

Glücksforschung

Projektarbeit von Anja Krings

Ausbildung zur Gesundheitsberaterin

Akademie Gesundes Leben

Inhalt

	<i>Seite</i>
1. Was ist Glück?.....	5
1.1 Die drei Richtungen des Glücks	
1.1.1 Das Schöpfungsglück	
1.1.2 Das Beziehungsglück	
1.1.3 Das grenzenlose Glück	
1.2 Glück ist Balance.....	6
2. Entstehung von Glück und wozu die Natur gute Gefühle erfunden hat....	7
3. Quelle des Glücks.....	8
4. Auswirkungen und Folgen eines glücklichen Lebens.....	9
4.1 Psychosomatische Zusammenhänge	
4.2 Der Zusammenhang zwischen Geld und Glück.....	10
4.3 Der Zusammenhang zwischen emotionaler und körperlicher Gesundheit.....	11
5. Umgang mit guten Gefühlen.....	12
6. Ratgeber für eine glückliches Leben:	
Was brauche ich, um meinen Glück näher zu kommen?.....	13
7. Zehn Warnsignale „drohender Zufriedenheit“	15

1. Was ist Glück?

Glück leitet sich vom Wort „gelucke“ ab, was in etwa „passend“ bedeutet und erst im Jahr 1160 entstanden ist. Es beschrieb damals den günstigen Ausgang eines Ereignisses. Für jeden Menschen bedeutet Glück etwas anderes. Glück eines jeden Menschen ist genauso einzigartig, wie seine Persönlichkeit. Wir erleben es ähnlich, weil unsere Gehirne nach demselben Plan aufgebaut sind, aber darin welche Gefühle es auslöst, unterscheiden wir uns.

1.1 Die drei Richtungen des Glücks

Es gibt erstaunliche Parallelen zwischen der Struktur der menschlichen Glückserfahrung und der Dreieinigkeit Gottes, der großen denkerischen Leistung des christlichen Glaubens. Sie entspricht den drei elementaren Glücksebenen unseres Lebens.

1.1.1 Das Schöpfungsglück

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Den Menschen formte er aus einem Klumpen Lehm. In dieser archaischen Vorstellung ist die Urverbundenheit unseres Körpers mit den Urkräften der Natur eingefangen. Das Glück auf dieser Ebene ist die Zufriedenheit mit sich selbst: das gute Gefühl, stark und unabhängig zu sein.

Das Glück im Bauch, ganz tief unten. Dieses Schöpfungsglück stellt sich ein, wenn Ihre Urbedürfnisse Schlafen und Essen ungestört erfüllt werden. Wenn Sie in Einklang sind mit Ihrem Körper und bei Hobby, Sport oder Beruf Ihre Vitalität erleben.

1.1.2 Das Beziehungsglück

Gott wird Mensch. Damit hat die christliche Glaubenstradition wie keine andere Religionen unendlichen Abstand zwischen Mensch und Gott aufgehoben.

Der Mensch erlebt Glück in der dynamischen Begegnung mit anderen Menschen: in Sexualität, Freundschaft, Sich-Helfen und gutem Wettbewerb. Anderen Gutes tun, sie mit den eigenen Taten erfreuen und überraschen, das ist der Herzensaspekt des Glücks als Erfolg, im spannenden Miteinander und Gegeneinander der Individuen.

1.1.3 Das grenzenlose Glück

Der Mensch gewordene Gott Jesus stirbt, steht vom Tod auf, verlässt die Erde und lässt seinen „Tröster“ zurück, den heiligen Geist. Das ist der Glücksaspekt, der weit hinausgeht über Natur und Menschlichkeit. Das ist das reine Glück, in dem wir über uns hinauswachsen, träumen, Neues entdecken und schaffen. Zugleich ist es das Glück im eigenen Kopf, die Kraft der eigenen Kreativität und Geisteskraft.

Es ist das Glück der zukünftigen Möglichkeiten, des Sich-selbst-Überschreitens und das wunderbare Gefühl der Sicherheit, sich in dieser großen Welt geborgen zu fühlen. Das Glück, gleichzeitig Grenzen zu überwinden und von Grenzen geschützt zu sein.

