



Loretta Graziano
Breuning

Die
CHEMIE
des Glücks

Wie wir unsere Hormone
beeinflussen und das
Gehirn dauerhaft auf
Glücklichsein einstellen

mvgverlag 

© des Titels »Die Chemie des Glücks« von Loretta Graziano Breuning (ISBN Print 978-3-86882-961-7)
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Einführung

Wenn Sie sich gut fühlen, schüttet Ihr Gehirn Dopamin, Serotonin, Oxytocin oder Endorphin aus, die sogenannten »Glückshormone«. Naturgemäß wollen Sie sich mehr und öfter gut fühlen, weil Ihr Gehirn so angelegt ist, danach zu streben. Aber Sie bekommen dieses Wohlgefühl nicht immer, und das ist ebenfalls »natürlich«. Denn unser Gehirn schüttet ein Glückshormon erst dann aus, wenn es eine Möglichkeit sieht, einem zum Überleben notwendigen Bedürfnis nachzukommen, wie zum Beispiel dem nach Nahrung, Sicherheit oder sozialer Unterstützung. Aber auch dann erhalten Sie nur einen kleinen Schwall, bevor Ihr Gehirn in seinen Neutralzustand zurückkehrt, damit es auf die nächste »Überlebensebene« vorbereitet ist. Deswegen verspüren Sie Hochs und Tiefs. So funktioniert das Betriebssystem der Natur!

Viele Menschen haben Gewohnheiten, die sich ungünstig auf das Überleben auswirken. Aber wie ist das möglich, wenn doch unser Gehirn Verhaltensweisen belohnt, die gut für das Überleben sind? – Wenn ein Schwall Glückshormone abgeebbt ist, haben Sie das Gefühl, etwas stimmt nicht. Sie suchen dann nach einer zuverlässigen Möglichkeit, sich gut zu fühlen, und zwar schnell. Alles, was zuvor diesbezüglich funktionierte, hat einen Pfad in Ihrem Gehirn angelegt. Wir alle haben Angewohnheiten, die uns glücklich machen: angefangen vom Naschen bis hin zum Trainieren, vielleicht auch Geld-Ausgeben oder Geld-Sparen, Partys-Feiern oder Für-sich-Bleiben, Streiten oder

Aussöhnen. Aber keine dieser Angewohnheiten kann uns auf Dauer glücklich machen, weil unser Gehirn so nicht funktioniert. Jeder Schwall Glückshormone wird rasch verstoffwechselt, und wir müssen mehr tun, um mehr zu erhalten. Am Ende können wir des Guten zu viel tun und aus einer glücksbringenden Gewohnheit eine machen, die letztlich ins Unglück führt.

Wäre es nicht großartig, wenn Sie Ihre Glückshormone auf neue Art und Weise einschalten könnten? Wäre es nicht schön, wenn Sie sich gut fühlen, weil Sie etwas tun, was tatsächlich gut für Sie ist? Das können Sie, wenn Sie Ihr Säugetiergehirn verstehen. Dann werden Sie wissen, was die Glückshormone in der Natur auslösen und wie Ihr Gehirn alte Gewohnheiten durch neue ersetzen kann. Sie können eine neue Gewohnheit entwickeln, die Sie glücklich macht, und sie mit Ihren Neuronen vernetzen. Dieses Buch hilft Ihnen, das binnen 45 Tagen zu tun.

Sie brauchen nicht viel Zeit oder Geld, um einen neuen neuronalen Pfad anzulegen. Sie brauchen Mut und Konzentration, weil Sie eine neue Gewohnheit 45 Tage lang wiederholen müssen, ob sie sich gut anfühlt oder nicht.

Warum sollte es sich nicht gut anfühlen, eine neue Gewohnheit anzunehmen? – Ihre alten Gewohnheiten sind wie gut geteerte Autobahnen in Ihrem Gehirn. Neue Gewohnheiten sind schwer zu aktivieren, weil sie lediglich schmale Pfade in Ihrem Dschungel aus Neuronen sind. Unbekannte Pfade erwecken ein Gefühl von Gefahr und sind anstrengend zu begehen, also sind Sie versucht, stattdessen auf Ihren vertrauten Autobahnen zu bleiben. Aber mit Mut und Hingabe werden Sie eine neue Autobahn bauen, und am Tag 46 wird sie sich so gut anfühlen, dass Sie eine weitere bauen werden.

