



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Hans-Georg Willmann

Begeisterung

GABAL



30 MINUTEN

Was ist Begeisterung?

Seite 16

Warum macht uns Begeisterung glücklich und erfolgreich?

Seite 21

Wie können andere Menschen unsere Begeisterung verstärken?

Seite 30

1. Auf den Spuren der Begeisterung

Begeisterung ist der Schlüssel zu einem sinnerfüllten Leben. Zahlreiche neurobiologische und psychologische Forschungserkenntnisse der letzten Jahre haben das herausgefunden. Was aber ist Begeisterung und wie können wir diesen Schlüssel nutzen, um glücklicher und erfolgreicher zu leben? Ein Blick in unser Gehirn hilft uns dabei, zu begreifen, wie Begeisterung funktioniert. Heute können wir erklären, was und warum uns etwas begeistert und wie dadurch ein **körper-eigenes Glücks- und Leistungssteigerungsprogramm** aktiviert wird, das uns in dem, was wir machen, schnell besser werden lässt und uns glücklich macht. Wer diesen Mechanismus versteht, kann seine Begeisterungsfähigkeit wiederentdecken und wachhalten – ein Leben lang.

1.1 Glücksgefühle

Begeisterung ist ein Gefühl, ein großartiges Gefühl, das uns über die Jahre unserer Entwicklung, vom Säugling zum Kleinkind, durch die Zeit der Pubertät und bis ins Erwachsenenalter zu dem gemacht hat, was wir heute sind. Ein Leben lang bestimmt die Begeisterung darüber, wie glücklich und erfolgreich wir leben. Denn das Gefühl der Begeisterung setzt in unserem Hirn ein **Zauberelixier** frei, das Glücksgefühle weckt und uns in dem, was wir machen, erfolgreich werden lässt.

Die Biologie der Begeisterung

Dieser **Begeisterungsmechanismus** funktioniert ganz einfach: Immer dann, wenn etwas für uns bedeutsam ist, werden in unserem Gehirn **emotionale Zentren** aktiviert. Außerdem wird eine Gruppe von Nervenzellen erregt, die an den Enden ihrer langen Fortsätze, die sich in alle Bereiche unseres Gehirns ziehen, ein Gemisch aus neuroplastischen Botenstoffen ausschütten. Dieses **Zauberelixier** besteht aus Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und verschiedenen Peptiden wie Endorphine und Enkephaline, die allgemein als Glückshormone bekannt sind. Dieser Vorgang führt unmittelbar zu einem **Glücksgefühl**.

Unser Begeisterungsmechanismus kann jedoch noch mehr. Denn diese Botenstoffe bringen nachgeschaltete Nervenzellen dazu, verstärkt bestimmte Eiweiße herzustellen, die dafür gebraucht werden, neue Fortsätze

wachsen zu lassen und **neue Nervenzellkontakte** herauszubilden. Und das führt dazu, dass wir in dem, was für uns bedeutsam ist, schnell besser und dadurch **erfolgreich werden** können.

Wir selbst haben es in der Hand, diesen Begeisterungsmechanismus zu starten, indem wir etwas für uns Bedeutsames denken, fühlen oder tun. Dieser Mechanismus funktioniert bis ins hohe Alter, denn unser Gehirn ist ein Leben lang lernfähig. Dabei entwickelt es sich genau so, wie und wofür wir es benutzen. Hirnforscher wie Gerald Hüther sprechen von **Neurogenese**, der nutzungsabhängigen Plastizität des Gehirns, und die funktioniert umso besser, je größer die Bedeutsamkeit dessen und damit die Begeisterung für das ist, was wir denken, fühlen oder machen. Das können wir bei Menschen beobachten, die ihren Beruf mit Begeisterung ausüben und **bis ins hohe Alter fit** bleiben.

Ohne ein Begeisterungsempfinden bleiben unsere emotionalen Zentren im Hirn dagegen stumm, das Zauberelixier aus neuroplastischen Botenstoffen wird nicht gebraut und wir spüren weder Glücksgefühle noch können wir in dem, was wir tun, besonders schnell gut und besser werden.

