

Dieser Artikel wurde ausgedruckt unter der Adresse: <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/glueck/index.html>



## Glückliche Menschen leben länger

Planet Wissen 08.02.2024 03:40 Min. UT Verfügbar bis 18.11.2025 WDR Von Christina Krätzig

Psychologie

### Glück



Wir sind ständig auf der Suche nach dem Glück – und wenn wir es tatsächlich finden, sind wir trotzdem nicht lange zufrieden. Wir wollen dieses Gefühl wieder und wieder erleben. Warum ist das so? Sind wir fürs dauerhafte Glück einfach nicht gemacht?

Von Monika Sax

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Glück – was ist das?

In jeder Kultur und zu jeder Zeit beschäftigten sich Menschen mit den Fragen, was Glück

ist und wie man es erreichen kann. Früher waren das vor allem Philosophen.

So sah der Chinese Lao Tse (6. Jahrhundert vor Christus) das wahre Glück in der Untätigkeit. Wenn der Mensch aufhöre, so Lao Tse, dem Glück oder anderen Zielen hinterherzulaufen, dann sei er wirklich glücklich.

Für die griechischen Philosophen Sokrates, Platon und Aristoteles (5./4. Jahrhundert vor Christus) führte eine tugendhafte Lebensweise zum Glück. Glückseligkeit oder Eudämonie war in ihren Augen das Ziel, auf das alles Handeln ausgerichtet sein soll.

Denn nur wer sein Leben gerecht und heilig geführt habe, gelange nach seinem Tod zu den "Inseln der Seligen", so die Überzeugung Platons.

Ganz anders dachte Epikur (4. Jahrhundert vor Christus). Für ihn war Glück das Erleben von Lust und die Abwesenheit von Schmerz. Diese hedonistische Denkweise ist auch heute noch verbreitet und wird oft als egozentrisch und rücksichtslos verurteilt.



Athener Schule mit Platon und Aristoteles (Mitte)

## Glücksforschung heute

Heute hat die Suche nach dem Glück das Haus der Philosophen verlassen. Soziologen wollen herausfinden, wo die glücklichsten Menschen leben. Der Niederländer Ruut Veenhoven hat die weltgrößte Glücksdatenbank gegründet, in der internationale Publikationen zum Thema analysiert werden.

Unter den Bewohnern von 155 Ländern sind demnach die Dänen am glücklichsten, es folgen die Schweizer und Isländer.

Dafür sieht Veenhoven verschiedene Gründe: Diese Länder haben eine lange demokratische Tradition und geben ihren Bürgern ein hohes Maß an Mitbestimmung, sie haben eine zuverlässige Regierung und es herrscht materieller Wohlstand.

Außerdem ist die Gesellschaft wenig hierarchisch gegliedert. Die sozialen Unterschiede sind gering und Männer und

Frauen weitgehend gleichberechtigt.

Psychologen kehren der traditionellen Erforschung negativer Gefühle den Rücken zu und beschäftigen sich zunehmend mit dem Positiven. Die wichtigste, noch relativ junge Forschungsrichtung ist die Positive Psychologie. Dort wird untersucht, wie positive Emotionen entstehen, wie diese den Charakter formen und welche Rahmenbedingungen in der Gesellschaft positive Charakterzüge unterstützen.

Auch die Politik entdeckt das Glück. So forderte David Cameron, der frühere Premierminister von Großbritannien, das Bruttoinlandsprodukt durch einen Indikator für das allgemeine "Wohlbefinden" zu ersetzen.

So weit ist das kleine asiatische Land Bhutan schon: Dort zählt nicht die Erhöhung des Bruttonationalproduktes, sondern des Bruttonationalglücks.





In Bhutan zählt Glück mehr als Reichtum

## Die Chemie der Euphorie

Was passiert eigentlich im Gehirn, wenn wir uns glücklich fühlen? Bereits Ende der 1950er-Jahre bemerkte James Olds, Psychologe an der University of Michigan, dass Ratten die elektrische Stimulation eines bestimmten Gehirnareals mögen.

Die Ratten konnten diese Gehirnregion selbst per Knopfdruck stimulieren und drückten den Knopf immer wieder. So lange, bis sie vor Durst, Hunger und Erschöpfung beinahe gestorben wären. Für sie zählte nur noch der "Glückskick".

