

## Der Weg zum Elternglück

Sind Sie glücklich? Und wenn ja, woran würden Sie das merken? Sind es die Schmetterlinge im Bauch oder der Kloß im Hals? Ist es das Herzrasen oder die hektischen Flecken im Dekolleté? Ist es eine tiefe Zufriedenheit und Gelassenheit?

Ich finde es spannend zu erkunden, was in uns so vor sich geht, wenn wir glücklich sind, Denn mir hilft es zu erkennen, was ich tun kann, um mich glücklich zu fühlen.

Es gibt im Mittelhirn eine Ansammlung von Nervenzellen, die produzieren das Hormon Dopamin, wenn ein Ereignis eintritt, das besser ist als erwartet. Das Dopamin wird zum sogenannten Nucleus accumbens transportiert. Dieser wiederum ist wie eine kleine chemische Fabrik im Gehirn, denn er stellt daraufhin opiumähnliche Eiweißkörper her. Die Lieferung erfolgt an das Frontalhirn. Dort wirken sie als körpereigene Glücksbotsstoffe, auch Endorphine genannt. Und das macht Spaß, lässt uns Glück erleben. Das Ganze ist nicht auf Dauer angelegt, weil es nur funktioniert, wenn etwas Außergewöhnliches passiert und besser ist, als gedacht. Wenn wir jeden Tag den Kick haben, ist es nicht mehr außergewöhnlich und die Endorphine werden nicht mehr produziert. Erst wenn das Glück gegangen ist, kann es wiederkommen.

### **Glück wirkt nur im Kommen und Sein und nicht im Bleiben.**

Der Wunsch: „Möge es doch immer so schön sein, mögen unsere Kinder doch immer so lieb, nett und umsichtig sein“ ist nachvollziehbar, aber er funktioniert nicht. Wenn es immer so schön ist, ist es nicht mehr schön. Dann muss es noch schöner werden, damit es wieder schön ist.

Darum: Freuen Sie sich auf das nächste schöne Ereignis in Ihrer Familie und freuen Sie sich, wenn es da ist. Genießen Sie die vielen und manchmal auch einzigartigen tollen Momente in der Familie. Das hilft sehr, über die anderen weniger schönen Situationen hinweg zu kommen und sie zu tragen und zu ertragen.

Das Jetzt zu genießen ist der erste Schritt zum Glück.

### **Grundstimmung: Glück**

Aber ein Glücksmoment ist nur die eine Seite der Medaille. Es gibt Menschen, die sind glücklicher als die anderen. Und sie sind sogar als Eltern glücklich. Was passiert da? Hier kommt mein Lieblingshormon ins Spiel, das Oxyto-

cin. Mütter, die ein Kind geboren haben, kennen es (die Väter, die dabei waren, übrigens auch), Viehbauern kennen es, damit die Säue leichter abferkeln und bei den Kühen der Milchfluss in Gang kommt. Wird es Paaren als Nasenspray verabreicht, streiten sie weniger und wenn, dann entspannter, und sie gehen deutlich kooperativer um. Männer zeigen mehr Mitgefühl nach solch einer Schnupfdosis. Oxytocin stärkt unsere Beziehungen und ist ein wichtiges Hormon für ein dauerhaftes Glückserleben. Also – woher bekommen wir diese Wunderdroge?

### **Jeder ist seines Glückes Hausapotheke**

Der Oxytocinspiegel steigt, wenn wir von Menschen umgeben werden, die wir mögen, denen wir vertrauen können und die einfach nett zu uns sind, ebenfalls.

Auch wenn wir uns füreinander interessieren, gibt es Oxytocin als Beigabe. Wir wollen wahrgenommen werden. Es macht uns glücklich, wenn wir gemeint sind und sich jemand für uns interessiert.

Wenn wir es schaffen uns länger als 20 Sekunden zu berühren, kommen sogar noch die oben genannten Endorphine dazu – also doppeltes Glück. Wer Kinder im Teenageralter hat, weiß, wie sich das anfühlt, wenn das gelingt. Wer zusammen lacht, ist gemeinsam glücklich. Ebenso, wer miteinander tanzt.

Gemeinsames Singen produziert Oxytocin und gemeinsames Tun – vor allem Dinge, die zusammen Spaß machen. Aber auch das gemeinsame Bewältigen einer Herausforderung schafft Beziehungen. So kann das gemeinsame Ausräumen der Spülmaschine, ein Einsatz im Garten, das Wegschaufeln von Schneebergen (wer will kann diese Liste selber vervollständigen) als Leidensgemeinschaft beziehungsstärkend sein, wenn es gemeinsam getan wird.

Hier gibt es allerdings eine Nebenwirkung: Es wird zusätzlich Noradrenalin ausgeschüttet. Wer sich einmal körperlich so richtig verausgabt hat, kennt das. Allerdings flutet es recht schnell wieder ab und wir müssen die Herausforderung steigern, damit es wieder kommt.

Das sind ziemlich einfache und preiswerte Möglichkeiten, zu Oxytocin zu kommen. Und das alles ohne Zuzahlung und unangenehme Nebenwirkungen.

Also wünsche ich Ihnen viel Spaß bei den Glücksmomenten und viel Glück beim Glücklichsein in Ihrer Familie, Reinhard Grohmann