

---

## Vorwort zur 2. Auflage

Das „Glücksthema“ hat sich noch nicht überlebt, wie Sie sehen – *immer noch nicht!* Ich muss zugeben, dass es mich selbst etwas überrascht, mit welchem Interesse die 1. Auflage meines Buches aufgenommen worden ist, gerade in der Fachwelt, sodass ich schon gleich eine 2. Auflage auf den Weg bringen soll – besser: *darf*.

Nicht nur die Forschungslandschaft und die wissenschaftliche Erkenntnis ändern sich ständig, sondern – und das freut mich sehr – auch die Einschätzung einer Bedeutsamkeit der in diesem Buch dargelegten Themen. Sie nimmt offenbar weiter zu und trägt zunehmend „Früchte“, auch hierzulande. Und weil sich vieles so schnell ändert, habe ich mich entschlossen, eine *vollständige* Überarbeitung und Aktualisierung meines Buches vorzunehmen: Die Auflage, die Sie hiermit in den Händen halten, darf abermals als Versuch angesehen werden, alle wichtigen Strömungen und aktuellen Erkenntnisse rund um das Glück aus Sicht von Neurobiologie und Positiver Psychologie – mit Relevanz für die Medizin, aber auch für den therapeutischen, seelsorgerischen oder gesundheitspädagogischen Bereich – zusammenzufassen. Selbstverständlich erhebt es dabei weiterhin nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, wohl aber auf Anerkennung eines ernsthaften Bemühens um Ausgewogenheit, Wissenschaftlichkeit und Verständlichkeit.

Wie ich schon im Vorwort zur 1. Auflage schrieb (und dies gilt noch heute), möchte ich mit diesem Buch niemanden „überreden“. Zu was eigentlich? Dieses Buch hat keine „Agenda“, vielmehr soll es Anstoß geben und Einblicke gewähren, Verknüpfungen ermöglichen, auch Kritik, d. h. einen produktiven *Diskurs* befördern. Der findet jetzt statt, vielerorts, und das begrüße auch ich sehr. Dabei darf man den Einfluss dieses Buches sicher nicht überbewerten. Aber ich muss gestehen, doch recht angetan gewesen zu sein, als ich in diesem Kontext las, dass das Bundesgesundheitsministerium in seiner Beschreibung der Eckpunkte für eine künftige deutsche Präventionsstrategie Ende 2012 das „erfüllte“ und „glückliche Leben“ (und die Gesundheit als Voraussetzung dafür) als das primäre Ziel herausstellte. Das wäre genau auch meine „Stoßrichtung“ gewesen: das erfüllte Leben nicht als eine abstruse

---

Fantasie, mehr poetisch, philosophisch oder romantisch denn handlungsorientiert, sondern als eine konkrete Proklamation – und sei es auch nur als Ziel oder Richtung – einer medizinischen Gesamtstrategie, jetzt hinsichtlich der Bemühungen im Rahmen einer konkreten, ganzheitlichen und modernen Prävention. Damit wird deutlich, dass das Thema allmählich – zum *Glück* – aus dem Bereich der grundsatzpolitischen, lebensanschaulichen und klassenkämpferischen Dichotomien und Dogmen herausgewachsen ist und in den Fokus realwissenschaftlicher, -politischer und medizinischer Überlegungen und Diskussionen gerät. Und das ist gut so: Wer weiß, was am Ende von dem Thema und seiner medizinischen Relevanz in den konkreten Lebenswelten der Menschen und in Interventionen ankommt, aber die seriöse Auseinandersetzung damit hat zweifellos begonnen.

Wenn es also eine Intention beim Schreiben dieses Buches gegeben hat, dann jene. An sich könnte ich mich an dieser Stelle zurücknehmen und „abseitsstellen“. Was ich vielleicht auch täte, wenn nicht einerseits schon unsere eigenen Interventionsstudien so viele neue interessante und weiterführende Aspekte (auch Fragen!) aufwerfen würden und andererseits der Erfolg dieses Buches auch ein enges „Dranbleiben“ erforderte.

