

# 8 Hürden zum Glück

Ist Glück ansteckend?

**Nicht nur ein Lachen steckt an - sondern auch Glücksgefühle. Zufriedenheit kann sich demnach innerhalb sozialer Gruppen und sogar unter Nachbarn fortpflanzen.**

Gerade der Frohsinn im Leben der Nächsten erweist sich laut einer neuen Studie als Schlüsselfaktor für das eigene Glück. Demnach verbreitet sich Glück wie mit einer Kettenreaktion durch soziale Netzwerke. Nicholas Christakis von der Harvard University in Cambridge und James Fowler von der University of California in San Diego entnehmen diese Erkenntnis Daten der Framingham Heart Study, die ein soziales Netzwerk von 4739 Menschen beinhaltet. Teilnehmer daran sowie deren Umfeld wurden dabei über 20 Jahre auf ihr Gefühlsleben hin befragt.

Glück liebt Gesellschaft: Jeder gutgelaunte Freund steigert die eigene Chance auf Glück um 25 Prozent, ein glücklicher Freund von diesem wirkt sich immerhin mit 10 Prozent auf einen aus, und sogar ein Freund dieses Freundes hat erstaunlicherweise mit 6 Prozent immer noch Einfluss auf das eigene Gemüt. "Jemand, den Sie nicht kennen und noch nie getroffen haben – der Freund eines Freundes eines Freundes – kann einen größeren Einfluss auf Sie haben als Hunderte von Geldscheinen in Ihrer Tasche", erklärt Fowler.

Der Wissenschaftler ist davon überzeugt, dass Menschen sich innerhalb eines Netzwerkes mit ihren Emotionen regelrecht anstecken. Mit geografischer Entfernung nimmt der Effekt allerdings ab: Der Nachbar von nebenan hat mehr Einfluss aufs eigene Gefühlsleben – er steigert die Chance auf Glück um unglaubliche 34 Prozent – als der jahrelang vertraute Freund, der jedoch kilometerweit entfernt wohnt. Physische Nähe sei nötig, da der Ausbreitung von Glück ein fundamentaler psychobiologischer Aspekt zu Grunde liege, spekulieren Fowler und Christakis. Emotionen erfüllen demnach bestimmte soziale Rollen: Wie menschliches Lachen habe auch das Gefühl glücklich zu sein evolutionäre Gründe – wie die Verstärkung sozialer Bindungen innerhalb einer Gruppe. Es handle sich um ein kollektives und kein individuelles Phänomen. Sollte es Ihnen also nicht gut gehen, sollten Sie vielleicht über einen Umzug nachdenken.

Allerdings nahm die Wirkung mit zunehmender räumlicher und zeitlicher Distanz stark ab. Die aus der Sicht der Wissenschaftler wichtigste Erkenntnis ist, dass Menschen in soziale Netze eingebunden sind und die Gesundheit und das Wohlbefinden einer Person sich auf Gesundheit und Wohlbefinden anderer auswirkt!

Autor: Harald Breitenbaumer