

Zeitung macht Schule + + + Tag des Glücks + + +

Am heutigen 20. März wird der Weltglückstag der Vereinten Nationen gefeiert. Mit dem Internationalen Tag des Glücks will die UN Anerkennung gegenüber Staaten zum Ausdruck bringen, die Wohlstand auf eine Art und Weise messen, die über den materiellen Wohlstand hinausgeht. Beschäftigt haben sich mit dem Thema Glück schon die alten Griechen, nun machten sich auch die Mitglieder der Schülerzeitung am Wilhelm-Diess-Gymnasium Pocking im Rahmen des PNP-Projekts „Zeitung macht Schule“ auf die Spur des Glücks. Die PNP präsentiert auf dieser Doppelseite die Ergebnisse der Schüler und Schülerinnen.

Glück – eine philosophische Frage

Schon die alten Griechen beschäftigten sich mit dem Gefühl

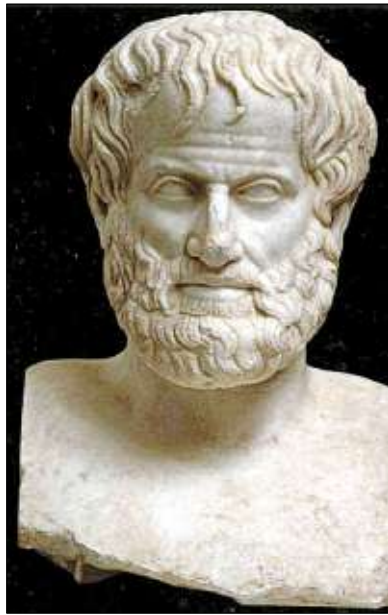
Von Lea Freudenstein (8b)

Aristoteles (384 bis 322 v. Chr.) wusste bereits: „Glück ist der Sinn und Zweck des Lebens, sein Ziel und das Ende der menschlichen Existenz.“ Für ihn war Glück das Lebenselixier und der Schlüssel zum Ziel.

Seit tausenden Jahren versuchen Menschen die Frage zu beantworten: Was ist denn eigentlich Glück? Griechische Philosophen wie Aristoteles, Sokrates und Epikur versuchten bereits um 400 v. Chr., sich dieses Phänomen zu erklären.

Sokrates (469-399 v. Chr.) lehrte seinen Schülern Platon und Xenophon vieles über das Glück. Er erklärte zum Beispiel auch: „Das wahre Glück ist, Gutes zu tun.“ Sein Schüler Platon ergänzte später noch, dass das Streben nach Glück immer von Weisheit, Besonnenheit und Einsicht geleitet sein muss.

Wieder anderer Meinung war Epiktet (341-271 v. Chr.). Er riet den Menschen dazu, Dinge, die man nicht ändern kann, zu akzeptieren. „Es gibt nur einen Weg zum Glück und der bedeutet, aufzuhören mit der Sorge um Dinge, die jenseits der Grenzen unseres Ein-



Aristoteles machte sich Gedanken zum Thema Glück. – Foto: dpa

flussvermögens liegen“, war die Ansicht des Epiktet. Er war ein Vertreter der Stoa und riet den Menschen zu Gelassenheit und Bedächtigkeit.

Doch wie kann man diese Lehren auf das heutige Leben übertragen? Glück kann auch heute noch bedeuten „Gutes zu tun“. Laut einer repräsentativen Umfrage des Deutschen Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend aus dem Jahr 2009

sind rund 36 Prozent aller Deutschen über 14 Jahren ehrenamtlich tätig, zum Beispiel im Sportverein, der Flüchtlingshilfe oder der freiwilligen Feuerwehr. Helfen kann glücklich machen, wenn man das Gefühl hat, etwas Sinnvolles zu tun.

Laut einer Studie von Susana Mourato und George MacKerron aus dem Jahr 2013 (London School of Economics) sind Menschen glücklicher, wenn sie draußen an der frischen Luft sind und die Natur genießen, als wenn sie zum Beispiel in der Stadt sind, um Einkäufe zu erledigen. Die Autoren Nicholas Christakis und James Fowler haben sich ebenfalls mit Glück beschäftigt und herausgefunden, dass „Positive Beziehungen“ einen selbst glücklicher machen. Das bedeutet, dass man mit Leuten befreundet sein soll, die positive Ausstrahlung und Lebensfreude besitzen.