1.2 Glück ist Balance

Mit Hilfe des folgenden trinitarischen Modells können Sie schnell analysieren, warum Sie sich, trotz guter Bedingungen, schlecht oder trotz schlechter Bedingungen gut fühlen. Denn auf die Ausgewogenheit kommt es an.

Zu wenig Glück Nr. 1:

Typisch für Männer nach vielen Jahren Berufsleben. Sie haben Erfolg, Beifall von allen Seiten, kaum finanzielle Sorgen – doch sie können sich auch auf dem Höhepunkt Ihrer Karriere unglücklich fühlen, wenn Sie Ihre Selbstbestimmung verlieren und der geerdete Schöpfungsaspekt des Glücks verloren geht.

Ein bisschen weniger Geld, ein bisschen mehr Autonomie, und sie hätten ihr Glück wieder.

Zu wenig Glück Nr. 2:

Typisch für berufliche Spezialisten. Sie sind geistig gut drauf, haben Ihr Fachgebiet total im Griff, sind gesund und fit, fühlen sich aber nicht in Harmonie mit Ihren Mitmenschen, werden nicht beachtet oder sogar gemobbt:

Dann liegt Ihr Glücksdefizit in der Mitte, Ihr Herz bleibt leer.

Bisschen weniger Sachlichkeit und Effizienz, ein bisschen mehr Kommunikation und „sinnlose“ Zeit mit anderen Menschen, und sie würden die wohlige Harmonie der drei Richtungen des Glücks spüren.

Zu wenig Glück Nr. 3:

Typische für Frauen mit kleinen Kindern. Sie sind gut geerdet durch die intensive Verbindung mit dem frischen jungen Leben und der Unbekümmertheit Ihrer Kinder. Sie haben ein volles Herz, das sehr viel gibt und auch viel bekommt. Aber die geistigen Herausforderungen fehlen. Sie vermissen die Wonne des ausgelassenen Träumens und kreativen Planens, die inneren und äußeren Abenteuer (die nach Ansicht vieler Frauen vor allem im Berufsleben zu stecken scheinen).

Ein bisschen weniger Gegenwart und Mutterrolle, ein bisschen mehr Ausflippen und völlig Neues ausprobieren, und ihre Glücksbalance wäre wieder da.

(frei zitiert nach Marion und Werner Küstenmacher)

2. Entstehung von Glück und wozu die Natur gute Gefühle erfunden hat

Es gibt Teile im Gehirn, die Wohlbefinden erzeugen und uns helfen, negative Emotionen unter Kontrolle zu bringen. Wie einen Muskel können wir auch diese Systeme trainieren.

Das Gehirn verändert seine Struktur nicht nur durch äußere Einflüsse, sondern auch durch den Umgang mit eigenen Gefühlen.

Das Gehirn kann sich selbst programmieren. Durch das hochentwickelte Großhirn sind Menschen in der Lage, anders als Insekten und Nagetiere, angeborene Triebe, Lüste und Ängste in geordnete Bahnen zu lenken.

Indem wir unsere Gedanken und Gefühle bewusst steuern können und dazu die Fähigkeit besitzen, Empfindungen von Freiheit, Grenzenlosigkeit und Eins-sein mit der Welt erleben zu können (was Tiere nicht können), ist gerichtete Wahrnehmung und Konzentration der Schlüssel zu solch euphorischen Momenten.

3. Quelle des Glücks

Die Quelle des Glücks liegt in der optimalen Entfaltung unserer Talente, Fähigkeiten und Möglichkeiten.

„Freude ist der Übergang des Geistes in einen perfekten Zustand – Schmerz dagegen der Übergang in einen niederen Zustand“
(Baruch de Spinoza)

Freude wirkt nicht nur auf den Geist, sondern auch auf den Körper. Wer gelernt hat sein freudiges Erleben zu stärken, pflegt seinen Körper. Gute Gefühle wirken Stress und gesundheitlichen Folgen entgegen und regen sogar das Immunsystem an. Vor allem fördern sie die Leistungen unseres Geistes, denn im Gehirn sind Gedanken und Gefühle zwei Seiten derselben Medaille.

