

# SUCHT



**Auf der Suche  
nach dem Glück**

## Wir danken unseren SpenderInnen

Günter Baumgartner, Wien  
Beate Cerny, Wien  
Dr. Günther Frohner, Lassee  
Doris Grossi, Wien  
Anna Kantauer, Rotenturm  
Mag. Peter Humann, Pitten  
IBM Österreich Gesellschaft m.b.H., Wien  
Ing. Markus Kolleck, Ebreichsdorf  
Robert Kopera, Reisenberg  
Helmut u. Gertraude Kulhanek, Kierling  
Mag.<sup>a</sup> Susanne Lehr, OLG Wien  
Dr. Günter Mittendorfer, Linz  
Dr. Gert Moser, Eberau  
Dr. Gerold Obergruber, Graz  
DI Peter Podsedensek, Wien  
Dr. Ferdinand Schönbauer, Tulln  
Günther Stacher, Waidhofen a.d. Ybbs  
Klaus Tockner, Wr. Neustadt  
Dr. Alfons William, Wien  
und viele anonyme SpenderInnen



Partner des **Grünen Kreises**

Die **Niederösterreichische Versicherung** unterstützt die Arbeit des **Grünen Kreises**.

»Menschen, die wieder ein selbstbestimmtes Leben ohne Abhängigkeit führen wollen, brauchen vielfältige Unterstützung, um ihre Krankheit zu besiegen. Als Partner des **Grünen Kreises** nehmen wir unsere soziale Verantwortung in der Gesellschaft wahr und leisten damit unseren Beitrag, den Betroffenen auf dem Weg aus der Sucht zu helfen.«

Niederösterreichische Versicherung AG

[www.noever.at](http://www.noever.at)

Herzlichen Dank im Namen aller KlientInnen des **Grünen Kreises**!

## Unterstützen & Spenden

Helfen Sie uns helfen!

Mit Ihrer Unterstützung können wir gemeinsam dazu beitragen, suchtkranken Menschen einen Weg aus der Sucht zu ermöglichen. Ihre Spende wird zur Weiterentwicklung von Projekten & Programmen im **Grünen Kreis** verwendet.

Bitte verwenden Sie für Ihre Spende die  
NÖ Landesbank-Hypothekbank AG  
IBAN AT81 5300 0038 5501 3222  
BIC HYPNATWW  
oder fordern Sie bei  
[spenden@gruenerkreis.at](mailto:spenden@gruenerkreis.at)  
einen Zahlschein an.

Weitere Informationen finden Sie auch auf

[www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)

im Bereich »Spenden & Sponsoring«.

## Impressum

### Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981:

Das Aufgabengebiet des **Grüner Kreis**-Magazins bildet die Berichterstattung zur Prävention suchtindizierter Probleme im Allgemeinen, die wissenschaftliche Aufarbeitung der Abhängigkeitsthematik sowie Informationen über die Tätigkeit des Vereins **Grüner Kreis**.

Das **Grüner Kreis**-Magazin erscheint viermal jährlich in einer Auflage von je 30.000 Exemplaren

**Medieninhaber:** **Grüner Kreis**, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen

**Herausgeber:** Verein **Grüner Kreis**

**Geschäftsführer:** Dir. Alfred Rohrhofer

**Redaktion:** Dir. Alfred Rohrhofer, Peter Lamatsch [oewf]

**Eigenverlag:** **Grüner Kreis**, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen

**Alle:** 1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101-103

**Tel.:** +43 (0)1 5269489 | **Fax:** +43 (0)1 5269489-40

[redaktion@gruenerkreis.at](mailto:redaktion@gruenerkreis.at) | [www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)

**Layout:** Österreichisches Wirtschaftsforum

**Anzeigen:** Sirius Werbeagentur GmbH

**Druck:** Print Alliance HAV Produktions GmbH

**Diese Ausgabe entstand unter Mitwirkung von:**

Alfred Rohrhofer, Human-Friedrich Unterrainer, Hans-Peter Kapfhammer, Karlheinz Ruckriegel, Hans-Arved Willberg, Anton A. Bucher, Mathias Binswanger, Josef Martin Tatschl, Herwig Scholz, Heide-Marie Smolka, Philipp Hruby, Kurt Neuhold und KlientInnen im **Grünen Kreis**

**Bildquellennachweis:**

Cover: © iStock.com / fermate

Seite 4 (links): © Kurt Neuhold

AutorInnenportraits: privat

**Gender-Hinweis:** Die Redaktion greift grundsätzlich nicht in die Texte der GastautorInnen ein. Sofern sich ein Autor oder eine Autorin für die Verwendung des generischen Maskulinums entscheidet, soll damit keine Bevorzugung des Männlichen und insbesondere keine Diskriminierung des Weiblichen zum Ausdruck kommen. Die gewählte Form dient allein der besseren Lesbarkeit des Textes resp. einer leichteren Verständlichkeit seines Inhalts.

Der **Grüne Kreis** dankt seinen Förderern



# editorial



*Liebe Leserin, lieber Leser!*

*Das Streben nach Glück ist eine geradezu wesensimmanente Neigung des Menschen, die sich in verschiedensten Lebensbereichen und Kontexten manifestiert. Um der komplexen Thematik gerecht zu werden, wird die Glücksforschung (Happiness Resarch) in den Fachbereichen der Psychologie, Neurobiologie, Soziologie, Philosophie, Theologie aber auch in den Wirtschaftswissenschaften und der Medizin interdisziplinär betrieben. Welcher Stellenwert der Glücksforschung zukommt, mag man daran ermessen, dass der Ökonom und weltbekannte Glücksforscher Angus Deaton mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde. Wer würde vermuten, dass sich gerade die als besonders rational apostrophierten Ökonomen den Aspekten des Glücks widmen? Auch unser Gastautor Mathias Binswanger ist Professor für Volkswirtschaftslehre und konnte mit seinem Buch »Tretmühlen des Glücks« einen Bestseller landen.*

*Sich kurzfristig Glücksgefühle mit der Einnahme von Substanzen oder beispielsweise dem Glücksspiel zu verschaffen und damit sein Belohnungssystem zu befriedigen, ist jedenfalls der falsche Weg zum »Glücklichsein«, wie unsere ExpertInnen in ihren interessanten Beiträgen ausführen.*

*Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre.*

*Alfred Rohrhofer*



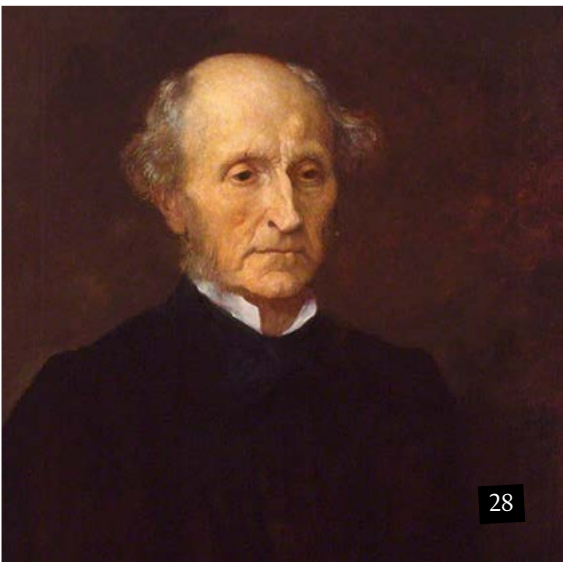
## Helfen Sie uns helfen!

»Ich heiße Hannah und ich weiß wie es ist, mit Eltern aufzuwachsen, die zu Alkohol und Drogen greifen. Selten denken die Erwachsenen daran, wie sehr Kinder darunter leiden. Ein Glück, dass ich Hilfe vom Grünen Kreis« bekomme. Hier arbeiten Menschen, die sich auskennen und sich um mich kümmern.«

Sucht ist eine Krankheit, unter der alle Familienmitglieder leiden. Die Suchtgefährdung der Kinder, die in ihrer eigenen Familie schon mit diesem Problem konfrontiert sind, ist um ein Vielfaches erhöht. Rechtzeitige Hilfe verhindert langfristige Probleme. Unsere Präventionsarbeit verhindert, dass die Kinder von heute die Suchtkranken von morgen werden.

**Geben Sie Sucht keine Chance -  
unterstützen Sie unsere Ziele durch Ihre Spende!**

Verein Grüner Kreis | NÖ Landesbank-Hypothekenbank AG  
IBAN AT81 5300 0038 5501 3222 | BIC HYPNATWW



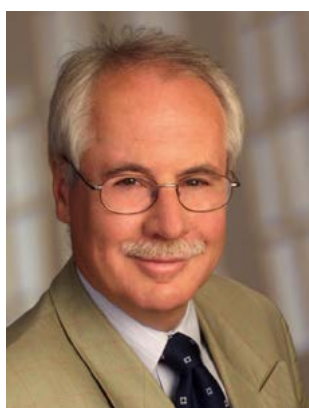
# Inhalt

- 3** Editorial  
Alfred Rohrhofer
  
- 6** Die Neurobiologie der (Un-)Glückseligkeit  
Human-Friedrich Unterrainer und Hans-Peter Kapfhammer
  
- 8** Glücksforschung – worauf es wirklich im Leben ankommt  
Karlheinz Ruckriegel
  
- 10** Lebensbewältigung in der Verwöhnungsgesellschaft  
Hans-Arved Willberg
  
- 12** Glück: Es nicht schlucken, sondern selber erarbeiten  
Anton A. Bucher
  
- 14** Die Tretmühlen des Glücks: Weshalb mehr Einkommen nicht mehr glücklicher macht  
Mathias Binswanger
  
- 16** Unser Betreuungsangebot
  
- 18** Atemzug für Atemzug zum eigenen, inneren Takt  
Josef Martin Tatschl
  
- 20** Zur Rolle des Glückempfindens in der Suchttherapie  
Herwig Scholz
  
- 22** Mein Glück und ich  
Heide-Marie Smolka
  
- 24** Spurensuche  
Betroffene berichten über ihr Leben mit der Sucht
  
- 26** Glück in der psychotherapeutischen Behandlung  
Philipp Hruby
  
- 28** Das gefährliche Wort »Glück«  
Peter Strasser
  
- 30** Kunst im Grünen Kreis  
Kurt Neuhold

# Die Neurobiologie der (Un-)Glückseligkeit



von Human-Friedrich Unterrainer



und Hans-Peter Kapfhammer

Die neurobiologisch orientierte Suchtforschung hat es sich vor allem zum Ziel gesetzt, neuronale Mechanismen aufzuzeigen, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung süchtigen Verhaltens beitragen. Hier ergibt sich das mesolimbische Belohnungssystem als zentrale Komponente, welche eine tragende Rolle in der Generierung des motivationalen Verhaltens spielt. Unter Belohnung (englisch: »reward«) kann dabei ein Gegenstand oder Ereignis verstanden werden, welcher/-s eine Annäherung bei einer Person oder einem Tier auslöst, selbst wenn dafür Anstrengungen notwendig sind. Das zielgerichtete Annäherungsverhalten wird dabei als »reinforcement« bezeichnet. Als Beispiele können hier schmackhafte Nahrung, ansprechende Musik, Sex oder auch Suchtmittel genannt werden (Wise, 2004). Das Belohnungssystem kann inhaltlich und anatomisch in zwei Teilbereiche gegliedert werden:

- 1) in den Wunsch nach Belohnung (»wanting«) als informativer und motivationaler Anteil und
- 2) Befriedigung, Wohlbefinden und Lust (»liking«) als hedonistischer Anteil (Rommelsbacher, 2009).

Nun liegt es im Wesen der Suchtstoffe, dass diese genau deshalb eingenommen werden, um das eben angesprochene Wohlbefinden (»liking«) hervorzurufen. Demnach können Teilaspekte dieses Ablaufs untersucht werden, auch um mögliche Lustzentren im Gehirn aufzufinden. Dazu findet sich eine frühe Arbeit von Olds (1958), in welcher Ratten untersucht wurden. Hier wurde den wenig beneidenswerten Probanden eine Elektrode in ein genau abgegrenztes Areal im Gehirn appliziert. Daraufhin wurde das Versuchstier in eine mit einem Hebel ausgestattete Box gesetzt und der Hebel mit der Elektrode verbunden. Wenn nun die Elektrode im lateralen Hypothalamus

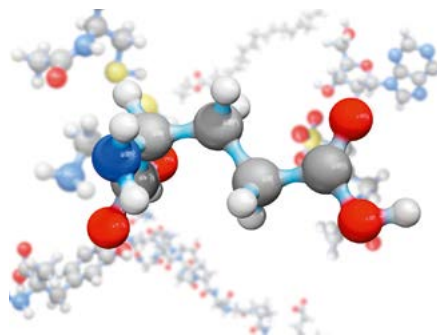
platziert war, drückte die Ratte den Hebel mehrere Tage lang viele tausend Mal pro Stunde, ohne sich von Futter oder Wasser ablenken zu lassen. In weiterer Folge waren erfahrene Versuchstiere auch nicht durch Stromschläge mittels elektrifizierter Gitterstäbe aufzuhalten, um zu dem Hebel ihrer Begierde zu gelangen. Diese Ergebnisse ließen sich in weiterer Folge auch durch die weitere Möglichkeit der intravenösen Selbststimulation bestätigen (Bozart & Wise, 1985 bzw. auch Wise, 1996). Die Frage, ob die derart malträtierten Nager auch glücklichere Versuchstiere waren, konnte im Rahmen dieser Arbeit letztendlich leider nicht beantwortet werden.

Somit lässt sich hier einmal zusammenfassen, dass alle Suchtstoffe in direkter oder indirekter Weise die dopaminergen Neuronen mit den Zellkörpern im ventralen Tegmentum verbinden. Die dopaminergen Neuronen können damit gleichsam als Eintrittspforte des Belohnungssystems gelten. Dementsprechend wird in der Dopamin-Defizithypothese ein vermindertes Ansprechen der zum Belohnungssystem gehörenden Dopamin-Neuronen angenommen. Auch dem Glutamat wird eine wesentliche Rolle für die am »Suchtgedächtnis« beteiligten Lernprozesse zugeschrieben. Drogen aktivieren direkt oder indirekt die dopaminergen Neuronen im mesolimbischen Belohnungssystem (vor allem im Nucleus accumbens) in Verbindung mit dem präfrontalen Kortex (Rommelsbacher, 2009). Dieses Zusammenwirken kann als funktionales Netzwerk aufgefasst und dementsprechend auch als mesolimbisch-mesokortikale Funktionsschleife bezeichnet werden. Eine Aktivierung löst Euphorie und Wohlbehagen aus. Studien der funktionellen Bildgebung konnten nun zeigen, dass der Nucleus accumbens selektive Aktivierungen in der Erwartung von Belohnung zeigt. Dies trifft sowohl für

primäre Verstärker wie attraktive Gesichter, Musik oder Schokolade als auch für sekundäre Verstärker wie Geld zu (Kulmann et al., 2013). Des Weiteren berichten Drevets und MitarbeiterInnen (2001), dass die Verabreichung von Amphetaminen zu einem höheren Dopaminausstoß im ventralen Striatum führte. Subjektiv wurde diese Veränderung mit einem Gefühl der Euphorie beschrieben.

In Übertragung der Modelle der klassischen Konditionierung (beginnend mit dem Pawlowschen Hund) können ursprünglich neutrale Reize mit dem belohnungsassoziierten Verhalten verknüpft werden (Kiefer et al., 2013). Die chronische Einnahme von Suchtstoffen führt zu Toleranz, psychischer Abhängigkeit, Entzugssyndrom nach dem Absetzen und zur Rückfallsneigung (hier kann auch Kontrollverlust eintreten). Durch die morphologischen Veränderungen im Gehirn (neuronale Plastizität) wird die Antwort auf einen wiederholten Reiz verstärkt. Auch darf in diesem Zusammenhang von einer genetischen Vulnerabilität ausgegangen werden – nicht nur der Drogenkonsum kann zu Drogenabhängigkeit führen, auch scheinen bestimmte Genomvarianten das Suchtsystem zu beeinflussen (Laux, 2015; Rommelspacher, 2009).

Nicht nur das vorübergehende Gefühl von Euphorie, das durch die Droge ausgelöst wird, kann durch das Belohnungssystem vermittelt werden. Den Spieß umdrehend, darf auch der Fragestellung nachgegangen werden, welche neurologischen Korrelate sich zum Zustand des Unglücklichseins (oder auch Dysphorie) ergeben – hier findet sich das Phänomen der Anhedonie (in etwa Lustlosigkeit oder der Verlust der Fähigkeit, Freude zu empfinden) als eines der Hauptsymptome einer depressiven Erkrankung in der psychiatrischen Literatur diskutiert. Insbesondere das motivationale Defizit im Rahmen der Anhedonie scheint in den funktionalen Veränderungen des mesolimbischen Belohnungssystems sein neuronales Korrelat zu finden (Kulmann et al., 2013). Dementsprechend konnte auch durch Untersuchungen am Nagetier gezeigt werden, dass das neuronale Belohnungssystem bedingt durch sozialen Stress (einen Hauptrisikofaktor der Depression) gestört ist. Diesem Effekt ließ sich allerdings durch die Gabe von Antidepressiva entgegenwirken (Berton



Auch dem Glutamat wird eine wesentliche Rolle für die am »Suchtgedächtnis« beteiligten Lernprozesse zugeschrieben.

et al., 2006). Des Weiteren konnten bildgebende Studien eine weitere Evidenz für depressionsbedingte funktionelle Störungen in den Strukturen des Belohnungssystems liefern. So führten zum Beispiel in einer Studie von Keedwell et al. (2005) unter Einsatz der funktionellen Bildgebung depressive PatientInnen und Kontrollpersonen die Aufgabe durch, sich anhand persönlich relevanter Stimuli in eine fröhliche oder traurige Stimmung zu versetzen. Bei der Aufgabe, sich in eine fröhliche Stimmung zu versetzen, war die Aktivierung des Nucleus accumbens umso weniger nachweisbar, je stärker die Anhedonie-Symptomatik ausgeprägt war.

Abschließend sei noch auf neurobiologische Befunde dazu eingegangen, wenn die Suche nach bzw. das Spiel mit dem Glück zur Sucht wird. Hier wurde oftmals die mangelnde Verhaltensinhibition oder Enthemmung untersucht (Kiefer et al., 2013). Dabei deuten die Ergebnisse bildgebender Verfahren als auch Untersuchungen der Verhaltensebene auf eine Einschränkung der Verhaltenshemmung und -kontrolle hin. Diese zeigt sich in dysfunktionalem Spielverhalten, welches nur eine kurzfristige Belohnung verspricht – langfristige negative Konsequenzen werden dabei außer Acht gelassen, und ein Zustand des Unglücklichseins scheint damit vorprogrammiert.

#### Literatur

**Berton, O., McClung, C. A., DiLeone, R. J., Krishnan, V., Renthal, W., Russo, S. J. ... & Monteggia, L. M.** (2006). Essential role of BDNF in the mesolimbic dopamine pathway in social defeat stress. *Science*, 311(5762), 864–868.

**Bozarth, M. A. & Wise, R. A.** (1985). Toxicity associated with long-term intravenous heroin and cocaine self-administration in the rat. *Jama*, 254(1), 81–83.

