

# Im Jahrzehnt des Glücks

Autor(en): **Hafen, Martin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **DrogenMagazin : Zeitschrift für Suchtfragen**

Band (Jahr): **20 (1994)**

Heft 7

PDF erstellt am: **24.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-801241>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Im Jahrzehnt des Glücks

Nicht nur in der Medizin,  
auch in anderen Wissen-  
schaftszweigen wird das  
Glück eifrig erforscht,  
und Prozac, die vermeint-  
liche Glücksdroge, ist  
in aller Munde:  
Viele schlucken sie,  
und die meisten  
sprechen darüber.

---

VON MARTIN HAFEN

---

Ganz zuerst war das Glück eine Gabe der Natur oder allenfalls ein Geschenk Gottes: Je nach Naturell waren die Menschen mehr oder weniger glücklich. Der Philosoph Hans Saner glaubt, dass diese naturgegebene Verteilung von Glück mit der Zeit als ungerecht empfunden wurde.<sup>1</sup> Das Glück sollte mit etwas verbunden werden, das verlässlicher war: mit dem Glauben zum Beispiel oder mit dem Denken oder Handeln. Über die letzten Jahrtausende hinweg musste das individuelle Glück also verdient werden, und meistens war dieser Verdienst mühselig und keineswegs lustvoll.

---

Glück als Machtfaktor

---

Welches Tun dem Individuum nun den Zugang zum Glück ermöglichte, wurde von wenigen Menschen – oder besser: Männern – festgelegt. Diese Definitionsmacht war ein bedeutendes Mittel zur Führung resp. Zügelung der Massen, und sowohl weltliche als auch religiöse Herrscher bedienten sich ihrer – einerseits um ihre Macht intern zu festigen, andererseits um ihren Machtbereich gegen aussen zu verteidigen oder zu erweitern.

Wie entschlossen und mit welcher Brutalität diese Definitionsmacht jeweils verteidigt wurde, lässt sich am Beispiel des griechischen Philosophen Epikur darstellen, der vor 2200 Jahren lebte. Er wurde von den Machthabern seiner Zeit als Volksverhetzer erster Güte gebrandmarkt, und seine AnhängerInnen wurden noch Jahrzehnte nach seinem Tod mit dem Ziel der endgültigen Ausrottung verfolgt. Dabei machte Epikur keinem Despoten sein Reich strittig; er verkündete lediglich einen anderen Glücksbegriff: «Der Anfang und die Wurzel alles Guten ist die Lust, die der Bauch zu geben hat»<sup>2</sup>, hiess es in seiner Lehre oder: «Ich rufe zu fortdauernder Lustempfindung auf und nicht zu sinnlosen und nichtssagenden Tugenden, die nur verworrene Illusionen über mögliche Früchte in sich bergen». Epikur ging es dabei keineswegs um simple, egoistische Lustbefriedigung – im Gegenteil: Sein Lustprinzip begründete sich auf Mässigung, auf dem Erleben und Geniessen von alltäglichen Kleinigkeiten. Nach seiner Philosophie bedarf es keiner Schlemmermahlzeit, um Hunger und Durst lustbetont zu stillen; der bewusste Verzehr von klarem Wasser und Käse reichen aus, dieses Lustgefühl zu vermitteln und damit ein kleines Glück zu erleben. Dadurch dass Epikur den einzelnen Menschen ihr persönliches und alltägliches Glück näher brachte, machte er sie autonom, und das machte ihn so gefährlich für die Mächtigen seiner Zeit. Dass er sich dessen bewusst war, zeigt sich an der Weghilfe, die er seinen AnhängerInnen mitgab: «Lebt im Verborgenen!»

---

Glück nur für Übermenschen?

---

Die herkömmlichen Glückstheorien wurden und werden also dazu benutzt, die einzelnen Menschen zu einem bestimmten Glauben, Denken oder Han-

deln anzuhalten. Dient eine Glücksdefinition der Erreichung, Erhaltung oder Ausdehnung von Macht, so sind die Machthabenden bei abweichendem Verhalten schnell mit Gewalt zur Stelle. Ein Beispiel ist Epikur; unzählige andere gibt es, wie z.B. die Verfolgung der weisen Frauen als Hexen im Mittelalter. Nicht alle Verheissungen von Glück haben Macht zum Ziel. Einige Theorien streben mit ihren Verhaltensregeln ein bestimmtes Ziel, z.B. eine Verbesserung der Welt an, ohne dass einzelne Menschen die mit der Botschaft angesprochenen Massen zur Erreichung ihrer Machtphantasien missbrauchen. Eines aber haben die allermeisten Glückstheorien gemeinsam: das Versprechen, aus dem/r Einzelnen im jetzigen oder in einem zukünftigen Leben einen Menschen zu machen, der besser ist als die anderen, die gewöhnlichen. Das Glück, beim Befolgen aller Regeln den gewöhnlichen Menschen überlegen, sozusagen ein Übermensch zu sein, wird nicht nur von den allermeisten Religionen in Aussicht gestellt, auch neuere Glaubensrichtungen und Philosophien ködern ihre AnhängerInnen mit derartigen Versprechen. Friedrich Nietzsche zum Beispiel predigte die Lehre vom Übermenschen in «Also sprach Zarathustra»<sup>3</sup> ganz direkt: «Ihr habt den Weg vom Wurm zum Menschen gemacht, und vieles ist in euch noch Wurm...doch ich lehre Euch den Übermenschen.» Mag Nietzsche mit seinen Gedanken noch Gutes im Sinn gehabt haben – für ihn war die wahre Erkenntnis eines Menschen über der Dimension der zwischenmenschlichen Beziehung gelagert – so war das bei denjenigen, die seine Ideen für ihre Definition von Glück missbrauchten, wie die Geschichte zeigt, weniger der Fall: Okkultisten, Schwarzmagier, Anhänger altgermanischer Gruppierungen und zuletzt die Nationalsozialisten bedienten sich mit grossem Erfolg







aus Nietzsches Gedankengut und deuteten die Erkenntnisse des Philosophen, falls nötig, nach ihren Bedürfnissen um.