Glückliche Menschen sind kreativer und lösen Probleme besser und schneller. Positive Gefühle lassen Nervenverbindungen in unserem Hirn wachsen – die Freude geht mit neuen Verknüpfungen in unseren Köpfen einher.

Eine aktuelle Studie von amerikanischen Forschern zeigt, dass sich im Gehirn von Menschen mit hohem sozialen Status mehr „Glücksrezeptoren“ feststellen lassen.

Wie oft bei diesen Untersuchungen dieser Art, bleibt ungeklärt, ob diese Rezeptoren Menschen glücklicher machen oder aber das Gehirn mehr solche Moleküle bildet, um mit dem Glück des sozialen Zuspruchs fertig zu werden. Normalerweise denken wir bei den Vorteilen, die Menschen von ihrem sozialen Status haben zuerst an Belohnung von außerhalb.

Nun zeigt eine neue wissenschaftliche Veröffentlichung in der Februar Ausgabe des Fachjournals von Elsevier - Biological Psychiatry, dass es auch innere Belohnungen gibt: Dr. Martinez und ihre Mitarbeiter stellten einen Zusammenhang zwischen einem hohen sozialen Status, starkem sozialen Rückhalt und der Dichte der Dopamin - D2 / D3-Rezeptoren im Striatum fest. Das Striatum ist eine Gehirnregion, die eine zentrale Rolle beim Empfinden von Belohnung und Motivation spielt.

Der Neurotransmitter (Botenstoff) Dopamin und die Rezeptoren, an die er bindet, haben eine Schlüsselfunktion bei der Entstehung der Verhaltensreaktionen im Striatum.

Die Ergebnisse zeigten, dass Menschen mit einem hohen sozialen Status ihr Leben wahrscheinlich deshalb als angenehmer und stimulierender erfahren, weil sie mehr Rezeptormoleküle im Striatum haben, an die Dopamin binden und seine Wirkung entfalten kann, die der eines „Glückshormons“ ähnelt.

4. Auswirkungen und Folgen eines glücklichen Lebens

Wie Lachfalten sich in das Gesicht eines Menschen bilden, der oft fröhlich ist, hinterlassen auch Gefühle im Gehirn ihre Spuren. Fröhlichkeit kann zu Gewohnheit werden – positive Emotionen sollten kultiviert werden, denn wer die schönen Momente so sehr auskostet wie irgend möglich, prägt sein Gehirn zum Guten und Glück sollte Lebensziel sein, da es ein Weg zum besseren Leben darstellt.

Glückliche Menschen sind nettere Menschen. Wir sollten gute Gewohnheiten verankern, weil sie die Seele formen. Sie sind aufmerksamer, sehen eher nur das Gute in anderen Menschen. Sie sind sozialer, setzen sich mehr für das Gemeinwohl ein, sind bei Verhandlungen darauf bedacht, allen Beteiligten zu ihrem Recht zu verhelfen und es fördert die Fähigkeit zu lieben und geliebt zu werden.

Schlechte Stimmungen schränken Menschen ein – gute Gefühle erweitern des Menschen Möglichkeiten.

Glück ist Lebendigkeit. Es ermöglicht uns:

- als Persönlichkeit zu wachsen
- Herausforderungen besser zu bewältigen
- es fördert die Lernbereitschaft
- die Urteilkraft
- die Originalität
- die soziale Intelligenz und
- den Weitblick

4.1 Psychosomatische Zusammenhänge

Nicht nur bei Ursachenforschung und Therapie von Erkrankungen sind Wechselbeziehungen zwischen Leib und Seele, zwischen Körper und Geist als grundlegend wichtig anerkannt; auch für das Glücksempfinden spielen sie eine maßgebliche Rolle. Ein glückhaft gesteigertes Lebensgefühl spiegelt sich messbar in bestimmten Körperfunktionen:

Das Herz schlägt etwas schneller, die Haut wird aufgrund verbesserter Durchblutung etwas wärmer und feuchter, ihr elektrischer Widerstand sinkt. Und die Körpersignale spielen – auch über Sex, Sonnenwärme und Nahrungsaufnahme hinaus – keineswegs nur eine nachgeordnete Rolle für das Glückserleben: Gedanken, Erinnerungen, Hoffnungen allein lassen uns keine Emotionen erleben. Erst wenn sie sich mit den

richtigen Körpersignalen verbinden, können wir Freude empfinden. Denn aus diesen Signalen konstruiert das Gehirn die Wahrnehmung leiblichen Wohlbefindens.