**Drevets, W. C., Gautier, C., Price, J. C., Kupfer, D. J., Kinahan, P. E., Grace, A. A. ... & Mathis, C. A.** (2001). Amphetamine-induced dopamine release in human ventral striatum correlates with euphoria. *Biological Psychiatry*, 49(2), 81–96.

**Hyman, S. E., Malenka, R. C. & Nestler, E. J.** (2006). Neural mechanisms of addiction: the role of reward-related learning and memory. *Annual Review Neuroscience*, 29, 565–598.

**Keedwell, P. A., Andrew, C., Williams, S. C., Brammer, M. J. & Phillips, M. L.** (2005). The neural correlates of anhedonia in major depressive disorder. *Biological psychiatry*, 58(11), 843–853.

**Kiefer, F., Fauth-Bühler, M., Heinz, A. & Mann, K.** (2013). Neurobiologische Grundlagen der Verhaltenssuchte. *Der Nervenarzt*, 84(5), 557–562.

**Kuhlmann, S. R., Walter, H. & Schläpfer, T. E.** (2013). Neurobiologie der Anhedonie. *Der Nervenarzt*, 84(5), 590–595.

**Laux, G.** (2015). Abhängigkeit und Sucht. In H.-J. Möller, G. Laux & A. Deister (Hrsg.), *Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie* (S. 334–382). Stuttgart: Thieme.

**Olds, J.** (1958). Self-stimulation of the brain: Its use to study local effects of hunger, sex, and drugs. *Science*, 127(3294), 315–324.

**Rommelspacher, H.** (2009). Neurobiologische Modelle. Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter. *Das Handbuch: Grundlagen und Praxis* (S. 97–112). Stuttgart, New York: Schattauer.

**Wise, R. A.** (1996). *Neurobiology of addiction*. *Current opinion in neurobiology*, 6(2), 243–251.

**Wise, R. A.** (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature reviews neuroscience*, 5(6), 483.

#### PD DDr. Human-Friedrich Unterrainer

Klinischer und Gesundheitspsychologe; Psychotherapeut. Habilitiert in den Fächern Psychologie sowie theoretisch/experimentelle Psychiatrie. Wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Integrative Suchtforschung im Verein Grüner Kreis in Wien ([www.a-research.info](http://www.a-research.info)). Leitung einer Forschungsgruppe an der Medizinischen Universität Graz. Lehrbeauftragter an der Universität Wien.

#### Univ.-Prof. DDr. Hans-Peter Kapfhammer

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychologe, Psychotherapeut und Psychoanalytiker (DGPT). Habilitiert in den Fächern Psychiatrie sowie Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Vorstand der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie suppl. Vorstand der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie an der Medizinischen Universität Graz.

# Glücksforschung

## Worauf es wirklich im Leben ankommt



von Karlheinz Ruckriegel

Die Glücksforschung (Happiness Research) ist ein interdisziplinäres Fachgebiet, in dem insbesondere Psychologen («Positive Psychologie»), Soziologen, Ökonomen, Neurobiologen und Mediziner zusammenarbeiten. Sie beschäftigt sich mit Glück im Sinne des Glücklichseins, also mit dem subjektiven Wohlbefinden, nicht aber dem Glückhaben, also dem Zufallsglück (z.B. der Wahrscheinlichkeit eines Lottogewinns). Der Ökonom Angus Deaton (Princeton University), weltweit einer der bekanntesten Glücksforscher, erhielt 2015 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften für sein Lebenswerk.

### 1. Was ist Glück?

Subjektives Wohlbefinden hat zwei Ausprägungen, und zwar das »emotionale« und das »kognitive« Wohlbefinden.

Mit emotionalem Wohlbefinden ist die Gefühlslage im Moment gemeint, wobei es im Wesentlichen auf das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gefühlen im Tagesdurchschnitt ankommt (Anhaltspunkt: das Verhältnis sollte im mindestens 3:1 betragen). Hier geht um das Wohlbefinden, das Menschen erleben, während sie ihr Leben leben.

Beim kognitiven Wohlbefinden geht es hingegen um den Grad der »Zufriedenheit« mit dem Leben (Bewertung). Es findet eine Abwägung zwischen dem, was man will (den Zielen, Erwartungen und Wünschen), und dem, was man hat, statt. Es geht also um das Urteil, das Menschen fällen, wenn sie ihr Leben bewerten, wobei es hier entscheidend auf die Ziele ankommt, die Menschen für sich selbst setzen. Ziele sollten realistisch und sinnhaft sein. Emotionales und kognitives Wohlbefinden sind gleichermaßen wichtig, denn beide beeinflussen sich gegenseitig. Eine glückliche Person erfreut sich häufig (leicht) positiver Gefühle und erfährt seltener negative Gefühle im Hier und Jetzt und sieht einen Sinn in ihrem Leben, verfolgt also sinnvolle (Lebens-) Ziele. Dauerhaftes Glück erfordert, dass wir den Weg genießen, der uns zu einem lohnenswerten Ziel führt. Es geht darum, dass wir uns wohlfühlen mit/in unserem Leben. Und dieses Gefühl ist weltweit für alle gleich.

### 2. Glück und Wirtschaftswissenschaften

Die Wirtschaftswissenschaften beschäftigen sich ganz grundsätzlich mit der Frage, wie man knappe Ressourcen so einsetzen kann, damit man die angestrebten Ziele bestmöglich erreichen kann. Unsere knappen Ressourcen sind letztendlich unsere Zeit. Das Materielle ist Mittel zum Zweck, nicht Zweck an sich. Es geht um ein gelingendes, glückliches, zufriedenes Leben. Es geht also um eine effiziente

Zeitverwendung (-allokation) für ein glückliches, zufriedenes, gelingendes Leben. Die Erkenntnisse der Glücksforschung vom begrenzten Wert des Materiellen für unser subjektives Wohlbefinden können viel zur Nachhaltigkeitsdiskussion beitragen. Ein Aufgeben/Nachlassen des Strebens nach immer mehr Materiellem ist danach kein Verzicht, sondern ein Gewinn, da unsere knappe Ressource Zeit sinnvoller (glücksbringender) eingesetzt werden kann. Eine Relativierung des Materiellen - auch und gerade auch aus einer rein ökonomischen Perspektive - führt zu einer Schonung und Bewahrung unserer natürlichen Lebensgrundlagen für uns und für künftige Generationen.

### 3. Was bringt Glücklichsein?

Wer etwas dafür tut, glücklicher zu werden, fühlt sich nicht nur subjektiv besser, sondern hat auch mehr Energie, ist kreativer, stärkt sein Immunsystem, festigt seine Beziehungen, arbeitet produktiver und erhöht seine Lebenserwartung. Die medizinische Forschung zeigt, dass glückliche Menschen weniger krank werden, denn ihr Immunsystem ist nicht so belastet. Auch die Lebenserwartung von glücklichen Menschen steigt deutlich um fünf bis zehn Jahre.

### 3. Was macht uns glücklich, was sind die Glücksfaktoren?

Die Glücksforschung hat eine Reihe von Glücksfaktoren herausgearbeitet.

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle soziale Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Kinder, Freunde, Nachbarschaft, Arbeitskollegen, ...). Wir Menschen sind das sozialste Wesen auf dieser Erde. Es gilt die »Goldenen Regel« der Ethik zu beachten: »Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.«





Die Frage/Einstellung, ob für einen das »Glas halb voll oder halb leer« ist, ist tief im Gehirn (im limbischen System) verankert.

Ein weiterer Glücksfaktor ist unsere psychische und physische Gesundheit. Eine bedeutende Rolle beim Glücklichen spielen auch Engagement und eine erfüllende Tätigkeit. Das muss nicht zwangsläufig eine Erwerbstätigkeit sein. Sehr glücksfördernd und bedeutsam ist auch das Ehrenamt. Studien zeigen, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einer positiven Stimmung verbunden ist. Dies beruht darauf, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit

- Sinn schafft (sinnvolles Tun),
- Alternativen bei Ausscheiden aus dem Arbeitsleben bietet,
- Stress in Zeiten persönlicher Krisen entgegenwirkt,
- soziale Interaktionen ermöglicht und soziale Unterstützung liefert und
- das Selbstvertrauen erhöht.

Auch brauchen wir ein gewisses Maß an persönlicher Freiheit. Wir brauchen das Gefühl, auf unser Leben Einfluss zu haben, d.h. selbstwirksam zu sein. Wichtig sind auch die Einstellungen, die wir haben: Sind wir optimistisch, sind wir dankbar, ...? Daran können wir arbeiten – etwa indem wir ein Dankbarkeitstagebuch führen. Ob man grundsätzlich eher pessimistisch oder optimistisch »drauf ist«, ist beeinflussbar.

Die Frage/Einstellung, ob für einen

das »Glas halb voll oder halb leer« ist, ist tief im Gehirn (im limbischen System) verankert. Sie beruht weniger auf einer rationalen Abwägung der Argumente (Neocortex). Je nach pessimistischer oder optimistischer (Vor-) Einstellung kommt es bei ein und derselben Aufgabenstellungen zu unterschiedlichen Verhaltensweisen. Bei einer eher optimistischen Sichtweise ist das Belohnungssystem stärker aktiv, bei einer eher pessimistischen Sichtweise das Angstzentrum. Während man im ersten Fall die Aufgabe angeht, versucht man im zweiten Fall der Herausforderungen aus dem Weg zu gehen. Mit speziellen Übungen kann das Gehirn aber trainiert werden, automatisch eher auf positive Eindrücke zu achten, was zu einer eher zuversichtlichen Grundhaltung führt. Schließlich geht es darum, dass man genug Einkommen hat, um die materiellen Grundbedürfnisse zu befriedigen und es geht um eine gewisse finanzielle Sicherheit.

Wir wissen aus der Glücksforschung aber auch, dass – nachdem die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt sind – mehr Geld/Einkommen (Wohlstand) das subjektive Wohlbefinden nicht/kaum mehr erhöht. Es deutet dabei Einiges darauf hin, dass wir diese Situation in (West-) Deutschland im Großen und Ganzen schon in den 70er Jahren des

letzten Jahrhunderts erreicht haben.

Warum ist das so? Zum einen passen sich die materiellen Ansprüche und Ziele an die tatsächliche Entwicklung an, d.h. mit steigendem Einkommen steigen auch die Ansprüche, so dass daraus keine größere Zufriedenheit erwächst (sog. hedonistische Tretmühle). Zum anderen ist weniger das absolute Einkommen, sondern vielmehr das relative Einkommen – das heißt das eigene Einkommen im Vergleich zu anderen – für den Einzelnen entscheidend. Bei einem generellen Einkommensanstieg für alle: Es kommt einfach zu einer Erhöhung der sozialen Norm, so dass die Zufriedenheit nicht steigt, da alle mehr haben. Bei unterschiedlichen Einkommensveränderungen: Die Summe der Rangplätze in einer Volkswirtschaft ist fix – steigt einer auf, muss ein anderer absteigen – ein Nullsummenspiel.

Sind die materiellen Grundbedürfnisse gedeckt – was für die meisten Menschen in Österreich und Deutschland zutreffen dürfte –, so ist eine zu starke Fokussierung auf das Materielle – aus ökonomischer Sicht – nicht mehr zweckdienlich für ein glückliches Leben.

»Es gibt eine finale Zeitfalle, in die wir tappen, wenn wir Waren kaufen. Unsere Anschaffungen können uns die verfügbare Zeit rauben, die wir mit unseren Freunden und Angehörigen verbringen

→ Seite 27

# Lebensbewältigung in der Verwöhnungs- gesellschaft

## Über Dankbarkeit, Achtsamkeit und Demut



von Hans-Arved Willberg

Die Verben »glücken« und »gelingen« meinen dasselbe. Für die beiden Hauptwörter »Glück« und »Gelingen« scheint das aber nicht zu gelten, denn das Wort »Glück« verwenden wir sogar für das Gegenteil von Gelingen. Zum Beispiel hat eine Fußballmannschaft schlecht gespielt, kaum ein Spielzug ist richtig gelungen. Aber dennoch hatte sie Glück, denn der eine Schuss auf das gegnerische Tor bescherte ihr den Siegestreffer, während die andere Mannschaft viel besser war, zweimal die Latte traf und oft danebenschoß. Sie hatte eben Pech. Doch »Glück gehabt!« meint zwar schon auch ein Gelingen, aber ein zufälliges und oftmals unverdientes, häufig gerade dann, wenn die Versuche, zum Erfolg zu kommen, gar nicht gelingen wollten.

In wohl kaum einem anderen Gebiet der Sozialwissenschaften sind die Ergebnisse so widersprüchlich und in ihren Zusammenhängen schwierig zu durchschauen wie in der Glücksforschung. Zum Beispiel antworten auf Befragungen über ihr Glücklichein so viele Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft dermaßen positiv, dass der Anschein entsteht, als wären die meisten wirklich richtig glücklich. Auf der andern Seite stehen die immens hohen Zahlen aus der Erforschung des Vorkommens psychischer Erkrankungen und Störungen wie auch die hochgradige politische Unzufriedenheit in Verbindung mit irrationalen Ängsten bei zunehmend vielen Menschen, die tatsächlich aber in vollen Zügen von Wohlstand und Freiheit profitieren. Zudem gibt es auch Befunde, wonach vielleicht gerade Menschen, die nicht aus dem Vollen schöpfen, am glücklichsten sein können. Das heißt sich deutlich.

Es scheint so, dass wir zwischen oberflächlichem und tiefer gegründetem Glück zu unterscheiden haben. Der Wohlstand beschert oberflächliches Glück. So dankenswert und schön es ist,

hat es doch nur wenig mit gelingendem Leben zu tun. Eine viel größere Rolle spielt hier das Glück des Zufalls: Wer in die Wohlstandsgesellschaft hineingebohren wurde, hat eben Glück gehabt. Wer reiche Eltern beerbt, erst recht. Zwar ist der gesellschaftliche Leistungsdruck, das Wohlstandsniveau zu halten und noch zu steigern, oft hoch, aber bei uns sind die meisten berufstätigen Menschen durchaus keine unterdrückten Arbeitssklaven, und sehr viele müssen sich eher zu wenig plagen als zu viel, um richtig wohlhabend zu sein. Die charakterliche Fähigkeit, im Leben gut zurechtzukommen, wird nicht benötigt, um ein schönes großes Stück vom Wohlstandskuchen zu erhalten. Tiefer gegründetes und nachhaltiges Glück erleben wir aber nur, wenn wir diese Fähigkeit ausgebildet haben. Wem sie fehlt, der muss trotz Wohlstand schon viel Glück haben, wenn sein Leben gelingen soll, sobald es einmal schwer wird. Aber auch wenn er keine großen Krisen kennenlernt, kann solch ein Mensch kaum authentisch glücklich sein. Ohne das Training durch Herausforderungen, an denen wir wachsen können, verkümmern wir innerlich. Wir bleiben unreif. Wir lernen nicht Geduld und Verzicht. Wenn uns dann das Leben doch beides abverlangt, sind wir nicht dazu in der Lage.

Die Kehrseite der Wohlstandsgesellschaft ist, dass sie auch eine Verwöhnungsgesellschaft ist. Verwöhnung enthält das Gift der Undankbarkeit. Verwöhnte Menschen lernen, dass sie stets bekommen, was sie in Anspruch nehmen. Sie bilden sich ein, es stünde ihnen zu. Die Verwöhnung ist zum Beispiel der Hauptgrund für die Feindseligkeit gegenüber Asylanten und Migranten bei vielen Europäern. Man spricht viel von den Ängsten dieser Menschen. Schon recht, Verwöhnte haben eine gewisse Furcht vor Unbequemlichkeiten, aber sie gehört eher zu den Angstproblemen, die nur wenig Rücksicht verdienen.

Wenn man das mit den großen und konkreten Ängsten und Sorgen derer vergleicht, die bei uns Zuflucht und Arbeit suchen, wiegt es nicht sehr viel.

Ich glaube nicht, dass wir wieder schlechte Zeiten herbeisehen sollten, um die Verwöhnung abzuschaffen. Armut und andere Nöte sind keine guten Heilmittel. Die Härte des Lebens garantiert keineswegs, dass Betroffene Resilienz entwickeln. Zu viel Armut schadet der Seele nicht weniger als zu viel Wohlstand. Es geht auch anders. Ein starkes Hoffnungszeichen dafür, dass sich in unserer krankhaft verwöhnten Wohlstandsgesellschaft heilsame Wandlungen vollziehen, ist das große Interesse am Thema »Achtsamkeit«. Wer achtsam ist, nimmt sein Glück nicht mehr als selbstverständlichen Anspruch wahr, sondern als Geschenk. Achtsamkeit macht dankbar, und wer ehrlich dankbar ist, der ist auch achtsam.

Beides kann man üben und lernen: Achtsamkeit und Dankbarkeit. Sinn der Übungen ist nicht, dass sich der Wohlstand noch wohliger anfühlt, sondern dass wir Realisten werden. Wir nehmen dankbar die Möglichkeiten an, die uns zur Verfügung stehen, um unser Leben selber so zu gestalten, dass es glückt. Wir verweigern uns nicht den schweren Wegen, die dorthin führen mögen. Wir hoffen darauf, genügend Glück bei den Angelegenheiten zu haben, die nicht in unserer Macht stehen, aber wir pochen nicht darauf. Wir vertrauen dem Leben, dass es freundlich zu uns ist, aber wir schreiben ihm nicht vor, wie das auszu-sehen hat.

Ein altes, oft übel missbrauchtes und missverständenes Wort für diesen Realismus heißt »Demut«. Sie ist nicht machbar und niemand kann sie an sich selbst im Spiegel erkennen. Sie ist gewissermaßen der Bodensatz gepflegter Achtsamkeit und Dankbarkeit: eine wunderbare gemeinschaftsstiftende Substanz. Was Demut recht verstanden bedeutet, wird vielleicht noch deutlicher, wenn wir ihr Gegenteil betrachten. Das sind die gemeinschaftszerstörenden Kräfte, die tatsächlich den Zusammenhalt unserer demokratischen Gesellschaft zerstören. Nur ein paar Begriffe aus dieser Kategorie seien beispielhaft genannt: Arroganz, Einbildung, Unbelehrbarkeit, Rechthaberei, Wichtigtuerei, Besserwisserei, Selbstüberschätzung, Rücksichtslosigkeit. Das alles stellt sich wie von selbst dort ein, wo Achtsamkeit und Dankbarkeit fehlen.

Das englische Wort für Achtsamkeit heißt »mindfulness« und Unachtsamkeit ist dort »mindlessness«. Das hilft noch besser zum Verständnis, weil »mind« darin enthalten ist. »Mind« bedeutet auch »Verstand« und »Gedanke«. Mindless ist, wer sich keine Gedanken macht, obwohl er es besser sollte. Emotionsforscher haben herausgefunden, dass die Dankbarkeit erwachsener Menschen nur dann gesund und heilsam ist, wenn sie sich Gedanken über das Motiv des Gebers machen. Gesunde Dankbarkeit kann darum auch nur freiwillig sein. Dankbarkeit ist eine Resonanzphänomen: Mein Herz spürt, dass du es gut mit mir meinst. Darum bin ich dankbar. Und mit meinem Dank lasse ich dich wissen, dass auch ich es mit dir gut meine. Das schaukelt sich auf. So kann sich das unterkühlte Klima in der Wohlstandsgesellschaft erwärmen. Das haben wir bitter nötig.