Abschließend lässt sich sagen, dass jeder Mensch sein Glück selbst suchen muss. Jeder versteht unter diesem Begriff etwas anderes, die Vorstellungen sind individuell. Es kann die große Liebe, ein Haustier, ein bestimmter Ort oder ein bestimmtes Hobby sein, das uns glücklich macht, aber natürlich auch etwas ganz anderes.

Glücks-Atlas: Steigende Lebenszufriedenheit

In Deutschland liegt Bayern auf Platz 2

Von Filip Strebak (7c)

Glück – sicher haben Sie dieses Wort schon einmal gehört und wahrscheinlich haben Sie Glück auch schon des Öfteren verspürt. Im Duden steht zum Wort Glück Folgendes:

- ▶ 1. günstigste Fügung als Schicksal
- ▶ 2. der daraus erwachsene Erfolg und
- ▶ 3. günstiger Zufall.

Wie schätzen Befragte ihr Glück?

Aber wie kann man Glück messen? Wie schätzen Befragte ihr Glück? In Zahlen? In Emotionen? Woher wissen Menschen, ob das Gefühl, das sie verspüren, tatsächlich Glück ist?

Am 8. November vergangenen Jahres wurde der „Deutsche Glücksatlas“ für das Jahr 2022 vorgestellt. Bei der Befragung letztes Jahr wurden dafür 11 450 Bürgerinnen und Bürger Deutschlands ab 16 Jahren in Form von mündlich-persönlichen Interviews durch das Institut für Demoskopie Allensbach in mehreren Wellen zwischen Januar und Oktober

2022 befragt. Er enthielt positive Nachrichten, denn nachdem, vor allem bei Frauen, die Zufriedenheit in den Corona-Jahren 2020 und 2021 merklich gesunken ist, stieg sie 2022 wieder. Die Menschen, die Auskunft über ihre Lebenszufriedenheit gaben, sollen das Glück, das sie empfinden, in einer Skala von 0 bis 10 beschreiben, das ist nämlich das Verfahren, das auch beim „World Happiness Index“ üblich ist. Vor der Pandemie war der Wert mit 7,14 recht hoch, während der Pandemie lag er bei 6,58 und letztes Jahr erholte er sich mit einem Zehntel zumindest ein wenig auf 6,68. Das heißt, dass sich manche Menschen wieder glücklicher fühlen als noch vor zwei Jahren. Doch leider fühlen sich nicht alle Deutschen gleich zufrieden. Besonders Bewohner des Saarlands schätzten sich als nicht so glücklich ein. Die glücklichsten Deutschen lebten (wie in den Vorjahren) in Schleswig-Holstein, das den ersten Platz mit 7,14 Punkten erreichte. Bayern kam auf einen respektablen zweiten Platz.

Wir können auf den nächsten Glücksatlas gespannt sein, denn vielleicht werden wir Bayern es ja im kommenden Jahr sogar auf Platz eins schaffen.

Toxische Positivität

Der Drang, krampfhaft nach positivem Denken zu streben

Von Antonia Hajok (9d)

„It's okay not to be okay“ ist ein bekanntes Sprichwort, das sich besonders in unserem digitalen Zeitalter immer mehr verbreitet. Der Satz bedeutet auf Deutsch so viel wie: „Es ist okay, nicht okay zu sein.“ Dem Leser oder der Leserin des Spruches soll dadurch vermittelt werden, dass das Leben nicht immer perfekt ist und negative Gefühle wie Wut oder Trauer vollkommen gewöhnlich sind. Doch vielen Menschen bedeutet solch ein Sprichwort kaum etwas, da sie geblendet von dem Drang sind, trotz der schieren Unmöglichkeit ein völlig sorgloses Leben zu führen. Personen mit diesem speziellen Verlangen bezeichnet man daher als Menschen mit sogenannter „toxischer Positivität“.

