

# Enhancing Human Happiness. Psychologische, neurobiologische und ethische Perspektiven\*

Walter Schaupp

## 1. Einführung

Für die antike Philosophie war es selbstverständlich, dass der Mensch nach Glück strebt. Die Frage nach dem Glück war für sie ungefragt der Dreh- und Angelpunkt der menschlichen Existenz und sie stand im Mittelpunkt der philosophischen Frage nach dem *guten Leben*. Zumindest der westlichen Moderne ist diese Unschuld verloren gegangen und sich im Alltagsleben wie auch philosophisch einfach an der Suche nach Glück orientieren zu wollen, stößt auf skeptische Einwände. Sich mit dem Glück zu beschäftigen, ist daher rechtfertigungsbedürftig.

So lässt sich fragen, ob den Menschen nicht immer wieder von außen vorgegeben wird, worin ihr Glück zu bestehen habe, wozu Religionen, aber auch politische Ideologien ohne Zweifel neigen, und es so oft nicht wirklich ihr *eigenes* Glück ist, das sie verfolgen. Ein weiterer Einwand könnte problematisieren, ob es im Leben überhaupt um Glück geht oder nicht vielmehr um die Freiheit einer autonomen Lebensführung, sodass Menschen Freiheit oft auch auf Kosten des sogenannten Glücks suchen. Auf einer philosophisch-ethischen Ebene hat bekanntlich Immanuel Kant das Glück als taugliches Fundament für die Ethik verabschiedet und seine diesbezüglichen Einwände sind nicht leicht zu entkräften. Im zu Kant konträreren Denken des Utilitarismus, der das Glück auf den ersten Blick rehabilitiert, weil er Lust und Schmerz zum Fundament der Ethik erklärt, droht, wie zu Recht vielfach kritisiert wird, die Reduktion des antiken Glücksbegriffs auf hedonistische Bedürfnisbefriedigung.

Aber auch die christliche Religion ist seit ihren Anfängen glücks-skeptisch bis glücksfeindlich. Dies gilt allerdings nur unter einem gewissen Vorbehalt. Das Christentum hat nämlich positiv auf die menschliche

---

\* Eine gekürzte, englische Fassung des Beitrags erscheint derzeit in *Trans-Body and Violence: Transhumanism as a Challenge for Ethics and Religion*, hrsg. v. Bojan Zalec u. a. unter dem Titel *Enhancing Human Happiness. Psychological, Neurobiological and Ethical Perspectives* im LIT-Verlag, Berlin.

Glückssuche geantwortet, indem sie es als „beseligende Schau“ (*visio beatifica*), welche die Gläubigen im Jenseits erwartet, in ihr Heilsversprechen integriert hat. Zum irdischen Glück aber hat sie ein gebrochenes Verhältnis entwickelt, weil dieses mit der Suche nach dem himmlischen Glück rivalisierte. Das irdische und körperliche Glück in seinen verschiedenen Formen wurde zu einer potentiellen „Versuchung“, zu etwas, was den Menschen von seiner „wahren“ Glückssuche abzieht. Eine noch stärkere Glücksfeindschaft bescheinigt in diesem Zusammenhang der evangelische Theologe Michael Roth dem Protestantismus und weist dabei auf den Gegensatz von „Glück“ und „Kreuz“ hin und auf die Auffassung von Martin Luther, dass im Glücksstreben des Menschen sich die in sich gekrümmte (*incurvatus in seipsum*), egozentrische Verfasstheit des gefallen Menschen spiegle.<sup>1</sup>

Trotz aller Skepsis scheint so etwas wie die Suche nach Glück zum menschlichen Leben dazuzugehören. Immer wieder greifen wir im Alltag spontan auf die Vorstellung von Glück bzw. Unglück zurück, z. B. in Formulierungen wie „Damals war ich wirklich glücklich“ oder „An diesem Ort fühle ich mich zutiefst unglücklich“. Wir stehen hier offensichtlich vor einer anthropologischen Konstante. Nicht zuletzt mag es diese Tatsache sein, die zu erklären vermag, warum das Glück in letzter Zeit wieder vermehrt zum Objekt zunächst psychologischer und dann neurobiologischer Forschungen geworden ist.

Vor diesem Hintergrund also, angesichts des derzeit eindrücklichen biomedizinischen Fortschritts und schließlich im Kontext der Thematik des vorliegenden Bandes, entfaltet sich die Fragestellung dieses Beitrags im engeren Sinn:<sup>2</sup> Ist es denkbar, dass die jahrtausendealte Suche des Menschen nach Glück, die hier immer wieder mit dem Anspruch eines ethischen Lebens verbunden war, heute, unter den Bedingungen des biomedizinischen Fortschritts, auf eine ganz neue Weise befriedigt werden kann, nämlich auf dem Weg über pharmakologische, mikrochirurgische oder andere biomedizinische Interventionen? Man könnte so das Glücksstreben auf revolutionär neue Weise befriedigen, ohne dass die Menschen sich einer langen und komplizierten mentalen Suche nach dem Glück unterwerfen, sich disziplinieren, oder – konträr – sich in der Befriedigung ihrer Bedürfnisse bewusst enthemmen. Wie wären entsprechende Möglichkeiten dann aus

---

1 Vgl. Roth, *Zum Glück*, 19–26.

2 In einem weiteren Sinn geht es in dieser Untersuchung um einen neuen Blick auf den anthropologischen Stellenwert menschlichen Glücksverlangens im Hinblick auf Ethik und Spiritualität.

einer *ethischen* Sicht zu beurteilen? *Dürften* wir also unsere Glückssuche auf eine ganz einfache, biologisch-mechanische Weise befriedigen, so dies möglich wäre?

Diese Frage gewinnt an Brisanz, wenn man bedenkt, dass die Verfolgung von Glück, der „pursuit of happiness“, in der amerikanischen Verfassung als grundlegendes *Recht* verankert ist.<sup>3</sup> Ließe sich daraus nicht ableiten, dass es hier nicht mehr nur um ein *Dürfen*, sondern sogar um ein *Müssen* gehen könnte, zumindest auf der Seite jener, die gegen die Verfügbarkeit solcher Methoden sind? Um in dieser Frage voranzukommen, werden in einem ersten, ausführlichen Schritt die Ergebnisse der aktuellen *psychologischen* und *neurobiologischen* Forschung zum Thema Glück gesichtet werden, um dann, nach einer *Zwischenbilanz*, in einem zweiten Teil beurteilen zu können, wie der Einsatz biomedizinischer Verfahren zur Steigerung des menschlichen Glücks *sachlich* und *ethisch* zu beurteilen ist.

## 2. Psychologische Glücksforschung

Die aktuelle sozialpsychologische Forschung zum Glück unterscheidet, aufbauend auf der philosophischen Tradition, zwischen *hedonistischem* und *eudaimonistischem* Glück (*hedonic* und *eudaimonic happiness*).<sup>4</sup> Unter hedonistischem Glück versteht man momenthafte, oft intensive Episoden eines körperlich-sinnlichen Glücks, wo das unmittelbare Erleben im Mittelpunkt steht, wie etwa beim Genuss guter Speisen, beim Genießen eines Sonnenbades oder beim Sex. Da dies offensichtlich nicht all das abbildet, was wir im Alltag unter Glück verstehen, kommt die Kategorie des eudaimonistischen Glücks hinzu, wo es um das Glück einer umfassenden Lebens- oder zumindest Lebensabschnittszufriedenheit geht. Dieses Glück ist komplexer, umfasst mehrere Dimensionen und drückt nicht so sehr ein unmittelbares Erleben als vielmehr ein bilanzierendes *Urteil* über das Leben oder eine Lebensspanne aus. Es kommt dem in der empirischen Forschung ebenfalls gebräuchlichen Begriff der *Lebenszufriedenheit* (*life satisfaction*) nahe bzw. kann mit ihm identisch sein: Wie erscheint mir selbst, ebenfalls subjektiv, mein Leben aus einer gewissen Distanz betrachtet? Würde ich mich als glücklich bezeichnen oder nicht?

