

WIEDER SPÜREN.

**WIE DU DEIN
BELOHNUNGSSYSTEM
ZURÜCKHOLST — OHNE
THERAPIE, OHNE
DIAGNOSE, OHNE
SELBSTKASTEIUNG**

auf den Punkt besprochen

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort

Kapitel 1: Du funktionierst. Aber irgendwas fehlt. *Es gibt einen Zustand jenseits von Burnout und Depression — und er hat einen biologischen Namen.*

Kapitel 2: Das Belohnungssystem — wie es aussieht, wenn alles stimmt *Dopamin ist nicht das Genusshormon. Es ist das Antizipationshormon — und dieser Unterschied erklärt alles.*

Kapitel 3: Die drei Saboteure — wie dein Alltag dein Belohnungssystem systematisch überschreibt *Digitale Reizüberflutung, chronischer Stress und Schlafmangel wirken nicht nacheinander. Sie wirken gleichzeitig.*

Kapitel 4: Warum das kein Midlife-Problem ist — sondern ein Zeitproblem *Dein Vater hatte das nicht. Nicht weil er robuster war — sondern weil seine Reizumgebung fundamental anders war.*

Kapitel 5: Was Alkohol, Porno, Scrollen und Überarbeitung gemeinsam haben *Sie alle tun dasselbe: kurzfristig Signal liefern, langfristig die Schwelle anheben. Systemfehler, kein Charakterfehler.*

Kapitel 6: Schlaf repariert, was der Tag zerstört *Schlaf ist keine Erholungszeit. Er ist die einzige Wartungsphase, die das Dopaminsystem kennt.*

Kapitel 7: Wie du dein Belohnungssystem neu kalibrierst — das Prinzip der richtigen Reize *Das Gegenteil von*

Überreiz ist nicht Verzicht. Es ist die richtige Reizdosis zur richtigen Zeit.

Kapitel 8: Was du ab morgen früh anders machen kannst — und warum Geduld hier keine Tugend ist, sondern Neurobiologie *Dopaminrezeptoren erholen sich. Aber nach ihrem eigenen Rhythmus — nicht nach deinem Zeitplan.*

Nachwort

Quellenverzeichnis

auf den Punkt Leseprobe

VORWORT

Es war ein Dienstagabend im November.

Ich saß auf dem Sofa, das Telefon in der Hand, und scrollte durch nichts Bestimmtes. Draußen war es schon dunkel. Meine Partnerin saß neben mir. Wir hatten gegessen, der Abend war ruhig, alles stimmte — und ich merkte, dass ich seit etwa zwanzig Minuten auf dieses Gerät starre, ohne einen einzigen Inhalt wirklich wahrgenommen zu haben.

Nicht weil ich müde war. Nicht weil ich gestresst war. Sondern weil das Sofa, der Abend, die Stille — irgendetwas fehlte. Ein Signal, das nicht kam. Ein Gefühl, das hätte da sein sollen und es nicht war.

Ich legte das Telefon weg. Schaute aus dem Fenster. Und dachte: Wann hat das angefangen?

Nicht die Frage nach dem Scrollen. Die andere Frage. Die, die sich schwerer stellen lässt, weil sie keine klare Antwort hat.

Wann hat das aufgehört, sich nach etwas anzufühlen?

Ich habe mit vielen Männern über das gesprochen, was in diesem Buch steht. Nicht als Forscher oder Therapeut — sondern als jemand, der die Frage selbst kennt. Die meisten von ihnen haben nach einer kurzen Pause genickt. Nicht enthusiastisch. Eher so, wie man nickt, wenn jemand etwas ausspricht, das man lange nicht laut gedacht hat.

Ja. Genau das.

Das Bier schmeckt nicht mehr so. Der Urlaub war okay. Der Erfolg bei der Arbeit — schön, kurz, dann weg. Und irgendwie weiß man nicht mehr, worauf man sich eigentlich noch freut.

Was mich an diesen Gesprächen immer wieder überrascht hat: Die Männer, die das beschreiben, sind keine gescheiterten Menschen. Es sind Männer, die liefern. Die funktionieren. Die von außen betrachtet genau das sind, was sie sein sollen. Und die innerlich das Gefühl haben, als würde hinter der Fassade irgendein Regler auf Halbstellung stehen — ohne dass sie wissen, wer ihn gedreht hat oder wie man ihn zurückdreht.

