



«Glückserleben stärkt unseren Körper und wirkt gesundheitsförderlich»

Dr. Volker Reinken ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ärztlicher Direktor der Akutklinik Urbachtal im deutschen Bad Waldsee. Der Spezialist für die Behandlung von Depressionen und Burn-out hat sich intensiv mit dem Thema Glück auseinandergesetzt.

TEXT SYBILLE BRÜTSCH-PRÉVÔT

Was passiert im Körper genau, wenn man so richtig glücklich ist?

Es ereignet sich ein Feuerwerk in unseren neuronalen Netzwerken. Dabei kommunizieren die Nerven



Dr. Volker Reinken

mit sogenannten Glücksbotschaften wie Dopamin, Serotonin, Endorphine, Noradrenalin und Oxytocin. Diese Substanzen erzeugen quasi auf biochemischem Weg Glücksgefühle. Dopamin ist zum Beispiel für die Lust zuständig, Noradrenalin für die Aktivierung,

Serotonin für die Stimmungsaufhellung, die Endorphine dämpfen den Schmerz und Oxytocin ist das vertrauensbildende Bindungs- und Liebeshormon. Bei der psychopharmakologischen Behandlung von Depressionen beeinflusst man beispielsweise gezielt den Stoffwechsel dieser Substanzen mit Medikamenten, den sogenannten Antidepressiva. Die körpereigenen Glücksbotschaften werden aber auch vom Körper spontan beim Sport ausgeschüttet, oder wenn wir uns in einer Beziehung wohlfühlen.

Im Volksmund heisst es: «Aber Hauptsache, man ist gesund.»

Stimmt das? Müsste es nicht heissen: «Aber Hauptsache, man ist glücklich?»

Die Glückshormone sorgen dafür, dass alles im Körper besser funktioniert. Glückserleben wirkt gesundheitsförderlich. Es ist eine wechselseitige Beziehung zwischen Psyche und Körper, psychosomatisch und somatopsychisch, denn wenn im Körper alles gut funktioniert, fühlen wir uns wiederum wohl. Die moderne Burn-out-Prophylaxe macht sich diese Erkenntnisse zu Nutze, indem sie nicht nur auf Entspannungsintervalle und Achtsamkeit fokussiert, sondern auch auf die Verbesserung von Beziehungen.

Wir brauchen die Abwechslung und auch die Herausforderungen, um unseren Selbstwert zu stärken und uns am Erfolg zu freuen.

Geld soll bekanntlich nicht glücklich machen. Ist das wirklich so?

Hierzu fällt mir die Geschichte vom «Hans im Glück» ein, der, objektiv betrachtet, auf seiner Heimreise seinen ganzen Lohn verliert, aber glücklich nach Hause kommt. Macht Geld glücklich? Das Märchen deutet an, dass es nicht unbedingt das ist, was uns glücklich machen muss. Dies gilt als das sogenannte Glücksparadox oder Easterlin-Paradox: Wenn unsere grundlegenden Bedürfnisse gestillt sind, führt mehr Reichtum nicht zu mehr Glück.

Das, was uns glücklich macht, kann aber letztlich für jeden Einzelnen völlig unterschiedlich aussehen. Es kommt in meinem beruflichen Alltag immer wieder vor, dass Patienten zu mir kommen und berichten, dass alle um sie herum sagen, sie hätten doch alles, sie müssten doch glücklich sein. Sie sind es aber nicht. Häufig sind dann unglückliche Beziehungen die Ursache, im privaten oder beruflichen Bereich. Dies ist ein sehr wichtiger Aspekt, wenn wir über Glück reden, denn wir sind im Wesenskern auf Beziehung angelegt. Ich möchte dabei das Beziehungsthema etwas weiter fassen.

Zur Orientierung finde ich in so einer Situation die Besinnung auf die drei Ebenen des Glücks sehr hilfreich. Sie können als ein Beziehungsdreiklang der Liebe verstanden werden, der glücklich macht, wobei alle drei Ebenen gleich wichtig sind. Die erste Ebene ist die achtsame und liebevolle Beziehung zu mir selbst. Das bedeutet die aktive Entwicklung meiner eigenen Vision, wie ich leben will auf dem Boden meiner Werte. Als zweite Ebene des Glücks ist die gelingende Beziehung zu anderen zu nennen, zum Beispiel zu meinem Partner, meiner Familie, Freunden und Kollegen. Gelingen heisst in diesem Kontext, dass ich mich mit ihnen in Reso-

nanz befinde, einem gemeinsamen Einschwingen auf eine gleiche Wellenlänge. Das heisst beispielsweise, dass das Ansprechen von Konflikten im Ergebnis die Beziehung verbessert, indem jedem zugehört wird, Synergien und eine Win-win-Situationen angestrebt werden und eine Gemeinschaft mit ausreichend Möglichkeit zu Autonomie entsteht. Der dritte Klang im Dreiklang des Glücks ist die aktive Hinwendung zur Sinnesebene, der Ebene, von der ich meine Werte ableite. Das können Überzeugungen zum sozialen und ökologischen Allgemeinwohl sein aber auch Meditation und Gebet im Glaubenskontext.

