

# Glücksforschung

## 13 Strategien für den Alltag

1) Die richtigen Fragen: "Es ist nicht so, dass manche Leute mehr Glück haben als andere", erklärt Martin Seligman von der Uni Pennsylvania. "Die Glücklichen gehen nur anders mit den Ereignissen um. Sie fragen z.B. nicht "Warum passiert etwas?" sondern "Wozu geschieht es?" Jene Menschen, die leichter leben, haben genau so viel Pech wie andere Menschen auch und erleiden statistisch gesehen sogar im Durchschnitt die gleiche Anzahl an Schicksalsschlägen. Aber sie vergeuden nicht so viel Zeit mit Fragen wie: "Warum passiert das ausgerechnet mir?" oder "Warum muss das überhaupt sein?", sondern sie fragen: "Wozu ist das gut?", "Wie kann ich dieses Problem lösen?", "Was kann ich jetzt tun, um meine Situation zu verbessern?" oder "Welche Möglichkeit gibt es jetzt für mich, um weiter zu kommen?". Mit anderen Worten: **Sie denken nicht problemorientiert, sie denken lösungsorientiert!**

2) **Aktivität:** Glück entdeckten die Forscher jedenfalls nicht bei untätigen, faulen Menschen. Sondern bei jenen Menschen, die Tätigkeiten mit Begeisterung ausübten. Prof. David Myers: "Konzentrierte Aktivität mobilisiert das körper-eigene Glückshormon Serotonin". Vorausgesetzt, die Aktivität entspricht auch der eigenen Begabung. Doch die meisten Menschen, fanden die Forscher, unterschätzen ihre eigenen Begabungen. Myers: **"Finden kann man sein Talent nur durch Experimentieren. Also durch Ausprobieren und das Einlassen auf neue Anforderungen und somit durch Beschäftigung. Nichts ist so trügerisch wie die Lüge, dass das Schlaraffenland das Paradies auf Erden wäre. Unterforderung macht unglücklich."**

3) **Körperliche Bewegung:** Es gibt körpergewichtige Leute, die glücklich sind. Aber das sind die Ausnahmen zur Regel. Fitness, fanden die Forscher, trägt wesentlich zum Glücksgefühl bei. Der Grund laut Prof. David Myers: **"Niedergeschlagenheit, Leeregefühl und Konzentrationsstörungen werden durch Bewegung weggefegt."** Erstens werden durch Ausdauersportarten die körpereigenen Endorphine aktiviert. Zweitens sorgt die erhöhte Sauerstoffzufuhr für eine bessere Ausnutzung der Gehirnkapazität. Drittens werden beim Schwitzen depressionsfördernde Substanzen ausgeschieden. **"Und nicht zuletzt stärkt das Fitnessgefühl das Selbstbewusstsein."**

4) **Klare Verhältnisse:** Die Forscher fanden unter den glücklichen Leuten so gut wie keine Chaoten. "Ordnung - zumindest im Geist - gehört ebenso zum Lebensgefühl", sagt Prof. Ed Diener. "Die Glücklichen fällen ihre Entscheidungen schneller und deutlicher und gehen lieber das Risiko falscher Entscheidungen ein, statt sie hinauszuzögern und auf die lange Bank zu schieben. Sie erledigen was ansteht, statt es anzuhäufen. Wer aufräumt und Liegengebliebenes anpackt, fühlt sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter seines Schicksals, und das gehört auch wesentlich zum Glück."

5) **Verzicht auf schlechte Nachrichten:** Fröhliche Leute verbringen nicht einmal ein Fünftel soviel Zeit vor dem Fernseher wie Durchschnittsbürger. Sie studieren seltener die Tageszeitungen. Psychologische Erklärung der Glücksforscher: Fernsehen und Tagespresse erreichen ihre Quoten mit Katastrophen, Morden und bad news. Wer darauf verzichtet, hat ein sonnigeres Weltbild. Begründung des Psychologen Prof. Leon Kaplan: **Fernsehen leert langsam aber sicher den körpereigenen Speicher des Wohlfühl-Hormons Endorphin. Wer drei Stunden ferngesehen hat, kann sich unmöglich noch leicht und fröhlich fühlen**

- egal was er gesehen hat.

6) **Echte Freundschaften:** Viele Leute zu kennen, ist nicht das Entscheidende, ermittelten die Glücksforscher. Prof. Seligman: "Es kommt auf das Gefühl der Verbundenheit an. Und das kann nur mit einer begrenzten Zahl von Menschen entstehen. Nur solche Beziehungen stärken das Vertrauen, das Gefühl des Aufgehobenseins und jenes der Geborgenheit." **Allen glücklichen Menschen gemeinsam ist das Talent zur Freundschaft.** Seligman: "Das bedeutet Regelmäßigkeit, Pflege, Initiative und Auswahl: **Sie umgeben sich mit aufbauenden und unterstützenden Leuten.**"

