

## Was ist Glück?

**Unter allen Gefühlen, die wir kennen, ist Glück mit Abstand die Nummer eins. Aber unsere Glücksgefühle sind unberechenbar. Kaum hat uns das Glück gefunden, ist es auch schon wieder weg. Die Folge ist, dass wir Menschen in gewisser Weise immer auf der Suche nach dem Glück sind und es doch nie dauerhaft erreichen.**

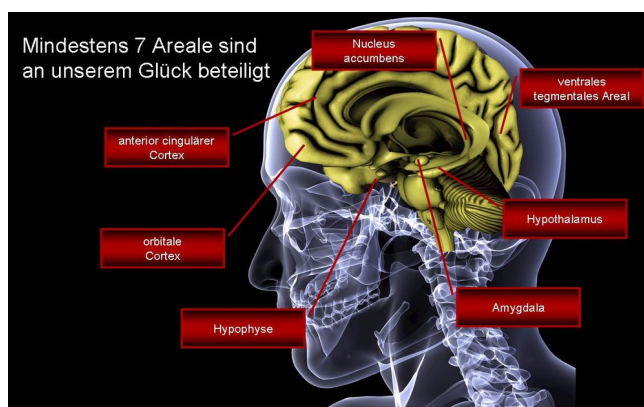
### Was ist Glück

Obwohl es unterschiedliche Wege und Ansätze zur Glücksforschung gibt, kann man aber bereits jetzt schon sagen, dass es vor allem drei Erkenntnisse der Glücksforschung gibt, bei denen sich alle Experten weitestgehend einig sind:

1. Die Lebensbedingungen eines Menschen sind nicht maßgeblich dafür verantwortlich, ob er glücklich ist oder nicht.
2. Auch Faktoren wie Wohlstand, Macht, Status, Alter oder Intelligenz tragen nur zu einem bestimmten Teil zum Glück bei.
3. Auch wenn Glück für jeden Menschen etwas anderes bedeutet, so ist unser Glücklichsein hauptsächlich geprägt durch unsere Denkweise und durch unsere Wahrnehmung.

### Mindestens sieben Hirnareale sind an der Glücksproduktion beteiligt

Wie man inzwischen weiß, sind es mindestens sieben Areale unseres Gehirns, die eng miteinander verbunden und in einem sehr komplexen Wechselspiel untereinander für die Erzeugung des schönsten Gefühls der Welt, das Glück, zuständig sind.



### Warum uns Dopamin nicht glücklich macht

In einem Experiment an der Uni Bremen brachte man Ratten bei, wie sie per Zug an einem Hebel ihr Lieblingsfutter selbst holen konnten. Auch hierbei stellte man fest, dass die Ratten immer wieder und mit großer Begeisterung den Hebel bedienten.

Doch dann verabreichte man den Ratten ein Medikament, welches die Dopamin-Rezeptoren blockierte. Die Ratten hörten sofort damit auf, den Hebel zu bedienen. Stellte man ihnen jedoch ein Schälchen mit ihrem Lieblingsfutter und ein Schälchen mit Normalfutter hin, so bedienten sich die Ratten mit ihrem Lieblingsfutter.



Dopamin ist also nicht der eigentliche Glücksbringer, sondern vielmehr ein Botenstoff, der für die Aktivierung von motorischen Verhaltensprogrammen verantwortlich ist.

### Unser Gehirn verändert sich ständig und es lässt sich trainieren wie Muskeln



Eine der wohl wichtigsten Erkenntnisse der Neurowissenschaften ist die, dass sich unser Gehirn ständig verändert. Bei allem, was wir tun und/oder denken, verändert sich unser Gehirn. Und eine weitere sehr wichtige Erkenntnis der Gehirnforschung ist, dass wir unser Gehirn trainieren können. Wir können es trainieren wie einen Muskel.

Wie wir bereits festgestellt haben, verändert sich unser Gehirn ständig. Jeder Gedanke, jede Handlung führt dazu, dass neue Verbindungen zwischen unseren Gehirnzellen geschaffen, umgebaut oder abgebaut werden. Und je häufiger wir bestehende Verbindungen benutzen, sie also anwenden bzw. trainieren, desto stärker und fester werden sie. Je häufiger wir glückliche Gedanken denken, umso glücklicher fühlen wir uns. Glücksgefühle sind also keine Gefühle, die von außen in uns hinein transportiert werden, sondern Gefühle, die von innen aufgrund unserer Gedanken und Handlungen entstehen.

