

Was ist Glück?

Journalistin: Herr Förstl, Sie sind Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in München. Was ist Glück?

Förstl: Ein Zustand des geistigen und körperlichen Wohlbefindens, der aus der momentanen Situation, einer Hoffnung oder einer guten Idee entstehen kann. Das sind die Momente, in denen im Gehirn die für Glück zuständigen Systeme anspringen.

Journalistin: Dann könnte man diese Region doch auch künstlich aktivieren, und wir wären immer glücklich?

Förstl: O nein. Denn dazu benötigen Sie zum Beispiel Drogen, die süchtig machen und dabei rasch an beglückender Wirkung verlieren. Hinzu kommt, dass das Glücksbudget eines Menschen auf diese Weise schnell erschöpft ist, wenn das Glück nur darin besteht, sich sehr, sehr wohl zu fühlen. Wenn das Glück aber darin besteht, den Geist arbeiten und eine Vorfriede aufkeimen zu lassen, dann hat man viel länger was davon.

Journalistin: Das heißt, Glück braucht Geduld?

Förstl: Genau. Manche momentanen Hochs sind sehr schnell verbraucht, sie verpuffen geradezu. Viel mehr hat man dagegen von der Vorfriede auf etwas, das eintreten kann, aber nicht muss, denn sonst wäre es wieder langweilig. Vorfriede in Verbindung mit Hoffnung also.

Journalistin: Gibt es Menschen, die mehr Glück haben als andere?

Förstl: Ja. Das sind meistens Menschen, die eher bescheidene Lebensansprüche haben und deren Selbstwert nicht allein von der fortwährenden Bestätigung durch andere abhängt, die innere Werte haben und ihre eigenen Vorgaben gut erfüllen können.

Journalistin: Sie reden von Stoikern?

Förstl: Ja. Das darf man aber nicht im Sinne von stur verstehen. Die Stoiker haben versucht, eine Ökonomie des Glücks einzuführen. Sie wollten klarmachen, dass sich Glück nicht einstellt, wenn man etwas Schlechtes tut. Glück zu erleben setzt voraus, dass man sich wohl verhält, nicht egoistisch handelt, aber sich selbst dabei auch nicht außer acht lässt.

Journalistin: Kann man auch anders glücklich werden?

Förstl: Ja. Menschen, die von einer Idee überzeugt sind und auch die Chance haben, dieser Idee nachzugehen, sind glücklich. Menschen, die eine gewisse Autonomie genießen und nicht vorwiegend fremdbestimmt sind.

Journalistin: Braucht man zum Glück andere Menschen?

Förstl: Ja. Allein wird man nicht glücklich. Einsiedler in Tibet oder anderenorts sind nie richtig allein: Sie sind in engem Kontakt mit höheren Wesen, befinden sich also in ganz intensiven Zweierbeziehungen. Für die meisten von uns ist es aber wichtig, in eine Gruppe eingebunden zu sein, dort etwas zu geben und dafür etwas zu bekommen - ein als gerecht empfundener sozialer Austausch also. Wenn diese Bilanz stimmt, dann ist man physiologisch glücklich. Ganz ohne künstliche Hilfen wie Drogen.