

DIE WINZIG´SCHE GLÜCKSTHEORIE UND WINZIG´S VERMUTUNG:

Anders als die meisten populären Glückstheorien befasst sich Winzig nicht mit der ständigen Vermehrung oder Aufrechterhaltung von Glückszuständen, sondern beschreibt eine „Glücksdynamik“, bei der Glück und Nicht-Glück in einem ständigen Wechsel vollzogen werden. Warum dies so ist? Winzig meint, dass unser Gehirn, in seinem Bestreben nach Weiterentwicklung, immer wieder „Unstimmigkeit“ aufsucht, um dann „Stimmigkeit“ zu erreichen. „Unstimmig“ kann nach Winzig jede Art von Sinneseindruck oder Gedanke sein, der mit den im Gehirn gespeicherten Mustern in Konflikt gerät. Der Mensch ist in solchen Fällen bestrebt, diese Unstimmigkeit aufzulösen. Dies kann sowohl gestalterisch als auch auf rein abstrakter Ebene (durch Nachdenken, Problemlösen, Erkenntnis) passieren. Der Übergang von Unstimmigkeit zur Stimmigkeit wird als Glück spendend erlebt. Die Annahme eines glücklich machenden Stimmigkeitsübergangs, dem Begriffe wie „Aha-Erlebnis“, „Erkenntnis“ oder „Ästhetische Befriedigung“ nahe kommen, bezeichnet die Kernhypothese der Winzigtheorie. Sie beinhaltet auch eine Begründung für die oft beklagte Kurzfristigkeit von Glückszuständen: nur die kurze Übergangsphase von Unstimmigkeit zur Stimmigkeit wird nämlich mit Hochgefühlen belohnt. Für diese zentrale Vermutung liefern die Neurowissenschaften bereits stichhaltige Beweise (Biederman, I. & Vessel, E. A., 2006). Auf motivationaler Ebene hat dies die logische Konsequenz, dass wir als Menschen immer wieder Unstimmigkeiten (und damit Nicht-Glück!) aktiv aufsuchen oder herstellen müssen, um in den Genuss des Stimmigkeitsübergangs zu kommen – sofern wir denn das Glück suchen...

WINZIG´S AUFRUF ...

... gilt allen Wissenschaftlern und qualifizierten Praktikern mit passendem fachlichem Hintergrund, die ernsthaftes Interesse daran haben, an diesem Thema zu forschen.

Die sich anschließende Darstellung zur Positionierung der Winzighypothese gibt eine grobe Orientierung darüber, welche Disziplinen insbesondere angesprochen sind.

Vielleicht kommen Sie aber auch aus einem dieser Fachbereiche und haben bereits wissenschaftlich fundierte Ergebnisse zum „Stimmigkeitsübergang“ (wenn auch unter anderem Namen!) vorzuweisen? Auch daran sind wir interessiert!

Ergebnis einer ersten Hintergrundrecherche zur Winzigtheorie (von Sabine Kluwe)

Die hier zusammengefasste Recherche dient vorrangig einer Positionierung der Winzighypothesen in der „wissenschaftlichen Landschaft“. Das wissenschaftliche Spektrum ist in diesem Vorbereitungsteil zur Expertise bewusst weit und allgemein gefasst. Die Einordnung ist ein erster wichtiger Schritt auf dem Weg zur Theoriebildung und Formulierung von Hypothesen nach wissenschaftlichen Kriterien. Als mögliche Anker für die Winzig-Hypothesen werden hier die Disziplinen „Kognitive Psychologie“, „Glücksforschung“, „Neurowissenschaften und „Philosophie:Phänomenologie“ vorgestellt.

I Kognitive Psychologie

Geht es um die zentrale Hypothese zum Stimmigkeitsübergang als bewussten Prozess, der sowohl auf Ebene der sinnlichen Wahrnehmung als auch für den rein abstrakten Fall („Problemlösung“? „Erkenntnis“?) angenommen wird, ist die Winzig-Theorie in der Kognitiven Psychologie gut aufgehoben. Dieser Zweig der Psychologie befasst sich mit der Erforschung menschlicher Informationsverarbeitung (IVA) und bietet anschauliche, gut überprüfte Modelle der menschlichen Wahrnehmung (Stichwort „Mustererkennung“) sowie zum logischen Denken, kreativen Problemlösen und zur Wissensrepräsentation.

