# Was ist eigentlich Glück?

幸せとは一体何か？

DW Datum 30.03.2018

https://www.dw.com/de/was-ist-eigentlich-gl%C3%BCck/l-43187678

2018-03-30\_Was\_ist\_eigentlich\_Glueck.docx



**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.

## Glossar

**Erforschung, -en (f.)**— die wissenschaftliche Untersuchung

**einer Sache auf die Spur kommen** — hier: etwas besser verstehen

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

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

**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

**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.