---

3 Beyond Therapy, vii.

4 Allgemein zur psychologischen Glücksforschung vgl. Bucher, Psychologie des Glücks; zur Unterscheidung von hedonistischem und eudaimonistischem Glück ebd., 28–30.

Die psychologische Glücksforschung gewinnt ihre Daten in erster Linie durch Befragung. Menschen werden befragt, ob bzw. wie sehr sie sich glücklich oder unglücklich einschätzen und was sie im Leben glücklich oder unglücklich macht. Um die Antworten, die hier gegeben werden, intersubjektiv und in Ländervergleichen aussagekräftig zu machen, werden *mehrdimensionale Konstrukte* von Glück erstellt, anhand derer Glück bzw. Lebenszufriedenheit durch Befragungen vergleichend erfasst wird.

## 2.1 Exemplarische Ansätze

Worum es hier geht, kann durch das „Konstrukt“ verdeutlicht werden, das Ruut Veenhoven, ein anerkannter niederländischer Psychologe, aufgrund langjähriger Forschung entwickelt hat. Veenhoven unterscheidet drei Hauptdimensionen von Glücksfaktoren, in denen sich jeweils weitere Unterfaktoren versammeln:<sup>5</sup>

DIMENSIONEN	EINZELFAKTOREN
<i>I. Qualität der Gesellschaft</i> (soziale Umwelt)	<ul style="list-style-type: none"><li>• materieller Wohlstand</li><li>• Rechtssicherheit</li><li>• Freiheit</li><li>• Gleichheit</li><li>• Pluriformität</li><li>• Modernität</li></ul>
<i>II. Stellung in der Gesellschaft</i> (individuelle soziale Merkmale)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einkommen</li><li>• Ausbildung</li><li>• berufliches Ansehen</li><li>• soziale Partizipation</li><li>• primäres Sozialnetz (Ehepartner, Kinder, Freunde)</li></ul>
<i>III. Persönliche Merkmale</i> (genetische Merkmale und persönlicher Charakter)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstbeherrschung und Weltoffenheit</li><li>• geistige Gesundheit</li><li>• körperliche Fitness</li><li>• Lebensweise (Genussbereitschaft, Geselligkeit)</li></ul>

5 Vgl. Veenhoven, Glück als subjektives Wohlbefinden, 396–403.

In diesem Glückskonstrukt gibt es drei Gruppen von Faktoren, die das Glück der Menschen beeinflussen. Eine erste bezieht sich auf den *objektiven Zustand einer Gesellschaft*, eine zweite auf die *individuelle soziale Stellung* eines Individuums in dieser Gesellschaft und eine dritte auf *Faktoren, welche die Persönlichkeit eines Menschen* betreffen, manchmal auch *internale Faktoren* genannt. Diese wiederum gelten durch genetische und durch individuelle biographische Faktoren (soziale Prägung durch Erziehung) bedingt.

In diesem Zusammenhang gehört es zu den interessantesten Ergebnissen der neueren Glücksforschung, dass im Gegensatz zu bisherigen Annahmen die individuelle Lebenszufriedenheit eines Menschen bis zu 40 Prozent durch genetische, zwischen 30 und 40 Prozent durch den persönlichen Charakter und nur zu 10 bis 20 Prozent durch gesellschaftliche Faktoren beeinflusst wird.<sup>6</sup> Bisher war eher vermutet worden, dass die sozialen Rahmenbedingungen in hohem Maß dafür verantwortlich sind, wie glücklich Menschen sind, z. B. ob sie in einem reichen oder armen Land, in einer Diktatur oder einer Demokratie leben.

Die hier sichtbar werdende Bedeutung von individuellen, inhärenten Faktoren wird von bestimmten eudaimonistischen Ansätzen der Glücksforschung in den Mittelpunkt gerückt. So widmete sich die US-amerikanische Psychologin Carol Diane Ryff der Erforschung der psychologischen Bedingungen von Glück und formulierte auf der Basis ihrer Untersuchungen ein bekannt gewordenes „Sechs-Säulen-Modell psychologischen Wohlbefindens“ (*six-factor model of psychological well-being*). Folgende sechs Merkmale sieht sie im menschlichen Leben als hauptverantwortlich für Glück:<sup>7</sup>

- (1) Autonomie (*autonomy*),
- (2) positive soziale Beziehungen zu anderen (*positive relations with others*),
- (3) Bewältigung äußerer Lebensumstände (*environmental mastery*),
- (4) persönliches Wachstum (*personal growth*),
- (5) Sinn (*sense and purpose in life*) und
- (6) Selbstakzeptanz (*self-acceptance*).

Nach Ryff sind Menschen also glücklicher als andere, wenn sie über funktionierende positive soziale Beziehungen verfügen, sich selbst bejahen kön-

---

6 Nach derzeitigem Forschungsstand sind etwa 50 Prozent genetisch determiniert, 30 bis 40 Prozent werden durch biographische Prägung und Persönlichkeitsmerkmale bestimmt und nur 10 Prozent durch äußere Umweltfaktoren; vgl. Bucher, *Psychologie des Glücks*, 65–67, u. Esch, *Die Neurobiologie des Glücks*, 164 f.

7 Vgl. Ryff: *Happiness is everything, or is it?* 1069–1081.

nen, sich innerlich entwickeln, den Eindruck haben, die Herausforderungen, die das Leben für sie bereithält, meistern zu können, und über ein bestimmtes Maß an Autonomie, also Selbstbestimmung, verfügen.

Die Frage, ob Glück mehr durch externe Umweltbedingungen oder aber durch internale Faktoren beeinflusst wird, hat doch einige Sprengkraft: Müssen wir, um das Glück der Menschen zu befördern, eher die gesellschaftlichen Bedingungen ändern, oder müssen die Menschen ein anderes Verhältnis zu sich und zur Umwelt gewinnen, um glücklich zu werden? Für Martin Seligman, den Begründer der positiven Psychologie, ist es eine „sehr gute Nachricht“, dass es neben Umweltfaktoren und genetischen Faktoren eine Reihe von Faktoren gibt, die wir selbst kontrollieren können, die zu unserem Glück beitragen: “The very good news is there is quite a number of internal circumstances [...] under your voluntary control. If you decide to change them (none of these changes come without real effort), your level of happiness is likely to increase lastingly.”<sup>8</sup> – Man kann aber auch befürchten, dass dieselbe Tatsache als Ausrede dafür benutzt wird, sich nicht mehr um die äußeren Lebensbedingungen von Menschen kümmern zu müssen.

## 2.2 Wichtige Ergebnisse

Nach diesen Einblicken in konkrete Ansätze der gegenwärtigen Glücksforschung sollen nun interessant erscheinende Ergebnisse überblicksartig rekapituliert werden. Das für viele wohl überraschendste Ergebnis war, dass steigendes Einkommen und damit äußerer Wohlstand über eine bestimmte Schwelle hinaus nicht mit steigendem Glück verbunden sind. Dieses Phänomen wurde zum ersten Mal von Richard Easterline beschrieben und wird seither auch als *Easterline-Paradox* bezeichnet.<sup>9</sup> Es hat vor allem in den Wirtschaftswissenschaften zu beachtlichen Irritationen geführt, weil diese immer davon ausgegangen waren, dass steigendes Wirtschaftswachstum und steigendes Einkommen linear zu mehr Wohlbefinden und Glück der Menschen führt. Nach heutigem Wissen ist dies aber nur bis zu einer gewissen Schwelle der Fall, über die hinaus andere Glücksgüter wie funktionierende *soziale Beziehungen*, *Sinn* im Leben oder nicht zu große *Einkommensunterschiede* in einer Gesellschaft wichtiger werden. Darüber hinaus

---

8 Seligman, *Authentic Happiness*, xiv.

9 Vgl. Easterline, *Does Economic Growth Improve the Human Lot?*, 89–125; Bucher, *Psychologie*, 105–106.

hebt die moderne Glücksforschung, wie schon sichtbar wurde, allgemein die Bedeutung individueller Faktoren, die in der *Persönlichkeit* eines Menschen liegen und die *Art seiner Lebensführung* betreffen, stärker hervor.

