



# Bausteine

Glücklich sein, schön und gut. Aber wie funktioniert Glück im Körper und in der Psyche? Was braucht es dazu, um den berühmten Glückscocktail auszuschütten? Auf der Suche nach einer Definition und der Versuch einer Anleitung.

VON PAKO KOVACS-MERLINI



**W**eg von Emotionen und Möglichkeiten. Hin zur Funktion Glück. Möglich? Einen Versuch ist es wert. Auf die Frage: Wie funktioniert Glück im Körper, ist es nicht falsch, wie folgt zu antworten: Wenn etwas passiert, dass wir als Toll empfinden, werden Glückshormone wie etwa Dopamin im Hirnzentrum ausgestoßen. Dieses Hormon wird von Nervenzellen ins Vorderhirn weitergeleitet. Dopamin bewirkt auch, dass das Gehirn besser funktioniert. Neben dem Glückshormon Dopamin, das Gefühle und Empfindungen weitergibt, verfügt der Körper noch über weitere fünf Glückshormone: Serotonin (wirkt sich auf Schmerzempfinden, Schlaf- und Sexualverhalten aus), Noradrenalin, das in geistigen

**HEGEN UND PFLEGEN**  
Wie so vieles im Leben kann auch das Glück wachsen, je mehr man sich darum kümmert.

oder körperlichen Stresssituationen ausgeschüttet wird, und Endorphine, die Schmerzen lindern und den Körper in eine Art Rauschzustand versetzen. Hinzu kommt noch Phenethylamin, das zum Beispiel bei langem Ausdauertraining freigesetzt wird und Oxytocin, in erster Linie für seine Auswirkungen auf die Mutter-Kind-Beziehung bekannt. „Im Grunde setzt sich die Basis aus Glück aus Ernährung, Bewegung, Schlaf und Erholung zusammen. Wenig oder gar keine Bewegung kann mitunter ein Grund für Depressionen sein, während soziales Eingebunden sein und Engagement die Glücksgefühle forcieren“, weiß die Grazer Psychologin Karin Klug, die in diesem Zusammenhang auch die positive Psychologie erwähnt wissen will. Aus dieser Forschung resultiert, dass unser soziales Leben auch Einfluss auf unsere Gene und unser Glück hat. Erfährt ein Mensch in seiner Kindheit viel Geborgenheit und

Liebe, werden auch seine Gene dahingehend generiert, die Erfahrung prägen das Gehirn und die Chancen, glücklich zu sein, stehen gut. Klug: „Man kann sich zu einem glücklichen Menschen machen.“ Und wer einmal glücklich ist, will von den Botenstoffen, dem Gemisch aus Dopamin, Serotonin & Co., die ihm Hirn gespeichert werden, auch Nachschub. Im Widerspruch dazu steht die Aussage des Philosophen Lao Tse, der behauptete, der Mensch sei nur dann wirklich glücklich, „wenn er aufhöre, dem Glück oder anderen Zielen hinterherzulaufen.“ Eine medizinische oder psychologische Definition des Glücklich Seins, will auch Klug nicht treffen, bezieht sich aber auf die „Theorie des Wohlbefindens“ des Psychologen Martin Seligman, wonach es zum Wohlbefinden die fünf Bausteine wie eine positive Beziehung, positive Emotionen, Engagement und einen Sinn im Leben bedarf. Geht ja.



„Man kann sich zu einem glücklichen Menschen machen.“

KARIN KLUG, PSYCHOLOGIN UND LEBENSBERATERIN

## LR Lang