An dieser Stelle eine Warnung: In diesem Buch geht es um *Ihr* Gehirn, nicht um das anderer Menschen. Wenn Sie die Gewohnheit haben, anderen die Schuld an Ihren neurochemischen Hochs und Tiefs zu geben, werden Sie hier keine Unterstützung finden. Aber Sie müssen sich auch keine Vorwürfe deswegen machen, Sie können Frieden mit

Ihrer Säugetier-Neurochemie schließen, statt sich über sie zu ärgern. Dieses Buch zeigt Ihnen den Weg dorthin.

In diesem Buch werden wir die chemischen Substanzen des Gehirns erforschen, die uns glücklich und unglücklich machen. Wir werden sehen, wie sie bei Tieren funktionieren und warum sie eine Aufgabe zu erledigen haben. Dann werden wir sehen, wie das Gehirn Gewohnheiten annimmt und warum schlechte Angewohnheiten so schwer zu ändern sind. Schließlich entwerfen wir einen 45-Tage-Plan, der erklärt, wie man eine neue Gewohnheit auswählt und wie man den Mut und die nötige Konzentration aufbringt, um sie auf jeden Fall zu wiederholen. In dieser Ausgabe des Buchs finden sich viele neue Übungen, die Sie bei jedem Schritt unterstützen. Das Ergebnis wird Ihnen gefallen: ein glücklicheres, gesünderes Ich!

1

Ihr inneres Säugetier

Unser Gehirn: Aufs Überleben konzentriert

Ihr Gehirn haben Sie von Menschen geerbt, die überlebt haben. Das mag Ihnen offensichtlich erscheinen, aber wenn Sie die gewaltigen Herausforderungen für das Überleben in der Vergangenheit genauer unter die Lupe nehmen, erscheint es wie ein Wunder, dass sämtliche *Ihrer* unmittelbaren Vorfahren ihre Gene am Leben erhalten haben. Die Folge: Sie haben ein Gehirn geerbt, das auf das Überleben konzentriert ist. Sie glauben vielleicht nicht, dass Sie auf das Überleben konzentriert sind, aber Sie können es erkennen, wenn Sie beispielsweise Sorge haben, zu spät zu einer Konferenz zu kommen oder das Falsche zu essen: Dann ist ihr Überlebens-Gehirn am Werk. Wenn Sie sich darum sorgen, dass Ihre Frisur nicht richtig sitzt, wenn Sie zu einer Party eingeladen sind, dann erkennt Ihr Überlebens-Gehirn darin das Risiko sozialer Ausgrenzung, was für Ihre Vorfahren eine sehr reale Bedrohung dargestellt hatte. Denn seit Sie unmittelbaren Bedrohungen wie Hunger, Kälte und Raubtieren nicht mehr ausgesetzt sind, sucht Ihr Gehirn nach anderen möglichen Bedrohungen. – Es ist nicht leicht, ein Überlebender zu sein!

Natürlich ist Ihnen klar, dass eine schlecht sitzende Frisur keine Bedrohung für das Überleben darstellt. Es ist nur so, dass Gehirne, die »besser« auf ihre gesellschaftliche Umgebung abgestimmt waren, sich in der Evolution durchgesetzt haben. Durch natürliche Selektion wurde ein Gehirn »aufgebaut«, das den Menschen mit einem guten Gefühl belohnt, wenn er eine gute Gelegenheit für das Überleben seiner Gene erkennt, und das ihn alarmiert durch ein schlechtes Gefühl, wenn er eine Gelegenheit verpasst. Er muss auch nicht bewusst die Absicht haben, seine Gene zu verbreiten, damit eine geringfügige gesellschaftliche Zurückweisung sein natürliches Alarmsystem auslöst.

