

Antworten

Leser fragen, die Redaktion recherchiert



Kann man Glück lernen? In einigen Schulen ist „Glück“ inzwischen ein Schulfach. Vier Leserinnen und Leser haben dazu einen Diplom-Psychologen befragt. Thomas Parr hat das Gespräch aufgeschrieben.

Wie ist die Bischofswahl abgelaufen? Cornelia Steiner war am Samstag im Theologischen Zentrum in Braunschweig und berichtet über den Wahltag. Der künftige Bischof der Evangelisch-lutherischen Landeskirche in Braunschweig tritt im Juni 2014 sein Amt an.

Leser fragen Tobias Rahm



„Wie kann man glücklich sein, wenn es schwierig wird?“

fragt **Veronica Lein**, Auszubildende aus Braunschweig



„Ist Glück anerziehbar?“

fragt **Gudrun Heike**, Schulentwicklungsberaterin, Braunschweig



„Wie kann man auf Dauer glücklich sein?“

fragt **Annika Rust**, Auszubildende aus Braunschweig



„Kann man Glück unterschiedlich empfinden?“

fragt **Patrick Voß**, Auszubildender aus Salzgitter

„Ein gesunder Körper ist – glücksanfällig“

Der Diplom-Psychologe Tobias Rahm sprach mit Lesern darüber, wie man Glückseligkeit lernt und wie man dann auch glücklich bleibt.

Veronica Lein: Glück ist ja nicht von äußeren Umständen abhängig. Wie kann ich meine innere Einstellung so lenken, dass ich auch in schwierigen Situationen glücklich bin?

Das haben Sie schön festgestellt, dass Glück nicht so sehr von äußeren Lebensumständen abhängig ist. Es gibt da eine Faustregel: 50 Prozent Veranlagung, 10 Prozent Lebensumstände und 40 Prozent, die wir selbst gestalten können. Dabei geht es klar um die innere Haltung. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, wie man diese innere Haltung trainieren kann. Es geht dabei zum Beispiel um Achtsamkeit, Dankbarkeit oder die Pflege von sozialen Beziehungen. All das bringt uns dazu, dass wir – möglichst – gute Erfahrungen machen. Und mit diesen guten Erfahrungen steigern wir unser eigenes Glückserleben.

Veronica Lein: Das bedeutet dann, dass ich in schwierigen Situationen die gespeicherten erlebten Glücksmomente abrufen kann und dann zu einem Wohlbefinden komme?

Was wäre denn für Sie so eine schwierige Situation?

Veronica Lein: Ach, so etwas wie: zu früh aufgestanden, Zug überfüllt, beim Bäcker gibt's mein Lieblingsbrötchen nicht mehr – so fängt der Tag dann ganz schrecklich an.

Wahrscheinlich kennt jeder solche Tage; manchmal kommt man dagegen auch gar nicht an. Aber man kann versuchen, sich eine innere Gelassenheit anzutrainieren. Ein „Das ist alles nicht so schlimm“ hilft womöglich nicht weiter. Sie müssen schon vorher an Ihrer Gelassenheit und Achtsamkeit gearbeitet haben, so dass Sie nicht so leicht aus der Bahn zu werfen sind. In der konkreten Situation können Sie versuchen, Abstand von der Situation zu nehmen und sich auf etwas Positives fokussieren.

Annika Rust: Das heißt ja, dass man Glückseligkeit lernen kann.

Genau. Wir können lernen, wie wir prinzipiell achtsamer, gelassener, glücklicher werden können. Das machen wir, indem wir beispielsweise unsere Wahrnehmung verändern. Wie geht das? Wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit auf das Schöne in der Welt zu lenken. Wir suchen nicht danach, was uns nervt.

Patrick Voß: Kann man Glück unterschiedlich empfinden?

Es gibt tatsächlich unterschiedli-



Sie fassten das Glück in Worte (von links): Gudrun Heike, Patrick Voß, Tobias Rahm, Annika Rust und Veronica Lein.

che Arten von Glück. Im Deutschen ist Glück ein schwieriger Begriff. Es gibt da nämlich auch das Zufalls-Glück, das wir aber nicht meinen in unserer Forschung. Wir wollen mehr das dauerhafte Lebensglück erforschen, das subjektive Wohlbefinden.

Patrick Voß: Empfinden alle Menschen das Glück gleich? Oder gibt es Unterschiede im Erleben?

Wir könnten bei jedem Menschen mit einem Fragebogen messen, wie hoch dessen subjektives Wohlbefinden ist. Der Wert, den wir da herausbekommen, ist relativ stabil, wenn nichts Besonderes passiert. Er lässt sich aber zum Beispiel durch die Ausführung von Glücksaktivitäten erhöhen. Welche Aktivitäten jetzt für welchen Menschen besonders geeignet sind, ist sehr unterschiedlich. Der eine könnte sich in Dankbarkeit üben, während der andere mehr davon hat, seine sozialen Kontakte zu Freunden zu pflegen. Manche haben es aufgrund Ihrer Geschichte natürlich auch viel schwerer als andere, glücklich zu sein. Aber ein Stückchen besser geht fast immer.

Gudrun Heike: Was gibt es denn für Möglichkeiten, Glücksgefühle zu trainieren?

Schreiben Sie zum Beispiel ein Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie einmal am Tag, bevorzugt abends, auf, was Sie Schönes erlebt haben. Oder schreiben Sie

Dankesbriefe an Menschen, von denen Sie glauben, ihnen in Ihrem Leben noch nicht richtig gedankt zu haben. Am wirksamsten ist es, sich mit der Person zu verabreden und ihr den Brief vorzulesen. Das ist in einer Studie untersucht worden und es hat sich erwiesen, dass das subjektive Wohlbefinden gesteigert worden ist, und dieser Effekt bis zu einem Monat angehalten hat.

