

Glück in schwierigen Zeiten? Das geht!

Trotz Krisen, Kriegen und Unsicherheiten – Wir müssen unser Wohlbefinden immer im Blick behalten, sagt eine Expertin

Von Bettina Lücke

Mit dem Glück ist es so eine Sache – wir wünschen es uns, auch gegenseitig. Aber wünschen reicht meist nicht. Was ist Glück überhaupt und wie kann man es in sein Leben holen, gerade in schwierigen Zeiten? Antworten von Nanni Glück, die als Psychologin in der Nähe von Stuttgart arbeitet – und wirklich so heißt.

Frau Glück, in diesen schwierigen Zeiten fragen sich viele Menschen, ob sie überhaupt glücklich sein können – angesichts von Krisen, Kriegen und Unsicherheiten ...

Genau das höre ich sehr oft in meinen Seminaren und Workshops. Viele Menschen fühlen sich von den aktuellen weltpolitischen und gesellschaftlichen Entwicklungen überwältigt und fragen sich: „Darf ich mich überhaupt um mein eigenes Glück kümmern, wenn um mich herum so viel Schlimmes passiert?“ Meine Antwort ist da ganz klar: auf jeden Fall! Und ich würde sogar noch weiter gehen: Es ist unsere verdammte Pflicht, gerade in Krisenzeiten gut auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir auch unsere Stärken und Kompetenzen voll einsetzen – für uns selbst und für unser Umfeld.

Heißt das, dass wir uns selbst im Weg stehen, wenn wir unser eigenes Glück vernachlässigen?

Ganz genau. Wenn wir dauerhaft im Überlebensmodus sind – also in einem Zustand von Stress und Angst –, haben wir biologisch bedingt nur eingeschränkten Zugriff auf unsere Fähigkeiten und unser Potenzial. Das macht uns handlungsunfähig und blockiert uns. Wenn wir aber gut für unser eigenes Wohlbefinden sorgen, haben wir eine ganz andere innere Haltung und können besser auf Herausforderungen reagieren.

Sind wir also „unseres Glückes Schmied“?

Im Kern ja. Wir können uns in jedem Moment bewusst entscheiden, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Unser Gehirn ist leider so programmiert, dass es sich eher auf das Negative konzentriert. Das war evolutionär wichtig, um Gefahren



Als Trainerin, Coach und Expertin für Positive Psychologie sagt Nanni Glück: Glück hängt nicht von äußeren Erfolgen ab, sondern vom Gefühl, mit dem eigenen Leben im Reinen zu sein.

Foto: neyroo/dpa

zu erkennen und zu überleben. Aber genau deshalb ist es so wichtig, aktiv gegenzusteuern. Wenn ich mich bewusst auf das Gute und Positive fokussiere – und das beginnt oft schon mit kleinen Momenten der Dankbarkeit –, dann verändert sich meine subjektive Realität. Das ist die Freiheit, die wir alle haben: selbst zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus lenken.

Haben Sie ein konkretes Beispiel dafür, wie das im Alltag gelingen kann?

Eine Übung, die ich gerne empfehle, ist die „Pause-Taste“. Wenn etwas Stressiges oder Schwieriges passiert, einfach kurz innehalten und bewusst wahrnehmen, was gerade im Moment gut ist. Das kann ganz schlicht sein: den Hund auf dem Sofa beobachten, einen Vogel am Fenster sehen oder die ersten Knospen an den Rosen entdecken. Diese kleinen Momente helfen, wieder eine positive innere Haltung einzunehmen.

Okay, das kann helfen. Kann man

auch sagen, was wir zum Glück oder Glücklichkeit „brauchen“?

Glück ist sehr individuell, aber die Positive Psychologie beschreibt mit dem Perma-Modell fünf Säulen eines gelingenden Lebens: Positive Emotionen (bewusst Freude und Dankbarkeit empfinden), Engagement (etwas tun, das uns erfüllt), Relationships (gute Beziehungen pflegen), Meaning (Sinn in dem sehen, was wir tun) und Accomplishment (das Gefühl, etwas bewirken zu können). Wenn diese Elemente in Balance sind, erleben wir ein stabiles Gefühl von Zufriedenheit.

