

GLÜCK ZUM SELBERMACHEN

14. Dezember 2009

DIE RADIODOKTOR-INFOMAPPE

Ein Service von:

ORF

A-1040 Wien, Argentinierstraße 30a

Tel.: (01) 50101/18381

Fax: (01) 50101/18806

Homepage: <http://oe1.ORF.at>

Österreichische Apothekerkammer

A-1091 Wien, Spitalgasse 31

Tel.: (01) 404 14-600

Fax: (01) 408 84 40

Homepage: www.apotheker.or.at

Gesundheitsressort der Stadt Wien

A-1082 Wien, Rathaus

Homepage: www.wien.at

RADIODOKTOR – MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Die Sendung

Die Sendereihe „Der Radiodoktor“ ist seit 1990 das Flaggschiff der Gesundheitsberichterstattung von Ö1. Jeden Montag von 14.20 bis 15.00 Uhr werden interessante medizinische Themen in klarer informativer Form aufgearbeitet und Ö1-Hörerinnen und -Hörer haben die Möglichkeit, telefonisch Fragen an das hochrangige Expertenteam im Studio zu stellen.

Wir über uns

Seit September 2004 moderieren Univ.-Prof. Dr. Manfred Götz, Univ.-Prof. Dr. Karin Gutiérrez-Lobos, Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger und Dr. Christoph Leprich die Sendung.

Das Redaktionsteam besteht aus Walter Gerischer-Landrock, Mag. Nora Kirchschrager, Mag. Christian Kugler, Uschi Mürling-Darrer, Dr. Doris Simhofer und Dr. Christoph Leprich.

Das Service

Seit dem 3. Oktober 1994 gibt es das, die Sendereihe flankierende, Hörservice, das auf größtes Interesse gestoßen ist.

Unter der Wiener Telefonnummer 50 100 ist „Der Radiodoktor“ mit Kurzinformationen zur aktuellen Sendung die ganze Woche per Tonband abrufbar. Die zu jeder Sendung gestaltete Infomappe mit ausführlichen Hintergrundinformationen, Buchtipps und Anlaufstellen komplettiert das Service und stellt in der Fülle der behandelten Themen eigentlich bereits ein kleines Medizin-Lexikon für den Laien dar.

Die Partner

Ermöglicht wird die Radiodoktor-Serviceleistung durch unsere Partner: das Gesundheitsressort der Stadt Wien und die Österreichische Apothekerkammer.

An dieser Stelle wollen wir uns ganz herzlich bei unseren Partnern für die Zusammenarbeit der letzten Jahre bedanken!

Wir bitten um Verständnis, dass wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit in dieser Infomappe zumeist auf die weiblichen Endungen, wie z.B. PatientInnen, ÄrztInnen etc. verzichtet haben.

GLÜCK ZUM SELBERMACHEN - ÜBER DIE ERKENNTNISSE DER GLÜCKSFORSCHUNG UND IHRE UMSETZBARKEIT

Mit Univ.-Prof. Dr. Markus Hengstschläger
14. Dezember 2009, 14.20 Uhr, Ö1

Redaktion und Infomappe: Mag. Christian Kugler

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DIE ERKENNTNISSE DER GLÜCKSFORSCHUNG UND IHRE UMSETZBARKEIT

Glück ist ein chemischer Zustand im Gehirn	7
Trainierbarkeit und Erlernbarkeit von Glück	7
Auf dem Weg zum Glück?	7
Voraussetzungen für Glück und unterschiedliche Einflussfaktoren	8
Die Definition des Glücksbegriffs in der Glücksforschung	8
Die Glücksforschungsdisziplinen	9
Die 3 Säulen des Glücks	9
Der physiologisch-medizinische Glücksbegriff	10
Serotonin	10
Noradrenalin	10
Dopamin	10
Endorphine	10
Weitere Signalstoffe	11
Glück im ganzen Körper – Psychosomatik	11
Glückseffekte sind darstellbar	11
Leben glückliche Menschen länger?	12
Psychosomatische Erkrankungen durch fehlendes Glück	12
Wie beeinflusst der Körper die Psyche?	12
Grundlagen für Glücksfähigkeit und seelisches Wohlbefinden	13
Glück ist auch genetisch bestimmt	13
Erfahrungen aus dem familiären Zusammenhang	14
Im eigenen Unglück gefangen	14
Glück und Lebensbedingungen	14
Einflussfaktoren für Glücksfähigkeit und seelisches Wohlbefinden	15
Materielle Faktoren	15
Soziale Faktoren	15

Der Lebensstil	15
Mood-Food – welche Rolle spielt die Ernährung?	16
Chemische Einflussfaktoren	16
Positive Psychologie und Glücksfähigkeit	16
Die „Gleichungen“ des Glücks	17
Wie Handeln Glück beeinflusst	17
Erkenntnisse und Tipps aus der Glücksforschung	18
ANLAUFSTELLEN	21
BUCHTIPPS UND STUDIEN	22
ADRESSEN	24

GLÜCK ZUM SELBERMACHEN - ÜBER DIE ERKENNTNISSE DER GLÜCKSFORSCHUNG UND IHRE UMSETZBARKEIT

Glück ist ein chemischer Zustand im Gehirn

Medizinisch-physiologisch lässt sich der Glücksbegriff am ehesten über die Konzentration bestimmter Stoffe im Gehirn beschreiben. Damit einher gehen allerdings zahlreiche physische und psychische Phänomene, die in ihrer Gesamtheit das Gefühl des „Glücks“ oder „Glücklichseins“ ergeben.