In Anlehnung an kognitionspsychologische Modelle und Begrifflichkeiten könnten die noch etwas vagen Definitionen von „Stimmigkeit“, „Unstimmigkeit“ und des „Stimmigkeitsübergangs“ besser auf den Punkt gebracht werden. Dies würde eine wissenschaftliche Diskussion erleichtern.

Ein Stimmigkeitsübergang kann nach Winzig die sinnliche Wahrnehmung betreffen (ein Gesicht wieder erkennen) oder, als Moment der Problemlösung, auch das abstrakte Denken.

Innerhalb der kognitiven Psychologie gehen die spezialisierten Forschungszweige a) zur sinnlichen Wahrnehmung (wahrnehmen, erkennen, erinnern...) und b) zum abstrakten Denken (z.B. Problemlösen, Intelligenz, Kreativität) allerdings eher getrennte Wege.

Eventuell sind die Bedingungen und Konsequenzen (z.B. die Gefühlsqualität) von sinnlich erlebten vs. abstrakten „Stimmigkeiten“ verschiedenartig? Dann müssten zwei Hypothesen gebildet werden.

Die gesamte Bandbreite kognitionspsychologischer Grundlagenforschung inkl. aktuellste Untersuchungen (→ Kognitive Neurowissenschaften) deckt das Standardwerk von Solso (2005) zur

„Kognitiven Psychologie“ ab (Inhaltsverzeichnis als Überblick in der Anlage Q1).

Als Beispiel für ein typisches Experiment aus der Wahrnehmungspsychologie ist der Anlage als Q2 ein Artikel von Schwarzer (2002) beigefügt, die interessanterweise die entwicklungspsychologische Perspektive bei der Erforschung von Wahrnehmungsprozessen einnimmt: Schwarzer vergleicht Kinder und Erwachsene in Ihrer Untersuchung zur Gesichtswahrnehmung (visuell), der Wahrnehmung von Musik (auditiv) und dem Ertasten von Objekten (haptisch). Der Tastsinn (Haptik) wird übrigens innerhalb dieses Forschungszweiges ansonsten stark vernachlässigt.

Für die Kognitive Psychologie im engeren Sinne geht es in erster Linie um die reine Informationsverarbeitung, das Erleben (z.B. einer emotionalen Qualität wie Glück) als Reaktion auf die Reizverarbeitung oder die Motivation zum Aufsuchen bestimmter Reizqualitäten – wie „Stimmigkeit“ – ist eher zweitrangig.

Über den Zusammenhang zwischen Kognition und Emotion/Motivation gibt es aber in der Psychologie eine Vielzahl interessanter Theorien.

Da in der Winzigtheorie sowohl kognitive (Stimmigkeitsübergang) als auch emotionale („Glück“) und motivationale (Anstreben von Stimmigkeit, erneutes Aufsuchen von Unstimmigkeit) Hypothesen vereint sind, sei hier als Beispiel einmal die **Gestaltpsychologie** herausgegriffen. Als phänomenologischer Zweig der Psychologie rückt diese die subjektive Wahrnehmung der Welt durch das Individuum (einschließlich individueller Denkprozesse, Vorstellungen, Überzeugungen, Annahmen...) als dessen motivationale Grundlage (Entscheiden, Handeln, Zielsetzung) in den Mittelpunkt. Auch die Vorstellung von ganzheitlicher (=holistischer) Wahrnehmung steht in der Tradition der Gestaltpsychologie (Streben nach der „Guten Gestalt“). Den Grundstein legte Kurt Lewin mit seiner Motivationstheorie („Feldtheorie“, 1969).

