

# Dossier – Rausch

Fortsetzung von Seite 17

**E**inige dieser Bedingungen befinden sich in unserem Inneren, wie die Kohärenz zwischen inneren Persönlichkeitsanteilen und -ebenen. Andere Bedingungen erfordern Beziehungen zu Dingen im Außen. Was veranlasste den Menschen zur Glückssuche? Der Philosoph Friedrich Hegel erachtete die Geschichte des Menschen für „keinen Boden des Glücks“, und Sigmund Freud war der Ansicht, dass Glück im Plan der Schöpfung nicht vorgesehen wäre.

Tod, Kriege oder Naturkatastrophen veranlassten Menschen aller Kulturen, nach irgendeiner Form des Glücks zu suchen. Seit 4. Juli 1776 ist die „Verfolgung von Glück“ in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung festgeschrieben. Doch bereits Aristoteles schlussfolgerte, dass der Mensch grundsätzlich hinter dem Glück her ist und es um seiner selbst willen anstrebt. Gesundheit, Schönheit, Geld und Macht werden dagegen als Ziele angesehen, die glücklich machen.

## Was gut ist, fließt

Was Glück ist, schreibt Mihaly Csikszentmihalyi in seinem Buch *Flow*, begreifen wir nicht besser als Aristoteles. Und was das Lernen angeht, wie man



**Die Suche nach dem Glück motiviert Menschen zu Höchstleistungen. Der Weg dorthin führt sie mitunter in Zustände wie den Flow, der sie zu Siegern werden lässt.** Foto: Photos.com

diesen gesegneten Zustand erreicht, so könnte man behaupten, wir hätten überhaupt keine Fortschritte gemacht. Einen Baustein zur Erklärung, was Glückseligkeit ist oder Glücksgefühle auslöst, hat der Psychologe mit der Untersuchung und Definition eben dieses Flows geliefert. Es wird als lustbetontes Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit bezeichnet.

Diesem Zustand ordnet Csikszentmihalyi verschiedene „Symptome“ zu: Im Fließen dieser Schaffenskraft ist der Mensch der Aktivität gewachsen, ist in der Lage, sich darauf

voll zu konzentrieren, und verfügt über volle Kontrolle. Das „Ich“ tritt in den Hintergrund, und die Zeitwahrnehmung verändert sich. Alles geht wie von selbst.

Erwachsene erleben den Flow im Sport oder während ihrer Arbeit, Kinder beim selbstvergessenen Spiel. Ausdauersportarten wie Triathlon, Marathon, Radfahren, Bergsteigen und Klettern gelten als typische Flow-Sportarten.

Wolfgang Fasching ist achtmal mit dem Rad das „Race Across America“ gefahren. Er war 1997, 2000 und 2002 der

Sieger der über 5000 Kilometer langen Durchquerung der USA. Er kennt den Flow als Zustand, in den „man hineinkommt, wenn alles passt“. Er erlebt ihn auf dem Rad als „kurzen Zustand“. Alles ist leicht, beschreibt Fasching diese spezifische physische Verfassung, zu der der Mensch auch selbst sehr viel beitragen kann. Wie seine Erfahrung zeigte, ist „nicht zu viel erreichen zu wollen“, eine gute Ausgangslage, um den Flow erleben zu können.

Im Laufsport wird diese außergewöhnliche Situation des Ausübenden Runner's High genannt. Mittel- und Langstreckenläufer erleben ein Hochgefühl in Form einer gewissen Euphorie, die alle körperlichen Strapazen vergessen lässt und das Gefühl vermittelt, ewig weiterlaufen zu können.

