

# TAGBLATT



## Der Weg zum Glück: Sechs Erkenntnisse für ein gutes Leben

Bild: Getty Images

Gerade in diesen turbulenten Zeiten ist die Frage, was uns zufrieden macht, wichtiger denn je. Sechs Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie.

**Anna Miller**

28.03.2020, 05:00 Uhr

Kann man Glücklichssein lernen? Und ist das mehr als Humbug? Ich war stets auf der Seite der Skeptiker, wenn es um Positive Psychologie, oder, wie sie oft genannt wird, Glücksforschung geht. Bis ich mich vor zwei Jahren selbst dazu entschloss, das Glück zu studieren.

Seither weiss ich: Es geht im Leben eines Menschen um viel mehr als darum, dass er angstfrei ist oder leisten kann. Der Mensch will einen Sinn finden, Gemeinschaft leben, Ziele erreichen und geniessen können. Und genau darum geht es: Wege zu finden, mit Hilfe der Wissenschaft sein Leben positiv zu gestalten. Gerade in Krisenzeiten, die von Negativschlagzeilen und dunklen Stunden der Unsicherheit begleitet werden, kann die Besinnung auf die eigenen Stärken und die Selbstpflege deshalb heilsam sein.

Das sah auch der amerikanische Psychologe Martin Seligman so, der die Positive Psychologie in den 1990er-Jahren populär machte. Noch ist die Wissenschaft darüber, was mit dem Menschen richtig ist, sehr jung. Doch Forscher, Wirtschaftsführer und die breite Bevölkerung interessieren sich immer stärker dafür, was es braucht, um heutzutage nicht nur körperlich, sondern auch mental gesund zu bleiben.

**Nur zehn Prozent der Leute bezeichnen sich als glücklich**

Und genau das haben wir nötiger denn je: Rund 20 Prozent der Menschen in der Schweiz und anderen westlichen Ländern leiden an Angststörungen oder Depression.

Tausende unter psychosomatischen Symptomen. Wir schlafen schlecht, sind gestresst, uns plagen Beziehungssorgen und Zukunftsängste.

Die wenigsten von uns, nämlich rund zehn Prozent, bezeichnen sich als glücklich. Im Englischen gibt es den Begriff «flourishing» – erblühen. Nicht nur Pflanzen tun das, auch Menschen können blühen. Und ein zufriedener Mensch hält auch die politischen, wirtschaftlichen und sozialen Prozesse einer demokratischen Gesellschaft gesund. Deshalb haben wir, in diesen schwierigen Zeiten, wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Positiven Psychologie für Sie gesammelt. Gerade eine Zeit des Stillstands kann eine Chance sein, den Fokus auf die eigenen Wünsche, Beziehungen, seine Gesundheit und seine Prioritäten zu setzen.

*Auf der Suche nach dem Glück hat die Journalistin Anna Miller einen Master in Positiver Psychologie gemacht. Nun hilft sie anderen, es zu finden. Im Folgenden gibt sie 6 erheiternde Tipps:*

### Inhaltsverzeichnis

1. So gelingen Beziehungen ↓
2. Bewegen Sie sich ↓
3. Das Geheimnis des Flowzustands ↓

4. Wenn das Leben Sinn ergibt ↓

5. Dankbarkeit und Stärken ↓

6. Freundlichkeit lohnt sich ↓

---

## 1. So gelingen Beziehungen ↓



Bei Beziehungen gilt: Qualität vor Quantität.

Bild: Keystone

**Wir ahnten es schon immer: Die Qualität unserer Beziehungen hat einen massgeblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wie viele Beziehungen wir haben, ist dabei sekundär. Auf Gefühle von Geborgenheit, Vertrauen und**

Unterstützung kommt es an. Der Psychologe John Gotman hat bereits in den 70er-Jahren herausgefunden, dass Liebesbeziehungen eher gelingen, wenn wir fünf Mal mehr positive Momente miteinander teilen als negative. Und dass es massgeblich darauf ankommt, wie wir miteinander kommunizieren.

Aktives Zuhören ist ein Erfolgsfaktor – das heisst, den Anderen mit allen Sinnen wahrnehmen und nicht einfach warten, bis er fertig ist und wir reden können. Hüten Sie sich auch vor den vier apokalyptischen Reitern! Im Streit persönlich werden, mauern, jede Schuld von sich weisen und Verachtung sind Garantien dafür, dass die Beziehung ziemlich schnell in die Brüche geht. Doch es gibt Auswege: Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg hat sich genauso bewährt, wie sich verletzlich zu zeigen. Die bekannte Schamforscherin Brené Brown sagt es uns auf Netflix: Wer sich verletzlich zeigt, fühlt sich verbunden. Und deshalb auch wieder geliebt.

