

Instinkt

Das Tier in uns - Mit Illustrationen von Hans Biedermann

Bearbeitet von
Mirjam Schmitz

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 190 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 2994 0

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Chemie, Biowissenschaften, Agrarwissenschaften > Biowissenschaften allgemein > Neurobiologie, Verhaltensbiologie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Einleitung

Gäbe es den berühmten Geist in der Flasche, der demjenigen, der ihn befreit, drei Wünsche erfüllt, so wären die Reaktionen der meisten Menschen vorhersehbar. In einer Welt, in der die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinanderklafft, dürfte der Wunsch nach materiellem Wohlstand Platz 1 belegen. Warum sonst zieht es trotz minimaler Gewinnchancen Woche für Woche Millionen „Glücksritter“ an die Lotto-Annahmestellen? In der irrigen Annahme, Geld mit Glück gleichsetzen zu können, verzockt so manch armer Schlucker ein kleines Vermögen, sei es nun beim Lotto oder bei sonstigen Glücksspielen. Die Gewinner sind in erster Linie die großen Lotteriegesellschaften oder Casinobetreiber, die zwar den ein oder anderen „Glückspilz“ einkalkulieren, um einen erhöhten Anreiz für die anderen zu schaffen, aber dennoch insgesamt den fetten Gewinn einkassieren.

Auf Platz 2 der Wunschliste steht die Sehnsucht nach harmonischen zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere nach einem passenden Partner. „Die bessere Hälfte“ soll nicht nur Einsamkeit vertreiben, sondern auch eigene Unzulänglichkeiten ausgleichen.

Nehmen wir einmal an, der Geist in der Flasche hätte jemandem die ersten beiden Wünsche erfüllt – absolute finanzielle Freiheit und funktionierende, erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen. Ein solcher Glückspilz würde nun mit seinem Traumpartner und tollen Freunden in Saus und Braus leben. Und nun tauchte wieder der leidige Geist aus der Flasche auf und wollte seine Pflicht tun und den dritten Wunsch erfüllen ...

Nun ist unser Glückspilz ja nicht dumm: Er will mehr als drei Wünsche für sich reservieren. Also lautet seine dritte Bitte: „Erfülle mir alle Wünsche, die da noch kommen werden.“

Wie formulierte Wilhelm Busch (1909, posthum) so schön:

*„Wonach Du sehnlichst ausgeschaut,
es wurde Dir beschieden,*

Du triumphierst und jubelst laut:

Jetzt hab' ich endlich Frieden.

Ach Freundchen werde nicht so wild.

Bezähme Deine Zunge.

Ein jeder Wunsch, wenn er erfüllt,

kriegt augenblicklich Junge.“

Mit dem Glück nach menschlichem Ermessen ist das schon so eine Sache – dennoch scheint das Streben nach Glück ein fester Bestandteil unserer Natur zu sein. Hinter jeder Frage, die sich einem jeden von uns stellt, hinter jedem Wunsch steckt immer die Suche nach Glück. Warum wollen wir reich sein? Um glücklich zu sein. Warum wollen wir lieben und geliebt werden? Um glücklich zu sein. Warum wollen wir gesund, schön, dynamisch und anerkannt sein? Um glücklich zu sein!

Doch hier schlägt unser begrenzter Verstand uns ein Schnippchen. Wir suchen das Glück außerhalb von uns selbst und wirken wie angetrieben „durch unsere Gedanken, Erwartungen, Ängste oder auch von dem Wunsch, nicht da zu sein, wo wir sind“, sagt der berühmte Stressforscher Jon Kabat-Zinn (Salzberg u. Kabat-Zinn 2004, S. 142f). Und er beschreibt auch, was das eigentlich bedeutet: „Wenn wir immerzu irgendwo anders sein wollen, dann sind wir eigentlich nie da, wo wir gerade sind, wir leben genaugenommen nur halb.“ (ebd., S. 143)

Wir versuchen, äußere Umstände, Situationen und Menschen zu kontrollieren. Doch Glück ist eine Frage der geistigen Einstellung, der inneren Haltung – und nicht so sehr ein Produkt von äußeren, optimalen Bedingungen, wie viele von uns annehmen. Hirnforscher, Stressforscher und Buddhisten sind sich einig: Glück und innere Zufriedenheit sind erlernbar. Eine sehr effektive Technik, um dieses Ziel zu erreichen, ist die Achtsamkeitsmeditation, die in der medizinischen Praxis immer mehr Einfluss gewinnt. Sie führt zu tiefen Entspannungszuständen und großer innerer Ruhe – in Zustände also, die dem „gestressten“ Menschen des 21. Jahrhunderts offenbar fehlen.

Säugetiere sind von Natur aus auf Glück programmiert. Sie folgen ihren angeborenen Instinkten, bei höher entwickelten Arten kommen später noch erlernte Verhaltensweisen dazu, doch stets streben sie einen in der jeweiligen Situation günstigen Zustand an. Tiere benötigen eine ihrer Art entsprechende Freiheit, um ihren Instinkten zu folgen und ihre ureigenen Grundbedürfnisse zu erfüllen. Sind diese befriedigt, können Tiere gar nicht anders, als glücklich zu sein.

Ausschlaggebend für tierisches Verhalten sind Instinkte und daraus resultierende Emotionen. Gefühle (hier verstanden als individuelles Empfinden einer Emotion) werden bei Mensch und Tier von Hormonen verursacht, grob lassen sie sich in Glückshormone und Stresshormone einteilen. Diese Hormone machen sich nicht nur auf körperlicher Ebene bemerkbar, sondern beeinflussen speziell bei Menschen auch Gefühle und Gedanken. Tiere zeigen nicht nur Basisemotionen wie Angst, Aggression oder Liebe, sie sind auch zu wesentlich differenzierteren Regungen wie Trauer, Neid, Schuld oder gar Empathie in der Lage.