Die Glücksforschung und andere Wissenschaftsdisziplinen wie etwa die „Positive Psychologie“ beschäftigen sich einerseits mit der Definition von „Glück“ und andererseits mit den Faktoren, die die „Glücksfähigkeit“ generell beeinflussen oder das Erleben von „Glücksmomenten“ fördern. Daraus werden Strategien zur Steigerung des individuellen Glückserlebens entwickelt.

Die Psychosomatik ist jene medizinische Fachrichtung, die sich mit den Zusammenhängen zwischen Körper und Seele beschäftigt. Auch hier spielt „Glück“ eine entscheidende Rolle.

Trainierbarkeit und Erlernbarkeit von Glück

Die so genannte „Positive Psychologie“ geht davon aus, dass Glück ein Zustand ist, der auch durch Training und Übung herbeigeführt und verstärkt werden kann. Es wurden Methoden entwickelt, die die Glücksfähigkeit erhöhen sollen. Die verstärkte Ausschüttung von „Glücks-Botenstoffen“ im Gehirn führt zur Verdichtung der für die Glücksfähigkeit zuständigen neuronalen Netze und das wiederum bewirkt, dass Glücksmomente häufiger und intensiver erlebt werden können. Nach den Vorstellungen der Positiven Psychologie lässt sich Glück ähnlich trainieren wie ein Muskel.

Auf dem Weg zum Glück?

Die Glücksforschung hat eine Reihe von praktischen Tipps entwickelt, die zur Steigerung des individuellen Glücksempfindens eingesetzt werden können. Dazu gehören etwa:

- Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart: Achtsamkeitstraining
- Möglichst positive Herangehensweise an Probleme
- Konzentrierte Aktivität
- Körperliche Bewegung
- Vermeidung von unklaren Verhältnissen

- Verzicht auf schlechte Nachrichten
- Aufbau sozialer Netzwerke und Freundschaften
- Dosierte Risikobereitschaft
- Pflege von Ressourcen zur Erholung

Voraussetzungen für Glück und unterschiedliche Einflussfaktoren

Die individuelle Glücksfähigkeit hat einerseits genetische Voraussetzungen und solche, die in der Biografie liegen, etwa in der frühen Kindheit oder dem Elternhaus.

Verschiedenste Studien im Bereich der Glücksforschung haben in den letzten Jahren aber auch gezeigt, dass Glück von vielen verschiedenen Faktoren abhängig ist.

Materielle Voraussetzungen spielen dabei nur eine sehr begrenzte Rolle. Während echte Not sehr wohl ein Glückshindernis darstellt, führen große materielle Ressourcen keineswegs zu einem deutlich erhöhten Glücksempfinden. Wesentlich wichtiger sind erfüllte soziale Beziehungen, Zufriedenheit mit der Lebens- und Arbeitssituation und Elemente des Lebensstils. Menschen in erfüllten Arbeitssituationen und Partnerschaften, sowie dichten sozialen Netzen sind tendenziell glücklicher, genauso wie Menschen, die viel Bewegung machen und ausgewogene Ernährung bevorzugen. Altruistische Handlungen können über den Umweg der Spiegelneuronen ebenfalls zu Glücksempfinden führen. Wenn wir Gutes tun, werden wir dafür mit Glücksgefühlen belohnt.

DIE DEFINITION DES GLÜCKSBEGRIFFS IN DER GLÜCKSFORSCHUNG

Wenn man Menschen fragt, was glücklich macht, dann bekommt man eine ganze Reihe von Antworten. Die häufigsten sind:

- Erfüllende zwischenmenschliche Beziehungen
- Wohlbefinden, gutes Gefühl
- Zufriedenheit mit dem Leben
- Gesundheit
- Selbstvertrauen, Individualität
- Freuden
- Erfolg
- Freiheit, Unabhängigkeit
- Entspannung, Ruhe
- Abwesenheit von Unangenehmem

- Frieden, Harmonie
- Naturgenuss
- Aktivitäten, Hobbies
- Weiterentwicklung, Produktivität
- Erfüllte Sexualität

Glück ist also ein Zustand, der höchst individuell empfunden wird, aber dennoch Elemente aufweist, die für die allermeisten Menschen gültig sind.