Zwei Fragen sind in den Diskussionen zu meinem Buch besonders häufig angesprochen worden: Kann man Glück lernen, es „trainieren“? Und: Ist Glück „gesund“? Als Gegenthese: Glück wird in der Gesellschaft bzw. durch die Strukturen und Verhältnisse erzeugt (auch das Unglück); kann da der Einzelne überhaupt etwas ausrichten? Ist in jenem Kontext die „Positive Psychologie“ nicht eine Augenwischerei und behindert vielleicht den äußeren Wandel, ist sie in diesem Sinne gar „gefährlich“? Ich will nicht im Vorwort schon alles zu dieser Frage und zu meinem Versuch einer Beantwortung bzw. Einordnung vorwegnehmen. Nur so viel: Ja, Glück kann man innerhalb gewisser Grenzen, die *auch* von den Genen, der Persönlichkeit, den Verhältnissen und äußeren Umständen bestimmt werden, lernen und „stärken“. Dies wäre aber kein Selbstbetrug oder das Aufsetzen einer „rosaroten Brille“, denn beide Bereiche der „Glücksfrage“ können – und sollten vielleicht – zunächst unabhängig voneinander betrachtet werden. Ungerechtigkeiten im Außen verschwinden sicher nicht, wenn man „einfach“ lernt, beispielsweise „positiver“ zu kommunizieren. Andererseits hilft aber eine Opferrolle angesichts äußerlicher Missstände auch nicht automatisch weiter bzw. kann sogar ungesund sein, die Regulationsfähigkeit einschränken: Wenn man beispielsweise aufgrund struktureller Missstände – sich dabei ständig grämend oder „ohnmächtig ausgesetzt“ fühlend, ohne Gestaltungsrahmen – eine stressassozierte Erkrankung bekommt (so steigt u. a. nachweislich das Herzinfarktisiko in einer solchen Situation), die man mit gestärkter Stressresilienz (welche man durchaus trainieren kann) evtl. hätte besser kontrollieren oder gar verhindern können, dann nutzt das einem *selbst* am wenigsten. Aber auch der anderen, der *gemeinsamen* Sache hilft es nicht. Es geht also eher um ein „Sowohl-als-auch“, nicht um das gegenseitige Ausspielen für sich durchaus wichtiger und wohlbegründeter Ansätze.

---

Wie im Buch mehrfach dargelegt: Das Glück ist *auch* politisch, aber eben *nicht nur*. Es anerkennt nicht die einfachen Linien und „Gräben“ in unseren Köpfen – Glück ist komplex, tief und doch, wie Sie lesen werden, einfach zugleich. Es folgt beispielsweise klaren biologischen Prinzipien. Und es wirkt sich auch medizinisch aus. Folglich kann man auch die 2. Frage nach der medizinischen Bedeutsamkeit des Glücks, ob es nun „gesund“ sei, mit einem klaren „Jain“ beantworten. So wie auch bei der Trainierbarkeit von Glück *Anteile* vorhanden sind, auf die wir wenig Einfluss haben und die wir, zumal allein, kaum beeinflussen können, so ist Glück sicher nicht das „Wundermittel“ zur „Wunderheilung“ oder stellt gar die Medizin insgesamt auf den Prüfstand. Wenn überhaupt, dann erweitert es unser medizinisches Verständnis – z.B. um Aspekte der Selbstheilung, Selbstregulation und „Potenzialentfaltung“, aber auch des gemeinsamen „gesunden Umgangs“ miteinander oder eines „Erlühens“ von Gesellschaften und Wirtschaftsräumen – und kann in diesem Kontext sehr wohl relevante Auswirkungen auf das Gesundheitsverständnis und zuweilen, ja, auch auf Gesundheit und Lebenserwartung haben. Und das sind im Gesundheitswesen harte Währungen, keine „Peanuts“. Was wir alle damit gemeinsam anfangen, kann ich nicht sagen, aber *wissen* sollten wir darum.