Positiv sind im Hinblick auf die Gesellschaft z. B. *Rechtssicherheit* und die *Verlässlichkeit von Institutionen* wichtige Faktoren für Lebenszufriedenheit und Glück, im Hinblick auf den persönlichen Charakter sind es *emotionale Intelligenz*, *Extroversion*, *Dankbarkeit* oder auch ein starkes Gefühl der *Verbundenheit* mit der Natur. Weitere wichtige Faktoren stellen funktionierende *soziale Beziehungen*, *altruistisches Verhalten* und *Sinn und Bedeutung* im Leben dar. All dies bedeutet z. B., dass für eine Sache oder ein Anliegen sich engagierende Menschen mit funktionierenden sozialen Beziehungen auch in vergleichsweise armen Ländern sich glücklich bezeichnen, wogegen äußerer Wohlstand in reichen Ländern Glück nicht garantiert, wenn ein Mensch z. B. für nichts in seinem Leben Dankbarkeit empfindet. Ebenso schätzen sich Menschen, die sich für andere Menschen engagieren (Altruismus), im Durchschnitt bei Befragungen glücklicher ein als jene, bei denen dies nicht der Fall ist.

Erstaunlich wenig entscheidend für dauerhaftes Glück sind *Gesundheit* oder *Krankheit*, aber auch körperliche Behinderung bis zu einem bestimmten Ausmaß. Hier und in anderen Fragen zeigt sich ein starker Gewöhnungseffekt bezüglich äußerer Glücksgüter, der weiter unten noch zur Sprache kommen wird. So verschwindet der hohe Glückspegel nach einem Lottogewinn regelmäßig wieder rasch, umgekehrt kann sich nach einem Unfall mit bleibender Behinderung relativ rasch wieder eine hohe Lebenszufriedenheit einstellen, wenn es gute soziale Kontakte gibt und eine sinnvolle Aufgabe im Leben gefunden wird.<sup>10</sup>

### 3. Neurobiologische Forschung

Vor dem Hintergrund des allgemeinen Aufstiegs von Neurobiologie und Gehirnforschung zu neuen Leitwissenschaften haben diese sich auch mit der Frage des Glücks beschäftigt und versucht, die Mechanismen von Glück und Unglücksgefühlen neuropsychologisch zu klären. Aus dieser Perspektive geht es bei Lust- und Glücksempfindungen um ein neuronales Belohnungssystem, das in komplexer Weise und im Zusammenspiel mit negativen Affekten wie Angst und Furcht unser Verhalten als höhere Sä-

---

10 Vgl. Brickman/Coates/Janoff-Bulman, Lottery winners and accident victims, 917–927.

getiere steuert. Die Empfindungen von Glück und von Angst bzw. Unglück haben so gesehen keinen Selbstzweck, sondern belohnen „richtiges“ Verhalten bzw. lenken dieses im Sinn einer inneren Motivation in eine bestimmte Richtung: „Glück heißt in diesem Kontext das ‚Richtige‘ zu belohnen. Was ‚richtig‘ ist, wird primär nicht durch den Arzt oder Therapeuten festgelegt, sondern durch unbewusste Prozesse im Gehirn.“<sup>11</sup>

Glück ist neurobiologisch kein einheitlicher Zustand, es gibt vielmehr ein Spektrum an verschiedenen, als angenehm erlebten Empfindungen. Tobias Esch unterscheidet auf dem Boden bisheriger Forschungsergebnisse drei neurobiologische Funktionssysteme oder Regelkreise, die in uns verschiedene Formen von Glück auslösen und die er mit *System A*, *System B* und *System C* bezeichnet:<sup>12</sup>

- (1) *System A* (appetitives System): Es ermöglicht appetitives Verhalten, indem es das Anstreben und das Erreichen lustvoll besetzter Ziele ermöglicht. Es ist zuständig für das Empfinden von Vorfreude und es ermöglicht, dass wir uns für etwas begeistern können, dass wir dann Energie in die Erreichung der Ziele investieren und schließlich beim Erreichen des Ziels, z. B. eines Berggipfels, ungeheures Glück empfinden können.
- (2) *System B* (Vermeidungssystem): Es belohnt emotional, wenn wir Gefahren und Bedrohungen, die in uns Angst und Stress ausgelöst haben, erfolgreich entkommen, indem wir das angenehme Nachlassen von Spannung und Angst und eine ruhige Sicherheit vor der Gefahr empfinden.
- (3) *System C* (Affiliationssystem/Fürsorgesystem): Es scheint neuronale Regelkreise zu geben, welche die Bindung an für uns wichtige Personen und Orte belohnen. Hierunter fallen positive Gefühle der Zugehörigkeit und der Liebe, der Bezogenheit und des Bleiben-Wollens, positives Erleben von Gemeinschaft, aber auch das positive Erleben von Kohärenz und Stimmigkeit von Situationen. Während es bei den beiden anderen Systemen um die dynamische Bewegung zu etwas hin oder von etwas weg geht, wird hier der statische Zustand des *Bleibens bzw. Habens* belohnt.

An den neuronalen Belohnungssystemen, die in uns so verschiedene subjektive Gefühle wie Abenteuerlust, Glück des Augenblicks, aber auch ent-

---

11 Esch, Neurobiologie des Glücks, 120.

12 Vgl. ebd., 118–163; zum neurobiologischen Forschungsstand siehe auch: Hein, Glück in den Neurowissenschaften, 374–383.



spannte Ruhe auslösen, sind verschiedene neuronale Transmitter wie Dopamin, Orexin, Kortisol, Oxytocin, Serotonin und endogene Opiate beteiligt. Dopamin wirkt unmittelbar glücksauslösend, wogegen z. B. Oxytocin einen indirekten Einfluss hat, indem es die Amygdala, die für Angst- und Stressreaktionen zuständig ist, hemmt und so angst- und stresslösend wirkt. Die primären Glückskreisläufe finden sich im Mittelhirn, aber sie stehen in Verbindung mit Zentren im orbito- und präfrontalen Kortex, die für die kognitive Verarbeitung und für die subjektive Modulation von Gefühlen vor dem Hintergrund von individuellen Erfahrungen zuständig sind.

Überraschend sind Hinweise, dass unser Gehirn im Zustand der positiven Erregung von System A, also im Zustand des lustvollen und erfolgreichen Anstrebens von Zielen, besonders lernfähig, d. h. neuroplastisch ist: „Je stärker und herausfordernder ein Reiz (und der damit verbundene Spaß, die Begeisterung), desto größer ist das plastische Potential“<sup>13</sup>; man könne festhalten, so Esch, dass „Glück [...] eine wichtige Triebfeder der Neuroplastizität“ sein könne.<sup>14</sup> Der Mensch ist also biologisch so gebaut, dass er sich physiologisch in jene Richtung entwickelt, wo er Glück erlebt.