Die Glücksforschungsdisziplinen

Verschiedene Wissenschaftsdisziplinen haben sich mit dem Glücksbegriff beschäftigt und Glücksforschung betrieben:

- Sozialwissenschaftliche Glücksforschung
- Psychologische Glücksforschung oder Positive Psychologie
- Philosophische Glücksforschung
- Physiologische Glücksforschung
- Ökonomische Glücksforschung
- Experimentelle Glücksforschung

Obwohl jeder dieser Ansätze unterschiedliche Schwerpunkte hat und dementsprechend inhomogene Ergebnisse geliefert werden, gibt es doch so etwas wie einen kleinsten gemeinsamen Nenner der Glücksdefinition.

Die 3 Säulen des Glücks

Nach den Kriterien der Glücksforschung lässt sich Glück am besten über drei Parameter definieren:

- Zufriedenheit mit dem eigenen Leben als Ganzes
- möglichst viele angenehme Gefühle wie Gelassenheit, emotionale Ausgeglichenheit, Vorfremde und Freude
- möglichst wenige unangenehme Gefühle wie Angst, Niedergeschlagenheit, Feindseligkeit

Die Glücksforschung unterscheidet auch zwischen einzelnen Momenten des Glücks (Glückserlebnissen) und der generellen Glücksfähigkeit, die einen dauerhaften Zustand des subjektiven Wohlbefindens beschreibt (Zufriedenheit).

DER PHYSIOLOGISCH-MEDIZINISCHE GLÜCKSBEGRIFF

Glück ist ein Gefühl, allerdings eines, das mit bestimmten Vorgängen im Körper, vor allem im Gehirn einhergeht. Ob wir glücklich oder unglücklich sind, ist vor allem von vier Botenstoffen abhängig, die im Gehirn vorkommen. Diese Botenstoffe (Neurotransmitter) sind Dopamin, Noradrenalin, Serotonin und die Endorphine. Ohne sie ist eine Signalübertragung im Gehirn nicht möglich und deshalb entscheidet ihre Konzentration und Zusammensetzung über die Abläufe in unserem Gehirn und auch über die Gefühle, die damit verbunden sind.

Serotonin

Dieser Botenstoff wird im Gehirn und der Darmwand gebildet. Er dient der Verarbeitung von negativen Erlebnissen und übermäßigem Stress. Ein Mangel an Serotonin kann zu zahlreichen psychischen Beschwerden bis hin zu Depressionen führen.

Noradrenalin

Diese Substanz wird in einer bestimmten Gehirnregion (dem locus caeruleus im Mittelhirn) gebildet und wirkt antriebssteigernd, verbessert die Gehirnleistung und Merkfähigkeit und reduziert das Schmerzempfinden.

Dopamin

Dieser Neurotransmitter wird vor allem im Stammhirn und Mittelhirn produziert und ist für die Signalübertragung im Nervensystem wichtig. Mangelzustände können etwa zur Parkinson'schen Erkrankung oder zum „Restless-Legs-Syndrom“ führen. Ein Übermaß an Dopamin, wie es zum Beispiel durch Rauschdrogen entsteht, kann Psychosen auslösen.

Endorphine

Sie werden in vielen Teilen des Gehirns gebildet, der Begriff ist eine Zusammenfassung von „**Endogenes Morphin**“, sie sind also körpereigene Opiate. Endorphine wirken schmerzdämpfend und euphorisierend. Sie werden bei starken körperlichen Belastungen oder auch in Notfallsituationen, sowie beim Konsum bestimmter Gewürze wie Chili (Capsaicin) produziert. Verletzungen, aber auch UV-Licht und sexuelle Erregung lösen die Ausschüttung von Endorphinen aus.

Weitere Signalstoffe

Darüber hinaus beeinflussen auch noch andere Botenstoffe im Gehirn das subjektive Wohlbefinden, wie etwa Adrenalin, Cortisol, Glutamat, Gammaaminobuttersäure oder Acetylcholin.

Zusätzlich sind auch noch hormonelle Vorgänge für das Glücksgefühl entscheidend. So ist etwa das männliche Sexualhormon Testosteron für das sexuelle Lustempfinden wichtig oder das Bindungshormon Oxytocin für intensive soziale Kontakte zum Beispiel in Beziehungen.

Glück lässt sich physiologisch also im Gehirn oder genauer gesagt im limbischen System lokalisieren, das man auch das „emotionale Gehirn“ nennt.

Von dort aus wirken die Neurotransmitter aber auf den gesamten Körper und lösen zahlreiche physiologische Reaktionen aus.

GLÜCK IM GANZEN KÖRPER – PSYCHOSOMATIK

In den letzten Jahren konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt werden, dass das Erleben von Glücksgefühlen und Fröhlichkeit eine ganze Reihe von körperlichen Parametern messbar beeinflusst.