Doch was genau bedeutet dieser Begriff eigentlich? Das Wort „toxisch“ lässt sich von dem lateinischen „toxicum“ ableiten und ist ein Synonym für giftig oder schädlich. Zusammengesetzt kann man toxische Positivität also auch als giftige Positivität bezeichnen. Das, was eigentlich hinter diesen Worten steckt, ist die zwang- und dauerhafte Unterdrückung negativer Gefühle und der daraus resultierende Drang, dauernd positiv zu denken. Nicht zu verwechseln ist dieser psychische Druck mit einfachem Optimismus, der für uns im Leben nachweislich als gesund gilt. Optimismus, auch aus dem Lateinischen bekannt als „Optimum“, entspricht einer positiven Grundeinstellung. Was es von toxischer Positivität abgrenzt, ist, dass die negativen Gedanken dabei nicht unterdrückt werden. Optimisten versuchen, positiv in die Zukunft zu sehen, weil sie davon ausgehen, dass alles besser wird, auch, wenn man sich gerade in einer schlechten Lage befindet.

Der Ursprung dieses psychischen Problems ist man jedoch selten selbst. Größtenteils sorgen Einflüsse unserer Mitmenschen und der Umwelt für solche dramatischen Denkweisen. Anstelle eines gut gemeinten und aufbauenden Rats verteilen viele Personen lieber unnütze Vorwürfe, die



Influencer wie Cathy Hummels präsentieren ihren Followern eine perfekte Welt. Manch einer fühlt sich davon unter Druck gesetzt. – Foto: dpa

einem in den wenigsten Situationen zum gewollten Ziel bringen. Im Gegenteil – Vorwürfe führen dazu, dass man sich schlecht fühlt, wenn man es nicht schafft, das Positive in einer eigentlich schlechten Sache zu sehen.

Doch auch Social Media hat einen großen Einfluss. Viele Influencer auf digitalen Plattformen zeigen in ihren täglichen Videos oder auf Bildern ausschließlich ein scheinbar perfektes, makelloles Leben. In der Realität ist das natürlich nicht so, doch da die bekannten Persönlichkeiten dies nicht ihren Zuschauern präsentieren, gehen scheinbar viele davon aus, dass tatsächlich alles so ist wie in den zahlreichen Beiträgen – und setzen sich das unmögliche Ziel, ebenfalls ein solches Leben zu führen.

Gefühle wie Trauer, Wut und Zorn helfen oft, gewisse Dinge zu verarbeiten und damit zurechtzukommen. Unterdrückt man diese Emotionen jedoch, ist dies ersichtlich schwerer. Hinzu kommt, dass die unterdrückten Gefühle selbstverständlich nie ganz verschwinden. Sie kommen wieder und in vielen Fällen sogar extremer und stärker als zuvor. So können sie auch in ungeeigneten Si-

tuationen wie in normalen Gesprächen mit vertrauten Personen wiederkehren, was unter Umständen ein Missverständnis in der Kommunikation und somit gegebenenfalls ungewollte Streitigkeiten hervorrufen kann.

Um von toxischer Positivität wieder geheilt zu werden, ist der erste Schritt vermutlich die Akzeptanz der Erkrankung. Dies ist allerdings leichter gesagt als getan, denn von solch radikalen psychischen Problemen von alleine loszukommen, ist schwer. Oft ist es ratsam, Hilfe bei Vertrauenspersonen wie Eltern oder Freunden zu suchen oder Ventile wie Sport oder das Schreiben von Tagebüchern und Briefen als Stressabbau zu nutzen. In anderen Fällen ist der Besuch bei einem Therapeuten oder Psychologen jedoch nicht zu vermeiden.

All diese Punkte zeigen daher: Optimismus, ja! Toxische Positivität, nein! Man sollte sich nie von anderen Personen in die Irre führen lassen, nur weil man einen kleinen Ausschnitt ihres tatsächlichen Lebens gesehen oder einen pessimistischen Vorwurf erhalten hat – „it's okay not to be okay!“

Kann man Glück messen?

Der World Happiness Report der UNO versucht es

Von Philipp Freudenstein (6a)

Ist Glück „messbar“? Und falls ja, wie? Beim World Happiness Report handelt es sich um einen jährlich vom „Sustainable Development Solutions Network der Vereinten Nationen“ veröffentlichten Bericht.

Der Bericht enthält Ranglisten zur Lebenszufriedenheit in verschiedenen Ländern der Welt und Datenanalysen aus verschiedenen Perspektiven. Der Bericht wurde konzipiert u.a. von den Ökonomen Jeffrey Sachs, Richard Layard und John F. Helliwell.