Die passenden Gedanken kann ich mir nur machen, wenn ich innerlich frei dafür bin. Das Problem der Unachtsamkeit ist die Beschlagnahme durch alle möglichen Vorurteile, Sorgen und andere Hirngespinnste. Wie die Fliegen auf den Leim gehen, so lassen wir uns von den Sinneseindrücken, Vorstellungen und Gedanken gefangen nehmen, die gerade ins Bewusstsein dringen. Oft reagieren wir wie Automaten, ohne dabei etwas Auffälliges zu fühlen, oft aber auch unter dem emotionalen Druck, zu etwas genötigt zu sein, das wir bei ruhiger Überlegung gar nicht wollen würden. Man hat in diesen Automatismen die Hauptursache für die Entstehung und Aufrechterhaltung seelischer Störungen erkannt. Aber auch ohne eine Störung im engeren Sinn zu entwickeln, sind unsere automatisierten Urteile, Empfindungen und Verhaltensweisen oft ganz schön gestört und schädigend. Achtsam zu sein heißt, die automatischen Impulse wahrzunehmen, ohne auf sie einzusteigen. Das ist die innerliche Freiheit. Alle diese Impulse, die uns das Gehirn andauernd zur Verfügung stellt, nehmen wir zur Kenntnis wie die Waren in einem Kaufhaus, durch das wir gerade schlendern. Aber wir bleiben nur dort stehen und schauen uns nur das an, was tatsächlich unserem authentischen Bedürfnis entspricht, das wir jetzt in uns spüren. Alles andere lassen wir ganz ruhig an uns vorüberziehen. Das Schöne daran ist: Das ist nicht mit Stress verbunden. Wenn wir merken, dass unsere Aufmerksamkeit doch wieder irgendwo kleben blieb,

obwohl wir uns nicht freiwillig dafür entschieden haben, brauchen wir uns keinen Vorwurf zu machen. Wir kehren dann einfach nur wieder in den Modus des reinen Wahrnehmens und Nicht-Urteilens zurück.

Dieses Zurückkehren gelingt am besten, wenn wir einen konkreten Anhaltspunkt für den Unterschied zwischen Automatismus und Entautomatisierung haben. Seit uralten Zeiten wissen achtsamkeitserfahrene Menschen, dass sich hierzu am besten der Atem eignet. Darum ist die zentrale Übung der Achtsamkeit die rein wahrnehmende Beobachtung des eigenen Atems. Wenn ich meinen Atem gerade nicht mehr bewusst spüre, erinnere ich mich einfach daran und achte wieder darauf, vorausgesetzt, ich denke gerade, dass es mir guttut. Atembeobachtung ist wie alle Übungen von Achtsamkeit und Dankbarkeit weder Zwang noch Dogma, sondern einfach nur eine schöne, gute und stressfreie Möglichkeit, für die wir uns ganz frei entscheiden können.

Durch die Entautomatisierung nehmen wir Abstand von unseren eigenen zwanghaften Urteilen und Forderungen und den Ansprüchen, die von außen nach uns greifen. Auch diese gesunde Distanz bei innerer Souveränität hat einen altbekannten Namen: Man sagt Gelassenheit dazu. So erschließt sich uns auch eine Tiefendimension des Glücks, die weitgehend unabhängig davon bleibt, ob wir bekommen, was wir wollen, oder nicht.

### Buchtipp

**Hans-Arved Willberg**, Das ganze Ja zum Leben: Christliche Spiritualität der Achtsamkeit. Kevelaer: Butzon & Bercker, 2019.

**Hans-Arved Willberg**, Dankbarkeit: Grundprinzip der Menschlichkeit – Kraftquelle für ein gesundes Leben. Berlin, Heidelberg: Springer, 2018.

### Dr. phil. Hans-Arved Willberg

Jahrgang 1955, Theologe M.A. (Biblische Theologie) und M.Th. (Praktische Theologie), Philosoph M.A. (Philosophie im europäischen Kontext), Dr. phil. (Sozial- und Verhaltenswissenschaften) sowie Rational-Emotiver Verhaltenstherapeut & Coach (DIREKT e.V.) in Ettlingen bei Karlsruhe. Er ist seit vielen Jahren Praktiker in Seelsorge, psychologischer Beratung, Coaching und Seelsorgeausbildung und hat mehr als 30 Bücher geschrieben.

[www.life-consult.org](http://www.life-consult.org)  
[www.isa-institut.de](http://www.isa-institut.de)  
[willberg@isa-institut.de](mailto:willberg@isa-institut.de)

# Glück

## Es nicht schlucken, sondern selber erarbeiten



von Anton Bucher

Vor uns liegt ein neugeborenes Mädchen. Drei Feen treten hinzu, und jede hat für die neue Erdenbürgerin einen Wunsch. Die erste: Dass das Mädchen so attraktiv werde wie Marilyn Monroe. Die zweite: Dass es so intelligent werde wie Madame Curie. Die dritte: Dass es schlicht und einfach glücklich werde, auf seine ureigene Weise. Wer entschiede sich nicht für die dritte Fee?

Schon der große Philosoph Aristoteles (384–322 v. Chr.) legte dar, dass alle Menschen letztlich nach Glück streben und dass dieses das Höchste ist, was uns im Leben zuteilwerden kann. Die einen, indem sie für einen Bergmarathon trainieren, andere, indem sie heiraten und Kinder aufziehen, weitere, indem sie sich zu einem der vielen Glücksseminare anmelden, und wieder andere, indem sie versuchen, achtsam die täglichen Pflichten zu erfüllen – gerade Letztere dürften nachhaltiger glücklich werden.

Nachdem sich die Psychologie im 20. Jahrhundert überwiegend mit den dunklen Seiten des Lebens befasst hatte, mit Angst, Depression etc., wandte sie sich in den letzten Jahren vermehrt den angenehmeren Seiten unserer Existenz zu, auch und gerade dem Glück. In den USA etablierte sich eine regelrechte »happiologie«: Wissenschaft des Glücks. Diese untersucht nicht nur, wie glücklich sich Menschen einschätzen (überraschend viele Zeitgenossen übrigens »sehr«), was Glück bewirkt – unter anderem, dass das Immunsystem gestärkt und die Lebensdauer verlängert wird –, sondern vor allem, was uns wirklich glücklich macht.

Seit Anbeginn der Geschichte erhofften sich Menschen, Glück zu steigern, indem sie bewusstseinsweiternde, euphorisierende Substanzen zu sich nehmen. Lateinamerikanische Indianer schluckten Meskalin, das aus dem Peyote-Kaktus gewonnen wird, und gerieten in rauschähnliche Zustände, in denen sie die Farben viel deutlicher sahen, Traumbilder als Wirklichkeit erlebten und von tiefsten Glücksgefühlen durchrieselt wurden. Ebenfalls in Lateinamerika wurden seit Jahrhunderten Zauberpilze verzehrt, die Psilocybin enthalten, ein Halluzinogen, das die Tätigkeit der Amygdala – das Angstzentrum im Gehirn – herabsetzt, aber die Pupillen weitert (klareres und schärferes Sehen),

den Herzschlag erhöht, Körperenergie steigert und euphorisierende Glücksgefühle auslösen kann.

Was weiß die aktuelle Glücksforschung über die Glückseffekte von chemischen Substanzen, zunächst bei bürgerlichen Drogen? Zahlreiche Studien bestätigen: Schwere Raucher sind weniger glücklich als jene, die sich allenfalls nach der Mahlzeit eine Zigarette gönnen, bzw. als jene, die gar keine brauchen. Nikotinkonsum als Ursache für weniger Glück zu halten, wäre jedoch problematisch. Denn es ist nicht auszuschließen, dass Stress den Griff zur Zigarettenschachtel wahrscheinlicher macht. Ist glücklicher, wer seinen Tag mit einem Gläschen Beaujolais ausklingen lässt, ganz im Sinne der Bibel: »Der Wein erfreut des Menschen Herz« (Ps 104, 15)? Geringfügig ja! In einer europäischen Studie zeigte sich: Wer in der vorausgegangenen Woche drei bis acht Alkoholika genippt hatte, schätzte sich als deutlich glücklicher ein als schwere Trinker und leicht glücklicher als Abstinenzler. Auch in Russland, einer Nation, die mit einem massiven Alkoholproblem zu kämpfen hat, ist leicht glücklicher, wer sich bei passenden Gelegenheiten einen Wodka gönnt, aber extrem unglücklicher und depressionsgefährdet, wenn dies zur Sucht wird. Entscheidend ist jeweils das Ausmaß an Alkoholkonsum. Mehr noch: Ob die Menschen die Flasche im Griff haben und nicht die Flasche den Trinker.

Marihuana-Raucher behaupten gelegentlich, Alkohol sei eine Droge, die die Fäuste ballen lasse, Gras hingegen stimme sanft, friedlich, high, glücklich. Eine Studie mit mehr als 500 Studierenden brachte jedoch zutage, dass jene, die gelegentlich kiffen, nicht glücklicher waren als ihre diesbezüglich abstinenten Kommilitonen. Aber: Wer sich häufig einen Joint drehte, versäumte wahrscheinlicher weiterführende Studienschritte, speziell Examen.

Als die Glücksdroge schlechthin galt seit den 1980er-Jahren Ecstasy, das aus Methylendioxyamphetamin (MDA) hergestellt wird und bereits 1914 patentiert wurde. Ein Konsument schildert euphorische Glücksgefühle: »Da war Einheit, Leben, tiefste Liebe ... Ich fühlte mich in den Kosmos entschweben, befreit zum Eintauchen in das glückselige Leuchten himmlischer Visionen.« Hervorgerufen werden solche Euphorien, die bis zu 90 Minuten anhalten und die Zeit vergessen lassen, durch eine massive Ausschüttung von Serotonin, einem Neurotransmitter, der die Informationsweitergabe im zentralen Nervensystem optimiert. Aber spätestens nach zwei Tagen kommt es zur Ernüchterung, weil MDA kein neues Serotonin produziert, sondern das im Organismus vorhandene aufpeitscht und verbrennt. Infolgedessen treten Gewöhnungseffekte ein und die Dosen müssen, um die gleiche Wirkung zu entfalten, erhöht werden. Mittel- und langfristig reduziert Ecstasy die Schlafqualität, erzeugt Verdrießlichkeit, begünstigt kognitive Fehlleistungen – kurz: macht unglücklich trotz jeweils intensiver, aber nur kurzer Glücksepisoden.

In den 1990er-Jahren war die Glücksdroge Prozac populär. Sie enthält Fluoxetine, welches bewirkt, dass Serotonin länger zwischen den synaptischen Spalten verbleibt und die Informationsübertragung erleichtert. Ärzte verschrieben dieses Präparat, das in Deutschland unter dem Markennamen Fluctin auf den Markt kam, bereitwillig, auch für Kinder, wenn diese deprimiert wirkten. Geworben wurde mit regelrechten Glücksstories, so derjenigen von Tess, einer Frau mit einer Missbrauchskindheit, die in eine unglückliche Ehe schlitterte und in eine schwere Depression absank. Traditionelle Psychopharmaka hellten nur kurz auf. Aber nachdem sie Prozac einzunehmen begann, blühte das Mauerblümchen zu einer attraktiven Frau auf, nach der sich die Männer umdrehten. Sie nahm ihr Leben selber in die Hand, verließ den gewalttätigen Ehemann, ging glückliche Beziehungen ein und sagte ihrem Therapeuten gelegentlich spaßeshalber, dass sie jetzt »Frau Fluctin« heiße.

In den letzten Jahren wurde es um Prozac ruhiger. Eine Studie mit mehr als 12.000 Patienten brachte zutage, dass dessen Wirkung überschätzt wurde und diese erst bei schweren Depressionen eintrat. Bei leichteren Depressionen wirkten Placebos gleich. Angeichts der geringen Effektivität und

Jenem »Glück«, das geschluckt,  
gespritzt oder inhaliert wird, ist das  
vorzuziehen, das sich Menschen  
selber erarbeiten.

der Nebenwirkungen – Übelkeit, Kopfschmerzen, Vergesslichkeit, Reduktion der Libido – sei die Verschreibung der einst als Glücksspiel gefeierten Substanz nicht zu verantworten. In der renommierten Wochenzeitung DIE ZEIT erschien am 4.9.2012 der Artikel »Wider die Glücksspiel! Forscher wollen dem Prozac-Wahnsinn ein Ende bereiten.« Dies sei – so der Autor – eine gute Nachricht, weil es letztlich entwürdigend sei, wenn der Mensch sich von Pillen beglücken lassen müsse, so wie die Bewohner der »Brave New World« von Aldous Huxley, die regelmäßig Soma schlucken, in behagliche Euphorie versinken und nicht bemerken, dass sie nur ausgenützt werden. In der Tat: Jenem »Glück«, das geschluckt, gespritzt oder inhaliert wird, ist das vorzuziehen, das sich Menschen selber erarbeiten.

Was aber macht nun wirklich glücklich? Zunächst: Glück ist eine subjektive Befindlichkeit. Menschen können bei Tätigkeiten glücklich sein, die in anderen entsetzliche Langeweile auslösen, bei Partylöwen beispielsweise, wenn sie meditieren müssten – was aber dem Dalai Lama das glückliche Lächeln ins Gesicht zaubert. Aber trotz der Subjektivität von Glück hat die Glückspsychologie verallgemeinerbare Glücksfaktoren herausgearbeitet. Um nur einen zu nennen, der kontraintuitiv erscheinen mag: Tätigkeit, Arbeit, auf der im Abendland oft ein Fluch lag und die von vielen Zeitgenossen mit der spaßigeren, beglückenderen Freizeit kontrastiert wird.

Aber schon Aristoteles hielt dafür, Glück resultiere aus jenen Aktivitäten, die die Menschen um ihrer selbst willen verrichten. Er vertrat eine aktivitätstheoretische Sicht des Glücks, der gelegentlich eine teleologische Deutung entgegengestellt wird, gemäß der sich Glück einstelle, wenn ein lange aufgestautes Bedürfnis befriedigt bzw. ein sehnlich gehegter Wunsch erfüllt sei. Wie viele Autoliebhaber wähten, glücklicher zu sein, sobald endlich das neue Cabriolet in der Garage stand. Aber oft verflog das Glück jäh – wenn der erste Kratzer entdeckt war. Und: Wenn ein Bedürfnis befriedigt ist, erwachen alsbald neue,

oft noch stärkere. Woche um Woche erhoffen sich Millionen von Lottospielern Glück. Täten sie das auch, wenn sie eine der bekanntesten glückspsychologischen Studien kennen würden? Philip Brinkman verglich, wie glücklich sich Lottogewinner nach dem Gewinn fühlten: euphorisch. Ganz anders die Vergleichsgruppe – Unfallopfer, fortan an den Rollstuhl gebunden: am Boden zerstört. Aber schon nach zwei Jahren: Paraplegiker vermochten sich an alltäglichen Kleinigkeiten zu erfreuen – selber die Zähne putzen können – und waren gleich glücklich wie die Gewinner, bei denen die materialistischen Ansprüche enorm gestiegen waren.

Viele Kinder haben Erwachsenen voraus, emotional ehrlich zu sein und sich nicht zu verstellen. Wann zeigen sie Glück? Besonders intensiv, wenn sie etwas selber geleistet haben. Das erste Mal sich an der Couch emporziehen und auf den eigenen Beinchen stehen: leuchtende Augen, strahlende Wangen. In einer unserer Kindheitsglückstudien erzählte eine Elfjährige, was sie bisher am meisten beglückte: Radfahren lernen. Ihr Vater habe das Rad hinten gehalten, sie trat in die Pedale und merkte nicht, dass der Papa das Gefährt losließ, bis er schrie: »Du kannst es!« Dies lässt daran denken, wie Jean-Jacques Rousseau Glück definierte: ein Gleichgewicht zwischen Wollen und Können. Aber auch an das Konzept von Flow, das der aus Ungarn gebürtige Psychologe Csikszentmihályi einbrachte: Wenn wir mit unseren Tätigkeiten gänzlich eins werden, dabei die Zeit, uns selber und auch das Glück vergessen, wenn beispielsweise der Chirurg mit dem Skalpell regelrecht verschmilzt, die Operation meistert und hernach tief zufrieden das chirurgische Gewand auszieht. Das selber erarbeitete Glück stammt aus uns selber und bleibt. Das von außen zugeführte Glück hingegen verzieht sich, wenn die Quellen versiegen.

**O.Univ.Prof. Mag.Dr. Anton A. Bucher**

geb. 1960 in der Schweiz, studierte Theologie, Pädagogik und Psychologie in Fribourg und Mainz. Ab 1993 Professor für Religionspädagogik an der Universität Salzburg. Beschäftigt sich mit der Empirie des Religionsunterrichts, Ethikunterricht, Kinder- und Jugendtheologie, Kindheitsglück, Glückspsychologie, Psychologie der Spiritualität. Er ist u.a. Autor der Bücher »Was Kinder glücklich macht«, »Psychologie der Spiritualität«, »Psychologie des Glücks« etc...

# Die Tretmühlen des Glücks: Weshalb mehr Einkommen nicht mehr glücklicher macht



von Mathias Binswanger

Das durchschnittliche Glücksempfinden der Menschen in entwickelten Ländern nimmt schon lange nicht mehr zu, obwohl die Einkommen sich mit dem Wirtschaftswachstum stets weiter erhöhen. Das belegt eine Vielzahl von empirischen Studien.

Es ginge den Menschen insgesamt besser, wenn sie mehr Zeit hätten und dafür auf zusätzliches Einkommen verzichten würden. So zeigt etwa eine Untersuchung, dass Menschen, die Überstunden machen und deshalb mehr verdienen, dadurch nicht glücklicher werden. Trotzdem machen aber viele Menschen freiwillig Überstunden und streben generell nach einem noch höheren Einkommen. Die Frage lautet deshalb: Wenn die Menschen ein anderes Verhalten glücklicher machen würde, warum ändern sie es dann nicht?

Der Grund liegt in den sogenannten Tretmühleneffekten. Auf einer Tretmühle kann man immer schneller laufen und man kann diese immer schneller bewegen, doch man bleibt stets am selben Ort. Genau gleich verhält es sich mit dem menschlichen Streben, durch mehr Einkommen glücklicher zu werden. Die Menschen werden dadurch zwar reicher, aber was ihr Glücksempfinden betrifft, treten sie auf der Stelle. Die Hoffnung auf mehr Glück wird ständig enttäuscht, dennoch wird an diesem irrationalen Glauben festgehalten.