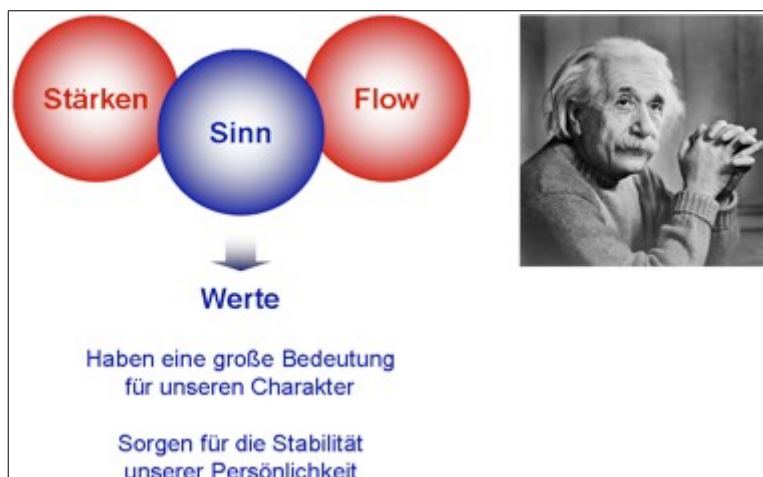
## Glück ist zum Teil genetisch veranlagt



Wie uns inzwischen die Gehirnforschung belegen kann, gibt es auch eine gewisse genetische Veranlagung dafür, ob jemand mehr zu einer glücklichen und optimistischen oder mehr zu einer unglücklichen und pessimistischen Persönlichkeit neigt.

## Flow – Glück, auf das man Einfluss hat

Flow ist nicht etwa ein Nervenkitzel oder ein Kick. Flow ist eine länger andauernde Euphorie – eine Form von Glück, auf das man Einfluss hat. Die idealen Rahmenbedingungen für einen Flow sind dann gegeben, wenn Anforderungen, Fähigkeiten und Zielklarheit zu einem „Aufgehen“ in der Tätigkeit führen. Wir versinken in der Arbeit und vergessen die Zeit.



Albert Einstein sagte einmal:  
„Wer keinen Sinn im Leben sieht,  
ist nicht nur unglücklich,  
sondern kaum lebensfähig“.

## Geld wirkt auf unser Gehirn wie eine Droge

Fest steht auf jeden Fall: Die Vorstellung vom Homo oeconomicus, der seine Entscheidungen nach Kosten und Nutzen rational abwägt, ist überholt. Kommt erst einmal der schnöde Mammon ins Spiel, ist es vorbei mit Vernunft und Logik. Die für das rationale Denken zuständigen Areale wie z.B. der präfrontale Cortex treten in den Hintergrund, und Areale, die für unsere Emotionen und unsere Triebsteuerung zuständig sind, übernehmen das Ruder.

Um die Börse zu durchforsten, benutzen Menschen dieselbe neuronale Maschinerie, die sie früher benutzt haben, um in der Steppe nach Nahrung zu suchen.“ Konkret bedeutet dies folgendes: Die Aussicht darauf, bei der Jagd Beute machen zu können, aktiviert in unserem Gehirn den Nucleus accumbens, ein wichtiges Areal unseres Belohnungssystems. Dies führt zu einer verstärkten

Konzentration des Botenstoffs Dopamin, der in uns das Gefühl der Vorfreude auslöst und uns motiviert, auf die Jagd zu gehen. Hat man dann mit seiner Strategie Erfolg, entsteht ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit. Diese Gefühle sind angenehme Gefühle und lösen dadurch ein Bedürfnis nach Wiederholung aus. Das Spiel beginnt von vorne. Die Gier nach Geld ist also durchaus vergleichbar mit der Wirkung von Drogen

### **Warum wir an Glück sterben könnten**

Es war in den 1950er Jahren, als Prof. James Olds mit Hilfe von Experimenten an Ratten eine Kartierung des Gehirns erstellen wollte. Um eine solche „Gehirn-Landkarte“ zu erstellen, hatte er den Ratten an verschiedenen Stellen des Gehirns Elektroden eingesetzt. Dabei machte er eine sehr interessante Beobachtung: Immer dann, wenn er bei den Ratten eine bestimmte Stelle des Hypothalamus reizte, kehrten die Ratten an den Platz zurück, wo sie diesen Reiz zum ersten Mal verspürten. Es hatte den Anschein, als ob die Ratten diesen Platz in der so genannten Scinner-Box mit einem besonderen Wohlgefühl verbunden hätten.

Um seine Vermutung zu bestätigen, ging Olds einen Schritt weiter. Er implantierte den Ratten Reizelektroden am Hypothalamus und brachte den Ratten bei, einen Hebel zu drücken, wodurch sie selbst die Stromzufuhr und somit den Reiz im Gehirn regeln konnten. Das Ergebnis war erstaunlich: Die Ratten drückten unermüdlich und mit großer Leidenschaft immer wieder und wieder den Hebel. Solange, bis sie vor Erschöpfung zusammenbrachen.

Die „Pleasure Centers of the Brain“, also die „Lustzentren des Gehirns“ waren entdeckt.



Hätte man das Experiment mit den gleichen Ratten dauerhaft fortgeführt, wären die Ratten früher oder später im wahrsten Sinne des Wortes vor lauter Glück gestorben.