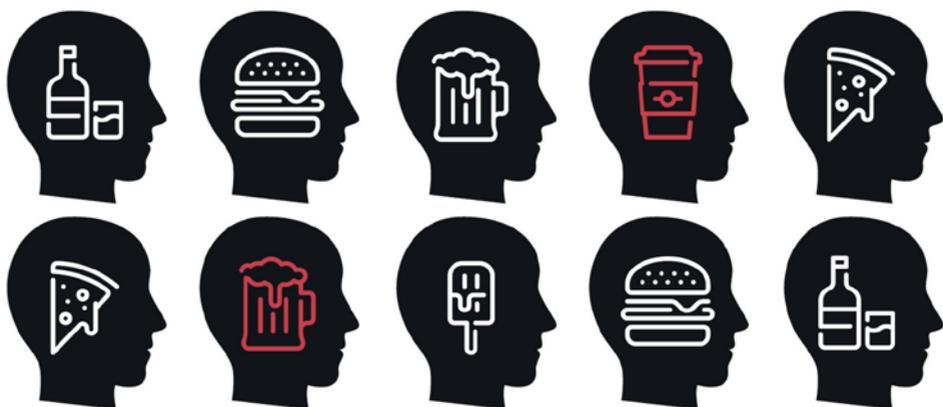




DR. ROBERT H. LUSTIG

# BRAIN WASHED

Wie die Lebensmittelindustrie unser Glücksempfinden verändert, mit Werbung unsere Bedürfnisse manipuliert – und wie wir uns dagegen wehren können



riva

## **Teil 1**



Nur noch wenige Pommes  
bis zum »Happy Meal«?



## Kapitel 1

### Der Garten der Lüste

---

Es war einmal, vor langer Zeit, da waren die Menschen glücklich. Doch dann kam die Schlange. Und seitdem sind wir alle unglücklich. Hieronymus Boschs Gemälde *Garten der Lüste* (entstanden etwa um 1500) ist ein Dreifachbild, das im Prado in Madrid zu bestaunen ist. Diese Allegorie warnt uns eindringlich davor, was passiert, wenn wir unser Geburtsrecht auf Glück mit Füßen treten, das uns Gott im Garten Eden eingeräumt hat, und uns stattdessen fleischlichen Gelüsten hingeben. Dann landen wir nämlich in der ewigen Verdammnis. Doch das von uns allen angestrebte Lebensziel – glücklich zu sein – ist anscheinend nichts als eine Illusion, ein für Otto Normalverbraucher unerreichbares Ziel. Doch auch die Reichen sind nicht glücklicher. Glück ist anscheinend ein Trugbild, dem wir vergebens hinterherjagen, ganz gleich wie viele Steine wir auch umdrehen und wie viele Frösche wir küssen und wie oft wir einen Schlüssel in das magische Schloss stecken.

Doch die ganze Zeit, in der wir unseren ureigenen Garten der Lüste auf der Suche nach einem scheinbar unerreichbaren Nirwana durchstreifen, hatten wir doch jede Menge Spaß. Oder haben das zumindest versucht – wieder und wieder. Wir kaufen uns schöne Dinge, widmen uns dem Glücksspiel oder trinken das eine oder andere Gläschen im Freundeskreis, manchmal auch allein. Weshalb sind so viele Menschen trotzdem kreuzunglücklich? Ist es uns vorherbestimmt, noch tiefer in den Abgrund der Vergnügungssucht zu stürzen, ohne jegliche Hoffnung, uns jemals selbst daraus retten zu können, indem wir das wahre Glück finden? Ist unser Stre-

ben nach Glück vergebliche Liebesmüh? Schon so viele Menschen haben auf der Suche nach dem magischen Ort der Zufriedenheit und des inneren Friedens, diesem Mysterium namens »Glück«, ihr Leben gelassen. Doch wenn wir dieses Ziel ohnehin nie erreichen können, wozu das Ganze dann überhaupt? Was, wenn ich Ihnen verriete, dass das Glück zum Greifen nah vor Ihnen liegt – wenn auch gut versteckt hinter dem Vorhang Ihres eigenen Hirns?

