

Arnold Kitzmann

Glück und positives Denken

Anregungen
und Strategien
für mehr Lebensfreude

SACHBUCH

 Springer

Glück und positives Denken

Arnold Kitzmann

Glück und positives Denken

Anregungen und Strategien für mehr
Lebensfreude



Springer

Arnold Kitzmann
Management-Institut Dr. Kitzmann
Münster, Deutschland

ISBN 978-3-658-30284-9 ISBN 978-3-658-30285-6 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-30285-6>

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

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Titelbild: freedom_wanted – stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Das Buch gibt einen praktischen Überblick zum Thema Glück. Wie kann man sein Leben positiv beeinflussen und gleichzeitig der Realität sehr nahe sein? Unterschiedliche Sichtweisen zu diesem Themenkomplex ermöglichen Anregungen für die eigene Lebensweise.

Ich stelle in diesem Buch positive und umsetzbare Aspekte in den Vordergrund. Aus überwiegend persönlichem, aber als Psychologe auch aus berufsbedingtem Interesse heraus habe ich mich in der Vergangenheit über Jahre hinweg mit unterschiedlichen Aspekten zum Thema Glück und Lebenszufriedenheit befasst. Das Buch erhebt keinerlei Anspruch auf Wissenschaftlichkeit und ebenso wenig versteht es sich als Ratgeber-Literatur. Vielmehr werden in assoziativer Weise Gedanken über das Glück und über die Lebenszufriedenheit zusammengestellt. Die Leserin, der Leser kann so an den Überlegungen und Einsichten zu diesem Themenkomplex teilhaben und animiert werden, den eigenen Werten im Leben nachzuspüren, um sodann Alternativen für sich zu entwickeln.

Das Buch trägt der Komplexität des Begriffs Glück durchgängig Rechnung, indem das Thema aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet wird. Aus philosophischer, literarischer, lebenspraktischer und zwischenmenschlicher Sicht befasst es sich auch mit den Auswirkungen einer gewandelten Welt im Zeitalter von Digitalisierung und künstlicher Intelligenz. In philosophischer Hinsicht bezieht es sich auf Epikur und Marc Aurel,

zwei bedeutende, praxisorientierte Philosophen aus griechischer und römischer Zeit.

Das Buch kreist um die Kernthemen

- Glück und Lebenspraxis
- Auffassungen von Glück in Philosophie und Literatur von der Antike bis zur Neuzeit
- Glück und zwischenmenschliche Interaktion, die Bedeutung von Beziehungen
- Glück im Zeitalter von Digitalisierung, Big Data, künstlicher Intelligenz
- Physiologische Vorgänge im Zusammenhang mit Glück und Glücksempfindungen
- Glück und positives Denken
- Glück und Aktivität, geistig und körperlich
- Glück im Lichte von Selbstbild und Vergleich

Das Buch ist sicherlich dazu geeignet, nach dem erstmaligen Lesen immer mal wieder erneut zur Hand genommen zu werden, um über Einzelaspekte nachzusinnen, die möglicherweise gerade zur eigenen Lebenssituation passen, um auf diese Weise individuelle und der jeweiligen Lebenssituation entsprechende Lösungen für sich selbst zu finden. Glück wird in diesem Buch aus philosophischer, lebenspraktischer und zwischenmenschlicher Sicht beleuchtet. Die einzelnen Kapitel können auch unabhängig voneinander gelesen werden. Gewisse Wiederholungen unter neuen Gesichtspunkten sollen die Bedeutung dieser Gedanken hervorheben. Das Buch möchte die Leserin, den Leser dazu animieren, über eigene individuelle Glücksgefühle nachzudenken.

Für interessante Anregungen danke ich meiner Frau Elisabeth und meinen Kindern Jana und Gunnar. Auch meine Lektorin, Frau Gisela Gottbrath, hat mich sehr bei der Arbeit unterstützt. Zudem bedanke ich mich bei Frau Irene Buttke und Frau Katharina Harsdorf vom Springer Verlag.

