherste Rezept ist wahrscheinlich tatsächlich an den Mechanismen zu drehen, die natürliches Glück produzieren können. Das sind

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2021

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; kostenlose Service-Nr.: 0800-5900 222 / Fax: 089/5900-3862

service@bayern2.de; www.bayern2.de

immer natürliche Belohnungen, also verhalten, die uns ein natürliches Glückseinkommen beschere. Aktivität, Neues ausprobieren und dann schauen, ist sicherlich ein gutes Rezept.

Sprecherin: Die Auseinandersetzung mit den Glücks-Botenstoffen in unserem Gehirn zeigt eines: Dauerglück kann es nicht geben – weil es dann auch kein Glück mehr wäre.

Sprecher: Wir hätten schlichtweg keinen Ansporn mehr, irgendetwas zu tun.

24 Müller: Würden Sachen tun, die überhaupt nicht mehr gut für uns sind, keine wirkliche Belohnung für uns bringen, wären einfach nur stoned in der Ecke des Raumes, ohne tatsächlich im evolutionären Sinn einen adaptiven Organismus zu haben.

Sprecher: Die Natur würde dem wohl Rechnung tragen. Und der glückliche Mensch würde wahrscheinlich von der Bildfläche der Welt verschwinden.

MUSIK ENDE

STOPP

Sie hörten: Glück beginnt im Kopf – Erkenntnisse der Neurobiologie

Von: Inga Pflug

Regie:

Technik:

Es sprachen:

Eine Sendung von radioWissen