Olds hatte das Lustzentrum im Gehirn entdeckt, eine Ansammlung von Neuronen im Mittelhirn. Sie werden aktiv, wenn etwas passiert, das besser ist als erwartet. Dann stoßen sie den Glücksstoff Dopamin aus und leiten ihn weiter: zum einen in den Nucleus accumbens im unteren Vorderhirn sowie direkt ins Frontalhirn.

Wenn Dopamin im Nucleus accumbens ankommt, produzieren die dortigen Neuronen opiumähnliche Stoffe – wir fühlen uns euphorisch und glücklich. Das Dopamin im Frontalhirn führt dazu, dass unser Gehirn besser funktioniert: Wir werden aufmerksamer, verarbeiten die Informationen des unerwarteten Ereignisses und lernen, was gut für uns ist. So gesehen ist unser Glücksgefühl lediglich ein Nebenprodukt unseres Lernvermögens.

Damit es uns mit einer Überdosis Glück nicht geht wie den Ratten, ist es wichtig, dass unser Glücksempfinden auch wieder abflaut. "Unser Gehirn ist nicht dafür gebaut, dauernd glücklich zu sein. Aber es ist süchtig danach, nach Glück zu streben", so der Hirnforscher Manfred Spitzer.



Dopamin sorgt dafür, dass das Gehirn besser funktioniert

## Glück in den Genen

Manche Menschen scheinen immer gut drauf und zufrieden zu sein. Wurde ihnen das Glück schon in die Wiege gelegt? Jein. Der Psychologe David Lykken untersuchte das Glücksempfinden von Zwillingen.

Dazu verglich er in Interviews das Wohlbefinden von eineiigen Zwillingen, die nach ihrer Geburt getrennt wurden und in verschiedenen Familien aufwuchsen, mit gemeinsam aufgewachsenen Zwillingspaaren.

Das Ergebnis: Die Antworten beider Gruppen unterschieden sich kaum. Daraus schloss Lykken, dass Wohlbefinden und Glück mindestens zur Hälfte von den Genen

beeinflusst werden.



## Optimismus macht glücklich

Planet Wissen 16.02.2024 02:48 [Min.](#) [UT](#) Verfügbar bis 06.06.2028 ARD-alpha



## Glück als Schulfach

Planet Wissen 01.03.2024 02:57 [Min.](#) [UT](#) Verfügbar bis 26.10.2025 SWR

Doch wir sind nicht die willenlosen Knechte unserer Gene. Es gibt ja noch die anderen 50 Prozent. Der Neuropsychologe Richard Davidson untersuchte Babys und stellte fest, dass bei manchen die linke Gehirnhälfte aktiver ist als die rechte.

Optimistische Typen hatten einen aktiveren linken Frontalcortex als unglücklichere Naturen. Aber: Nach zehn Jahren untersuchte er die Kinder wieder. Und da war nicht mehr viel vom damaligen Muster der Hirnströme zu erkennen. Die Kinder wurden von ihrer Umwelt stark geprägt, sodass sich die Gehirnströme verändert hatten.

## Was uns glücklich macht

Geld macht glücklich – aber nur, wenn man wirklich arm ist. Sobald die Grundbedürfnisse befriedigt sind, flacht die Glückskurve ab, je mehr man verdient. Menschen, für die Luxus und Reichtum besonders wichtig sind, sind sogar eher unglücklich. Denn "Materialisten" sind seltener mit Freunden zusammen. Das macht nicht glücklich, sondern einsam.

Freunde machen glücklich und verhelfen sogar zu einem längeren und gesünderen Leben. Denn einsame Menschen stehen unter dem Stress, alleine mit allen Schwierigkeiten im Leben klarkommen zu müssen. Stresshormone wie Cortisol können die Wirkung des Immunsystems dämpfen.

Frisch verliebte Menschen sind – wenig überraschend – besonders glücklich. Bei ihnen sind fast die gleichen Gehirnschaltungen aktiv wie bei Drogensüchtigen. Das ventrale Tegmentum, das im obersten Teil des Hirnstammes liegt, überschwemmt Körper und Gehirn mit Glücksstoffen.

Besonders wirksam heizen Berührungen dem Glückszentrum ein: Wenn sie länger als 20 Sekunden dauern, werden der Glücksstoff Oxytocin und körpereigene Endorphine ausgeschüttet. Wenn wir einen 500-Euro-Schein genauso lange berühren, geschieht dies nicht.



Weitere spannende Erkenntnisse aus der Glücksforschung: Verheiratete sind im Schnitt glücklicher und gesünder als Ledige. Und beim Sport macht Paartanzen besonders glücklich, da durch die Bewegung Endorphine und gleichzeitig durch den Körperkontakt Oxytocin ausgeschüttet werden.