Inhaltsverzeichnis

1	Was verstehen wir unter Glück?	1
	Literatur	15
2	Strategien zur Steigerung des Glücks	17
	Literatur	38
3	Interessante Aspekte des Glücks	41
	Literatur	54
4	Glück im digitalen Zeitalter	55
	Literatur	82
5	Glück und Philosophie	83
	Literatur	99
6	Glück und Optimismus	101
	Literatur	116

VIII Inhaltsverzeichnis

7	Glück, Lebensalter und soziale Faktoren	117
	Literatur	123
8	Glück und Finanzen	125
	Literatur	129
9	Glück und Lebenszufriedenheit	131
	Literatur	141
10	Das Paradoxe am Glück	143
	Literatur	160
11	Zusammenfassung und Aussicht	161
	Zitate und Aphorismen	163

Über den Autor

Dr. Arnold Kitzmann ist Diplom-Psychologe. Er hat mehrere Jahre als Psychotherapeut in eigener Praxis gearbeitet. Gleichzeitig hat er 1975 ein Weiterbildungsinstitut für Führungskräfte gegründet. Die Seminare werden mittlerweile in acht deutschen Städten angeboten. Darüber hinaus gibt es Seminarangebote in vier weiteren europäischen Städten. Neben zahlreichen fachwissenschaftlichen Veröffentlichungen sind vom Autor vier weitere Sachbücher erschienen.

Arnold Kitzmann ist verheiratet und lebt mit seiner Frau Elisabeth in Münster/Westfalen. Er hat zwei erwachsene Kinder, die als Geschäftsführer in seinem Unternehmen tätig sind.

Das vorliegende Buch ist aus einem persönlichen Interesse heraus entstanden, mit dem der Autor seinen Lesern positive Anregungen für eine interessante Lebensführung geben möchte.

Bisher von Diplom-Psychologe Dr. Arnold Kitzmann veröffentlichte Bücher

Kitzmann, Arnold, Dieter Zimmer: Grundlagen der Personalentwicklung, Lexika – Verlag, Weil der Stadt, 1982

Kitzmann, Arnold: Assessment Center: Personalauswahl und Personalführung, 3. Auflage, Bamberg, Bayerische Verlagsanstalt, 1990

Kitzmann, Arnold: Persönliche Arbeitstechniken und Zeitmanagement, 2. Auflage, Renningen-Malmsheim, expert-Verlag, 1994

Kitzmann, Arnold: Massenpsychologie und Börse, Gabler Verlag, Wiesbaden 2009

1

Was verstehen wir unter Glück?

Andere Menschen sind eine große Quelle des Glücks für uns. Als soziale Wesen benötigen wir zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen. Nicht zuletzt dadurch erst erfahren und finden wir unser eigenes Glück und stabilisieren unsere Gesundheit. Der Austausch mit anderen, unser soziales Leben, trägt somit wesentlich zur Zufriedenheit in und mit unserem Leben bei. Liebevolle Beziehungen zu Familienmitgliedern, unsere Verbindung zu Freunden, Bekannten, Kollegen, aber auch flüchtige Kontakte und Begegnungen spielen somit eine wichtige Rolle für unser Glück und unser Wohlbefinden.

Die Neigung, sich mit anderen zu vergleichen, ist beim Menschen stark ausgeprägt. Dieses Verhalten beeinträchtigt allerdings in erheblichem Maße unser Glück. Zwar ist ein gesunder Ehrgeiz im Leben wichtig und nicht zu unterschätzen, aber das allzu häufige Vergleichen mit anderen produziert auf Dauer eine Gefühlslage, die uns unzufrieden macht und unsere Lebensqualität einschränkt.

