

# Glückssuche

## Die Bedeutung der Medien für unser Wohlbefinden

Wie soll man leben, damit sich Wohlbefinden und - im optimalen Fall - Glück einstellen und das Leben als gelungen empfunden wird? Glück ist subjektiv: Der eine freut sich über einen Lottogewinn, andere möchten sich glücklich verlieben, beim Sport sorgt die Adrenalinausschüttung für kurzfristiges Wohlbefinden. Musik kann positive Emotionen auslösen, sie kann uns, ebenso wie Gerüche, an angenehme Situationen erinnern, selbst wenn diese schon weit zurückliegen. Glück als optimaler Zustand des Lebensgefühls ist immer temporär. Wer über längere Zeit den Zustand des Wohlbefindens erreicht, kann sich glücklich schätzen.

Medien machen die unterschiedlichsten Angebote, um Menschen Glücksmomente zu bescheren. Das Happy End am Ende eines Films mit dramatischer Handlung erleben wir zusammen mit den Medienfiguren, die während der Rezeption zu imaginären Freunden werden. Auch die vielfältigen Handlungsoptionen in den sozialen Medien schaffen Glücksgefühle, wenn wir auf unser Bild, unser Profil oder auf unsere Posts positive Reaktionen erhalten - es können auch Enttäuschungen oder Depressionen entstehen, wenn das Echo negativ ist, ganz ausfällt oder aus Hasskommentaren besteht. Werden wir aber von dem Glück aus zweiter medialer Hand abhängig, kann uns diese Erkenntnis auch unglücklich machen.

*mediendiskurs* geht der Frage nach, welche Vorstellungen von Glück wir aus den Medien konstruieren und wie die Interaktion mit den Medien sowohl Wohlbefinden als auch Frustration und Depression zur Folge haben kann.