Dass die Gestaltpsychologie (bzw. ihre aktuellere Fortentwicklung) einen interessanten Diskussionshintergrund für die Stimmigkeitshypothese bietet, wurde ja bereits im Kontakt mit der Dissonanztheorie von Festinger (ein Schüler Lewins!) deutlich.

II Glücksforschung

Eine Arbeit zur Winzig-Hypothese wird immer wieder auf die Glücksforscher-Gruppen stoßen. Gerade in der Auseinandersetzung mit oder Abgrenzung von diesem Forschungszweig liegt – soweit bisher zu überblicken – für die Winzigtheorie auch die Chance der „Selbstfindung“ (z.B. geht es tatsächlich um Glück oder auch um andere Emotionen?). Innerhalb der Glücksforschung

sind durchaus ernstzunehmende Wissenschaftler verschiedener Disziplinen vertreten, die seriöse Grundlagenforschung betreiben. Allerdings gibt es auch einen starken Trend zur popularwissenschaftlichen Aufbereitung des Themas.

Ein Negativbeispiel (m.E.): das Institut von Herrn Hornung (IFG München), das sich im Netz unter www.glueckforschung.de präsentiert (polarisierend und respektlos gegenüber andern Wissenschaftlern, vgl. [Anlage Q3](#)). Besser, da sehr informativ, mit weiterem Horizont und nicht zum Bücherverkaufen gemacht: www.gluecksarchiv.de .

Als Quelle ist die Glücksforschung aufgrund ihrer Interdisziplinarität also durchaus wertvoll: viele Erkenntnisse aus verschiedenen Forschungszweigen laufen in der Glücksforschung zusammen und finden ein breites Diskussionsforum.

Einen besonders interessanten Zweig der Glücksforschung stellt die **Flowforschung** (Csikszentmihalyi, M.; 1990, 1995, 2005) dar. Unter www.gluecksarchiv.de ist ein Interview mit Csikszentmihalyi abgedruckt¹, aus dem gut hervor geht, dass die Idee des Flow durchaus eng mit der Winzihypothese verwandt ist. Eine Auseinandersetzung mit dem „Flow“ sollte unbedingt stattfinden (siehe auch [Q4](#)).

III Neurowissenschaften

Egal ob eine psychologische Theorie das emotionale, motivationale oder das kognitive System des Menschen betrifft (oder eben alle drei wie bei Winzig), ohne eine sorgfältige Reflektion der neurophysiologischen Grundlagen des subjektiven Erlebens, und des komplexen Zusammenspiels zwischen diesen Ebenen der Psyche wird die Winzig – Theorie nicht auskommen.

Verschiedene Botenstoffe (Neurotransmitter) können eine Rolle spielen:

Wenn es um die Gefühlszustände Freude, Glück, Befriedigung, Lust (gemäßigtere, nicht rauschhafte und durchaus länger andauernde Zustände) geht, konzentriert man sich mittlerweile auf die Transmittersysteme von Noradrenalin und Dopamin. Die Bedeutsamkeit von Serotonin ist in den Hintergrund gerückt. Dieser Botenstoff war aufgrund von Ergebnissen aus der Depressionsforschung lange Zeit für die (immer wieder vorschnell gefasste) Dimension „Depression vs. positive Gestimmtheit“ als primär gehandelt worden. Ein positiver Gegenpol zur Depression lässt sich aber vielmehr als Entspanntheit und Wohlbefinden beschreiben.

Für intensive, kurzfristige (euphorisch-ekstatische) Gefühls-Ausschläge scheint das Opioidsystem („Endorphine“), die zentrale Rolle zu spielen. Dieses Transmittersystem im Gehirn ist zudem mit Rausch/Sucht sowie der Schmerzkontrolle assoziiert und wird auch als „Belohnungssystem“ interpretiert.

¹ Ausdruck war leider nicht möglich!!

Obwohl bekanntermaßen alle Transmitter in einem ausgeklügelten System interagieren, nur noch niemand so recht weiß, wie genau dieses Zusammenspiel funktioniert, entstehen manchmal Konkurrenzen, z.B. „Endorphinhypothese kontra Noradrenalinhypothese“. Davon sollte man sich nicht beeindrucken lassen und lieber die klügere übergeordnete Perspektive beibehalten.