Lange Zeit galt materieller Wohlstand als Maßstab für ein gutes Leben. Bereits im 18. Jahrhundert erhob der britische Ökonom William Petty Daten über die Bevölkerung, mit denen er statisti-

sche Berechnungen durchführte. Er wollte herausfinden, warum Menschen in anderen Ländern (in seinem Fall Holland) reicher und damit in seinen Augen glücklicher waren als die Menschen in seiner Heimat England.

Für den World Happiness Report geben die Befragten eine persönliche Einschätzung ihrer Lebenszufriedenheit auf einer Skala von 0 bis 10 an.

Außerdem wird ihre Lebensqualität erfasst, sowie positive und negative Emotionen der Befragten. Auch wurde erfasst, wie die Teilnehmer den sozialen Zusammenhalt in ihrem Land bewerten.

Seit einigen Jahren werden auch Beiträge in sozialen Medien untersucht. So stellten die For-

scherm zum Beispiel fest, dass während der Corona-Pandemie mehr Ausdrücke in Posts verwendet wurden, die Angst und Anspannung verrieten.

Hier sind die drei glücklichsten und die drei unglücklichsten Länder des Jahres 2022:

- ▶ Die Glücklichen:
 1. Finnland
 2. Dänemark
 3. Schweiz

- ▶ Die Unglücklichsten:
 1. Afghanistan
 2. Simbabwe
 3. Ruanda

Deutschland ist auf Platz 13 und somit eines der glücklichsten Länder. Hierzulande war 2022 Schleswig-Holstein das glücklichste Bundesland mit 7,14 Punkten. An letzter Stelle steht Mecklenburg-Vorpommern (6,35).

Macht Geld glücklich?

Studien kommen zu unterschiedlichen Ergebnissen

Von Konrad Dienst (6d)

Es gibt zahlreiche Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Geld und Glück beschäftigen – und zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen.

Eine Studie von den Wirtschaftsnobelpreisträgern Daniel Kahneman und Sir Angus Deaton aus dem Jahr 2010 berichtet, Menschen mit einem Gehalt von über 75 000 Dollar netto, also rund 60 000 Euro netto, ist es nicht mehr möglich, das zu tun, was für mentales Wohlbefinden sorgt, wie etwa Zeit mit der Familie zu verbringen.

Der US-Amerikaner Matthew Killingsworth kam zu einem anderen Ergebnis: In seiner Studie fragte er 33 000 arbeitende Erwachsene über eine App mehrmals am Tag, wie es ihnen geht. Erwerbstätige mit einem Gehalt von bis zu 80 000 Dollar netto waren nach eigener Aussage glücklich. „Reiche Menschen haben das Gefühl, mehr Kontrolle über ihr Leben zu haben“, so Killingsworth.

Jan Dethley, Glücksforscher und Psychologe der Universität



Ob Geld glücklich macht, dazu wurde vielfach geforscht. – Foto: dpa

Magdeburg, lobte die Studie: „Die, im Vergleich zu den vorherigen Studien, insgesamt bessere Methode zur Datenerhebung könnte tatsächlich zu dem besseren Ergebnis geführt haben.“ Allerdings kritisierte er auch, dass man die Ergebnisse aus den USA nicht auf Deutschland übertragen könnte. Die Gesellschaft der USA sei wettbewerbsorientierter, der Erfolg eines US-Amerikaners wird nach seinem Gehalt festgelegt.

Das Deutsche Institut für Wirtschaftsforschung kam in ihrer Studie zu dem Ergebnis, in Deutschland seien Millionärinnen und Millionäre die Menschen mit der höchsten allgemeinen Lebenszufriedenheit. Allerdings hätten sie weniger Spaß im Leben. Trotzdem seien wohlhabende Menschen oft glücklicher.

Eine sehr berühmte Studie bildet die Studie von Richard Easterlin: Dieser hat erwachsene Personen zwischen 1946 und 1970 beobachtet und stellte fest, dass Geld Menschen nur dann glücklich macht, wenn sie es brauchen. Die Menschen in seiner Studie bekamen im Schnitt über die Jahre höhere Einkommen, ihr Lebensstandard verbesserte sich, aber sie fühlten sich deshalb trotzdem nicht glücklicher als zuvor. Da dies zumindest auf den ersten Blick verwunderlich scheint, spricht man auch vom „Easterlin-Paradox“. Deshalb sind auch die Puerto-Ricaner ähnlich glücklich wie die Amerikaner, obwohl ihr Pro-Kopf-Einkommen deutlich niedriger ist.

