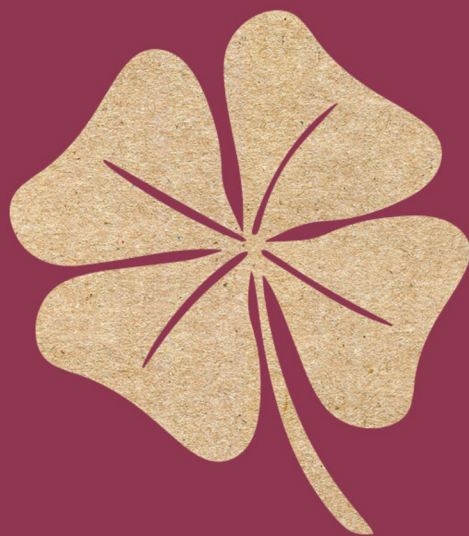


ALEXANDRA REINWARTH

GLÜCK

in **60**
SEKUNDEN
erklärt



riva

ALEXANDRA REINWARTH

GLÜCK

– IN 60 SEKUNDEN ERKLÄRT –

ALEXANDRA REINWARTH

GLÜCK

in **60**
SEKUNDEN
erklärt

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2016

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Birgit Walter

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer

Umschlagabbildung: Shutterstock

Bildbearbeitung: Pamela Machleidt

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: Graspo CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-831-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-134-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-135-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.muenchner-verlagsgruppe.de

INHALT

DAS GLÜCK IM KÖRPER 7

Glück braucht den Körper	7
Die Sache mit dem Lächeln	9
Die Hirnseite ist wichtig	11
Das Glück der dänischen Gene	12
Dem Hirn ist es egal, ob du glücklich bist	13
Glück ist erblich – Die Zwillinge von Lykken.....	15
Das Ererbte ist veränderbar	16
The Shamatha Project	18
Das Glück im Blut	21

PHILOSOPHIEN DES GLÜCKS 23

Die Klassiker	23
Die Bedürfnislosen	26
Die Ungläubigen.....	28
Die Stoiker	30
Die Gläubigen	32
Die Humanisten der Renaissance	33
Philosophie der Neuzeit (Rationalismus, Empirismus, Aufklärung)	35
Der Pessimist und der Optimist.....	37
Glück im Buddhismus.....	38

DIE PSYCHOLOGIE DES GLÜCKS 41

Die Relativität des Glücks.....	41
Die Gefühl-als-Information-Theorie	43
Glück in der Psychoanalyse	45
Glück im Flow.....	47

Der Ziel-Erreichtes-Ansatz von Thomsen	48
Glück in Gott.....	50
Positive Psychologie	52
Steven Reiss' Lebensmotive.....	54
Glück in der Liebe	57

GLÜCK UND GESELLSCHAFT 60

Das Easterlin-Paradox	60
Glück statt Wirtschaftswachstum.....	62
Sind Asiaten weniger glücklich?	64
WHR – Das Glück international.....	66
Das Glück der Gleichheit	68
Das Tal des Glücks	69
Glück in Deutschland	71
Glück ist direktdemokratisch.....	73
Kinder und Glück	74

GLÜCK IST LERNBAR 76

Pawlovs Hunde	76
Gewohnheiten verankern	78
Ärger loslassen.....	79
Achtsamkeit.....	81
Die Bindung macht's.....	82
Älter werden.....	84
Selbstwirksamkeitserwartung	86
Bewegung	88
Gnothi seauton	89

NACHWORT 92

QUELLENVERZEICHNIS 93

DAS GLÜCK IM KÖRPER

Glück braucht den Körper

Wer gerade Glück empfindet, dessen Herz schlägt schneller – etwa drei bis fünf Mal pro Minute. Die verbesserte Durchblutung lässt die Temperatur der Haut ein wenig steigen, sie wird feuchter und ihre elektrische Leitfähigkeit (der Hautwiderstand) sinkt. Die Muskeln der Gliedmaßen entspannen sich und die Hormone im Körper verändern sich. Das alles passiert, ohne dass der Glückliche darauf Einfluss nimmt. Während sich der Augenbrauenmuskel entspannt, legen Jochbein- und Augenringmuskel an Spannung zu: Es entsteht ein Lächeln.

Glück kann erst eintreten, wenn das Gehirn übermittelt bekommt, dass sich diese körperlichen Anzeichen eingestellt haben. Die Reaktionen des Körpers sind wie ein vorseilender Schatten vor dem Gefühl. Verantwortlich für die körperlichen Veränderungen und das Eintreten des

Glücksgefühls ist das unwillkürliche Nervensystem, das die lebenswichtigen Vorgänge in unserem Körper regelt, auf die wir keinen direkten Einfluss haben: die Durchblutung, die Steuerung unserer Organe und das Aufstellen der Härchen auf unserem Arm, wenn uns jemand eine rührende Geschichte erzählt. Deswegen ist es so schwierig, Glück vorzuspielen oder einfach zu beschließen, ab sofort glücklich zu sein. Da wir das Gefühl nicht selbst steuern können, bleibt uns nichts anderes übrig, als uns erfreuliche Situationen zu schaffen und die Dinge zu tun, die die erforderlichen körperlichen Reaktionen hervorrufen. Das kann eine bestimmte Tätigkeit sein, aber auch das Wachrufen einer Erinnerung oder eine Veränderung unserer Gedanken. Verliert ein Teil des Körpers, zum Beispiel durch einen Unfall, seine Funktionstüchtigkeit, kann das Gehirn die nötigen Impulse aus der Erinnerung abrufen und dadurch die Gefühlswelt eines Menschen erhalten.

Zu unterscheiden ist zwischen Emotion und Gefühl, wobei davon ausgegangen wird, dass die Emotion die unbewusste Reaktion des Körpers ist, also alles, was durch das unwillkürliche Nervensystem verursacht wird. Ein Gefühl wird diese Emotion erst, wenn wir uns ihrer bewusst werden.

Die Sache mit dem Lächeln

Da das Glücksgefühl auf einem körperlichen Zustand fußt, liegt im Umkehrschluss nahe, dass man dieses Gefühl durch eine entsprechende körperliche Aktion auslösen kann. Herzschlag, Hautwiderstand und Hormone entziehen sich zwar unserer Beeinflussung, aber ein Lächeln scheint möglich zu sein. Allerdings ist dies nicht ganz so einfach, wie es scheint:

Im Jahr 1842 begann der Arzt Guillaume Benjamin Amand Duchenne de Boulogne damit, mittels zweier Elektroden die Gesichtsmuskeln eines alten, zahnlosen Schuhmachers mit Stromschlägen zu reizen. Da der alte Mann an einer nahezu vollständigen Gefühlslosigkeit des Gesichts litt, spürte er während der Prozedur nichts – ein Vorteil für den Schuhmacher und für Duchenne, der so die einzelnen Muskeltätigkeiten genau untersuchen konnte. Duchenne benannte die Muskeln nach den Gefühlen, bei denen sie aktiviert wurden: den Muskel des Schmerzes, der Traurigkeit oder der Lusternheit. Er entdeckte auch, dass bei einem echten Lächeln nicht nur der Lachmuskel (der große Jochbeinmuskel), sondern auch der Augenringmuskel (*Orbicularis oculi, pars lateralis*) in Aktion tritt, der vom unwillkürlichen Nervensystem