



Loretta Graziano
Breuning

Die
CHEMIE
des Glücks

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

mvgverlag 

sind so angelegt, dass Sie dadurch überleben, dass Sie Glückshormone suchen und Stresshormone meiden. Sie sind nicht für Abkürzungen angelegt, mit denen Sie Suche und Vermeiden ausschließen können. Lassen Sie uns sehen, wie diese Abkürzungen in einen Teufelskreis führen können.

Die Suche Ihres Gehirns nach dem guten Gefühl

Die Suche nach dem guten Gefühl ist der natürliche Motor des Überlebens. Tiere begeben sich auf die Suche nach Futter, um das schlechte Gefühl des Hungers loszuwerden. Sie suchen Wärme, um das schlechte Gefühl der Kälte loszuwerden. Glückshormone fließen schon, bevor ein Säugetier auch nur frisst oder sich aufwärmt, weil das Säugetiergehirn sie ausschüttet, sobald es eine Möglichkeit entdeckt, sein Bedürfnis zu befriedigen. Das menschliche Gehirn tut dasselbe, wird jedoch zusätzlich von einem Kortex angeschoben, der lange Assoziationsketten aufbaut. Wir meiden Hunger, indem wir Getreide anbauen, und wir meiden Kälte, indem wir Brennstoffvorräte anlegen. Wir nehmen schlechte Gefühle vorweg, um sie zu verhindern. Aber wie sehr Sie Ihren Bedürfnissen auch nachkommen, Stresshormone sind weiterhin vorhanden, weil Ihr Überleben bedroht ist, solange Sie leben.

Begibt sich ein Säugetier auf Futtersuche, geht es das Risiko ein, von einem Raubtier gefressen zu werden. Es riskiert soziale Konflikte, wenn es einen Partner sucht, und es riskiert genetische Auslöschung, wenn es diesen Konflikt völlig meidet. Das Säugetiergehirn hört nie auf, nach möglichen Bedrohungen zu suchen. Wenn Sie sicher vor körperlichen Bedrohungen sind, sucht Ihr Gehirn nach sozialen Bedrohungen. Säugetiere überleben, weil das durch Cortisol erregte schlechte Gefühl sie rechtzeitig auf mögliche Bedrohungen aufmerksam macht.

Cortisol vermittelt Schmerz und die Erwartung von Schmerz. Es motiviert Sie, alles Mögliche zu tun, damit das schlechte Gefühl aufhört. Wenn eine grasende Gazelle einen Löwen riecht, motiviert Cortisol das Tier loszulaufen, obwohl es lieber weitergrasen möchte. Gazellen überleben, weil der Geruch nach Löwe sich schlechter anfühlt als das Gefühl

des Hungers. Unsere Vorfahren haben überlebt, weil Cortisol ihre Aufmerksamkeit auf eine Bedrohung nach der anderen gelenkt hat.