Diese Reaktionen wurzeln im Verlangen unseres Gehirns zu überleben, aber sie sind nicht vorprogrammiert. Wir sind nicht dazu geboren, spezielle Nahrungsmittel zu suchen oder bestimmte Raubtiere zu meiden, wie es bei Tieren oft der Fall ist. Wir sind dazu geboren,

uns selbst anhand unserer Lebenserfahrung zu vernetzen. Wir fangen mit der Anlage dieser Vernetzung im Augenblick unserer Geburt an. Alles, was ein gutes Gefühl in uns hervorgerufen hat, legte zu unseren Glückshormonen Pfade an, die uns sagen: »Das ist gut für mich.« Alles, was sich schlecht angefühlt hat, legte Pfade an, die sagen: »Das ist schlecht für mich.« Bis zu unserem siebten Lebensjahr sind unsere Kern-Schaltkreise aufgebaut. Sieben Jahre mag jung erscheinen, da ein siebenjähriges Kind nur wenig Einsicht in seine langfristigen Überlebensbedürfnisse hat. Aber sieben Jahre sind für ein Wesen, das in der Natur praktisch hilflos ist, eine lange Zeit. Am Ende dieser Zeit verfügen wir über neurochemische Kern-Schaltkreise, die allerdings nicht immer mit unseren Überlebensbedürfnissen in Einklang stehen. Kurz gesagt: Unser Gehirn hat ein paar Marotten:

1. Es sorgt sich um das Überleben unserer Gene ebenso dringlich wie um unseren Körper.
2. Es vernetzt sich selbst anhand früher Erfahrungen, obwohl sich dadurch nur eine unvollkommene Anleitung für das Überleben als Erwachsener ergibt.

Deswegen erscheinen uns unsere neurochemischen Hochs und Tiefs manchmal so wenig sinnvoll.

Wie machen uns chemische Substanzen glücklich?

Das Gefühl, das wir »Glück« nennen, beruht auf vier bestimmten chemischen Substanzen des Gehirns: *Dopamin*, *Endorphin*, *Oxytocin* und *Serotonin*. Diese »Glückshormone« werden ausgeschüttet, wenn unser Gehirn etwas sieht, was gut für unser Überleben ist. Anschließend versiegt die Quelle wieder, und sie stehen bereit, erneut ausgeschüttet zu werden, wenn uns etwas Gutes widerfährt.

Jedes Glückshormon löst ein anderes gutes Gefühl aus:

- **Dopamin** ruft die Freude hervor, Dinge zu entdecken, die unseren Bedürfnissen entsprechen – das Gefühl von: »Heureka! Ich hab's!«
- **Endorphin** erzeugt Vergessen, das Schmerz überdeckt – oftmals Euphorie genannt.
- **Oxytocin** erregt das Gefühl, sich unter anderen Menschen geborgen zu fühlen – heutzutage »Bonding« genannt.
- **Serotonin** verleiht das Gefühl, bei anderen Menschen angesehen zu sein – vergleichbar mit Stolz.

»Ich definiere Glück nicht mit diesen Worten«, sagen Sie vielleicht. Das liegt daran, dass neurochemische Substanzen – oder Neurotransmitter – ohne Worte funktionieren. Aber Sie erkennen leicht, wie stark diese Motivationen bei anderen sind. Und die Forschung an Tieren illustriert diese Impulse. Ihnen selbst kann Ihre verbale innere Stimme zunächst vielleicht wie Ihr gesamter Denkprozess vorkommen, jedoch nur so lange, bis Sie die Chemie Ihres inneren Säugetiers kennengelernt haben.

Vier Glückshormone

Dopamin: Die Freude zu entdecken, was Sie suchen

Endorphin: Das Vergessen, das Schmerz überdeckt

Oxytocin: Das Wohlgefühl durch gesellschaftliche Bindungen

Serotonin: Die Sicherheit durch gesellschaftliche Bedeutung

Wie funktionieren Glückshormone?