Neuere Forschungsergebnisse des Neurologen Antonio Damasio haben gezeigt, dass freudige ängstliche und abwehrende Emotionen des Körpers den von der Großhirnrinde erzeugten bewussten Gefühlen vorausgehen. Intuition und intuitives Handeln haben in diesem Vorlauf ihren Grund. Intuition beruht auf vorbewusster Erfahrung, weist auch in unübersichtlicher Situation einen Weg und spart Zeit in der Gefahr. „Manchmal weiß der Körper also mehr als der Verstand“ resümiert Klein und zitiert Blaise Pascal: „Das Herz hat Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“ Daraus ergibt sich andererseits, dass wir auf das vom Hirnstamm ausgehende unwillkürliche Nervensystem, das die inneren Organe und Blutgefäße steuert, nur geringen Einfluss haben. Der schnelle Weg zum Glück durch eigenen Beschluss ist uns deshalb verwehrt.

4.2 Was ist der Zusammenhang zwischen Geld und Glück?

Der Zusammenhang zwischen Geld und Glück ist vielfältig. Eine neue Facette haben nun Forscher der Princeton University herausgearbeitet.

So hat es den Anschein als würde allein das Nachdenken über Geld eher unglücklich machen und zwar unabhängig davon, ob man davon viel oder wenig zur Verfügung hat. In ihrer Studie baten die Forscher um Talya Miron Shatz etwa 1.000 amerikanische Frauen über ihre Zukunft zu sprechen.

Die Frauen, die hierbei häufig finanzielle Aspekte erwähnten, etwa ihre Rente oder das nötige Geld für die College-Ausbildung ihrer Kinder waren überzufällig weniger zufrieden mit ihrem Leben als die Frauen, bei deren Zukunftsbeschreibungen Geld keine oder nur eine deutlich untergeordnete Rolle spielte. Dieser Zusammenhang besteht offensichtlich unabhängig von den tatsächlichen Vermögens- oder Einkommensverhältnissen der Befragten.

Dies ist ein weiterer interessanter Beitrag zur Glücksforschung, in der man einerseits von einem positiven Zusammenhang zwischen Geld und Zufriedenheit ausgeht.

Andererseits reicht diese Korrelation nur bis zu dem Punkt, an dem elementare Grundbedürfnisse befriedigt sind und kaum darüber hinaus. „Money can buy happiness“ gilt also nur, wenn es darum geht, sich aus der Not herauszuarbeiten. Was aber nicht funktioniert ist „More money can buy you more happiness“.

(Quelle: Princeton University, 03.2009 · Dr. Rose Shaw)

4.3 Was ist der Zusammenhang zwischen emotionaler und körperlicher Gesundheit

Der Zusammenhang zwischen positiver Einstellung und guter Gesundheit ist nachweisbar und dies weltweit. In einem Bericht von 2009 wurden Ergebnisse einer Studie bekannt, die vom Gallup Institut unter der Führung einer Forschergruppe der University of Kansas durchgeführt wurde. Darin wurden 150.000 (!) Erwachsene aus 140 (!) Ländern zu ihrer persönlichen (insbesondere ökonomischen) Situation, zu ihren Emotionen bzw. Lebenszufriedenheit und ihrer physischen Gesundheit befragt.

Die Befragten berichteten über Emotionen wie Glück, Zufriedenheit, Sorgen und Traurigkeit. Sie beschrieben ihre Gesundheitsprobleme wie z. B. Schmerzen oder Müdigkeit und beantworteten Fragen, ob ihre Grundbedürfnisse wie z. B. Essen oder Wohnen ausreichend gedeckt sind.