Ihre Reaktion auf Cortisolalarm

Auf einen Schwall Cortisol reagieren Sie mit der Überlegung, in welchem Zusammenhang das geschieht. Es könnte niedriger Blutzucker sein oder der Geruch von Gefahr oder sozialer Isolation. Die Lebenserfahrungen bauen eine Unzahl von Schaltkreisen auf, die aufleuchten, wenn sich Ihr Cortisol einschaltet. Manchmal ist die Lösung offensichtlich, wenn Sie zum Beispiel die Hand von einer heißen Herdplatte zurückziehen. Aber oft wissen Sie nicht genau, was den Alarm ausgelöst hat. Sie wissen nicht, wie Sie ihn abstellen können, dennoch fühlt es sich so an, als würde etwas Schreckliches geschehen, wenn Sie nicht sofort »etwas unternehmen«. Ein Beispiel: Während Sie in Ihrem Büro am Schreibtisch sitzen, löst der Gedanke an Ihren Chef ein schlechtes Gefühl aus. Sie möchten das Gefühl loswerden, weil Cortisol Sie so lange stört, bis Sie etwas unternehmen, um es zum Verschwinden zu bringen. Aber Sie wissen nicht genau, was der Auslöser war oder wie Sie Abhilfe schaffen können. Sie wissen aus Ihrer Lebenserfahrung, dass Donuts Ihre Laune heben. Donuts lösen Glückshormone aus, weil Fett und Zucker in der Natur selten sind. Das gute Gefühl lenkt Sie vom schlechten Gefühl ab, sodass es scheint, als wäre die Bedrohung für den Moment vorüber, in dem Sie den Donut essen. Vom Verstand her wissen Sie, dass der Donut Ihre Probleme nicht löst, aber Glückshormone sind Moleküle, die einen neuronalen Pfad anlegen. Wenn Sie das nächste Mal ein ungutes Gefühl wegen Ihres Chefs haben, fließt Strom bei der Überlegung, einen Donut zu verzehren. Wenn Sie einen essen, bauen Sie die Verbindung auf. Sie wissen nach wie vor, dass der Donut Ihr Problem nicht löst und es tatsächlich sogar verschlimmern könnte. Aber wenn Sie dem Strom folgen, verleiht Ihnen das für diesen Moment ein Gefühl von Sicherheit. Wenn das »Tu etwas!«-Gefühl zuschlägt, baut Ihr Gehirn die Vorstellung auf, dass der Verzehr eines Donuts etwas ist, was Sie tun können.

Chemische Hochs und Tiefs

Es wäre schön, könnte man den Cortisolfluss durch eine dauerhafte Lösung eines jeden Problems versiegen lassen. Aber das geht nicht, weil Enttäuschung ebenfalls Cortisol auslöst. Wenn eine Löwin die Gazelle aus dem Blick verliert, die sie beschlichen hat, schaltet sich ihr Cortisol ein. Wenn ein Affe die Nuss nicht knacken kann, an der er arbeitet, schaltet sich sein Cortisol ein. Das Cortisol hilft, auf dem Pfad zur Befriedigung der Bedürfnisse Kurskorrekturen vorzunehmen. Cortisol alarmiert, wenn Plan A nicht funktioniert.

Leider überdauern die Glückshormone nicht lange, auch wenn Plan A funktioniert. Um mehr davon zu bekommen, müssen wir mehr tun. So drängt ein Gehirn unentwegt einen Körper, das zu tun, was er tun muss, um seine DNS am Leben zu erhalten. Glückshormone werden wieder absorbiert, und die Aufmerksamkeit für überlebensbedrohliche Situationen wird wieder geweckt.

Ein Gefühl von »Tu etwas!« beherrscht Ihre Aufmerksamkeit, wenn Sie nicht von Glückshormonen abgelenkt sind. Während Sie nach Methoden suchen, sie wieder hochzuholen – und zwar rasch –, könnten leichte Aktivatoren für Glückshormone Sie in Versuchung bringen.

»Alles, was ich mag, ist illegal, unmoralisch oder macht dick.« Diese alte Redensart birgt einen Kern von Wahrheit in sich, weil alles, was rasch und einfach Glückshormone auslöst, Nebenwirkungen hat. Gute Gefühle wurden wegen ihrer Nebenwirkungen von der Natur selektiert. Das Bedürfnis nach Nahrung wurde diesbezüglich gefördert: Ein Körper wird durch Glückshormone motiviert, alles Nötige zu tun, um Nahrung zu suchen – er fühlt sich dann gut. Auch Sex wurde gefördert: Ein Körper wird durch die Hormone motiviert, alles Nötige zu tun, um einen Partner zu suchen – auch er fühlt sich dann gut. Die Nebenwirkungen von Nahrung und Sex waren in einer Welt der Knappheit wünschenswert. Wir haben uns nicht so entwickelt, um in jedem Moment ein sofortiges Hochgefühl beim Essen und beim Sex zu erfahren. Die Suche nach einem beständigen Hochgefühl kann allerdings in einen Teufelskreis führen.

Übliche Teufelskreise



Ein Glücksgefühl stellt sich ein, wenn diese Hormone ausgelöst werden.