«Die Rangstufe von Scientologen und Dianetikern auf der Welt liegt im oberen Zehntel des obersten Zehntels der intelligentesten Bevölkerungsgruppen der Welt»<sup>4</sup> verspricht die Scientology-Kirche ihren AnhängerInnen, und selbst die leitenden Figuren der New Age-Bewegung versprechen ihrem Zielpublikum eine Abhebung von den Normalsterblichen: «Indem der 'ganzheitlich Denkende' eine kognitive Stufe erreicht hat, die ihn eines zusammenhängenden Verstehens bemächtigt, steht er einem formaloperierenden Erwachsenen (vgl. Piaget) so gegenüber, wie dieser einem Kind gegenüber steht...».<sup>5</sup>

---

#### Lust auf Übermensch

---

Kein Zweifel: Heute kommt das Versprechen, besser zu sein als andere, nicht schlechter an als früher. Mit dem Rückgang des Einflusses der traditionellen Kirchen und der Einschränkung der gesellschaftlichen Normen im näheren Umfeld des einzelnen Menschen, hat sich das Leben in den Industrienationen so weit individualisiert, dass sich das Bedürfnis des Menschen, sich einer Gruppierung anzuschließen und sich damit von anderen abzuheben, anderweitig auswirkt: Der Zulauf, den Bewegungen wie New Age, Scientology, «Lieblinge» und viele andere erfahren, ist ein Hinweis darauf, der aufkommende Nationalismus ein anderer. In der Regel beschränkt sich nationalistisches Gedankengut nämlich nicht darauf, die Eigenart eines Volkes, einer ethnischen Gruppierung oder eines Staates als solche einfach zu bewahren: Der Stolz, z.B. serbisch, schweizerisch oder aserbeidschanisch zu sein, hängt meistens

auch mit der Überzeugung zusammen, den anderen, in den gewählten Beispielen den bosnischen, den ausländischen oder den armenischen Menschen überlegen zu sein.

Um ihre Besonderheit gegenüber vermeintlich konkurrierenden Gruppierungen zu betonen, bedienen sich die meisten Religionen und Philosophien und erst recht Nationalismus und Rassismus des Mittels der Abwertung des Andersartigen. Nur so kann den eigenen AnhängerInnen die Gewissheit vermittelt werden, etwas Besseres, also ein Übermensch zu sein.

---

#### Individuelles Glück

---

Natürlich hat es zu keiner Zeit nur dieses Gruppenglück gegeben, das sich an anderen orientiert und als Machtmittel verwendbar ist. Der einzelne Mensch ist, wie in den frühen Urzeiten, mehr oder weniger in der Lage, individuelle Glücksmomente zu erleben, wobei das Naturell bei dieser Glücksfähigkeit sicher eine Rolle spielt. Was sich in den letzten Jahren geändert hat, ist einerseits, dass das persönliche Glück Gegenstand wirtschaftlicher Interessen – man denke nur an die Freizeit- und Ferienindustrie – geworden ist; andererseits beginnt sich auch die wissenschaftliche Forschung dafür zu interessieren.

---

#### Glück durch Gefahrenkonsum...

---

Im Laufe der weltweiten Verbreitung von Kino, Fernsehen und Video entwickelten Art und Dosierung von Gewaltdarstellungen stetig. Reichte in den 60er-Jahren ein simpler Mord aus, um den ZuschauerInnen den erwünschten Thrill zu beschaffen, mussten bis in die 80er-Jahre schon Kettensägen-Massaker zu diesem Zweck hinhalten. Wenn

ein durchschnittliches 15-jähriges amerikanisches Schulkind heutzutage am Fernsehen bereits 14 000 Morde konsumiert hat, ist es kein Wunder, dass mit der Zeit eine Abstumpfung auftritt, die eine Qualitätsanpassung notwendig macht. Das Fernsehen reagiert zur Zeit mit Reality-TV, d.h. der realitätsgetreuen Nachstellung von wirklichen Ereignissen, der Sendung von Videodokumenten von Unglücksfällen und Gewaltakten, respektive der direkten Belieferung der KonsumentInnen mit live übermittelten Bildern von Katastrophen und Kriegsgreueln überall auf dieser Welt im Stile von CNN.

Ungeahnte Entwicklungsmöglichkeiten in diesem Bereich bietet in erster Linie die sogenannte «virtual reality».<sup>6</sup> Mittels eines Helms und eines Datenhandschuhs resp. – was für die Zukunft erhofft wird – eines Datenanzugs kann eine Person in die Welt eines Computerprogramms eintauchen und sich dort bewegen. Die Programme und die Hardware sind noch im Anfangsstadium der Entwicklung und erlauben noch keine allzu reale «Realität»; es wird aber in Zukunft mit Sicherheit möglich sein, sich mit grösster Wirklichkeitsnähe der Verfolgung durch einen Saurier auszusetzen, selbst in eine andere Gestalt (z.B. die eines Tieres) zu tauchen oder an einem Gangsterkrieg teilzunehmen. Da es, unter Zuhilfenahme einer handelsüblichen Gummipuppe, früher oder später auch möglich sein wird, mit irgend einer auf Programm verewigten Traumfrau zu schlafen, wird Mann diese beizeiten auch vergehlichen können. So viel zur «virtual reality».

---

#### ...und das Erleben von Gefahr

---

Bungeespringen, Eisenbahnsurfen, River- und Snowrafting, Fahrstuhlspringen und Gleitschirmfliegen sind



nur einige Angebote, die den Kitzel nicht nur in der Vorstellung, sondern sehr real vermitteln. Die Zuwachsraten in diesem Freizeitbereich sind immens, und die Toten, welche die Lust auf Thrill mit sich bringt, nützen dem Geschäft, indem sie den Reiz derjenigen erhöhen, die sich der Gefahr unbeschadet aussetzen.