Zeitung macht Schule + + + Tag des Glücks + + +

Wird Bhutan bald Finnland als Nummer eins ablösen?

Seit fünf Jahren ist Finnland das „glücklichste Land der Welt“ – Bhutan will ihm den Rang ablaufen

Von Thea Grabmeier (8c)

Warum sind die Finnen eigentlich so glücklich? Schon seit fünf Jahren hält Finnland seinen ersten Platz auf der Liste der glücklichsten Länder der Welt. Auch 2022 stand es wieder auf Platz eins und es stellt sich die Frage: Wie schaffen es die Finnen, so zufrieden zu sein?

Mehrere Gründe tragen wahrscheinlich zu diesem Grundgefühl des Glückseins bei, beispielsweise die Naturverbundenheit der Finnen. Außerdem gibt es in Finnland, selbst in seiner Hauptstadt Helsinki, viele Grünflächen, die zu einer kleinen Auszeit einladen. Aber auch das „Jedermannsrecht“ trägt einen Teil zum Glück der Finnen und seiner Besucher bei. Dieses erlaubt Touristen und Einheimischen, die Natur zu nutzen, zum Beispiel durch Beeren- und Pilzernte. Eine besonders wichtige Tradition der Finnen ist das Sauna-Erlebnis und das anschließende Eisbaden, denn dadurch wird nach dem Baden der Blutkreislauf hochgeregt und es entsteht ein Hochge-



Die Natur in Finnland, hier Polarlichter über einer tief verschneiten Landschaft, trägt dazu bei, dass sich die Menschen dort besonders glücklich fühlen. Ist das von Bhutan zu toppen? – Foto: dpa

fühl. Bekannt sind die Finnen außerdem für ihre innere Einstellung „Sisu“, durch die sie entschlossen und willensstark allem entgegentreten wollen und am besten dabei auch Spaß haben. Das Wort selber gilt als unübersetzbar und lässt sich dafür mit verschiedensten Eigenschaften beschreiben wie Kampfgeist, Aus-

dauer und Motivation. Für die Finnen ist es wie ein Licht in der Nacht, etwas, das sie an Hoffnung glauben lässt und ihr Durchhaltevermögen stärken soll. Ein weiterer Faktor, der zu ihrer allgemeinen Zufriedenheit beiträgt, ist die Wertschätzung des finnischen Essens. Dabei achten sie nicht nur auf Geschmack, sondern auch auf

die Frische und die Qualität der Lebensmittel. Sie halten teilweise sogar Feste für ihr Essen ab, wie beispielsweise Feiern zu Ehren des Flusskrebse.

Warum die Finnen letztendlich so glücklich sind, lässt sich wahrscheinlich nicht abschließend analysieren.

Bhutan auf dem Weg zum

Glück? In Bhutan möchte die Regierung dem „Glück auf die Sprünge helfen“. Bhutan liegt in der Himalayaregion in Südasien und hat weniger als 750 000 Einwohner. Die Regierung hat sich das Ziel gesetzt, bald das glücklichste Land der Welt zu werden. Um es ganz nach oben zu schaffen, haben sich Politiker eine schlaue Methode ausgedacht.

Bhutan ist seit 2019 nicht mehr im World Happiness Report vertreten, da es das Glück seiner Bewohner nicht nach den hierfür vorgegebenen Standards misst. Damals rangierte es auf Platz 95. Jedoch findet alle fünf Jahre eine Umfrage zum persönlichen Glück in Bhutan statt, an der fast die gesamte Bevölkerung teilnimmt. Bhutan misst als einziges Land sein Glück an Faktoren, die es das „Brutto-Nationalglück“ nennt. Im Anschluss werden die Ergebnisse ausgewertet und die Regierung versucht, sich nach den Wünschen der Bewohner zu richten: Wo Geld investieren oder welche Projekte fördern? Bei der Umfrage werden neun Kategorien abgefragt: Wie wird die Lebenszeit ge-

nutzt, wie viel Zeit verbringt man mit Arbeit, wie viel mit Schlaf? Wie sieht es aus mit der Gesamtzufriedenheit und dem allgemeinen Wohlbefinden der Befragten? Ist ein gewisser Lebensstandard, wie ein Zuhause und genügend Geld, verfügbar? Außerdem gibt es Fragen zu Gesundheit, Bildung, Gemeinschaft, Regierungsführung, kultureller Vielfalt, Sprache, Benehmen und ökologischer Vielfalt. Es zeigen sich auch schon positive Folgen aus den Umfragen, nur noch neun Prozent der Bevölkerung Bhutans fühlen sich unglücklich und Schulen, Kindergärten, Unis und die Gesundheitsversorgung sind mittlerweile kostenlos.