Dass Geld nicht glücklich macht, ist keine neue Erkenntnis. Wir alle kennen diese Redewendung. Aber es gibt einen neuen Gedanken, der die Volksweisheit wieder infrage stellt. Er lautet: »Menschen, die behaupten, dass Geld nicht glücklich macht, wissen nicht, wo sie einkaufen sollen.« Was ist nun richtig? Die überraschende Antwort lautet: Beide Aussagen treffen zu. Die Glücksforschung zeigt uns deutlich, dass mehr Einkommen die Menschen in westlichen Ländern im Durchschnitt nicht glücklicher macht. Doch es stimmt auch, dass wir nur selten wissen, was und wo wir einkaufen sollen, um tatsächlich glücklicher zu werden. Dies ist ein viel tieferes Problem, als es die obige Aussage suggeriert. Mit der Entwicklung hin zu einer Multioptionsgesellschaft

wird es immer schwieriger, die Produkte, Dienstleistungen oder Freizeitbeschäftigungen zu finden, die wir bräuchten, um glücklicher zu sein. Wir ertrinken in der Fülle von Möglichkeiten und haben nur selten die Zeit, eine Auswahl zu treffen. Dazu kommt, dass es zwar immer mehr Produkte und Dienstleistungen gibt, aber Dinge wie Liebe, Erfolg, Gesundheit oder Schönheit, die wirklich glücklich machen würden, sind nach wie vor nur selten käuflich erwerbbar. Wohl zeigt die Werbung ständig Menschen, die dank neuer Produkte, Seminare, Kurse oder Diäten liebesfähiger, erfolgreicher, schöner und gesünder geworden sind. Doch wenn man es selbst versucht, scheitert man oft kläglich. »Nicht wissen, wo einkaufen« ist für den modernen Menschen zu einem existenziellen Zustand geworden, der ihn auf unangenehme Weise an seine eigenen Grenzen in einer Gesellschaft der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten erinnert. Mehr Einkommen in mehr Glück zu verwandeln, wird somit zunehmend zur Sisyphusarbeit.

Wir sind aber nicht dazu verdammt, einfach weiter in den Tretmühlen zu verharren und uns weiter vergeblich abzurackern. Wir sollten uns wieder auf den eigentlichen Daseinszweck der Wirtschaft besinnen, den der britische Schriftsteller George Bernard Shaw folgendermaßen beschrieben hat: »Ökonomie ist die Kunst, das Beste aus unserem Leben zu machen.« Mit anderen Worten: Es geht nicht um Einkommensmaximierung, sondern um die Maximierung des Glücks, der Zufriedenheit oder, wissenschaftlicher ausgedrückt, des subjektiven Wohlbefindens. Wozu sonst verdient man Geld, das man ja am Ende des Lebens nicht mitnehmen kann?

Aus ökonomischer Sicht geht es bei der Suche nach der Verwirklichung eines glücklichen Lebens um einen zweistufigen Prozess. Erstens müssen wir ein Einkommen erzielen, damit wir uns die Dinge leisten können, die wir

für ein glückliches Leben brauchen. In dieser Hinsicht sind wir in den Industrieländern im Allgemeinen Profis. Von klein auf lernen wir die Fähigkeiten, die es braucht, um in der Arbeitswelt Karriere zu machen. Leider reicht das aber nicht aus, wie viele Menschen in ihrem späteren Leben schmerzlich erfahren müssen. Man muss auch in der Lage sein, das verdiente Einkommen so zu verwenden, dass es glücklich macht. Das ist die zweite, noch schwierigere Stufe bei der Verwirklichung eines glücklichen Lebens. Und in dieser Beziehung sind wir oft grauenhafte Amateure. So gut wir beim Geldverdienen sein mögen, so schlecht sind wir bei der Umsetzung des Einkommens in Glück. Die dafür erforderlichen Fähigkeiten, die sich mit dem französischen Begriff »Savoir-vivre« oder dem deutschen Wort »Lebenskunst« umschreiben lassen, werden uns in der Schule nicht beigebracht.

Ein Mensch, der nur ans Geldverdienen denkt, handelt unökonomisch, weil er damit sein Glück nicht maximiert. Er verhält sich ineffizient, und zwar in dem Sinn, dass er seine ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen nicht optimal nutzt. Die wesentlichen Ressourcen für den einzelnen Menschen sind Zeit und Geld. Das Ziel muss sein, den optimalen Mix von Zeit und Geld zu finden, der zu einem möglichst glücklichen Leben führt. Bei der Frage nach dem Glück des Einzelnen trifft sich somit die ökonomische Betrachtungsweise mit der Psychologie und der Philosophie. Es geht um eine Rückbesinnung auf den eigentlichen Zweck des Wirtschaftens, der nicht in der Einkommensmaximierung, sondern in einem möglichst glücklichen Leben besteht.

Was sind die Tretmühlen des Glücks? Im Wesentlichen lassen sich vier solcher Tretmühlen unterscheiden. Als Erstes haben wir die sogenannte Statustretmühle. Auf der ganzen Welt empfinden die Menschen tiefe Befriedigung darin, mehr zu verdienen oder zu besitzen als ihre Kollegen, Nachbarn oder Familienmitglieder, das bringt sozialen Status. Allerdings gibt es da folgendes Problem: Nicht alle können mehr als der Durchschnitt verdienen. Deshalb wird das Streben nach mehr Einkommen von allen für die Wirtschaft als Ganzes zu einem Nullsummenspiel. Auch wenn das allgemeine Einkommensniveau in einem Land absolut ständig ansteigt, bleibt doch eine Mehrheit der Bevölkerung unter dem

## So gut wir beim Geldverdienen sein mögen, so schlecht sind wir bei der Umsetzung des Einkommens in Glück.

Durchschnittseinkommen und blickt neidvoll auf die oberen Zehntausend.

Die starke Bedeutung des relativen Einkommens für das Glück und die Zufriedenheit der Menschen ist somit eine erste Erklärung für die zu beobachtende Stagnation des subjektiven Wohlbefindens im Westen. Solange ein Land arm ist, zählen erst einmal die absoluten Bedürfnisse wie Essen und ein Dach über dem Kopf. Doch kaum sind die Grundbedürfnisse abgedeckt, gewinnen soziales Prestige und Status mehr an Bedeutung. Die Menschen fangen an, sich mit den übrigen Bürgerinnen und Bürgern ihres Landes zu vergleichen, und verhindern damit einen weiteren Anstieg ihres eigenen Glücksempfindens.

Ein weiterer Tretmühleneffekt kommt dadurch zustande, dass die Menschen sich relativ rasch an ein höheres Einkommensniveau gewöhnen und dieses nach kurzer Zeit als selbstverständlich betrachten. Dies ist die sogenannte Anspruchstretmühle (hedonic treadmill), ein aus der Psychologie importierter Begriff. So weiß man, dass ein Lottogewinn den Empfänger für kurze Zeit sehr glücklich macht, aber bald danach pendelt sich das Glücksempfinden wieder auf seinen Normalzustand ein, und der Lottogewinner ist so glücklich oder unglücklich wie vor dem Gewinn. Dieses Beispiel ist typisch für die Freude an materiellen Dingen, die meist nur von kurzer Dauer ist. Egal ob ein neues Auto oder ein neues Mobiltelefon. Die anfängliche Freude verpufft nach kurzer Dauer.

Auch die Entwicklung zur Multioptionengesellschaft führt zu einem Tretmühleneffekt, der sich als Multioptionstretmühle beschreiben lässt. Mit dem Wirtschaftswachstum ist eine immer größere Vielfalt an Gütern und Dienstleistungen verbunden. Gleichzeitig sind religiöse Tabus weggefallen, welche dem menschlichen Handeln früher Grenzen setzten. Die Optionen für Arbeit, Freizeit und Konsum nehmen ständig zu, »anything goes«. Aber die Entscheidung für die richtige Option wird dadurch schwieriger, da die stets steigende Zahl an Optionen auf ein konstantes Zeitbudget trifft. Die Auswahl wird so von einem Dürfen zu einem Müssen und

damit zu einer Tyrannei.

Schließlich gibt es eine Zeitspartretmühle, die uns ebenfalls zu schaffen macht. Technischer Fortschritt führt dazu, dass wir bestimmte Aktivitäten immer schneller und in kürzerer Zeit durchführen können. Trotzdem gelingt es uns im Allgemeinen nicht, Zeit zu sparen, denn es kommt zu einem sogenannten Rebound-Effekt. Je schneller eine Aktivität durchgeführt werden kann, umso mehr und umso häufiger wird sie durchgeführt. Das beste Beispiel dafür ist der Verkehr. Je schneller die Transportmittel werden, umso weiter und häufiger fahren wir. Die für Transport aufgewendete Zeit bleibt ungefähr konstant, ganz egal mit welchen Transportmitteln wir uns fortbewegen. Das ist die sogenannte Constant-Travel-Time-Hypothese, die praktisch weltweit Gültigkeit besitzt. Sowohl in Tansania als auch in den USA wenden die Menschen pro Tag etwa siebzig Minuten für Mobilität auf. Nur tun sie dies in Tansania zu Fuß, während die Fortbewegung in den USA fast nur mit dem Auto stattfindet. Mit anderen Worten: Wann immer wir das Straßennetz ausbauen, fangen die Menschen sofort an, größere Distanzen zurückzulegen. Zeitsparen wird zur Illusion.

Alle erwähnten Tretmühlen tragen dazu bei, dass wir in hochentwickelten Ländern mit steigenden Einkommen im Durchschnitt nicht mehr glücklicher werden, aber trotzdem in der Mehrheit weiterhin ein stets höheres Einkommen anstreben. Erst wenn man sich dieser Tretmühlen bewusst ist, lassen sich auch Wege finden, diesen wieder zu entkommen

### PD, Dr. rer. pol. Mathias Binswanger

Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Olten und Privatdozent an der Universität St. Gallen. Er war zusätzlich Gastprofessor an der Technischen Universität Freiberg in Deutschland, an der Qingdao Technological University und der Lanzhou University in China und an der Banking University in Saigon (Vietnam). Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Makroökonomie, Finanzmarkttheorie, Umweltökonomie sowie in der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Glück und Einkommen. Er ist Autor von zahlreichen Büchern und Artikeln in Fachzeitschriften und in der Presse, u.a. des 2006 erschienenen Buches »Die Tretmühlen des Glücks«, welches in der Schweiz zum Bestseller wurde. Laut dem Ökonomen-Ranking der NZZ im Jahr 2017 ist Mathias Binswanger auf dem dritten Platz der einflussreichsten Ökonomen in der Schweiz.

# Unser Betreu

## Prävention

Suchtprävention ist dem *Grünen Kreis* ein besonderes Anliegen. Die Abteilung für Suchtprävention entwickelt individuell zugeschnittene, präventive Konzepte für öffentliche und private Unternehmen sowie Schulen, um dort zu helfen, wo im Vorfeld der Weg in die Sucht verhindert werden kann. Wir bieten: Vorträge, geleitete Diskussionen, Seminare, Outdoor-Workshops/-Veranstaltungen, sowie spezielle Angebote im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, im Umgang mit Stress, Kommunikation und Konfliktstrategien.

### In Betrieben

Unsere betriebliche Suchtprävention hilft, Lernprozesse in Gang zu bringen. Sie will den Blick schärfen, um Krankheitsrisiken frühzeitig zu erkennen, und mithelfen, sinnvolle innerbetriebliche Lösungsansätze zu erarbeiten. Der Erwerb von Wissen und Handlungskompetenz, die Schulung von Lehrlingen, MitarbeiterInnen und Führungskräften sind vor diesem Hintergrund entscheidende Maßnahmen.

### In Schulen

Während der Schulzeit durchlaufen Kinder und Jugendliche häufig krisenhafte Entwicklungsphasen. Schulische Suchtprävention kann dazu beitragen, Jugendliche zu stützen, Entlastung zu schaffen, sie in die Lage zu versetzen, auf Krisensituationen kompetent zu reagieren und ein suchtförderndes Verhalten zu vermeiden.

## Stationäre Kurzzeittherapie

Die stationäre Kurzzeittherapie (Dauer bis zu 6 Monaten) ist gedacht für erwachsene Suchtkranke, die einer kurzfristigen stationären Intervention bedürfen, die rasch stabilisiert werden können und in einer weiterführenden ambulanten Therapie behandelt werden können. Idealerweise sind diese KlientInnen in ihrem persönlichen Umfeld noch sozial integriert. Eine abgeschlossene Ausbildung oder eine Arbeitsstelle ist vorhanden bzw. es kann wieder rasch ein Arbeitsplatz gefunden werden.

Aufnahme finden auch KlientInnen mit einer Weisung zu einer gesundheitsbezogenen Maßnahme (»Therapie statt Strafe« nach § 35 und § 39 SMG, § 50 STGB, § 173 STPO). Kostenübernahme durch den Bund maximal 6 Monate.

Im Rahmen der stationären Kurzzeittherapie findet auch die Alkoholentwöhnung/-rehabilitation für Wiener KlientInnen (Dauer 1 bis 2 Monate) statt.

Die Betroffenen nehmen, wie alle anderen KlientInnen der Therapeutischen Gemeinschaft, am gesamten Therapieprogramm teil und werden vom jeweiligen multiprofessionellen Team begleitet. Ziele sind ein abstinentes oder ein substituiertes Leben ohne Beikonsum zu ermöglichen sowie die Stabilisierung und rasche Reintegration in ein soziales Umfeld.

## Beratung

Im Rahmen der ambulanten Abklärung erhalten Betroffene je nach Bedarf individuelle Unterstützung und Begleitung. Sie erfolgt durch die MitarbeiterInnen des Beratungsteams (Vorbetreuung) bzw. die MitarbeiterInnen in den ambulanten Beratungs- und Betreuungszentren. Das Beratungsteam ist in ganz Österreich für Betroffene unterwegs. Gespräche finden in Krankenhäusern, Justizanstalten, Einrichtungen der Sozialen Arbeit, in den Beratungszentren des Vereins *Grüner Kreis* und überall dort statt, wo sich Hilfesuchende aufhalten.

### Unser Angebot richtet sich an

- Menschen mit substanzgebundenen Suchterkrankungen (legale und illegale Substanzen)
- Menschen mit nicht substanzgebundenen Suchterkrankungen (z.B. pathologisches Glücksspiel)
- suchtkranke Erwachsene und Jugendliche
- ältere Suchtkranke
- suchtkranke Eltern und Mütter mit ihren Kindern
- Menschen mit komorbiden Erkrankungen
- KlientInnen aus Wien, die einen körperlichen Teil- oder Vollentzug absolvieren möchten
- KlientInnen aus Wien, die eine Alkoholrehabilitation absolvieren
- Menschen mit einer richterlichen Weisung
- Angehörige

## Stationäre Langzeittherapie

Die stationäre Langzeittherapie (Dauer 6 bis 18 Monate) ist gedacht für jugendliche, erwachsene Suchtkranke, Paare oder Mütter mit Kindern, MultimorbiditätsklientInnen, ältere Suchtkranke und Menschen, die ihr Leben und sich selbst neu organisieren und neu orientieren müssen. Sie ist für Menschen geeignet, die über einen sehr langen Zeitraum eine Vielzahl von Suchtmitteln missbrauchen (Polytoxikomanie), bei Abhängigen mit psychiatrischen Diagnosen, Persönlichkeits- und/oder Sozialisationsstörungen, psychischen oder physischen Folgeerkrankungen sowie psychosozialen Auffälligkeiten.

Therapieziel ist das Erleben von stützenden, zwischenmenschlichen Beziehungen und das Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen zwischen Suchterkrankung und eigener Lebensgeschichte. Die nachhaltige Rehabilitation und Integration der KlientInnen, ein geregeltes Arbeitsleben, gesicherte Wohnsituation, finanzielle Absicherung, Finden und Förderung von Ressourcen, Berufsfindung und -ausbildung stehen im Vordergrund.





# Leistungsangebot

## Ambulante Behandlung/Rehabilitation

Ambulante Betreuung und Behandlung/Rehabilitation bedeutet die Begleitung von Betroffenen unter Beibehaltung ihrer aktuellen Lebensumstände. Das heißt, die Behandlung wird in den persönlichen Alltag der/des Betroffenen integriert. In unseren fünf ambulanten Beratungs- und Betreuungszentren in Wien, Graz, Linz, Klagenfurt und Wr. Neustadt, bieten wir ein breites Beratungs- und Behandlungsspektrum an.

**Für Wiener KlientInnen** wird die Ambulante Therapie/Rehabilitation in vier Intensitätsmodulen zwischen 3 und 24 Monaten angeboten. Sie ist sowohl für nicht substituierte KlientInnen als auch für substituierte KlientInnen, für KlientInnen mit einer substanzgebundenen sowie mit einer nicht substanzgebundenen Suchterkrankung, sowohl für Jugendliche als auch Erwachsene geeignet.

**Für KlientInnen aller übrigen Bundesländer** beträgt die ambulante Behandlung/Rehabilitation 6 bis 18 Monate.

Am Ende dieser Behandlung/Rehabilitation sollten KlientInnen in der Lage sein, ihr Leben selbstbestimmt führen zu können, die nötigen Hilfskontakte und -ressourcen zur Hand zu haben, sozial integriert und finanziell abgesichert zu sein, sich in einer zufriedenstellenden Wohnsituation und im Idealfall in einem Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis zu befinden.

## Stationäre Dauerbetreuung

Die stationäre Dauerbetreuung mit und ohne dislozierter Wohnform bietet Betroffenen nach Abschluss der stationären Behandlungsphase ein Folgebetreuungs- und Behandlungsmodell, um den Betroffenen beistehen und die gewonnene psychische und physische Stabilität aufrechterhalten zu können. Auf diese Weise können Schritte zur größtmöglichen Selbständigkeit erprobt und umgesetzt werden. Zudem können die Strukturen der Therapeutischen Gemeinschaft weiterhin genutzt werden. Die langjährigen Erfahrungen des Vereins *Grüner Kreis* mit Menschen mit vorliegender Komorbidität zeigen die dringende Notwendigkeit einer möglichen Weiterbetreuung und -behandlung/Rehabilitation nach abgeschlossener stationärer Therapie (über 18 Monate hinaus).

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, entweder in einer integrierten Wohneinheit der Therapeutischen Gemeinschaft oder in einer nahe gelegenen, vom *Grünen Kreis* angemieteten, Wohnung autonom zu leben. Die entsprechende dazugehörige Betreuung erfolgt nach einem gemeinsam und individuell entwickelten Behandlungs/Rehabilitations- und Betreuungsplan.

## Stationärer Vollentzug & Teilentzug

KlientInnen mit Hauptwohnsitz in Wien haben die Möglichkeit eines stationären körperlichen Teil- oder Vollentzugs im Sonderkrankenhaus Marienhof.

Die Dauer der Behandlung hängt von der jeweiligen Substanz ab: Teil- oder Vollentzug Alkohol - Zeitraum ca. 14 Tage; Teil- oder Vollentzug illegale Substanzen - bis zu 8 Wochen.

Beim Vollentzug ist das Ziel naturgemäß der vollständige körperliche Entzug von legalen und/oder illegalen Substanzen.

Eine weitere notwendige Behandlung/Rehabilitation kann im Anschluss an den Voll- bzw. Teilentzug vor Ort geplant werden, da an den Entzug immer zumindest ein kurzes stationäres Modul oder ein längeres stationäres bzw. ambulantes Modul anschließt.

Beim Teilentzug werden alle legalen/illegalen Substanzen unter Beibehaltung eines Substitutionsmittels entzogen. Der Teil- oder Vollentzug wird immer mit besonderem Augenmerk auf die Bedürfnisse der einzelnen KlientInnen durchgeführt. Basis dafür ist eine allgemeinmedizinische und psychiatrische Anamnese, aus der sich die Behandlungsnotwendigkeiten ergeben.