Laut Sarah Pressman, Professorin für Psychologie an der KU zeigte sich, dass weltweit positive Gefühle bzw. Einstellungen mit physischer Gesundheit einhergingen, selbst dann, wenn Grundbedürfnisse nicht erfüllt waren, also die befragte Person in existentieller Armut lebte.

Der Zusammenhang zwischen positiver Einstellung und Gesundheit war insgesamt sogar stärker als der Zusammenhang zwischen befriedigten Grundbedürfnissen und Gesundheit. Anders formuliert: Über die positive Einstellung ließ sich ein höherer Anteil der physischen Gesundheit erklären als über die Tatsache, ob Grundbedürfnisse befriedigt wurden.

Das ist ein bemerkenswerter Befund, der zeigt, wie enorm wichtig Zufriedenheit ist und zwar nicht nur für die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit.

(Quelle: Pressemeldung University of Kansas)

Die heutige Neuropsychologie geht davon aus, dass Emotionen unbewusst Zustände des Organismus sind, Gefühle deren Wahrnehmungen.

Aufmerksamkeit für die eigenen Gefühle

ThichNhatHanh – buddhistischer Mönch und Schriftsteller beschrieb den Kerngedanken des Glücks folgendermaßen:

Traditionelle Schriften beschreiben das Bewusstsein als ein Feld, ein Stück Land, auf dem alle möglichen Arten von Samen gesät werden können. Samen für Leiden, für Glück, Freude, Kummer, Furcht, Ärger und Hoffnung.

Die Gefühlserinnerung wird als Vorratslager beschrieben, das mit all unseren Samen angefüllt ist. Sobald sich ein Samen in unserem geistigen Bewusstsein manifestiert, wird er stets kraftvoller ins Vorratslager zurückkehren.

Jeden Moment, in dem wir was Friedvolles und Schönes wahrnehmen, bewässern wir die Samen für Frieden und Schönheit in uns. Während derselben Zeit werden andere Samen wie Angst und Schmerz nicht bewässert.

5. Umgang mit guten Gefühlen

Durch bewusstes Steuern von Gedanken und Gefühlen nehmen wir Einfluss auf unser Verhalten. Zu einer klugen Lebensführung ist derjenige fähig, der seine Emotionen wahrnehmen, steuern und voraussehen kann. Glücksgefühle sind kein Zufall, sondern eine Folge der richtigen Gedanken und Handlungen.

Gute Gefühle beeinflussen Weisheit fördernde Stärken in:

- Neugier und Lernbereitschaft
- Urteilskraft
- Originalität
- soziale Intelligenz und Weitblick

Gute Gefühle beeinflussen Liebe fördernde Stärken in:

- Menschenfreundlichkeit
- Großzügigkeit
- Pfleglichkeit
- die Fähigkeit zu lieben und die Fähigkeit Liebe annehmen zu können, geliebt zu werden

6. Ratgeber für ein glückliches Leben:

Was brauche ich, um meinem Glück näher zu kommen?

In den Schriften des **Dalai Lama** ist zu lesen:

„Der erste Schritt im Streben nach Glück ist das Lernen. Dabei bedarf es einer Vielfalt von Vorgehensweisen und Methoden, um negative Geisteszustände wie Hass, Eifersucht und Zorn durch geeignete Übungen mit der Zeit zu überwinden. Diese systematische Schulung des Geistes – die Entfaltung von Glück, durch echte innere Wandlung, durch absichtliche Auswahl von positiven Geisteszuständen. Die Summe der positiven Emotionen ist maßgeblich für ein glückliches Leben.“

Förderlich hierfür sind:

1. Gute soziale Kontakte (starke Freundschaften können im Wesentlichen zu Gesundheit und Glück beitragen).
Nonverbale Kommunikation in Form von Körperkontakt (Berührung, Streicheln, Umarmen) wichtige Mittel zur Herstellung von Wohlbefinden.
Körperliche Zuwendung bewirkt Harmonie, Normalisierung der Herzfrequenz und Atmung sowie Entspannung der Muskulatur. Ein stabiles Liebesleben wirkt nährend auf Körper und Seele.
2. Ausfüllende Beschäftigungen, „das eigene Leben selbst in der Hand zu haben“
(Wem es an Selbstbestimmung fehlt, der gerät schneller in gesundheitlichen Stress).
- 3 Körperliche Bewegung und sportliche Aktivitäten. Sie haben positive Auswirkungen auf das gesamte Gefühlsleben.
4. Innere Zufriedenheit mit den eigenen Lebensumständen.

