

Das Glück im Alltag finden

Zufriedenheit Laut einer Harvard-Studie sind Gesundheit und soziale Beziehungen Hauptfaktoren eines glücklichen Lebens. Doch wie schaffe ich es, auch im stressigen Alltag glücklich zu sein? *Von Amelie Schröer*

Es ist eine Frage, die Menschen ihr Leben lang begleitet: Was macht mich glücklich? Die Antwort darauf fällt sehr individuell aus. Ist es das große Geld? Ist es der Traumjob? Die Zeit mit Freunden und der Familie? Oder das Reisen? Und vor allem: Wie kann ich trotz all der Krisen in der Welt, trotz negativen Schlagzeilen und Dauerstress im Alltag noch Glück empfinden?

Die groß angelegte Studie der Harvard-Universität, „The Good Life: Lessons from the World’s Longest Study of Happiness“, geht seit 86 Jahren eingangs Frage nach dem persönlichen Glück nach. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler interviewen seitdem hunderte Menschen mit Blick auf die Faktoren, die ihr Wohlbefinden und die Lebensqualität beeinflussen. Regelmäßig machen die Befragten Angaben zu ihrer Gesundheit, ihrer Beziehung, ihrer beruflichen Entwicklung und ihrer Zufriedenheit. Das Ergebnis zeigt: Es sind nicht das große Geld, das Eigenheim oder der Traumjob, es sind bloß zehn Gewohnheiten, die persönliches Glück bewirken: Regelmäßige Bewegung, Achtsamkeit, soziale Kontakte, freundlich sein, etwas Neues lernen, Zielstrebigkeit, positives Denken, ausreichende Schlaf, Zeit in der Natur und die kleinen Dinge im Leben schätzen.

Als Glücksinseln bezeichnet Psychologin Nanni Glück, die wirklich so heißt, diese Momente, in denen man sich wohl fühlt und mit sich im Reinen ist. Das ist die Basis des Glücks-Empfindens, denn „wenn ich mit mir im Reinen bin, fällt es mir leichter, die anderen so sein zu las-

„Viele Leute denken, dass ich mein eigenes Glück nicht in der Hand habe, dass es fremdbestimmt ist.

Nanni Glück
Glücksexpertin

sen, wie sie sind“, erklärt Glück. Als Therapeutin und Glücks-Coach hat sie es immer wieder mit Klienten zu tun, die unzufrieden sind. Die nach einem Ausweg suchen. Nach Glücksinseln im Alltag.

„Viele Leute denken, dass ich mein eigenes Glück nicht in der Hand habe, dass es fremdbestimmt ist von außen“, sagt Nanni Glück. Doch das sei nicht richtig. „Ich kann ganz viel selbst zu meinem Wohlbefinden beitragen.“ Wichtig ist, dass man immer wieder mit sich selbst in einen Dialog geht: Brauche ich einen Spaziergang, möchte ich einfach mal die Beine hochlegen oder mit dem Hund kuscheln? Denn, zu erkennen, welche Momente und Dinge guttun, ist ein ständiger Prozess.

Dem Co-Autor der Harvard-Studie, Robert Waldinger, zufolge gibt es zwei Faktoren, die das persönliche Glück entscheidend positiv beeinflussen: Gesundheit und Freundschaft. Ersteres ist wenig überraschend, denn wer sich gesund ernährt, ausreichend schläft, nicht raucht, keine Drogen nimmt und nicht übergewichtig ist, hat enormen Einfluss darauf, wie lange und wie gut er oder sie lebt, sagte Waldinger in einem Gespräch mit der Zeit. Er ergänzt: „Die gesündesten und glücklichsten Menschen sind unserer Studie zufolge die, die gute, warme soziale Kontakte haben.“ Umgekehrt sind die, die einsam sind, tendenziell unglücklicher und sterben früher.

Zwei Hindernisse zum Glück

Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, im Alltag glücklich zu sein. Warum ist das so? „Unser Gehirn ist nicht zum Glücklichsein gemacht“, sagt Nanni Glück. Zwei Dinge stehen uns dafür im Weg, die historisch gewachsen sind: Zum einen der Negativitätsbias, also das Phänomen, bei dem Menschen dazu neigen, negative Informationen oder Ereignisse stärker wahrzunehmen, zu erinnern und zu gewichten als positive. Zum anderen der sogenannte Mangelblick, also das Phänomen, ständig das zu sehen, was uns fehlt – zum Beispiel ein bestimmtes Kleidungsstück im Schrank. „Wir sehen nicht die ganzen Klamotten, die wir schon haben. Wir wissen genau, wir brauchen noch diesen einen schwarzen Rollkragenpullover“, ergänzt Glück.

Wichtig sei in diesen Momenten ein Perspektivwechsel, sagt die Exper-



Jede und jeder hat sein Glück selbst in der Hand – auch im Alltag, sagt Psychologin Nanni Glück. Zehn Faktoren sollen helfen, Stress und Krisen zu überwinden. Den Fokus auf die eigenen Stärken zu legen, neugierig sowie verspielt zu sein, sind drei von ihnen.