Eine einfache Methode zur Darstellung dieser Effekte ist etwa Bio-Feed-Back. Dabei werden Körperfunktionen wie Atemfrequenz, Muskelspannung, Puls, Blutdruck oder Hautwiderstand mithilfe von Sensoren gemessen und in Echtzeit auf einem Computerbildschirm als Grafik sichtbar gemacht.

Wenn nun die Probanden verschiedene Erinnerungen oder Fantasien aus ihrem Gedächtnis abrufen, so zeigen sich unmittelbare Reaktionen all dieser Körperfunktionen.

Gedanken an den letzten erfüllten Urlaub zum Beispiel schlagen sich unmittelbar in positiven (niedrigen, entspannten) Werten von Pulsfrequenz, Blutdruck, Hautwiderstand, Atemfrequenz oder Muskelspannung nieder. Gedanken an Konfliktsituationen etwa am Arbeitsplatz haben den gegenteiligen, also negativen Effekt.

Glückseffekte sind darstellbar

Mit aufwendigeren Methoden, etwa bildgebenden Verfahren oder Blutwertanalysen, lassen sich noch weitere Veränderungen dieser Art messen und darstellen. Die engen Verbindungen zwischen Gehirn oder Seele auf der einen und Organen oder Körperfunktionen auf der anderen Seite lassen sich dadurch deutlich erkennen.

Insbesondere auch die positive Wirkung, die seelisches Wohlbefinden oder Glückserlebnisse im ganzen Körper entfalten.

So haben etwa positiv gestimmte Menschen besonders niedrige Spiegel von Stresshormonen und bestimmten Gerinnungsfaktoren im Blut und damit ein geringeres Risiko für verschiedene Erkrankungen, etwa des Herz- Kreislaufsystems. In jüngster Zeit wurden auch andere direkte Zusammenhänge zwischen den Spiegeln von Neurotransmittern und bestimmten Erkrankungen entdeckt. Ein Mangel an Serotonin (auch oft „Glückshormon“ genannt) ist demnach bei der Entstehung von Diabetes entscheidend beteiligt.

Leben glückliche Menschen länger?

Insgesamt dürfte, einigen Untersuchungen zufolge, auch die Lebenserwartung von positiv gestimmten Menschen höher sein, als jene von Personen mit vorwiegend negativen Gefühlslagen.

Die medizinische Fachrichtung, die sich intensiv mit diesen Zusammenhängen zwischen Körper und Seele befasst, heißt Psychosomatik („Psyche“=griech. Seele – „Soma“=griech. Körper). Sie versucht sich unter anderem die positiven Wirkungen des seelischen Wohlbefindens zur Besserung oder Heilung von körperlichen Beschwerden oder Krankheiten zunutze zu machen.

Psychosomatische Erkrankungen durch fehlendes Glück

Die Psychosomatik kennt eine ganze Reihe von Beschwerden, die stark von negativen psychischen Zuständen mit beeinflusst oder sogar verursacht werden. Umgekehrt können auch viele organische Erkrankungen zu seelischen Störungen führen.

Zu den Krankheiten, die nachgewiesenermaßen durch fehlendes seelisches Wohlbefinden ausgelöst oder verstärkt werden können, gehören Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates (z.B. Lumboschialgie- oder Cervicalsyndrom), Blasenstörungen, Hauterkrankungen (Psoriasis, Neurodermitis, Akne), Essstörungen, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit), Asthma, Magen-Darm-Erkrankungen (Gastritis, Geschwüre, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen), Schlafstörungen, Schmerzsyndrome, Tinnitus, diffuse Unterbauchschmerzen oder Sexualstörungen bei Mann und Frau.

Wie beeinflusst der Körper die Psyche?

Bei vielen dieser Krankheitsbilder konnte ein Zusammenhang mit niedrigen Spiegeln bestimmter Neurotransmitter nachgewiesen werden, sie sind also höchstwahrscheinlich direkt oder indirekt auch durch einen Mangel an „Glück“ gekennzeichnet. Die Kausalität ist allerdings weitgehend ungeklärt. Es ist nicht entschieden, ob im Einzelfall bei psychosomatischen Zusammenhängen Unglück krank oder Krankheit unglücklich macht.

Nichtsdestotrotz lassen sich über den Umweg der Psychotherapie oder anderer Methoden zur Steigerung der Glücksfähigkeit und des seelischen Wohlbefindens viele Erkrankungen positiv beeinflussen.

Eine in Deutschland durchgeführte Studie zeigte bereits Ende der 1980er Jahre, dass ein Großteil der wegen körperlicher Beschwerden in Behandlung befindlichen Patienten an unerkannten und unbehandelten (aber behandlungsbedürftigen!) seelischen Störungen litt. Es waren 41,8 Prozent der Patienten im stationären Bereich und sogar 49 Prozent in Allgemeinpraxen.