## 2. Bewegen Sie sich

1



Keiner zu klein, um sich fit zu halten: Kinder bei einem Orientierungslauf.  
Bild: Keystone

Sport und Bewegung erhöhen die Dopamin- und Serotoninwerte in unserem Körper, wir können Stress abbauen und das Glücksempfinden steigern – rein dadurch, dass unser Hormonhaushalt positiv beeinflusst wird. Auch hilft Kardiotraining wie Joggen oder Schwimmen. Ängste abzubauen, die Kreativität und auch die Konzentration zu fördern. Die gleichbleibenden, rhythmischen Bewegungen können einen positiven Effekt auf die Psyche haben. Auch zeigen Studien, dass gesunde Ernährung, beispielsweise durch die richtigen Fette und Vitamine, die Zusammensetzung im Gehirn verändert. Wir können damit Ängste abbauen und Depressionen lindern.

Gehen Sie am besten an die frische Luft, tanken Sie Sonne, und bewegen Sie sich so, dass Sie gefordert, aber nicht

überfordert sind. Und vor allem: Beobachten Sie, was in Ihrem Kopf vorgeht. Negative Glaubenssätze, Selbstkritik und übermässiges Leistungsdenken schaden Körper, Geist und Seele. Hier hilft nachweislich, auch das in Tausenden Studien belegt: Meditation. Insbesondere die «loving kindness meditation» (LKM), auch Metta-Meditation genannt. Dabei richten Sie Ihre Gedanken sanft auf das Gute in Ihnen und der Welt. Das bewirkt nachweislich mehr Glücksempfinden und Energie für anderes.

### 3. Das Geheimnis des Flowzustands

1



Wenn begeisterte Bastler in ihrem Element sind, können ihnen Tage in der Werkstatt wie Stunden vorkommen.

Bild: Keystone

Als Flow bezeichnet man in der Psychologie einen Zustand der völligen Konzentration, in welchem der Mensch in seiner Aufgabe aufgeht. Der Glücksforscher Mihály

Csikszentmihályi gilt als Schöpfer der Flow-Theorie. Sie kennen das vielleicht: Eine Aufgabe absorbiert Sie so sehr und macht Sie so zufrieden, dass Sie Zeit und Raum vergessen. Der Flowzustand ist ein zentrales Element von Glück. Das ist es auch, was wir an Kindern beobachten können: Sie spielen so versunken, dass sie nichts mehr um sich herum wahrnehmen. Forscher gehen davon aus, dass der Mensch etwa 15 Minuten ungestörte Aufmerksamkeit auf etwas legen muss, das er als nicht zu schwierig und nicht zu einfach erlebt, um in den Flow kommen zu können.

Wichtig deshalb: Legen Sie Ihr Handy weg, unterbrechen Sie nicht ständig, was Sie tun. Das mag in einem ersten Moment ungewohnt sein, wirkt sich aber langfristig auf ihr Lebensglück aus. Auch haben Studien bewiesen: Wenn Sie in einem Bereich strukturiert sind und sich disziplinieren, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass Sie auch in einem anderen Bereich länger durchhalten. 15 Minuten Fitness auf der Matte, jeden Tag zur gleichen Zeit, hilft Ihnen also unter Umständen, regelmässiger Ihre Rechnungen zu zahlen.

### 4. Wenn das Leben Sinn ergibt

1



Es muss nicht gleich die Pilgerfahrt nach Mekka sein: Aber ein wenig Spiritualität tut gut.

Bild: Keystone

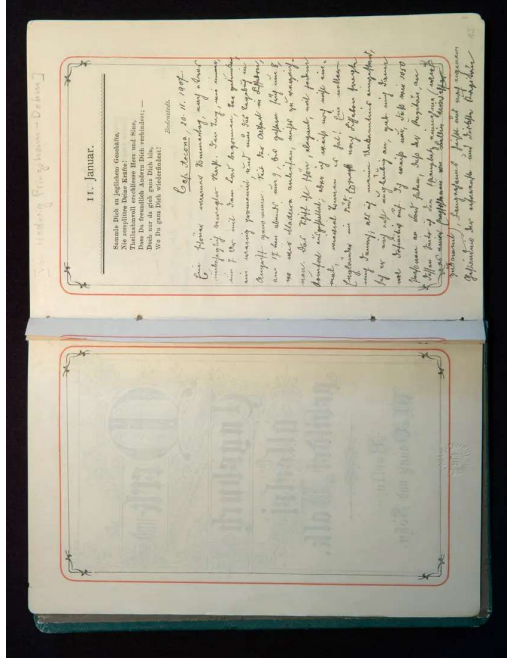
**Schlechte Nachrichten für alle Atheisten: Die Wissenschaft kommt zum Schluss, dass Glaube und Spiritualität das Leben positiv beeinflussen. Welche Art von Glaube, spielt am Ende keine Rolle. Dass geglaubt wird, hingegen schon. Jenseits von Religionen und Gurus spielt es für den Menschen auch eine grosse Rolle, seine Werte zu erkunden und nach ihnen zu leben. Das gibt Halt und Sicherheit. Neben dem Gefühl von Freiheit und Autonomie die zweite grosse Komponente für ein stabiles psychisches Wohlbefinden.**

