

# Das grosse Glück im Kleinen finden

Heute Morgen habe ich mir wieder einmal richtig fett Butter und Honig auf mein Brot geschmiert und dazu Filterkaffee getrunken. Diese Kombination war fantastisch – ein wahrer Glücksmoment!

Oft suchen Menschen das Glück am falschen Ort. Sie nehmen die Karriere zu wichtig. Oder brauchen den Applaus von anderen, um sich wohlzufühlen.

Als Glücksforscher untersuche ich, was das gute Leben ausmacht und wie man es fördert. Nun könnte man sagen: «Glück ist doch für jeden etwas anderes.» Aber die Forschung zeigt: Für uns alle tragen die gleichen Faktoren zum Glück bei.

Da sind zum einen die Lebensumstände: Wer gesund ist, einen befriedigenden Beruf und materielle Sicherheit hat, für den ist es einfacher, glücklich zu sein. Ein Trugschluss ist jedoch, dass Geld glücklich macht. Zusätzliches Einkommen macht langfristig nur wenig mehr zufrieden.

Entscheidend für das Glücksgefühl ist, mit wem wir uns vergleichen. So sind arme Inder mit ihrem Leben zufriedener als arme Amerikaner, weil Armut in Indien nicht aussergewöhnlich ist.

Wenn es darum geht, unmittelbar Glück zu empfinden, dann spielt Geld keine Rolle. Vielmehr zählt die Fähigkeit, den Moment bewusst zu erleben oder zu geniessen. Denken Sie an das Honigbrot!

Einer der wichtigsten Glücksmacher ist, wie wir über unser Leben denken – und dies können wir beeinflussen.

Zum Beispiel dankbar sein für alles, was war, und akzeptieren, dass das Leben immer zwei Seiten hat: kein Erfolg ohne Misserfolg, keine Freude ohne Leid. Und es ist möglich, auch nach schweren Schicksalsschlägen wieder glücklich zu werden. Ich habe das selbst erlebt, als ich nach dem Tod meiner Frau plötzlich mit vier Kindern



Sigmar Willi, 56, ist Professor für Persönlichkeitsentwicklung an der Ostschweizer Fachhochschule in St. Gallen.

«Entscheidend für das Glück ist, mit wem man sich vergleicht»

alleine war. Dank dieser Erfahrung schätze ich das Gute heute umso mehr.

Was die Zukunft betrifft, ist es wichtig, dass wir ab und zu Positiv-Bilanz ziehen, sprich: aufschreiben, was alles gut läuft im Leben – im Grossen wie im Kleinen.

In der Gegenwart macht Engagement im Berufs- oder Privatleben glücklich. Tätigkeiten ausüben, bei denen wir die Zeit vergessen. Soziale Kontakte pflegen. Wichtig ist auch, im Leben Sinn zu erkennen: Kinder grossziehen, Freiwilligenarbeit leisten oder auch nur jemandem die Tür aufzuhalten – das tut uns gut.

Ich selbst würde mir auf einer Glücksskala von eins bis zehn eine knappe Neun geben. Natürlich habe auch ich unglückliche Momente. Aber mit diesen kann ich umgehen. Sind wir zufrieden mit unseren Lebensumständen und erleben wir im Alltag bewusst möglichst viele Wohlfühlmomente, haben wir gute Chancen, unser Glück zu finden.

## tipp.

### DER EXPERTE RÄT

Schreiben Sie jeden Abend drei positive Erlebnisse in ein Tagebuch. Und auch, was diese guten Gefühle ausgelöst hat.

AUFGEZEICHNET: MICHELLE SCHWARZENBACH