Auch der Volksmund benennt Zusammenhänge zwischen positiven oder negativen Ereignissen und körperlichen Phänomenen:

- Etwas geht unter die Haut
- Sich die Zähne ausbeißen
- Das Herz brechen
- Auf den Magen schlagen
- An die Nieren gehen
- Ins Mark treffen
- Warm ums Herz werden
- Weiche Knie bekommen

und viele andere mehr.

GRUNDLAGEN FÜR GLÜCKSFÄHIGKEIT UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Jeder Mensch hat individuelle Voraussetzungen für seine Fähigkeit zu Glück und seelischem Wohlbefinden. Diese Voraussetzungen werden zunächst durch genetische Faktoren und Erlebnisse der frühen Kindheit bestimmt.

Glück ist auch genetisch bestimmt

So sind etwa bestimmte Formen von psychischen Beschwerden, (z.B. Depressionen) vererbbar und stellen oftmals eine angeborene schwere Beeinträchtigung der Glücksfähigkeit dar. Speziell bipolare Depressionen treten oft familiär gehäuft auf, sind aber dennoch zusätzlich von äußeren Einflussfaktoren abhängig. Aber auch überdurchschnittlich hohe Glücksfähigkeit hat nach Ansicht vieler Glücksforscher eine genetische Komponente. Das zeigen unter anderem Untersuchungen an eineiigen und

zweieiigen Zwillingspärchen. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass zumindest ein Teil (30 %) der individuellen Glücksfähigkeit erblich bedingt ist.

Erfahrungen aus dem familiären Zusammenhang

Erfahrungen aus der frühen Kindheit schaffen ebenfalls die Grundlagen für individuelle Glücksfähigkeit. Belastende Erlebnisse wie Vernachlässigung, mangelnde Kommunikation, Gewalt, Missbrauch oder Ähnliches können das seelische Wohlbefinden auch im Erwachsenenalter stark beeinflussen bzw. beeinträchtigen. Nach Meinung vieler Forscher liegt eine häufige Ursache von Depressionen darin, dass die Betroffenen in der Kindheit Verluste erlitten haben. Wer auf etwas verzichten muss, das ihm wichtig ist, verliert einen positiven Verstärker und zieht sich deswegen zurück - man spricht von „erlernter Hilflosigkeit“.

(Andererseits können schwierige Bedingungen auch die Resilienz (psychische Widerstandskraft) fördern.)

Im eigenen Unglück gefangen

Außerdem entwickeln Kinder auf diese Weise negative Gedanken über sich und die Welt. Das äußert sich später z.B. darin, dass Depressive sich meist selbst die Schuld geben, wenn ihnen etwas Schlechtes widerfährt. Erfolg empfinden sie dagegen nicht als eigenen Verdienst.

Als Erwachsene erleben solcherart vorbelastete Menschen häufiger psychosozialen Stress als andere Menschen. Eine Verlusterfahrung im späteren Leben (Scheidung, Kündigung, Krankheit) kann Erinnerungen an ähnliche Kindheitserlebnisse hervorrufen und so Depressionen auslösen.

Umgekehrt wird durch eine besonders liebevolle und von Zuwendung und positiven Erfahrungen geprägte Kindheit die Glücksfähigkeit tendenziell gesteigert.

Glück und Lebensbedingungen

Manche Forscher gehen sogar davon aus, dass der westliche Erziehungsstil (u.a. meist gekennzeichnet durch Ermahnungen und Tadel) in frühester Kindheit (Baby- und Kleinkindalter), die Fähigkeit, glücklich zu sein, stark beeinträchtigt. Diese These hat bereits Jean Liedloff in ihrem in den 1970er Jahren erschienenen Buch „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“ aufgestellt. Das würde auch die Tatsache erklären, dass Depressionen, trotz günstiger materieller Voraussetzungen, in den westlichen Gesellschaften häufiger auftreten.

EINFLUSSFAKTOREN FÜR GLÜCKSFÄHIGKEIT UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Neben genetischen und biographischen Einflüssen hängt die Glücksfähigkeit auch von den Lebensumständen des Individuums ab. Dabei spielen materielle Faktoren ebenso eine Rolle wie soziale Variablen und Elemente des Lebensstils.

Materielle Faktoren

Existenzielle Not, Armut oder ein im Vergleich zum Durchschnitt (des Lebensraumes) stark unterdurchschnittliches Einkommen stellen nach den Erkenntnissen der Glücksforschung deutliche Glückshindernisse dar. Trotzdem ist der Einfluss materieller Faktoren insgesamt begrenzt. Mehrere Untersuchungen zeigen, dass bis zu einem leicht überdurchschnittlichen Einkommen (je nach Land verschieden, in Österreich etwa 1.500 Euro netto), das subjektive Glücksempfinden deutlich ansteigt. Darüber hinausgehender Reichtum erhöht das subjektive Wohlbefinden nicht mehr wesentlich. Ländervergleiche zeigen jedoch, dass materieller Wohlstand insgesamt eine größere Lebenszufriedenheit bewirkt.