Der US-amerikanische Psychologie-Professor Michael Apter schreibt dieses Suchen nach Gefahr der Sicherheit zu, die die Entwicklungen im Bereich von Medizin, materieller Befriedigung und (Sozial-)Versicherung den meisten BewohnerInnen der Industrienationen gebracht haben: «Wir stossen hier also auf ein Paradoxon: Je sicherer wir unser Leben gestalten, desto stärker tendieren wir zum Risiko und liebäugeln mit der Gefahr. Wenn wir die beiden allgemeinen Entwicklungen zusammenbringen – das wachsende Bedürfnis nach Aufregung sowie die schwindende Möglichkeit, sinnvolle Risiken einzugehen –, haben wir das perfekte Rezept für eines der Hauptprobleme unserer Gesellschaft. Es ist viel vom Zeitalter der Angst die Rede, aber wir könnten ebenso vom Zeitalter der Langeweile sprechen.»<sup>7</sup>

Apters Erkenntnis findet sich nicht zuletzt in der Drogen- und Aids-Prophylaxe bestätigt. Bei den Drogen bringt die Abschreckung erwiesenermassen nichts; was Wunder, wenn der Zielgruppe gleich noch ein Thrill versprochen wird. Trotz einer positiven Verhaltensänderung zeigt sich auch bei Aids, dass viele Menschen trotz eindeutigen fachlichen Wissens bei risikoreichen Sexualkontakten nach wie vor nicht immer Kondome verwenden.

---

#### Glück durch Aggression

---

Michael Apter schreibt auch die zunehmende Bereitschaft von Jugendlichen

zu Vandalismus und Gewalt der Langeweile zu. Er beschreibt das «Wildern», ein Begriff, der von Jugendlichen in New York gebraucht wird: Die Jugendlichen schliessen sich zu sogenannten «Wolfsrudeln» zusammen und streifen umher, um etwas anzustellen, wobei die Skala von Vandalismus über Prügeleien bis zu Vergewaltigung und Mord reicht. Während Apter diese Gewaltakte allein dem Hochgefühl zuschreibt, das damit einhergeht, und keinerlei rassistische oder sonstige Motivation ausmachen kann, scheinen in der Schweiz und in Deutschland noch gewisse zusätzliche Beweggründe vorhanden zu sein: «Neger plattmachen» in Deutschland und «Schwule chlopfe» in Basel sind zwei Beispiele dafür, Kämpfe unter befeindeten Gruppierungen ein weiteres. Die Frage ist, ob die gewaltausübenden Jugendlichen nicht lediglich versuchen, ihre Suche nach Erregung und Abwechslung zumindest für sich selbst mit einer anderen Motivation zu legitimieren.

Apter erkennt, dass eine Bestrafung von jugendlichen Gewalttätern wenig bringt und schlägt ein zweigleisiges Vorgehen vor: Einerseits müssten die Gemeinden bereit sein, sehr viel mehr Geld und Raum für kreative Tätigkeiten von Jugendlichen zur Verfügung zu stellen; andererseits soll – und dieser Vorschlag ist weit weniger konventionell – risikoreiches Tun nicht unterbunden, sondern gefördert werden. Apter schlägt vor, «Raum für Risiken» zu schaffen, wo Menschen – Jugendliche und Erwachsene – ihre durch Langeweile verursachte Gier nach Thrill abreagieren können, ohne andere zu gefährden, und er erwägt sogar, «...Aggressionen zwischen Erwachsenen, die ihr ausdrückliches Einverständnis erklären, (zu) erlauben».<sup>7</sup> Das Verbrechen dürfe nicht das einzige «Spiel in der Stadt» sein.

---

#### Glück durch Leistung

---

Eine weitere Form von Glücksempfinden ist durch die Erbringung von extremer körperlicher und geistiger Leistung erreichbar. Was dabei als «extrem» zu gelten hat, ist individuell bestimmbar. Wenn jemand allein über den Atlantik segelt, auf den Skiern zum Nordpol läuft oder die Sahara durchjoggt, hebt er (und seltener sie) sich zwar vom inzwischen beachtlich angewachsenen Heer von TriathlonistInnen, SuperlangstreckenläuferInnen und Extremdistanzen-RadfahrerInnen noch ab, der Unterschied liegt aber weniger in der grösseren psychischen und physischen Leistung als im Umstand, dass sich die Medien für ihn (sie) interessieren. Die eigentliche Leistung, das Ausreizen der körperlichen und psychischen Grenzen, unterscheidet sich beim einzelnen Menschen kaum. Selbst die Massen von Bewegungsbegeisterten, die durch die Wälder joggen, Pedale traktieren, Gewichte stemmen und sich von Aerobic-InstruktorInnen foltern lassen, erreichen mit ihren Bemühungen einen Effekt, der sie immer wieder dazu motiviert, ihre sportlichen Anstrengungen zu wiederholen: Sie fühlen sich gut – wenn nicht während dem Training so dann zumindest nachher.

Dieses Wohlbefinden, das viele als Glück beschreiben, lässt sich auch durch intellektuelle und kreative Tätigkeiten erreichen. Nicht nur die Aussicht auf Erfolg treibt ManagerInnen dazu, sich während 70 Stunden pro Woche ihrem Geschäft zu widmen: Nicht selten ist es die Arbeit als solche, die Zufriedenheits- und Glücksgefühle auslöst und damit derartige Höchstleistungen ermöglicht. Ein Schachspieler beschreibt seinen Zustand im Wettkampf als Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein: «Das Spiel ist ein



Kampf und die Konzentration ist wie das Atmen – man denkt nie daran», und ein Komponist sagt: «Man ist selbst in einem so ekstatischen Zustand, dass man sich beinahe inexistent fühlt... Meine Hand scheint mir nicht zu gehören... Es fließt einfach wie von selbst heraus.»<sup>8</sup>