Da werden manche sagen: „Das klingt ja alles schön und gut, aber mein Leben ist gerade einfach nur schlecht ...“

Das ist absolut nachvollziehbar. Positive Psychologie wird oft mit toxischem positiven Denken verwechselt – also der Idee, dass man in allem etwas Gutes sehen muss. Das ist aber nicht der Punkt. Manche Dinge im Leben sind einfach nur schlimm. Wichtig ist, das Leid anzuerkennen und sich nicht dafür zu

verurteilen, dass es einem schlecht geht. Erst wenn ich mir selbst zugestehe, dass es gerade schwer ist, kann ich mich auch wieder für das Gute öffnen.

Gibt es Menschen, die von Natur aus glücklicher sind als andere?

Es gibt einen kleinen genetischen Anteil, der die Serotoninaufnahme beeinflusst, aber das ist wirklich minimal. Wichtiger ist das Umfeld: Wenn ich in einer Umgebung aufwache, die mir vermittelt, dass die Welt ein sicherer Ort ist und dass ich so, wie ich bin, in Ordnung bin, dann prägt das mein Selbstbild und meine Fähigkeit, glücklich zu sein.

Und wenn ich das nicht mitbekommen habe: Kann ich Glück nachträglich lernen?

Ja, zu jedem Zeitpunkt im Leben! Meine älteste Klientin ist 87. Es ist nie zu spät, etwas für das eigene Glück zu tun. Kleine Übungen wie die Dankbarkeitsübung oder die bewusste Entscheidung, auf das Gute zu schauen, wirken auch im hohen Alter noch.

In den skandinavischen Ländern scheint das mit dem Glück ja besser zu klappen. Warum?

Die haben ein gutes soziales Netz, Gleichberechtigung, eine tolle Kinderbetreuung und eine starke Gemeinschaft. Dazu kommt die Fähigkeit, die kleinen Freuden im Alltag zu genießen – das berühmte „Hygge“-Gefühl. Interessant finde ich aber auch Costa Rica: Obwohl die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen dort nicht so gut sind, sind die Menschen dort sehr glücklich – weil Lebensfreude und Gemeinschaft dort einen hohen Stellenwert haben.

Was wäre Ihr wichtigster Rat für mehr Glück im Alltag?

Sich bewusst machen, dass Freude der natürliche Zustand des Menschen ist. Wir sind darauf ausgelegt, etwas beizutragen und eine Verbindung zu anderen zu spüren. Und: Nicht in die „Wenn-Dann-Falle“ tappen. Glück ist nicht das Ergebnis von äußeren Erfolgen, sondern das Gefühl, mit dem eigenen Leben im Reinen zu sein.

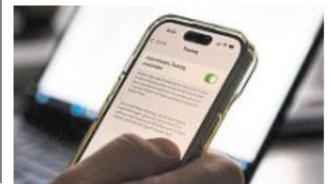
Werbe-ID auf Handys ausschalten

Personalisierte Reklame: ja oder nein? – Nutzer haben die Wahl

Nummern, mit der App-Anbieter Smartphones oder Tablets den jeweiligen Nutzern zuordnen können? Die gibt es sowohl auf Android- als auch auf iOS-Mobilgeräten. Google nennt sie Werbe-ID, bei Apple heißt sie Identifier for Advertisers (IDFA oder AdID). Wer nicht möchte, dass Anbieter anhand der Nummer und gesammelter Nutzungs- sowie Standortdaten Profile für gezielte Werbung erstellen und an Datenhändler verkaufen können, sollte die Werbe-ID oder IDFA abschalten, rät die Stiftung Warentest.

Das geht bei Android in den Einstellungen unter „Google/Alle Dienste/Werbung/Werbe-ID löschen“. Wer grundsätzlich personalisierte Werbung erhalten, aber ein zu detailliertes Profil verhindern möchte, kann sich von Zeit zu Zeit auch eine neue Werbe-ID zuweisen lassen („Werbe-ID zurücksetzen“). Dann startet man wieder mit einem leeren Profil. Bei Apple navigiert man in den Einstellungen zu „Datenschutz und Sicherheit/Tracking“ und schiebt dort den Regler bei „Apps erlauben, Tracking anzufordern“ nach links. Selbst bei aktiviertem Tracking muss unter iOS aber jede App einzeln per Dialog die Erlaubnis zum Datensammeln anfragen.

