

Freude und Glück

Unzählige Anlässe können zu Freude führen, sodass die Emotion als schwer greifbar gilt. Sicher ist, dass bei der Empfindung **Endorphine** eine entscheidende Rolle spielen, weshalb man sie auch als Glückshormone bezeichnet.



Ein leckeres Essen, ein neues Auto, die Zuwendung eines geliebten Menschen oder das ruhige Meeresrauschen sind mögliche Auslöser von Freude, eine der sieben Basisemotionen. Der Gemütszustand tritt als Reaktion auf positive Situationen oder angenehme Erinnerungen auf. Häufig wird auch der Begriff Glück im Zusammenhang mit der Emotion genannt. In der Mimik zeigt sich Freude abhängig von der Intensität durch Lächeln, Lachen oder gar Freudenschreie. Doch Lächeln ist nicht nur ein Ausdruck der Freude und des guten Willens, sondern kann auch aus Ängstlichkeit oder Unsicherheit geschehen (nervöses Lächeln). Lächeln stellt außerdem ein Signal zur Aufnahme einer Kommunikation dar und bewirkt bei anderen Menschen meist ebenfalls ein lachendes Gesicht.

Forschung zur Freude Der US-amerikanische Psychologe Paul Ekman legte verschiedene positive Emotionen fest, dazu zählen:

- Bewunderung und Verzückung,
- Ergriffenheit,
- Ekstase,
- der Genuss von Erfolg,
- Belustigung,
- der Genuss mit den fünf Sinnen,
- Erleichterung,
- Zufriedenheit,
- Erregung sowie
- Dankbarkeit und Schadenfreude.

Die Gemütszustände gehen alle mit einem Lächeln einher, welches sich abhängig von der Ausprägung der Freude verändert. Uneingeschränkte

Freude wird beispielsweise beim Wiedersehen einer geliebten Person erlebt.

Echtes oder falsches Lachen?

Mimisch zeigt sich Freude durch die Entspannung der Gesichtsmuskulatur, während sich die Mundwinkel anheben. Der französische Physiologe Guillaume-Benjamin Duchenne erklärte, dass an einem „echten“ Lächeln nicht nur die Mundwinkel, sondern auch die Augen beteiligt sind. Der Ringmuskel des Auges ist nicht willentlich zu beeinflussen, sodass die Augen bei einem falschen Lachen keine Reaktion zeigen. Auf diese Weise lässt sich ein fröhliches Gesicht von einem Lächeln abgrenzen, welches nur aus Höflichkeit geschieht. Aufgrund der Unterscheidung von Duchenne zwischen

tion handeln. Sie tritt im Zusammenhang mit dem Streben nach Gerechtigkeit auf, wird allerdings in vielen Wertesystemen geächtet. Als positiv hingegen gilt die Mitfreude, welche entsteht, wenn man an der Freude einer Person teilnimmt. Sie stellt einen wichtigen Aspekt für ein friedliches, soziales Miteinander dar. Ein Sonderfall stellen Individuen dar, die sich in einem permanent anhaltenden Glücksrausch befinden - dies kann etwa während manischer Phasen bei einer bipolaren Störung vorkommen.

Warum sind manche Menschen glücklicher als andere?

Das, was einer Person widerfährt, ist nicht unbedingt ausschlaggebend für das Glücksempfinden. Auch die Gene spielen eine entscheidende Rolle

betrachteten Ländern waren in Dänemark die glücklichsten Personen, gefolgt von den Schweizern und den Isländern. Er begründete diese Beobachtung damit, dass die Bürger dort ein hohes Maß an Mitbestimmung erhalten, die Regierung zuverlässig ist und zudem materieller Wohlstand herrscht. Hinzu kommt, dass die sozialen Unterschiede gering sind und Frauen und Männer als gleichberechtigt gelten.

Entstehung im Kortex Geld macht glücklich? Aber nur, wenn man wirklich in Armut lebt. Sind die Grundbedürfnisse befriedigt, flacht die Glückskurve wieder ab. Interessant ist, dass insbesondere Menschen, die auf Reichtum bedacht sind, eher unglücklich sind, denn häufig sind Materialisten einsamer.

Echtes Lachen ist mehr als die Mundwinkel nach oben zu ziehen, es überträgt sich auch auf die Augen.

echtem und gestelltem Lächeln, wird der wahre Ausdruck der Freude als Duchenne-Lächeln bezeichnet.

Es hat sich in Experimenten herausgestellt, dass die Art des momentan herrschenden mimischen Ausdrucks einen Einfluss auf das emotionale Befinden hat. Die Versuchspersonen betrachteten lustige oder traurige Filmszenen und wurden dabei angeleitet, den mimischen Ausdruck für Freude zu zeigen. Sie empfanden in diesem Fall die Filmszenen als lustiger als bei einer neutralen Mimik.

Besondere Formen

Eine wertende Komponente kommt dem Gefühl zu, wenn Menschen Schadenfreude empfinden. Personen erfreuen sich dabei am Unglück oder Misserfolg anderer - dabei kann es sich um eine heimliche oder offen gezeigte Emo-

dabei, wie glücklich sich Menschen in ihrem Leben fühlen. 1996 untersuchten Forscher das Ausmaß, indem eineiige Zwillinge, die genetisch identisch sind, und zweieiige Zwillinge, die wie andere Geschwister nur die Hälfte des Erbguts gemeinsam haben, sich gleichermaßen glücklich fühlten. Dabei stellte sich heraus, dass die durchschnittliche Menge an Glück, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens erfährt, über eine ausgeprägte genetische Komponente verfügt. In der „Glücksforschung“ geht man somit davon aus, dass jede Person sich auf einem vor-eingestellten Glücksniveau befindet, welches trotz Höhen und Tiefen im Leben erhalten bleibt.

Der niederländische Soziologe Veenhoven hat untersucht, wo die glücklichsten Menschen leben: Von 97

Das Glücksgefühl, das durch materielle Belohnungen wie Geld entsteht, hat seinen Ursprung im Nucleus accumbens im mesolimbischen System (Belohnungssystem), ist jedoch nur von kurzer Dauer. Soziale Belohnungen wie Freundschaften wirken langanhaltender und aktivieren den orbitofrontalen und insulären Kortex in der Hirnrinde, dem Ort, an dem positive und negative Erfahrungen verarbeitet werden. Tätigkeiten, durch die ein Flow-Gefühl entsteht, lösen die beständigen Glücksgefühle aus - hier spielen die Basalganglien eine entscheidende Rolle. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*