---

#### Flow – glückliches Fliesen

---

Die beiden letzten Beispiele entstammen aus dem Werk des amerikanisch-ungarischen Psychologieprofessors Mihalyi Csikszentmihalyi (sprich: Tschikssentmihai), der sich seit 25 Jahren mit der Glücksforschung auseinandersetzt. Sein Vorgehen ist sozialpsychologisch: Mit umfangreichen Fragebogen versucht Csikszentmihalyi das Erleben von bestimmten Aktivitäten durch die jeweils Handelnden zu erfassen, wobei er die Qualität dieses Erlebens nicht nur momentan, sondern auch über einen längeren Zeitabschnitt beobachtet. Dieses Gefühl, dieses Aufgehen in einer Tätigkeit, die totale Konzentration, die Selbstvergessenheit, das alles bezeichnet Csikszentmihalyi als «Flow». Zentral beim Flow ist, dass eine Wechselwirkung zwischen heranwachsendem Können und immer neuer Herausforderung entsteht, wobei es nicht darauf ankommt, um welche Aktivität es sich dabei handelt: Nicht nur Profi- resp. ExtremsportlerInnen, nicht nur Kulturschaffende und nicht nur ChirurgInnen können den Flow als Glücksgefühl erleben; auch Durchschnittsmenschen haben durchaus die Gelegenheit, Flow in ihrer Arbeit und Freizeit zu erfahren. Die Befriedigung z.B., die gewohnte Joggingstrecke eine halbe Minute schneller geschafft zu haben und sich dabei immer noch frisch zu fühlen, oder das gute Gefühl, wenn eine Arbeit besonders gut von der Hand geht.

---

#### Flow ist lernbar

---

In seinem Buch «Flow, das Geheimnis des Glücks»<sup>9</sup> versucht Csikszentmihalyi seinen LeserInnen Wege zu Entwicklung der Flow-Fähigkeit aufzuzeigen. Er betont dabei, dass es so etwas wie einen Königsweg nicht gibt; das Hauptrezept umfasst Selbstdisziplin und Übung, und es soll helfen, durch willentliche Aufmerksamkeitssteuerung das eigene Bewusstsein zu beherrschen. Eine klare Zielsetzung, die eigentliche Aufgabe also, steht am Anfang. Sie zieht die Aufmerksamkeit auf sich und vermindert die Ablenkung durch andere Reize. Die gesteigerte Konzentrationsfähigkeit hilft, das angestrebte Ziel zu erreichen, und das mit dem Erfolg verbundene Gefühl motiviert dazu, neue Ziele zu definieren. Da die Erreichung eines Zieles (z.B. die Lösung eines mathematischen Problems) ein fortlaufender Prozess ist, umschreibt «Flow» nicht nur das Erfolgsgefühl bei der endgültigen Lösung des Problems, sondern den ganzen Prozess, d.h. alle Teilschritte, die die endgültige Lösung ermöglichen. Wichtig ist dabei, dass wohl sehr viele Aktivitäten ein Flow-Erlebnis ermöglichen, dass andererseits aber nicht alle Menschen in gleichem Masse in der Lage sind, Flow zu erleben. Csikszentmihalyis Forschungen haben ergeben, dass es Menschen gibt, die anforderungsarme Situationen vorziehen und dementsprechend auch kein «Fliesen» erleben, obwohl es ihnen in einzelnen Situationen vorher gelungen ist, in den Flow-Zustand zu treten und sie dieses Gefühl als sehr angenehm empfunden haben. Csikszentmihalyi ist sich bewusst, dass seine Flow-Theorie zu Wettbewerb, süchtigem Risikoverhalten oder zu Arbeitssucht führen kann – kein Wunder, denn eine der ersten Anfragen zur Anwendung der Flow-Idee kam von einem

Armeeoffizier aus dem Pentagon. Trotzdem ist er der Meinung, dass es gut ist, wenn «...Menschen – besonders die jungen Menschen – Flow in Aktivitäten zu erleben lernen, die komplex und konstruktiv sind, statt dass sie gewalttätig und passiv werden.»<sup>10</sup>