Mit den Werbe-IDs allein ist es aber nicht getan. Sie sind nur ein Baustein der digitalen Werbebranche, erklären die Warentester. Es gebe auch andere Kennnummern. Etwa solche, die von App-Betreibern vergeben werden. Um sich weniger gläsern zu machen, sei es etwa empfehlenswert, die Standorterfassung nur dann zu aktivieren, wenn man sie wirklich benötigt. *dpa* Foto: Franziska Gabbert/dpa



Das trägt Mann dieses Jahr zur Trauung

Schluss mit schwarzem Anzug: Naturtöne liegen im Trend – Bräutigame setzen auf Kombi aus Weste und Hemd

Während sich viele männliche Gäste noch immer für Marineblau mit weißem Hemd und cognacfarbene Schuhe entscheiden, setzen ehe-willige Männer dieses Jahr auf einen individuellen Look. Farbe, Stil und Komfort stehen in der Hochzeitssaison 2025 im Mittelpunkt. Schließlich soll sich der Bräutigam nicht nur vom Trauzeugen und den Gästen abheben, sondern sich an diesem großen Tag auch rundum wohlfühlen.

Naturtöne statt Einheitsdunkel „Grün dominiert sichtbar die Hochzeitsmode“, so Susan Lippe-Bernard, Chefredakteurin des Magazins „Braut & Bräutigam“ in Münster. In diesem Jahr gibt es unzählige Nuancen – von zartem Salbei über leuchtendes Smaragdgrün bis hin zu tiefem Tannengrün. Doch auch sanfte Beige- und Sandtöne sowie elegante Beeren- und Rosatöne sind gefragt. Vor allem gedeckte Rosa- und Altrosa-töne erfreuen sich zunehmender Beliebtheit.

Der schwarze Anzug hingegen gilt als überholt – nicht nur für den Bräutigam, sondern zunehmend auch für die Hochzeitsgäste, so die Expertin. Wer also aufpassen und sich von der Masse abheben möchte, setzt dieses Jahr auf Farbe.

Dreiteilige Anzüge mit Weste sind besonders beliebt, denn sie ermöglichen eine gewisse Flexibilität. Sobald das Sakko abgelegt



Das Einstecktuch – idealerweise mit der Fliege farblich abgestimmt – macht das Bild eines schicken Bräutigams perfekt.

Foto: Florian Schuh/dpa

wird, bleibt der Bräutigam mit Weste und Hemd dennoch stilvoll gekleidet. Auch royale Anzugsformen mit längeren Jacketts oder zweireihige Modelle sind dieses Jahr häufig zu sehen.

Nicht nur das Design ist dieses Jahr wichtig, sondern vor allem der Tragekomfort: „Die meisten Anzüge haben einen kleinen Elastananteil, sodass der Bräutigam sich gut bewegen kann, ohne dass der Stoff einengt.“ Ein ge-

lungener Hochzeitslook wird durch die passenden Accessoires abgerundet. Traditionelles Element ist das Blumenarrangement am Revers, das auf das Brautkleid oder den Brautstrauß abgestimmt sein sollte, um ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen und die Verbindung der Brautleute zu zeigen.

„Ich würde immer echte Blumen empfehlen“, so Lippe-Bernard. Was beim Bräutigam außerdem nicht fehlen darf, ist die

passende Fliege oder eine schmale Krawatte. Besonders stilvoll wirken Ton-in-Ton-Kombinationen, wie etwa eine sandfarbene Fliege zu einem entsprechenden Sakko.

