

Nach den Neunzigern gab es einen entscheidenden Wendepunkt: Das Internet entstand. In diesem Buch wird erläutert, welchen Einfluss die Reizüberflutung hat, der die Jüngsten unserer heutigen Gesellschaft von Geburt an ausgesetzt sind. Auch die Auswirkung der sozialen Netzwerke auf das Belohnungssystem des Gehirns wird untersucht – sie ist der Grund dafür, dass wir es mit einer zutiefst unzufriedenen Generation zu tun haben. Um sie zu motivieren – beim Lernen, im Bereich der Gefühle und Affekte, beruflich und wirtschaftlich – sind häufig immer stärkere, intensivere Reize erforderlich.

Wie du bewirkst, dass dir Gutes geschieht hängt von verschiedenen Faktoren ab. Es gibt im Leben harte Phasen, in denen es einfach nur wichtig ist, zu überleben und Halt zu finden. In allen anderen Zeiten aber müssen wir kämpfen, um MBI – *Mein bestes Ich*¹ – hervorzubringen. Es geht in diesem Buch viel um Einstellung und Optimismus; denn die Art, wie wir uns dem Leben stellen, hat großen Einfluss auf das, was uns passiert. Die Einstellung, also die Haltung angesichts einer Situation, bestimmt, wie wir mit ihr umgehen.

Jahrelange Experimente zeigen, dass die Art, wie jemand auf Probleme und Fragen des Alltags reagiert, das Ergebnis beeinflusst. Das Gehirn, unsere körperlichen Merkmale, die Gene, die Zellen, unsere Einstellung, unsere Gefühle und Gedanken, all das funktioniert als zusammenhängendes System. Bei körperlichen Erkrankungen besteht daher in vielen Fällen eine direkte Verbindung zu den Emotionen. Wir können immer beeinflussen, wie sich eine körperliche Krankheit auf unser Befinden auswirkt, zumindest können wir es versuchen. Um das Gehirn verständlicher darzustellen, werde ich versuchen, die komplexen Zusammenhänge zu vereinfachen. **Wenn wir unser Gehirn verstehen und unsere Gefühle lenken, verbessern wir unser Leben.** Heute erklärt die Neurowissenschaft, insbesondere die Neurobiologie und das, was wir als das Unbewusste bezeichnen – von den Emotionen bis in die Tiefe unserer Psyche –, einen Großteil unseres Verhaltens.

1 Das Konzept des MBI wird in Kapitel 9 vorgestellt.

In diesem Buch geht es um das Glück, nach dem wir alle streben, und um Erfolg; Erfolg allerdings ist der große Lügner bei der Sache. In meiner Praxis habe ich oft Gelegenheit, über Menschen zu staunen, die einen Leidensweg oder eine Geschichte voller Schmerz und Misserfolgen überwunden haben. Das Scheitern lehrt, was der Erfolg verbirgt, sagt mein Vater, mein größter Lehrmeister überhaupt.

Ich möchte in diesem Buch nicht nur auf mentale, körperliche und Herzensprobleme eingehen, sondern insbesondere auf die guten und heilsamen Aspekte des Lebens – also die Aspekte, die zu einer besseren mentalen und körperlichen Gesundheit verhelfen können. Vielleicht kommen wir ja auf diese Weise dem ersehnten Glück ein Stück näher.

Hier beginnt ein spannender Weg, auf dem wir uns selbst verstehen und neu erfinden können. Es gibt immer und für jeden die Möglichkeit, wieder Hoffnung zu schöpfen und einen besseren Weg einzuschlagen.

1. DAS ZIEL: GLÜCK

Glück lässt sich nicht definieren, Glück »erlebt« man. Man erkennt es nur, wenn man es schon einmal empfunden hat – aber auch dann fehlen einem die Worte, um es zu erklären. Trotzdem werden wir versuchen, uns dem Glück aus verschiedenen Perspektiven zu nähern.

Aber zunächst möchte ich festhalten, dass es weder Kurzanleitungen noch Abkürzungen gibt auf dem Weg zum Glück. Selbsthilfebücher, die Glück nach Schnellrezept versprechen, werden scharf kritisiert – allerdings stehen uns heute eine Vielzahl von relativ präzisen Studien und wissenschaftlichen Daten zum körperlichen und psychischen Wohlergehen zur Verfügung, das unbedingte Voraussetzung ist, um glücklich zu sein.

Wir Psychiater beschäftigen uns mit psychischen Störungen oder besser gesagt mit Menschen, die an einer psychischen Erkrankung oder einer Störung der seelischen Verfassung leiden. Unsere Zunft hält häufig Kongresse über die unterschiedlichsten Themen ab: über das Gehirn oder konkrete Bereiche davon, über neuronale Marker und deren Physiologie, über innere oder äußere Faktoren, die psychiatrische Krankheiten begünstigen, über die neuesten Versuche bei der Behandlung oder darüber, wie zuverlässigere Diagnosen erstellt werden können. Im Allgemeinen behandeln wir psychische Leiden mithilfe einer ganzen Reihe unterschiedlicher wissenschaftlicher Ansätze.