---

#### Glück durch Substanzen

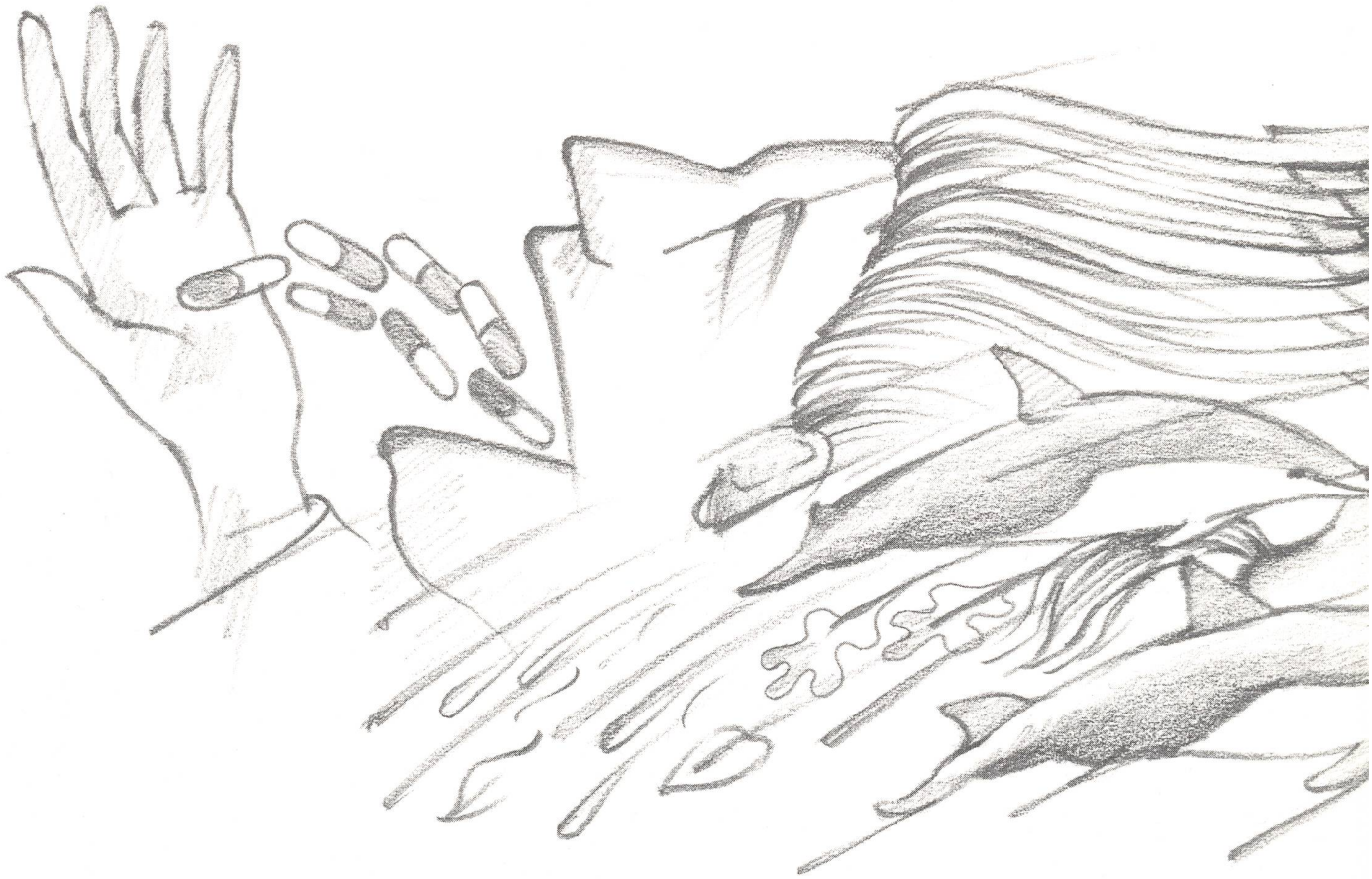
---

Über Jahrtausende hinweg und in diesem Jahrhundert mehr als irgendwann zuvor haben Menschen versucht, sich mittels pflanzlicher oder chemischer Substanzen Glück zu verschaffen. Das ist kaum erstaunlich, wenn man bedenkt, mit wieviel Mühsal, Tugend und Pflichten die meisten Glückstheorien die Erreichung eines in der Regel noch sehr weit entfernten, schwer greifbaren Glückes verknüpfen.

Um dieses Glück zu erreichen, wurde eigentlich nichts anderes gesucht als «Soma», das der britische Autor Aldous Huxley in seinem klassischen Zukunftsroman «Brave New World» beschreibt: «Das köstliche Soma. Ein halbes Gramm genügt für einen freien Nachmittag, ein Gramm für ein Wochenende, zwei Gramm für einen Ausflug in die Pracht des Orients, drei Gramm für eine dunkle Ewigkeit auf dem Mond. Und wenn sie zurückkehren, sind sie bereits über den Abgrund hinweg und stehen auf dem sicheren Boden täglicher Arbeit und Unterhaltung...».<sup>11</sup>

Bekannterweise sind die gebräuchlichen Substanzen einerseits zu wenig zuverlässig und andererseits mit zu vielen unangenehmen Nebenwirkungen belastet, als dass sie mit Soma verglichen werden könnten. Wer Alkohol konsumiert, sucht oft die enthemmende Wirkung der Substanz, will aber nicht eindösen oder aggressiv werden; die Fixerin will den spektakulären Flash und die beruhigende Wirkung des Heroins





nicht aber unbedingt die Einschränkung ihrer Gefühlswelt; wenn einer Kokain snifft, will er konzentriert und leistungsfähig sein und nicht unruhig und aggressiv; LSD wird konsumiert, um die innere Phantasiewelt zu aktivieren nicht aber um eine latente Psychose auszulösen, und die Rauchenden sind in der Regel nicht darauf aus, Lungenkrebs zu bekommen, sondern ihr Gehirn zu stimulieren und allenfalls einen übermässigen Saugtrieb zu befriedigen.

---

#### Prozac: Glück aus der Schachtel

---

Als der US-Pharmariese Eli Lilly 1987 das Prozac auf den Markt brachte, konnte niemand ahnen, welchen Boom dieses Medikament zuerst in den Vereinigten Staaten und dann auch in Europa auslösen würde. Die ForscherInnen, die das Medikament entwickelten, hatten nichts anderes im Sinn, als ein Antidepressivum auf den Markt zu bringen, welches gezielter wirkt und weniger Nebenwirkungen hat als die herkömmlichen Mittel. Dass Prozac heute in den USA monatlich 900 000 mal verschrieben wird, hat in erster Linie mit dem Buch «Listening to Prozac» tun, in welchem der Psychiater Peter D. Cramer

anhand von Dutzenden von Beispielen Behandlungserfolge mit Prozac beschreibt. Auffallend ist dabei, dass Cramer mit dem Antidepressivum Prozac nicht in erster Linie Menschen behandelt, die an einer Depression im klinischen Sinn leiden, sondern vor allem solche, deren allgemeines Wohlbefinden eingeschränkt ist. Diese «PatientInnen ohne klinische Diagnose» leiden in der Regel unter Abgespanntheit, Unlust, Stimmungsschwankungen und Unkonzentriertheit, kurz: sie sind nicht in der Lage, das zu erleben, was Epikur als die kleinen Freuden des Lebens und der Glücksforscher Csikszentmihalyi als Flow bezeichnet. Kein Wunder löste dieses Buch eine Verschreibungswelle aus, denn wer will nicht leistungsfähig, optimistisch und kommunikationsfähig sein – gerade in der industrialisierten Gesellschaft, wo Produktivität und Effizienz gepaart mit junglichem Aufgestelltsein das Mass aller Dinge ist.

