

## Meinung

# „Denken macht unglücklich“

Greifswalder Glücksforscher: Lieber Achtsamkeit üben statt im Internet surfen

Was passiert im Gehirn, wenn wir uns glücklich fühlen? Christof Kessler, Neurowissenschaftler an der Uni Greifswald, hat darüber ein Buch geschrieben. „Glücksgefühle“ steht auf der Longlist für das beste Wissenschaftsbuch 2018. Susanne Schröder sprach mit dem Forscher.

## Was ist eigentlich Glück?

Christof Kessler: Aus Sicht der Hirnforschung hängt das Erleben von Glücksgefühlen sehr eng mit Motivation und Belohnung zusammen. Es gibt im Gehirn ein spezielles Zentrum, das Belohnungs- und Motivationssystem. Wenn wir etwas Schönes erleben oder eine Aufgabe bewältigt haben, signalisiert uns dieses Zentrum: „Gut gemacht!“ und es wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet. Im Ergebnis fühlen wir uns stolz und glücklich und besonders wichtig: Wir sind motiviert zu neuen Anstrengungen, um den Moment zu wiederholen.

## Kann man Glück üben?

Dieser Frage habe ich ein ganzes Kapitel gewidmet: Denken macht unglücklich. Das klingt zwar absurd, ist aber in den Neurowissenschaften erwiesen. Das Gehirn hört niemals auf zu arbeiten, es rattert und rattert und findet keine Ruhe. Dieses Grübeln ist eng verbunden mit dem Gefühl des Unglücklichseins.

## Was macht man dagegen?

Wir können unser Gehirn durch Unterbrechung dieses Teufelskreises zur Ruhe bringen. Wir schauen uns einen Baum, eine Blume, eine Landschaft oder einen Gegenstand genau an. Diese Technik der Achtsamkeit beginnt auch dort, wo wir bewusst Musik hören oder ein Buch lesen. Viel Medienkonsum und die



Denis will jetzt immer erst 30–33 Sekunden nachdenken, bevor er eine Mail oder ein Posting beantwortet.

KARIKATUR: TOONPOOL.COM GMBH/ANDREAS PRÄCHTEL



„Das Gehirn hört niemals auf zu arbeiten, es rattert und rattert..“

Christof Kessler  
Neurowissenschaftler

Präsenz von Internet und Bildern aus dem Fernsehen überfordern unser Gehirn und machen uns unglücklich.

## Kann man Glücksgefühle manipulieren?

Es gibt leider eine Abkürzung zum Glück: Alkohol oder Drogen. Das heißt eine Sucht gaukelt uns Glück vor, sie bedient sich der gleichen Mechanismen wie das Glückssystem im Gehirn. Wir müssen uns nicht mehr anstrengen, es reicht eine Flasche Wein, eine Zigarette oder ein Joint. Das ist das

Gefährliche an der Sucht.

## Manche Menschen fallen nach dem Hochgefühl in ein Loch. Ist das vermeidbar?

Das Glückssystem ist auch da, um zu motivieren. Wenn wir zufrieden mit einem Erlebnis sind, also glücklich, dann wollen wir das wiederhaben. Das spornt uns an zu neuer Kreativität. Die Entwicklung der Zivilisation ist nur durch dieses biologisch wichtige System vorangetrieben worden. Das Loch nach dem Hochgefühl gibt es eigentlich nicht, weil das Gehirn den Glückszustand wiederholen will.

## Was macht Sie glücklich?

Der Moment der Achtsamkeit, genaueres Hinschauen, sich mehr Ruhe gönnen. Und Sport, regelmäßig immer wieder den Körper anstrengen – das macht mich glücklich.