

Manfred Spitzer

WAS  
.. IST  
GLÜCK?



Manfred Spitzer

WAS  
.. IST  
GLÜCK?

**mvg**verlag 

**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@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2021

© 2021 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Dieser Titel erschien erstmals 2007 als Hörbuch beim Galila Verlag unter dem Titel *Glück ist...*

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: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/forden, Victor Z

Layout: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Satz: Mjüde Puzziferri, MP Medien, München

Illustrationen: Shutterstock.com/iconstock, Natasha Pankina, kuroksta, mentalmind

Druck: Livonia Print, Riga

Printed in Latvia

ISBN Print 978-3-7474-0132-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-489-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-490-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

Gibt es eine »Wissenschaft« vom Glück?.....	7
Das »Glücksranking« im Ländervergleich ....	13
Was ein Säbelzahn tiger mit Emotionen zu tun hat.....	18
Die geheimen Tricks einer Darmspiegelung.....	23
Macht uns Geld glücklich? .....	29
Werden wir durch Vergleiche mit anderen glücklich? .....	41
Die Suche nach dem Glückszentrum: Von Mäusen und Kokain.....	46
Nucleus accumbens und Mandelkern: Wer sagt uns was?.....	57
Wird Glück genetisch vererbt?.....	68
Endlich: Das macht uns glücklich!.....	71
Über den Autor.....	78





Kann man Glück wissenschaftlich untersuchen? Gibt es so etwas wie eine Wissenschaft vom Glück? Oder ist Glück vielmehr etwas, was man nur erlebt? Man ist eben glücklich oder nicht so glücklich. Das ist ganz subjektiv, ganz persönlich. Und insofern wissenschaftlich eigentlich gar nicht nachzuvollziehen. Das mag man zunächst glauben. Ich aber möchte Ihnen zeigen, dass man über Glück durchaus sehr viel Interessantes sagen kann. Dass die Wissenschaft, insbesondere die Psychologie, aber auch zum Beispiel die Neurowissenschaft, unglaublich interessante Einsichten zum Glück gewonnen hat. Und dass wir diese – zu unserem Glück – tatsächlich auch verwenden können,

und zwar in dem Sinne, dass wir mit uns selbst besser umgehen können, wenn wir wissen, wie es zum Glückserleben in uns kommt.

Wenn man das Glückserleben untersuchen will, dann ist die einfachste Methode die, dass man die Menschen fragt: »Sagen Sie mal, wie geht es Ihnen eigentlich so? Sind Sie glücklich und zufrieden? Und wie würden Sie Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit einschätzen – zum Beispiel auf einer Skala von null bis fünf oder eins bis zehn?«

Aber es gibt ganz unterschiedliche Methoden, das Glück zu untersuchen. Man kann beispielsweise versuchen herauszufinden, ob die einen Menschen unter »Glück« etwas anderes verstehen als die anderen Menschen. Und dann fragt man sie nach ihrem Glück. Aber so untersucht

man eigentlich gar nicht das Glück der Menschen, sondern die Bedeutung des Wortes »Glück« für sie. Was natürlich nicht so interessant ist. Man will ja wissen, wie es den Leuten wirklich geht. Also könnte man die Möglichkeit

