

# Unsere Zeit

Der besondere Extra-Teil für unsere Leser

Psychologie

Gesundheit

Gesund kochen

Reise

Festhalten: Besondere Momente bleiben besser in Erinnerung, wenn man sie bewusst wahrnimmt

URLAUBSGEFÜHLE IN DEN ALLTAG RETTEN

## So bewahren Sie den Augenblick des Glücks

Der SWR zeigt diese Woche, wie aktuell Johann Wolfgang von Goethe bis heute als Glücksexperte ist: Der Dichter erkannte die Wichtigkeit des Augenblicks. Ob man schöne Momente tatsächlich festhalten oder wiederbeleben kann, erklärt der renommierte Glücksforscher Prof. Karlheinz Ruckriegel

Klick zum Glück:  
Wir verraten, wie  
Fotos Urlaubsstim-  
mung erzeugen

**E**r ist gerade mit dem Zug am Kölner Hauptbahnhof angekommen, als Karlheinz Ruckriegel seinen Glücksmoment des Tages erlebt: Die untergehende Sonne setzt sich auf die Spitze des Doms, hüllt das Bauwerk in eine sakrale Aura. Solche Augenblicke sind Gold wert – sagt der deutsche Glücksforscher. Wir zeigen, wie man schöne Momente nutzt und festhält.

## 1 Glücksmomente schaffen

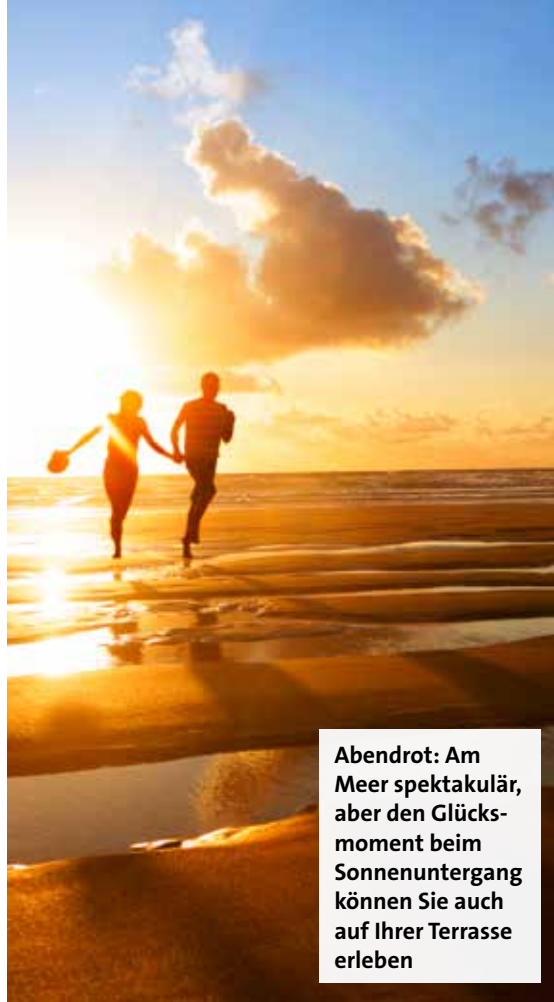
Wer sich an Schönes oft und lange erinnern möchte, muss es natürlich zunächst erleben. Der Urlaub bietet besonders gute Gelegenheiten, Augenblicke zu schaffen, die im Gedächtnis bleiben. Das heißt aber nicht: Sehenswürdigkeiten im Laufschrift abhaken, um alles absolviert zu haben.

Machen Sie etwas Überraschendes! Statt auf den Münchner Olympiaturm zu fahren, einfach auf eine Wiese im Olympiapark setzen und Brotzeit machen. Oder in London barfuß durch den St. James's Park laufen, Flamingos beim Sonnenzusehen und im Hintergrund das Metropolen-Verkehr summen hören.

Auch Erfolge machen glücklich – aber nur, wenn man sich die geeigneten ausgesucht hat (siehe Experten-Interview rechts). „Ziele sollten werthaltig sein“, empfiehlt Prof. Ruckriegel.

## 2 Glückstagebuch schreiben

Der größte Glücksgarant ist es, den Moment wahrzunehmen. Das kann man üben! Es klingt erst mal nach Arbeit, ist aber die Mühe wert, garantiert Glücksforscher Ruckriegel: „Schreiben Sie ein Glückstagebuch.“ Zwei- bis dreimal die Woche notieren Sie, was in den letzten 24 Stunden besonders schön war. Etwa ein nettes



**Abendrot: Am Meer spektakulär, aber den Glücksmoment beim Sonnenuntergang können Sie auch auf Ihrer Terrasse erleben**



**Berge: Am größten ist das Glücksgefühl, wenn man selber hochgelaufen ist. Aber schon der weite Blick öffnet die Seele. Genießen!**

Gespräch, die Morgensonne auf dem Balkon, alles zählt.

Eckart von Hirschhausen, der eine Glücks-Trainings-Website entwickelt hat (siehe App-Tipp), trägt als Beispiel ins Glückstagebuch sogar Sachen ein wie „Ich war heute glücklich, als... sich die Hundescheiße am Schuh doch nur als Dreck herausstellte“. Professor Ruckriegel erklärt, wieso das funktioniert: „Das Aufschreiben sensibilisiert die Wahrnehmung. Schon nach zwei, drei Monaten nimmt man deutlich mehr Glücksmomente wahr. Man setzt einen Kreislauf nach oben in Gang. Und wenn es einmal schlechter geht, kann man reinschauen und sich erinnern.“

Für ein glückliches Leben sei das Verhältnis drei zu eins entscheidend: Auf jedes unangenehme Erlebnis sollten drei schöne kommen. Um das zu erreichen, hilft der Blick ins Glückstagebuch, denn schon das Nachlesen schafft neuen Frohsinn.