Auf das Opioidsystem setzen auch Biederman & Vessel (2006).²

Sie konnten in ihrer Studie belegen, dass das endorphin-gesteuerte Belohnungssystem nur dann positiv reagiert, wenn die dargebotenen visuellen Reize (=Bilder) eine optimale Komplexität haben (weder „zu langweilig/einfach“ noch „zu anstrengend/fremdartig“). Siehe Q5 in der Anlage!

Ob in der empirischen Überprüfung der Winzig-Hypothesen am Ende ein eigenständiger direkter „neurophysiologischer Beweis“ (hieße Nachweis von Transmitterausschüttung, Aktivierung bestimmter Areale des Gehirns) noch erbracht werden muss, sollte zur Diskussion gestellt werden. Eventuell sind bereits alle Grundlagen vorhanden?

So beeindruckend die Fortschritte der Neurowissenschaften auch erscheinen mögen: Weder die Vielfalt und Differenziertheit unseres Erlebens, die sich auch in unserer Sprache (der sorgfältige Umgang damit vorausgesetzt) mit erstaunlicher Genauigkeit widerspiegelt, noch dessen Ganzheitlichkeit, lässt sich auf hirnhysiologischer Ebene annähernd abbilden. Die Philosophie hilft:

IV Philosophie Antike, Phänomenologie, Ästhetikforschung

Bereits in der Antike findet die Auseinandersetzung mit Streben nach Glück und Vollkommenheit statt, z.B. durch Aristoteles (Barnes, 1984). Auch die spezielleren Fragen nach den Bedingungen für das Glücklichein, den Gründen für seine Vergänglichkeit und Ideen dazu, die Kurzlebigkeit des Glücks zu umgehen, ziehen sich durch die gesamte Geschichte der Philosophie. Die Winzig'sche Glückstheorie sollte sich in jedem Fall einmal den Luxus gönnen, sich „als Ganzes“ in diesem philosophischen Gesamtzusammenhang zu reflektieren.

In punkto „Wahrnehmen, Denken, Erkenntnis...“ hat die philosophische Phänomenologie einiges zu bieten. Sie befasst sich ausschließlich mit dem subjektiven Erleben des Menschen (ausschließliche Gültigkeit des Selbsterlebten: Stichwort „Wahrhaftigkeit“, „sinnliche Erkenntnis“). Die Phänomenologen sind demzufolge ausgewiesene

² Artikel „Perceptual Pleasure and the Brain“ als Anlage Q5

Spezialisten, wenn es um die Beschreibung, Benennung und Reflektion von Wahrnehmungs- und Erkenntnisphänomenen geht! Davon könnte die wissenschaftliche Ausarbeitung der Winzig-Theorie profitieren, vor allem sobald es um klare, allgemeingültige Definitionen von „Stimmigkeit“, „Unstimmigkeit“, „Stimmigkeitsübergang“ und den dadurch erzeugten emotionalen Qualitäten (Glücke, Ekstase, Verzückung, Erstaunen, Ergriffenheit…???) geht.

In der phänomenologischen Forschung finden sich aber auch Denkanstöße für die ganz konkrete Untersuchung des menschlichen Erlebens. Als Beispiel aus der aktuellen Ästhetikforschung: Zusammenfassung zur Doktorarbeit von S. Janker. Sie entwickelt darin eine interdisziplinäre Ästhetiktheorie, sicher lesenswert.

Literatur

I Kognitive Psychologie

Healy, A. F. (Hrsg.) (2005): Experimental cognitive psychology and its applications. Washington D.C.: American Psychological Association.

Solso, R. L. (2005): Kognitive Psychologie. Heidelberg: Springer.

Schwarzer, Gudrun (2002): Entwicklung von Wahrnehmungsprozessen: Ein natürliches Labor menschlicher Informationsverarbeitung. In: Psychologische Rundschau, 53 (1), 3-13

Zur Gestaltpsychologie:

Lewin, K. (1969): Grundzüge der topologischen Psychologie. Bern: Huber.