---

#### Wie wird Prozac erlebt?

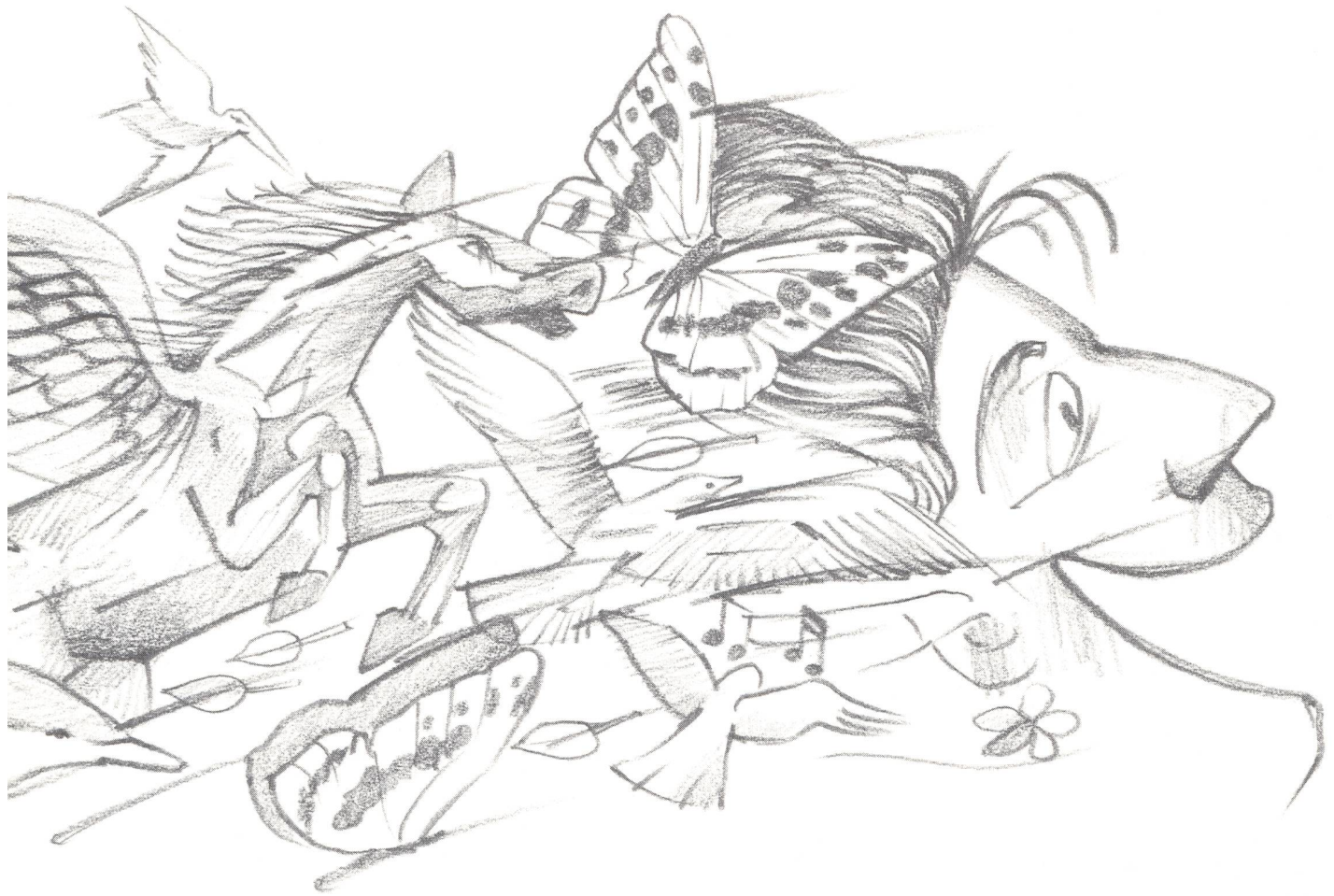
---

Eine Aussage aus Cramers Buch<sup>12</sup> soll als Beispiel für die Masse an positiv veränderten Schicksalen hinhalten: Der 33jährige Stuart W. bekommt von sei-

nem Hausarzt Prozac verschrieben, als er sich über Desinteresse und Demotivation beklagt. Stuart W., der sich vor der Behandlung als pessimistischer, bisweilen gar zynischer Mensch empfand, der seinem näheren Umfeld mehrheitlich auf die Nerven ging, beschreibt die Wirkung des Medikamentes folgendermassen: «Alle früheren Launen und Ängste waren wie weggeblasen. Manchmal im Herbst spüre ich noch, wie es früher gewesen ist.»

Die Personen, die im Schweizer Radio DRS im Rahmen der Sendung Input befragt wurden, beschrieben ihre Erfahrungen im Durchschnitt wohl nicht ganz so euphorisch, aber im ganzen gesehen doch positiv. Interessant dabei ist, dass mit einer Ausnahme alle ihren Zustand vor der Einnahme von Fluoxetine, wie Prozac in der Schweiz heisst, zumindest als leicht depressiv einstufen und das Medikament also nicht wie in den USA üblich lediglich wegen Unlustgefühlen verschrieben bekamen. Danielle K. verspürte mehr Energie und Unternehmungslust; ihre gesteigerte Entscheidungsfähigkeit half ihr, sich im Privatleben besser durchzusetzen, und sie lernte, mit den äusseren Erscheinungen des Älterwerdens besser fertig zu werden. Ähnlich tönt es bei Hanna K.,





die glaubt, durch Fluctine gelernt zu haben, ihr Leben einfacher zu bewältigen. Seit der Behandlung mit dem Medikament könne sie die zu erledigenden Sachen besser gewichten und eigene Fehler akzeptieren; der Tag laufe selbstverständlich, und sie fühle sich gut. Hanna K. spricht explizit von «Lernen durch Prozac», denn sie setzte das Antidepressivum nach 3 Monaten ab, da sie sich in der Lage fühlte, ihr Leben fortan ohne chemische Unterstützung zu bewältigen. Bis zum Interview war sie 7 Monate «sauber».

Ebenfalls abgesetzt hat Ruedi J., obwohl auch bei ihm die Behandlung im grossen und ganzen erfolgreich verlief. Von den Befragten hatte Ruedi J. die schwersten Depressionen gehabt. Er fühlte sich durch das Medikament so weit getragen, dass seine Gesprächsfähigkeit wieder hergestellt wurde. Abgesetzt hat Ruedi J. Fluctine einerseits wegen auftretender Potenzprobleme, andererseits aber auch wegen dem grundsätzlichen Wunsch, das Leben auch autonom meistern zu können. Solche Überlegungen gibt es in Cramers Buch höchst selten, wobei der Grund dafür in grundsätzlichen kulturellen Unterschieden zwischen dem alten und dem neuen Kontinent liegen könnte. Es fällt

auch auf, dass der Konsum von Prozac in den USA in geradezu exhibitionistischem Mass bekannt wird – Ex-Präsident Bush gehört z.B. zu den Bekennenden –, während die Hälfte der Interview-PartnerInnen der DRS-Sendung ihre Stimme technisch verstellen liessen, da sie nicht wollen, dass ihr privates oder berufliches Umfeld von ihrem Fluctine-Konsum erfährt.

