

1. WAS »GUTES LEBEN« IST: EINE AHNUNG AUS KINDERJAHREN

Kinder ahnen, was »gutes Leben« ist. Was uns damals, in unserer eigenen Kindheit antrieb und was den Kindern heute durch die Adern fließt, war und ist eine tiefe Hoffnung, eine Gewissheit, dass das Leben ein Versprechen bereithält. Kinder fühlen, dass sie körperlich und geistig wachsen und dass sie sich selbst und die Welt entdecken werden. Dass sie Potentiale haben und dass sie diese durch Zugehörigkeit, durch Lernen und Übung entfalten können. Dass sie Kompetenzen erwerben können, die sie stolz und zufrieden auf sich selbst und ihr Leben blicken lassen.¹ »Gutes Leben« ist für Kinder nicht, irgendwo herumzusitzen, stundenlang auf Displays zu starren und sich vollzustopfen, bis nichts mehr geht – diese Tendenz zeigen Kinder erst, wenn man ihre Hoffnungen fundamental enttäuscht. »Gutes Leben« war und ist für Kinder Geistesgegenwart und Gemeinschaft, Bewegung und Erkundung, Natur und Abenteuer.² »Gutes Leben« war die Zeit, die Erwachsene sich zum Spielen nahmen. Es waren die Auftritte, bei denen man zeigen konnte, was man vorher geübt hatte. »Gutes Leben« war aber auch, wenn Erwachsene einem etwas freundlich erklärten, wenn es wie von alleine still wurde und man ins Nachdenken kam. Zum »guten Leben« in Kinderjahren gehörten auch Antworten auf Fragen, die mit dem

Entstehen und Vergehen des Lebens zu tun hatten – Fragen, die sich vielleicht bei der Geburt eines Geschwisters, beim Tode eines Haustieres oder beim Erleben des Sterbens eines lieben Verwandten stellten.³

Der Gedanke, dass das »wahre Leben« auch im Erwachsenenalter etwas mit einem ständig weitergehenden Suchen, mit persönlichem Wachstum, mit Potentialentfaltung, mit guter zwischenmenschlicher Verbundenheit, mit der Kunst, im Leben praktisch klarzukommen, aber auch mit einem Nachdenken über die großen Fragen des Lebens zu tun hat, beschäftigte bereits die Philosophen des griechischen Altertums. Einige sahen in einer solchen Einstellung die wirkliche Erfüllung und verbanden damit das Versprechen wahren Lebensglücks und echter Lebensfreude. Aristoteles (384–322 vor Christus) nannte diesen Weg zum Glücklich-Werden »Eudaimonia«⁴. Die passendste Übersetzung erscheint mir persönlich »das gute Leben« zu sein. Die Gegenposition zur Eudaimonia gibt es nicht erst in unseren, vom westlichen Wohlstand geprägten Zeiten. Der Wunsch, es einfach nur irgendwie gut zu haben, vor allem seine kurzfristigen Bedürfnisse erfüllt zu sehen und ohne große Anstrengungen zufrieden zu sein und sein Glück für sich genießen zu können – dies war das Ideal des griechischen Philosophen Aristippos (der von etwa 435 bis etwa 355 vor Christus lebte). Sein Lebensziel und -inhalt war die schlichte Lust oder Freude (griechisch: Hedoné), weshalb sein Lebenskonzept als hedonisch oder als Hedonismus bezeichnet wird. Aristoteles hätte sich gegen die Unterstellung, ihm sei nicht an der Freude gelegen, gewehrt. Er war kein Glücksverächter, im Gegenteil. Das Glücksversprechen des Lebens war für ihn nur nicht da versteckt, wo Aristippos es suchte – das hätte Aristoteles nicht gereicht.

Mit dem Aufkommen psychischer Erkrankungen in den letzten etwa zweihundert Jahren⁵ sahen es auch Psychologen und

