

So sorgen Sie  
für mehr Sonne  
im Herzen

# Sechs Wege zum Glück

VON MONIKA GOETSCH

GEHÖREN SIE ZU DEN MENSCHEN, für die das Glas immer halb voll statt halb leer ist? Die das Leben spielend meistern – egal, was es für sie bereithält? Denen (fast) nichts und niemand die Laune verderbt? Wie schön für Sie! Oder zählen Sie nicht zu diesen Glückskindern? Dann hat die Forschung gute Nachrichten für Sie: Sie können Ihrem Glück auf die Sprünge helfen! Wie das geht, haben wir für Sie bei Experten erfragt.

FOTO: © GETTY IMAGES



## 1. PFLEGEN SIE BEZIEHUNGEN!

Materieller Wohlstand, Schönheit und Popularität sind vergänglich – und machen uns nicht dauerhaft zufrieden. Freundschaft und Liebe dagegen tragen durchs Leben. Ganz oben auf der Liste der Wege zum Glück stehen deshalb liebevolle Beziehungen. Als soziale Wesen sind wir Menschen auf die Verbindung zu anderen Menschen angewiesen. Gemeinsam fühlen wir uns sicher und geborgen. Freunde und Familie unterstützen uns auch in schlechten Zeiten.

„Investieren Sie in Beziehungen“, rät darum Professor Karlheinz Ruckriegel, Glücksforscher und Volkswirtschaftler an der Technischen Hochschule Nürnberg. „Das Glückserleben bei einem Einkauf zum Beispiel hält nur rund zehn Sekunden an. Aus gelingenden sozialen Beziehungen können wir aber ständig positive Emotionen und Belohnungsergebnisse bekommen. Dafür braucht es weniger Geld, sondern Zeit und Achtsamkeit.“ Wer glücklich sein will, pflegt darum den Kontakt zu Freunden und Familie, zu Nachbarn und Bekannten.

Das klingt nach Arbeit – und verlangt uns tatsächlich etwas Einsatz ab. Schließlich gilt: „Keine Beziehung hält heute mehr von selbst“, erklärt Professor Wilhelm Schmid. Der Philosoph und Autor zahlreicher, in viele Sprachen übersetzter Bücher über Lebenskunst lehrt an der Universität Erfurt. Ob Freundschaft oder Ehe: „Auch

aus engen Bindungen kann man sich leicht verabschieden“, sagt Schmid. Dass Beziehungen nicht von selbst halten, sei jedoch nicht allein dem Zeitgeist geschuldet. Die meisten von uns hätten ein Bedürfnis nach Bindung – aber auch ein Bedürfnis nach Freiheit. Aus Sicht des Philosophen „ein zutiefst menschlicher Zwiespalt“.

Wer sich dessen bewusst ist, tut sich bei der Pflege enger, dauerhafter Beziehungen leichter. Für die können Sie täglich etwas tun. „Viele Probleme zwischen Freunden und Partnern werden von einem Mangel an Aufmerksamkeit verursacht“, erklärt Schmid.

Sein Tipp: Bleiben Sie empfänglich für die Bedürfnisse Ihrer Freunde oder Ihrer Partnerin, Ihres Partners. Zeigen Sie sich interessiert an den Dingen, die den anderen beschäftigen. Dazu gehört auch auszuhalten, dass man sich mal näher und mal weiter entfernt. Aber geben Sie sich einen Ruck, wenn die Distanz zu groß ist. „Dann nämlich ist es an der Zeit, dem anderen deutlich und nachhaltig Interesse und Wohlwollen zu bekunden“, sagt der Philosoph.

Glücksforscher Ruckriegel setzt auf die uralte goldene Regel: „Behandle andere so, wie du von ihnen behandelt werden willst.“

## 2. TUN SIE IHREM KÖRPER GUTES!

Glück strahlt auf unsere körperliche Gesundheit aus. „Man fühlt sich nicht nur subjektiv besser“, erklärt

Glücksforscher Ruckriegel, „sondern hat mehr Energie, ein stärkeres Immunsystem und eine höhere Lebenserwartung.“ Umgekehrt gilt: Wenn Sie Ihrem Körper Gutes tun, streicheln Sie zugleich auch Ihre Seele.