Allerdings ist Bhutan noch kein rein glückliches Land nach westlichen Standards, denn durch seine starke wirtschaftliche Abhängigkeit zu Indien, Armut und mangelnde Jobsicherheit steigen die Selbstmordraten in dem kleinen Land immer noch. Aber es wird sich schon bald bei der nächsten Umfrage zeigen, welches Land dieses Jahr ganz oben steht: wieder Finnland oder doch Bhutan?

Glück – eine schwierige Angelegenheit?

Manche Menschen leiden unter Cherophobie, der Angst vor dem Glückseln

Von Hanna Hauptenbuchner (10a)

Haben Sie schon jemals das Gefühl gehabt, etwas, was Sie sich erarbeitet haben, nicht zu verdienen? Manche Menschen haben Angst, dass ihr Glück nur kurz weilt und dass ihr Erfolg den Neid anderer weckt.

Menschen mit „Fear of Happiness“, zu Deutsch Cherophobie, leiden jeden Tag unter solchen und weiteren Ängsten. Auch wenn es sich für einige von uns absurd anhört, kann man regelrecht Angst davor haben, glücklich zu sein. Bleibt das Glück? Steht es mir zu? Beneiden mich andere? Die Betroffenen tendieren oft dazu, Situation, die sie froh machen könnten, wie z.B. Partys oder öffentliche Veranstaltungen, zu meiden. Sie sind überzeugt davon, dass nach jeder glücklichen Le-

bensphase etwas Schlechtes kommen muss. Einige machen sich sogar auf die Suche nach Enttäuschung oder Einsamkeit, um sich im Nachhinein sozusagen nicht noch schlechter zu fühlen. Verinnerlichte Erwartungen, wie „nach Sonnenschein kommt Regen“, stehen einem erfüllten Leben im Weg.

Eine Ursache für Cherophobie kann ein niedriges Selbstwertgefühl sein, wenn ein Mensch irrtümlich glaubt, er verdiene sein Glück nicht. Ein anderer sieht Glück als etwas, das so besonders ist, dass das ständige Streben danach einem nicht gut tut. Wer in seiner Kindheit des Öfteren getadelt wurde, wenn er seine Fröhlichkeit zeigte, dem fällt es auch im Erwachsenenalter schwer, sein Glück zu genießen. Eine Patientin, die sich um ihre Mutter im Rollstuhl kümmern musste, berichte-

te einem Therapeuten von ihren Erfahrungen. Sie litt oft unter Schuldgefühlen, wenn sie ausging. Ist es richtig, dass sie Spaß hat, während es ihrer Mutter so schlecht geht? Sie konnte nie vollends glücklich sein mit dem Hintertgedanken, dass ihre Mutter vielleicht beleidigt sein könnte, weil sie sie alleingelassen hatte.

Laut Wissenschaft besteht ein enger Zusammenhang zwischen Cherophobie und Depression. Man ist sich jedoch noch nicht sicher, ob die Angst vor dem Glückseln die Ursache, eine Begleiterscheinung oder die Folge einer Depression ist. Fest steht, wenn Betroffene krampfhaft vermeiden, Glücksgefühle zu verspüren, dann hat das negative Auswirkungen auf ihren Körper. Anstatt positive Glückshormone setzt der menschliche Körper dann nämlich Stresshormone frei.