Umgekehrt ist belegt, dass Menschen mit hoher Glücksfähigkeit auch überdurchschnittlichen materiellen Lebenserfolg aufweisen.

Soziale Faktoren

Ein gutes soziales Netzwerk, stabile Partnerschaften und positive Familienkonstellationen mit Kindern erhöhen das individuelle Wohlbefinden signifikant. Verheiratete Menschen oder solche in fixen Beziehungen sind tendenziell glücklicher als Singles. Selbstgewählte, freiwillige Kinderlosigkeit ist kein Glückshindernis, unfreiwillige in vielen Fällen schon. Einsame Menschen erleben nicht nur weniger Glück, sondern sind auch anfälliger für Depressionen als solche mit einem weitverzweigten Freundeskreis.

Der Lebensstil

Bewegung und Muskeltraining steigert die Ausschüttung von Neurotransmittern. Speziell Ausdauertraining erhöht die Produktion von Endorphinen messbar. Das sogenannte „Runners High“ etwa (ein ausgeprägtes Glücksgefühl, das sich nach längerem Laufen einstellt) wird durch eine hohe Endorphin-Ausschüttung verursacht. Grundsätzlich wirkt jede Art von Bewegung, die keine Überlastung verursacht, potenziell glücksfördernd und kann Depressionen verhindern oder lindern. Das gilt auch und besonders für sexuelle Aktivität.

Mood-Food – Welche Rolle spielt die Ernährung?

Auch die Ernährung spielt eine Rolle: Bestimmte Lebensmittel (z.B. Chili, Ingwer, Schokolade mit hohem Kakaoanteil) steigern die Produktion von Neurotransmittern, etwa Dopamin. Auch fette oder zuckerhaltige Speisen haben einen positiven Effekt, der jedoch nur kurz anhält und sich dann in sein Gegenteil verkehrt. So wird etwa der durch Zucker kurzzeitig erhöhte Serotoninspiegel im Gehirn besonders schnell und unter Umständen auch überschießend wieder abgebaut, was eine neue Dosis nötig macht. Damit ist vor allem bei unzureichender Bewegung der Weg zum Übergewicht vorgegeben. Übergewichtige Menschen sind aber überdurchschnittlich oft depressiv, wobei auch hier die Kausalität nicht restlos geklärt ist. Jüngste Studien zeigen aber, dass Depressive mit starkem Übergewicht durch Abnehmen auch eine deutliche Linderung ihrer psychischen Symptomatik erfahren.

Chemische Einflussfaktoren

Bestimmte Medikamente (etwa Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer), die unter anderem zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden, können das subjektive Glückserleben steigern. Sie haben jedoch unter Umständen Nebenwirkungen (Übelkeit bzw. Magen-Darm-Beschwerden, Gewichtszunahme, selten Schwindelgefühle, Kopfschmerzen, Schwitzen, etc.) und sind daher in erster Linie für depressive Patienten mit einem manifesten Serotoninmangel-Syndrom sinnvoll.

POSITIVE PSYCHOLOGIE UND GLÜCKSFÄHIGKEIT

Ähnlich wie die meisten Fachrichtungen der Medizin hat sich auch die Klinische Psychologie lange Zeit praktisch ausschließlich mit der Analyse und Behandlung von psychischen Störungen beschäftigt. Erst in den 1970er Jahren begann sich die Psychologie mit dem Glücksbegriff auseinanderzusetzen und mit den Möglichkeiten, die Glücksfähigkeit zu steigern. Die Positive Psychologie (in Amerika auch „health psychology“) sucht seither nach Wegen zum seelischen Wohlbefinden, denn die Ausschaltung von Unglück (etwa bei der Behandlung psychischer Störungen) führt nicht automatisch zu Glück.

Der Doyen der Positiven Psychologie, Martin Seligmann, postulierte, dass seelisches Wohlbefinden aktiv angestrebt werden muss: „Es geht nicht mehr nur darum, Schäden zu begrenzen - und von minus acht auf minus zwei der Befindlichkeitsskala zu kommen - sondern wie wir uns von plus zwei auf plus fünf verbessern können.“

Die „Gleichungen“ des Glücks

Die Positive Psychologie hat einige Konzepte dazu entwickelt, wie etwa den „Ziel-Erreichtes-Ansatz“ von Thomsen, der „Glück“ in einer einfachen Formel erfasst:

Fakten (was uns das Leben gibt) dividiert durch Erwartungen = Zufriedenheit (Glück)

Man maximiert laut dieser einfachen, mathematischen Formel das Glück durch Herabsetzung der Erwartungen (Ansprüche). Gelingt es zusätzlich, die Fakten, die die subjektive Wahrnehmung aus der Realität filtert, möglichst positiv zu gestalten, steigt das persönliche Glücksempfinden.