Dieses Buch ist für diese Männer geschrieben.

Es ist kein Therapiebuch. Es ist kein Selbstoptimierungsprogramm. Es wird dich nicht auffordern, dankbarer zu sein oder eine Morgenroutine einzuführen oder deine Gefühle zu journalen.

Es wird dir erklären, was biologisch passiert — präzise, ohne Vereinfachung, aber auch ohne akademische Distanz. Weil ich glaube, dass Männer, die verstehen, was in ihrem Gehirn vor sich geht, besser in der Lage sind, etwas daran zu ändern, als Männer, die eine Liste von Verhaltenstipps bekommen, ohne den Mechanismus dahinter zu kennen.

Das hier ist der Mechanismus.

Und der Dienstagabend im November — der ist übrigens gut ausgegangen. Nicht dramatisch. Ich habe das Telefon nicht weggeworfen und das Leben neu erfunden. Ich habe nur angefangen, Fragen zu stellen, die ich vorher nicht gestellt hatte.

Diese Fragen stehen jetzt in diesem Buch.

Mal sehen, wohin sie dich führen.

auf den Punkt Leseprobe

KAPITEL 1: DU FUNKTIONIERST. ABER IRGENDWAS FEHLT.

Es gibt einen Moment, der sich schwer beschreiben lässt.

Nicht weil er dramatisch wäre. Sondern weil er das Gegenteil davon ist.

Du sitzt an einem Freitagabend mit einem Bier in der Hand. Gutes Bier. Die Sorte, die du früher wirklich gemocht hast. Draußen wird es langsam dunkel. Keine Krise. Kein Stress in diesem Moment. Und trotzdem sitzt da dieses Gefühl — oder besser: dieses Nicht-Gefühl. Als würde irgendjemand den Regler für Freude auf die Hälfte heruntergedreht haben. Und du weißt nicht mehr, wann das passiert ist.

Vielleicht kennst du diesen Moment. Vielleicht kennst du auch die Version im Urlaub, wo du eigentlich glücklich sein müsstest und stattdessen merkst, dass du eigentlich nur wartest, bis er vorbei ist. Oder die Version am Sonntagmorgen, wo das Wochenende vor dir liegt und sich das nicht nach Freiheit anfühlt, sondern nach einer leeren Fläche, die du irgendwie füllen musst.

Du funktionierst. Das stimmt. Der Job läuft. Die Wohnung steht. Die Beziehung hält. Du schläfst ein paar Stunden, stehst auf, machst das Ding. Tag für Tag.

Aber irgendetwas fehlt. Und du weißt nicht was.

Das ist kein Burnout. Und es ist keine Depression. Es ist etwas, für das die meisten Männer noch nicht einmal ein Wort haben.

Burnout ist ein Zustand der Erschöpfung durch Überlastung. Wer ausbrennt, hat zu viel gegeben — zu lange, zu intensiv. Burnout fühlt sich an wie ein leerer Akku. Was du beschreibst, ist anders. Du bist nicht leer, weil du zu viel gegeben hast. Du bist leer, obwohl du gar nicht das Gefühl hast, viel gegeben zu haben. Du bist leer, obwohl objektiv alles stimmt.

Klinische Depression ist ein eigenes Störungsbild, das mit spezifischen Symptomen kommt: anhaltende Traurigkeit, Rückzug, Hoffnungslosigkeit, oft körperliche Schwere. Wenn du depressiv bist, spürst du das meistens. Was viele Männer beschreiben, ist weniger ein Schmerz als ein Fehlen. Nicht Schwärze, sondern Grau. Nicht Zusammenbruch, sondern Gleichgültigkeit.

Der Zustand, um den es in diesem Buch geht, hat in der Psychiatrie einen Namen: Anhedonie.

Anhedonie kommt aus dem Griechischen — an: ohne, hedone: Freude. Und das trifft es sehr genau. Nicht Traurigkeit. Nicht Schmerz. Einfach: keine Freude mehr. Oder zumindest: deutlich weniger. Die Dinge, die früher mal einen Kick gegeben haben — Sport, Sex, ein gutes Gespräch, ein Projekt, das man wirklich wollte — funktionieren nicht mehr so. Der Stimulus ist da. Die Reaktion fehlt.