## AMS-NÖ Beschäftigungsprojekt

Im Rahmen des Gemeinnützigen Beschäftigungsprojektes wird KlientInnen, die das stationäre Langzeittherapieprogramm erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit geboten, einen vom AMS Niederösterreich geförderten Arbeitsplatz auf Zeit zu erhalten. Die TransitmitarbeiterInnen sind in den verschiedensten Arbeitsbereichen (Landwirtschaft, Bau und Renovierung, Tischlerei, Fuhrpark, Seminarhotel, Kreativwerkstätten, Schlosserei, Büro, Catering, Lager etc.) eingesetzt und werden von qualifiziertem Fachpersonal angeleitet. Zusätzlich zu den geförderten Arbeitsplätzen auf Zeit werden KlientInnen und ExklientInnen bei Umschulungen, Lehrlingsausbildungen und spezifischen FacharbeiterInnenausbildungen entsprechend ihrer individuellen Interessen unterstützt. Durch dieses Programm konnte die Therapieerfolgsquote deutlich gesteigert und die anschließende Reintegration in den freien Arbeitsmarkt entscheidend verbessert werden. Bei entsprechender Weiterentwicklung und Berufsausbildung der KlientInnen ist nach Beendigung der TransitmitarbeiterInnenphase auch eine Übernahme in ein reguläres Beschäftigungsverhältnis beim Verein *Grüner Kreis* möglich.

# Resonantes Atmen – Herzratenvariabilitäts-Biofeedback: Atemzug für Atemzug zum eigenen, inneren Takt



von Josef Martin Tatschl

Panta Rhei. Alles fließt. Bereits der griechische Philosoph Heraklit brachte mit diesem Zitat die der Natur innewohnende Eigenschaft der Oszillation zum Ausdruck.

Die Natur ist ein rhythmisch pulsierender Organismus, wie sich beispielsweise in simplen, augenscheinlichen Zyklen, wie Tag und Nacht oder auch den Jahreszeiten und den damit einhergehenden Veränderungen wie in der Pflanzenwelt, gut beobachten lässt. Auch im Menschen drückt sich dieses oszillative, natürlichen Prozessen scheinbar ureigene Element aus, wie wir etwa durch den Schlaf-Wach-Rhythmus am eigenen Leib erfahren. Wobei derlei rhythmische Phänomene sogar auf zellulärer wie auch kardiovaskulärer Ebene beobachtet werden können und sie miteinander in Beziehung stehen dürften (Moser et al., 2006). Letztere manifestiert sich in der sogenannten Herzratenvariabilität (HRV) und bezeichnet die Schwingungsfähigkeit der Herzrate. Genauer gesagt, beschreibt es das Phänomen, wie variabel sich der Abstand zwischen den aufeinanderfolgenden Herzschlägen verhält. Wesentlich für das Ausmaß dieser Flexibilität des Herzschlages ist die Aktivität des Parasympathikus bzw. Nervus vagus, umgangssprachlich auch Entspannungsnerv genannt (Berntson et al., 1997). Interessanterweise kann man bei diversen Störungsbildern wie zum Beispiel der Depression, bei Alkoholabhängigen oder chronischem Missbrauch von MDMA eine geringere HRV beobachten, was auch im Sinne einer herabgesetzten Aktivität des Nervus vagus verstanden werden kann (Bassett, 2016; Brody, Krause, Veit & Rau, 1998; Malpas, Whiteside & Maling, 1991). Weiters konnten Quintana et al. (2013) zeigen, dass die Höhe der Ruhe-HRV das Ausmaß des Cravings bei Alkoholabhängigen vorhersagen konnte.

Die HRV wird vermutlich wesentlich durch das zentrale autonome Netzwerk (CAN) gesteuert. Hierbei handelt es sich um miteinander verschaltete Gehirnareale, die sich vom Hirnstamm über die Basalganglien bis hin zum präfrontalen Kortex erstrecken (Benarroch, 1993; Levy, 1990). Bedenkt man, wie eng die genannten Areale des CAN mit Emotionsregulation assoziiert sind, werden die Zusammenhänge der HRV mit den

unterschiedlichen psychiatrischen Störungsbildern umso nachvollziehbarer (Hagemann, Waldstein & Thayer, 2003).

## Resonantes Atmen – HRV-Biofeedback

Auf der eben beschriebenen Herzratenvariabilität basiert die therapeutische Intervention von »Resonantes Atmen – HRV-Biofeedback«, kurz HRV-Biofeedback genannt. Genau genommen auf dem Phänomen der respiratorischen Sinusarrhythmie (RSA). Hierunter versteht man die Synchronisation vom Atem- mit dem Herzrhythmus, wobei es bei der Einatmung zu einem Anstieg und beim Ausatmen zu einem Abfall der Herzrate kommt. Wesentlich hierbei ist, dass die RSA der Aktivität des Nervus vagus zugeschrieben wird und so ihre Amplitude bis zu einem gewissen Grad als Indikator für die Aktivierung des parasympathischen Nervensystems verstanden werden kann (Berntson et al., 1997). Interessanterweise scheint eine bestimmte Atemfrequenz zu einer maximalen Amplitude der RSA, begleitet von einer maximalen Kohärenz vom Atem- mit dem Herzrhythmus, zu führen und kann somit als eine verstärkte Aktivierung des parasympathischen Nervensystems bzw. Nervus vagus gesehen werden. Wegen dieses Resonanzeffekts des autonomen Nervensystems auf den Atemrhythmus wird diese spezielle Atemweise auch als resonantes Atmen bezeichnet. Die resonante Atemfrequenz liegt im Mittel bei in etwa 0,1 Hz (6 Atemzüge pro Minute), wobei es interindividuelle Unterschiede zu geben scheint (Vaschillo et al., 2002). Beim HRV-Biofeedback erlernt nun der/die Übende mittels Visualisierung der Atem- und Herzratenkurve auf einem Bildschirm, seine/ihre individuelle resonante Atemfrequenz, indem er/sie diese in Abhängigkeit von der optischen Rückmeldung so adaptiert, bis die maximale individuelle RSA-Amplitude erreicht wird.

## HRV-Biofeedback – ein therapeutisches Erfolgsmodell?

Interessant ist, wie breit gefächert der therapeutische Nutzen des auf dem



Der Qiu, wie er dem/der Übenden grünes Licht und damit eine erfolgreiche Aktivierung des Parasympathikus anzeigt

resonanten Atmen basierenden HRV-Biofeedbacks ist. So konnte in mehreren Studien eine deutliche Verbesserung der depressiven Symptomatik erzielt werden, wobei die positiven Effekte teilweise innerhalb von zwei Wochen eintraten, obwohl die ProbandInnen bereits über längere Zeit mit Antidepressiva und Psychotherapie behandelt worden waren (Siepmann et al., 2008). Zusätzlich konnte die Wirksamkeit bezüglich der Verbesserung depressiver Symptome auch bei an sich gesunden FabrikarbeiterInnen und StudentInnen sowie bei PatientInnen mit Angststörungen oder auch posttraumatischen Belastungsstörungen gezeigt werden. Dies unterstreicht den therapeutischen Wert bei affektiven Störungen, zumal quasi keinerlei Nebenwirkungen bekannt sind (Henriques et al., 2011; Karavidas et al., 2007; McCraty et al., 2009; Patron et al., 2013; Sutarto et al., 2012).

HRV-Biofeedback scheint auch bei Suchtproblematik eine sinnvolle Ergänzung zur Standardtherapie zu sein. Insbesondere das Craving, also das Verlangen nach dem Suchtmittel, ein wesentlicher Prädiktor bezüglich Rückfallwahrscheinlichkeit bei Suchterkrankungen, dürfte durch das HRV-Biofeedback besonders gut verringert werden und somit eine erfolgreiche Abstinenz bzw. Therapie der Betroffenen deutlich erleichtern (Palwal et al., 2008; Schneekloth et al., 2012). So konnten Penzlin et al. (2015) in einer randomisiert kontrollierten Studie bei Alkoholabhängigen eine starke Abnahme des Cravings in jener Gruppe zeigen, die

zusätzlich zur Standardtherapie noch das HRV-Biofeedback-Training absolvierten, während die reine Standardtherapiegruppe diesbezüglich keinen Effekt aufwies. Wesentlich hierbei ist die schnelle Wirksamkeit, da bereits unmittelbar nach der ersten Trainingseinheit eine deutliche Verringerung des Cravings auftrat. Zusätzlich dürfte HRV-Biofeedback auch einen deutlichen kognitiv als auch körperlich leistungssteigernden Effekt bei Gesunden haben. So wurde durch HRV-Biofeedback-Training die Leistung bei TänzerInnen, BasketballerInnen und FabrikarbeiterInnen erhöht (Paul & Garg, 2012; Raymond et al., 2005; Sutarto et al., 2010).

### HRV-Biofeedback in der Praxis

Üblicherweise wird das HRV-Biofeedback ambulant durchgeführt, und die PatientInnen werden dazu angehalten, zu Hause tiefe ruhige Atemzüge zu praktizieren, die in etwa der eigenen resonanten Atemfrequenz entsprechen (Lehrer et al., 2013). Prinzipiell ist dies als wirksam anzusehen, jedoch ist das Ziel, die eigene optimale resonante Atemfrequenz/weise zu erreichen, ohne direkte Rückmeldung eines Biofeedbacks schwer möglich. Dieser Herausforderung begegneten Druschky et al., (2015) indem sie den TeilnehmerInnen ihrer Studie jeweils ein hochmodernes und tragbares HRV-Biofeedback-Gerät namens Qiu des auf HRV-Systeme spezialisierten deutschen Unternehmens Biosign zur Verfügung

stellten, um maximalen Trainingserfolg gewährleisten zu können. Der Qiu (siehe Abbildung) hat in etwa die Größe eines Tennisballs und visualisiert dem/der Übenden über ein Farbsignal, wie gut es ihm/ihr gelingt, die HRV und somit die Aktivität des Nervus vagus zu steigern. So können die Übenden jederzeit völlig ortsunabhängig mithilfe des tragbaren Qiu ihre optimale resonante Atemfrequenz trainieren und somit den therapeutischen Effekt deutlich verbessern. Zusätzlich können die Entwicklung der Herzratenvariabilität und auch die Compliance der PatientInnen im Verlauf der Therapie protokolliert werden, da der Qiu die HRV-Daten jedes Trainings speichert. Erste Ergebnisse einer der bisher umfangreichsten Studien zum Einsatz von HRV-Biofeedback bei depressiven Störungen, durchgeführt vom Institut für Gesundheitspsychologie der Karl-Franzens-Universität Graz, unterstreichen den therapeutischen Nutzen dieser simplen Methode. PatientInnen einer psychiatrischen Rehaklinik, die zuzüglich zur bereits sehr umfangreichen Standardtherapie noch 20 Minuten pro Tag resonantes Atmen, unterstützt durch den Qiu, praktizierten, zeigten eine noch größere Abnahme der depressiven Symptomatik als die reine Standardtherapiegruppe.

Letztendlich ist HRV-Biofeedback ein modernes Hilfsmittel, das ein bereits seit Tausenden von Jahren in diversen fernöstlichen Praktiken wie Yoga oder Qigong geschätztes Instrument – die Atmung – nutzt, um seinen ureigenen, inneren Rhythmus zu kultivieren. In einer Welt, in der wir Tag für Tag in Versuchung geraten, uns aus dem Takt bringen zu lassen, erscheint es besonders wertvoll, diese Fähigkeit zu erlernen. Vermutlich liegt genau darin, nämlich wieder in Kontakt mit seinem ganz eigenen, inneren Takt zu treten, das Geheimnis des HRV-Biofeedbacks und seines therapeutischen Erfolgs.

### Literaturangaben beim Autor

#### Josef Martin Tatschl, Bsc

ehemaliger Spitzensportler, Masterand Psychologie, Diplom für klinische Psycho-neuro-Immunologie (KPNI), Coach in eigener Praxis mit Schwerpunkt auf Atem-/achtsamkeitsbasierten Verfahren, Ernährungscoaching & Trainingssteuerung nach KPNI, Experte für HRV-Biofeedback Training und Diagnostik, Entwickler und Leiter einer der bisher umfangreichsten Studien zum Einsatz von HRV-Biofeedback bei Depression und Angststörungen  
opfc.consulting@gmail.com | www.josefatschl.com

# Zur Rolle des Glücksempfindens in der Suchttherapie



von Herwig Scholz

Will man die Bedeutung von Glücksempfindungen für die Behandlung von Suchtprozessen verstehen, wird es notwendig, zumindest oberflächlich auf den Glücksbegriff im Allgemeinen einzugehen.

Schon bei flüchtiger Betrachtung der aktuellen »Glücksdiskussion« werden wir mit zahlreichen »Glücksforschern« konfrontiert, die uns aus unterschiedlichen Motiven über die verschiedenen Möglichkeiten des »Glücklichseins« informieren. Je nach gewählter Perspektive beschreiben sie ganz unterschiedliche Interpretationen des Glücksbegriffs: Zu den vordergründigen Kategorien findet man neben verschiedenen, mehr oder weniger nachvollziehbaren philosophischen Definitionen die ganze Bandbreite menschlicher Wünsche wie Reichtum, geglückte Liebesbeziehungen, Lob und Anerkennung und vieles andere. Eine andere Betrachtungsebene des Begriffs Glücksempfindung ergibt sich, wenn es gelingt, bestehende Defizite, Beschwerden, Schmerzen, Ängste oder andere Beeinträchtigungen zu überwinden. Nicht selten verstehen Betroffene derartige Effekte ebenfalls als Glück. Grundsätzlich ist auch zwischen einem akuten, kurzlebigen Glückszustand und einem länger andauerndem »Glücklichsein«, das ebenfalls verschiedene Hintergründe haben kann, zu unterscheiden. Eine besondere Qualität wird in diesem Zusammenhang dem Glück des weitgehend anspruchslosen Menschen zugesprochen, der gelernt hat, sich auch über kleine Erfolge zu freuen. Man kann davon ausgehen, dass viele dieser Varianten durch besondere Begabungen bzw. durch eigene positive Leistungen erreicht werden können.

Dem aktuellen Zeitgeist entsprechend hat sich die Glücksforschung auch zunehmend mit Erkenntnissen der Neurobiologie beschäftigt. Sehr verkürzt betrachtet ergaben sich dabei unter anderem Hinweise auf einen erheblichen Einfluss des »Belohnungssystems«, das durch Aktivierung von bestimmten Neurotransmittern Gefühle von »Glücklichsein« bzw. gesteigerte Zufriedenheit produzieren kann. Allerdings muss dabei angemerkt werden, dass diese Prozesse

vielfach nicht die Ursache, sondern eher die biologischen Konsequenzen von Glückszuständen darstellen.

Andererseits haftet aber dem Begriff Glück auch etwas Irrationales, Magisches an, das mit ausschließlich kausalem Denken nicht ausreichend zu erfassen ist. In der Wissenschaft versteht man unter »magischem Denken« die Fähigkeit zu Denkprozessen und Denkinhalten, die mit streng rationalen Kriterien überhaupt nicht übereinstimmen. Den Begriff »Fähigkeit« zu magischem Denken habe ich ganz bewusst gewählt, da sich auch in der normalen kindlichen psychosozialen Entwicklung eine magische Durchgangsphase nachweisen lässt. In diesem Lebensabschnitt dominieren ausgeprägt magische und irrationale Phantasien, in denen Hexen, Zauberer und verschiedene Märchengestalten die Hauptrolle spielen. Ähnliches findet man auch in der Denkwelt verschiedener Naturvölker.

Glücklicherweise bleibt uns auch im Erwachsenenalter die Möglichkeit offen, magisch besetzte Phantasien über Schönheit, Liebe und Glück zu produzieren, ohne die das Leben in seiner nüchternen Realität vermutlich schwer auszuhalten wäre. Beispiele für das alltägliche Glücksstreben wären hier die vielen rational nicht begründeten Glücksphantasien und Formen des Aberglaubens, die sich in der Bevölkerung um den Begriff »Glück« ranken. Wie nicht anders zu erwarten, gibt es erhebliche Bestrebungen, aus diesen Projektionen auch große Profite zu erzielen. Man kann das gut sehen, wenn man sich mit den Inhalten der Werbung für Glücksspiel oder Sportwetten befasst. Im Gegensatz zur realen Gewinnerwartung werden hier fast ausnahmslos abergläubische Phantasien gefördert, die nicht nachvollziehbare Glückschancen verheißen.

Viele der bisher angesprochenen Komponenten können auch zur Entwicklung von Suchtprozessen beitragen



Im Gegensatz zur realen Gewinnerwartung werden bei Glücksspielen fast ausnahmslos abergläubische Phantasien gefördert, die nicht nachvollziehbare Glückschancen verheißen.

und müssen deshalb in der therapeutischen Arbeit mit Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen beachtet werden.

#### Hier einige Beispiele:

Suchtmittel mit euphorisierender Wirkung können vulnerablen Konsumenten direkt Glückszustände vortäuschen bzw. versprechen. Drogenuser, aber auch Konsumenten von Alkohol und Medikamenten erhoffen sich in diesem Zusammenhang Glückserlebnisse, die sie mit »normalen« Leistungen nie erreichen könnten. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei rauschartig erlebten Zuständen zu. Es zählt deshalb zu den maßgeblichen therapeutischen Zielen, den Betroffenen diese Fehlerwartungen bewusst zu machen. Versäumt man das, wird speziell in Lebenskrisen der Wunsch nach den ersehnten »Glückszuständen« alles andere übertönen.

Dazu kommt die Gefährdung durch die oben angesprochene Erwartung eines Glückserlebnisses durch Befreiung von Defiziten, Schmerzen oder psychischen Problemen: Das findet man häufig als Risikomoment in der individuellen Vorgeschichte von Alkoholabhängigen: Gerade diese setzen häufig Alkohol oder Tranquilizer ein, um Ängste,

depressive Verstimmungen oder einen unsicheren Selbstwert zu stabilisieren. Sie erleben deshalb den Konsum bzw. die Wirkung des Suchtmittels ebenfalls als glücksfördernd. Allzu häufig kommt dann dem bereits angesprochenen »magischen Denken« eine erhebliche Bedeutung für die Anbahnung und die kognitiven Folgestörungen von Abhängigkeitserkrankungen zu. Gefährdete und bereits manifest Abhängige schreiben der Wirkung des jeweiligen Suchtmittels magische Bedeutungen und Wirkeffekte zu, die sie in Wirklichkeit gar nicht haben. Beispiele dafür sind die massiven Ängste, die Menschen mit Substanzabhängigkeiten entwickeln, wenn sie ihr Leben ohne den phantasierten »Schutz« ihres Suchtmittels bewältigen müssen. Auch hier ergibt sich als Voraussetzung für eine erfolgversprechende Therapie das ausreichende Verständnis der Zusammenhänge zwischen den fehlerhaften Erwartungen und dem Rückfallrisiko. Die bei Suchtgefährdeten nahezu gesetzmäßig entwickelten Abwehrmechanismen bewirken, dass diese Hintergründe oft erst nach erheblichen Widerständen verstanden werden.

Aus der neurobiologischen Forschung wissen wir, dass viele Suchtmittel, speziell Alkohol, Cannabis, Opiate,

Kokain etc., schon an und für sich einen starken Effekt auf das Belohnungssystem ausüben. Wenn das Belohnungssystem eine zusätzliche Funktionsbeeinträchtigung aufweist, steigt das Suchtrisiko ganz erheblich. Damit steigt die Gefahr, dass sich bei individuellen Vulnerabilitätsfaktoren bzw. ungünstigen äußeren Bedingungen eine Abhängigkeit entwickelt. Bedauerlicherweise ist ab einem bestimmten Punkt des Suchtverhaltens die Umprogrammierung des Belohnungssystem weitgehend irreversibel.