Für Anne Umgelter, niedergelassene Sportärztin in München, ist Bewegung das A und O eines glücklichen Lebens. „Bewegung reduziert Stresshormone, sie wirkt antidepressiv, der Körper schüttet dabei Glückshormone aus“, erklärt die 48-Jährige. Sie selbst joggt dreimal die Woche – und spürt jedes Mal, wie sich ihre Laune hebt. „Mir hilft Bewegung, mein inneres Gleichgewicht zu erlangen“, sagt sie. „Sie hat auch etwas Meditatives.“

All jenen, die bislang eher auf der faulen Haut lagen, empfiehlt die Ärztin, mit dreimal pro Woche 20 Minuten Bewegung einzusteigen: zügiges Gehen, Walken, Tanzen. Geeignet ist alles, was Spaß macht, am besten gemeinsam mit Freunden. „Jeder Schritt kann der erste sein“, ermuntert die Sportärztin.

Am Anfang ist vor allem wichtig, konsequent dabei zu bleiben. „Mit der Zeit wächst fast immer die Freude an Sport und Bewegung“, sagt die Expertin. Ihrer Erfahrung nach gewöhnen sich die meisten Menschen schon nach sechs bis acht Wochen so an

den regelmäßigen Sport, dass sie sich gar nicht mehr vorstellen können, darauf zu verzichten. Ebenfalls wichtig: Übernehmen Sie sich nicht! Auch die Ruhephasen sind wertvoll. In diesen Zeiten regeneriert sich Ihr Körper. Versuchen Sie, genug zu schlafen und sich ausgewogen zu ernähren. Körper und Seele werden es Ihnen danken.

## 3. ÜBEN SIE SICH IN DANKBARKEIT!

Im Überschwang jugendlicher Kräfte glauben wir gern, dass wir alles im Leben uns selbst verdanken. „Aber mit dem Älterwerden“, sagt Philosoph Wilhelm Schmid, der selbst 62 Jahre alt ist, „begreifen wir: Dir hat jemand eine Chance gegeben, dich geliebt, dir Kraft geschenkt. Wir haben uns nicht selbst zur Welt gebracht. Nichts hängt völlig von uns selbst ab.“ Grund genug, dankbar zu sein.

Der Bonus für Sie: Dankbarkeit ist ein beglückender Zustand, denn darin konzentrieren wir uns auf die schönen Seiten des Lebens. „Dankbarkeit schult den Blick für das Gute, die Verbundenheit im Leben“, erklärt Schmid. Und man kann sie lernen. „Manchmal ist dafür eine Korrektur der Wahrnehmung nötig“, erklärt der Nürnberger Glücksforscher Ruckriegel. „Die ist nämlich häufig



WENN WIR DANKBAR SIND, KONZENTRIEREN WIR UNS AUF DIE SCHÖNEN SEITEN DES LEBENS. DAS SCHAFFT GLÜCK

verzerrt – ein biologisches Erbe aus der Frühzeit der Menschheit. Damals überlebte, wer Negatives erkennen, erinnern und daraufhin meiden konnte.“ Angst, Sorge, Leid und Schmerz machen darum noch heute einen stärkeren und nachhaltigeren Eindruck aufs Gehirn als positive Reize.

Eine realistische Wahrnehmung entsteht so allerdings nicht – auch wenn Pessimisten das glauben. Wenn Sie sich in Dankbarkeit üben wollen, empfiehlt Ruckriegel, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dort tragen Sie täglich positive Erfahrungen ein.

Amina Steiner, frischgebackene Tourismus- und Hotelfachfrau aus Wien, hat dieses Konzept kürzlich ausprobiert. Sie steckte mitten in den Vorbereitungen zu den Diplomprüfungen und wusste manchmal nicht mehr, wo ihr der Kopf stand. „Mit dem Tagebuch habe ich meine Aufmerksamkeit zurück auf die kleinen schönen Dinge gelenkt, um positiv zu bleiben und mir selbst Kraft zu geben“, erzählt sie.

