

HOERZU

Nr.1
DEUTSCHLANDS
ERSTES
TV-MAGAZIN

SO ENTDECKEN
SIE, WAS **WIRKLICH**
WICHTIG IST

Die Kraft des kleinen **Glücks**

„Mein Leben
mit dem
Traumschiff“



Heide Keller verrät
die schönsten Anekdoten



Der
Bergdokter
ist wieder da!

SPIONE
im Tierreich



Verblüffende **Naturdoku**



Die Kraft des kleinen Glücks

Frisch gefallener Schnee, ein gelungener Kuchen, der spontane Besuch der Enkelkinder: Weshalb es gerade die kleinen Dinge sind, die uns so **große Freude** bereiten

Das Glück suchen wir alle. Bereits vor 2000 Jahren stellten die Hedonisten um den griechischen Philosophen Epikur das Streben nach Lebensfreude und Genuss ins Zentrum ihrer Überlegungen zum Sinn des Lebens. Doch was ist Glück überhaupt? Jauchzende Ekstase oder stille Zufriedenheit? Beseelte Freude oder tiefe Versunkenheit? Es hat viele Facetten, aber eines ist sicher: Wer versucht, sich mit immer stärkeren Reizen große Gefühle zu verschaffen, und dem Glück hinterherrennt, der verpasst es.

Am glücklichsten machen die kleinen Momente. Klingt einfach. Doch sie bewusst wahrzunehmen ist gar nicht so leicht. „Wir sind imstande, aufgrund von scheinbar banalen Erfolgserlebnissen und Leistungen ein intensives Gefühl von Glück und Zufriedenheit zu erleben: wenn der Topflappen fertig gehäkelt ist, eine Zimmerwand gestrichen wurde, das Gartentor nicht mehr quietscht“, erläutert der

Hirnforscher Prof. Christof Kessler, lange Jahre Inhaber des Lehrstuhls für Neurologie am Universitätsklinikum Greifswald. „Man muss nicht in die Sphären großer Erfindungen oder bedeutender Kunstwerke aufsteigen. Glück ist für alle da!“

Das **Glück** liegt in uns selbst

Der Neurologe und Autor erklärt in seinem neuen Buch „Glücksgefühle. Wie Glück im Gehirn entsteht und andere erstaunliche Erkenntnisse der Hirnforschung“ (C. Bertelsmann, 384 Seiten, 22 Euro) die Mechanismen: „Einfachste Dinge vermögen das Glücks- und Belohnungssystem zu aktivieren. Im Supermarkt öffnet eine weitere Kasse, und Sie stellen als Erster Ihren Einkauf auf das Band. Tolles Gefühl! Ein Stau, der sich plötzlich auflöst, und Sie drücken das Gaspedal durch bis zum Boden.“ Ein befreiendes Moment! Oft stecken wir in der Wenn-dann-Falle und denken: Wenn ich erst das und das habe, werde ich glücklich.

Glück muss man aber nicht erreichen, es ist längst da! Mehrere Studien legen nahe: Allein das Bemühen darum, es wahrzunehmen, hat positive Auswirkungen auf Stimmung und Lebenszufriedenheit. Jeder hat Talent zum Glücklichen. Und den meisten ist das auch bewusst. Das zeigt eine repräsentative Stu-



SINGEN BEFLÜGELT

Musik löst Glücksgefühle aus, Singen löst Frust auf und öffnet uns für Emotionen

die zur Zufriedenheit der Deutschen, die von der Deutschen Post initiiert wurde und in den „Glücksatlas 2017“ mündete. Unter den Top Ten der Glücksfaktoren landeten dort: Treffen mit Freunden, Konzert- oder Theaterbesuche und das Wohnen im Grünen. Eine Stunde mehr Schlaf pro Nacht macht demnach glücklicher als eine Gehalterhöhung. Und regelmäßige Bewegung verbessert nicht nur unsere Fitness, sondern ebenso unser Glücksempfinden.

Die **Glücksstoffe**

„Die Fähigkeit zu genießen ist abhängig vom Botenstoff Dopamin“, sagt Kessler. Er bewirkt, dass wir uns freuen können, wenn im Garten erste Frühblüher zu sehen sind, das Kleinkind sich zum ersten Mal am Couchrand hochzieht oder der Kollege >



ZEIT MIT ENKELN

Eine enge Verbindung macht Kinder und Großeltern messbar glücklich



DAS GLÜCK AM ESSTISCH

Beim Frühstück wie beim Abendbrot: Das gemeinsame Mahl schafft Verbundenheit

uns eine Tasse Kaffee auf den Schreibtisch stellt. Die Freude über kleine Dinge: All das ist eine Funktion des Dopamins. Im Hirnstamm wird ein weiterer für das Glücksempfinden wichtiger Stoff hergestellt: Serotonin. Es ermöglicht die Weiterleitung elektrischer Impulse zwischen Nervenzellen, schafft eine ausgeglichene Gemütslage und dämpft Angstzustände.

