



Wie entsteht Glück?

Rund 86 Milliarden Nervenzellen haben wir in unserem Gehirn. Dort, wo die großen Emotionen entstehen. Auch das Glücksgefühl. Was passiert in unseren Köpfen, wenn wir glücklich sind? Ein Einblick in unsere Gefühlswelt.

Wie entsteht das Glücksgefühl?

Die Forschung hat die Prozesse, die sich im Gehirn abspielen, noch nicht komplett verstanden. Aber gesichert scheint zu sein, dass unser Belohnungssystem im Gehirn dabei eine zentrale Rolle spielt. Dieses System besteht aus verschiedenen Hirnarealen, die vor allem über den Botenstoff Dopamin – auch als Glückshormon bekannt – miteinander kommunizieren. Dopamin ist ein sogenannter Neurotransmitter, der Signale zwischen den Nervenzellen weiterleitet. Zum Beispiel dann, wenn wir etwas Schönes erleben, erfolgreich eine Aufgabe lösen oder ein Hindernis überwinden konnten. Dann wird unter anderem Dopamin aktiviert: Wir fühlen uns stolz, glücklich und wir sind motiviert neue Herausforderungen anzugehen. Denn wir möchten immer wieder so glücklich sein.

Doch das ist noch nicht alles. Mehrere Studien zeigen, dass zum Beispiel das ventrale Striatum aktiv wird, wenn wir ganz direkt Hochgefühle erleben. Wissenschaftler haben dazu ihre Testpersonen gebeten sich vorzustellen, sie hätten im Lotto gewonnen. Im Hirnscanner konnten die Forscher dann sehen, welche Gehirnregion aktiv wurde.

Dieselben Regionen scheinen auch aktiv zu sein, wenn wir fortwährendes Glück verspüren. Untersuchungen zeigen, dass Menschen, bei denen diese Bereiche im Gehirn beständig auf positive Reize reagieren, ein zufriedeneres Leben führen. Erleben diese Menschen ein schönes Erlebnis nach dem anderen, bleiben diese Areale hochaktiv. Bei depressiven Menschen ist das oft anders: Versuche haben gezeigt, dass ihre Reaktionen nach einer gewissen Zeit abebben.

Können wir immerzu glücklich sein?

Haben wir denn überhaupt die Fähigkeit, durchweg glücklich zu sein? Die meisten Menschen kennen das aus eigener Erfahrung: Die ganz großen Glücks- und Erfolgsgefühle verwandeln sich im Laufe der Zeit in eine innere Zufriedenheit, die uns begleitet. Das Leben beschert uns im Alltag immer wieder auch kleine Dinge, die uns froh und glücklich machen können. Für diese Art der Zufriedenheit ist das Hormon Serotonin verantwortlich. Es regt die Hirnregionen an, die für die emotionale Steuerung und das Gleichgewicht der Gefühle verantwortlich sind.

Übrigens empfinden Frauen und Männer Glück auf gleiche Art und Weise. Auch wenn weibliche und männliche Gehirnhälften jeweils anders miteinander vernetzt sind: die weiblichen Gehirnhälften stärker als die männlichen.

Uns selbst glücklich machen.

Wie können wir selbst mehr für unser Glück tun? Wir können auch mit kleinen, alltäglichen Erfolgserlebnissen das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Zum Beispiel, wenn wir es geschafft haben, den Garten schön zu bepflanzen, ein tolles Gericht zuzubereiten oder einem lieben Menschen eine Freude bereitet zu haben. Das macht uns selbst froh. Was unser Gehirn auch mag und manchmal braucht: Ruhe. Das Lesen eines schönen Buches oder das bewusste Hören eines Liedes reichen schon aus, um kleines Glück zu empfinden.

Wenn es uns schwerfällt, abzuschalten und Ruhe zu finden, kann Meditation helfen. Denn wir können unser Gehirn nicht einfach abstellen. Wir denken immerzu. Selbst, wenn wir nur dasitzen, denken wir über Vergangenes nach oder schmieden Pläne für die Zukunft – ohne absichtliches Zutun. Die Wissenschaft nennt es das „Stimulus-unabhängige Netzwerk“. Das macht uns auch so kreativ, kann uns aber auch in ein gedankliches Hamsterrad treiben. Und das will mitunter einfach nicht mehr stillstehen. Mit Meditation können wir das Grübeln stoppen – und dann auch wieder innere Ruhe und Glück finden.

Gene und Glück.

Ob wir glücklich werden können oder sind, hat auch mit unseren Genen zu tun. Der Verhaltensgenetiker David T. Lykken ist der Ansicht, dass jeder Mensch ein genetisch festgelegtes, persönliches Glücksempfinden hat. Grundlage seiner Ansicht bilden vor allem Studien mit Zwillingen. Mitte der 1990er-Jahre befragte der Wissenschaftler 1.500 Zwillingspaare.

Er fand erstaunliches heraus: Eineiige Zwillinge, die getrennt voneinander aufgewachsen waren und sich in unterschiedlichen Lebensumständen befanden, beurteilten ihr Lebensglück ähnlich. Zweieiige Zwillinge dagegen nicht. Nach einer Reihe weiterer Studien kam er zu dem Schluss: Das Glücksempfinden eines Menschen sei zu mindestens 50 Prozent genetisch bestimmt. Wäre das richtig, ließe sich sagen, dass jeder Mensch Glück in einem bestimmten, vorbestimmten Maß empfinden könnte. Allerdings ist der Einfluss der Gene auf das Glück bisher nicht eindeutig und daher umstritten.

Jenseits davon, wie groß die Rolle unserer Gene in puncto Glück auch sein mag, können wir jeden Tag die Augen offenhalten und versuchen, die schönen Dinge des Alltags wahrzunehmen – und uns auf diese Weise selbst eine Freude zu machen und kleines Glück zu empfinden. Und vielleicht kann uns dabei auch der ein oder andere Ratgeber eine Hilfe sein.