Für die Therapie bedeute das speziell bei Substanzabhängigkeiten die Notwendigkeit der vollständigen Suchtmittelabstinenz, da andernfalls die Aktivierung des Belohnungssystems den Betroffenen wieder in den Kreislauf der Abhängigkeit zurückführen würde. Ein weiteres Indiz für eine derartige Überschreitung des »point of no return« zur Suchtentwicklung sind Verläufe mit mehrfach gescheiterten Abstinenzversuchen. Ein weiterer Hinweis auf eine massive Umprogrammierung des Belohnungssystems liegt in den oft Wochen und Monate nach Abstinenzbeginn meist überraschend einsetzenden Krisen mit psychischen Turbulenzen und Verlangen nach dem Suchtmittel bzw.

→ Seite 29

# Mein Glück und ich

## Wie Sie Ihrem Glücklichsein auf die Sprünge helfen



von Heide-Marie Smolka

Das Streben nach Glück ist nichts Neues. Schon in der Antike waren Philosophen auf der Suche nach dem gelungenen Leben. Heute beschäftigt sich die Positive Psychologie damit.

**A**llzu lange war die Psychologie primär mit Psychopathologie beschäftigt, also mit der Erforschung von Diagnose und Therapiemöglichkeiten unterschiedlichster Erkrankungen. Dieser junge Forschungszweig der Positiven Psychologie hat den Fokus auf das Gelingen des Lebens gerichtet, hier werden Zutaten für seelische Stärke ergründet. Daraus resultiert eine neue Grundhaltung: Der Blick wird eher auf Stärken gerichtet als auf Schwächen. Die Lösung bekommt mehr Aufmerksamkeit als das Problem.

### Glück trainieren

Die gute Nachricht gleich zu Beginn: Das Glücklichsein kann man tatsächlich üben! So wie Sie Klavierspielen üben können oder Italienisch, so können Sie auch gute Emotionen üben. Stellen Sie sich nun vor, Sie wollen eine neue Sprache lernen. Wie werden Sie diese Sprache am leichtesten lernen? Indem Sie möglichst viel üben. Mit dem Glücklichsein ist es genauso.

Je öfter Sie in einem guten Gefühl sind, umso trainierter wird Ihr Gehirn darin und umso häufiger wird dieses Gefühl auch auftreten – bis es zu einer Gewohnheit wird. Und jetzt werden Sie sich vielleicht fragen: Wie kann man denn das üben? Dazu gibt es erfreulicherweise viele Möglichkeiten.

### Was ist Glück?

Das ist die erste Frage, die man sich stellen sollte, wenn man sich mit dem eigenen Glücklichsein beschäftigen will. Und diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Darauf gibt es nämlich nicht diese eine schlüssige, allein gültige Antwort. Glück ist etwas sehr Subjektives und wandelt sich auch im Lauf einer Biografie: Einen Fünfjährigen macht etwas anderes glücklich als einen 70-Jährigen.

In der deutschen Sprache kommt noch hinzu, dass es eine Sprachverwirrung gibt, weil die Bedeutungen »glücklich sein« und »Glück haben« in ein Wort zusammenfallen. In jeder anderen Sprache gibt es dafür zwei Worte, wie z. B. im Englischen: Hier steht »luck« für das Zufallsglück, das Glück, das von außen kommt, und »happiness« steht für das Glücklichsein. Mit dem Glücklichsein werden wir uns auch hier befassen, weil es da viele Möglichkeiten gibt, selbst aktiv Einfluss zu nehmen. Und selbst wenn wir uns nun ganz der Bedeutung Happiness zuwenden, so können wir eine weitere Unterscheidung treffen: Die Psychologie unterscheidet zwei Arten von Glück: Einerseits das Glück, das über das Denken zustande kommt – hier haben Vergleiche, Werte und Einstellungen großen Einfluss –, und dann gibt es noch das sinnliche Glück, das über das Fühlen entsteht: Hier sind Achtsamkeit, Wahrnehmen, das Im-Hier-und-Jetzt-Sein die wichtigen Elemente.

### Glück denken

Beginnen wir einmal damit, das kognitive Glück – das über das Denken entsteht – näher unter die Lupe zu nehmen. Hier kommt es darauf an, ob Sie das Glas halb voll oder halb leer sehen. Es gibt noch ein weitere, sehr wichtige Möglichkeit, eine

Situation zu beschreiben: die neutrale. Hier wird etwas weder positiv noch negativ beschrieben, sondern neutral. Diese neutrale Bewertung hilft dabei, sich auch emotional zu neutralisieren. Am besten lässt sich das an einem Beispiel erklären. Stellen Sie sich vor, Sie stehen im Stau. Dieser Umstand könnte bewirken, dass Sie ungehalten, nervös, vielleicht aggressiv oder resignativ reagieren. Das hängt natürlich auch von den Begleitumständen ab: wie eilig Sie es haben, wie wichtig der Termin ist, den Sie vielleicht verpassen. In jedem Fall ist es interessant, sich bewusst zu werden, dass der Stress, der möglicherweise auftaucht, allein durch Ihre Bewertung zustande gekommen ist. Gelingt es Ihnen nämlich, diese Situation neutral zu bewerten, sind Sie im gleichen Moment den Stress los. Bei einer neutralen Bewertung würde sich Ihr innerer Dialog so anhören: »Ich stehe im Stau. Ich kann es nicht ändern. Es ist jetzt so.« Ihnen wird bewusst, dass der Ärger in diesem Fall nichts bringt. Er macht Sie nicht schneller. Die neutrale Bewertung ermöglicht Akzeptanz und Gelassenheit. Ist man geübt in dieser neutralen Haltung, so kann man sich so manchen Stress und Ärger ersparen. Um noch mal auf den Stau zurückzukommen: Wenn die Akzeptanz der Situation gelungen ist, so kann ein weiterer Schritt der sein, die Situation auch positiv zu sehen. Wenn Sie im Verkehrsfunk hören, dass es noch 20 Minuten dauern wird, so können Sie die Zeit auch angenehm gestalten: mit schöner Musik, Gedanken an den letzten Urlaub oder Atemübungen. Dieses Beispiel soll zeigen, dass wir sehr oft die Wahl haben. Durch bewusste Gedankenwahl können wir uns das Leben sehr oft leichter machen. Je geübter man ist, Gedanken bewusst wahrzunehmen und auch zu steuern, umso mehr Gelassenheit kann einkehren. Es sind oft nur Gedanken, die uns das Leben schwer machen. Noch einmal zurück zu unserem Stau-Beispiel: Es kann sein, dass drei Autos nebeneinander im Stau stehen. In einem sitzt ein genervter Nervösling, im zweiten Auto ein Neutraler, der die Situation gelassen hinnimmt, und aus dem dritten Auto hört man fröhlichen Gesang. Alle drei haben die gleiche Situation – Stau –, aber durch

unterschiedliche Bewertungen und Verhaltensweisen erleben sie die Situation sehr unterschiedlich. Es ist also nicht der Stau, der den Stress macht. Sondern die Bewertung von Stau. Diese Grundüberlegung kann Ihnen im Alltag oft helfen, Stress zu verringern, indem Sie an Ihrer Bewertung schrauben.

Glücklicherweise – im wahrsten Sinne – gibt es ja auch Gedanken, die dem Glück auf die Sprünge helfen. So gibt es einfache Strategien, positive Gedanken in den Alltag zu holen. Das kann beispielsweise über das Schreiben eines Glückstagebuchs gelingen: Schreiben Sie jeden Tag auf, welcher der schönste Moment des Tages war. Worüber Sie sich gefreut haben. Wofür Sie dankbar sind. Mit der Dankbarkeitsübung haben Sie ein wichtiges Werkzeug in der Hand: Die Dankbarkeit hat die Kraft, uns bewusst zu machen, was wir Gutes in unserem Leben haben. Oft ist unsere Aufmerksamkeit nur auf das Schwierige gerichtet. Und gerade in schwierigen Zeiten ist es so wichtig, auch dem Gelingenden Aufmerksamkeit zu schenken, das fällt manchmal »unter den Tisch«. Die Dankbarkeit kann das wieder heben. Das ist wichtige Nahrung für die Seele. Bei Dankbarkeitsübungen kommen oft Sätze wie: Ich bin dankbar, dass ich in Österreich lebe, dass ich sehen kann, dass es die Musik von Mozart gibt, dass ich eine Katze habe ... Es wird also den Themen Aufmerksamkeit geschenkt, die oft allzu selbstverständlich sind.

### Selbstliebe

Ja, mit der Selbstliebe, das ist oft gar nicht so leicht. Es ist erschreckend, erzählt zu bekommen, wie manche innere Dialoge ablaufen. Ist nicht im Außen schon genug Schwieriges zu bewältigen? Da sollten Sie nicht auch mit sich selbst noch streng und abwertend sein. Sie können, ja Sie sollten sich selbst der beste Freund sein. Das mag banal klingen, hat aber immense Auswirkungen auf das Lebensglück. Dabei ist es ratsam, sich wie ein Forscher mal auf Entdeckungsreise zu begeben und in sich hineinzuhören, welche inneren Dialoge in einem stattfinden. Wir sind ja permanent in einem inneren Gespräch – in Gedanken. Da gilt es nun zu lauschen, wie hier der Umgangston ist. Wenn Ihnen zum Beispiel etwas herunterfällt, wie ist da die innere Reaktion darauf? Ist es ein abwertendes »Na, typisch! Heute wieder patschert«? Oder ein strenges »Du bist wirklich unfähig!« oder ein mildes »Naja,

kann ja jedem passieren« oder vielleicht sogar ein liebevolles »Macht ja nichts, alles gut!«? Ein netter Umgang mit sich selbst ist schon die halbe Miete beim Glücklichein.

### Gegenwärtig sein

Ganz allgemein ist es für das Glück oft zuträglich, weniger zu denken. Durch das Denken kommen oft Sorgen, Probleme, zu viele To-do-Listen in unsere Köpfe, sie machen das Leben oft unnötig schwer und stressig. Die einfachste Methode, dem Glücklichein auf die Sprünge zu helfen, ist das Innehalten. Einfach im Hier und Jetzt sein und über die Sinne wahrnehmen: den Himmel betrachten, das Vogelgezwitscher hören, das Wasser schmecken, den Duft genießen oder eine Oberfläche ertasten. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Leichter fällt das mit geschlossenen Augen. Das Atmen zu beobachten, ganz genau dem Ein- und Ausatmen zu folgen, zu achten. Diese Achtsamkeit hat etwas sehr Einfaches in sich, man sagt auch: »It's simple, but not easy.« Kinder sind Experten darin. Sie haben noch die Fähigkeit, ganz im Moment zu sein. Wir Erwachsenen brauchen oft sehr viel Übung, uns diese Fertigkeit zurückzuerobieren. Die hohe Kunst ist es, das Präsentsein in den Alltag hereinzuholen. Nicht nur in der Meditationszeit oder beim Yoga achtsam zu sein, sondern bei Alltagstätigkeiten: achtsam gehen, achtsam trinken, achtsam zuhören. Durch das Gegenwärtigsein verändern sich viele Qualitäten. Damit hat man gleich auf mehreren Ebenen gewonnen: Erstens schaffen Sie durch das Gegenwärtigsein die beste Voraussetzung für Genuss. Zweitens haben die Gedanken mal Pause, und das schadet meist auch nicht.

Es bedeutet ja keineswegs, dass Sie gar nicht mehr denken sollen. Es genügt, das Denken immer wieder mal zu unterbrechen und ganz ins Spüren zu kommen. Viele Menschen empfinden es als sehr erleichternd, mittendrin im Alltag immer wieder mal bewusst wahrzunehmen. Es ist eine Erholungsphase für das Gesamtsystem.

### Das Körperglück

Auch über den Körper ist es möglich, Emotionen zu beeinflussen. Das könne Sie ganz einfach ausprobieren: Sie brauchen nur unterschiedliche Gangarten

anzuwenden und dabei in sich hineinfühlen, was das bewirkt. Erstaunlich, wie sich ein anderes Tempo, eine andere Haltung, eine andere Schrittlänge als üblicherweise gleich auf die Stimmung auswirken. In der Psychologie wird dieses Phänomen Bodyfeedback genannt. Es ist ja allgemein bekannt, dass sich unterschiedliche Stimmungen auf die Körpersprache auswirken. Das Erfreuliche daran ist: Das wirkt auch in die Gegenrichtung. Es ist möglich, über den Körper die Stimmung zu verändern. Es braucht nicht einmal extra Zeit und ist ganz einfach in den Alltag einzubauen. Achten Sie darauf, wie Ihre Haltung ist, wie Ihre Gangart ist, und auch, wie Ihre Mimik ist.

### Die zwei Schritte

Der erste Schritt bei all diesen Strategien ist immer die Selbstwahrnehmung: egal, ob es Ihre Gedanken betrifft, Ihre Achtsamkeit oder Ihren Körper. Nehmen Sie bewusst wahr, auf welche Art und Weise Sie etwas tun, bei dieser Selbstbeobachtung schaffen Sie automatisch Spielraum, steuernd einzugreifen. Das ist dann der zweite Schritt: im Bedarfsfall etwas zu verändern. Egal, ob es die Gedanken sind, die Aufmerksamkeit oder ein körperlicher Aspekt. Sie haben viele Möglichkeiten, das ist doch schön!

### Literatur von Heide-Marie Smolka

#### Bücher für Erwachsene

Mein Glücks-Trainings-Buch (Knaur)  
Vorhang auf fürs Glück (Knaur)  
Zum Glück mit Hirn (Springer)

#### Kinderbücher

Bertl und Adele suchen das Glück (Hanreich)  
Bertl und Adele treffen Herrn Grant (Hanreich)

#### CDs

Tankstelle für die Seele (glückstraining)  
Mein Hamsterrad, mein Leben und ich (glückstraining)  
Hawaii für die Mittagspause (glückstraining)  
CD Bertl und Adele (Hanreich)

#### Mag.<sup>a</sup> Heide-Marie Smolka

ist Psychologin und Inhaberin der Firma Glückstraining. Sie ist als Vortragende und als Autorin tätig, mit den Schwerpunktthemen Glück und Positive Psychologie. Ihre Vorträge hält sie in Unternehmen, Krankenhäusern, Gemeinden ebenso wie in Hochschulen und Volksschulen. Die Präventionsarbeit ist ihr sehr wichtig und sie zeigt alltags-taugliche Anwendungen mit wissenschaftlichem Hintergrund.

# Spurensuche

Was ist »Streben nach Glück«?

Bei dieser Frage gehen die Meinungen auseinander. Die Amerikaner haben das Streben nach Glück sogar als gottgegebenes Grundrecht in die Verfassung aufgenommen. In vielen Teilen der Erde wird davon gesprochen, dass Glück ein günstiger Zufall ist. Ich bin der Meinung, dass Glück allgegenwärtig ist. Jeder Mensch kann Glück haben. Hier kommt das Streben dazu. Wenn man einen Traum hat und diesen wirklich aus ganzem Herzen verwirklichen will, wird man alles in seiner Macht Stehende tun, um diesen auch zu verwirklichen. Oftmals, wenn nicht sogar immer, liegen Steine im Weg. Manchmal kleinere, manchmal größere. Manchmal so große, dass man denkt, diese niemals überwinden zu können. Doch wenn man stets auf sein Herz hört und seinen Traum vor Augen hat, auch wenn es aussichtslos scheint, dann kommt das Glück ins Spiel. Das Glück kann die verschiedensten Formen annehmen: Sei es eine nette Geste von einem Fremden an einem schlechten Tag oder bei einem schweren Unfall zu überleben. Lasst mich dazu einen Schwank aus meinem Leben erzählen: Ich hatte keine schöne Kindheit, wie es im Normalfall sein sollte. Im Alter von 16 Jahren zog ich von zu Hause aus, um frei zu sein. Ich ging brav zur Arbeit und eine Freundin hatte ich auch an meiner Seite. Aufgrund meiner traumatischen Kindheit begann ich zu trinken und verlor mich im Glücksspiel. Natürlich dauerte es nicht lange und meine Freundin bekam davon Wind. Wir trennten uns letztendlich. Durch die Spielsucht konnte ich die Miete nicht mehr zahlen. In kurzer Zeit wurde mir klar, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich hatte nun Alkoholsucht war ich nicht mehr fähig, zur Arbeit zu erscheinen. An diesem Punkt verlor ich alles, was ich hatte, und wurde obdachlos. An diesem die Wahl. Gebe ich komplett auf oder stehe ich auf und fange an, etwas zu tun. Ich entschied mich für Zweiteres. Ich sperrte mein letztes Hab und Gut am Bahnhof in einen Safe und suchte wieder nach Arbeit. Ich ging mich regelmäßig duschen und schlief an warmen Plätzen. Ich sparte jeden Cent zusammen und gab nur das Notwendigste aus. Oft hatte ich den Gedanken, zu schwach zu sein, dennoch hörte ich auf mein Herz und blieb meinem Weg treu. Eines Tages bekam ich ein Gespräch aus dem Büro meines Chefs mit, dass er eine Wohnung zu vermieten hätte, jedoch keinen Mieter finden würde. Diese Chance ließ ich mir nicht entgehen und sprach meinen Chef auf die Wohnung an. Der Chef war froh, einen Mieter gefunden zu haben, und vermietete mir die Wohnung zu einem guten Preis. An dieser Geschichte erkennt man meiner Meinung nach sehr gut, wie ich als junger Mann das Streben nach Glück für mich entdeckt habe, ohne es tatsächlich zu wissen. Und so zieht es sich wie ein Faden durch unser Leben. Leider Gottes verlässt man sich aber auch schnell auf sein Glück und man wird unvorsichtig. Deswegen ist es meiner Meinung nach wichtig, immer ein Ziel bzw. einen Traum in seinem Leben zu haben, um danach streben zu können.

»Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied.«  
(Appius Claudius Caecus, 3.Jh. v. Chr.)

Thomas P.