Rolf H. schlussendlich machte mit Fluctine als einziger mehrheitlich schlechte Erfahrungen: Er wurde zwar im Umgang mit Leuten lustiger und euphorischer ansonsten aber generell ungeduldiger, unruhiger und auch kritikloser. Interessant ist dabei, dass Rolf H. Fluctine aus persönlichem und beruflichem Interesse nahm und nicht weil er depressiv oder auch nur demotiviert war. Er bezeichnet sich denn auch grundsätzlich als energetischen und kontaktfreudigen Menschen, Eigenschaften, die durch den Konsum von Fluctine eher ins Negative verstärkt wurden.

---

#### Die Meinung der Fachleute

---

In der DRS-Sendung über Prozac kamen die Psychiaterin Brigitte Wogon

und der Psychiater Berthold Rothschild zur Sprache, die beide Erfahrung mit der Verschreibung von Fluctine haben. Beide sehen die grosse Popularität von Prozac/Fluctine in erster Linie im Zusammenhang mit dem Buch und dem darauffolgenden Medienrummel und nicht in der medizinischen Besonderheit des Medikaments. Fluctine reihe sich nahtlos in eine Reihe weiterer Produkte ein, die ähnlich konzipiert seien, aber nicht die gleiche Popularität hätten. Nach ihrer Ansicht ist es übertrieben, Fluctine eine übermässige Wirkung zuzuschreiben; wie jedes Antidepressiva wirke das Medikament bei der einen Person und versage bei der nächsten. Dass Fluctine das Verhältnis zwischen den positiven und den negativen Seiten eines Menschen verschieben könne, wie das Cramer in seinem Buch behauptet, das glaubt Rothschild «schlicht und einfach nicht», und auch Wogon will nichts davon wissen, dass das Medikament die Persönlichkeit verändere oder eine vergrabene Persönlichkeit hervorbringe. Wenn PatientInnen dieses Gefühl hätten, dann sei es nur deshalb, weil sie sich nach einer langen Zeit mit depressiven Zuständen nicht mehr daran erinnern könnten, wie sie früher einmal gewesen seien.



---

Glücklich, arbeitsam und kulturlos...

---

Einer der bedeutendsten amerikanischen Kritiker von Prozac, der Sozialmediziner David J. Rothman<sup>13</sup> von der Columbia Universität in New York, ist gegenüber der medizinischen Wirksamkeit von Prozac weit weniger kritisch eingestellt als seine Schweizer KollegInnen. Er zweifelt die subjektiven Empfindungen der Behandelten aus dem Cramer-Buch nicht an, sondern stellt sich vielmehr die Frage, wohin dieser Verschreibungs-Boom führen wird. Prozac habe alles andere als ein Drogen-Image, was dazu führe, dass es in der Öffentlichkeit und bei den meisten ÄrztInnen keinerlei Befürchtungen betreffend Missbrauch und Abhängigkeit gebe. Das Medikament sei eine «Mach-Mit»-Droge und passe dementsprechend perfekt in unsere Dienstleistungsgesellschaft mit ihren Bürowelten, in denen Teamarbeit und gut geölte hierarchische Abläufe gefragt seien.

Der Philosoph Hans Saner<sup>1</sup> vertritt eine ähnliche Sicht der Dinge, wenn er sich ausmalt, wie es denn wäre, wenn alle ArbeitnehmerInnen tagtäglich frohen Mutes die ihnen übertragenen Aufgaben erledigen würden und die ArbeitgeberInnen ihre Produktivität ohne schlechtes Gewissen ins Masslose steigern könnten.

Doch Saner sieht noch eine weitere Gefahr, diejenige einer aufkommenden Kulturlosigkeit. Er geht davon aus, dass ein grosser Teil der Kultur in unserer und in anderen Gesellschaften entweder direkt durch Leid entstanden ist oder aber durch den Versuch, Leid abzuwehren. Was passiert nun, fragt der Philosoph, wenn ein Durchschnittsmensch geformt wird, der sich permanent in einem Zustand psychischen Wohlbefindens bewegt und die tiefen Schichten des menschlichen Empfindens und Denkens nicht mehr erreicht.

Wenn man bedenkt, dass sich viele mit Prozac behandelte Menschen mehr Produktivität zuschreiben, und wenn man die Beispiele der Flow-Forschung betrachtet, liegt aber auch eine andere Vermutung nahe: Die Enthemmung, die dazu führt, sich mehr zuzutrauen, könnte auch bewirken, dass mehr Menschen kreativ und kulturell tätig werden; wahrscheinlich würde sich weniger der quantitative Umfang von Kultur verändern als deren Beschaffenheit.

---

... oder eine Gesellschaft von Übermenschen?

---

Versuche mit männlichen (sic!) Affen, haben gezeigt, dass in einer Gruppe immer dasjenige Tier die Alpha-Rolle in Anspruch nimmt, das mit Prozac behandelt worden ist. Und in der Tat bestätigen viele Prozac-KonsumentInnen, dass ihr Selbstvertrauen gestärkt worden sei und sie sich generell besser durchsetzen könnten. Was ist nun von einer Prozac- oder aber auch einer Flow-Gesellschaft zu erwarten? Wird es eine gnadenlose Ellbogen-Gesellschaft sein, in der sich nur die Stärksten durchsetzen, oder hätte das gesteigerte Selbstbewusstsein auch positive Seiten?

Der Psychiater Berthold Rothschild, stellt zwar die Wirkung von Prozac in Cramers Sinn in Abrede, macht sich aber doch Gedanken darüber, wie es wäre, wenn es eine solche Glücksdroge gäbe. Er geht davon aus, dass eine darwinistische Gesellschaft entstehen würde und betont, dass das griechische Alphabet nicht nur Alpha, sondern auch alle anderen Buchstaben bis Omega umfasse. Was, so fragt er sich, geschieht denn mit denjenigen, die nicht in der Lage oder bereit sind, den Glückskult mitzumachen.