Einige Ergebnisse sind besonders aus der Sicht einer Ethik des guten Lebens und für eine spirituelle Perspektive interessant. Es zeigt sich ein deutlich glücksfördernder Effekt von *Kohärenz, Konsistenz und Sinn/Bedeutung im Leben*.<sup>15</sup> Worum geht es bei diesen Konstrukten? *Kohärenz* schließt an die Forschungen von Aaron Antonovsky an. Für diesen war Kohärenz ein wichtiger salutogenetischer Faktor, der sich wiederum aus den drei Unterfaktoren *manageability (Gestaltbarkeit)*, *comprehensibility (Verstehbarkeit)* und *meaningfulness (Sinn)* zusammensetzt. Nach Esch ist Kohärenz nicht nur als salutogenetischer Faktor, sondern auch als Faktor für Glück und Lebenszufriedenheit wichtig. Der Begriff *Konsistenz* wurde von dem deutschen Psychotherapeuten Klaus Grawe im Zusammenhang mit einem Schema an menschlichen Grundbedürfnissen ins Spiel gebracht. Konsistenz bezieht sich bei ihm auf eine für das Individuum befriedigende Integration der vier Grundbedürfnisse *Orientierung und Kontrolle, Lust, Bindung und Selbstwerterhöhung*.<sup>16</sup>

---

13 Esch, Neurobiologie, 72.

14 Ebd., 79.

15 Vgl. ebd., 186–196.

16 „Konsistenz bezieht sich auf die Relationen intrapsychischer Prozesse und Zustände untereinander. [...] Man könnte [...] von einem grundlegenden Prinzip der innerorganischen Regulation sprechen, das allen Grundbedürfnissen übergeordnet ist. Wenn Grundbedürfnisse als Erfordernisse der menschlichen Existenz

Zusammenfassend geht es bei Kohärenz, Konsistenz und Sinn um die Erfahrung einer Durchschaubarkeit unserer Umwelt, um das Gefühl, sie bis zu einem gewissen Grad auch gestalten und beeinflussen zu können, um die Fähigkeit, die eigenen Strebungen zu einem Ganzen integrieren zu können und schließlich in allem einen Sinn sehen zu können, der vor allem als nachhaltige Handlungsmotivation wichtig ist.

Im Leben einen Sinn zu finden, der Orientierung gibt und zum Handeln motiviert, darf so gesehen nicht in Gegensatz zur Glückssuche des Menschen gebracht werden, sondern Sinn, Orientierung und Handlungsmotivation zu erleben, *sind* eine spezifische Form menschlichen Glücks.

### 3.1 Der flüchtige Charakter des Glücks

Neuropsychologisch sind Glückszustände *nicht auf Dauer angelegt*. Besonders das hedonistische Glück unterliegt neuronalen Mechanismen der Gegenregulation. So flaut das überwältigende Glück, ein lang ersehntes Ziel unter großen Anstrengungen erreicht zu haben, z. B. einen Berggipfel oder einen erfolgreichen Bühnenauftritt, rasch wieder ab. Das Erleben von Glück unterliegt auch einem starken *Adaptations-Effekt*. Wir gewöhnen uns sehr rasch an Lebensumstände, die wir eine Zeit lang als schön und lustvoll erleben. Dies betrifft Glücksgüter wie äußeren Wohlstand, Konsum und Besitz, aber auch eine hohe gesellschaftliche Position und soziales Ansehen. Unser Gehirn gewöhnt sich an glücksauslösende Faktoren und man benötigt in der Folge immer stärkere Herausforderungen, um das Belohnungsglück in derselben Intensität zu spüren. Kletterer verlieren das anfängliche Flow-Erlebnis, wenn sie eine Route gut beherrschen, und brauchen dann schwierigere Routen, um dasselbe Erlebnis zu haben. Dieser Mechanismus scheint auch bei materiellem Konsum als Glücksquelle eine Rolle zu spielen. Man braucht immer teurere Autos oder exklusivere Kleidung, um denselben emotionalen Kick wie früher zu spüren.<sup>17</sup>

Darin liegt eine plausible Erklärung für das schon erwähnte, von Easterline beschriebene Paradox, dass steigender Wohlstand sich nicht linear in höheres Glück umsetzt, sondern ab einer bestimmten Schwelle – ab 15.000

---

angesehen werden können, als Bedingungen dafür, dass ein Mensch gut gedeihen kann, dann könnte man auch ein „Streben nach Konsistenz“ als ein menschliches Grundbedürfnis bezeichnen.“ (Grawe, Neuropsychotherapie, 186).

17 Vgl. Esch, Neurobiologie, 143 u. 56.

bis 20.000 Dollar Jahreseinkommen – stagniert.<sup>18</sup> Es ist in diesem Zusammenhang vielfältig belegt, dass sich das Glücksniveau in den Vereinigten Staaten in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts trotz ansteigenden Wohlstands nur wenig verändert hat. Umgekehrt erreichen weniger entwickelte Länder oft ähnliche Glücksniveaus wie höherentwickelte. So liegt z. B. Mexiko nur leicht unter dem Niveau von Deutschland. Ab einem bestimmten Niveau des Wohlstands werden Unterschiede im Einkommen und ein außergewöhnliches Sozialprestige innerhalb der Gesellschaft als Glücksfaktoren wichtiger. Das Phänomen, dass wir trotz vieler und ständig neuer Anstrengungen unser Glück nicht steigern können, wird auch als *hedonistische Tretmühle* (*hedonistic treadmill*) bezeichnet. Unser Gehirn gewöhnt sich also an glücksauslösende Faktoren und benötigt in der Folge immer stärkere Reize, um ein Belohnungsglück derselben Intensität zu spüren.

Einige Forscher gehen in diesem Zusammenhang von einer *Set-point-Theorie* aus. Sie besagt, dass es für jedes Individuum einen definierten Level an Glücksempfinden gibt, der früh in der Lebensgeschichte festgelegt wird und zu dem wir nach positiven und negativen Ausschlägen (*peak experiences* und *episodes of depression*) immer wieder zurückkehren. Dies würde bedeuten, dass wir unseren Glückspegel nur passager und nicht auf Dauer verändern könnten.<sup>19</sup> Neurobiologen sprechen von einer Autoregulation des Glücks.

Ein empirisch gut bestätigter alltäglicher *Glücks-Killer* (*happiness killer*) ist die spontane Neigung, sich mit dem sozialen Umfeld zu vergleichen. Derselbe Lebensstandard kann glücklich machen, wenn man damit auf gleicher Ebene oder über dem sozialen Umfeld liegt, unglücklich, wenn Nachbarn und Verwandte über einen höheren materiellen oder sozialen Status verfügen. Die innere Befriedigung, die wir aus einer ganzen Reihe von Glücksfaktoren ziehen, ist also nicht absolut, sondern abhängig davon, ob diese Faktoren uns zugleich im Vergleich zum sozialen Umfeld privilegieren oder nicht.

---

18 Bahnbrechend der schon genannte Artikel des Ökonomen Richard Easterline (ders., Economic Growth); zentral war die Schlussfolgerung, dass relatives Einkommen ein besserer Prädiktor für die subjektive Zufriedenheit ist als absolutes; vgl. auch Esch, Neurobiologie, 25.

19 Vgl. Esch, Neurobiologie, 164 f.; Bruni, Glück und Wirtschaft, 407.

### 3.2 Trainierbarkeit von Glück

Viele Psychologen und Neurobiologen sind allerdings der Ansicht, dass man trotz des eben Gesagten doch selbst einiges dazu beitragen kann, glücklicher zu sein. Esch formuliert: „Man kann Glück trainieren, weil es weniger zufällig ist, als vielleicht zunächst angenommen, und weil unser Verhalten, unser Gehirn, zum Teil sogar unsere Gene, plastisch sind.“<sup>20</sup> Mit anderen Worten gibt es doch Faktoren, die wir beeinflussen können, und mit dem Hinweis auf die Plastizität des Gehirns wird angedeutet, dass es möglich ist, dass sich ein neuer Grundzustand einstellt.