Groß aufgelegte Glücksstudie seit 1938

Unter dem Titel „The Good Life: Lessons from the World’s Longest Study of Happiness“ geht die Studie der Harvard-Universität seit 1938 der Frage nach den Umständen eines erfüllten Lebens nach. Teilnehmer der ersten Generation der Studie sind zwei Gruppen von Männern, die in den 1930er und 40er Jahren rekrutiert wurden: Die eine Gruppe besteht aus Absolventen der Harvard-Universität aus den Jahrgängen 1939 bis 1944. Die zweite Gruppe aus weißen Männern aus den Stadtteilen Bostons. Inzwischen läuft eine zweite Generation der Studien, in der die Kinder der Ursprungsteilnehmer befragt werden. Ein Kritikpunkt der Untersuchung ist die Auswahl der Stichprobe, die sich fast ausschließlich aus Männern zusammensetzt und die Ergebnisse einschränkt.

tin. „Also nicht darauf zu schauen, was fehlt, sondern darauf, was schon da ist und wofür ich dankbar sein kann.“ Und wenn man versteht, dass es um das Gefühl geht, das unabhängig von den äußeren Umständen ist, dann versteht man, dass man auch seine eigenen Glücksinseln schaffen kann.

Damit aber dieser Perspektivwechsel klappt, braucht es Übung. „Es ist wie Muskeltraining“, erklärt Glück. Rein vom daran denken und angucken wachsen Muskeln nicht und ebenso wenig die Synapsen im Gehirn, die es zum glücklich sein braucht. „Je mehr ich das trainiere, desto stärker werden die synaptischen Verbindungen“ – und desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, in stressigen Situationen entspannt und positiv zu bleiben.

Und in der Praxis? Eine stressige Situation bei der Arbeit, beispielsweise nach

einem Telefonat oder Meeting, lasse sich laut Nanni Glück ganz einfach bremsen, indem man die „virtuelle Pausetaste“ drückt. Bedeutet: kurz innehalten und tief durchatmen. Schnell werden Atmung und Puls ruhiger, wir schaffen eine Distanz zu dem, was gerade passiert ist.

Danach lohne es, so erklärt es die Expertin, sich im Raum umzuschauen und nach Dingen zu gucken, die schön oder lustig sind, zum Beispiel die Kaffeetasse vor sich auf dem Tisch oder die blühenden Bäume vor dem Fenster. „Dadurch verankert man sich im Hier und Jetzt und kann wieder klarer denken und Entscheidungen treffen“, sagt die Expertin. „Ich nehme die Welt wieder so wahr, wie sie ist und nicht mehr verzerrt negativ. Und vor allem nehme ich mich wieder als gelingenden und kompetenten Menschen war, der selbstbestimmt handeln und entscheiden kann.“



Die große Serie
vom 26. April bis 31. Mai

Alle Folgen im Überblick

- 1 Glück lernen
- 2 Das Glück der Freundschaft
- 3 Was Geld mit Glück zu tun hat
- 4 Warum Kreativsein glücklich macht
- 5 Der Glücksrausch von Sportlern
- 6 Glück im Alltag finden

Ratgeber

Krisen und Stress trotzen

Glück im Alltag finden – die Tipps von Expertin Nanni Glück.

1 Fokus auf das Gute! Trotz herausfordernder Momente im Alltag der Negativität nicht zu viel Raum geben. Optimismus hilft, mit Herausforderungen besser umzugehen.

2 Dankbarkeit ausdrücken! Das fördert eine positive Lebenseinstellung und stärkt soziale Bindungen.

3 Lachen sorgt für die Ausschüttung von Glückshormonen, die wiederum Stresshormone hemmen. Humor sorgt außerdem für ein Gefühl von Sicherheit.

4 Die eigenen Stärken stärken, um Herausforderungen trotz vermeintlicher Schwächen erfolgreicher zu bewältigen. So wachsen Zufriedenheit und Glücksempfinden.

5 Hadern ist ok! Wut, Angst und Trauer sind natürliche emotionale Begleiter unseres Alltags. Man darf ihnen Raum geben. Wichtig ist, danach wieder die positive Brille aufzusetzen – bildlich gesprochen.

6 Neugierde beibehalten, denn eine offene Grundhaltung führt dazu, Denk-, Handlungs- und Lösungsmöglichkeiten gegenüber offener zu sein. Ein Gefühl von Fortschritt entsteht.

7 Im Hier und Jetzt leben! Um Glücksmomente zu erfahren, sollte der Blick mehr auf die Gegenwart gelenkt werden.

8 Freundlich sein und anderen etwas Gutes tun, tut auch uns persönlich gut. Gleiches gilt uns selbst gegenüber.

9 Verspielt sein! Menschen lieben es, zu spielen. Laut dem deutschen Hirnforscher Gerald Hüter ist Begeisterung Dünger für das Gehirn.

10 Weniger ist mehr! Kleine Schritte setzen und diese als Erfolg sehen. Das sichert langfristig die Motivation, dranzubleiben.

Glücksmomente – das Gewinnspiel

Wann waren Sie das letzte Mal so richtig glücklich? Haben Sie etwas Besonderes erlebt?

Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt!

Erzählen Sie uns unter digital.swp.de/gluecksmomente-swp Ihre Geschichte und sichern Sie sich die Chance auf einen 250€ mydays Gutschein!

