

# Unterwegs zum Glück

Bei meinem letzten Vortrag «Ist ein jeder seines Glückes Schmied?» werde ich im Anschluss daran mit Fragen, Zuspruch, Dankbarkeit und kritischen Bemerkungen konfrontiert. Einigen aus der älteren Zuhörerschaft ist es ein Bedürfnis, aus eigener Erfahrung zu berichten. Mir fällt auf, dass manche ihr Glück erst nach schweren Schicksalsschlägen gefunden haben. Andere sind erleichtert, da sie sich von meinen Aussagen in ihren Lebensgewohnheiten bestätigt fühlen. Vor allem, wenn diese nicht den gängigen Vorstellungen entsprechen. So schämt sich ein Mann schon seit seiner Kindheit, dass er sich dem Glauben zugewendet hat, dies aber in seinem Umfeld wenig Akzeptanz findet. Dass nun die Wissenschaft der Religiosität positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit zuschreibt, treibt ihm Tränen in die Augen. Mich persönlich berührt die ältere Frau, die erst nach dem Tod ihres Mannes wieder positive Gefühle entwickeln kann. Sie versteht meine Bemerkung, dass nur

positive Beziehungen auch mehr Wohlbefinden bringen. Ansonsten man besser alleine lebe.

**Annahmen und Halbwahrheiten über das gute Leben** geistern unendlich viele durch die Welt. Was aber wirklich als gesichert gilt, wissen nur wenige. Die Positive Psychologie füllt diese Lücke zusehends, indem sie die Ergebnisse aus



der Glücksforschung ausgewertet und in eine Gesamtsystematik bringt. Die Forschungsfragen dazu entsprechen häufig uraltem Wissen, das allerdings bisher nicht wissenschaftlich überprüft wurde. Gerne fasse ich in dieser letzten Kolumne wichtige Erkenntnisse zusammen.

**Positive Emotionen tun allen Menschen gut. Sie** erweitern unser Denk- und Handlungsspektrum, erhöhen die Kreativität und lassen uns im Tun erfolgreicher werden. Dies wiederum führt zu noch mehr guten Gefühlen, was letztlich auch das ganze Immunsystem stärkt und die Resilienz erhöht. Sich eine innere Haltung mit Fokus aufs Positive zurechtzulegen, ist keine Modeerscheinung, sondern einfach nur klug. Sind Sie nicht ein meist positiv gelauntes Sonnenkind, können Sie doch einiges für Ihr Wohlbefinden tun. Kurzfristig, indem sie die angenehmen Seiten des Lebens schätzen und diese möglichst im Moment genießen lernen. Das kühle Bier nach getaner Gartenarbeit genauso wie das Lesen einer spannenden Lektüre.

**Menschen zu treffen, die Ihnen guttun, ist ein** Hauptglücksbringer. Je früher und je mehr gewinnende soziale Kontakte Sie pflegen, desto mehr werden Sie sich auch in schwierigen Situationen geborgen, verstanden und getragen fühlen.

Weiters tut es jedem Menschen sehr gut, sich wirksam zu fühlen. Wenn wir uns realistische Ziele setzen und diese dann auch erreichen, befriedigt uns das und motiviert uns, weitere Pläne in Angriff zu nehmen. Grundsätzlich ist eine aktive Haltung dem guten Leben zuträglicher, als abwartend und abwägend der Dinge zu harren. Rastlos Neuem hinterherzurennen, bringt aber auch wenig. Ist der Berg erklommen, darf man sich gratulieren und grosszügig belohnen – und sei es nur mit einer langen Pause. Sich selber der beste Freund sein, ist eine hundertprozentige Glücksstrategie, nur sind die meisten Menschen gerade mit sich am kritischsten. Mit dem Fokus auf die eigenen Stärken gehen die Schwächen vergessen.

**Kinder grossziehen, Freiwilligenarbeit leisten** oder auch nur jemandem die Türe aufzuhalten, tut uns gut. Wir fühlen uns gebraucht und sehen einen unmittelbaren Sinn in unserm Handeln. Eine Antwort auf die grosse Sinnfrage des Lebens zu haben, beruhigt und nimmt die

Angst vor dem Danach. Pragmatischer, aber über die tägliche Anwendung nicht weniger wirksam ist es, gut auf sich im Alltag zu schauen. Den Körper zu pflegen und zu bewegen, sich nach getaner Arbeit der Musse hinzugeben oder in die Natur zu gehen, liefert garantiert mehr Glücksgefühle als Nachrichten-Portale oder Social-Media-Updates.

**Natürlich gibt es auch die eine oder andere Falle** auf dem Weg zum Glück. Das wichtigste vorneweg: Negatives ist unausweichlich. Dies zu akzeptieren, auszuhalten und möglichst schnell wieder zurück auf die positive Seite zu finden, lohnt sich. Wenn Sie beschliessen, möglichst schnell unglücklich werden zu wollen, dann beginnen Sie damit, sich mit anderen Menschen zu vergleichen. Vor allem mit denjenigen, die mehr haben als Sie. Egal wovon. Machen Sie sich viele Sorgen und hadern Sie mit der Vergangenheit. Auch dürfen Sie sich für andere aufopfern und deren Bedürfnisse immer in den Vordergrund stellen.

**Ich jedoch möchte Sie ermuntern, die Wege** zum Glück in Angriff zu nehmen. Über kleine Strecken, damit Sie sich nicht überfordern und möglichst schnell Erfolgserlebnisse feiern können. Glück ist kein zu erreichender Zustand, sondern eine Art des Reisens.

Sigmar Willi

## Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus und wie kann es gefördert werden?



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.