



Sinnvolle Werte, Beziehungen und schöne Gefühle sind Elemente eines glücklichen Lebens.

Ist das Glück EIN VOGEL?

Das behauptet zumindest der Volksmund. Was ist Glück wirklich? Die Glücksforschung hat Faktoren identifiziert, die uns helfen, unser Lebensglück zu finden.

Glück entsteht im Gehirn. So die Diagnose des deutschen Neurologen Christof Kessler. In seinem Buch „Glücksmomente“ erklärt er, was sich dabei im Gehirn abspielt. Glücksgefühle haben ihren Ausgang im Mittelhirn. Hier sitzt unser Belohnungs- und Motivationssystem – das sogenannte mesolimbische System: „Erleben wir etwas Schönes oder haben wir eine Herausforderung bewältigt, dann wird das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet und wir fühlen uns in die-



Leider lassen sich die Glückshormone auch durch Alkohol, Drogen und Essen aktivieren. Eine Sucht gaukelt uns Glück vor.

*Christof Kessler,
deutscher Arzt und Buchautor*

sem Moment glücklich und stolz.“ Glücklich sind wir auch, wenn wir Freundlichkeit und Nähe zu Menschen spüren; dafür verantwortlich ist das sogenannte „Nähe-Hormon“ Oxytocin. Ein Glücksgefühl entsteht auch, wenn das Gehirn zur Ruhe kommen kann. Wenn wir achtsam sind, also etwa bewusst Musik hören oder ein Buch lesen oder einen Baum in aller Ruhe betrachten. Glückshormone unterdrücken auch die Ausschüttung von gesundheitsschädlichen Stresshormonen. Neben dem kurzfristigen Glück durch das Erleben schöner Gefühle



Es gibt für unser Glück und unsere Gesundheit kaum einen wichtigeren Faktor als gute soziale Beziehungen.

*Aljoscha Dreisörner,
Psychologe und Forscher
an der Universität Wien*

steht das Werteglück – die grundsätzliche Zufriedenheit im Leben.

Rezepte fürs Glücklichsein. Immer wieder stoßen wir auf Glücksrezepte – wie aktuell das #luckygirlsyndrome auf der Social-Media-Plattform TikTok. Die Botschaft: Positiv denken und fest daran glauben, dann stellt sich das Glück ein. Ein nicht ungefährliches Versprechen, wie der Psychologe Aljoscha Dreisörner, der an der Universität Wien u. a. zu den Themen Alltagsstress und Selbstmitgefühl forscht, warnt. Positives Denken sei hilfreich und sinnvoll. „Aber zu suggerieren, dass Menschen von heute auf morgen ein glückliches Leben haben, wenn sie es sich nur stark genug wünschen, ist kompletter Unsinn. Hinter diesem Trend steckt eine Industrie. Leute verkaufen Workshops – und machen Versprechen, die sie niemals halten können“, meint Dreisörner.

Glücksmomenten nachzujagen führt nicht zu einem erfüllten Leben. „Vielmehr geht es darum, das Leben nach sinnvollen Werten auszurichten. Dann stellen sich auch Glücksmomente ein“, ist Aljoscha Dreisörner überzeugt.

Wege zum Glück. Der Grundpfeiler eines zufriedenen Lebens sind gute Beziehungen. Das belegt eine Studie der Universität Harvard, die mehr als 2.000 Personen über 80 Jahre begleitete. „Es gibt sowohl für unser Wohlbefinden als auch für unsere Gesundheit kaum einen wichtigeren Faktor als gute soziale Beziehungen! In die eigenen sozialen Netzwerke zu investieren ist eine der besten Sachen, die man machen kann“, ist auch Psychologe Dreisörner überzeugt. Ein zweiter Faktor, der die Lebenszufriedenheit fördert, ist Sinn im Leben. „Sinn ist ein Heilmittel für Verstimmtheit und negative Gefühle“, so Dreisörner. Wir können ihn z. B. in der Arbeit, in ehrenamtlichen Tätigkeiten oder in Beziehungen zu anderen Menschen finden.

Lebensglück. Wie sich Zufriedenheit über das ganze Leben erstreckt und was ein erfülltes Leben bis ins hohe Alter ausmacht, erforscht die Schweizer Psychologin Doris Baumann. Im Wesentlichen sind es drei Faktoren: die Selbstentfaltung, ein positives Vermächtnis und das Gefühl, dass sich das Leben gelohnt hat. „Am Ende eines erfüllten Lebens können wir sagen: Ich bin mit der Person, die ich geworden bin, zufrieden. Ich konnte mich entfalten. Ich habe Sinn in meinem Leben

gefunden. Ich habe das Gefühl, dass sich mein Leben gelohnt hat“, beschreibt Baumann das Ziel. Dazu kommen Gefühle wie Dankbarkeit, innere Zufriedenheit, im Einklang mit sich selbst sein sowie die Abwesenheit von Reue und innerer Leere. Aber: „Ein erfülltes Leben ist kein sorgenfreies Leben!“, betont Baumann. „Es ist auch notwendig, dass wir mutig sind, dass wir Risiken eingehen und Chancen nutzen.“ Dem stimmt Aljoscha Dreisörner zu: „Gerade die Überwindung von Schwierigkeiten lässt unseren Charakter und unsere Persönlichkeit reifen.“ (ck)

WORDRAP

... mit der Schweizer Psychologin und Glücksforscherin Doris Baumann



Zuletzt war ich so richtig glücklich, als ... ich auf einer Wandertour war.

Die wichtigste „Zutat“ für ein erfülltes Leben ist ... Dankbarkeit.

Der größte Irrtum über ein glückliches Leben ist ... auf Nummer sicher gehen.