Anhedonie ist kein Gefühl. Sie ist das Fehlen eines Gefühls. Und genau das macht sie so schwer zu beschreiben — und so leicht zu ignorieren.

Was die meisten Männer tun, wenn sie diesen Zustand bemerken: nichts. Oder sie denken, das sei eben das Alter. Das sei eben der Alltag. Das sei eben normal. Sie reden nicht darüber, weil es sich schwach anfühlt, über

etwas zu reden, das kein richtiges Problem ist. Kein gebrochenes Bein, keine Kündigung, keine Katastrophe. Nur dieses diffuse Nicht-Stimmt-Irgendwas, das man schlecht in Worte fasst.

Das Problem ist: Es ist nicht normal. Und es hört ohne Anstoß nicht auf.

Was die Forschung dazu sagt, ist eindeutig und gleichzeitig wenig bekannt.

Diego Pizzagalli und sein Team an der University of North Carolina haben 2023 etwas gemessen, das lange nur theoretisch vermutet wurde. Sie haben bei Menschen mit klinisch messbarer Anhedonie — also Menschen, die angaben, keine Freude mehr aus eigentlich angenehmen Dingen zu ziehen — PET-Scans und gleichzeitige fMRT-Aufnahmen durchgeführt. Konkret haben sie geschaut, was im Striatum passiert, wenn diese Menschen mit Belohnungsreizen konfrontiert werden.

Das Striatum ist ein Bereich tief im Gehirn, der eine zentrale Rolle im Belohnungssystem spielt. Vereinfacht gesagt: Wenn dir etwas Gutes passiert — oder wenn du nur daran denkst, dass etwas Gutes passieren könnte — dann ist das Striatum beteiligt. Es koordiniert die Dopaminausschüttung, die das Belohnungserlebnis erzeugt.

Das Ergebnis der Studie war klar: Bei den anhedonen Teilnehmern war die Dopaminausschüttung im Striatum als Reaktion auf Belohnungsreize deutlich reduziert — im Vergleich zu einer gesunden Kontrollgruppe. Das Belohnungssystem reagierte schwächer. Nicht gar nicht. Aber messbar gedämpft.

Das ist der entscheidende Punkt: **Das Gefühl der inneren Leere ist keine Einbildung. Es ist eine messbare, neurologische Realität.**

Dein Gehirn antwortet auf positive Reize mit weniger Dopamin als es sollte. Das Konzert macht weniger Spaß. Das Bier schmeckt flacher. Der Erfolg bei der Arbeit löst weniger aus. Nicht weil du undankbar bist. Nicht weil du einen Charakterfehler hast. Sondern weil dein Belohnungssystem gerade nicht in Bestform ist.

Wie das passiert — das werden wir in den nächsten Kapiteln auseinandernehmen. Aber an diesem Punkt ist das noch nicht das Thema. Hier geht es erst einmal darum, dass du erkennst: Das, was du erlebst, hat einen Namen. Und es hat eine biologische Ursache.

Es gibt noch eine zweite Dimension, die Anhedonie so tückisch macht — und warum sie so oft übersehen wird.

Ein Forschungsteam um Marcos Franciuch hat 2023 in einem umfangreichen Review-Artikel im Fachjournal *Biomedicines* über 150 Studien zusammengefasst, die sich mit Dopamin, Belohnung und psychischer Gesundheit beschäftigen. Ihr Fazit: Das Gehirn kann in einen sogenannten Anti-Reward-Zustand geraten — einen Zustand, in dem die Dopaminreserven chronisch erschöpft sind und gleichzeitig der Cortisolspiegel erhöht bleibt.

Der Anti-Reward-Zustand ist kein Zusammenbruch. Er ist ein schleichendes Gleichgewicht auf niedrigem Niveau. Das Gehirn hört nicht auf zu funktionieren — es funktioniert nur auf sparsamerer Flamme. Genug, um den Alltag zu bewältigen. Zu wenig, um wirklich zu fühlen, dass sich irgendetwas lohnt.

WEITERARBEITEN?

Weitere Ratgeber der Reihe
„auf den Punkt.“ findest du unter:
www.aufdenpunkt.info

Wenn du Infos zu neuen, ähnlichen Veröffentlichungen erhalten möchtest,
scanne den QR-Code:



Instagram: @auf.denpunkt

—

Ben Book
auf den Punkt.