Dauerstress allerdings verhindert die Ausschüttung der Glückshormone. Betroffene fühlen sich von Traurigkeit und Melancholie überwältigt. „Es kommt zu einer Blockierung des frontalen Gehirns, in dem die Vorfreude beheimatet ist“, so Prof. Kessler. Wenn wir Schönes erleben oder eine Herausforderung bewältigt haben, fühlen wir uns stolz und glücklich. „Dann sind wir motiviert zu neuen Anstrengun-

gen, um erneut zu erleben, wie das Gehirn mit Botenstoffen des Glücks geflutet wird erläutert Prof. Kessler.

Wege aus dem *Tief*

Wenn Glücksgefühle ausbleiben, versiegt irgendwann der Antrieb. Auch hier sind es kleine Dinge, die das Glücksempfinden wieder wecken. Ein Spaziergang, der einem die Natur als Kraftquelle öffnet. Den Blick in den Sternenhimmel, der die Seele weitet. Das längst fällige Aufräumen, das belastende Gefühle vertreibt. Merke: Menschen zu treffen ist besser, als allein zu Hause zu sitzen - es genügt einer, damit wir uns wertgeschätzt fühlen. Und: Wer öfter mal Grimassen schneidet, erlaubt sich auch sonst wieder mehr Freiheiten.

Wer sich aufs Malen oder andere kreative Tätigkeiten konzentriert, vergisst Grübeleien und negative Gedanken. „Die angesprochenen Hirnregionen aktivieren das Belohnungszentrum“, sagt Kessler. Das funktioniert schon, wenn man sich nur 15 Minuten dem eigenen Kunstwerk widmet. Danach ist man eher bereit, ungewohnte Wege zu gehen und Probleme von einer anderen Seite zu betrachten - und zu lösen.

Auch Singen löst Frust auf. Es befreit und beflügelt, vertreibt Ängste, öffnet uns den Zugang zu Gefühlen. Und es gibt weitere Anstupser für Glücksmomente: etwa die Titellieder alter Kinderserien zu hören, ein Tier zu streicheln, mit frischen Zutaten zu kochen, Lob zu verschenken, dem Schnee beim Fallen zuzusehen. Reisepläne zu machen. Motto: Vorfreude macht glücklich!

Die *Lust* am *Essen*

Auch Lebensmittel können Glückslieferanten sein. „Die Einnahme einer proteinreichen Mahlzeit hat Einfluss auf die Serotoninkonzentration im Gehirn“, so Prof.

»GLÜCK MOTIVIERT ZU NEUEN TATEN.«

Prof. Christof Kessler, Glücksforscher

Kessler. Das liegt an der Aminosäure Tryptophan, einer Vorstufe des Glückshormons Serotonin, das in eiweißreichen Nahrungsmitteln vorkommt, besonders in Sojabohnen, Cashewnüssen, Parmesan, Kakaopulver, Eiern sowie rotem und weißem Fleisch.

Essen macht aber auch ohne Blick auf die Inhaltsstoffe froh: etwa im Kreis von Freunden, weil man sich dort angenommen fühlt. Oder wenn es ein geliebtes Kindheitsessen wie Fischstäbchen mit Kartoffelstampf gibt, weil das an geborgene, glückliche Tage erinnert. Schon der Duft einer Speise kann gute Gefühle auslösen: „Gerüche wecken Erinnerungen an Glücksmomente“, so Kessler. „Sie sind wichtig für unser emotionales Erleben.“

Augenblicke des *großen Glücks*

Und dann gibt es auch diese seltenen Momente, in denen uns ein besonders tiefes Glückserleben durchströmt. Wenn wir uns das Jawort geben und versprechen, miteinander durchs Leben zu gehen. Wenn ein Neugeborenes in unseren Armen liegt. Wenn wir etwas Großes vollbracht haben: ein Werk vollendet, die Angst überwunden, eine langwierige Angelegenheit abgeschlossen haben. Wir fühlen uns glücklich, getragen von einer Welle der Zuversicht und dem Gefühl: Alles ist gut!

Es sind große Gefühle. Und doch wieder nur kurze Augenblicke. Aber sie sind kostbar. Die Erinnerung an sie kann noch nach Jahrzehnten eine Ehe retten oder Ärger mit längst erwachsenen Kindern lindern. Daher sollte man sie achtsam in sich bewahren, um lange zu zehren von ihrer positiven Energie, ihrer Zuversicht und ihrer Leichtigkeit.

BETTINA KOCH



LÄNGER RUHEN

Im Schlaf werden negative Gefühle verarbeitet. Eine halbe Stunde mehr hebt die Laune oft enorm