



Wie sich das schönste
Lebensgefühl trainieren lässt
und was die Hirnforschung
dazu weiß?

Dem ||

GLÜCK

auf der Spur

Auf der Suche nach dem



GLÜCK

Fotos: Adobe-Stock

Wer nach Glück strebt, sollte nicht allein auf den glücklichen Zufall hoffen. Man muss ihm immer wieder auf die Sprünge helfen. Es ist wissenschaftlich erwiesen: Das Glück liegt in unserer Hand.

Von Susanne Zita

Bist du glücklich?“ – „Eigentlich schon, aber ich habe zurzeit so viel um die Ohren!“ „Es läuft alles ganz gut. Zum perfekten Glück fehlt mir nur noch ein Partner.“ – Es passiert nicht oft, dass uns jemand die Frage mit einem entschiedenen „Ja“ beantwortet. Unzählige „Wenn“ und „Aber“ scheinen uns daran zu hindern, einfach glücklich zu sein. „Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt“, hat es

Arthur Schopenhauer treffend ausgedrückt.

Unsere Einstellung zum Glück beeinflusst, wie viele glückliche Momente wir erleben. Wer mehr Aufmerksamkeit auf das Gute und Schöne legt, erlebt es auch stärker. Der bunte Blumenstrauß, Vogelgezwitscher, der duftende Kaffee, ein netter Gruß. Glück ist Ansichtssache und im Übrigen nur bedingt Geldsache. Zwar steigt das Wohlbefinden mit dem Einkommen, doch die Glücksforscher konnten zeigen, dass mit einem Einkom-

men von 5000 Euro netto im Monat eine Grenze des Glücks erreicht ist.

Das Talent zum Glücklichen sein ist auch von den Genen abhängig, behaupten Wissenschaftler der American Psychological Association. Das Glücksgen hat zwei Variationen – eine lange und eine kurze. Jeder Mensch erbt von beiden Eltern je ein Serotonin-Transporter-Gen. Und wer dabei gewissermaßen den Kürzeren zieht, der könnte besser dran sein: Sind beide Gene kurz, so wird er oder sie häufiger lächeln und lachen, schreibt „Die Welt“.

10

Gebote des GLÜCKS

1

In Ihrem Leben gibt es nichts Positives? Notieren Sie doch täglich jede Kleinigkeit: ein liebes Kompliment, ein nettes E-Mail. Sie werden staunen, was da zusammenkommt.

10

Üben Sie sich in Gelassenheit: Die Dinge so nehmen, wie sie kommen, und versuchen Sie, das Beste aus einer Situation zu machen. Lassen Sie locker!

9

Nichts zu lachen? Sicher doch! „Humor-Anker“ bringen uns immer zum Schmunzeln – wie lustige Fotos aus der Kindheit.

7

Wahre Freunde: Manche Menschen sind wahre Energieräuber. Im Berufsleben können wir es uns nicht immer aussuchen, aber umgeben Sie sich privat mit Menschen, die Ihnen guttun.

2

Vermeiden Sie Gedankengänge wie: „Hätte ich nicht . . .“, dann wäre . . .“ Zu viel Grübeln ist Gift für unsere Seele. Viele trauern alternativen Lebenswegen nach, die sie nicht gewählt haben.

3

Seien Sie sich selbst die beste Freundin/der beste Freund. Schließlich ist jeder von uns mit sich selbst rund um die Uhr unterwegs.



8

Den Augenblick genießen! Nur was in diesem Moment ist, haben wir sicher.

4

Setzen Sie nicht alles auf eine Karte. Vielfalt scheint die Würze eines erfüllten Lebens zu sein. Je mehr „Sinnquellen“ (Naturverbundenheit, Freude an sozialem Engagement etc.) Sie haben, umso besser.

6

Machen Sie das Glück nicht von anderen abhängig. SIE sind Ihres Glückes Schmied. Seien Sie egoistischer.

5

Bindung ist der Schlüssel zum Glück. Ein Partner, Familie und gute Freunde helfen auch die schwierigsten Probleme mit Stärke und Bravour zu meistern.