Nicht alle Formen des Glücks unterliegen demselben Tretmühlen-Effekt. Das Glück einer bilanzierenden Lebenszufriedenheit wird von vornherein stabiler sein als intensive, hedonistische Glücksmomente. Darüber hinaus ist es möglich, Haltungen wie Achtsamkeit und Dankbarkeit einzuüben, von denen bekannt ist, dass sie glücksfördernd sind. Wenn es stimmt, dass das Glück, das wir aufgrund bestimmter Lebensumstände erleben, stark vom Vergleich mit dem sozialen Umfeld abhängig ist, bietet das z.B. die Chance, sich bewusst mit Menschen zu vergleichen, die schlechter- und nicht bessergestellt sind als wir. Insgesamt scheint es also darum zu gehen, worauf wir gewohnheitsmäßig unsere Aufmerksamkeit lenken. Neurobiologisch entspricht dem das Bahnen von bestimmten Erregungskreisläufen in unserem Gehirn, die sich dann, sind sie einmal eingespielt, leichter und selbstverständlicher gegen andere durchsetzen.

## 4. Zwischenergebnisse

Bevor nun auf die Frage eingegangen wird, wie weit sich Glück biotechnologisch fördern und steigern lässt, sollen in einem kurzen Zwischenfazit wichtige Ergebnisse der psychologischen und neurobiologischen Forschungen zum menschlichen Glück genannt werden. Gefühle von Freude und Glück sind kein anthropologischer Luxus, sondern essentiell für unser Leben, weil ihnen eine ganz wichtige *motivationale Funktion* zukommt. Glück belohnt erfolgreiches Verhalten in einem ganz unschuldigen Sinn und macht es möglich, dass wir uns mit Anstrengung und Ausdauer einer Aufgabe hingeben. Dabei ist es egal, ob es um körperliche Herausforderungen wie im Sport, um soziale Aufgaben wie im Familienleben, um mentale Anstrengungen wie das Verfassen eines Buches oder um spirituel-

---

20 Esch, Neurobiologie, 167.

le Zielsetzungen wie bei Gebet und Meditation geht. In einem komplexen Zusammenspiel mit Gefühlen von Schmerz, Angst und Furcht steuern diese Gefühle unsere Reaktionen und unser Verhalten, indem sie eine bestimmte Verhaltensrichtung privilegieren und den Organismus motivieren, dieses Verhalten auch umzusetzen.

Allerdings unterliegen vor allem intensive Glücksgefühle *Mechanismen der Gegenregulation und der Adaptation*. Dies erscheint sinnvoll, weil dauerhafte und intensive Zustände eines Belohnungsglücks zu einem Stillstand im Bewegungsfluss des Organismus führen würden. Das Belohnungsglück muss immer wieder dem Glück der Vorfreude weichen, wo der Organismus sich auf ein neues Ziel ausrichtet. Das Andauern intensiver Glückszustände würde auch den Fokus unserer Aufmerksamkeit im Hinblick auf das ganze Spektrum der Wirklichkeit ungebührlich einengen, da in solchen Momenten das Bewusstsein von einem einzigen Glücksgut in Beschlag genommen wird. Man ist dann ganz im Augenblick gefangen, ohne die Welt in all ihren anderen Aspekten und das Leben in seinem Zuvor und Danach wahrzunehmen. Als Konsequenz aus diesen ersten beiden Beobachtungen ergibt sich, dass Glück biologisch gesehen kein Selbstzweck ist. Glück ist vielmehr die „Belohnung“ für ein evolutionsbiologisch „wichtiges“ oder „richtiges“ Verhalten des Organismus.

Eine dritte wichtige Einsicht ist, dass es psychologisch wie neurobiologisch „das“ Glück nicht gibt, vielmehr stoßen wir auf ein *Spektrum verschiedenartiger positiver Gefühlszustände*. Sie sind verschieden intensiv, haben schon rein neurobiologisch eine verschiedene zeitliche Dynamik und sind mehr oder weniger *körperlich* oder *geistig* akzentuiert. Anerkannt ist, dass das eudaimonistische Glück einer ruhigen Lebenszufriedenheit gewöhnlich stabiler ist als intensive Momente hedonistischen Glücks welcher Art auch immer.

Als vierte Schlussfolgerung könnte man von einer erstaunlichen *Plastizität* der menschlichen Glücksfähigkeit sprechen. Dabei geht es um so etwas wie Adaptation in einem positiven Sinn. Menschen können unter den verschiedensten äußeren Umständen glücklich werden, sobald bestimmte Grundbedürfnisse gestillt sind. Für das Glück sind dann weniger bestimmte Umgebungsbedingungen Voraussetzung als vielmehr eine für das Individuum befriedigende Interaktion des Organismus mit seiner jeweiligen Umwelt. Es geht um das Anstreben und Erreichen von gesetzten Zielen, um die Verfügbarkeit sozialer Nahbeziehungen und schließlich um Vorausschaubarkeit und Kontrollierbarkeit der unmittelbaren Umwelt. Eine solche beglückende Interaktion mit der Umwelt kann dann auch so etwas Einfaches wie das Setzen von Gemüse und Blumen im eigenen Garten, das

Erleben ihres Gedeihens und die Erfahrung eines wachsenden Wissens um die Bedingungen, die zu einem guten Wachstum beitragen, sein.

Fünftens rehabilitiert die moderne Glücksforschung bestimmte Anliegen der klassischen Ethiktraditionen und der verschiedensten religiösen Traditionen. So sind *gelingende soziale Bindungen* und *altruistische Aktivität* anerkannte Glücksfaktoren. Als glücksfördernd werden des Weiteren Tugenden wie *Ehrfurcht*, *Dankbarkeit* und *innere Verbundenheit* mit der Umwelt sichtbar. Auch *Hoffnung*, eine der drei göttlichen Tugenden im Christentum, wird neu als motivations- und damit glücksfördernder Faktor bewusst. Eng damit in Zusammenhang steht die neue Beschäftigung mit *Sinn/Bedeutung* als Faktor für ein geglücktes Leben, denn Sinn bedeutet so viel wie erhöhte Durchschaubarkeit und fördert damit Engagement und Kraft.

Wenn eingangs auf die oft erschreckende Glücksfeindlichkeit der christlichen Glaubenstradition hingewiesen wurde, macht die Beschäftigung mit dem Glück in diesem Zusammenhang allerdings auch deutlich, dass Religionen sich in ein positives Verhältnis zur Glückssuche des Menschen bringen müssen. Wenn, wie oben gezeigt, unser Glückssystem mit dem Erschließen und Verfolgen von Zielen (Appetenzsystem) wie auch mit der Möglichkeit, sich zu binden (Affiliationssystem), zusammenhängt, wird deutlich, dass jede religiöse Entfaltung des Menschen diese Systeme beanspruchen muss. Neurobiologisch gesprochen setzen Religionen auf der einen Seite ein funktionierendes Glückssystem voraus, auf der anderen Seite privilegieren sie bestimmte Glücksmöglichkeiten des Menschen – vor allem jene, die mit einer gelungenen Eingebundenheit des Menschen in seine soziale wie auch „transzendente“ Umwelt zusammenhängen. Die Eingebundenheit des Menschen in bzw. seine Kommunikation mit einer transzendenten Umwelt könnte als der anthropologische Ort spirituellen Glücks angesehen werden.

