

Interview**Was ist Glück?**

Wer ist nicht auf der Suche danach - dem echten, wahren Glück? Hans Förstl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum rechts der Isar der TU München, erklärt, warum manche Menschen glücklicher sind als andere. Von Birgit Lutz-Temsch



Foto: Hans Förstl

Dem vielschichtigen Phänomen Glück nähert sich von kommendem Montag an eine Vorlesungsreihe der Carl-von-Linde-Akademie. Hans Förstl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum rechts der Isar der TU München, beginnt den Zyklus mit dem Vortrag "Glück im Unglück - Mechanismen der Melancholie und Manie".

SZ: 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.

SZ: 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 Vorfreude aufkeimen zu lassen, dann hat man viel länger was davon.

SZ: Das heißt, Glück braucht Geduld?

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

SZ: 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.

SZ: 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.

SZ: 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.

SZ: Braucht man zum Glück andere Menschen?

Förstl: Ja. Allein wird man nicht glücklich. Einsiedler in Tibet oder andernorts 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.

Glück - ein bio-psycho-soziales Phänomen": So lautet der Titel der Vorlesungsreihe der Carl von Linde-Akademie der TU München im Wintersemester 2005/2006. Am Montag, den 14. November 2005, eröffnet Prof. Hans Förstl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Klinikum rechts der Isar der TU München, den Zyklus mit dem Vortrag „Glück im Unglück - Mechanismen der Melancholie und Manie“.

Die Vorlesungen mit anschließender Diskussion finden immer montags von 18.15 bis 20 Uhr im Hörsaal 1.100 am Stammgelände der TU München, Arcisstraße 21, 80333 München (Eingang Hauptpforte, beschildert) statt. Sie sind für alle Interessierten geöffnet, der Eintritt ist frei.