

Transkript zu Hörtext „Glücksforscher“ (Hörtext 2, Musterprüfung 1)

Moderatorin	<p>Hallo und herzlich willkommen, liebe Zuhörerinnen und Zuhörer, bei „Das große Hörlexikon“. In der neuen Folge unseres Podcasts heißt das Thema dieses Mal „G wie Glück“.</p> <p>Seit jeher beschäftigt das Thema Glück die Menschheit. Forscherinnen und Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die viele Glücksmomente erleben, sich weniger gestresst fühlen. Mit weniger Stress lebt es sich leichter, vieles gelingt besser und der Mensch ist mit sich und seinem Leben zufrieden. Dann kann man auch Augenblicke aushalten, in denen nicht alles perfekt gelingt.</p> <p>Auf die großen Fragen rund um das Thema Glück antwortet uns heute der Glücksforscher Prof. Dr. Eisenhufner.</p>
Glücksforscher	<p>Das Thema Glück beschäftigte die Menschheit schon immer. Aber was ist Glück eigentlich? Glück ist etwas, das man nicht anfassen, nicht hören und auch nicht riechen kann. Glück kann man nur fühlen. Niemand weiß, wann es kommt. Plötzlich ist es da. Für jeden Menschen bedeutet Glück etwas anderes: eine Eins im Aufsatz, das Lieblingslied im Radio, ein Stück Schokolade, eine Umarmung.</p> <p>Zu der Frage, wo die glücklichsten Menschen leben, hat die UN in ihrem Glücksreport 156 Länder miteinander verglichen und festgestellt, dass nicht überall auf der Welt die Menschen gleichermaßen glücklich sind. Der aktuellen Studie nach leben die glücklichsten Menschen in Finnland, gefolgt von Dänemark und Norwegen. Möglicherweise liegt das daran, dass die Menschen in diesen Ländern ein gesichertes Einkommen haben und in einer Demokratie mit einer stabilen Regierung leben.</p> <p>Das Gefühl, das wir Glück nennen, entsteht in unserem Gehirn. Im mittleren Teil des Gehirns befindet sich das Belohnungszentrum, das aus einer großen Anzahl von Nervenzellen besteht. Wenn nun jemand zum Beispiel eine gute Note für eine Probe bekommt, werden im Belohnungszentrum Glückshormone ausgestoßen. Eines dieser Hormone heißt Dopamin. Dieses Dopamin bewirkt, dass unser Gehirn besser arbeitet, wir motivierter sind und wir uns gut konzentrieren können. Ein anderes Glückshormon ist das Endorphin. Es wird ausgestoßen, wenn der Mensch sich zum Beispiel beim Sport viel bewegt und anstrengt. Ein drittes Hormon, das sogenannte Oxytocin, wird hingegen abgegeben, wenn Menschen sich mögen.</p> <p>Unser Gehirn sorgt dafür, dass das Glücksgefühl nach einiger Zeit wieder abnimmt. Das heißt also, es ist kein Dauerzustand. Nur so kann man das Glücksgefühl jedes Mal wieder neu genießen und sich daran freuen. Weil dieses Gefühl so schön ist, strebt der Mensch danach, so oft wie möglich glücklich zu sein. Aber glücklich sein und Glück haben ist nicht dasselbe. Wenn jemand zum Beispiel beim Kartenspiel gute Karten bekommt, hat er Glück, und das ist genau genommen Zufall. Den Zufall kann man nämlich nicht beeinflussen. Das Glückliche aber kann man selbst in die Hand nehmen. Um eine gute Note in einer Probe zu bekommen, kann man sich vorbereiten und lernen. Man kann mit Freunden, die man wirklich mag, viel Zeit verbringen oder sich im Sport so richtig verausgaben. Für diese Glücksmomente kann man selbst sorgen.</p>

Moderatorin	Sorgen also auch Sie immer wieder selbst dafür, dass Sie solche Glücksmomente erleben können. So gehen Sie leichter und stressfreier durchs Leben. Das war unsere Podcastfolge „Das große Hörlexikon“ mit dem Thema „G wie Glück“. Wenn sie Ihnen gefallen hat, dann schalten Sie auch das nächste Mal wieder ein, wenn es heißt „H wie Humor“.
-------------	--

Kommentar

Textlänge	ca. 531 Wörter
Textsorte	monologisch (anmoderierter Vortrag)
Sprecher	1 erwachsene Sprecherin 1 erwachsener Sprecher (Hauptsprecher)
Geräusch- kulisse	keine