

Corinna Peifer,
Psychologin, Bochum

empfiehlt: Flow

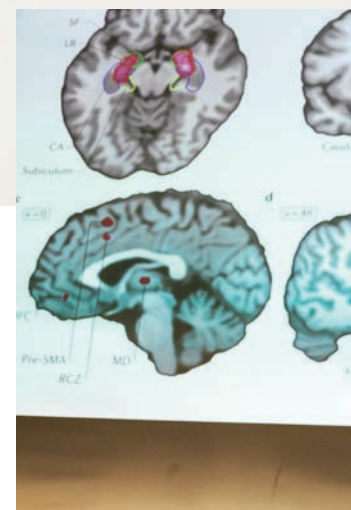
“Zufriedenheit im Beruf trägt zum Glückerleben ganz entscheidend bei. Wenn Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen und Anforderungen und Fähigkeiten in einer optimalen Balance sind, kommen sie in den berühmten Flow.“



Vera Ludwig,
Psychologin, Neurowissenschaftlerin und
Trainerin, Berlin und Providence/USA

empfiehlt: Tantra

“Die Freude an der Sexualität entspringt dem Glück, man selbst sein zu dürfen. Tantra, eine Tradition aus Indien, beschäftigt sich teilweise mit dem Thema Sexualität und verspricht tiefe spirituelle Erfahrungen beim Liebesspiel.“



Stefan Kölsch,
Soziologe und Musikpsychologe, Bergen (Norwegen)

empfiehlt: Musik hören und spielen

“Musik kann das gesamte Spaß-Netzwerk im menschlichen Gehirn aktivieren. Zu diesen Strukturen zählt der Hippocampus, der bei vielen Krankheiten in Mitleidenschaft gezogen ist. So lassen sich nicht nur wohltuende, sondern auch heilsame Effekte der Good Vibrations erklären.“

Vom Glück der anderen

Glück sei Liebe, meinte Hermann Hesse. In Nürnberg sahen Forscher ein Wochenende lang **das höchste Ziel des Menschen** deutlich vielfältiger

Wir betreten das Germanische Nationalmuseum in Nürnberg, das größte kulturgeschichtliche Museum des deutschsprachigen Raums. Aber anstatt uns an prachtvollen Goldschmiedearbeiten aus dem 16. Jahrhundert, ostgotischen Schmuckensembles, dem ältesten erhaltenen Globus der Welt und Gemälden von Dürer, Cranach, Brueghel und Rembrandt zu erfreuen, verschwinden wir im fensterlosen Vortragssaal. Wir, die wir um die 300 zählen und den Saal bis fast auf den letzten Platz füllen, sind nicht bloß für die Dauer eines Museumsrundgangs gekommen.

Wir, die Gäste des diesjährigen Symposiums von Kortizes, des rührigen, über die Frankenmetropole hinaus bekannten Instituts für populärwissenschaftlichen Diskurs, suchen das Glück. Oder

wollen wenigstens wissen, was es auf sich hat mit dem „Hirn im Glück“. So lautet der Titel der Veranstaltung. Das Institut hat 13 Wissenschaftler verschiedener Fachrichtungen eingeladen, ihre Forschungsergebnisse zur Erfüllung allen menschlichen Wünschens und Strebens darzulegen. Das gelingt in den über ein ganzes Wochenende verteilten Vorträgen mal mehr, mal weniger. Zwei der Eingeladenen sprechen über das Gegenteil, über Angst und Depressionen. Für viele Bereiche der Wissenschaft ist das Glück offenbar ebenso schwer zu fassen wie für den Laien. Dennoch kann der Glückssucher etwas aus Nürnberg mitnehmen, wenn es auch nicht wirklich überraschend ist. Teile unseres Glücks liegen in der Nähe zu anderen – und in unserer Arbeit.

Signale aus dem Belohnungszentrum

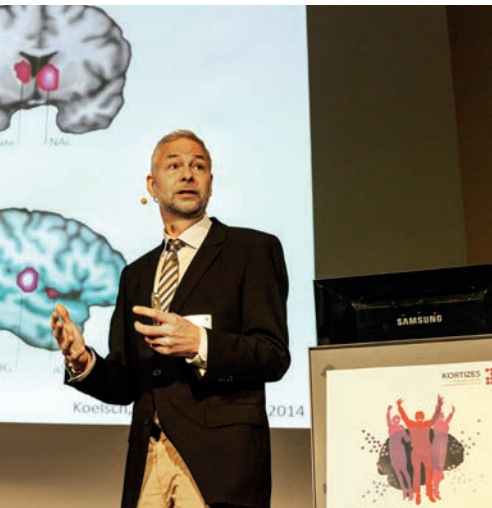
Viel Energie verwendet die Glücksforschung darauf, ihren Gegenstand zu

messen. Nach Umfragen werden sogar europa- und weltweite Rangreihungen des Glücks erstellt, mit Ländern wie Finnland und Dänemark als Sieger, mit anderen wie Bulgarien und dem Südsudan als Verlierer, mit Deutschland auf den vorderen, aber nicht auf den Spitzenplätzen. Werden die Deutschen eigentlich glücklicher, oder ist das Gegenteil der Fall? In Nürnberg widersprechen mehrere Symposiumsredner einander bei den Antworten auf diese Frage.