Hans Saner sieht das weniger pessimistisch: Er könnte sich auch vorstellen,

dass – angenommen Prozac hat die ihm zugesprochene Wirkung, und der Konsum würde sich vor allem bei den Frauen weiter verbreiten – ein Abbau von vertikaler Macht und struktureller Gewalt einsetzen könnte, da mehr Menschen Zugang zu Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen haben. Saner befürchtet jedoch – ganz im Sinne Huxleys –, dass die Machthabenden dies mit einer Form von Psychodiktatur zu verhindern suchten, indem sie festlegten, wann und wie ein Mittel wie Prozac zu verteilen ist.

---

To take or not to take...

---

Als einziger der Fachleute betont Saner, dass er Prozac gegenüber zwiespältig eingestellt sei. Einerseits sieht er Gefahren wie einen Kulturabbau oder eine Psychodiktatur, andererseits mokiert er sich auch ein wenig über die ungehaltene Kritik gegenüber dem Medikament. Bis vor kurzem habe man das Glück eben noch schwer verdienen müssen; es sei ein Bestandteil der ganzen Persönlichkeit gewesen, und jetzt könne man es auf einmal für wenige Franken in der Apotheke kaufen; das kränke viele Menschen. Schliesslich bringe Prozac ja nicht eigentlich das Glück, vielmehr ver helfe es zu einer Befindlichkeit, die Kooperation und Kommunikation ermögliche, und dies sei nicht nur für depressive Menschen eine Hilfe, sondern auch für solche, die diesbezüglich gehemmt seien und sich unglücklich und unzufrieden durch diese Welt bewegten, das sowohl für den einzelnen als auch für dessen Umfeld angenehm sei.

---

Psyche als Arbeitsfeld für Designer

---

Für Saner ist die Entwicklung von Medikamenten zur Beeinflussung der





menschlichen Psyche nur ein Schritt in einer schon lange andauernden Entwicklung. Die psychischen Raster, denen der einzelne Mensch zu genügen hat, seien schon heute festgelegt; der Boom bei der psychologischen Beratung sei ein eindrücklicher Beweis dafür. In der Tat scheint Prozac zumindest in den USA einen gewichtigen Platz als Alternative zu psychotherapeutischer Behandlung in Anspruch zu nehmen. Auch die Schweizer PsychiaterInnen Wogon und Rothschild sehen das; sie bezweifeln aber, ob sich die rationale Überlegung «Pille vs. Zeitaufwand» in der Schweiz durchsetzen wird. Hans Saner weist noch auf einen weiteren Punkt hin: Die Medikamente seien nur ein kleiner Teilbereich des mensch-

lichen Versuches, die Natur zu perfektionieren. Bereits heute seien Genodesigner in vielen Bereichen der Pflanzen-, Tier- und Menschenwelt tätig, und es sei anzunehmen, dass eines Tages auch ein Design für die Spiritualität und evtl. auch für das, was wir als Vernunft bezeichnen, geschaffen werde.

---

#### Abschliessende Bemerkungen

---

Prozac: Hilfsmittel in der Psychotherapie oder Tod des ganzen Berufszweiges? Machterhaltend oder machtabbauend? Kulturunterstützend oder kulturvernichtend? Konkurrenz- oder kooperationsfördernd? Fluch oder Segen?

Klare Antworten auf diese Fragen gibt es noch nicht, und vielleicht wird es sie auch nie geben. Der brisante Erfolg des Medikaments erfordert jedoch eine kontroverse Diskussion. Wissenschaftliche Daten sollen erhoben und diskutiert werden, wobei insbesondere dem Abhängigkeitspotential und allfälligen Nebenwirkungen Aufmerksamkeit zu widmen ist. Fachpersonen aus Medizin, Ethik und Sozialarbeit müssen sich genauso eine Meinung bilden, wie die KonsumentInnen selbst. Nur so kann das vermieden werden, was die Diskussion um andere psychoaktive Substanzen zur fruchtlosen Angelegenheit werden liess und lässt: ein durch ideologische Vorurteile genährtes Schwarzweiss-Denken, welches niemandem etwas bringt, ausser vielleicht den PolitikerInnen. ■

#### BIBLIOGRAPHIE

- 1 vgl. Werenfels, I.: «Prozac oder Glück auf Rezept», in Input, Radio DRS 3, 28.8.94
- 2 zitiert in Matzner, N.: «Ein glücklicher Mensch ist ein Verbrecher», in Intra – Psychologie und Gesellschaft Nr. 18
- 3 Nietzsche, F.: Also sprach Zarathustra, Reclam, 1982
- 4 Haack, F.W.: Scientology – Magie des 20. Jahrhunderts, Claudius Verlag, München 1991
- 5 Ferguson, M.: Die sanfte Verschwörung, Knauer, 1980
- 6 vgl. Monnerat, R. und Seibt, C.: «Der Taumel der Täuschung», Interview mit Daniel de Roulet, in WochenZeitung 29/1994
- 7 Apter, M.: Im Rausch der Gefahr, Kösel-Verlag, München 1994
- 8 Csikszentmihaly, M.: Das Flow-Erlebnis, Klett-Cotta, Stuttgart 1985
- 9 Csikszentmihaly, N.: Flow – Das Geheimnis des Glücks, Klett-Cotta, Stuttgart 1992
- 10 Zitiert in Aeschbacher, U.: «Leider garantiert Flow keine positiven Erlebnisse», Interview mit Mihaly Csikszentmihaly, in Intra – Psychologie und Gesellschaft Nr. 18
- 11 Huxley, A.: Schöne Neue Welt, Fischer-Taschenbuch Nr. 26, Frankfurt a.M. 1981
- 12 Cramer, P.D.: Listening to Prozac, Fourth Estate Press, New York 1994
- 13 Rüst, T.: «Dieses Medikament hat nicht das Stigma einer Droge», Interview mit David J. Rothman, in Tages-Anzeiger, 23.2.1994