Hinzu kommt: Glück ist, wissenschaftlich betrachtet, „interdisziplinär“. Es verlangt uns auch ein Einbeziehen der Sichtweisen *anderer* ab. Das kann anstrengend sein: Inter- und Multidisziplinarität sind mitunter mühsam und schwierig, und sie werden auch in einer sich zunehmend verästelnden Wissenschaftswelt nicht immer befördert. Wenn sie entstehen, können zugleich Missverständnisse und Abwehr erwachsen. Dabei sollte es dann nicht um Schuld, Schuldzuweisungen, Zwang oder eine Verzerrung der Wirklichkeit gehen: nicht untereinander und nicht gegenüber unseren Patienten, Klienten, Kunden usw., aber auch nicht gegenüber den einzelnen Ansätzen oder gar ganzen Disziplinen – sofern sie sich dem Diskurs und z.B. einer wissenschaftlichen Überprüfbarkeit offen stellen! Und so freut es mich, dass dieses Buch in der Erstaufgabe viel Aufmerksamkeit, Lob und auch Kritik bekommen hat. Als besonders erfreulich empfand ich dabei, dass bei allen inhaltlich begründeten – oder auch weniger begründeten – Fragen und Diskursen ein Vorwurf der „Unwissenschaftlichkeit“ nicht heraustönte. Das freut mich insofern, als dass sich der nicht unerhebliche Aufwand, akribisch und über viele Jahre hinweg weit über 1000 Primärstudien und wissenschaftliche Quellen auszuwerten, und die Art und Weise, sie hier einfließen zu lassen, gelohnt zu haben scheinen. Auch wurde der implizite Hinweis („Literatur beim Verfasser“) von Fachkollegen aufgenommen, und es haben sich sehr fruchtbare Wissenschaftsdialoge und Anschlussforschungen ergeben. Ein wirklich spannendes Feld: Dafür und auch für so viele weitere interessante Anregungen meinen herzlichen Dank an die Kolleginnen und Kollegen!

Dieses Buch ist kein Manifest und schon gar nicht der Weisheit (Wissenschaft) „letzter Schluss“. Es fasst lediglich den Zwischenstand zu einem hochaktuellen und medizinisch relevanten Thema zusammen. Wahrscheinlich ist vieles davon in einigen Jahren überholt. So ist Wissenschaft. Manch einem Leser der Erstaufgabe war das Geschriebene dabei zu „einfach“, manch einem zu wissenschaftlich oder zu

---

„fachlich“. Vielleicht ist das ein Zeichen, doch die „richtige Mischung“ gefunden zu haben. Dennoch habe ich mich darum bemüht, die Neuauflage etwas abzurunden, auch zu straffen, ohne dabei die beschriebene Mitte bzw. postulierte Ausgewogenheit zu verlieren. Es würde mich freuen, wenn es dieserart gelungen sein sollte, die „Zugangsschwelle“ zu dem Buch etwas niedriger zu gestalten, was sich auch im neuen Layout und in der Preisgestaltung ausdrücken soll – nicht um vordergründig den Absatz zu erhöhen, sondern um die Zielgruppen dieses Buches und damit des Diskurses dezent zu erweitern, weil ich glaube, dass das Thema inzwischen in der *Mitte der Gesellschaft* angekommen ist – es ist „alltagsrelevant“.

Abschließend möchte ich noch einmal herausstellen, dass eine zentrale These meines Buches ist, dass man Glück im zeitlichen, auch lebensgeschichtlichen Zusammenhang sehen muss. Die Biologie lehrt uns hier, dass das Glück der Jugend ein anderes ist als das Glück (die mögliche Zufriedenheit) der späteren Lebensphasen. Es geht hier auch um Reifungs- und Transformationsprozesse und die analogen neurobiologischen Korrelate. Das wird im Buch ausführlich erklärt und erörtert. Ein Problem dieses Ansatzes und „Modells“ ist seine komplexe und mitunter schwierige Überprüfbarkeit im „freien Feld“, d.h. in Echtzeit, jenseits von Labor und wissenschaftlichem Experiment. Ob die gelegentlich eingeflochtenen Ableitungen daher unzulässig sind, mögen Sie entscheiden. Überall dort, wo ich in meiner Argumentation den „sicheren Boden“ bewusst und begründet verlasse, weil ich z.B. Bezüge herstelle und Brücken zu anderen Ansätzen und Disziplinen baue, habe ich das im Text explizit mit dem Hinweis auf die Modellhaftigkeit oder evtl. einen „spekulativen Charakter“ kenntlich gemacht. So sollten Sie jederzeit in der Lage sein, meinen Gedanken zu folgen, aber auch zu wissen, wo sie sich gerade befinden.

