



Entscheiden Sie sich fürs Glück!

Als unser Sohn noch ein Baby war, schaute ich ihn beim Spazierfahren im Kinderwagen an und rief: „Das Leben ist schön!“ Dann rissen wir beide jubelnd die Arme hoch. Er lachte, ich war glücklich. Ich wollte ihm unbedingt vermitteln, dass das Leben wunderbar ist und er ein glückliches Leben hat. Naiv und illusorisch? Was ist eigentlich Glück? Gibt es vielleicht nur das „Sekundenglück“, wie es Herbert

von außen durch Comedy oder ähnliches bespaßt.“ Der Körper unterscheidet nicht zwischen unechtem oder echtem Lachen, der Effekt ist der gleiche: Entspannung einerseits, andererseits wandelt sich schlechte Stimmung in positive. „Auch in schwierigen Situationen, die ich vielleicht nicht ändern kann, habe ich die Möglichkeit zu entscheiden, ob ich negativ gepolt bleiben möchte oder nicht.“

Seit 2006 ist Gisela Dombrowsky in diesem Bereich tätig und arbeitet unter anderem mit Schulen und Kitas zusammen, denn auch Kinder sind teilweise schon mit Depressionen



R by I.Friedrich pixelio



MFG ErsteHilfeGluecksSe Cre

Grönemeyer singt? Ich gehe mit Ihnen auf eine kleine Glücks-Entdeckungsreise.

LACHEN IST GLÜCK

„Heute ist der Australien-Tag. Lasst uns doch mal hüpfen wie ein Känguru“, strahlt Gisela Dombrowsky per zoom in die Kamera. Alle 25 Teilnehmer des online Lachyoga-Kurses hüpfen, stellen Tiere pantomimisch dar, machen Atemübungen, klatschen und vor allem lachen sie!

Ich darf heute einmal mitmachen. Die zertifizierte Lachyoga Master Trainerin erklärt: „Lachen hilft, Stress abzubauen. Ich lerne hier ein selbstbestimmtes Lachen – ich werde also nicht

und Burnout-Symptomen belastet. „Wir lachen wenig, dabei hat es so viele psychische Vorteile. Ich bin glücklich, dass ich lachen kann.“ Und sie zitiert Dr. Madan Kataria aus Indien, der 1995 die Lachyoga-Bewegung initiiert hat: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind, sondern wir sind glücklich, weil wir lachen können.“

DIE SEHNSUCHT NACH GLÜCK

Bei der kleinen Glücks-Reise kommt natürlich niemand an Dr. Eckart von Hirschhausen vorbei. Der Autor zahlreicher passender Bücher hat auch ein Glückstraining entwickelt, in dem sich jeder online und kostenlos anmelden kann. Das

tue ich und finde ein paar leichte und wenig zeitaufwändige Übungen. So soll ich beispielsweise in der ersten Woche aufschreiben, was mich am Tag glücklich gestimmt hat und muss Hindernisse identifizieren.

In diesem Glücksportal erfahre ich sehr viel über die Elemente, die zu einem glücklichen Leben beitragen und über die Arten von Glück. Es macht wirklich Spaß, sich mit Glück zu beschäftigen. Kein Wunder eigentlich, denn: „Glück ist die Sehnsucht nach einer gelingenden Lebensführung“, so formuliert es Christina Mitropoulos-Bott. „Wir wollen uns in einer immer komplexer werdenden Welt eine glückliche Basis aufbauen.“

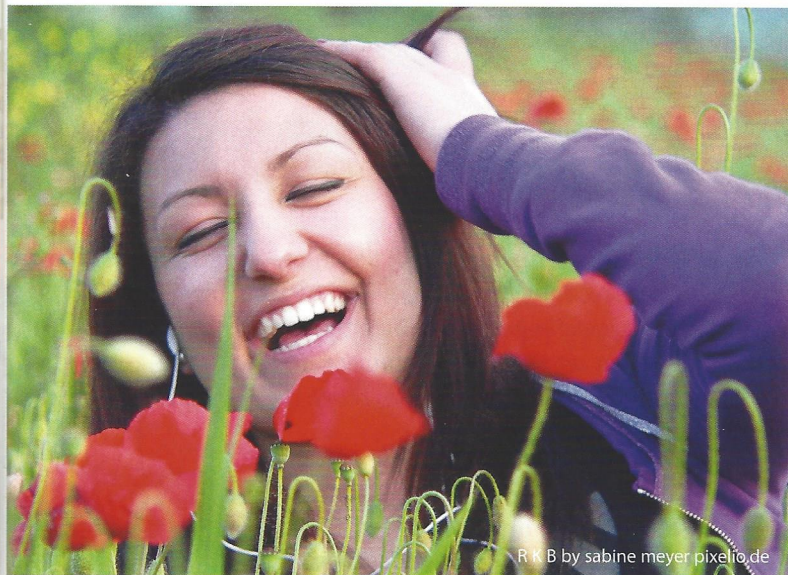
Die Heilpraktikerin für Psychotherapie und Musiktherapeutin macht das Problem deutlich: „Wir leben in einer Welt mit hoher Geschwindigkeit, in der Flexibilität erwartet wird, die Anforderungen an uns sind gestiegen. Nehmen wir mal den Beruf: Früher gab es den Weg Schule, Ausbildung und Beruf bis zur Rente. Dieses Modell gibt es nicht mehr. Wenn beispielsweise ein Unternehmen insolvent ist, müssen wir uns umorientieren, flexibel sein und vor allem: Wir müssen lernen, dass dann meine Arbeitslosigkeit nichts mit meiner mangelnden Kompetenz zu tun hat.“

Natur, für den Genuss einer Tasse Kaffee. Vielleicht hilft ja zum Beispiel ein Glücks-Tagebuch: Hier werden nur die glücklichen Momente des Tages aufgeschrieben.

