

Glückshormone



Bild: mz

Die Engadiner Alpen – mein Glück im Schnee.

Chcht – Chcht – Chcht – linken Ski belasten, rechten Ski, linken Ski. Der Schnee spritzt unter den Brettern weg wie Gischt. Vor mir das atemberaubende Panorama der Engadiner Alpen, das Bernina-Massiv, der Piz Palü, der Morteratsch und der Corvatsch, unter mir knirscht der Schnee der Corviglia, über mir wölbt sich ein tiefblau strahlender Himmel. Chcht – Chcht – Chcht – in meiner Brust wird mir eng vor Glück. Wäre ich Jodler, ich würde Jauchzen. Die Frage ist, warum mich diese Engadiner Berge so glücklich machen.

Letzte Woche habe ich Ihnen hier von Ferdinand von Schirach und seinem Auftritt in Basel erzählt. In seinem Stück erzählt er von den Präriewühlmäusen und den Bergwühlmäusen. Die sehen zwar fast gleich aus, verhalten sich aber höchst unterschiedlich. Während die Präriewühlmäuse monogam sind und ihrem Partner ein Mäuseleben lang treu bleiben, führend die Bergwühlmäuse ein geradezu wildes, polygames Leben. Der Grund: Hormone. Präriewühlmäuse haben offenbar mehr Oxytocin-Rezeptoren im Gehirn als ihre nahen Verwandten in den Bergen. Blockiert man diese Rezeptoren medikamentös, verwandelt sich auch die brave Präriewühlmaus in einen Partytiger und führt ein so ausschweifendes Leben wie ihre Verwandten in den Bergen. Auf ähnlich einfache Weise lässt sich die Bergwühlmaus in eine treue Partnerin verwandeln. Ferdinand von Schirach fragt sich deshalb, ob es aus sei mit der Romantik und den Gefühlen: «Kein Paradies mehr, keine Hölle? Nur zu viel oder zu wenig Hormone?»

Und mein Glücksgefühl in den Egnadiner Bergen – alles nur Chemie? In meinem Fall sind es Neurotransmitter im Gehirn, die Stimmung machen: Dopamin, Serotonin, Oxytocin und vor allem Endorphine. Sie werden bei körperlicher Aktivität freigesetzt und können ein Gefühl der Euphorie hervorrufen. Chcht – Chcht – Chcht – definitiv Euphorie. Alles nur Endorphine?

Sind wir nur Chemiebaukästen auf zwei Beinen, hilflos unseren Hormonen ausgeliefert? Albrecht von Haller und Segantini – nichts als Neurotransmitter in Synapsen?

Nein, nein, das kann nicht sein. Erst kommt der Geist und dann die Hormone. Es war meine freie Entscheidung, in diese Berge zu fahren, die Ski anzuschlappen und auf dem Schnee an diesen herrlich geschwungenen Bergflanken talwärts zu fliegen. Kein Wunder, werden dann Endorphine frei. Ich lebe grad, was ich in den Bildern von Segantini sehe und bei Albrecht von Haller gelesen habe.

*Wenn Titans erster Strahl der Gipfel Schnee vergülde
Und sein verklärter Blick die Nebel unterdrückt,
So wird, was die Natur am prächtigsten gebildet,
Mit immer neuer Lust von einem Berg erblickt*

Das hat Albrecht von Haller 1729 in seiner epochalen Ode «Die Alpen» geschrieben. Es klingt zwar heute alt, es ist deswegen nicht weniger wahr. Warum mich diese Engadiner Berge so glücklich machen? Weil ich sie liebe. Ja, Glück und Treue und Hochgefühl – es ist alles eine Frage der Hormone. Aber manchmal, manchmal schaffen wir es, in den Chemiebaukästen einzugreifen und eine Pipette voll Glück zu erhaschen. Wir können es wenigstens versuchen.

Chcht – Chcht – Chcht – herrlich!

Pontresina, 3. Februar 2024, Matthias Zehnder mz@matthiaszehnder.ch

PS: Einen eigentlichen Wochenkommentar gibt es diese Woche nicht, ich war in den Skiferien.

Werden Sie jetzt **Unterstützerin, Unterstützer**
des Wochenkommentars!

Hier können Sie mit allen digitalen Zahlungsmitteln spenden oder
sich bequem zu Hause einen Einzahlungsschein ausdrucken:

<https://www.matthiaszehnder.ch/unterstuetzen/>