Das Wichtigste ist, den Mut zu haben, mit einem Therapeuten über seine Ängste zu sprechen und sie zu überwinden. Experten raten, Cherophobie mit einer schrittweisen Annäherung an die Angst zu behandeln. Selbsterkenntnis ist ein wichtiger Teil des Prozesses: Was bedeutet Glück für mich eigentlich? Wie gehe ich damit um? Wo kann ich es finden? Man sollte seinen Selbstwert stärken und anfangen, sich selbst zu lieben. Je nach Patient/in muss man mit Hilfe des Therapeuten die Selbstsabotage stoppen oder tief verankerte Traumata heilen. Jeder muss zuerst die kleinen Dinge im Leben wertschätzen, vielleicht nach neuen Bekanntschaften suchen oder ein Hobby finden, das ihm Freude bereitet. Denn schlussendlich sind wir uns doch alle einig – jeder darf glücklich sein!

Glück vs. Trauer

Beides sind Gefühle, die tief in unserem Inneren entstehen

Von Diana Auer und Helena Brückl (10a)

Wenn man die beiden Worte „Glück“ und „Trauer“ hört, hat man zwei unterschiedliche Vorstellungen im Kopf, die wahrscheinlich keine Gemeinsamkeit haben. Das Einzige, was die beiden auf den ersten Blick verbindet, ist, dass es Emotionen sind, Gefühle, die tief in unserem Inneren entstehen. Jedoch kommen diese nicht – wie die meisten glauben – vom Herzen, das oft für solche verantwortlich gemacht wird, sondern vom Gehirn.

Das limbische System

Ein Begriff, den man oft mit Gefühlen in Verbindung setzt, ist die „Emotionsregion“, was auch durchaus seine Berechtigung hat, da dort das Gedächtnis sowie verschiedene Gefühle entstehen. Diese Region, das limbische System, ist ein im Hirn verankertes System, bestehend aus Umschaltstellen, Nervenkreisen und Faserverbindungen, welche das Groß- und Zwischenhirn verbinden.

Der erste Bereich ist die Amygdala (der Mandelkern), welche für die unmittelbare Gefühlsaufbereitung verantwortlich und immer

beteiligt ist. Durch ihre Verknüpfung mit dem Zwischenhirn werden maßgebliche Sinnesinformationen übertragen, nach denen die Amygdala reagiert. Ebenso ist die Gürtelwindung (Gyrus cinguli) für eine nach außen sichtbare Reaktion verantwortlich: die emotional ausgelöste Gesichtsbewegung. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist der Mamillarkörper. Er dient als Umschaltstelle zum Zwischenhirn und leitet unbewusste Körperfunktionen zum Hippocampus weiter, welcher wiederum für die Ausbildung des Gedächtnisses maßgebend ist.

Glück

Meistens wirken Gefühle unwillkürlich und nicht so, als könnten sie vom Gehirn entstammen. Jedoch stellte James Olds, ein US-amerikanischer Psychologe und Begründer der modernen Neurowissenschaft, bereits im Jahr 1954 mit Hilfe von Ratten fest, dass es sehr wohl – wie oben bereits erwähnt – die kognitive Komponente gibt. Er hatte Ratten eine elektrische Sonde so eingesetzt, dass sie mit Hilfe eines Knopfes elektrische Signale in deren Lustzentren aktivieren konnten. Die Ratten benutzten diesen Knopf bis zu achttausend Mal pro Stunde und

Trauer

Was passiert eigentlich, wenn diese Hormone nicht ausgeschüttet werden? Normalerweise kennen wir das Gefühl der Trauer von bestimmten Ereignissen aus unserem Leben, wenn wir einen geliebten Menschen durch Tod oder Trennung verlieren, wenn wir enttäuscht wurden oder vielleicht auch unsere Ziele im Leben nicht erreicht haben. Hinter negativen Emotionen stecken jedoch nicht selten Erkrankungen oder schlechte Ernährung. Wie bereits genannt, ist ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Glücks der Hormonhaushalt. Vor allem bei

Nebennierenschwäche und Schilddrüsenunterfunktion kommt es zu Niedergeschlagenheit oder sogar Depressionen, da beide Organe „glücksrelevante“ Hormone herstellen.

Was treibt die Glücksstoffe an?

Was hilft einem beim Glückseln? Selfcare! Fühlt man sich andauernd abgeschlagen und unkonzentriert, sollte man zuerst einen Blick auf seine Ernährung werfen. Oft steckt ein Vitamin- oder Mineralienmangel dahinter. Also ist gesunde Ernährung angesagt! Ein bisschen Schokolade zwischendurch schadet aber sicher nicht. Zucker ist der Haupttreibstoff des Gehirns. Es gilt die goldene Regel: Nicht übertreiben!