Die Japaner nennen dieses Phänomen Ikigai – den Sinn des eigenen Lebens erkunden. Ikigai ist eine Mischung aus dem, was man gut kann, was einen zufriedenstellt und worin man für sich und andere einen Sinn sieht. Sie kennen Ihr

**Ikigai nicht? Kein Problem. Das finden Sie heraus, indem Sie sich vier Fragen stellen: Was liebe ich? Was kann ich gut? Wofür werde ich bezahlt? Was braucht die Welt von mir? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für Ihre Gedanken und Gefühle, und schreiben Sie die Antworten auf. Und schon bald brechen Sie vielleicht zu neuen Ufern auf.**

## 5. Dankbarkeit und Stärken

1



Ein Tagebuch führen hilft beim Verarbeiten von Ereignissen – Manche Tagebücher werden später sogar zu historischen Dokumenten, wie dieses Tagebuch der Südamerikareisenden Hedwig Pringsheim.

Bild: Keystone

**Das Führen eines Tagebuchs ist heilsam. Laut Studien reichen schon zehn Minuten täglich, um sich über Wochen besser zu fühlen. Nehmen Sie einen Stift und ein schönes**

Hefz zur Hand, und lassen Sie Ihren Gedanken und Gefühlen Raum. Sinnieren Sie auch regelmässig darüber, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sein können. Denn Dankbarkeit ist einer der Pfeiler für Glück und erzeugt mehr positive Emotionen.

Richten wir unsere Gedanken und Handlungen auf Positives aus, erzeugen wir automatisch eine Aufwärtsspirale – je mehr Positives wir sehen, desto mehr gelingt uns. Denn: Ein wiederholtes Erleben von positiven Emotionen wirkt motivierend. Die Psychologin Barbara Fredrickson hält diesen Umstand in ihrer «Broaden and Build»-Theorie fest. Auch gut wirkt auf uns, wenn wir uns auf unsere Stärken berufen, statt unsere Schwächen zu sehen. Die Positive Psychologie geht davon aus, dass jeder Mensch Tugenden wie Kreativität, Mut oder Durchhaltevermögen in sich trägt, jedoch unterschiedlich ausgeprägt. Drücken wir unsere fünf Kernstärken im Alltag und im Beruf öfter aus, sind wir insgesamt glücklicher. Welche Stärken Sie ausmachen, können Sie gratis herausfinden unter [www.viacharacter.org](http://www.viacharacter.org).

## 6. Freundlichkeit lohnt sich

1



Ohne Hintergedanken jemandem ein Lächeln schenken – Das kann glücklich machen.

Bild: Keystone

Das «Random act of kindness»-Experiment ist eines der Steckenpferde der Positiven Psychologie. Es dreht sich alles um die Frage: Was passiert, wenn ich einfach einen zufälligen Akt der Freundlichkeit in die Welt trage, auch wenn ich direkt nichts dafür erhalte? Die Forschung brachte ans Tageslicht: Es passiert sehr viel Positives. Menschen, die aus sich heraus Fremden oder der Welt Gutes tun, sind nachweislich glücklicher. Aber keine Angst, wenn Sie eher zu denen gehören, die ihre Solidarität und Freundlichkeit stabil und zielgerichtet einsetzen: Auch das zeigt Wirkung auf den verschiedensten Ebenen.

Wer sich für seine Gemeinschaft einsetzt und bewusst das Positive aus sozialer Interaktion aufnimmt, tut auch etwas für seine Gesundheit. Solidarität ist also nicht nur eine Frage

der Moral, sondern macht tatsächlich zufriedener. In Krisenzeiten und auch danach. Übrigens: Menschen, denen spontan Gutes widerfährt, sind um ein Vielfaches gewillter, ihr Glück innerhalb der nächsten Minuten weiterzugeben. Achtung, Glückskette, los! Im Internet finden Sie Hunderte Anregungen für kleine Gesten des Glücks. Oder Sie überlegen sich, woran Sie schon Freude hatten, und teilen diese Freude mit anderen. Wie heisst es so schön? Liebe ist das einzige Gut, das sich vermehrt, wenn man es teilt.

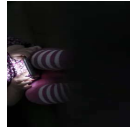
### Weitere Artikel unserer Schwerpunkt-Redaktion finden Sie hier:



#### ISOLATION

**In der Isolation sind wir auf uns selbst zurückgeworfen – das kann eine Chance sein**

Raffael Schuppisser, Annika Bangerter, Niklaus Salzmann · 21.03.2020



#### DIGITAL

**Wie bekommen Sie Ihr Kind weg vom Bildschirm? Mit diesen 10 Tipps gelingt die Abgewöhnung**

Raffael Schuppisser · 14.03.2020



#### LEBEN

**Traumberuf Künstler: Drei Nachwuchstalente lassen sich trotz schlechter Berufsaussichten nicht abschrecken**

Kelly Spielmann · 07.03.2020

Copyright © St.Galler Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt ist nicht gestattet.