Ihre Auslöser hängen von den neuronalen Schaltkreisen ab, die Sie in der Vergangenheit aufgebaut haben.



Immer werden auch Stresshormone ausgelöst.



Glückshormone lenken Sie von den Stresshormonen ab.



Das gute Gefühl bringt Sie in Versuchung, einen Schaltkreis immer und immer wieder zu aktivieren.



Nebenwirkungen ergeben sich und lösen weitere Stresshormone aus.



Weitere »Glücksschaltkreise« sind die Antwort. Hier wird gezeigt, wie sie aufgebaut werden.

Teufelskreise gibt es überall.

- Sie beziehen vielleicht äußere Dinge wie Alkohol, Nahrungsmittel, Geld, Sex und Drogen mit ein.
- Oder es handelt sich bloß um innere Gedankengänge wie wütend werden, Anerkennung suchen, fliehen, Nervenkitzel suchen, retten wollen.

Jede dieser Verhaltensweisen kann dafür sorgen, dass Sie sich in einem Augenblick, in dem Sie sich eigentlich schlecht fühlen, doch gut fühlen. Dadurch bekommen Sie das angenehme Gefühl, die Bedrohung überwunden zu haben, also wiederholen Sie das Verhalten. Über die Zeit hinweg entwickelt sich eine neuronale Superautobahn, und diese Verhal-

tensweise hellt scheinbar mühelos die Stimmung auf. Aber die Nebenwirkungen sammeln sich an und lösen Stresshormone aus. Dann sind Sie noch mehr dazu motiviert, Glückshormone so auszulösen, wie sie, Ihrer Erwartung nach, funktionieren sollten. Aber das ist wie Fahren mit einem Fuß auf dem Gaspedal und dem anderen auf der Bremse – dieselbe Verhaltensweise löst sowohl Glücks- als auch Unglücksgefühle aus.

Wie Sie aus dem Teufelskreis ausbrechen

Sie können im Nu aus dem Teufelskreis ausbrechen: Widerstehen Sie einfach diesem Gefühl von »Tu etwas« und leben Sie mit dem Cortisol. Das fällt schwer, weil Cortisol um Ihre Aufmerksamkeit bittet. Es hat sich schließlich nicht entwickelt, damit Sie herumsitzen und es akzeptieren. Aber Sie können die Fähigkeit aufbauen, während eines Cortisolalarms nichts zu tun, selbst wenn es Sie anbettelt, es dadurch zum Verschwinden zu bringen, dass Sie etwas tun. Abzuwarten gibt Ihrem Gehirn die Chance, eine Alternative zu aktivieren. In diesem Augenblick entsteht dann eine positive Dynamik.

Jenen Augenblick zu erfassen, ist einfacher, wenn Sie einen alternativen Schaltkreis zur Verfügung haben. Ihr neuer Schaltkreis fühlt sich anfangs vielleicht etwas unbeholfen an. Ihm mangelt es am Schwung durch den elektrischen Blitz, auf den Sie sich zum Erreichen des Gefühls, dass Sie wissen, was los ist, verlassen haben. Einem alten Schaltkreis zu widerstehen, kann Ihnen das Gefühl geben, als würden Sie Ihr eigenes Überleben bedrohen, wenn Sie genau das Gegenteil tun.

Der Schmerz, einer Angewohnheit zu widerstehen, schwindet, sobald sich eine neue Angewohnheit ausbildet. Das lässt sich in 45 Tagen erreichen, wenn Sie einen neuen Gedanken oder ein neues Verhalten jeden Tag ohne Unterbrechung wiederholen. Wenn Sie einen Tag auslassen, fangen Sie wieder von vorn an. Die neu gewählte Gewohnheit wird Sie nicht am ersten Tag glücklich machen, und sie macht Sie vielleicht auch nicht am 40. Tag glücklich. Sogar am 45. Tag kann sie nicht beständig Glückshormone auslösen. Aber sie wird ausreichend elektrischen Strom auslösen, um Sie aus einem Teufelskreis herauszuholen.