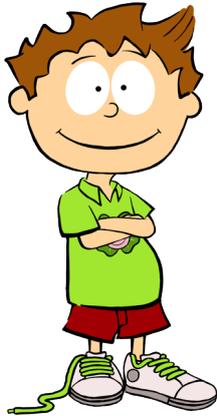




Was passiert bei Glück im Körper?



... für ein paar wunderbare Momente taucht man ein in ein blubberndes Wohlfühlbad

Eine gelungene Mathearbeit, die Vorfreude auf den Geburtstag oder ein Nachmittag mit Freunden: Das alles kann glücklich machen. Jeder kennt dieses schöne Gefühl und kann es spüren: Kribbeln im Bauch, Lachanfalle, Herzklopfen. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir glücklich sind?

Glück findet im Gehirn statt

Auch wenn wir Glück im ganzen Körper empfinden, entsteht dieses Gefühl vor allem im Gehirn. Im Gehirn gibt es verschiedene Bereiche. Im Mittelhirn liegt das Belohnungszentrum. Es besteht aus einer Ansammlung von Neuronen. Neuronen sind Nervenzellen, die elektrische Signale aufnehmen und weiterleiten. Wenn uns etwas Tolles passiert, werden in dem Belohnungszentrum Glückshormone ausgestoßen, zum Beispiel Dopamin. Dieses Glückshormon wird dann von den Nervenzellen in das Vorderhirn und in das Frontalhirn weitergeleitet. Das **Dopamin** bewirkt, dass unser Gehirn besser funktioniert und wir aufmerksamer werden. Es gibt noch andere Glückshormone: **Endorphine** werden ausgestoßen, wenn wir uns stark bewegen wie beispielsweise beim Sport. **Oxytocin** entsteht, wenn wir einen anderen Menschen lieben und ihm vertrauen.

Entdeckt wurde das Belohnungszentrum bei einem Experiment mit Ratten. Ein Psychologe fand heraus, dass die Ratten es mochten, wenn dieser Bereich im Gehirn mit einem elektrischen Signal gereizt wurde. Deswegen sorgte er dafür, dass die Ratten durch einen Knopfdruck den Bereich im Gehirn selbst anregen konnten. Ratten lernen schnell: Sie drückten den Knopf immer wieder. Sie vergaßen sogar zu essen und zu trinken, weil dieses Glücksgefühl für sie so schön war.



Natürlich können wir Menschen nicht pausenlos glücklich sein. Sonst würde es uns womöglich wie den Ratten gehen und wir würden vergessen zu essen und zu trinken. Deswegen sorgt das Gehirn dafür, dass unser Glücksgefühl nach einiger Zeit wieder abflaut. Trotzdem wollen auch wir gerne so oft es geht glücklich sein und suchen nach Wegen, wie wir Glück erleben können. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die sind aber für jeden etwas anders.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | Macht was zusammen!



Was passiert bei Glück im Körper?



Sport macht glücklich

Viele Menschen macht Sport glücklich. Zum Beispiel der Sieg nach einem spannenden Fußballspiel oder das Erreichen der Ziellinie nach einem Marathon. Dabei zählt nicht unbedingt der Sieg, sondern die Bewegung und dass man sich angestrengt hat. Beim Sport werden auch Glückshormone ausgestoßen, die Endorphine. Endorphine entstehen vor allem durch starke Bewegung. So kann es passieren, dass du nach einem anstrengenden Lauf zwar total erschöpft bist, aber so glücklich, dass du die Anstrengung erst einmal gar nicht merkst.

Glück in der Liebe

Ein besonders starkes Glücksgefühl haben wir, wenn wir verliebt sind. Wir haben Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch und müssen die ganze Zeit an den geliebten Menschen denken. Die Verliebtheit spielt sich im Belohnungszentrum des Gehirns ab. Es wird ganz viel Dopamin ausgeschüttet.



„Flow“ im versunkenen Spiel

Bestimmt ist es dir schon einmal passiert, dass du so im Spielen mit deinen Freunden versunken warst, dass du total die Zeit vergessen hast. Oder du hast etwas gebastelt, gebaut oder ein Instrument geübt und hast dich dabei von nichts ablenken lassen. Dann warst du in einem sogenannten „Flow“. Das bedeutet, dass dir das, was du gemacht hast, ganz leicht von der Hand ging und du alles um dich herum ausgeblendet hast.

Wer das Glück beim Sport treiben oder Musik machen spürt, sucht immer wieder nach neuen Herausforderungen, und das macht glücklich. Faul auf dem Sofa rumzuhängen, macht auch mal froh, aber nur für einen kurzen Moment. Dann wird es schnell langweilig.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | Macht was zusammen!



Was passiert bei Glück im Körper?



Lernen und Glück

Eine Situation, die du zuerst wahrscheinlich nicht mit Glück verbindest, ist das Lernen. Wenn du ans Lernen oder an die Hausaufgaben denkst, hast du bestimmt viele Ideen, was du lieber machen würdest. Doch auch Lernen kann Glücksgefühle auslösen. Diese Gefühle können sogar helfen, sich Dinge noch besser zu merken. Wenn du zum Beispiel nach langem Überlegen eine Rechenaufgabe gelöst hast oder dir endlich die Vokabeln merken kannst, die dir vorher nicht in den Kopf gegangen sind, dann ist das für das Gehirn unerwartet und gut. Dann

springt das Belohnungssystem an und der Glücksstoff Dopamin wird ausgeschüttet. Du fühlst dich glücklich. Außerdem sorgt Dopamin dafür, dass das Gehirn besser funktioniert. Es belohnt uns sozusagen dafür, dass wir etwas verstanden haben.

Ist jemand, der viel Glück hat, auch ein glücklicher Mensch?

Diese Frage lässt sich nicht so leicht beantworten. Denn ein Rezept für Glück gibt es leider nicht. Aber Glück ist auch eine Einstellungssache. Dass du zufällig Geld auf der Straße findest oder bei „Mensch ärgere dich nicht“ die richtigen Zahlen würfelst, darauf hast du natürlich keinen Einfluss. Aber du kannst dir selbst Glücksmomente schaffen, indem du mit Menschen zusammen bist, die dir gut tun. Oder du strengst dich bei den Vorbereitungen für eine Klassenarbeit besonders an und kannst dich dann über eine gute Note freuen. Oder du tobst dich im Sportverein richtig aus.

Tatsächlich haben Menschen, die viele Glücksmomente erleben, weniger Stress. Wenn wir glücklich sind, gelingt uns vieles besser. Die meisten Menschen sind zufrieden, wenn sie mit Freunden oder der Familie zusammen sind, wenn ihnen die Schule Spaß macht und ihnen ihre Arbeit gelingt. Und wenn wir mit unserem Leben zufrieden sind, können uns auch unglückliche Momente oder Tage, an denen auch mal etwas daneben geht, nicht viel anhaben.



Mach dich schlau! | Was denkst du? | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013
© Rundfunk Berlin-Brandenburg