Aber auch beim Spielen von Computerspielen und während des Tanzens kann es zu solcherart gesteigerter Lebensfreude kommen. Es ist gang und gäbe, Games hinsichtlich dieses Flow-Gefühls zu dramatisieren. So werden den Spielern rasch aufeinander folgende Aufgaben eines mittleren Schwierigkeitsgrades gestellt, die sie zwar herausfordern, die jedoch mit hoher Wahrscheinlichkeit auch wieder erfolgreich gelöst werden können. Das Massive Multiplayer Online Player Role Game „World of Warcraft“ gilt unter seinen Nutzern als derart euphorisierendes Spielerlebnis.

Der Flow stellt in der Regel einen idealen Korridor zwischen Über- und Unterforderung dar. Im Grunde wäre er die ideale Leistungszone für alle Tätigkeiten eines Menschen. Wobei sich dieses Wohlgefühl, wie nachgewiesen werden konnte, auch in der Meditation einstellt.

## Körpereigene Drogen

Wie diese Glücks- und Wohlgefühle wieder und wieder herbeizuführen sind, ist auf normalem Wege nicht planbar. Viel zu viele individuelle Parameter spielen mit, um diesen euphorischen Zustand zu planen.

Der von Csikszentmihalyi definierte Flow ist anerkannt und bestätigt und wird trotzdem auch kontroversiell diskutiert und dabei mitunter dem Esoterischen zugeordnet. Ursache hierfür ist die Notwendigkeit des Selbst-Erlebens und einer starken individuellen Ausprägung, die mitunter nur eine marginale Vergleichbarkeit zwischen Menschen ermöglicht. Neurowissenschaftler können zumindest mit einiger Klarheit sagen, was im Gehirn in Fällen von Glückszuständen passiert.

Bedeutenden Einfluss auf intensive, positive Empfindungen haben Endorphine und Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin. Diese Botenstoffe werden bei der Nahrungsaufnahme, beim Geschlechtsverkehr und beim Sport ausgeschüttet. Endorphine, eine Wortkreuzung aus endogenes Morphin, regeln Empfindungen wie Hunger und Schmerz und stehen in Verbindung mit der Produktion von Sexualhormonen. Dieses vom Körper selbst produzierte Opioid wird in Notfallsituationen aktiviert.

Dopamin gilt als das Glückshormon schlechthin. Es handelt sich dabei um einen Neurotransmitter, der für die Übermittlung von Informationen zwischen den einzelnen Nervenzellen verantwortlich ist. Dopamin wird für eine Reihe lebenswichtiger Regelungs- und Steuerungsvorgänge benötigt.

Serotonin gilt ebenfalls als Glückshormon und gehört wie das Dopamin zur Gruppe der Monoamine. Serotonin ist ein im Körper verteiltes Alkaloid. Im Zentralnervensystem ist es als Neurotransmitter für verschiedene Aufgaben zuständig. Bei Verliebtheit kommt es zu einer erhöhten und im Falle von Depressionen und Angstzuständen zu einem reduzierten Serotonin-Spiegel.

## Die Balance finden

Diese Botenstoffe sind mitverantwortlich, dass wir das erlebte Glücksgefühl wieder und wieder haben wollen. Der Flow stimuliert das Verlangen nach Wiederholung. Und mit Runner's High wird sprachlich etwas ausgedrückt, was einem Suchtverhalten nahekommt. Laufen kann high, also süchtig machen. Aber nicht nur laufen. Unsere Gier nach Glück, der Wunsch, unseren Alltag ab und zu hinter uns zu lassen und zu einem höheren Selbst zu gelangen, ebnet den Weg zu verschiedenen Highs. Der entscheidende Punkt ist, wann sich auf welchem Wege die Suchtpersönlichkeit entwickelt und welche Dominanz sie im Leben eines Menschen bekommt. Wird sie in gesellschaftlich anerkannten Grenzen wie im Sport oder in der Arbeit wirksam, oder sucht sie sich ihren Weg über Missbrauch von Drogen, Alkohol und Sex?

Thomas Loser

# eco**n**omy

Unabhängiges Zeitungsmagazin für Österreich



## Wissen schafft.