Um bei solchen Vergleichen mit dem eigenen „schlechten Abschneiden“ besser umgehen zu können, ist die Vorstellung hilfreich, dass auch die uns vermeintlich Überlegenen beim Sich-Messen mit anderen wiederum selbst die Unterlegenen sind. Auf diese Weise relativieren sich

Vergleiche ganz rasch von selbst. So wichtig Zielsetzungen und Zielstrebigkeit auch sind, so unerlässlich ist zugleich die Flexibilität, falsch gesetzte Ziele als solche zu erkennen und entsprechend zu korrigieren. Nur so belasten selbst gesteckte, aber unerreichbare Ziele uns nicht unnötig.

Liebe, Freundschaft, Gesundheit und Fitness tragen demnach in einem viel stärkeren Maße zur Zufriedenheit bei, als viele dies vermuten. Insofern sind die Pflege enger Beziehungen und das Sich-Zeitnehmen für Beschäftigungen, die Freude bereiten, eminent wichtige Voraussetzungen für ein zufriedenes, glückliches Leben.

Von der Antike bis heute hat die Philosophie das Glücksstreben des Menschen immer wieder als einen wesentlichen Antrieb menschlichen Handelns gesehen. Dabei verbringen viele Menschen jedoch ihr Leben zu einem großen Teil mit viel Anstrengungen und harter Arbeit, um ständig ihre Erfolge zu steigern und erneut zu überbieten. Zugleich verschwenden sie aber zu wenige Gedanken darüber, wie sie ihr Glück empfinden und ihre Zufriedenheit erhöhen könnten. So gehen ihre besten Jahre dahin, um ihre mannigfaltigen Ziele zu erreichen und erfolgreich zu sein, indem sie viel Geld verdienen und anhäufen, um anderen gegenüber als überlegen dazustehen. Wie weise im Gegensatz dazu die Bitte um Gelassenheit, die dem amerikanischen Philosophen, Politikwissenschaftler und Theologen Niebuhr (1892–1972) zugeschrieben wird:

Gott gebe mir die Geduld, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Für viele besteht das größte Glück darin, zu lieben und geliebt zu werden. Fast alle Menschen sehnen sich nach Zuwendung und Aufmerksamkeit. Und auch die Glücksgefühle, die wir dabei über unseren Körper erhalten, werden nicht selten unterschätzt.

Immer wieder ist zu hören, dass das persönliche Glück, das wir in der Liebe erfahren, nicht der oberste Wert sein könne. Glück könne vielmehr auch aus einem Überlegenheitsgefühl resultieren und aus Situationen bezogen werden, in denen man anderen gegenüber die dominierende Rolle einnimmt. Die Macht der einen wächst also häufig in Korrelation mit der

Ohnmacht der anderen, wobei wirklich souveräne Menschen sich eben gerade darüber hinwegsetzen.

Unter Berücksichtigung unserer Mitmenschen kann das Glücksgefühl eines Einzelnen immer nur einen recht begrenzten und fragwürdigen Wert darstellen, dann nämlich, wenn dieses Gefühl auf Kosten anderer geht. Während die einen berauscht sind von ihrer Macht und den damit verbundenen positiven Emotionen, ergeht es denen, auf deren Kosten dieses Gefühl erkaufte wird, zugleich sehr schlecht. Macht vermittelt Menschen immer wieder den „Genuss“ eines Überlegenheitsgefühls. Dies geht zugleich jedoch stets mit der Abwertung anderer einher. Das Glücksgefühl des einen entsteht so zum Nachteil für andere. Eine Gemeinschaft, die positiv sein will, muss allerdings das eigene Glücksgefühl jeweils abwägen mit dem Glücksgefühl der anderen. Nur so wird ein gutes Zusammenleben möglich und entfaltet positive Auswirkungen für einen jeden Einzelnen der Gemeinschaft.

Kann also jemand überhaupt glücklich sein, der völlig auf sich alleine gestellt ist? Wohl eher nicht. Denn wirkliches Glück können wir nur empfinden, wenn es von anderen kommt. Unsere Mitmenschen nehmen daher eine Schlüsselfunktion bei der Entfaltung unserer eigenen Persönlichkeit ein. Wir sind einfach auf Gesprächspartner angewiesen, auf Rückmeldung und Resonanz, um so die eigenen Gedanken im Gegenüber, im Du zu reflektieren.