## Glückstraining fürs Gehirn

"Auf die Dauer nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an", sagte der römische Kaiser Marc Aurel. Das stimmt auch, wenn es ums Glück geht. Wer die Welt mit positiven Augen sieht, sich häufiger das Schöne im Leben bewusst macht, ist glücklicher.

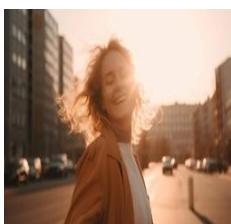
Aber auch Menschen, die eher griesgrämig durchs Leben gehen, können lernen, ihr Gehirn auf "Glück" umzuprogrammieren. Denn gute Gefühle sind kein Zufall, sondern die Antwort unseres Gehirns und Körpers auf einen Reiz.

Gezielt Situationen und Erlebnisse zu suchen, die man als schön und positiv empfindet, macht auf Dauer glücklich. Für die einen ist das Sport, für die anderen Zusammensein mit Freunden, Kochen oder Reisen. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, glücklicher zu werden.



*(Erstveröffentlichung 2009. Letzte Aktualisierung 27.02.2020)*

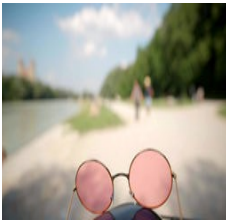
Freunde sind fürs Glück wichtiger als Geld und Luxus



Weltglückstag: Was macht uns glücklich? | [wdr.de](https://www1.wdr.de/nachrichten/glueck-studie-who-100.html)

[<https://www1.wdr.de/nachrichten/glueck-studie-who-100.html>]

## Sendung



Optimismus – Eine Anleitung zum Glücklichen | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/sendungen/sendung-optimismus-100.html>]



Diätlos glücklich – Wie wir auf unseren Körper hören können | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/sendungen/sendung-diaetlos-gluecklich-intuitive-ernaehrung-100.html>]



Lebensglück – Was uns zufrieden macht | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/sendungen/sendung-lebensglueck-100.html>]



Motivation – Der Schlüssel zu Glück und Erfolg | [mehr](#)

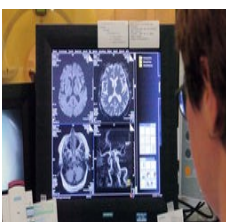
[<http://www1.wdr.de/sendungen/sendung-motivation-100.html>]



Psychotherapie – Was hilft, wenn die Psyche streikt? | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/sendungen/sendung-psychotherapie-100.html>]

## Mehr bei Planet Wissen



Hirnforschung | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/natur/forschung/hirnforschung/index.html>]



Zwillinge | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/natur/forschung/zwillinge/index.html>]



Vererbung | [mehr](#)

[[http://www1.wdr.de/natur/anatomie\\_des\\_menschen/vererbung/index.html](http://www1.wdr.de/natur/anatomie_des_menschen/vererbung/index.html)]



Freundschaft | [mehr](#)

[[http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/freundschaft\\_gemeinsam\\_durch\\_dick\\_und\\_duenn/index.html](http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/freundschaft_gemeinsam_durch_dick_und_duenn/index.html)]



Liebe | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/liebe/index.html>]

## Weiterführende Links

"Globale Glücksdatenbank" – die weltgrößte Sammlung von Glücksstudien (Englisch) | [mehr](#)

[<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>]

Quelle: WDR

---

## Glück

- Videos | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwvideoplanetwissenvideotillaufdersuchenachdemglueck100.html>]

- Motivation | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/glueck/motivation-100.html>]

- Formeln fürs Glück | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwieformelnfuersglueck100.html>]

- Glücksbringer | [bilder](#)

[<http://www1.wdr.de/bg-weg-zum-glueck100.html>]

- Positive Psychologie | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/glueck/pwiepositivepsychologie100.html>]

---

## Verwandte Themen

- Fans | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/fans/index.html>]

- Entscheidungen | [mehr](#)

[[http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/entscheidungen\\_die\\_wahl\\_zwischen\\_alternativen/index.html](http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/entscheidungen_die_wahl_zwischen_alternativen/index.html)]

- Geschichte der Psychotherapie | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/psychotherapie/index.html>]

---





**Hier geht's zur Übersicht**

Psychologie | [mehr](#)

[<http://www1.wdr.de/gesellschaft/psychologie/index.html>]

---

© WDR 2024