Die Ausrichtung auf die drei Ebenen des Glücks kann mir für mein Leben immer wieder neu Orientierung, Sicherheit und Zuversicht geben. Die Voraussetzung für das Glück dabei ist allerdings, dass ich in allen drei Ebenen mein Herz für den Prozess öffnen kann. Das heisst, zunächst auch mit den Gefühlen, den angenehmen wie den unangenehmen, einverstanden zu sein, sie wahrzunehmen, dabei weiterzuatmen, ohne sie gleich auszuagieren, sich ihrer und ihrer Bedeutung für den Klärungsprozess bewusst zu werden und sie dann einzubringen. Das macht dann langfristig glücklich und zufrieden.

«Nichts ist schwerer zu ertragen, als eine Reihe guter Tage»: Braucht es zum Glücklichsein auch das Unglück?

Wenn es immer nur unseren Lieblingspudding gäbe, hinge er uns bald zum Hals heraus. Wir brauchen die Abwechslung und auch die Herausforderungen, um unseren Selbstwert zu stärken und uns am Erfolg zu freuen. Auch Kinder brauchen Herausforderung, sie nur in Watte zu packen, hilft da nicht, eine wohlgermerkt

angemessene Forderung ist für die Entwicklung wichtig.

Wie schafft man es, trotz Schicksalsschlägen zum Glück zurückzufinden?

Um Schicksalsschläge zu überwinden, ist es wichtig, die Trauer mit anderen zu teilen. Wenn man sich dem öffnet, erleichtert das. Dinge nicht allein und still durchstehen zu müssen, hilft. Trauer heisst dann auch, zurückzublicken, was war mit diesem Menschen. Was haben wir gemeinsam erlebt? Das fühlt sich entlastend an und integriert in die Gemeinschaft, auch wenn man gerade ein Stück Gemeinschaft verloren hat.

Kann man das Auge, das Empfinden «schulen», um glücksempfänglich zu werden?

Schon stammesgeschichtlich war es für den Menschen wichtig, sich negative Erlebnisse gut zu merken und deren Wiederholung möglichst zu vermeiden. Bei dieser Ausrichtung vergessen wir in schweren Zei-

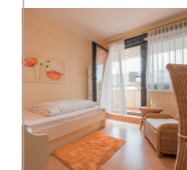
ten manchmal die guten Dinge, die uns widerfahren sind. Deshalb ist es wichtig, sich diese immer wieder bewusst zu machen. Ich empfehle meinen Patienten manchmal ein sogenanntes Goldblättchentagebuch, in dem sie ihre schönen Ereignisse regelmässig eintragen und darin lesen können. Damit stärken sie das Bewusstsein für die glücklichen Momente, die sie in ihrem Leben hatten und haben und wirken dem belastenden gedanklichen Katastrophisieren entgegen.

Um Schicksalsschläge zu überwinden, ist es wichtig, die Trauer mit anderen zu teilen.



Mit Kraft ins neue Leben

AKUTKLINIK URBACHTAL
PRIVATKLINIK FÜR PSYCHOSOMATIK UND PSYCHOTHERAPIE



- * Burnout
- * Lebenskrisen
- * Depressionen
- * Angststörungen
- * Chronische Schmerzen
- * Traumafolgestörungen

- * Hochfrequente Therapien
- * Herzlichkeit und Mitgefühl
- * Individualität in familiärer Atmosphäre
- * 60 Betten / 30 Therapeuten
- * Angebote für spezielle Berufsgruppen und junge Erwachsene

Wir sind ein **Psychosomatisches Privatklinikum** im schönen Bad Waldsee in Deutschland, nahe der Schweizer Grenze. Die Behandlungskosten können nach Absprache von den Schweizer Krankenkassen übernommen werden.

DE-88339 Bad Waldsee | +49 (0)75 24 990 222 | www.akutklinik.de