Die gute Umsetzung von Genuss in der Gegenwart, Zuversicht in die Zukunft und Zufriedenheit mit der Vergangenheit sind ein weiterer Faktor zum Glück. Der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit: Glück erleben wir im selben Moment, in dem wir eine Erfahrung machen. Glück gibt es also nur in der Gegenwart. Zufriedenheit ist das, was wir im Kopf behalten. Sie entsteht also in der Rückschau.

Schon **Voltaire** sagte:

„Viele Menschen suchen nach dem Glück wie ein Betrunkener nach seinem Haus. Sie können es nicht finden, aber sie wissen, dass es existiert. Die wichtigste Übung auf der Suche nach Glück ist, sich selbst kennen zu lernen und herauszufinden, was uns gut tut.“

Wir sollten immer die **Glücksformel** vor Augen haben, die uns daran erinnert, was wir zu unserem Glück brauchen: **V + L + W = G**

V

Vererbte Bandbreite fürs Glücklichein

L

Die persönlichen Lebensumstände

W

Willentlich kontrollierbare Faktoren

G

Auf Dauer erreichbares Glücksgefühl

7. Zehn Warnsignale „drohender Zufriedenheit“

Wie Sie merken, dass Sie ihrem Glück immer näher kommen:

Achten Sie einfach auf die zehn Warnsignale der „drohenden Zufriedenheit“:

- Die Neigung spontan zu denken und zu handeln ohne Angst
- Die unverkennbare Fähigkeit, jeden Moment zu genießen
- Verlust des Interesses andere zu beurteilen
- Verlust des Interesses an Konflikten
- Verlust des Interesses, sich selbst zu verurteilen
- Verlust der Gewohnheit, sich Sorgen zu machen
- Wiederkehrende Phasen der Wertschätzung und Würdigung allen Lebens
- Zufriedenmachende Gefühle des Verbundseins mit anderen und der Natur
- Die zunehmende Neigung, den Überfluss des Lebens wahrzunehmen und anzunehmen
- Anfälle von herzlichem Lachen
- Das es Ihnen egal ist, dass es 11 Warnsignale sind.

(Quelle: Dr. med. Eckart von Hirschhausen)

Dies war ein kleiner Einblick in das große Thema Glücksforschung. Wenn es bei Ihnen Interesse geweckt hat und Sie gerne mehr darüber erfahren möchten, bzw. lernen möchten, Ihrem Glücksziel näher zu kommen, vereinbaren Sie gerne einen Termin mit mir.

Anja Krings

Quellennachweise:

- *Unterlagen der Akademie Gesundes Leben*
- *Stefan Klein · Die Glücksformel, oder wie die guten Gefühle entstehen · Rowohlt Verlag*
- *Martin E.P. Seligman · Der Glücks-Faktor, Warum Optimisten länger leben · Bastei/Lübbe Verlag, 6/2011*
- *Wilhelm Schmid · Glück, Alles was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist · Insel Verlag, 2007 München*
- *Dr. med. Eckart von Hirschhausen · Glück kommt selten allein · Rowohlt Verlag, 6/2011*
- *Albert Ellis · Training der Gefühle, Wie Sie sich hartnäckig weigern unglücklich zu sein · mvg Verlag, 1990 München*
- *Psychologie heute · Freuen Sie sich gesund, Wie Gedanken und Gefühle das Immunsystem stärken · 12/2002*
- *Marion und Werner Küstenmacher · Simplify your life*
- *Internet, Wikipedia, Glück*