

T. Esch:

DIE NEUROBIOLOGIE DES GLÜCKS

Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert

Thieme-Verlag, Stuttgart 2011. 200 S., € 34,99.

ISBN 978-3-13-166111-1

Wie werde ich glücklich? Das hat noch jeden beschäftigt, auch wenn man älter (und weise?) geworden ist und über „derart naive Vorstellungen“ nur noch schmunzeln kann. Gleichwohl ist diese Frage unverändert aktuell – und wird es offenbar immer mehr. Dabei sollten wir nicht nur auf die gängigen Medien und ihre Produkte einschließlich Versprechungen schauen, auch die Wissenschaft wendet sich diesem Thema zu, ernsthaft, von der Psychologie bis zur Biologie. Übersichtswerke wie beispielsweise von Professor Dr. A. A. Bucher zur *Psychologie des Glücks* (Beltz PVU, 2009) bringen es auf über 40 klein gedruckte Literaturstellen und ein Personenregister von mehr als einem halben Tausend Autoren von der Antike bis heute, die sich dazu schon einmal geäußert haben. Und nun ein neues Glücksbuch?

Tatsächlich beginnt auch Professor Dr. Tobias Esch, viel-beschäftigter Gesundheits- und Neurowissenschaftler in Forschung, Lehre und als Facharzt für Allgemeinmedizin an der täglichen „Gesundheitsfront“ sein Vorwort mit dem Ausruf: „nicht noch ein Glücksbuch!“ Um dann allerdings sofort in die Tiefen seines mehrschichtigen Spezialgebiets einzutauchen, nämlich Gesundheitsförderung, Salutogenese, Stress-Management, Neurobiologie und Positive Psychologie. Das macht er gekonnt (heute nennt man das professionell) und vor allem mit flotter Feder gut lesbar. Dieses Buch – so seine Intention – möchte zwischen den unterschiedlichen Richtungen, Auffassungen, Vorgehensweisen und Ebenen vermitteln und gemeinsam Perspektiven herausarbeiten. Kurz: die Integration von altem Wissen mit den neuesten technikbasierten Forschungsergebnissen.

So spannt das Buch seinen breiten Rahmen von neurophysiologischen Erkenntnissen (Kapitel 7: Am Ort des Geschehens: Eine kleine Hirnkunde) über die Neurobiologie des Glücks (Motivation und endogene Belohnung) bis zur Positiven Psychologie, wobei auch der (verhängnisvolle) Einfluss von Drogen nicht ausgespart bleibt. Interessant für den Alltag die Anwendungsbeispiele für ausgewählte Indikationen:

z. B. Depressionen, Angsterkrankungen, Life-Events, Burnout, aber auch Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Schmerzbilder, Lungenleiden, Infektionskrankheiten, Hautkrankheiten u. a. Immer auch im Blickfeld: der Therapeut selber, Ärzte, Psychologen sowie andere helfende Berufe.

Hilfreich die zahlreichen und farbig abgehobenen Kästen mit komprimierten Informations-Angeboten biologischer, psychologischer, allgemein-medizinischer oder schlichtweg alltäglicher Natur. Interessant auch die tabellarischen Übersichten zu Glücksbegriffen in englischer Sprache und deutscher Entsprechung (oder Annäherung). Durchaus sinnvoll, da deutsch ja immer mehr englisch „unterwandert“ (oder positiv ausgedrückt: ergänzt, wenn nicht gar bereichert) wird. Schließlich ein Kapitel, das zwar die entsprechenden Fachleute betrifft, andererseits auch alle anderen interessieren dürfte, nämlich: Was macht Ärzte und Therapeuten glücklich? Dazu wiederum die Erkenntnisse entsprechender Befragungen mit der Wunschliste eines „gestressten Berufsstandes“ in eigener Sache mit Tipps von (Arzt-)Kollegen, wie die Empathie-Fähigkeit trainiert werden kann, das emotionale Einfühlen in die Erlebnisweise eines anderen, das Mitgefühl, das in der technisierten Hektik verloren zu gehen droht. Und wie man das soziale Netz pflegt, sich seine Achtsamkeit erhält und das viel diskutierte Flow-Erlebnis wahr, d.h. ein unmittelbares, häufig sogar rauschhaftes Glücks-Erleben während einer Vorstellung oder Handlung, die einem stimmig oder gelungen erscheint.

Fazit: Ein interessantes Buch, eine Fülle von Anregungen und praktisch verwertbaren Empfehlungen im Alltag. Streckenweise fast zu viel und vor allem zu dicht auf einmal, aber man kann es sich ja aussuchen, selektiv vornehmen, auf sich selbst gerichtet verarbeiten und konstruktiv in seinen Alltag einbauen. Ein konstruktives Angebot; man muss sich allerdings die Zeit nehmen, es auch zu nutzen (VF).