Wir beeinträchtigen unser eigenes Glück, indem wir uns allzu oft und allzu sehr mit anderen vergleichen. Es wird immer Menschen geben, gegen die wir im direkten Vergleich schlechter abschneiden – wie der umgekehrte Fall natürlich auch häufig gegeben ist. Das Übel aller Vergleiche besteht aber vor allem darin, dass die zwischenmenschliche Kommunikation leidet. Unbewusst signalisieren wir anderen Menschen gegenüber nicht selten ein Überlegenheitsgefühl, wenn es denn wirklich auf einen Vergleich ankäme. Damit aber werten wir den oder die andere unwillkürlich ab. Wir durchschauen zu wenig die unerfreulichen Implikationen, die ein Vergleich mit sich bringt, und erschweren uns so das Aufeinander-Zugehen, den Austausch, die Kommunikation. Und nicht zuletzt leidet auch die eigene Eitelkeit und Zufriedenheit erheblich, sofern wir in einem Vergleich der oder die Unterlegene sein sollten.

Ist es aber überhaupt möglich, den Vergleich mit anderen Menschen ganz aufzugeben? Ja! Und zwar dann, wenn man den negativen Mechanismus des Vergleichens erst einmal durchschaut hat. So nämlich erst gelingt es, sich darüber einfach hinwegsetzen und jedes Maß-Nehmen am anderen ganz zu lassen. Wir sollten die Maßstäbe für das eigene Leben ohnehin unabhängig von anderen entwickeln – wobei dies nicht heißt, dabei auf eine Rückmeldung oder Beurteilung unserer Mitmenschen zu verzichten. Denn auch die eigenen Ziele sind immer wieder zu hinterfragen! Dabei hilft uns eine grundsätzliche Flexibilität, um Situationen und Handlungsweisen immer wieder neu zu bewerten und, sofern erforderlich, neue Maßstäbe zu entwickeln. Selbst aus einer Niederlage lassen sich wichtige Erkenntnisse und Einsichten gewinnen. Sie werden uns zugleich bei unserem weiteren Verhalten in wertvoller Weise voranbringen und weiterhin motivieren.

Abstrahiert von der persönlichen Ebene kann auch innerhalb eines gesamten Gesellschaftsgefüges eine spürbare ungleiche Verteilung des Wohlstands zu einer Unzufriedenheit auf allen Seiten führen. Denn wie auf privater Ebene vergleichen sich Menschen ebenso in gesellschaftlichen Kontexten unwillkürlich viel stärker miteinander, zumal bei vermutetem sozialem Ungleichgewicht. So entsteht Neid – oder auch Mitleid, je nachdem.

Schon Aristoteles sagte, dass unsere größten Anstrengungen dem Ziel dienen, glücklicher zu werden. Wie dieses Ziel zu erreichen sei, darüber existiert allerdings eine Vielzahl von Missverständnissen. Und diese führen uns auf falsche Wege und Abwege. So unterwerfen sich nicht wenige einem harten Arbeitsalltag mit dem Ziel, stets und immer neue Erfolge zu erringen – in der irrigen Meinung, auf diese Weise ließe sich ihr Glückszustand qualitativ verbessern.

Eine Verknüpfung von persönlichen Interessen mit sozialen Verpflichtungen trägt auf jeden Fall immer positiv zum subjektiven Glücksempfinden bei. Der Sinn, den wir, ganz individuell, als wesentlich für unser Leben erachten, ist von enormer Bedeutung für unser persönliches Glücksempfinden – wie auch ein Gefühl der Dankbarkeit erheblich zu unserem Glücksempfinden beitragen kann. Wenn uns regelmäßig Gedanken über erfreuliche Dinge begleiten, können wir damit unserem Leben auch eine positive Richtung geben. Damit unweigerlich verbunden

ist immer auch ein Gefühl der Dankbarkeit, da wir nie isoliert leben, sondern stets mit anderen interagieren und auch auf die Unterstützung anderer Menschen angewiesen sind.