Vielleicht halten manche von Ihnen die Diskussion über den Unterschied zwischen Vergnügen und Glück für ein Scheingefecht, das man sich auch schenken kann. Schließlich fühlt sich beides gut an – weshalb also sollte man sich darüber den Kopf zerbrechen? Außerdem gibt es Vergnügen in Hülle und Fülle. Glück dagegen ... na ja, nicht so viel und auch nicht so schnell.

Doch, es spielt eine Rolle. Und nicht nur für Sie allein, sondern für die ganze Gesellschaft. Die Erklärung, worin sich diese beiden sonst so »positiven« Emotionen unterscheiden, spannt den Erzählbogen dieses Buchs.

### **»Kosenamen«**

Vergnügen kann zahlreiche Formen annehmen. Außerdem gibt es unzählige Synonyme dafür, zum Beispiel: Freude, Unterhaltung, Genuss, Kitzel oder Erregung. Doch wer Vergnügen empfindet, bei dem wurde eine bestimmte Hirnregion aktiviert, die als »Belohnungssystem« bezeichnet wird. Fakt ist, dass es sich bei Vergnügen streng genommen um zwei Phänomene in einem handelt – beim ersten um die Aussicht auf eine bestimmte Belohnung, beim zweiten um den Genuss dieser Belohnung als viszerale Erfahrung. Der Einfachheit halber spreche ich davon als Belohnung, was bedeutet, dass die Sozialwissenschaft und die Neurowissenschaft als eine einzige Wissenschaft behandelt werden können.

Sicherlich kennen Sie das alte Sprichwort »Schönheit liegt im Auge des Betrachters«. Das Gleiche gilt auch für Glück, allerdings mit einem feinen Unterschied: Glück liegt sozusagen im Gehirn des Empfinders. Und auch dafür ist ein eigenes Hirnareal zuständig, das sogenannte »Zufriedenheitszentrum«. Doch als philosophisches Konzept blickt Glück auf eine lange

Geschichte zurück. Solange es menschliche Gesellschaften gibt, gibt es auch das Streben nach Glück. Glück ist quasi eine Wundertüte voller Definitionen, die sich im Laufe der Zeit gewandelt und verformt haben<sup>1</sup>. Das deutsche Wort Glück hat seinen Ursprung erst in der Mitte des 12. Jahrhunderts, als im Mitteldeutschen erstmals das Wort »gelücke« auftauchte. Die Wurzel dieses Wortes bildet letztlich auch den Begriff »Luxe« als die Art, wie etwas schließt, endet oder ausläuft. Wurde »gelücke« anfangs noch im juristischen Sinne verwendet, bekam es später einen schicksalhaften Sinn zugeschrieben. Frühe Gesellschaften waren nicht sehr glücklich. Angesichts der herrschenden Hungersnöte, Pestepidemien und Kriege hatten sie auch nicht viel Grund dazu. Glück war ein flüchtiges Zufallsprodukt und anscheinend nur einer Handvoll Ausgewählten vorbehalten.

### **Der Gott-Faktor**

Seit es Religionen gibt, waren sie für Zufriedenheit und Glück zuständig. Der folgende kurze religionsgeschichtliche Abriss erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, aber wenn wir wissen, woher wir kommen, tun wir uns leichter mit der Entscheidung, wohin wir gehen.

Die jüdische Tradition besagt, dass das Studium der Thora der Weg zum wahren Glück ist, denn die »Wege [der Thora] sind liebliche Wege, und alle ihre Steige sind Frieden« und wer sich an die darin enthaltenen Gesetze hält, dem steht der Weg zum Glück offen. Die Griechen sind bekannt dafür, dass sie sowohl die Vergnügens- als auch die Glücksindustrie auf Touren gebracht haben. Sie waren es, die im dritten Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung das Konzept von Glück dem Konzept des Hedonismus entrisen, dessen Grundthese lautet, dass das Ziel des Lebens Lust und Freude und die Vermeidung von Schmerz und Leid sei, Aristoteles baute das jüdische Konzept noch weiter aus und führte ins Feld, die Voraussetzung für Glück sei, ein moralisch integrierter und guter Mensch zu sein, quasi die Manifestation von Vernunft und Tugend. Dafür prägte er den Begriff »eudaimonía«, ein Synonym für »Zufriedenheit« (und genau auf diesem Konzept basiert auch das vorliegende Buch). Zenon, einer der Begründer des Stoizismus, entwickelte diese Vorstellung weiter und vertrat die Theorie, dass Unglück auf