II „Glücksforschung“

Bellebaum, A. (Hrsg.), (2002): Glücksforschung – eine Bestandsaufnahme. Sozialwissenschaftliche Aufsatzsammlung, Konstanz: UKV.

Agryle, M. (1987): The psychology of happiness. London: Methum.

Lykken, D. T. (1999): Happiness: What Studies on Twins show us about Nature, Nurture and the Happiness Set-Point. bei: Golden Books Pub Co.

Zum „Flow“:

Csikszentmihalyi, M. (2005). Das Flow-Erlebnis: jenseits von Angst und Langeweile; im Tun aufgehen. (9. Aufl.); Stuttgart: Klett-Cotta

Csikszentmihalyi, M. & I. (1995). Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: die Psychologie des Flow-Erlebnisses. (2. Aufl.), Stuttgart: Klett-Cotta

III Neurowissenschaften (inkl. Kognitive Neurowissenschaften)

Biederman, I. & Vessel, Edward A. (2006): Perceptual Pleasure and the Brain. In: American Scientist; Vol.94, No 3 (p. 147-253).

Bigne, J. E., Andreu, L. & Gnoth, J. (2005) ; The theme park experience: An analysis of pleasure, arousal and satisfaction. In: Tourism Management, 2005, Vol. 26, Nr. 6 (833-844)

Brooks, F. (2005): From Pleasure to addiction – A Seductive Journey. In: Proteus-Shippensburg; Vol. 22, T. 2 (vii-viii).

Measham, F. (2004); The decline of extasy, the rise of binge drinking and the persistence of pleasure. In: Probation Journal, 2004, Vol. 51, T. 4

Esch, T. & Stefano, G. B. (2004); The neurobiology of pleasure, reward processes, addiction and their health implications. In: Neuroendocrinology Letters, 2004, Vol. 25, Nr. 4 (235-251).

Als populärwissenschaftlicher Überblick:

The Science of Happiness. Cover-Story des Time Magazines; (Ausgabe vom 17.1. 2005)

IV Philosophie (Phänomenologie inkl. Ästhetikforschung)

Ortland, E. (2001). Ästhetik als Wissenschaft der sinnlichen Erkenntnis. Ansätze zur Wiedergewinnung von Baumgartens uneingelöstem Projekt. In: Deutsche Zeitschrift für Philosophie, 2001, J.49, N.2 (257 – 275).

Rolle, C. (1998). Was heißt „ästhetische Erfahrung“? Annäherung an einen Grundbegriff der Ästhetik in musikdidaktischer Hinsicht. In: Forum Musikpädagogik, 1998, Bd. 34 (15-38).

Pückler, B. v. (1996). Semiotische Bemerkungen zu Wahrnehmung, Erfahrung und Denken im Bereich des Ästhetischen. In: Semiosis. Internationale Zeitschrift für Semiotik und Ästhetik; 1996, J. 21. N. 1-2 (97-117).

Szukala, Ralph (1988). Philosophische Untersuchungen zur Theorie ästhetischer Erfahrung. Stuttgart: Metzler.

Barnes, J. (1984). The complete works of Aristotle. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Kersting, W. & Grote, A. (1974). Die Grundlagen einer Phänomenologie der Erkenntnis. In: Philosophische Rundschau, 1974 Vol. 20 (70 ff.).

Funke, Gerhard (1975). Erscheinungswelt. Zur phänomenologischen Ästhetik (I. Teil). In: Perspektiven der Philosophie, 1975, Vol. 1 (207ff.)
und unter demselben Titel in: Perspektiven der Philosophie, 1976, Vol. 2 (147 ff.)

Vehrs, Wolfgang (1977). Eine experimentelle Untersuchung über Bedingungen ästhetischer Befriedigung.

Landmann, Michael (1951). Erkenntnis und Erlebnis: phänomenologische Studien. Aufsatzsammlung; Berlin: de Gruyter.