##### 5. *Biotechnologisches Enhancement von Glück*

Da es für den Begriff *Enhancement* im Deutschen keinen wirklich adäquaten Ausdruck gibt, wird dieser als Überschrift für den folgenden Abschnitt beibehalten. Gemeint ist damit die gezielte Verbesserung bzw. Optimierung bestehender menschlicher Fähigkeiten oder Merkmale, um bessere Leistungen zu erbringen, sozial erfolgreicher zu sein oder auch einfach ästhetische Bedürfnisse zu befriedigen. Angewendet auf die eingangs erwähnte jahrtausendealte Glückssuche des Menschen stellt sich damit die Frage, ob dem Glück nicht unter den Bedingungen unseres heutigen bio-

medizinischen Wissens auf eine ganz neue und revolutionäre Weise nachgeholfen werden könnte. Pharmakologische, mikrochirurgische oder andere biomedizinische Interventionen könnten das ersetzen, was nach Meinung klassischer Ethiksysteme und Religionen einen anstrengenden und persönlichen Weg der äußeren Disziplinierung und der inneren Transformation voraussetzte.

### 5.1 Mögliche biomedizinische Interventionen

Es sind ganz allgemein drei Wege denkbar, wie medizinisch-ärztliche Interventionen zu einem glücklicheren Leben von Menschen beitragen können:

- (1) *Neue therapeutische Möglichkeiten (Therapie)*: Neue und innovative Behandlungen werden ohne Zweifel die Glücksbilanz vieler Menschen zum Positiven verändern. Wenn bislang nicht heilbare Krankheiten wie Krebs, Querschnittslähmung, Demenz, aber auch krankhaftes Übergewicht heilbar werden, wird dies vielen Menschen Angst nehmen, ihre Lebensqualität verbessern und neue Lebensmöglichkeiten schaffen. Negativ gesprochen wird viel physisches und psychisches Leid verhindert.
- (2) *Erfüllung körperbezogener Wünsche jenseits von Therapie im engen Sinn (Enhancement)*: Schon heute bezieht sich ein wachsendes Spektrum an medizinischen Interventionen nicht mehr auf die Heilung von Krankheiten im engen Sinn, sondern auf eine gewünschte Verbesserung und Optimierung des Körpers oder des körperlichen Erscheinungsbildes. Zu denken ist hier an die verschiedenen Möglichkeiten des Anti-Agings, an die Schönheitschirurgie, an ein zukünftig vielleicht mögliches gentechnisches *Knock-out* unerwünschter genetischer Eigenschaften und an die gentechnische Förderung erwünschter Eigenschaften. Es kann aber auch um die Erfüllung bislang unrealistischer reproduktiver Wünsche gehen, wie z. B. Mutterschaft in höchstem Alter oder ein genetisch eigenes Kind für zwei Männer. Gemeinsam ist dieser Gruppe an Interventionen, dass Glück hier indirekt über die Erfüllung subjektiver, körperbezogener Wünsche und Ideale gefördert wird.
- (3) *Direkte Interventionen in das Gehirn*: Auf dieser Ebene wird das Glückserleben direkt über Interventionen in das Gehirn beeinflusst, z. B. über elektromagnetische Wellen, pharmakologische Substanzen, Neurotransmitter oder über neurochirurgische Maßnahmen. Möglich er-

scheint eine Beeinflussung der Gefühle und Stimmungen, aber auch des gefühlten Bewusstseins („klares“ Bewusstsein).

## 5.2 Ethische Diskussion

Bevor die genannten Möglichkeiten einzeln diskutiert werden, soll ein Blick auf das Verhältnis zwischen Medizin und Glücksverlangen des Menschen geworfen werden. Zunächst scheint es der Medizin gar nicht direkt um menschliches Glück zu gehen. Sie hat vielmehr ihr Ziel immer weniger anspruchsvoll als den Versuch definiert, Krankheit zu heilen und Leid zu mindern, womit die Frage nach dem Glück offengelassen wird.

Aber lässt sich beides wirklich so leicht trennen? Bekannt ist zum einen die Tendenz, Gesundheit nicht negativ als das bloße Fehlen von Krankheit und Schmerz zu definieren, sondern positiv als *umfassendes Wohlbefinden*, wie die WHO dies im Jahr 2005 getan hat.<sup>21</sup> Dieses Bemühen um eine ganzheitliche Sichtweise hat seine Berechtigung, aber der Begriff eines umfassenden Wohlbefindens kommt doch jenem des Glücks sehr nahe. Zum anderen ist auf die Entwicklung zu einer wunscherfüllenden Medizin hinzuweisen, wo nicht mehr eine objektive Krankheit der unmittelbare Legitimationsgrund für die ärztliche Intervention ist, sondern ein bestimmter informierter *Patientenwunsch*.<sup>22</sup> In diesem die Autonomie ins Zentrum rückenden Ansatz ist zwar wieder kein unmittelbares Glücksversprechen enthalten. Aber faktisch werden die Menschen solche Wünsche an die Medizin herantragen, von denen sie sich versprechen, dass sie zu ihrem Glück beitragen.

Blickt man nun auf die oben unterschiedenen drei Möglichkeiten, wie die Medizin das Glück von Menschen befördern kann, so ist die Suche nach neuen therapeutischen Interventionen sicherlich nicht nur *ethisch erlaubt*, sondern auch *geboten*. Zu beachten bleibt aber, dass das unmittelbare Ziel hier nicht subjektives Glück ist, auch wenn „geglückte“ medizinische Eingriffe immer wieder Glück und Dankbarkeit bei Betroffenen auslösen. Man will vielmehr Schmerzen beheben, gestörte körperliche Funktionen wiederherstellen und eine Wiedereingliederung des Menschen in sein normales Leben ermöglichen. Therapeutische Interventionen verlie-

---

21 “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (Constitution of the World Health Organization 2005).

22 Dies zeigt sich aktuell v. a. auf dem Gebiet der Reproduktionsmedizin, in der Altersforschung und in der Schönheitschirurgie.



ren auch dann nicht ihren Sinn, wenn die Menschen sich an sie gewöhnen, sie alltäglich geworden sind und so Glück im engeren Sinn nicht mehr steigern.

Weil es zur Normalität des menschlichen Lebens gehört, als Mensch sowohl Leid und Schmerz wie auch Freude und Glück empfinden zu können, und weil dies, wie sichtbar wurde, eine wichtige Voraussetzung dafür ist, in befriedigender und effizienter Weise im Leben Ziele verfolgen zu können, wird man es auch als eine ethische Pflicht ansehen müssen, eine verlorengegangene oder beschädigte Fähigkeit des Glücksempfindens wiederherzustellen oder emotionale Entgleisungen zu stabilisieren. Auch hier geht es um Therapie im Sinn des Wiederherstellens einer gestörten neuropsychologischen Funktion. Werden hier jenseits der klassischen psychotherapeutischen und psychiatrischen Verfahren neue Mittel und Wege gefunden, sollten sie Anwendung finden, solange sie nicht Schaden verursachen. Wie bei anderen Eingriffen auch muss ein vertretbares Nutzen-Risiko-Verhältnis gegeben sein und es muss eine informierte Zustimmung vorliegen. Aus einer theologisch-spirituellen Sicht ist in diesem Zusammenhang zu betonen, dass die religiös-spiritueller Entfaltung des Menschen entsprechende psychische Grundlagen benötigt. Eine grundsätzliche religiöse Skepsis gegenüber psychotherapeutischen und psychiatrischen Interventionen wäre daher falsch.

Die ethisch wirklich sensible Grenze verläuft dagegen zwischen Therapie und Enhancement. Aber auch bei der Erfüllung von Wünschen, die sich nicht auf das Heilen von Krankheiten, sondern auf Verbesserungen und Optimierungen des Körpers und seiner Funktionen beziehen, gibt es keine kategorischen moralischen Einwände. Intuitiv und in der Praxis geht es auch hier meist um *Abwägungsvorgänge*, d. h. um die Frage, ob die „Verbesserung“ *umfassend* gesehen nicht eine *Verschlechterung* darstellt bzw. nicht *auf Kosten Dritter* erfolgt. Im Hinblick auf das Glück wäre zu fragen, ob die Maßnahmen das angestrebte Glück aufs Ganze gesehen nicht untergraben und das Vorgehen so *selbstwidersprüchlich* wird.