Was Menschen begeistert

Was aber ist es, das für uns Menschen bedeutsam ist und das uns begeistern kann? Sind das Menschen, bestimmte Themen, Ideen oder Tätigkeiten, Ziele oder besondere Dinge? Auch auf diese Frage kennt die For-

schung eine Antwort. Zwar wird mit zunehmendem Alter für jeden Menschen etwas anderes bedeutsam, es existiert jedoch eine **gemeinsame Wurzel**, die bereits vor unserer Geburt, also noch im Mutterleib angelegt wird: Das, was uns für **die eigene Lebensbewältigung** als besonders wichtig erscheint, was uns also aus uns selbst heraus interessiert, ist bedeutsam für uns und kann uns begeistern.

Als Säugling und kleines Kind ist das die Steuerung der eigenen Körperfunktionen und Bewegungsabläufe. Wir wollen uns **entwickeln und wachsen**. Später kommt die Gestaltung der Beziehungen zu unseren engsten Bezugspersonen hinzu, ohne die wir nicht überleben könnten. Wir brauchen eine **sichere Bindung**. Und danach erscheint uns die schrittweise Entdeckung und Gestaltung unserer immer größer und komplexer werdenden Lebenswelt als besonders bedeutsam.

So gehen wir seit unseren ersten Tagen auf dieser Welt mit den beiden angeborenen **Grundbedürfnissen** nach **Erkundung und Bindung** durchs Leben. Alles, was wir denken, fühlen und tun, orientiert sich an der Befriedigung dieser beiden Grundbedürfnisse, und alles, was dazu beiträgt, sie zu stillen, ist für uns bedeutsam und kann uns begeistern. Was das im Einzelnen ist, kann individuell sehr unterschiedlich sein, denn unser Gehirn reagiert auf das, was uns aufgrund unserer eigenen Erfahrungen in unserer individuellen Lebenswelt in Erinnerung bleibt, und das ist bei jedem Menschen unterschiedlich.

Schnelle Begeisterungstifter

Wir suchen uns bei der Geburt weder unsere Eltern noch die Lebensumstände aus, in denen wir aufwachsen. Und so machen verschiedene Menschen im Laufe ihrer Entwicklung unterschiedliche Erfahrungen. Wer unter Lebensbedingungen aufgewachsen ist oder lebt, die die Befriedigung der beiden angeborenen Grundbedürfnisse nach Bindung (Verbundenheit) und Erkundung (Wachstum) vorübergehend oder dauerhaft verhindern, leidet oft unter einem Mangel und sucht nach **Ersatzbefriedigungen**, um dieses Defizit auszugleichen. Dabei kann der Konsum von etwas, das für uns eigentlich völlig unwichtig ist, an Bedeutung gewinnen: Fernsehen oder Powershopping, Internetsurfen oder Dauerparty, Glücks- und Heilsversprechen. Das hat neurobiologisch gesehen wenig mit Bindung und Erkundung, sondern vielmehr mit **Konsum und Kompensation** zu tun, scheint uns aber zuweilen für die eigene Lebensbewältigung oder vielleicht auch nur für die **Unglücksbewältigung** bedeutsam zu sein.

Das schnelle Begeisterungsgefühl, welches wir durch den Konsum von etwas bekommen, das wir mit Bedeutung aufladen, verbraucht sich oft ebenso schnell, wie es sich eingestellt hat. Wenn uns zum Beispiel eine bestimmte Markenjeans begeistert und wir sie unbedingt haben wollen, steckt dahinter häufig eine **Bedeutungsgabung**, deren Quelle die Gemeinschaft ist, in der wir leben. Dann sind es nicht die Dinge selbst, die uns begeistern. Nicht die Markenjeans oder der Designeran-

zug, sondern die Bedeutung, die diese Dinge in der Gemeinschaft haben, in der wir leben. Beispielsweise die Bedeutung von „In-Sein“ oder „Schick-Sein“, die mit Markenkleidung verbunden wird.