Fest steht für mich inzwischen, dass Glück weniger zufällig und schicksalhaft ist als oft angenommen. Natürlich hängt es auch vom jeweiligen Glücksverständnis und seiner Definition ab, aber: Die These einer prinzipiellen Beeinflussbarkeit von Glück, d.h. vom *Glückserleben* und den individuellen Konsequenzen daraus, ist nicht aus der Luft gegriffen. Sie ist vielmehr Ergebnis jahrzehntelanger internationaler Wissenschaft im gefragten Gebiet, von unzähligen, inter- und multidisziplinären Forschungsgruppen, Kolleginnen und Kollegen. Dabei stehen Psychologie und Neurowissenschaft heraus: Begriffe wie Achtsamkeit, Interozeption und Körpergewahrsein, aber auch Mustererkennung (Pattern Recognition), „Fehlerreduktion“, Stressreduktion, Aufmerksamkeits- und Emotionskontrolle, Körpergefühl, Selbstregulation und Selbstreferenz, Lernen und Gedächtnisbildung, Wachstum, Anpassung und Plastizität und vieles mehr – sie alle haben etwas mit dem Glück, mit innerer Belohnung und vor allem mit Motivation zu tun und sind am Ende nicht ohne Konsequenz für die Medizin und das Gesundheitswesen. Wie stellt Richard Davidson, einer der international angesehensten Neuro- und Kognitionswissenschaftler im gefragten Gebiet, fest: „Das Gehirn wird verändert, ist geschaffen worden und adaptiert, durch *Erfahrung*. Gehirn und Körper sind zweifellos untrennbar miteinander verbunden und man kann über Erfahrungen und Verhaltensweisen – über ‚neuronal-inspirierte Verhaltensinterventionen‘ – aktiv Einfluss nehmen. Fraglos gibt es einen Zusammenhang zwischen Verhalten, dem Gehirn und der

---

Gesundheit: Gesundheit und Stressresilienz sind exekutive Funktionen und maßgeblich geprägt bzw. *erzeugt* vom Gehirn. [...] Glückliche Menschen sind gesünder.“<sup>1</sup>

Vielleicht ist es einen Versuch wert.

Prof. Dr. med. Tobias Esch  
Coburg, im April 2013

---

## Vorwort zur 1. Auflage (Auszug)

**Nicht noch ein Glücksbuch!** Haben Sie das auch gedacht, als Sie dieses Buch zum ersten Mal sahen? Und doch halten Sie es jetzt in den Händen und lesen dieses Vorwort. Irgendetwas hat Ihr Interesse geweckt? Was auch immer: *Glück* (oder das Versprechen davon) fasziniert uns, zieht uns „magisch“ an – viele von uns jedenfalls.

Wir Menschen wollen glücklich sein. Mitunter auf unterschiedlichen Wegen und auf verschiedene Arten und Weisen, aber biologisch sind wir alle dafür gemacht, angenehme Gefühlszustände herbeizuführen und unangenehme zu vermeiden. Schlicht und einfach. Unser Gehirn beispielsweise besitzt eigens dafür ein ausgeklügeltes System endogener *Motivations-* und *Belohnungs-* bzw. *Vermeidungsmechanismen*. Seine biologische Aufgabe ist sicher nicht, dass wir selbstgefällig unseren eigenen „hedonistischen Trieben“ nachgehen, isoliert und ohne den „Blick auf das Ganze“ – wir alle haben schließlich eine übergeordnete biologische Funktion.