Ergänzt wird der Look durch ein Einstecktuch, das idealerweise die gleiche Farbe oder das gleiche Muster wie die Fliege aufgreift und dem Outfit eine zusätzliche Eleganz verleiht, so die Expertin. Eine edle Uhr, sei es ein neues Modell oder ein Erbstück, rundet das Erscheinungsbild ab und sorgt für eine persönliche Note. Wer mag, kann dem Hochzeitsoutfit den letzten Schliff mit Manschettenknöpfen verleihen.

Übrigens: Mittlerweile ist nicht nur für die Braut die Suche nach dem passenden Kleid schon ein kleines Event, auch der Bräutigam geht oft in Begleitung auf Anzugsuche, berichtet Lippe-Bernard. Der Trend geht zur „Groom Crew“: Trauzeugen, Brüder oder enge Freunde begleiten den Bräutigam in spezialisierte Hochzeitsmodeschäfte, die zunehmend etwa begleitende Gin-Tastings oder exklusive Beratungen anbieten.

„Es wird richtig zelebriert, fast wie ein kleiner Junggesellenabschied in schön.“ Neben dem Bräutigam finden hier oft auch die Trauzeugen oder der Brautvater passende Outfits – also passen auf jeden Fall die Outfits zueinander.

Nadja Aumiller

Finanzamt verdient am Gewinn (meist) nicht mit

Preise werden nur in bestimmten Fällen versteuert

Der Mythos, dass sich das Finanzamt ein Jahr nach dem Gewinn eines Lotto-Jackpots meldet und die Hälfte davon einfordert, hält sich hartnäckig. Doch wie sieht die Realität aus? Der Bund der Steuerzahler (BdSt) klärt auf: Grundsätzlich gilt in Deutschland, dass reine Glücksspielgewinne steuerfrei sind. Daher unterliegen Gewinne aus Lotto, Sportwetten, Quizshows, Casino-Spielen oder anderen Glücksspielen nicht der Einkommensteuer.

„Solche Gewinne werden nicht als Einkommen im klassischen Sinne, sondern als einmalige Vermögensmehrung betrachtet, die nicht versteuert werden muss“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom BdSt. Aus diesem Grund muss ein Gewinn auch nicht in der Einkommensteuererklärung angegeben werden.

Wer hingegen regelmäßig erfolgreich an Quizshows, Pokerturnieren oder anderen Formaten teilnimmt, dem kann das Finanzamt gewerbsmäßiges Handeln unterstellen – und die Gewinne sehr wohl der Einkommens- und möglicherweise auch der Gewerbesteuer unterziehen. Auch beim Gewinn eines Sachpreises – etwa einem Auto oder einer Reise – gilt, dass das Glück nur dann steuerlich relevant wird, wenn das Gewinnspiel im Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit steht. Zum Beispiel, wenn es sich um ein Bonus-Gewinnspiel für

Selbstständige handelt. Andernfalls werden auch hier keine Steuern fällig.

Nimmt man an einer Doku-Realityshow teil, bei der etwa das Eigenheim einer bedürftigen Familie umgebaut und renoviert wird, so sind die reinen Renovierungsleistungen steuerpflichtig. Obwohl der ursprüngliche Gewinn steuerfrei bleibt, können sich dadurch steuerliche Konsequenzen ergeben – etwa, wenn mit dem Gewinn weiter gewirtschaftet wird oder Teile davon verschenkt werden sollen.

Denn wer das Geld anlegt und dadurch Zinsen oder Dividende erhält, muss auf diese Einkünfte Kapitalertragsteuer, Solidaritätszuschlag und gegebenenfalls Kirchensteuer zahlen. Möchte der Gewinner große Summen an Familie oder Freunde verschenken, kann Schenkungsteuer anfallen. Wird der Gewinn nach dem eigenen Tod vererbt, unterliegt diese Erbschaft der Erbschaftsteuer.

Karbe-Geßler weist allerdings darauf hin, dass bei Schenkungen und Erbschaften gewisse Freibeträge gelten, die je nach Verwandtschaftsgrad gestaffelt sind. Ehepartner können etwa 500.000 Euro steuerfrei erben oder geschenkt bekommen, ein Kind immerhin noch 400.000 Euro. Alle zehn Jahre können diese Freibeträge erneut ausgeschöpft werden. *dpa*