Liegt es an den Genen, dass manche unbeschwerter durchs Leben gehen?

Doch für Robert Levenson, den leitenden Autor der Studie, sind die Gene „nur ein Teil der Geschichte“, wenn es um emotionale Unterschiede zwischen den Menschen geht. „Die Erziehung und unsere Lebensumstände spielen natürlich eine immens wichtige Rolle.“ Es sei deshalb wichtig, den Einfluss der Gene nicht zu überinterpretieren.

Glücksforscher Manfred Rauchensteiner ist überzeugt: „Wir können unserem Glück auf die Sprünge helfen. Die Hirnforschung bestätigt, dass wir Gefühlszentren im Gehirn trainieren können wie einen Muskel. Das Angenehme im Leben mehr in den Mittelpunkt stellen, bewusster denken und negative Gedanken korrigieren.“

Studien belegen: Menschen, die Dankbarkeit und Wertschätzung als Ressource entdeckt haben, denken positiver. Zufriedene Menschen wissen, dass das Leben Höhen und Tiefen für sie bereithält. Wer sich eher auf das Positive konzentriert, kann mit Rückschlägen besser umgehen und steigert so sein Glück.

„Wie Sie Glück trainieren“

WIE ENTSTEHT GLÜCK?

Zum größten Teil durch eine positive Beurteilung der Welt, wie Dinge, Personen, Ereignisse, Umstände, aber auch durch das Akzeptieren dessen, was ist. Eine bewusste Aufmerksamkeit auf alles, was im Leben passt und gut läuft, was einem gefällt, genauso wie Dankbarkeit, Vertrauen und Liebe.

WIE STEIGERT MAN SEIN GLÜCK?

Indem man bewusst lebt – im JETZT – und mit einem sinnlosen Verhalten, wie sich Sorgen zu machen, aufhört – das ist eines der schlimmsten Programme, die am Glückhsein hindern. Eigentlich zählt nur der Moment. Nur was in diesem Moment ist, haben wir sicher. Alle gesprochenen und gedachten Sätze „ich

sollte“, „ich muss“ am besten meiden – sie schädigen den eigenen Selbstwert. Wir haben in unserer Erziehung eine Menge Sachen über uns und das Leben gelernt und geglaubt. Was man macht und was man nicht macht, wie wir sein sollen und vor allem, dass wir ständig hart an uns arbeiten müssen. Enorme Glückssteigerung erfährt man, wenn man negative Beurteilungen durch positive Glaubenssätze wie „das ist spannend/interessant/aufregend/eine Herausforderung“ ersetzt. Negative Gedanken erzeugen Leid. Sie blockieren uns.

KANN MAN GLÜCK WIRKLICH TRAINIEREN?

Jeder ist der Schöpfer der eigenen Emotionen, es liegt in der eigenen Verantwortung, was man denkt und worüber man sich aufregt – oder eben nicht. Die Gehirnforschung bestätigt, dass wir Gefühlszentren im Gehirn trainieren können wie einen Muskel. Das machen wir sogar permanent. Beschäftigen wir uns



mit guten Gefühlen, wachsen automatisch die entsprechenden Zonen im Gehirn und hemmen die negativen Gefühle. Vorsicht: Der Gedanke sollte der Wahrheit entsprechen. Alles schönmalen funktioniert nicht. Wir können uns nicht belügen.

NICHT ÄRGERN ÜBER NERVENSÄGEN – WIE GEHT DAS?

Da gibt es einen Trick. Sehen Sie diese Menschen als Testpersonen, die nur zu einem einzigen Zweck da sind, nämlich um zu prüfen, zu testen, ob Sie bei ihnen gelassen bleiben können.

SIND SIE SELBST IMMER GLÜCKLICH?

Diese Frage bekomme ich oft gestellt. Die Antwort lautet nein. Aber ich akzeptiere möglichst alles, was im Leben auftaucht. Ich kann entscheiden, ob ich auf dem ausgelösten Gefühl draufbleibe oder nicht.



Glücksforscher, Emotionstrainer und Autor Manfred Rauchensteiner.