Leichter lässt sich das Glück am Individuum messen. Da haben Forscher zum Beispiel die Möglichkeit, Intensivinterviews zu führen, oder sie schieben ihre Probanden in den Magnetresonanztomografen oder andere bildgebende Geräte und beobachten, was bei diesem oder jenem Stimulus im Gehirn geschieht. Seit die Verhaltensforschung im Jahr 1954 Ratten die Möglichkeit gab, durch Tastendruck bestimmte Gehirnareale selbst

Hirn im Glück

Der Neurowissenschaftler Stefan Kölsch präsentiert Aufnahmen aus dem menschlichen Gehirn



Karlheinz Ruckriegel,
Wirtschaftswissenschaftler, Nürnberg

empfiehlt: positive Mitarbeiterführung

Ökonomisch gesehen, dreht es sich in unserem Leben um die Frage, wie wir das knappe Gut Zeit so nützen, dass wir ein hohes Maß an Wohlbefinden erfahren. Wir tappen dabei aber oft in eine Falle, wenn wir zu viel arbeiten, um uns Waren zu kaufen. Denn das raubt uns jene Zeit, die wir mit Freunden und Angehörigen verbringen könnten.“

zu reizen, entschlüsseln Wissenschaftler das mentale Belohnungssystem. Silke Anders, Leiterin der Forschungsgruppe Soziale und Affektive Neurowissenschaften an der Universität zu Lübeck, bezeichnet den Nucleus accumbens als einen besonders wichtigen Teil dieses Systems. In Gehirnaufnahmen beobachtete Anders, dass die Aktivität in dieser zentral gelegenen Kernstruktur zunahm, je besser eine Versuchsperson eine andere verstand, je mehr sie sich zu ihr hingezogen fühlte.

Wer Anders zuhört, erhält eine erste Antwort auf die Frage, was uns glücklich macht. Es sind Situationen, in denen wir uns mit anderen gut verstehen, „ein vertrautes Gespräch mit einem guten Freund führen oder mit einem alten Bekannten Gemeinsamkeiten wiederentdecken“.

Hingabe beim Sex, Flow in der Arbeit

Nicht alle im Publikum sind gekommen, um sich Ratschläge für das persönliche Glück geben zu lassen. Es sitzen auch Therapeuten, Pädagogen, Unternehmensberater und Führungskräfte im Saal, die nach Wegen suchen, die ihnen Anvertrauten besser und wohl auch effizienter anzuleiten. Der Begeisterung des Musikpsychologen und Buchautors („Good Vibrations“, Ullstein Verlag) Ste-

fan Kölsch für sein Forschungsfeld vermag sich aber kaum jemand zu entziehen. „Musik kann, wahrscheinlich besser als sonst etwas auf der Welt, das Gemeinschaftsgefühl in Gruppen fördern“, sagt Kölsch und zeigt Gehirnaufnahmen, die seine These belegen.

Ähnlich empathisch stellt Vera Ludwig ihre Glücksformel vor. Die Neurowissenschaftlerin zitiert Studien, nach denen mehr und guter Sex das Glückseligkeitsgefühl fördert, und zwar für einen längeren Zeitraum. „Großartiger“ Sex bedeute laut Studienlage nicht notwendigerweise Geschlechtsverkehr, sagt Ludwig. Mindestens so wichtig seien Hingabe, verbunden mit einem Gefühl der Sicherheit, Fokussierung „und vielleicht sogar ein gewisses Maß an Transzendenz“. Ludwig schätzt vor allem Tantra, jene Strömung der indischen Philosophie, die Sinnlichkeit mit Spiritualität verbindet.

Dass Glück nicht allein der Freizeit vorbehalten ist, betonen zwei andere Glücksforscher. Corinna Peifers Thema ist der Flow, der seit den siebziger Jahren sogenannte Glückskick bei der Arbeit. Peifer misst den Grad völliger Vertiefung mit Fragebatterien, in denen Probanden etwa bewerten, ob das Denken und das Handeln gerade ausgesprochen leichtfallen, ob sie sich mühelos konzentrieren

Von dem Philosophen Friedrich Nietzsche stammt der Satz: „Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ In der Positiven Psychologie kennen wir den Begriff des posttraumatischen Wachstums. Glück kann auch aus schwierigen Ereignissen, etwa einer Krankheitsdiagnose, entstehen.“



Judith Mangelsdorf,
Psychologin, Berlin

empfiehlt: Resilienz

könnten, ob alles „wie von selbst kommt“. Der Flow führe zu besseren Leistungen, außerdem fördere dieser Zustand „das allgemeine Wohlbefinden und positive Emotionen“, erklärt die Juniorprofessorin aus Bochum.

Dem stimmt Karlheinz Ruckriegel, der Wirtschaftswissenschaftler unter den Glücksforschern, zu und ergänzt: Gute Führung („Positive Leadership“) vermittele Sinn in der Arbeit, unterstütze individuelles Engagement. Fähige Chefs schaffen gute Bedingungen, in den Flow zu kommen.

Es bleibt unter all den Experten dem Ökonomen Ruckriegel vorbehalten, die Erfüllung unserer Existenz auf eine gesellschaftliche Ebene zu heben. Das normative Ziel jeder Wirtschaftsordnung sollte das Glück aller Menschen sein, meint er.

Die Erwartungen im Saal fliegen hoch, aber der letzte Redner erdet uns Glückssucher wieder. „Vielleicht“, sinniert Franz Josef Wetz, ein Philosoph, „ist das unaufhörliche Streben nach dem Glück dem Glück abträglich.“

Es sei doch klar, dass wir am Leben scheitern würden. Die Frage, so Wetz, sei nur, wie wir darauf reagieren – gelassen oder mit Krämpfen. ■