Ebenso führt eine ständige Neugierde häufig dazu, dass wir uns stets aufs Neue bis dahin fremde Bereiche erschließen – und nicht zuletzt auf diese Weise auch Wachstumspotenziale in uns selbst entdecken. Die Wahrnehmung, das Realisieren und Fördern eigener Talente trägt gleichfalls zu unserem persönlichen Glück bei, wobei dies in der Regel nur mithilfe der Unterstützung anderer Menschen gelingt.

* * *

Bildung hat einen sehr hohen Einfluss auf das Glücksempfinden. Dies mag nicht zuletzt auch damit zusammenhängen, dass die besser Gebildeten häufig auch einer befriedigenderen Tätigkeit nachgehen und zudem oftmals gesundheitsbewusster leben. Große Befriedigung kann man allerdings auch aus handwerklichen Tätigkeiten beziehen, da sich beim Schaffensprozess selbst und auch beim Anschauen und Erleben des fertigen Ergebnisses positive Gefühle einstellen.

Die Philosophie hat die Bedeutung der Bildung für das Glück unterschiedlich eingeschätzt. So sah Aristoteles beispielsweise eine gute Bildung als unabdingbar für Glück an. Schopenhauer hingegen äußert die Überzeugung, dass der Mensch umso mehr geistig-seelischen Schmerz erleiden könne, je gebildeter er sei.

Auch die sozialen Gegebenheiten, die Wohn- und Arbeitsumgebung üben keinen geringen Einfluss auf das Glücksempfinden aus. Menschen in einem angenehmen Umfeld und umgeben von viel Natur leben in der Regel deutlich zufriedener. Sogar die Temperaturen haben Einfluss auf unser Glück, ebenso wie das Land, in dem man lebt. In einer Studie zeigte sich, dass Dänemark, Kolumbien und die Schweiz diejenigen Länder sind, in denen das höchste Glücksempfinden erreicht wird. Im Gegensatz dazu bilden einige afrikanische Länder mit prekären Verhältnissen das Schlusslicht in diesem Ranking. Der materielle Wohlstand spielt also für das Glück eine enorme Rolle, gleich danach ist entscheidend, ob sich die Menschen in ihrem jeweiligen Land entfalten und ihren individualistischen Neigungen nachgehen können.

Freiheit und soziales Kapital sind bis zu einem bestimmten Grad demnach sehr wichtig. Erstaunlich ist allerdings, dass in einigen ärmeren Ländern, etwa in Lateinamerika, überraschend viele Menschen glücklich sind. In diesem Zusammenhang ist vielleicht zu bemerken, dass Menschen, die beispielsweise einen großen Lottogewinn gemacht haben oder auf andere Art zu schnellem Reichtum gekommen sind, in ihrer Lebensführung nicht zwangsläufig glücklicher wurden. Infolge der materiellen Veränderung hat sich zugleich auch ihre Lebensführung auf einschneidende Weise verändert. Sie gaben ihre Arbeit auf, verloren damit die vertraute (Arbeits-)Umgebung und fanden sich auf einmal in einer ganz neuen und veränderten Nachbarschaft wieder. Damit verbunden war nicht selten ein erheblicher Stress, allein schon aufgrund der hohen Anpassungserfordernisse.

Generell lässt sich auch sagen, dass eine Einkommenssteigerung nur bis zu einem bestimmten Grade das Glücksgefühl erhöht. Das bedeutet also, dass andere Faktoren als finanzielle Mittel ab einem gewissen materiellen Wohlstand für das Glück ausschlaggebend sind. Je mehr die Grundbedürfnisse befriedigt sind, desto mehr kommt anderen Faktoren, etwa sozialen Kontakten, eine erhebliche Bedeutung zu.