## Glück und Freude

Das Glück ist ein Vogerl und es landet überall mal ... nur nicht bei mir. Das dachte ich mir in meinem Leben schon ziemlich oft. Es ist so, dass das Glück und die Freude für mich immer etwas Unwirkliches und Fremdes hatten. Etwas, das ich nur ganz selten zu Gesicht bekam und das ich heute nur mehr irgendwie verschwommen in Erinnerung habe. Was ist es - das »Glück«? Das kann ich nicht genau sagen, denn ich persönlich glaubte lange nicht wirklich an das »Glück«. Eher an das große Pech der wenigen guten Menschen, die noch auf dieser zum Scheitern verdamnten Erde wandeln. Ich habe zum »Glück« vielleicht eine etwas abgeneigt wirkende Einstellung, bin deshalb aber keineswegs ein gemeiner oder gar schlechter Mensch. Es liegt einfach daran, dass ich mit Glück in meinem Leben nicht viel anfangen konnte, da ich damit leider nie gesegnet war. Es gibt sicherlich so etwas wie glückliche Zufälle, aber mehr wahrscheinlich nicht. Ich musste mir in meinem Leben von klein auf wirklich alles, also jede Kleinigkeit, blutig erkämpfen, und selbst dann wurde ich nicht immer satt. Meine Existenz war von frühester Kindheit an ein einziger Alptraum. Oft fragte ich mich nach dem Sinn in diesem verkorksten, verpfuschten Leben und danach, was ein unschuldiger Junge nur falsch gemacht haben könnte, um das verdient zu haben? Und so begann ich aus Frust, Trauer und Hoffnungslosigkeit mit dem Alkohol und den Drogen, um mir damit mein trostloses, unbefriedigendes Leben und die Realität, die ich nicht ertragen konnte, erträglich zu machen. Und lange dachte ich, dass alles in Ordnung sei und mir die Drogen den Halt und die Kraft geben, die ich brauchte. Heute weiß ich, dass mich das Gift nur noch tiefer in diesen Sumpf aus Galle gestoßen hat, denn alles, was ich geschafft habe oder mir irgendwie gutgetan hätte, wurde ab da nur noch zerstört. Ob Beziehungen zu Frauen, Freunden oder zur Mutter. Genauso wie meine Gesundheit, die stark darunter litt. Mir ging's echt dreckig. Ich denke, dass es vielleicht vorherbestimmt war und genau so sein hat sollen und dass ich sonst nicht der Mann wäre, der ich heute bin. Ich habe zwar immer noch mit den traumatischen Erinnerungen aus meiner Kindheit und Jugend zu kämpfen und auch sonst noch mit dem in meinem Leben begleiten werden. Ich stehe oft an, bin manchmal echt traurig und wütend zugleich, weil mich diese Alpträume wahrscheinlich mein restliches Leben begleiten werden. Aber auf der anderen Seite bin ich auch froh, dass ich noch diese Kraft und Motivation aufbringen kann, um mich bei meiner Therapie hier beim Grünen Kreis wieder aufzurappeln und mich für ein neues, sauberes und hoffentlich schöneres und lebenswerteres Dasein zu stabilisieren und zu festigen. Ich habe meine Grundeinstellung zu vielen Dingen im alltäglichen Leben schon so ins Positive verändert, dass mich vieles gar nicht mehr aufregt. Auch wenn es im Leben sehr viele hässliche Dinge gibt, die ich leider nicht ändern kann, so sind es die kleinen Dinge, die mir oftmals schon ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Ich bin mittlerweile kein geknicktes, schwaches Männlein mehr. Ich versuche gerade, mein ganzes Leben umzukrempeln und zu lernen, mit meinen Gefühlen und Emotionen umzugehen, um in der Zukunft noch einen Neustart zu machen.

Raphael E.

# Glück in der psychotherapeutischen Behandlung



von Philipp Hruby

»Glücklich sein«, »ein glückliches Leben führen«, »endlich einmal Glück im Leben haben« und ähnliche Aussagen sind häufig formulierte Aufträge von KlientInnen an ihre TherapeutInnen, wenn sich Erstere dazu entschließen, eine Psychotherapie zu beginnen, und sich hoffnungsvoll Unterstützung bei ihrem persönlichen Streben nach Glück suchen.

Es bedarf einer genaueren Betrachtung des Glücksbegriffes, der sehr vielschichtig ist, damit KlientIn und TherapeutIn Klarheit darüber bekommen, was denn eigentlich gemeint ist. Glück kann das Eintreten von statistisch unwahrscheinlichen, positiv bewerteten Ereignissen sein, Glück kann aber vor allem ein Gemütszustand sein, der von Gefühlen der Befriedigung, Zufriedenheit, Freude und von euphorischer Hochstimmung bis hin zur Ekstase gekennzeichnet ist.

Versteht man den Auftrag der KlientInnen nach mehr Glück im Leben also darin, dass jener Gemütszustand häufiger erreicht und intensiver erlebt werden soll, kann Psychotherapie unterstützend dazu beitragen, wobei das Streben nach Glück selbst immer Sache der KlientInnen bleiben muss und als Resultat einer positiven Veränderung der KlientInnen in deren Feldern verstanden werden kann.

Positive Veränderung kann man in diesem Zusammenhang ganz allgemein als das Ersetzen von dysfunktionalen Mustern durch funktionale, viable Muster verstehen, die das Erleben von Erfolg, Freude, Sicherheit und Zufriedenheit nach sich ziehen.

Betrachtet man den Prozess des Glücklicherwerdens anhand von Orlnskys allgemeinem Psychotherapiemodell, würde man den Einfluss des therapeutischen Prozesses zweckmäßig in Mikro-, Meso- und schließlich Makro-Outputs einteilen.

Die therapeutische Wirkung auf Ereignisse einer Zeitspanne erster Ordnung, die in Stunden und Tagen gemessen werden kann, die sogenannten Mikro-Outputs, können kurzfristig zu mehr positiver Energie, einer bejahenden Lebenseinstellung, einer besseren Stimmung, besseren sozialen Fertigkeiten, mehr erlebter Sicherheit und zahlreichen weiteren positiven Erlebnissen

führen. Das Erleben von Begegnung im Kontakt zwischen Ich und Du im Hier und Jetzt im Sinne Bubers kann eine heilsame korrigierende Erfahrung sein, die verändert, befreit und Glück spürbar werden lässt.

Unter günstigen Umständen können sich diese Mikro-Outputs über längere Zeit akkumulieren und die Lebensumstände der Beteiligten, vor allem aber deren psychische Verfassung positiv beeinflussen und im Sinne einer Feedbackschleife in Meso-Outputs verwandeln, die Ereignisse beschreiben, die über einen Zeitraum von mehreren Wochen gemessen werden können. Wenn KlientInnen selbstsicherer werden und dadurch mehr Zuversicht haben, dass sie Herausforderungen gewachsen sind, dann diesen begegnen und tatsächlich erfolgreich sind, steigt die Selbstsicherheit wiederum und die Feedbackschleife ist geschlossen. Sollten die KlientInnen an den Herausforderungen scheitern, ist es wichtig, sich einerseits damit auseinanderzusetzen, was realistisch gelingen kann, und andererseits, welche inneren psychischen Bewertungsprozesse bei den KlientInnen ablaufen und wie diese positiver verlaufen könnten.

Die Zeitspanne dritter Ordnung, die Makro-Outputs des therapeutischen Prozesses, sind dauerhafte langfristige Veränderungen im Leben und in der Persönlichkeit der KlientInnen und im Hinblick auf den therapeutischen Auftrag, nämlich ein glücklicheres Leben zu führen, das angestrebte Ziel in der Therapie. So können sich beispielsweise Merkmale der Persönlichkeit wie Extraversion, Offenheit und Ängstlichkeit in ihrer Ausprägung für die KlientInnen günstig verändern. Dadurch werden Möglichkeiten geschaffen, die Chancen wahrzunehmen, das Glück aktiv zu erstreben, erfolgreich zu sein, Rückschläge konstruktiv zu verarbeiten, eine gesunde Risikobereitschaft zu entwickeln,

die Selbstsicherheit zu steigern und letztlich, wenn die KlientInnen bemüht bleiben, sich ein erfüllteres, zufriedeneres Leben zu erarbeiten.

Ob eine Entwicklung der KlientInnen zu mehr Zufriedenheit, mehr erlebter Freude, mehr Wohlbefinden und intensiverem Erleben von Glück gelingen kann, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Die Wirkungskraft einer Psychotherapie sollte dabei keinesfalls überschätzt werden, kann aber bei günstiger Konstellation aus äußeren und inneren Einflüssen auf die KlientInnen einen Unterschied hinsichtlich der Zielerreichung bedeuten. Obwohl man äußere Umstände in der Lebenswelt der KlientInnen als unspezifischen Wirkfaktor in der Therapie niemals unterschätzen darf, sind für das Erleben von Glück vor allem interne Prozesse der Bewertung und Rationalisierung entscheidend.

Den wichtigsten Beitrag für ein glücklicheres Leben leisten die KlientInnen immer selbst. Glücklich werden ist zunächst eine bewusste persönliche Entscheidung zur positiven Veränderung und zur Investition von Energie in diese Veränderung. Sich mit passiver Haltung und voller Vertrauen auf die positive Veränderung äußerer Umstände in der eigenen Lebenswelt zu verlassen

und den Rest der Therapeutin/dem Therapeuten zu überlassen, kann nicht zum Erleben von mehr Selbstwirksamkeit und Handlungsfreiheit führen und letztlich nicht dazu beitragen, dass mehr Selbstvertrauen entwickelt wird.

Für die Psychotherapie heißt das meines Erachtens, den Blick stets mehr auf die Ressourcen und Wachstumsmöglichkeiten zu legen und weniger auf die dysfunktionalen und defizitären Strukturen. Menschen, die sich als unglücklich bezeichnen, sind ohnehin eher darin geübt, das Negative zu erkennen und als bedeutungsvoll zu bewerten. Ähnlich wie in der Arbeit mit depressiven Menschen können wir TherapeutInnen das negativ gefärbte Bild der KlientInnen von sich und von der Welt vervollständigen, indem wir es um die jeweiligen positiven Aspekte, den die Unglücklichen nicht mit derselben Strahlkraft wahrnehmen können, ergänzen. Gemeinsam mit den KlientInnen betrachten wir immer wieder deren Ressourcen und arbeiten daran, diese zu stärken und auszubauen. Wir betrachten gemeinsam ein Glas und einigen uns darauf, dass es halb voll ist. Dann haben wir gemeinsam im Blick, was tatsächlich ist, und schenken dem, was sein sollte oder gar sein müsse, weniger Aufmerksamkeit.

## Literatur

**FRIEDMAN H. S. & SCHUSTACK M. W.** (2004): Persönlichkeitspsychologie und Differentielle Psychologie. 2. Aktualisierte Auflage, Pearson Studium, München.

**HARTMANN-KOTTEK L.** (2008): Gestalttherapie. 2. Auflage, Springer, Berlin Heidelberg.

**ORLINSKY D. E. & HOWARD K. I.** (1988): Ein allgemeines Psychotherapiemodell. Integrative Therapie, Heft 4, 281-308. (Im Original erschienen 1987: A Generic Model of Psychotherapy, Journal of Integrative and Eclectic Psychotherapy, Vol. 6, 6-27.)

**WHEELER G.** (2015): Kontakt und Widerstand. Ein neuer Zugang zur Gestalttherapie. EHP-Verlag Andreas Kohlhaage, Bergisch Gladbach. (Im Original erschienen 1991: Gestalt Reconsidered – A New approach to Contact and Resistance. Gestalt Institute of Cleveland Press.)

**WISEMAN R** (2004): The Luck Factor. Arrow Books Limited, London

### Philipp Hruby, BA Pth,

Studium der Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien (SFU), Gestaltausbildung am IG Wien

Psychotherapeut i.A.u.S., Gestalttherapeut, seit 2017 im Verein *Grüner Kreis*, davor in der Universitätsambulanz der SFU

→ Seite 9

könnten, indem sie uns "zwingen", mehr zu arbeiten ...« [Elizabeth Dunn/ Michael Norton, Happy Money – so verwandeln Sie Geld in Glück, Kulmbach 2014, S. 89 f.]

## 5. Was kann jeder selbst tun, um glücklich(er) zu werden?

Wir wissen aus Psychologie und Neurobiologie, dass wir einen Negativ-Bias haben: Wir nehmen negative Gefühle schlicht viele stärker wahr als positive. Deshalb ist es wichtig, die positiven Gefühle zu stärken. Ein gutes Mittel hierfür ist, dass man zwei bis dreimal die Woche für zwei oder drei Monate abends ein Dankbarkeitstagebuch schreibt, in das man drei Geschehnisse des Tages einträgt, für die man dankbar ist. Dadurch ändert sich die Sichtweise auf die Realität: Sie wird viel positiver, d.h. realistischer wahrgenommen. Dankbarkeit hilft, die positiven Erfahrungen zu genießen, steigert das Selbstwertgefühl, hilft beim Umgang mit Stress, fördert moralisches Verhalten, schafft und stärkt soziale Beziehungen, verhindert Neid und den Vergleich mit anderen, kann Gefühle wie

Ärger, Verbitterung, Eifersucht oder Gier mindern und hilft, der hedonistischen Anpassung ein Schnippchen zu schlagen. Außerdem sollte man darauf achten, sehr sorgsam mit negativen Gefühlen umzugehen. Sich aufzuregen, weil man im Stau steht, macht keinen Sinn. Es geht also auch um einen bedachten Umgang mit unseren negativen Gefühlen. Hier ist Emotionsmanagement gefragt. Wir können beeinflussen, wie wir uns fühlen, indem wir verändern, was wir denken (Einstellungsänderung). Die AOK Bayern etwa bietet im Rahmen der Gesundheitsvorsorge entsprechende Kurse an. Eine positive Grundeinstellung erweitert den Horizont, vermeidet einen Tunnelblick.

Man sollte sich andererseits sinnvolle Ziele setzen und im Alltag umsetzen. Diese können durchaus ambitioniert sein. Sie müssen aber zumindest eine gewisse Realisierungschance haben. Bei bloßen Luftschlössern ist Frustration vorprogrammiert. Inhaltlich sollte man bei diesen Zielen die »Glücksfaktoren« im Auge haben.

Der wichtigste Glücksfaktor sind gelingende, liebevolle Beziehungen. Zum

einen sollte man sich daher sehr wohl überlegen, welche Geschenke man wem macht. Geschenke sind ein Ausdruck dafür, dass uns an einer Beziehung gelegen ist. Zum anderen sollte man bewusst und aktiv Zeit mit denen verbringen, die einem nahestehen. Soziale Beziehungen lassen sich nicht mit Geld kaufen. Die Währung ist hier Zeit. Man sollte viel häufiger Zeit schenken.

Wichtig ist aber auch, dass man engagiert durchs Leben geht und etwas tut, was einen befriedigt und Sinn stiftet. Dann stellen sich auch Flow-Erlebnisse ein. Flow ist das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit, die persönlich herausfordernd ist und dennoch optimal gelingt. Flow ist der Inbegriff intrinsischer Motivation.

### Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel

ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fakultät Betriebswirtschaft der TH Nürnberg. Er berät zahlreiche Unternehmen und Organisationen sowie die Politik darin, wie sie die Erkenntnisse der interdisziplinären Glücksforschung umsetzen können. Außerdem hält er Vorträge und gibt Workshops zum Thema Glücksforschung.

# Das gefährliche Wort »Glück«



von Peter Strasser

Wer würde nicht glücklich sein wollen? Die Frage ist suggestiv, sie unterstellt, dass das Streben nach Glück ein natürlicher und gesunder Zustand sei. Demnach wäre ein Mensch, der nicht glücklich sein wollte, irgendwie »beschädigt«, nicht normal, seelisch krank, oder?

Die Sache mit dem Glück ist alles andere als derart simpel. Der große liberale Denker John Stuart Mill (1806–73) hat zwischen zwei Formen des Glücks unterschieden, dem »animalischen« und dem »geistigen« Glück. Letzteres, so Mill, sei höher zu bewerten. Und so sei der auf den ersten Blick unglückliche Geistesmensch Sokrates – er wurde schließlich zum Tode verurteilt, weil er angeblich die griechische Jugend verführt und die Götter verspottet hatte – dennoch glücklicher zu schätzen als das glückliche Schwein, das keine geistigen Freuden kenne.

Man muss diesem Urteil nicht zustimmen. Aber es zeigt, dass es viele Arten des Glücks gibt. Manche sind so beschaffen, dass sie eine sehr lange Zeit dauern, wie etwa das Glück eines Ehepaares, das, wie es auf seiner Goldenen Hochzeit bekräftigt, seit fünfzig Jahren »glücklich verheiratet« ist. Worin besteht hier das Glück? Doch keineswegs in einer andauernden Empfindung!

Eine Ehe, die so lange glücklich währt, umschließt viele Lebensepisoden, auch solche des Zorns, der Trauer, der Langeweile, der zeitweiligen Entfremdung vom Partner. Warum also ist hier die Rede vom Glück keine bloße Floskel? Weil es gleichsam eine Glücksklammer gibt, die man gemeinhin »Liebe« nennt.

Es gibt Menschen, die im Rückblick auf ihr Leben mit Bestimmtheit sagen, es sei »erfüllt« und daher glücklich gewesen, obwohl es von außen wie eine Aneinanderreihung von Entbehrungen wirkt: zum Beispiel Menschen, die ihr Leben in den Dienst der Caritas, der Nächstenliebe, gestellt haben und dabei unter den Ärmsten der Armen verweilten, um unter entbehrungsreichen Bedingungen Hilfe zu leisten, Not zu lindern.

Darüber hinaus jedoch gibt es das von Mill »animalisch« genannte Glück. Es zu verachten, wie es die scheinheiligen Puritaner tun, wäre ein großer Fehler. Zur Liebe der Geschlechter gehört in den meisten Fällen der Sex, er bekräftigt auf intime Weise die Nähe der Partner zueinander und verschafft Freuden, die durch keine andere Handlung ersetzbar sind. Dasselbe lässt sich, in abgemilderter Form, für viele Formen der sogenannten körperlichen Freuden sagen, wozu Essen, Trinken, sportliche Betätigungen und andere Formen der Bedürfnisbefriedigung gehören.

Dabei ist es jedoch wichtig zu sehen, dass gewisse Spielarten eines besonders intensiven, heftigen, alle Grenzen scheinbar sprengenden Glücks auch besonders fragwürdig sind. Das Glück,

welches durch den Konsum von Drogen erreicht werden kann, lässt sich mit nichts vergleichen. Es gibt Substanzen, die in die Hirnchemie derart eingreifen, dass die korrespondierenden Gefühle immer und immer wieder aufgesucht werden, ja aufgesucht werden müssen. Denn fehlt das durch die jeweilige Droge herbeigeführte Empfinden, erscheint nicht nur das Leben, das bisher immerhin erträglich war, plötzlich als vollkommen leer und sinnlos; es tritt eine Gier hinzu, sich dem drogeninduzierten Glück wieder zu bemächtigen, und dazu bedarf es weiteren Drogenkonsums.

Jeder Süchtige weiß nun aber, dass es damit nicht sein Bewenden hat, sondern die Dosierungen, aufgrund des physiologischen Gewöhnungsprozesses, bald rasch gesteigert werden müssen, mit all den damit einhergehenden Folgen einer schrittweisen Verelendung, geistig, körperlich, sozial. Glück kann also gefährlich, weil existenzbedrohend und sogar tödlich sein.

Deshalb ist die Suche nach dem »wahren Glück« als zentraler Bestandteil und treibende Kraft des in der Ethik sogenannten »guten Lebens« keine bloß akademische Angelegenheit. Damit wird nämlich nicht beansprucht, das Glück möge sich vom Empfindungspol völlig ablösen. Aber es wird der Einsicht Raum gegeben, dass es auch Varianten des Glücks gibt, die man aus Gründen der psychischen und körperlichen Gesundheit meiden sollte.

Menschen, welche bereits in eine Suchtspirale hineingeraten sind, aus der sie sich nur mehr mühsam, teilweise unter größten Anstrengungen und nicht selten durch ein Leidenstal mit Episoden des Scheiterns herausarbeiten müssen – solche Kämpfer und Überlebenskämpfer werden sich außerdem der Einsicht beugen müssen, dass ihnen fortan bestimmte Formen des Glücks verwehrt sind. Ein relativ harmloses Beispiel ist der »trockene« Alkoholiker, der

von der Vorstellung endgültig Abschied genommen hat, das sanfte Wohlbefinden einer leichten Berauschung genießen zu dürfen.