Je mehr wir versuchen, mit schnellen Begeisterungstiftern glücklich und erfolgreich zu werden, desto eher **stoßen wir an Grenzen**: an die Grenzen unseres Geldbeutels, die Grenzen unserer Aufmerksamkeit oder an die Grenzen der Sinnhaftigkeit. Denn Begeisterung entsteht nicht, wenn uns jemand sagt, was für uns bedeutsam ist. Etwas, das wir aus unserem tiefen Erkundungs- und Bindungsbedürfnis heraus für uns als bedeutsam bewerten, kann uns hingegen nachhaltig begeistern. Zum Beispiel das Reisen oder das intensive (Selbst-)Studium eines Themas, das uns wahrhaft interessiert.

1. Alltagsübung: Was ist für Sie bedeutsam?

Schließen Sie für einen Moment die Augen. Gehen Sie in Gedanken alle Bereiche Ihres Lebens durch: Ihre Arbeit, Ihre Familie und Ihre Freizeit. Und nun überlegen Sie einmal, was Sie wirklich interessiert, was für Sie wirklich wichtig ist? Welche Menschen, Themen, Ideen, Tätigkeiten, Ziele oder Dinge sind das? Was empfinden Sie, während Sie an das denken, was Ihnen wirklich etwas bedeutet? Notieren Sie einige Stichworte, wenn Sie wollen.



Wenn für uns etwas bedeutsam ist, braut unser Gehirn ein Zauberelixier aus neuroplastischen Botenstoffen, das für eine Flut an Glücksgefühlen

sorgt und uns in dem, was wir tun, schnell besser werden lässt. Dann spüren wir ein den ganzen Körper durchströmendes Begeisterungsgefühl. Auf der Basis unseres angeborenen Bindungs- und Erkundungsbedürfnisses ist für uns alles bedeutsam, was uns bei der eigenen Lebensbewältigung hilft. Gefährlich werden können uns schnelle Begeisterungstifter, zum Beispiel Konsum.

1.2 Entdeckerfreude

Für ein Kind ist noch fast alles, was es erlebt, bedeutsam. Alles ist neu und muss erkundet werden, um sich in der Welt zurechtzufinden und das Leben gut zu bewältigen. Kein Wunder, dass kleine Kinder zwanzig bis fünfzig Mal am Tag von einem **Sturm der Begeisterung** durchflutet werden. Im Laufe des Älterwerdens nehmen diese Begeisterungstürme ab, denn dann haben wir bereits viel entdeckt und finden uns in unserer Lebenswelt, in der wir uns eingerichtet haben, zurecht. Wir verfügen jedoch zeitlebens über einen **Entdeckerdrang** und damit über das Potenzial, uns zu begeistern.

Mit Begeisterung Großes schaffen

Wir Menschen können uns grundsätzlich für alles begeistern, denn wir verfügen über die Fähigkeit, etwas für bedeutsam zu halten, das weder für unser unmittelbares Überleben noch für unsere Fortpflanzung ge-

braucht wird. Beispiele gibt es viele. Manche Menschen lieben die Oper, andere sind von Modelleisenbahnen begeistert, manche sammeln leidenschaftlich Briefmarken oder Kronkorken, andere begeistert es, exotische Sprachen zu lernen, und viele Menschen sind von einer Idee begeistert, die sie unbedingt umsetzen wollen. Wir verdanken viele große Entdeckungen und Erfindungen der Menschheit der Begeisterung Einzelner für ihre Idee. Die Geschichtsbücher sind voll von Beispielen, wie aus einer **Idee, die mit der Macht und Energie der Begeisterung besetzt wird**, etwas Großes wurde.

Ob es sich um politische Aktivisten wie Mahatma Gandhi oder Martin Luther King handelt, ob es Wissenschaftler wie Albert Einstein sind, Musiker wie Wolfgang Amadeus Mozart, Naturforscher wie Alexander von Humboldt. Oder Entdecker wie **Christoph Kolumbus**. Er hatte die Idee, auf dem westlichen Seeweg von Europa nach Ostasien zu gelangen. Das Weltbild des 15. Jahrhunderts kannte weder den Umfang der Erdkugel noch wusste man von der Existenz Amerikas (obwohl bereits 500 Jahre zuvor Isländer, wahrscheinlich Leif Eriksson, Amerika entdeckt hatten). Und so stach Kolumbus am 3. August 1492 in See und ins Ungewisse und entdeckte Amerika. Auch **sein Treibstoff war die Begeisterung**.