Haben Sie sich schon einmal genauer mit dem Thema auseinandergesetzt? Sind Sie in der Lage, neben einer persönlichen *Meinung* auch ein fachliches Urteil abzugeben?

Dieses Buch bemüht sich darum, eine Belehrungs- oder Besserwisserattitüde zu vermeiden. Es möchte Ihnen in *einem* Buch all das vermitteln, was die aktuelle Wissenschaft rund um Glück und Lebenszufriedenheit herausgefunden hat, und zusätzlich Informationen bereithalten, die evtl. hilfreich sein könnten, damit Sie jenes Wissen einordnen *und anwenden* können. Am Ende aber mögen Sie für sich selbst Schlussfolgerungen ziehen, die mit *Ihrem* Wissen und *Ihrer* Erfahrung im Einklang stehen und die für Sie ganz persönlich Sinn ergeben. Es ist nicht mein Ziel, Sie zu überzeugen oder gar „Recht“ zu behalten. Schon der Volksmund fragt: *Willst Du glücklich sein oder Recht haben?*

Es ist alles eine Frage des Standpunkts. Und so werden Sie beim Weiterlesen vielleicht daran erinnert, dass jeder – auf seine Weise, ein bisschen zumindest – Recht

---

haben *könnte*. Schwarz-Weiß-Malerei dient zwar manchmal dem unmittelbaren Verständnis oder der Anschauung, langfristig jedoch führt sie evtl. zu künstlicher Abgrenzung, stockendem Fortschritt und gelegentlich gar zu Unglück. In der Wissenschaft kann das heißen: Es existieren unterschiedliche Wahrheitsbegriffe, Methoden und Paradigmen. Ohne ein Verständnis *füreinander* werden wir uns nur weiter in Grabenkämpfe verstricken und sinnvolle Energien und Ressourcen verschenken.

Aber: *Wissenschaftlich* sollte es schon sein! Wir dürfen nicht nur behaupten, sondern wir müssen auch belegen. Das sind wir den Mitmenschen, dem Gesundheitssystem und der Wissenschaft *als solcher* schuldig, genauso erwartet man es von uns – richtig! Dabei geht es nicht allein um das vermeintlich „Richtige“, sondern vor allem um die *Diskussion* darüber. Und jene setzt voraus, dass wir uns gegenseitig zuhören und auch eine gemeinsame Sprache finden, was schon schwer genug ist. So sollten sich vielleicht alle Disziplinen mehr um eine grundsätzliche – zumindest sprachliche – Anschlussfähigkeit bemühen. Dieses Buch versucht das auch.

Wir erleben heute, dass es vielleicht gar nicht mehr um den oft prophezeiten „Paradigmenwechsel“ in Medizin und Gesundheitswissenschaften geht, sondern vielmehr um die *Erweiterung* des Wissenschaftsverständnisses, ggf. auch um die Integration von „altem“ Wissen, von mitunter lange Bekanntem oder gar „Banalem“, damit eine Synthese von Naturwissenschaft und bestmöglicher Evidenz mit einer lebensnahen Praxis- oder Therapiewissenschaft realisiert wird: zum Wohle unserer Patienten *und* unserer selbst. Auf diese Weise entsteht vielleicht eine moderne *und* integrale Heilkunst, in der jeder Arzt, Psychologe und Therapeut auch als Mensch agieren kann und *selbst* wahrgenommen wird.

Bleibt am Ende noch ein technischer Hinweis: Sie haben vielleicht schon gemerkt, dass ich in diesem Buch der einfacheren Lesbarkeit halber die männliche Form für Arzt/Ärzte, Psychologe/Psychologen, Patient/Patienten usw. verwende – natürlich sind, wenn nicht anders angegeben, immer beide Geschlechter gemeint!

Neugierig? Lassen Sie sich überraschen.

Prof. Dr. med. Tobias Esch  
Potsdam, im Juni 2011