Wenn man aber das Gefühl hat, dass das nicht hilft, wendet man sich am besten an seinen Arzt. Auch wenn ein Teil dieser Emotionen, welche im Gehirn entstehen, für uns nicht beeinflussbar sind, können wir dennoch die andere Hälfte steuern. Dies sollten wir ausnutzen und unser Leben so gut wie möglich gestalten und ausleben. Denn es ist erwiesen, dass Menschen mit weniger Stress und gesunder Ernährung mehr Glücksmomente haben.

Zu Besuch am WDG



Pocking. Im Rahmen der PNP-Aktion „Zeitung macht Schule“ besuchte Markus Gerauer, Leiter der Lokalredaktion Pocking, den Wahlkurs Schülerzeitung des WDG samt der betreuenden Lehrerin Eva Felscher (r.). – red/F: Weisz

Starke Gegensätze

Finnland und Afghanistan im Vergleich

Von Annika Drexler (8c)

Durch den World Happiness Report wurde Afghanistan, schon bevor die Taliban an die Macht kamen, als das Land mit den unglücklichsten Menschen der Welt ermittelt. Doch, warum? Und wie ist die momentane Lage dort?

Wie vielen bekannt ist, leidet das Land schon seit Jahrzehnten unter starker Hungersnot, fast 19 Millionen Menschen dort sind von akutem Hunger betroffen. Auslöser sind unter anderem die steigenden Lebensmittelpreise und die starke Dürre, was dazu führt, dass Bauern keinen Erfolg bei der Ernte mehr haben und unter anderem auf die Nachbarländer angewiesen sind.

Wie haben sich die Rechte der Frauen verändert? In den Nachrichten hört man, dass sich wieder viele Frauen voll verschleiern, aus Angst, von den Taliban bestraft zu werden. Schon vor der Taliban-Herrschaft waren Frauen den Männern oft untergeordnet, jedoch gab es auch Frauen mit hohem Bildungsgrad, die berufstätig waren. Heute hat sich vieles geändert. Frauen bleiben gewöhnlich zuhause, auch Sport ist tabu. Afghanistan liegt heute auf Platz 153 von 160, was Gender-Gerechtigkeit betrifft. 35 Prozent aller Mädchen unter 18 Jahren sind verheiratet, 62 Prozent der Afghaninnen sind Analphabetinnen.

Wie versorgt sich der Teil Afghanistans, der in Armut lebt? In ganz Afghanistan ist die Wirtschaft zusammengebrochen, was dazu führt, dass ein Mangel an Medika-

menten, Lebensmitteln, Arbeitsstellen und Ärzten herrscht und viele Familien sich nicht mal genug Essen leisten können. Frauen dürfen nicht arbeiten. Verlieren sie aber ihren Mann, können sie ihre Familie nicht mehr ernähren. Verzweifelt treffen Menschen traurige Entscheidungen. So sehen manche keinen Ausweg, als eine Niere auf dem Schwarzmarkt für ein paar Tausend Euro zu verkaufen. Sogar Kinder werden verkauft, wie der Mann der Afghanin Asis Guhl berichtet, „ansonsten muss die ganze Familie an Hungersnot leiden“. Er verkaufte seine zehnjährige Tochter als Braut an einen fremden Mann, um Geld für seine Familie zu beschaffen.

Laut dem World Happiness Report ist Finnland das glücklichste Land der Welt. Doch wieso? Und was macht die Finnen so glücklich? Vielen Menschen in Finnland ist der Zugang zur freien Natur wichtig, deshalb sind zu jeder Zeit jegliche Parks geöffnet. Weitere Gründe sind eine saubere Natur und frische Luft. Ist. Finnland ist auch ein sehr sicheres Land, wenn beispielsweise ein Portemonnaie oder ein Handy verloren geht, wird es in der Regel wieder zurückgebracht. Das Land ist auch für seinen hohen Bildungsgrad bekannt, da Bildung hier kostenlos ist und jedem Schüler eine warme Mahlzeit pro Tag zur Verfügung gestellt wird. Nicht zu vergessen, hat Finnland auch eine große Auswahl an frischem und regionalem Essen. Bedroht von Armut sind nur 16 Prozent der Bevölkerung.