

Was ist eigentlich Glück?

Warum sind manche Menschen häufiger glücklich als andere? Was passiert genau in unserem Gehirn, wenn wir glücklich sind? Und kann man Glück messen? Diese Fragen beschäftigen die Wissenschaft seit vielen Jahren.

Jeder Mensch will glücklich sein – und weiß auch meistens genau, wann er es ist. Die wissenschaftliche **Erforschung** von Glück ist allerdings nicht so einfach. Um dem Glücksgefühl **auf die Spur zu kommen**, unterscheiden Wissenschaftler zunächst zwei Arten von Glück. Die erste, sagt Professor Simon Eickhoff vom Institut für Gehirn und Verhalten in Jülich, ist das **kurzfristige** Erleben von Glück: die Freude, die man in einem bestimmten Moment **empfindet**.

Die zweite Form von Glück beschreibt Eickhoff als **längerfristige Haltung**. Und die hat etwas mit unserer **genetischen Veranlagung** zu tun. Denn abhängig davon entwickeln wir bestimmte **Eigenschaften**, die beeinflussen, wie, wann und ob wir Glück empfinden. Untersuchungen haben gezeigt, dass unser Verhalten dabei zu 30 bis 50 Prozent von den Erbanlagen und von frühen Erfahrungen im Kindesalter **geprägt** ist.

Wenn wir glücklich sind, werden verschiedene **Hormone** in unserem Körper **ausgeschüttet**. Eines der wichtigsten ist dabei der **Neurotransmitter** Dopamin. Er entsteht bei einem kurzzeitigen Hochgefühl in unserem Körper – zum Beispiel wenn man Geld gewinnt. Auch andere Hormone wie das Hormon Serotonin oder **schmerzhemmende** Endorphine beeinflussen unser Glücksempfinden.

Seit über 50 Jahren untersuchen Wissenschaftler, ob Glück **messbar** ist und ob man es durch die **Aktivität** des Gehirns **sichtbar** machen kann. Sie haben **herausgefunden**, dass Glück ein kompliziertes **Zusammenspiel** verschiedener Gehirnregionen ist. Eickhoff sagt: „Natürlich wäre es schön, wenn man unser psychologisches Erleben – Glück, Angst, Freude – auf eine einzige Region im Gehirn **zurückführen** könnte.“ Das ist aber nicht möglich. Man kann also nicht sagen: Weil eine bestimmte Region des Gehirns aktiv ist, ist jemand gerade glücklich, so Eickhoff.

*Autorinnen: Gudrun Heise/Stephanie Schmaus
Redaktion: Shirin Kasraeian*

Glossar

Gehirn, -e (n.) – das Organ im Kopf eines Menschen oder Tiers, mit dem er/es z. B. denkt

Erforschung, -en (f.) – die wissenschaftliche Untersuchung

einer Sache auf die Spur kommen – hier: etwas besser verstehen

kurzfristig – kurz; nicht für lange Zeit (auch: kurzzeitig)

etwas empfinden – etwas fühlen

längerfristig – so, dass etwas eine längere Zeit andauert

Haltung, -en (f.) – hier: die Einstellung; die Meinung; das Verhalten

genetische Veranlagung, -en (f.) – die Tatsache, dass jemand bestimmte Eigenschaften von seinen Eltern geerbt hat (hier auch: die Erbanlagen)

Eigenschaft, -en (f.) – das Merkmal; der Charakter; die Besonderheit

jemanden/etwas prägen – jemanden/etwas stark beeinflussen

Hormon, -e (n.) – ein Stoff, der im Körper gebildet wird und Prozesse im Körper steuert

etwas aus|schütten – hier: so sein, dass im Körper etwas plötzlich entsteht

Neurotransmitter, - (m.) – ein Hormon, das bewirkt, dass Informationen von einer Nervenzelle zur nächsten geschickt werden

schmerzhemmend – so, dass etwas das Gefühl von Schmerzen verringert

messbar – so, dass man etwas messen und in Zahlen ausdrücken kann

Aktivität, -en (f.) – hier: die Tatsache, dass etwas aktiv wird oder eine Veränderung zeigt

sichtbar – so, dass man etwas sehen kann

etwas heraus|finden – etwas besser verstehen, nachdem man es genau untersucht hat

Zusammenspiel (n., nur im Singular) – hier: die perfekte Zusammenarbeit

etwas auf etwas zurück|führen – etwas als Grund für etwas ansehen