Drei Wochen lang hat sie ihr Tagebuch geführt und auf ihrem Blog *Grasgrün & Himmelblau* mit anderen geteilt. „Schon diese kurze Zeit reichte aus, um angenehme Momente besser wahrzunehmen“, sagt die 19-Jährige.

Wer es ausprobiert, wird schnell feststellen, dass er viele freudige Momente anderen Menschen verdankt. Eine Entdeckung, die auch Philosoph Wilhelm Schmid gemacht hat. Vor mehr als 20 Jahren hat er begonnen, seiner Mutter gegenüber große Dankbarkeit zu empfinden. Inzwischen ist sie gestorben. „Und ich bin sehr froh“, erzählt er, „immer wieder danke zu ihr gesagt zu haben.“ Er hat das empfangene Glück zurückgeschenkt.

Ist das vielleicht auch ein Weg für Sie? Mit einem „danke“ machen Sie nicht nur einen Menschen, der Ihnen nahesteht, glücklicher, sondern auch sich selbst.



UNSERE ZIELE  
ENTSCHEIDEN  
MIT DARÜBER,  
OB WIR IM  
LEBEN AUF DER  
RICHTIGEN  
SPUR SIND

#### 4. SETZEN SIE SICH ZIELE!

So wichtig es ist, die kleinen Glücksmomente zu erkennen und zu genießen, die der Alltag für uns bereithält, hin und wieder sollten Sie sich doch auch die Frage nach dem großen Ganzen stellen, meint

Experte Ruckriegel: „Wie zufrieden bin ich mit dem Leben, das ich lebe?“

Schließlich entscheiden die richtigen Ziele mit darüber, ob Sie im Leben auf der Glücksspur unterwegs sind. Nur: Was sind die richtigen Ziele? „Sie sollten werthaltig und realistisch sein“, erklärt Ruckriegel. Werthaltig bedeutet, sie dienen nicht nur

dem auf die eigene Person begrenzten, kurzfristigen Nutzen. Realistisch heißt, es ist Ihnen möglich, sie zu erreichen. Dabei dürfen die Ziele, die Sie sich im Leben setzen, ruhig ehrgeizig sein.

Haben Sie Ihre wahren Wünsche identifiziert, gilt es herauszufinden, wie Sie sich ihnen Schritt für Schritt nähern. Haben Sie Mut – und Geduld mit sich selbst, gerade wenn größere Veränderungen nötig sind, um ans Ziel zu gelangen.

So wie bei Angelika Holdau aus München. 20 Jahre lang war die heute 50-Jährige bei einem Verlag angestellt. Etliche Jahre dachte sie darüber nach, sich selbstständig zu machen. Der Job war nicht mehr erfüllend. Das Arbeitsumfeld hatte sich verändert. „Der einzelne Mensch wurde immer unwichtiger. In mir wuchs der Wunsch, mein eigenes Ding zu machen“, erzählt sie.

Lange stand ihr allerdings die Angst vor der finanziellen Unsicherheit im Weg. „Aber plötzlich, vor etwa einem Jahr, wusste ich einfach, dass ich kündigen wollte, um mich als Journalistin und Coach selbstständig zu machen“, berichtet sie. „Von dem Moment an habe ich mich einfach nur noch über meinen Entschluss gefreut. Es war, als würde sich mir auf einmal ein bunter Blumenstrauß voll Möglichkeiten eröffnen. Ich habe es noch keinen Tag bereut, diesen Schritt gewagt zu haben. Und ich bin sehr gespannt, was sich noch entwickeln wird.“

## 5. SUCHEN SIE SICH EINE HERAUSFORDERUNG!

Ruhe und Routine sind gemütlich – glücklicher aber wird, wer sich hin und wieder einen Schubs gibt. Bleiben Sie neugierig! Trauen Sie sich etwas! Eine Reise in ein unbekanntes Land, ein Sprachkurs an der Volkshochschule, ein Instrument, das Sie erlernen: All das kostet ein wenig Mut und Durchhaltevermögen. Aber es lohnt die Anstrengung. Wer immer wieder Neues wagt, lebt intensiver. Probleme lösen, das eigene Wissen erweitern: Diese Bedürfnisse sind von Geburt an im Menschen angelegt.