Zum Beispiel begrenzt in der Reproduktionsmedizin das Kindeswohl deutlich bestimmte Kinderwünsche der Eltern. Das Glück einer Elternschaft darf nicht um jeden Preis verwirklicht werden. Bei Anti-Aging-Maßnahmen wiederum könnte man fragen, ob diese nicht notwendige Reifungsprozesse im Sinn einer Annahme des Alters verhindern. Gibt es überhaupt keine negativen Effekte, ist es schwierig, solche Interventionen kategorisch abzulehnen.

Unter Gruppe 3 werden Verfahren angesprochen, die den emotionalen Zustand des Menschen direkt beeinflussen, z. B. indem bestimmte Gefühle des Glücks und der Zufriedenheit medikamentös, mikrochirurgisch oder

durch andere Interventionen hergestellt werden. Beides wurde in der Vergangenheit bekanntlich immer wieder mit Suchtmitteln versucht. Aber auch hier scheint es näher besehen schwierig, diese kategorisch, d. h. unabhängig von möglichen negativen Folgen, zu verurteilen. Jedoch werden hier deutlicher und einschneidender als in Gruppe 2 Grenzen sichtbar, die sorgfältig beachtet werden müssten.

Worin liegen diese? Es wurde sichtbar, dass bestimmte Formen von Glück einen Ausnahmezustand des Organismus darstellen, der physiologisch nicht auf Dauer angelegt ist und normalerweise vom Organismus auch innerhalb kurzer Zeit wieder beendet wird. Dauerhafte intensive Glückszustände, die das Bewusstsein gefangen nehmen, könnten so negative Wirkungen auf die Fähigkeit eines Menschen haben, die Wirklichkeit in ihrer Differenziertheit wahrzunehmen und das Leben in seiner Gesamtheit zu bewältigen. Menschen, die sich in einem dauerhaften Flow-Zustand befinden, wirken unheimlich, weil ihnen nüchterne Ruhe und Distanz auf das eigene Leben und auf die Wirklichkeit fehlen. Im Flow-Zustand fehlt der Blick auf eine Realität jenseits des Flows und aus dem positiven Flow-Erleben kann dann leicht so etwas wie Besessenheit werden.

Ähnlich gelagert ist das Problem einer notwendigen *situativen Gefühlsadäquatheit*. Gefühle stellen intuitive Reaktionen des Organismus auf Umweltbedingungen dar, um ein entsprechendes Verhalten zu ermöglichen. Ein direktes Eingreifen in den Gefühlshaushalt könnte zu der erschreckenden Konsequenz führen, dass wir plötzlich Gefühle empfinden, die der jeweiligen Situation nicht mehr adäquat sind, dass wir in einer völlig unangemessenen Weise Glück und Trauer empfinden. Auch muss das breite Spektrum an emotionalen Reaktionsmöglichkeiten, über das der Mensch verfügt, gewahrt bleiben. Zum Beispiel können einseitige euphorische Zustände oder überschießendes positives Selbstwertgefühl beim Autofahren dazu führen, dass man die Gefahr einer Strecke unterschätzt und einen Unfall verursacht. Im Finanzsektor können die emotionale Fehleinschätzung von Situationen und eine Überschätzung der eigenen Fähigkeiten bekanntlich zum Verlust von Milliarden von Euro führen.

Letztlich dienen Gefühle der adäquaten Weltwahrnehmung und Weltbegegnung einer Person. Diese Welt ist nicht nur heil, sondern trägt viel Leid und Unheil in sich. Beide Aspekte müssen im Menschen eine adäquate emotionale Resonanz finden können, wenn er sein Leben in dieser Welt erfolgreich und zugleich authentisch führen können soll. Überall dort, wo direkt in die Psyche, in Emotionen und in die Qualität des Bewusstseins eingegriffen wird, muss gewahrt bleiben, dass Personen zu einer differenzierten und reflektierten emotionalen Resonanz auf diese Welt fähig sind,

bzw. muss diese Fähigkeit gefördert werden. Das ungestörte und differenzierte Funktionieren der Welt- und Selbstwahrnehmung des Individuums scheint das letztgültige Kriterium für die Angemessenheit von Interventionen in den Gefühlshaushalt des Menschen zu sein.

### 5.3 Allgemeine Grenzen für Versuche einer biotechnologischen Steigerung des Glücks

Während sich bislang kaum kategorische Grenzen für glücksfördernde Interventionen zeigten, sollen abschließend Überlegungen angestellt werden, welche auf prinzipielle Grenzen des Versuchs hinweisen, durch den biomedizinischen Fortschritt das Glück des Menschen zu steigern.

Ein erstes, sehr zentrales Problem betrifft die weiter oben beschriebenen *Adaptationsmechanismen*, denen das menschliche Glückserleben unterliegt. Es ist zu erwarten, dass spektakuläre neue Behandlungsmethoden in einer ersten Phase Glück spürbar fördern, indem sie z. B. so etwas wie eine individuelle oder gesellschaftliche Euphorie auslösen. Wie auf anderen Gebieten auch ist aber zu erwarten, dass sie mit der Zeit als selbstverständlich hingenommen werden. Bei echten therapeutischen Eingriffen ist dieser Effekt unproblematisch, bei wunscherfüllenden Eingriffen kann er aber einen spiralförmigen Effekt auslösen. Gemeint ist, dass immer dann, wenn man sich an die Erfüllung von Wünschen gewöhnt hat, neue Wünsche auftauchen, die über das jeweils Verfügbare hinausgehen.

Ein zweites Problem stellen die *negativen Seiteneffekte* des medizinischen Fortschritts dar, welche dessen umfassende Glücksbilanz belasten. Hier ist nicht die Gewöhnung das Problem, sondern das Faktum, dass fast alle neuen Technologien mit neuen Belastungen und Entscheidungszwängen verbunden sind. So verschaffen die doch beeindruckenden Fortschritte in der pränatalen Diagnostik vielen betroffenen Frauen eindeutig Glücksmomente und mehr emotionale Sicherheit, wenn ein negativer Befund vorliegt. Dies wird aber erkaufte durch die Belastungen, die sich bei einem positiven Befund für die Frau ergeben, und durch neue, negativ erlebte Entscheidungszwänge, ob man solche Untersuchungen überhaupt durchführen soll oder nicht. Insgesamt ist das subjektive Erleben der Schwangerschaft durch diese Fortschritte nicht besser geworden. Auch die Zunahme der statistischen Lebenserwartung ist ambivalent. Einerseits bringen sie neue Lebensmöglichkeiten für viele Menschen mit sich – man denke nur an den Trend, nach Ende der beruflichen Karriere noch die Welt zu bereisen, um die Schönheit verschiedener Erdteile und Kulturen erleben zu können. Dieselbe Entwicklung hat aber zu einer Reihe neuer belastender Heraus-

forderungen geführt: Menschen leben immer länger mit chronischen Krankheiten, es wächst die Zahl der Pflegebedürftigen und der Dementen, die wiederum Kräfte der jüngeren Generation absorbieren. Insgesamt entstehen neue Spannungen zwischen den Generationen. Viele dieser Probleme werden sich lösen lassen, aber es ist zu erwarten, dass mit den Lösungen neue Probleme entstehen, welche die Glücks- und die Sorgenbilanz der Menschen belasten.