Aber heißt das nun, die Zukunft eines derart verengten Lebensspielraumes sei ein ewiges Grau-in-grau? Mitnichten! Es gibt ja überhaupt kein Leben, das nicht Abstriche von der vollen, gleichsam unendlichen Variationsbreite an Glücksmöglichkeiten machen müsste. Das liegt sozusagen in der Natur der Sache. Worauf es bei der Frage nach dem wahren Glück in erster Linie ankommt, ist folgende Alternative: Fühlt man sich auf der Suche nach gefestigtem »Wohlbefinden« (ein weniger offensives Wort für »Glück«) dauerhaft als lebendiges Wesen? Oder steckt man in Routinen, Ängsten, Perioden der quälenden Langeweile, des Verdrusses und der Depression derart fest, dass man am Schluss die Fühllosigkeit des Alltags einer ständigen Überwindungsanstrengung vorzieht?

Es steckt viel Wahres in der existenziellen Gleichung, wonach das wahre Glück in dem Gefühl gipfelt, sich lebendig



John Stuart Mill (1806–73) unterscheidet zwischen zwei Formen des Glücks: dem »animalischen« und dem »geistigen« Glück.

zu fühlen. Denn durch diese Sicht der Dinge wird erst verständlich, warum etwa der Kampf gegen den anschwellenden Suchtdruck als ein Auftauchen aus einer Art Zombie-Existenz erlebt werden kann: Ein neues Lebensgefühl

strömt ein; man fühlt sich gerade dank des Entzugskampfs lebendig ...

Glück, verstanden als vorantreibendes, stärkendes Erlebnis des Lebendigseins, und Gefühle der gewollten Entbehrung schließen einander auf dem Weg zu einem besseren Leben nicht aus – für manche sogar zu einem Leben, das zum ersten Mal wirklich gut ist. Und so hängen, recht verstanden, Glück, Hoffnung und Trost innerlich zusammen.

#### **Peter Strasser**

Univ.-Prof., Dr. phil., Jg. 1950, seit Oktober 2015 im Ruhestand, unterrichtet Ethik und Religionsphilosophie an der Karl-Franzens-Universität in Graz. 2014: Österreichischer Staatspreis für Kulturpublizistik.

Buchpublikationen zum Thema: »Sehnsucht« (2010) »Was ist Glück? Über das Gefühl, lebendig zu sein« (2011), »Von Göttern und Zombies. Die Sehnsucht nach Lebendigkeit« (2016).

Im Frühjahr 2018 erschien im Verlag Braumüller, Wien, ein Jubiläumssessay zu Oswald Spengler: »Spenglers Visionen. Hundert Jahre Untergang des Abendlandes«.

→ Seite 21

dem Suchtverhalten. Es ist dies ein besonders häufiger Grund für Rückfälle, speziell wenn die Betroffenen von ihren Krisen überrascht werden.

Eine besondere Dimension des magischen Denkens findet man bei nicht substanzbedingten Abhängigkeiten wie z.B. Glücksspielsucht und Kaufsucht. Gerade bei Spielern ist immer wieder zu beobachten, dass ein üblicherweise wenig bedeutender »Erstgewinn« bei Gefährdeten zu irrationalen und somit magisch besetzten Glücksphantasien und Machtvorstellungen führt, die zu einer Eskalation riskanten Spielverhaltens beitragen. Im weiteren Verlauf der Suchtentwicklung steigern sich die damit gegebenen kognitiven Verzerrungen zu umfangreichen magischen Denksystemen. Gefährdete Spieler sprechen sich dann übernatürliche Fähigkeiten zu, glauben, das Spiel zu ihren Gunsten manipulieren zu können, oder halten sich für Glücksmenschen, denen der Gewinn zustehe etc. Diese zunehmende Entfernung von der Realität sabotiert auch eine frühzeitige Einsicht und Therapiebereitschaft. Es wird deshalb in der Therapiearbeit unbedingt erforderlich sein, dass Betroffene die Problematik ihrer fehlerhaften Kognitionen erkennen und damit zu ihrer ursprünglichen Realitäts-sicht zurückkehren.

Zur Klärung der Frage nach der Grenze zwischen »normalen Glücksphantasien« und einer Gefährdung in Richtung pathologischer Glückserwartung haben Untersuchungen auf einige spezielle Risikokollektive hingewiesen: Gemeint sind speziell jugendliche Konsumenten, aber auch Menschen in schwierigen sozialen Umständen wie niedriger Bildungsstand, Arbeitslosigkeit oder Migrationshintergrund. Deshalb sind auch diese Faktoren für Therapie und Prävention besonders zu berücksichtigen.

Ähnliche Entwicklungen finden sich auch bei süchtigem Kaufen: Hier wird nicht das Kaufobjekt magisch besetzt, sondern vielmehr der Kaufprozess selbst, der den Betroffenen ein irrationales Gefühl von Macht, Zuwendung oder anderem vermittelt.

Ein weiterer, ganz wesentlicher Therapieauftrag bei vielen Abhängigen mit abnormen Glücksphantasien und ganz speziell bei Menschen mit Spielsucht oder Kaufsucht besteht in der Arbeit mit Selbstwertproblemen. Diese sind oft bedeutsame Vulnerabilitätsfaktoren und steigern sich dann noch im Suchtverlauf. Ihre schrittweise positive Veränderung erleichtert auch die Annäherung an die Realität durch die Rückbildung magischer glücksbezogener Denkverzerrungen.

#### **Zusammenfassung**

Die Arbeit an individuell bestehenden Sucht auslösenden Glücksvorstellungen ist ein weiteres Argument gegen eine pauschale »Suchttherapie« für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen. Erst die differenzierte Kenntnis des individuellen Lebenslaufs und der persönlichen Suchtentwicklung ermöglicht die Kenntnis und Beeinflussung Suchtgefahren auslösender Vulnerabilitätsfaktoren bei abhängigen Patienten. Wesentlich ist in diesem Zusammenhang auch die Beurteilung ihrer aktuellen Lebenssituation, die zusätzlichen Einfluss auf den Umgang mit Glückphantasien ausüben kann.

#### **Prim. Univ.-Prof. Dr. Herwig Scholz**

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie  
Aufbau und ärztliche Leitung des Krankenhauses de La Tour in Treffen, ärztlicher Leiter der Alkoholambulanz de La Tour im LKH Villach, Leiter des Departments für Psychosomatik am Krankenhaus Waiern/Feldkirchen; Verleihung des Paracelsus-rings der Stadt Villach (2016)

Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

Depression, Selbstwert, Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit, Spielsucht, Angst, vaskuläre und entzündliche Erkrankungen des Nervensystems, Neurophysiologie

# Kunst ist Glück, Glück ist Kunst



von Kurt Neuhold

»Kunst ist Glück, Glück ist Kunst« behauptet der deutsche Künstler Jonathan Meese in einem Interview für die ARD. Und weiter: »Künstler müssen kompromisslos für die Kunst gerade-, also strammstehen.«

Diese Kompromisslosigkeit einzufordern bedarf ausgeprägten Selbstvertrauens, ausreichender Ressourcen und einer großen Portion Glück. »Wenn man Glück hat, ist alles leicht, wenn man keines hat, ist die Suche danach sehr schwierig«, meint dagegen die Grafikerin und Illustratorin Gini Neumüller, deren Illustrationen und farbenfrohe Acrylbilder im März in der POOL7-Galerie zu sehen waren. Sie beschreibt damit viel treffender das Empfinden der meisten Menschen vom »Glück«, diesem großen, schwer fassbaren Begriff.

Impulsgebend für diese Zeilen war ein Gespräch mit Anna Frommann, eine ausgebildete Schauspielerin, die ihre Begabung und Liebe zur skulpturalen Kunst entdeckt hat und deren Werke ebenfalls in der POOL7-Galerie ausgestellt waren. Glück beschreibt sie als »Momentaufnahme, als im Moment so offen zu sein, wie ein sich wunderndes Kind. Es ist, als ob die Zeit kurz stehen bleibt und man fühlt Zufriedenheit, weil man weiß, dass eh alles da ist – im hier und jetzt«.

In der Kunst verbinden sich Vergangenheit und Gegenwart; Kunst entsteht intuitiv, vorausgesetzt man verfügt über das nötige Wissen und handwerkliche Können. Gedanken und Gefühle werden transformiert zu Objekten, die prozesshaft wachsen, verdichten und symbolisieren, was wichtig war, was wichtig ist.

Anna Frommann: »Das Werk wird zum Gegenüber, Kunst ist das mir gegenüber Stehende, das Reinigende, wütend Machende und stets offenbaren sich darin Ambivalenzen: Ich – König – Narr – Herrscher – Sklave«. Nur folgerichtig, dass sie in ihren Arbeiten mit der Wahrnehmung und den Sinnen spielt; zum Beispiel mit dem dreigeteilten, aus Lindenholz geschnitzten Ohr, das aus vielen Augen sieht oder mit einem Kopf ohne Gesicht. Stets arbeitet sie mit Brüchen, Irritationen und Widersprüchen.

Ohne Unglück kein Glück und umgekehrt; ohne Phantasie keine Kunst, ohne Loslassen und Abschied kein Neubeginn, diese Assoziationen erwecken nicht nur Anna Frommanns Skulpturen, sondern auch Joscha Bittners vielschichtige Collagen. Auch er spielt mit der Wahrnehmung und mit den medialen Abbildungen von Wirklichkeiten. Mit Leidenschaft manipuliert er Vertrautes, er kombiniert Bekanntes mit Fremdartigem, verknüpft Historisches mit Utopischem, dekorativ Florales mit strenger Komposition. Scheinbar vom Zufall bestimmt, erzählt er in seinen Collagenportraits entlarvende Geschichten von fragilen, bunten Helden, vom Leben und vom Tod.

»Glück ist, dass ich mich gegen die Sucht entschieden habe, dass ich jetzt Glück und Unglück kennenlernen und erleben darf, dass ich mich jetzt darauf einlassen will. Ich darf nüchtern sein und nüchtern ist alles größer, einfacher, intensiver, schwieriger«, so beschreibt eine Klientin ihr Erleben nach einem Kunstworkshop.

Es freut mich, wenn Kunstprojekte zur Erkenntnis verhelfen, dass man im Leben vieles verändern und gestalten kann, wenn man dafür Verantwortung übernimmt. Sich diese Fähigkeit zu erarbeiten bedarf sowohl innerpsychischer Voraussetzungen, als auch solcher Rahmenbedingungen, die Mitbestimmung, Mitwirkung und Teilhabe an Entscheidungsprozessen ermöglichen. Kunstprojekte, wie die Erarbeitung eines Animationsfilmes, einer Performance oder einer Fotoausstellung können dafür eine Probephase sein, auf der man erleben kann, wie sich Selbst- und Mitbestimmung anfühlen.

Die Projekte von »Kunst im Grünen Kreis« sind kleine, manchmal isolierte, meist aber gern besuchte Inseln im Rahmen der stationären Therapie. Oft stehen die Lust und Freude am schöpferischen Handeln im Vordergrund. Stets

bemühe ich mich jedoch, dass die WorkshopleiterInnen, meist KünstlerInnen, darauf achten, dass Ideen und Gedanken mit unterschiedlichen künstlerischen Ausdrucksmitteln in einem ästhetischen Gestaltungsprozess transformiert werden – manchmal mit erstaunlichen Ergebnissen, die hin und wieder die Bezeichnung »Kunst« verdienen.

»Kunst im Grünen Kreis« möchte dazu motivieren, sich neue Bedeutungszusammenhänge zu erschließen und Wissen anzueignen. Der Prozess der Wissens- und Erkenntnisproduktion hat viel mit Freiheit zu tun; mit der Freiheit, selbstbestimmt leben zu können, möglichst unabhängig von Substanzen, Glücks- und Heilsversprechen jeglicher Form. Dieses Vermögen wird nicht nur von persönlichen Faktoren beeinflusst, sondern die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, das soziale und kulturelle Umfeld bestimmen maßgeblich, welche Handlungsspielräume und welche Freiheit jemand hat, um aus einer Vielzahl von Handlungsmöglichkeiten frei wählen zu können.

Trotz der Behauptung die Rechte des Individuums schützen zu wollen,

werden gesellschaftliche Freiräume für Außergewöhnliches immer kleiner. So wichtig der Schutz der persönlichen Freiheitsrechte ist, so problematisch ist es, wenn unter dem Vorwand der Überprüfbarkeit Nischen für Experimente verunmöglicht werden, weil die darin gemachten Erfahrungen oft nicht quantifizierbar sind und somit nicht einer der Marktlogik folgenden Verwertbarkeit entsprechen. Eine Problematik, die schon Friedrich Schiller in seiner Schrift »Über die ästhetische Erziehung des Menschen« in Kapitel 3 anspricht: »Kunst ist eine Tochter der Freiheit, und von der Notwendigkeit der Geister, nicht von der Notdurft der Materie will sie ihre Vorschrift empfangen. ... Der Nutzen ist das große Idol der Zeit, dem alle Kräfte fronen und alle Talente huldigen sollen.«

Vielleicht ist es vermessen, beim Nachdenken über die Freiräume und Intentionen von Kunstprojekten aus Schillers philosophischen Reflexionen über Ästhetik, das Schöne und die Kunst zu zitieren, für das Bemühen, ein Selbstverständnis von Kunst im Grünen Kreis zu entwickeln, ist es jedoch hilfreich. Den

Rahmen zu hinterfragen, in dem man sich bewegt, ist wichtig, vor allem dann, wenn eine Kunstproduktion, die außerhalb etablierter Kunsträume und abseits des Kunstmarktes stattfindet, weitgehend ignoriert oder zum Sozialprojekt degradiert wird.

Das Zeit und Raum überwindende Gefühl, das beim künstlerischen Arbeiten entsteht, lässt sich nur schwer erklären und vermitteln. Durch die Verbindung von Sinnlichkeit, Phantasie, haptischen Erlebnissen und reflektierender, ästhetischer Gestaltung verhilft die Kunst zu essentiellen und sinnstiftenden Erfahrungen, die jedem Menschen möglich sein sollten! Vor allem auch deshalb, weil sie glücklich machen.

Wenn es dann noch gelingt, dies ähnlich zu erleben wie Willi Resetarits, der in einer Ö1-Sendung anlässlich seines Geburtstages formuliert: »Ich hatte Glück. Ich hab mir immer das gewünscht, was ich gekriegt hab«, - dann ist viel geglückt.

#### Kurt Neuhold

Leiter Kunst im Grünen Kreis

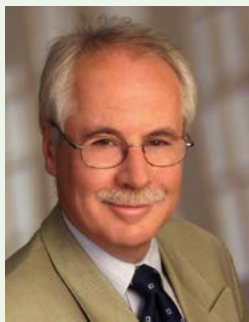
[www.gruenerkreis.at/kunst-im-gruenen-kreis-0](http://www.gruenerkreis.at/kunst-im-gruenen-kreis-0)



Gini Neumüller: »Die Vögel« (Ausschnitt)

# Gastvortrag

# Neurobiologie des Belohnungssystems



Das Belohnungssystem gilt als ein neurobiologisches Korrelat des Glückserlebens und spielt auch in Bezug auf Suchterkrankungen eine entscheidene Rolle. Welche neurobiologischen Prozesse sind involviert, wenn die Suche nach dem Glück im Unglück einer Suchterkrankung endet?

**Univ.-Prof. DDr. Hans-Peter Kapfhammer**

Vorstand der Univ.-Klinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie suppl. Vorstand der Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie an der Medizinischen Universität Graz.

Moderation: PD DDr. Human-Friedrich Unterrainer

WISSENSCHAFT IM POOL7  
**WIIP7**

**13. Juni 2019, 19.30 Uhr**  
**POOL7 1010 Wien, Rudolfsplatz 9**  
Eintritt frei | Um Anmeldung wird gebeten ☎ +43 1 523 86 54  
Die Veranstaltung wird als Fort- und Weiterbildung gemäß § 33 Psychologengesetz 2013 mit insgesamt 2 Fortbildungseinheiten anerkannt.

## Beratungs- & Betreuungsteam

### Wien

Walter Clementi (W, WU, NÖ, B)  
Tel.: +43 (0)664 3840827  
mail: walter.clementi@gruenerkreis.at  
Mag.<sup>a</sup> Mirjam Ohr MA (W)  
Tel.: +43 (0)664 8111021  
mail: mirjam.ohr@gruenerkreis.at  
Sonja Kriegner, BA (Justiz)  
Tel.: +43 (0)664 8111018  
mail: sonja.kriegner@gruenerkreis.at  
Marina Lanver BA, MA (Justiz)  
Tel.: +43 (0)664 1809709  
mail: marina.lanver@gruenerkreis.at

### Niederösterreich, Burgenland

Harald Berger (Justizanstalten Krems und St. Pölten)  
Tel.: +43 (0)664 8111671  
mail: harald.berger@gruenerkreis.at  
Marianne Weigl, DSA (Most-, Wald- und Weinviertel)  
Tel.: +43 (0)664 2305312  
mail: marianne.weigl@gruenerkreis.at  
Gabriele Stumpf (NÖ, B)  
Tel.: +43 (0)664 8111676  
gabriele.stumpf@gruenerkreis.at

### Oberösterreich

Claudia Neuhold  
Tel.: +43 (0)664 8111024  
mail: claudia.neuhold@gruenerkreis.at  
Pamela Harringer  
Tel.: +43 (0) 664 811 1007  
mail: pamela.harringer@gruenerkreis.at

### Steiermark

Benedikt Huber, MA  
Tel.: +43 (0)664 8111041  
benedikt.huber@gruenerkreis.at

Lisa-Marie Leitner, BA  
Tel.: +43 (0)664 8111023  
lisa.leitner@gruenerkreis.at

### Kärnten, Osttirol

Thomas Liegl, BA  
Tel.: +43 (0)664 384 0280  
thomas.liegl@gruenerkreis.at

### Salzburg

Claudia Neuhold  
Tel.: +43 (0)664 8111024  
mail: claudia.neuhold@gruenerkreis.at

### Tirol, Vorarlberg

Susanne Fessler-Rojkowski, DSA  
Tel.: +43 (0)664 8111675  
susanne.fessler@gruenerkreis.at

### Ambulante Beratungs- & Betreuungszentren

**Wien**  
1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101-103  
Tel.: +43 (0)1 5269489 | Fax: +43 (0)1 5269489-40  
mail: ambulanzen.wien@gruenerkreis.at

1030 Wien, Radetzkystraße 31/Top 8+11  
Tel.: +43 (0)1 710 74 44 | Fax: +43 (0)1 710 74 44-22  
mail: ambulanzen.wien@gruenerkreis.at

### Wiener Neustadt

2700 Wiener Neustadt, Grazer Straße 53/14  
Tel.: +43 (0)664 8111676 | Fax: +43 (0)2622 61721  
ambulanzen.wienerneustadt@gruenerkreis.at

### Graz

8020 Graz, Sterngasse 12  
Tel.: +43 (0)316 760196 | Fax: +43 (0)316 760196-40  
mail: ambulanzen.graz@gruenerkreis.at

### Klagenfurt

9020 Klagenfurt, Feldmarschall Konrad-Platz 3  
Tel.: +43 (0)463 590126 | Fax: +43 (0)463 590127  
mail: ambulanzen.klagenfurt@gruenerkreis.at

### Linz

4020 Linz, Sandgasse 11  
Tel.: +43 (0)664 8111024 | Fax: +43 (0)732 650275-40  
mail: ambulanzen.linz@gruenerkreis.at

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Grüner Kreis, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen | [www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)