Gerade anspruchsvolle Tätigkeiten, bei denen unsere Sinne wach sind, unser Gehirn auf Hochtouren arbeitet, verschaffen uns ein besonderes Glücksgefühl. Forscher sprechen vom „Floweffekt“. Wer sich in dieser Art Fluss befindet, vergisst, was um ihn ist. Er verlässt gleichsam Zeit und Raum. Die Voraussetzung dafür: „Suchen Sie sich Dinge, in denen Sie ganz aufgehen“, rät Ruckriegel. „Flow gelingt am besten, wenn Sie versuchen, Ihre Möglichkeiten zu erweitern, und die Tätigkeit, die Sie verrichten, fordernd, aber nicht überfordernd ist.“

Am besten, Sie beobachten sich ein bisschen: Wann waren Sie zuletzt ganz und gar hingerissen und selbstvergessen? Was haben Sie schon immer tun wollen und viel zu selten getan? Ist da vielleicht ein Buch, das Sie schreiben möchten? Ein künstlerisches Hobby, das Ihren Fähigkeiten entspricht?

Vielleicht möchten Sie auch endlich Tango tanzen lernen? Oder sich im Internet so geschickt bewegen wie Ihre Kinder und Enkel? Finden Sie heraus, was Sie fordert und in einen Glücksfluss bringt. Alles ist erlaubt!

## 6. ÜBEN SIE SICH IN GELASSENHEIT!

Das Bild vom Glas, das für den einen halb voll, für den anderen halb leer ist, zeigt es: Glück ist immer auch eine Frage der Haltung. Denken Sie nur an den Ärger, wenn Sie im Stau stehen. Jahrelang saß Karlheinz Ruckriegel in solchen Situationen aufgebracht hinterm Steuer. Bis ihm klar wurde: „Was man nicht ändern kann, darüber sollte man sich nicht aufregen.“

Es gelang ihm, seine Haltung zu verändern. Das klingt schwieriger, als es ist. „Man kann seine negativen Emotionen regulieren“, ist Ruckriegel überzeugt. „Gefühle lassen sich durch Einsicht beeinflussen!“

Sie können das üben: im Stau, in der Schlange im Supermarkt, im überfüllten Wartezimmer beim Arzt. Sie warten. Der Ärger kommt. Aber statt die Wut mit Argumenten zu füttern, lösen Sie sich gedanklich aus der Situ-

ation. Ändern Sie die Perspektive. Machen Sie sich bewusst, dass Ihr Ärger die Sache nur verschlimmert. Wie viel leichter Sie sich fühlen werden, wenn es Ihnen gelingt, sich zu beruhigen.

Vielleicht lässt sich der Warterei sogar etwas Positives abgewinnen? Womöglich erlangen Sie Muße, innere Ruhe, ein Stückchen Freiheit? Und schon geht es Ihnen wie Karlheinz Ruckriegel. Der Glücksforscher ärgert sich nicht mehr über das, was man nicht ändern kann, wie den Stau.

Wenn Sie sich in Gelassenheit üben, sind Sie gegen alles gewappnet. Denn auch dem Glücklichen serviert das Leben mitunter Trauer und Schmerz. „Ist jemals alles Glück?“, fragt Philosoph Wilhelm Schmid. „Das Leben kann nicht nur Lust und Freude, Gesundheit und Harmonie bieten. Es gibt Ärger, es gibt Krankheiten, es gibt Schmerzen.“ Gelassen ist, wer diesen Widerspruch erträgt. Und wie Schmid sagt: „Ich kann damit einverstanden sein, dass das Leben beides zu bieten hat: Glück und Leid.“



Wie lautet Ihr eigenes Rezept für ein glückliches Leben? Schreiben Sie an [meinung@readersdigest.de](mailto:meinung@readersdigest.de)

\* \*

## ANSICHTSSACHE

Es ist nicht schwer, Menschen zu finden, die mit 60 Jahren zehnmal so reich sind, wie sie es mit 20 waren. Aber nicht einer von ihnen behauptet, er sei zehnmal so glücklich.

GEORGE BERNARD SHAW, *irischer Dramatiker u. Politiker (1856-1950)*