Wie Handeln Glück beeinflusst

Handlungstheoretische Glückskonzepte wiederum untersuchen die Beziehung zwischen Glück und Aktion. Der handlungsbezogene Ansatz entspricht der Überzeugung, dass die Steigerung der Qualität der Erfahrung jedem zugänglich ist. Glück lässt sich demnach vor allem durch Aktivität generieren.

Konzepte der Positiven Psychologie

Positive Psychologie darf jedoch nicht mit bloßem „Positivem Denken“ verwechselt werden. Das wird etwa am Beispiel des Optimismus deutlich.

Nach Seligmann ist die „dynamische Spannung zwischen Optimismus und Pessimismus, die einander fortwährend korrigieren sollen“ ein Schutz vor realitätsfremder Blauäugigkeit und verhindert das Unterschätzen von Gefahren.

Als gesunde und wünschenswerte Lebenshaltung propagiert die Positive Psychologie demgegenüber die maßvolle Verzerrung der Realität ins Positive, wobei innere Haltung und Realität immer wieder miteinander abgeglichen werden müssen.

Um ein Bild der amerikanischen Glücksforscherin Suzan Vaughan zu verwenden: „Mehr Freude am Leben erlebt derjenige, der sich die Illusion einer Insel bewahrt, auf die er zu schwimmen kann. Und wenn er am Ende doch untergeht, so wird er das Meer im Bad der Illusionen umso mehr genossen haben“.

ERKENNTNISSE UND TIPPS AUS DER GLÜCKSFORSCHUNG

Glücksforschung, Psychosomatische Medizin und Positive Psychologie zeigen Wege auf, wie jeder Mensch sich die Erkenntnisse über die Zusammenhänge von Glück und Gesundheit zu Nutze machen kann. Zusammengefasst gibt es eine Reihe von Tipps zu Einstellungen und Handlungsrichtlinien, die der Einzelne individuell nutzen kann, um mehr Glücksfähigkeit zu erlangen.

Hier einige Beispiele:

- **Lösungsorientiert denken:**

„Es ist nicht so, dass manche Leute mehr Glück haben als andere“, erklärt Martin Seligman. „Die Glücklichen gehen nur anders mit den Ereignissen um. Sie fragen zum Beispiel nicht „Warum passiert etwas?“ sondern „Wozu geschieht es?“. Jene Menschen, die leichter leben, haben genau so viel Pech wie andere Menschen auch und erleiden statistisch gesehen sogar im Durchschnitt die gleiche Anzahl an Schicksalsschlägen. Aber sie vergeuden nicht so viel Zeit mit Fragen wie: „Warum passiert das ausgerechnet mir?“ oder „Warum muss das überhaupt sein?“, sondern sie fragen: „Wozu ist das gut?“, „Wie kann ich dieses Problem lösen?“, „Was kann ich jetzt tun, um meine Situation zu verbessern?“ oder „Welche Möglichkeit gibt es jetzt für mich, um weiter zu kommen?“.

- **Entscheidungsfreude:**

Glückliche fällen ihre Entscheidungen schneller und deutlicher und gehen lieber das Risiko falscher Entscheidungen ein, statt sie auf die lange Bank zu schieben. Sie erledigen, was ansteht, statt es anzuhäufen.

Wer aufräumt und Liegegebliebenes anpackt, fühlt sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter seines Schicksals, und das gehört auch wesentlich zum Glück.

- **Verzicht auf schlechte Nachrichten:**

Besonders fröhliche Leute verbringen nicht einmal ein Fünftel der Zeit vor dem Fernseher wie Durchschnittsbürger und sie studieren seltener die Tageszeitungen. Psychologische Erklärung der Glücksforscher: Fernsehen und Tagespresse erreichen ihre Quoten mit Katastrophen, Morden und Bad News. Wer darauf verzichtet, hat ein sonnigeres Weltbild.

- **Wenige, aber gute Freundschaften:**

Viele Leute zu kennen, ist nicht das Entscheidende, ermittelten die Glücksforscher. Prof. Seligman: „Es kommt auf das Gefühl der Verbundenheit an. Und das kann nur mit einer begrenzten Zahl von Menschen entstehen. Nur solche Beziehungen stärken das Vertrauen, das Gefühl des Aufgehobenseins und jenes der Geborgenheit.“ Allen glücklichen Menschen gemeinsam ist das Talent zur Freundschaft. Seligman: „Das bedeutet Regelmäßigkeit, Pflege und Initiative. Und Auswahl: Sie umgeben sich mit aufbauenden und unterstützenden Leuten“

- **Dankbarkeit:**

Die Glücklichen sind dankbarer. Einfach, weil sie glücklich sind? „Nein“, meint der Glücksforscher Prof. Mihaly Csikzentmihaly. „Es ist umgekehrt: Sie sind glücklich, weil sie dankbar sind. Menschen, die mit dem Schicksal hadern, richten ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie unzufrieden macht. Die Glücklichen hingegen haben ihren Blick trainiert für die Dinge, die erfreulich sind.“

- **Dosierte Risikobereitschaft:**

Leute, die leichter leben, verlassen immer wieder ihre Komfortzone, ihren Kreis der Alltagsgewohnheiten. So wird der Bereich im Leben genannt, der gewohnt und automatisiert ist, der sicher zu sein scheint, der einen immer wieder bestätigt. Prof. Seligman: „Wachstum zum Glück findet außerhalb der Komfortzone statt. Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn er fürchtet sich vor Unvorhersehbarem. Ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke und Überwindungskraft“.