Neue Erfahrungen machen

Was können wir daraus auf unserer Suche nach der Begeisterung lernen? Kolumbus hat sich weniger von

den damaligen Vorstellungen über die Welt als vielmehr **von seiner Vorstellungskraft leiten lassen**. Er hinterfragte das existierende Weltbild und war fest davon überzeugt, dass es hinter dem Horizont weitergeht. Kolumbus hätte seinerzeit auch in spanischen Diensten als Kapitän einer Handelsflotte in See stechen können. Zwischen Palos de la Frontera bei Huelva in Spanien und Genua in Italien hätte er Waren hin und her geschifft. Aber Kolumbus war von seiner Idee begeistert, *las Indias*, das unbekannte Indien und die unbekanntenen Länder hinter Indien, zu entdecken. Sein **Entdeckerdrang** war so stark, dass er nicht anders konnte, als in See zu stechen, um Neues zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen.

Hirnphysiologisch gesehen ist es eine Voraussetzung für Begeisterung, neue Erfahrungen zu machen. Neue Erfahrungen, die wir in unserem Leben sammeln, erzeugen neue **neuronale Aktivierungsmuster**, die unsere bisherigen Vorstellungen und Überzeugungen destabilisieren und auflösen können. Dadurch ist es uns möglich, etwas Neues zu denken, zu fühlen, was wir bislang noch nicht gefühlt haben, und uns anders zu verhalten, als wir es für gewöhnlich tun. Und das erzeugt ein Gefühl der Begeisterung in uns, denn dafür ist unser Gehirn gebaut.

Dabei gibt es prinzipiell zwei Wege, auf denen wir eine neue Erfahrung sammeln können. Entweder wir begeben uns wie Kolumbus **bewusst auf Entdeckungstour** und machen dabei neue Erfahrungen. Zum Beispiel pla-

nen wir bewusst eine Australienreise, buchen ein Flugticket, fliegen nach *Down Under*, kaufen uns dort ein Motorrad und erkunden auf eigene Faust das Land und die Leute. Oder wir sammeln **zufällig neue Erfahrungen**, weil wir zum Beispiel auf dem Weg zur Arbeit eine Umleitung nehmen müssen, und entdecken unterwegs und quasi im Vorbeigehen etwas, das wir zuvor noch nicht kannten.

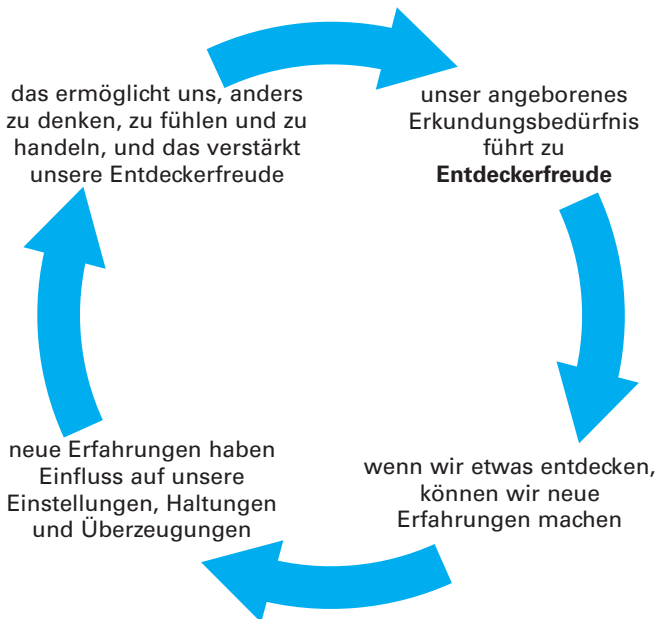


Abb. 1: Neues zu entdecken und neue Erfahrungen zu machen ist eine Voraussetzung für Begeisterung