Seit meiner Jugend fühle ich mich dazu berufen, Menschen zu helfen, die unter Niedergeschlagenheit und Ängsten leiden, und sie zu heilen. Das hat mich auch dazu gebracht, Themen wie Glück, Genuss,

Liebe, Mitgefühl und Freude zu erforschen und mir eine Reihe von schwer zu beantwortenden Fragen zu stellen: Warum leiden und beklagen sich manche Menschen – unabhängig von ihrer Situation – eher als andere? Haben manche Menschen einfach mehr Glück als andere, oder ist Glück gar nicht so zufällig, wie es scheint? Welche Rolle spielen die Gene bei der Ausbildung von Geist und Charakter? Welche Faktoren beeinflussen, ob ich mehr oder weniger glücklich bin? Die Recherche zu diesen Themen hat mich vielfältige Wege einschlagen und äußerst anregende Bücher lesen lassen.

Im Vergleich ist unsere heutige Gesellschaft so reich wie nie zuvor. Niemals haben wir so viel besessen wie heute. Unsere Bedürfnisse sind erfüllt, wir können über fast alles verfügen: Die meisten Dinge sind nur einen Mausklick entfernt. Auch wenn das kein wünschenswerter Zustand ist und wir ihn vermeiden sollten, ist dieser Überfluss für uns längst zur Normalität geworden.

Gelegentlich denken wir, dass wir das alles schließlich auch verdient haben; dazu trägt nicht zuletzt der vorherrschende Materialismus bei, der uns glauben lässt, es sei gut, dass wir Zugriff auf alles haben, was wir uns wünschen. Dennoch wird eine Ansammlung von Dingen allein keinen Zugang zum Glück ermöglichen, zu diesem inneren Zustand vollkommener Zufriedenheit.

Glück besteht vielmehr in einem erfüllten Leben, in dem wir versuchen, das Beste aus unseren Werten und Fähigkeiten herauszuholen. Glück ist, aus seinem Leben ein kleines Kunstwerk zu machen und sich jeden Tag zu bemühen, sein bestes Ich hervorzuholen.

Glück steht in engem Zusammenhang mit dem Sinn, den wir unserem Leben, unserer Existenz geben.

Der erste Schritt auf dem Weg zum Glück besteht also darin, zu erkennen, was wir uns vom Leben wünschen. In einer Welt, die Sinn und Orientierung verloren hat, neigen wir jedoch dazu, »Sinn« durch »Reize« zu ersetzen. Unsere Gesellschaft leidet unter einer großen spirituellen Leere, die der Mensch durch eine hektische Suche nach Reizen – wie körperlichen Befriedigungen, Sex, Essen, Alkohol usw. – zu ersetzen versucht. Es herrscht ein unstillbares Verlangen danach, neue und immer intensivere Gefühle und Reize zu spüren. An sexuellen Beziehungen, einem gepflegten Restaurantbesuch oder dem Genuss eines guten Weins ist ja per se nichts Schlechtes; ungut wird es erst, wenn die Suche nach diesen Reizen den wahren Sinn des Lebens ersetzt. In solchen Fällen von Desorientierung bringt eine Anhäufung von Reizen zwar eine kurzzeitige Belohnung mit sich; währenddessen aber wächst die Leere in unserem Inneren wie ein schwarzes Loch und vereinnahmt allmählich unser Leben – was zwangsläufig zu psychischen Brüchen und destruktivem Verhalten führt.

Erst wenn der Schaden bereits entstanden ist, wird dem Betroffenen oder jemandem aus dessen Umfeld klar, dass der Weg zurück die eigenen Kräfte übersteigt und er Hilfe von außen benötigt. Dann ist es Aufgabe des Psychiaters oder Psychologen, dabei zu helfen, dieses Leben wieder ins Lot zu bringen.

Der Mensch strebt nach Besitz und verbindet auch das Glück damit. Wir verbringen unser ganzes Leben mit der Suche nach wirtschaftlicher, sozialer, beruflicher und emotionaler Stabilität. Sicherheit haben, Ansehen haben, materielle Dinge haben, Freunde haben ... Das wahre Glück liegt jedoch nicht im Haben, sondern im Sein. Unsere Wesensart, das was uns ausmacht, ist Grundlage des wahren Glücks.

Doch Vorsicht im Umgang mit jenem »Glück light«, das uns als mit nur einem Klick erreichbar verkauft wird. Wenn 20 Prozent unserer Gesellschaft wegen psychischer Probleme medikamentös behandelt werden, muss mit diesem materialistischen Konzept etwas nicht stimmen.