7) **Motivation:** Leute, die fröhlicher leben, können sich selbst motivieren. "Gewöhnlich lassen sich Menschen nur von Freude und Spaß locken. **Die glücklicheren Leute nehmen auch Frust, Ärger und Angst als Motivation**", erläutert Prof. David Myers vom Hope College, Michigan. "Sie erkennen Ärger als Lernchance. Sie sehen, dass hinter jeder Schwäche immer auch eine Stärke steckt und dass Menschen an Widerständen wachsen." Letzteres konnte Myers medizinisch nachweisen: "**Vierzehn Tage reiner Relaxurlaub senkt die geistige Wachheit und damit die Glücksfähigkeit um 20%.**"

8) **Dankbarkeit:** Die Glücklichen sind dankbarer, einfach weil sie glücklich sind? Nein, meint Prof Mihaly Csikzentmihaly, es ist umgekehrt: **Sie sind glücklich, weil sie dankbar sind.** "Menschen, die mit dem Schicksal hadern, richten ihre Aufmerksamkeit auf das, was sie unzufrieden macht. **Die Glücklichen hingegen haben ihren Blick trainiert für die Dinge, die erfreulich sind.**" Das lässt sich nachmachen. "**Wer sich jeden Tag aufzählt, wofür er dankbar sein kann, schärft seine Wahrnehmung für die angenehmen Seiten des Lebens. Er/sie denkt, fühlt und lebt dadurch einfach immer fröhlicher.**"

9) **Risiko:** Zunächst das Überraschende: Leute, die leichter leben, machen es sich nicht bequem. Im Gegenteil, sie verlassen immer wieder ihre Komfortzone, ihren Kreis der Alltagsgewohnheiten. So wird der Bereich im Leben genannt, der gewohnt und automatisiert ist, der sicher zu sein scheint, der einen immer wieder bestätigt. Seligman: "**Wachstum zum Glück findet außerhalb der Komfortzone statt. Wer nie scheitert, entwickelt sich nicht und kann auch nicht glücklich werden, denn er fürchtet sich vor Unvorhersehbarem. Ihm fehlt die Erfahrung der eigenen Stärke und die Überwindungskraft.** Der weltberühmte Maler Vincent Van Gogh wollte zunächst Pfarrer werden und scheiterte damit kläglich. Ohne dieses Scheitern hätte er niemals Weltruhm erlangt."

10) **Akku aufladen:** "Die meisten Leute sacken ab, wenn sie erschöpft und frustriert sind", erklärt Prof. Ed Diener von der University of Illinois. "**Die Glücklichen wissen, wie sie ihren Energiespeicher schnell wieder auffüllen können.**" Sie nutzen etwas, das die Forscher **Akku-Liste nennen. Darunter versteht man eine individuelle Zusammenstellung von Dingen, die Energie bringen.** Dazu kann etwa gehören: Musik hören, in der Badewanne liegen, etwas Schönes einkaufen, jemanden beschenken, Wasser trinken, etc. Diener: "Wir raten jedem, sich eine Akku-Liste anzulegen. Nicht im Kopf, sondern schriftlich - damit sie da ist, wenn die Gedanken im Düsternen kreisen."

11) **Zeitlosigkeit:** Glückliche Leute haben weniger das Gefühl, dass ihnen die Zeit entgleitet und leben statt dessen mehr im Augenblick. Laut Mihaly Csikzentmihaly liegt das erstens an der Fähigkeit zur Konzentration: "**Wer in dem aufgeht, was er gerade macht, bewegt sich in einer Sphäre der Zeitlosigkeit.**" Er verfügt über eine feinere Körperwahrnehmung. Vorschlag des Experten: Alle anderthalb Stunden für 90 Sekunden

fühlen, wie der Atem geht, wie die Haltung ist, was sich im Körper tut. "Wer immer wieder aus den Gedanken zurück in den Körper kommt, ist präsent und trainiert, im Augenblick zu leben."

**12) Ziele: Glückliche Menschen haben eine Vision, haben etwas, wofür sie leben. Etwas, das sie morgens aus dem Bett springen lässt. Woher?** Prof. Ed Diener: "Sie setzen sich selbst immer wieder Ziele. Langfristige Ziele, die sich in kleinen Schritten erreichen lassen. Wir unterschätzen, was auf lange Sicht möglich ist. "Die Ziele müssen konkret formuliert werden und zwar schriftlich, etwa im Tagebuch. Und sie müssen überprüfbar sein. Also nicht: "Ich werde mehr für meine Gesundheit tun." Sondern: "Ab 1. Februar jogge ich drei Mal pro Woche."

**13) Spiritualität:** Es lässt sich nicht leugnen: Spirituelle Menschen sind glücklicher und obendrein auch gesünder. David Larson, Chef des US-Health Research Institutes, kann das statistisch nachweisen. Vermutete Gründe: Der Glaube verleiht dem Leben Sinn, gibt das Gefühl des Aufgehobenseins - jedenfalls dann, wenn die Religion keinen Zwang ausübt und - noch wichtiger - keine Schuldgefühle hervorrufen will. Welche Religion darf es sein? "Jede", meint Prof. David Myers, "Grundsätzlich gilt: Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, die sich an verbindliche Wertvorstellungen halten, und die auf etwas Höheres vertrauen, sind wesentlich gesünder und glücklicher."

(Autorenschaft unbekannt)