Ärzte als sinnvoll an, darüber nachzudenken, was im Leben eigentlich glücklich – und was unglücklich – macht und ob den Kranken womöglich von der Rezeptur zum Glück etwas fehlt (was man ihnen dann verstärkt nahezubringen hätte). Zu betrachten, was Menschen Übles zugestoßen ist, was sie krank machte, und zu untersuchen, welche Behandlungen hilfreich sein könnten, repräsentiert nur eine von zwei therapeutischen Strategien. Der zweite Ansatz ist die Suche nach einem Wirkfaktor, der in der Hand der Kranken liegt und zu ihrer Heilung ebenfalls beitragen kann: der eigene Lebensstil, die innere Einstellung gegenüber dem Leben (im Englischen als »mindset« bezeichnet) und sich daraus ergebende Verhaltensweisen. Über den Beitrag, den Menschen durch ihre geistige Haltung zur Gesundheit leisten können, dachte bereits Immanuel Kant nach.⁶ Im Gefolge des großen Viktor Frankl⁷, der ein Sinn-geleitetes Leben als den Dreh- und Angelpunkt psychischer Gesundheit betrachtete, geriet auch die Eudaimonia, das Sinn-geleitete, nach dem »Guten« strebende Leben der »alten Griechen« in den Aufmerksamkeitsfokus einer Reihe von Psychologen. Unter ihnen war auch der prominente Martin Seligman (auf den das Konzept der »erlernten Hilflosigkeit« – Englisch: »learned helplessness« – als Erklärungsmodell der Depression zurückgeht, weshalb weltweit fast alle Psychologen und Psychiater seinen Namen schon seit ihren ersten Semestern kennen).

Um eine Sinn-geleitete, eudaimonische Lebenshaltung als Einflussfaktor auf die menschliche Gesundheit untersuchen zu können, mussten ihre Merkmale so formuliert werden, dass sie für die Forschung verwendet werden konnten (siehe die Tabellen 1–3 am Ende des Buches)⁸. Nachdem zahlreiche Studien Korrelationen zwischen einer eudaimonischen Lebenseinstellung und der Bewahrung psychischer Gesundheit gefunden hatten⁹ und sich zudem gezeigt hatte, dass das eudaimonische »Mindset« so-

gar einen neurobiologischen Fingerabdruck im Gehirn hinterlässt,¹⁰ begannen sich nun auch Genforscher für das Thema zu interessieren: Wenn eine bestimmte Einstellung gegenüber dem Leben sich auf die Gesundheit und auf das Gehirn auswirkt, würden sich dann nicht auch Auswirkungen auf die Gene finden lassen? Die Antwort auf diese Frage wird das nächste Kapitel geben. »Social Genomics« ist ein neuer Forschungszweig, der unter anderem auch untersucht, welche Auswirkungen unseres Denkens und Handelns im sozialen Feld sich auf der Genebene beobachten lassen. Eine weit verbreitete Meinung über die Gene unterstellt ihnen »Egoismus«. Wäre diese Theorie richtig, würde man wohl vermuten, dass unsere Gene eher der hedonistischen Seite zuneigen. Das Gegenteil ist der Fall. Doch sehen wir selbst!

2. »SOCIAL GENOMICS«: GENE UND »GUTES LEBEN«

Für welches Leben sind Menschen bestimmt? Ein seit Darwins Zeiten zwischen Evolutionsbiologie und Wirtschaftswissenschaften wie in einem Ping-Pong-Spiel hin und her gespielter Ball war – und ist – das Dogma, der Mensch sei ein primär auf Egoismus, Wettbewerb und gegenseitige Verdrängung ausgerichtetes Wesen. Wäre dies der Fall, welche Aussicht auf Erfolg hätte dann das Projekt einer »neuen Aufklärung« (siehe Einleitung)? Ein Versuch, den Egoismus in der Biologie insgesamt und speziell auch beim Menschen als das vorherrschende Prinzip darzustellen, war das 1976 von Richard Dawkins veröffentlichte Buch *Das egoistische Gen*. Das Werk wurde zu einer biologischen Legitimation eines zunehmend entfesselten Kapitalismus. Der Autor hat den Sozialdarwinismus kurzerhand auf die Gene übertragen. Dawkins selbst hat nicht an Genen geforscht, was die unhaltbaren Thesen seines Buches erklären, seine verhängnisvollen Folgen aber nicht aufheben kann. Der Forschung an Genen war ein Teil meines beruflichen Lebens gewidmet. Dawkins' Behauptung eines »egoistischen« Gens ist absurd. Sie kommt mir vor, als hätte der Inhaber eines Uhrengeschäfts, nachdem er eine Schweizer Uhrenfabrik besucht hat, ein Buch mit dem Titel »Das egoistische Uhrwerkkrädchen« geschrieben.

Wenn es um die Frage geht, was ein Lebewesen seiner Natur nach sei, dann gelten die Gene als eine Art höchste und letzte Instanz. Gene sind tatsächlich ungeheuer bedeutsam. Daher werde