Glückshormone werden von winzigen Gehirnstrukturen kontrolliert, die allen Säugetieren gemeinsam sind: dem Hippocampus, der Amygdala, der Hypophyse, dem Hypothalamus und den anderen Teilen, die man allgemein unter dem limbischen System zusammenfasst. Das limbische System des Menschen ist von einem riesigen Kortex, der Hirnrinde, umgeben. Das limbische System und der Kortex arbeiten stets Hand in Hand, um die DNS am Leben zu erhalten. Beide haben spezielle Aufgaben:

- Ihr Kortex sucht nach Mustern in der Gegenwart, die mit Mustern übereinstimmen, die Sie in der Vergangenheit miteinander verbunden haben.
- Ihr limbisches System schüttet Neurotransmitter aus, die Ihrem Körper mitteilen, dass »dieses gut für Sie ist, also gehen Sie hin«, und »dieses nicht gut für Sie ist, also bleiben Sie weg«. Ihr Körper verhält sich nicht immer gemäß dieser Botschaften, weil Ihr Kortex sich darüber hinwegsetzen kann. Wenn der Kortex sich über eine Botschaft hinwegsetzt, erzeugt er eine Alternative, und Ihr limbisches System reagiert darauf. Also kann Ihr Kortex Ihr limbisches System kurzfristig blockieren, aber Ihr Säugetiergehirn ist der Kern dessen, was Sie sind. Ihr Kortex lenkt die Aufmerksamkeit und sichtet Informationen, aber Ihr limbisches Gehirn zündet die Handlung.

Jedes Hormon hat eine Aufgabe

Ihr inneres Säugetier belohnt Sie mit guten Gefühlen, wenn Sie etwas Gutes für Ihr Überleben tun. Es schüttet Glückshormone aus. Und jedes dieser Glückshormone motiviert einen anderen Typus des Überlebensverhaltens:

- **Dopamin** motiviert Sie, das zu bekommen, was Sie benötigen, selbst wenn es einige Anstrengung erfordert.

- **Endorphin** motiviert Sie, den Schmerz zu ignorieren, damit Sie die Flucht ergreifen können, wenn Sie verletzt sind.
- **Oxytocin** motiviert Sie, anderen zu vertrauen, Sicherheit in der Gemeinschaft zu suchen.
- **Serotonin** motiviert Sie, Anerkennung zu suchen, was Ihre Gelegenheiten zur Fortpflanzung begünstigt und Ihre Nachkommen schützt.

Ihr verbales Gehirn kann sich andere Motive ausdenken, aber Ihr inneres Säugetier entscheidet, was sich gut anfühlt.

Motive zum glücklichen Überleben

Dopamin: Belohnungen suchen

Endorphin: körperlichen Schmerz ignorieren

Oxytocin: soziale Bindungen aufbauen

Serotonin: von anderen Anerkennung erhalten

Das Säugetiergehirn motiviert einen Körper, auf Situationen zuzugehen, die das Ausschütten von Glückshormonen auslösen, und Situationen zu meiden, die Stresshormone – gewissermaßen »Unglückshormone« – auslösen.

Sie können sich selbst daran hindern, auf einen neurochemischen Impuls hin zu handeln, aber dann erzeugt Ihr Gehirn einen weiteren Impuls und sucht die nächstbeste Art und Weise, um Ihrem Überlebensbedürfnis zu entsprechen. Sie sind kein Sklave Ihrer tierischen Impulse, aber Sie handeln auch nicht ausschließlich »selbstständig«, selbst wenn Sie es glauben. Sie sind immer auf der Suche nach einer Möglichkeit, sich gut zu fühlen, aber Sie entscheiden, ob Sie danach handeln, und suchen dann die nächstbeste Möglichkeit, sich gut zu fühlen.

Gute Gefühle helfen Tieren, ihre Bedürfnisse zu befriedigen

Tiere akzeptieren ihre neurochemischen Impulse, ohne eine verbale Rationalisierung zu erwarten. Deswegen können Tiere uns dabei helfen, unsere eigenen Neurotransmitter zu verstehen. Unser Ziel hier soll allerdings nicht sein, Tiere oder primitive Impulse zu glorifizieren, sondern zu wissen, was unsere Glückshormone auslöst.