Annika Rust: Wie kann man auf Dauer glücklich sein?

Der Trick ist es, die glücksfördernden Aktivitäten möglichst abwechslungsreich zu gestalten. Schreiben sie jeden Monat so einen

Dankbarkeitsbrief, könnte das irgendwann langweilig werden, und es ergibt einen negativen Effekt. Wenn Sie den Brief nur einmal im Jahr schreiben, hat das sicherlich gute Effekte. Wenn Sie der Welt mit Achtsamkeit begegnen, begegnen Sie ihr meist auch mit Dankbarkeit. Ihre Alltagserfahrungen können Sie an sich vorbeiziehen lassen, oder Sie können sie bewusst wahrnehmen. Sie können dann beispielsweise das, was sie stört oder nervt, versuchen ohne Wertung wahrzunehmen und nur registrieren, was gerade passiert.

Allein dadurch können Sie zu positiven neuen Erfahrungen kommen. Während wir achtsam sind, können wir nicht gleichzeitig negative Gefühle haben und es erhöht die Wahrscheinlichkeit, positive Erlebnisse zu haben.

Gudrun Heike: Dann ist Glück anerziehbar?

Glück ist eine Haltung. Ganz genau.

Gudrun Heike: Ich denke da an meine Enkelkinder, da wäre es doch ein guter Ansatz, darauf zu schauen, nicht wertend, also achtsam zu sein.

Kinder sind großartig darin, glücklich zu sein. Sie werden aber früh in bestimmte Denkrichtungen gedrängt und mit Problemen Erwachsener belastet. Solange sie das nicht haben, fällt es ihnen viel leichter, glücklich zu sein.

Gudrun Heike: Das Problem für uns Erwachsene ist ja aber, dass wir mit Bewertung, nicht mit Achtsamkeit groß geworden sind.

Die Achtsamkeit ist tatsächlich eine Grundhaltung, die Sie richtig trainieren müssen, um sie immer verfügbar zu haben. Aber es hilft ja schon, sich mehr achtsame Momente zu verschaffen, um dadurch

mehr positive Erfahrungen zu machen.

Veronica Lein: Auf mein fehlendes Brötchen bezogen bedeutet das, dass ich meine innere Einstellung verändern muss.

Letztendlich ist es immer Ihre Entscheidung, ob Sie sich aufregen wollen oder nicht. Das können Sie beim nächsten Mal überprüfen. Sie können schimpfen, dass das Brötchen weg ist. Sie können auch nur neutral feststellen, dass das Brötchen ausverkauft ist.

Annika Rust: Haben Sie noch andere Tipps zum Glückseligkeit?

Machen Sie Sport, halten Sie sich körperlich fit. Ernähren Sie sich gut. Das sind gute Voraussetzungen, um glücklicher zu sein. Ein gesunder Körper ist weniger stressanfällig, dafür aber vielleicht wesentlich glücksanfalliger.

Gudrun Heike: „Glücksanfällig“ ist ein schönes Wort.

Stimmt. Jetzt wo Sie es sagen: ein klasse Wort. Schön positiv. Wenn Sie nicht glücksanfällig sind – wo sollen dann die positiven Erfahrungen herkommen?

Gudrun Heike: Ist Glück konservierbar. Kann ich mir positive Gefühle zurückholen?

Konservierbar wohl nicht. Aber in schwierigen Situationen oder Momenten können Sie versuchen,

sich glückliche Momente zurückzuholen. Sie können sich in die Stimmung zurückversetzen und damit ihre aktuelle – miese – Stimmung positiv beeinflussen.

Annika Rust: Geht das auch anders?

Da gibt es die „Methode der drei guten Dinge“. Ich schreibe mir abends drei Dinge auf, die heute gut waren und schreibe auch noch auf, warum mir die passiert sind. Je öfter Sie das machen, desto aufmerksamer werden Sie. Und desto häufiger begegnen Ihnen Dinge, die einfach nur gut sind. Und Sie merken, dass Sie das alles steuern können. Sie suchen sich ja auch den sonnigsten Platz und genießen dann, wie die Sonne Sie wärmt.

Veronica Lein: Das heißt, dass ich bewusster durch mein Leben gehen muss, um zu sehen, was mich glücklicher macht?

Wenn Sie bewusst und achtsam durch die Welt gehen, werden Sie mehr Dinge entdecken, die schön für Sie sind, und sie werden offener für gute Erfahrungen. Die Erfahrungen machen Sie dann glücklich.

Patrick Voß: Wann ist denn der richtige Zeitpunkt, um das Glückseligkeit zu lernen?

Man kann nicht früh genug damit anfangen. Man kann schon in der Schule damit beginnen, dass die Schüler möglichst viele positive Erfahrungen machen. Seit 2007 wird an einigen Schulen „Glück“ sogar als Schulfach angeboten.

ZUR PERSON

Tobias Rahm, Jahrgang 1978, wurde in Wolfenbüttel geboren. Seit 2012 arbeitet der Diplom-Psychologe als Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Pädagogische Psychologie an der TU Braunschweig.

Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Positive Psychologie, Glücksforschung, Schulpsychologie.

Wer an der Studie zur Messung des subjektiven Wohlbefindens teilnehmen möchte, findet sie unter diesem Link: www.tu-bs.de/gluecksempfinden

Redaktion: Thomas Parr
Fotos: Rudolf Flentje