Zu stark auf das Materielle ausgerichtete Menschen beeinträchtigen ihr Leben, oftmals ohne es zu wissen oder zu bemerken. Denn wenn ausschließlich materielle Dinge von Bedeutung sind, werden nicht selten Sozialkontakte unterschätzt. Die Zeit für ein geselliges Leben wird knapper, das allzu starke Streben nach Reichtum kann also das eigene Glücksempfinden erheblich beeinträchtigen. Es ist doch zumindest bemerkenswert, dass gerade Menschen, die vor allem damit befasst sind, ihren eigenen sozialen Status zu heben, mit ihrer Lebensführung unzufrieden sind und mit ihr hadern. Finanzielles Gewinnstreben kann also die eigene Lebenszufriedenheit erheblich reduzieren, denn Familie und Gemeinschaft treten dabei unwillkürlich in den Hintergrund.

Ausgeprägt materialistisch orientierte Menschen neigen häufig zu „Aufwärtsvergleichen“, orientieren sich also immer an solchen, die über „ein Mehr“ verfügen. Unabhängig davon, wie viel materielle Sicherheit im Leben schon erreicht wurde, wird mit anderen konkurriert, da sie doch *noch mehr* Reichtum angehäuft haben. Damit verbaut man sich selbst Zugänge zur persönlichen Lebenszufriedenheit und Rückbesin-

nung auf sich selbst. Bemerkenswert ist auch, dass bei Vergleichen keineswegs die absolute Höhe des Einkommens eine Rolle spielt, sondern immer auch die Höhe des Einkommens *im Vergleich zu anderen*. In diesem Zusammenhang wird ein bekanntes Beispiel gerne angeführt: In einer Erhebung lautete eine Frage: „Würden Sie eher einen Job bevorzugen, bei dem sie 90.000 US-Dollar im Jahr verdienen, ihre Kollegen jedoch nur 70.000 US-Dollar, oder würden Sie einen Job bevorzugen, bei dem Sie 100.000 US-Dollar verdienen und ihre Kollegen 150.000 US-Dollar?“ Bemerkenswert: Die Hälfte aller Befragten wählte die Möglichkeit 90.000 US-Dollar statt 100.000 US-Dollar. Das bedeutet: Das Sich-Messen und die damit einhergehenden Gefühle fallen umso positiver aus, je mehr man dem anderen gegenüber finanziell besser gestellt, also überlegen ist. Dafür wird sogar ein objektiv geringerer persönlicher Verdienst in Kauf genommen.

Ebenso führt auch körperliche Attraktivität nicht zwangsläufig zu einem großen Glücksempfinden, im Gegenteil. Eine solche Attraktivität kann auch isolieren. Gerade bei Befragungen von Models zeigte sich immer wieder, dass sie sich selbst sogar als weniger glücklich einschätzen im Vergleich zu „durchschnittlich aussehenden Frauen“. Viel wichtiger als jede körperliche Attraktivität oder die finanziellen Ressourcen sind die persönlichen sozialen Nahbeziehungen, eigene Zielsetzungen und die Lebensphilosophie als Faktoren, die unser Leben prägen.

* * *

Das eigene Glück hängt ein Stück weit immer auch davon ab, ob in unserer Umgebung andere Menschen glücklich sind. Erstaunlicherweise haben zum Beispiel Alleinstehende deutlich mehr Krankenhausaufenthalte zu verzeichnen als Verheiratete. Tiefe Glücksgefühle werden immer auch ausgelöst durch den Zustand des Verliebt-Seins. Es ist messbar, dass in diesem Gefühlszustand bestimmte Gehirnregionen besonders stark aktiviert sind. Auch bei körperlichen Berührungen von einer bestimmten Dauer werden Oxytocin und andere Hormone ausgeschüttet; besonders Berührungen der Haut rufen angenehme Gefühle hervor. Körperlicher Kontakt spielt somit eine ganz große Rolle für unsere positive Grundstimmung.