Alle Versuche, Glück als Emotion direkt zu induzieren, müssen sich dem Einwand stellen, ob sie nicht gleichzeitig das Glück der *Anstrengung des Weges* (*effort-satisfaction*) unterminieren. Wenn es stimmt, dass es eine der wichtigsten Glücksquellen des Menschen ist, sich Ziele zu setzen und diese mit Mühe und Kraft erfolgreich zu verfolgen, dann dürfen Interventionen diese Dynamik nicht kurzschließen. Dies gilt auch für die innere Ebene, wo es um innere Beweglichkeit und inneres Wachstum als Glücksfaktoren geht. Psychologische und pharmakologische Interventionen können sich immer nur darauf beziehen, die Anstrengung des äußeren und inneren Weges zu stützen und zu fördern, dürfen sie aber nicht ersetzen.

Viertens gibt es Glücksfaktoren, die sich deshalb einer direkten Induzierbarkeit entziehen, weil sie einer Auseinandersetzung des Individuums mit sich selbst und der Welt entspringen, die jedes Individuum für sich selbst leisten muss, wie *Sinn im Leben*, *Gefühl von Kohärenz* (*coherence/sense of coherence*), aber auch *Dankbarkeit*. So ist Dankbarkeit ein Gefühl, das über bloßes Wohlbefinden hinausgeht. Sie entspringt einer bestimmten reflexiven Verarbeitung, einer bestimmten Haltung dem primären Zustand des Wohlbefindens gegenüber. Gleiches gilt für *Sinn*. Natürlich haben auch diese Faktoren beeinflussbare psychische und neuronale *Voraussetzungen*, sie selbst aber entziehen sich jeder Idee von Herstellbarkeit. Es geht hier um psychologische, aber auch spirituelle Reifungsprozesse, die zu einem gegliückten Leben dazugehören und die sich grundsätzlich nicht als eine Art fertige Information pharmakologisch oder über Computer-Brain-Interfaces vermitteln lassen.

## 6. Medizinischer Fortschritt und menschliches Glück

Hält man sich das eben Gesagte vor Augen, so erscheint der direkte Beitrag, den der medizinische Fortschritt zu menschlichem Glück zu leisten vermag, erstaunlich gering. Deshalb muss vor der Gefahr gewarnt werden, den biotechnologischen Fortschritt direkt im Namen des menschlichen Glücks voranzutreiben. In einer nüchternen Analyse gilt das, was für steigenden Wohlstand gilt, auch für den medizinischen Fortschritt. Neue und

bessere Standards werden über kurz oder lang als selbstverständlich hingenommen, und das individuelle Glück ist dann stärker vom Vergleich mit anderen abhängig.

Gäbe es einen direkten Zusammenhang zwischen biomedizinischem Fortschritt und menschlichem Glück, müssten im Übrigen alle Generationen vor uns, die mit bescheidenen medizinischen Möglichkeiten leben mussten und eine kürzere Lebenszeit erwarten konnten, merklich unglücklicher gewesen sein als wir heute. Umgekehrt müsste uns Heutige der Gedanke unglücklich machen, dass die Menschen in der Zukunft vielleicht ganz andere medizinische Möglichkeiten zur Hand haben als wir in unserer Zeit.

Angesichts dieser Diagnose lässt sich schlussfolgern, dass die primäre Aufgabe der Medizin und des medizinischen Fortschritts eine vergleichsweise bescheidene ist und in der Verhinderung von Schmerz und Leid liegt sowie darin, dem Menschen ein normales Funktionieren seines Lebens zu ermöglichen und damit auch, sein Glück selbsttätig zu verfolgen. Noch kritischer gefragt, könnte es sein, dass der medizinische Fortschritt selbst einer Art kollektivem Flow-Erlebnis entspringt. Der medizinische Fortschritt stellt nicht glückliche Menschen in einem äußerlichen Sinn her, sondern macht glücklich, weil er eine Form des Engagements, des Einsatzes für Ziele, die uns wichtig sind, darstellt. Wir brauchen sozusagen das Glück, in der Bekämpfung von Krebs und in der Überwindung von altersbedingten Beschwerden immer wieder ein Stück voranzukommen.

Allerdings bleibt doch die Möglichkeit, dass der medizinische Fortschritt zwar nicht das *subjektive Glück* nachhaltig steigert – ansonsten müsste dieses, eine weitere Fortschrittsdynamik vorausgesetzt, ins Unermessliche steigen –, aber so etwas wie die *objektive Lebensqualität* der Menschen. Dieser Gedanke ist allerdings unter heutigen Bedingungen philosophisch-ethisch sehr schwierig, weil er objektive Maßstäbe zur Bewertung unseres Menschseins voraussetzt, die wiederum unter post-metaphysischen Bedingungen kaum zu gewinnen sind: Woher sollten wir wissen, dass es objektiv besser ist, länger zu leben als kürzer? – Vorsichtiger könnte man argumentieren, dass z. B. ein Leben, in dem mehr menschliche Erfahrungen gemacht werden und wo mehr Freiheitsmöglichkeiten gegeben sind, besser ist als ein anderes, wo dies nicht der Fall ist; oder dass ein Leben, das die Heterogenität und Widersprüchlichkeit der Erfahrungen in ein Sinn Ganzes zu integrieren vermag, glücklicher ist als eines, wo dies nicht gelingt. Dann gäbe es einen objektiven Grund, die Bedingungen für all das zu fördern.

Solchen Gedanken wird man sich auch von Seiten einer christlichen Ethik nicht verschließen können, denn auch diese kennt auf der einen Sei-

te eine irreduzible innere Gottbezogenheit jedes Menschen als Ort eines möglichen Glücks und auf der anderen Seite eine objektive Entwicklung der Völker und Kulturen, die sich mehr oder weniger dem Reich Gottes annähern. Die eigentliche Lehre, die eine christliche Ethik aus der modernen Glücksforschung aber ziehen sollte, liegt in der Einsicht, dass es Glücksfaktoren gibt, die wichtiger als Einkommen, Lebensstandard, körperliche Vitalität und äußeres Aussehen sind – nämlich gelungene soziale Beziehungen, eine erfüllende Arbeit, das Gefühl, einen Sinn im Leben gefunden und sich im Leben erfolgreich für etwas engagiert zu haben.

### Literatur

- Beyond Therapy. Biotechnology and the Pursuit of Happiness. A Report of the President's Council of Bioethics, Washington DC 2005.
- Brickman, Philipp/Coates, Dan/Janoff-Bulman, Ronnie: Lottery winners and accident victims. Is happiness relative?, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 36/8 (1978) 917–927.
- Bucher, Anton: *Psychologie des Glücks*, Weinheim: Beltz <sup>2</sup>2018.
- Easterline, Richard: Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some empirical Evidence, in: *Nations and Households in Economic Growth. Essays in Honor of Moses Abramovitz*. Ed. By Paul A David/Melvin W. Reder, New York: 1974, 89–125.
- Esch, Tobias: *Die Neurobiologie des Glücks. Wie die positive Psychologie die Medizin verändert*, Stuttgart: Thieme <sup>3</sup>2017.
- Grawe, Klaus: *Neuropsychotherapie*, Göttingen: Hogrefe 2004.
- Hein, Grit: Glück in den Neurowissenschaften, in: Thomä, Dieter/Henning, Christoph/Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart: J. B. Metzler 2011, 374–383.
- Roth, Michael: *Zum Glück. Glaube und gelingendes Leben*, Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 2011.
- Ryff, Carol: Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 57/6 (1989) 1069–1081.
- Seligman, Martin: *Authentic Happiness. Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press 2002.
- Thomä, Dieter/Henning, Christoph/Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart: J. B. Metzler 2011.
- Veenhoven, Ruut: Glück als subjektives Wohlbefinden, in: Thomä, Dieter/Henning, Christoph/Mitscherlich-Schönherr, Olivia (Hg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*, Stuttgart: J. B. Metzler 2011, 396–403.