So ist zum Beispiel eine hungrige Löwin glücklich, wenn sie ein Beutetier sieht, das in Reichweite ist. Das ist kein philosophisches Glücksgefühl, sondern ein körperlicher Zustand der Erregung, der Energie für die Jagd freisetzt. Löwen missglückt oft die Jagd, also wählen sie ihre Opfer sehr sorgfältig, damit ihnen nicht die Energie ausgeht und sie nicht verhungern. Wenn eine Löwin eine Gazelle sieht, von der sie weiß, dass sie sie erreichen kann, ist sie aufgeregt. Ihr Dopaminspiegel steigt an, was ihren »Motor« hochjagt, sodass sie losspringen kann.

Ein durstiger Elefant ist glücklich, wenn er Wasser findet. Das gute Gefühl, seinen Durst stillen zu können, löst Dopamin aus, das zwischen seinen Neuronen dauerhafte Verbindungen herstellt, was ihm in der Zukunft bei der Suche nach Wasser hilft. Er muss nicht »versuchen« zu lernen, wo Wasser ist. Dopamin legt einfach einen neuronalen Pfad an. Wenn er beim nächsten Mal Anzeichen für ein Wasserloch sieht, schießt ein elektrisches Signal den Pfad zu seinen Glückshormonen ab. Das gute Gefühl sagt ihm: »Hier ist, was du brauchst.« Wenn er erschöpft und dehydriert ist, löst ein Anzeichen für eine sofortige Belohnung das gute Gefühl aus, das ihn antreibt, sich trotzdem zum Wasser zu begeben. Ohne Bemühung oder Absicht fördern Glückshormone also das Überleben.

Aber Glückshormone fließen nicht dauerhaft. Die Löwin erhält nur dann weitere Glückshormone, wenn sie weitere Beutetiere findet, und der Elefant schüttet sie nur aus, wenn er eine Möglichkeit sieht, sein Bedürfnis zu befriedigen. In freier Natur gibt es keine Glückshormone

umsonst. Gute Gefühle haben sich entwickelt, weil sie uns dazu bringen, Dinge zu tun, die das Überleben begünstigen.

Vergleich zwischen limbischem System und Kortex bei verschiedenen Tieren

Tiere treffen Entscheidungen hinsichtlich des Überlebens mit einem sehr kleinen Kortex. Ihr limbisches System reicht für die Entscheidung aus, was für sie gut ist. Es motiviert sie hinzugehen, wenn ein gutes Gefühl ausgelöst wurde, und zurückzuweichen, wenn ein schlechtes Gefühl ausgelöst wurde. Dieses einfache System hat unsere tierischen Vorfahren für Millionen von Jahren am Leben erhalten und funktioniert nach wie vor in uns Menschen.

Die folgende Abbildung zeigt, dass die grundlegende Anlage unseres Gehirns dieselbe geblieben ist, während die Größe der Gehirnteile sich gewaltig verändert hat. Die Natur tendiert dazu, auf bereits Vorhandenem aufzubauen, statt mit einem leeren Blatt neu anzufangen. Säugtiere bauten auf dem Reptiliengehirn auf und menschliche Gehirne auf dem Säugetiergehirn. Wir Menschen haben einen großen Vorrat an zusätzlichen Neuronen, die sich bei einer neuen Erfahrung neu vernetzen können. Reptilien haben einen winzigen Vorrat an Neuronen, also können sie sich selten an neue Erfahrungen anpassen. Aber das Reptiliengehirn ist sehr geschickt darin, die Welt auf Bedrohungen und günstige Gelegenheiten hin zu durchsuchen. Wenn Sie je das Gefühl von Unschlüssigkeit erfahren haben oder jenes, dass Ihre Überlegungen in zwei verschiedene Richtungen gewandert sind, macht es die folgende Tabelle leicht, den Grund dafür zu erkennen.