## 3 Urlaubsszenen fotografieren

Machen wir nicht alle immer zu viele Fotos, gerade im Urlaub?

Aber fotografieren hilft tatsächlich dem Gedächtnis auf die Sprünge: „Urlaubsgefühle bekommen so einen Anker in der Erinnerung“, sagt Professor Ruckriegel. Wichtig ist, dass sie glückliche Momente dokumentieren. Weniger sinnvoll sind Belegfotos, die nur zeigen sollen: Ich war hier!

## 4 Dankbarkeit aussprechen

Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Glück. Denn wer überhaupt erkennt, was ihm Gutes und Schönes widerfahren ist, der ist schon auf der richtigen Straße unterwegs. Noch einen Schritt weiter

geht, wer sich bei anderen für die gute Zeit bedankt, die er mit ihnen verbracht hat. „Schreiben Sie ruhig einen Dankesbrief“, ermuntert Prof. Ruckriegel. Das ist vermutlich ungewohnt und kostet zunächst etwas Überwindung – beschert aber neues Glück, denn der Adressat wird sich sicher lange darüber freuen. Über die Wertschätzung, darüber, so wahrgenommen worden zu sein und darüber, dass sich jemand die Zeit nimmt, ihm zu schreiben.

Zumindest können Sie Menschen, über die Sie sich gefreut haben, genau das sagen. Damit machen Sie auch sich selber glücklich – weil Sie sich noch einmal bewusst an die schöne Situation erinnern.



**Goethe kannte den Wert des Moments**

## Goethe und das Glück

Der Dichter hat sehr feinnervig die Beschleunigung seiner Zeit wahrgenommen. Schon damals rannte der Mensch dem Glück hinterher, zeigt Meinhard Prill in seinem Film „Goethe – das Glück ist immer anderswo“. Goethe beschreibt das Phänomen in seinem Gedicht „Erinnerung“: „Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen, denn das Glück ist immer da.“





Wellen: Festhalten geht nicht. Aber das relaxte Gefühl, wenn man ihnen zusieht, wirkt lange nach

## 5 Schönes erzählen

Berichten Sie Freunden von Ihren schönsten Urlaubsmomenten. Ob Ihre Bekannten anschließend auch nach Fuerteventura wollen, ist nicht so entscheidend, sondern: Sie haben sich die Glücksmomente zurückgeholt. Und Erlebnisse, die sie glücklich gemacht haben, bleiben besser in Erinnerung, wenn Sie davon erzählen.

Der gute alte Dia-Abend war dafür perfekt. Auch wenn er im Rufstand, die Gäste mitunter zu lang-

weilen: Für die Gastgeber ist so eine Zeremonie ein wunderbarer Glücksmomente-Verstärker. Heute kann man seine Digitalfotos auf den neuen Smart-TVs sogar samt passender Musik vorführen (ein gutes Gratis-Programm, um virtuelle Fotoalben zu erstellen, ist z. B. Picasa). Aber auch rein mündlich funktioniert das Glücks-Déjà-vu, also teilen Sie sich mit!

Bettina Koch

### TV-Info

#### Kulturmatinée

Goethe – Das Glück ist immer anderswo  
SO 24. 8. • 10.30 Uhr • SWR

## MEHR ZUM THEMA

### „Falsche Ziele können fertigmachen“

#### Wovon hängt Glück am meisten ab?

Beziehungen zu anderen Menschen sind der größte Glücksfaktor. Außerdem persönliches Wachstum und ein Beitrag zur Gesellschaft. Geld, Macht und Popularität machen nicht so zufrieden, wie viele denken. Mit falschen Zielen können Sie sich fertigmachen! Die beste Investition ist die Zeit in zwischenmenschliche Beziehungen.

#### Wie glücklich macht Urlaub?

Urlaub gestalten wir selber, das steigert die Zufriedenheit. Schon dadurch hat man mehr Energie und ist produktiver.

#### Und Arbeit?

Arbeit kann nur glücklich machen, wenn Beruf und Privatleben gut zu vereinbaren sind. Denn Zufriedenheit ist nicht teilbar. Übrigens: „Ausschleichen“ aus der Arbeit wäre besser, als plötzlich in Rente zu gehen.



Prof. Karlheinz Ruckriegel gehört zu Deutschlands bekanntesten Glücksforschern ([www.ruckriegel.org](http://www.ruckriegel.org)). Er lehrt an der TH Nürnberg



#### Buch-Tipp

„GlücksTagebuch für schöne Momente“. Zum Eintragen, mit Gedichten (Copperrath, 12,95 Euro)

#### @ Internet-Tipp

Interaktives Glücksportale von Eckart von Hirschhausen: [www.glueck-kommt-selten-allein.de](http://www.glueck-kommt-selten-allein.de)

# Wird der Magen dir zur Last



Sodbrennen



Magenschmerz



Völlegefühl

# Iberogast®

Pflanzlich – Schnell wirksam



beruhigt die Magennerven

entspannt die Magenmuskeln

reguliert die Magenbewegung

normalisiert die Säurebildung

schützt die Magenschleimhaut



Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 08/2013. STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

[www.iberogast.de](http://www.iberogast.de)