- **Leben im Augenblick:**

Glückliche Leute haben weniger das Gefühl, dass ihnen die Zeit entgleitet und leben stattdessen mehr im Augenblick. Laut Glücksforscher Mihaly Csikzentmihaly liegt das vor allem an der Fähigkeit zur Konzentration: „Wer in dem aufgeht, was er gerade macht, bewegt sich in einer Sphäre der Zeitlosigkeit.“

- **Spiritualität:**

Spirituelle Menschen sind nach den Erkenntnissen der Glücksforschung tendenziell glücklicher. Dabei zeigen sich keine Unterschiede zwischen den einzelnen Religionen und auch spirituelle Agnostiker sind glücksfähig. Es scheint dabei nicht um Religion zu gehen, sondern um den Glauben an einen Sinn im Leben und an verbindliche Wertvorstellungen.

- **Altruismus:**

Anderen Menschen Gutes zu tun, erhöht die eigene Glücksfähigkeit. Ursache dafür scheinen die Spiegelneuronen im menschlichen Gehirn zu sein. Das Glücksgefühl der anderen Menschen wirkt unmittelbar auf den Wohltäter zurück. Anonymes Spenden wirkt dabei dementsprechend weniger stark, als tätige, persönliche Hilfestellung.

Wir bedanken uns bei **Mag. Heide-Marie Smolka** für Ihre Unterstützung bei der Erstellung dieser Infomappe!

ANLAUFSTELLEN

Meldestelle für Glücksmomente

www.meldestellefuergluecksmomente.at

Glückstraining

www.glueckstraining.at

**Österreichische Gesellschaft für Psychosomatische und Psychotherapeutische
Medizin (ÖGPPM)**

www.psychotherapeutische-medizin.at

Netzwerk Psychosomatik Österreich

www.netzwerk-psychosomatik.at

Positive Psychologie Österreich

www.positive-psychologie.at

Institut für europäische Glücksforschung

www.optimalchallenge.com

BUCHTIPPS UND STUDIEN

Heide-Marie Smolka
Mein Glücks-Trainingsbuch
Springer Verlag 2008
ISBN-13: 978-3211799116

Manfred Stelzig
Keine Angst vor dem Glück
Ecowin Verlag 2008
ISBN-13: 978-3902404565

Manfred Stelzig
Was die Seele glücklich macht: Das Einmaleins der Psychosomatik
Ecowin Verlag 2009
ISBN-13: 978-3902404589

Ann Elisabeth Auhagen
Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben.
Verlag Beltz 2008
ISBN-13: 978-3621276238

Mihaly Csikszentmihalyi
Flow – Das Geheimnis des Glücks
Klett-Cotta Verlag 2008
ISBN-13: 978-3608945553

Herbert Laszlo
Glück und Wirtschaft
Verlag Infothek 2008
ISBN-13: 978-3902346384

Martin E.P. Seligman
Der Glücksfaktor: Warum Optimisten länger leben
Verlag Lübbe 2005
ISBN-13: 978-3404605484

Metaanalyse von Sonja Lyubomirsky, Laura King und Ed Diener: The Benefits of Frequent Positive Affect:

Does Happiness Lead to Success?

<http://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-1316803.pdf>

Eckart von Hirschhausen

Glück kommt selten allein

Verlag Rowohlt TB-V 2009

ISBN-13: 978-3498029975

ADRESSEN

In der Sendung Radiodoktor – Medizin und Gesundheit vom 14. Dezember 2009 waren zu Gast:

Mag. Heide-Marie Smolka

Servitengasse 5/30

A-1090 Wien

Handy: +43/676/4456756

E-Mail: office@glueckstraining.at

Homepage: <http://www.glueckstraining.at>

Dr. Peter Adler

Lessinggasse 21

A-1020 Wien

Handy: +43/676/3 699 699

E-Mail: pa@ate.at

Homepage: <http://www.optimalchallenge.com/>

Dr. Manfred Stelzig

Salzburger Universitätsklinikum/Sonderauftrag für psychosomatische Medizin

Müllner Hauptstraße 48

A-5020 Salzburg

Tel.: +43/662/4483-4560

oder +43/662/4483-57290

Fax: +43/662/4483-4566

E-Mail: m.stelzig@salk.at