„Wir sollten uns an diese positiven Emotionen erinnern, denn so können wir einen Kontrapunkt gegen die häufigen Negativspuren im Gehirn setzen“, weiß die Therapeutin.



Glueck MfG Glücksspiel Credits/MfG



R & B by sabine meyer pixelto.de



MfG Gina Schoeler Credits-Elmar Witt 4

GENIESSEN IST GLÜCK

Lebensfreude und Glück sind kein Zufall oder abhängig von äußeren Faktoren, sondern von der Haltung zu uns selbst. Die Heiligenhauserin beschäftigt sich auch in ihren Kursen mit dem Thema Glück.

In „Werde deines eigenen Glückes Schmied“, lernen die Teilnehmer, welche Faktoren das eigene Glück stören können, wie jeder aber selbst eine Kompetenz aufbauen kann, um auch in schwierigen Lebenssituationen die Freude am Leben nicht zu verlieren. „Ich kann mich für das Glück entscheiden“, betont Christina Mitropoulos-Bott. Und vor allem: Jeder Mensch kann seine Sinne schärfen, für die Schönheit der

DAS GLÜCKSMINISTERIUM

Bei meiner Recherche zum Thema Glück entdeckte ich Gina Schöler, Glücksministerin im Ministerium für Glück und Wohlbefinden. Sie sagt: „Die Neurowissenschaft hat ganz klar herausgefunden, dass unser Gehirn eher die negativen Dinge aufnimmt, die positiven laufen so nebenbei mit.“ Meckern ist also leichter. Eine unangenehme E-Mail kann den ganzen schönen Tag verderben. Doch wir können unsere Wahrnehmung schärfen. „Wir können ein Dankbarkeitstagebuch führen, abends gemeinsam darüber sprechen, worüber ich heute gelacht habe, was mich gefreut hat. Wir können das Gute checken und so eine andere Haltung zum Leben entwickeln.“

Wenn ich das tue, dann sind plötzlich alle Sinne geschärft für die schönen Erlebnisse.“ Das Glücksempfinden muss nicht immer die extrovertierte Freude sein, es gibt auch das Glück in der Stille, das tiefe Durchatmen.

„Egal wie, es gilt, sich noch einmal an die schönen Dinge zu erinnern, sie noch einmal zu erleben.“

GLÜCKLICHE KINDER

Kindern kann diese positive Lebenshaltung vorgelebt werden: „Ich kann ihnen vorleben, wie ich mit anderen Menschen umgehe und mit mir selbst, denn auch diese Selbstfürsorge ist wichtig“, betont Gina Schöler. „Wenn ich mich für das Glück entscheide, dann kann ich mit dem Experiment beginnen, jeden Abend drei Dinge zu benennen, die gut gelaufen sind. Ich kann mir auch bewusst Zeit nehmen für mich. Vielleicht finde ich heraus, was ich will, was mir Freude machen könnte.“ Und was letztlich Glücksmomente beschert.

All das, heißt aber nicht, Probleme unter den Teppich zu kehren, sondern: „Ich schwebe nicht auf einer Wolke, natürlich ist das Leben auch harsch, aber ich halte nichts davon zu



R by Heike Berse pixelio

verdrängen, sondern im Gegenteil, genau hinzusehen, etwas zu verändern und vielleicht auch Hilfe in Anspruch zu nehmen.“

Das Ministerium für Glück und Wohlbefinden ist eine bundesweite Initiative und die Metapher einer multimedialen Kampagne. Das Thema Glück soll spielerisch und kreativ angegangen werden. Entstanden ist die Idee 2012 an der Hochschule Mannheim.

Im Rahmen der Abschlussarbeit ihres Masterstudiengangs Kommunikationsdesign sollte Gina Schöler eine Kampagne zum Wertewandel in der Gesellschaft entwickeln.

Gina Schöler entdeckte die Glücksforschung und Positive Psychologie und begeisterte sich dafür. Seit acht Jahren arbeitet sie hier nun mit einem Team. Wichtig ist ihr, dass das Ministerium für Glück und Wohlbefinden kostenlos und unabhängig verschiedene Angebote und Aktionen anbieten kann. Finanziert wird all das durch Vorträge, Workshops

und die Zusammenarbeit mit Unternehmen. Untersuchungen haben gezeigt, dass zwar auch die Rahmenbedingungen wie Zugang zu Bildung und Gesundheit zu einem glücklichen Leben gehören, aber vor allem und ganz klar die sozialen Beziehungen. Jeder Mensch muss das Gefühl haben dazuzugehören, Teil einer Gruppe zu sein.

WO LEBT DAS GLÜCK?

Der World Happiness Report untersucht seit 2012 regelmäßig die Lebenszufriedenheit der Menschen aus über 150 Ländern. Die skandinavischen Länder stehen oft ganz vorne. Im Jahr 2020 war Finnland auf Platz eins, die Schweiz auf Platz drei, Deutschland steht an 17. Stelle – gar nicht so schlecht. Am 20. März jeden Jahres ist der Weltglückstag. Er wurde



von der UN-Hauptversammlung 2012 beschlossen und gilt seit 2013. „Das Streben nach Glück sei kein banales Thema, sondern ein ernst zu nehmendes Hauptthema in der Arbeit der Vereinten Nationen und soll daran erinnern, welche Bedeutung Glück und Wohlergehen als Ziel im Leben der Menschen haben.“

Text: Eva Rütter

DAS ONLINE GLÜCKSTRAINING

von Dr. Eckart von Hirschhausen gibt es hier:
www.glueck-kommt-selten-allein.de

LACHYOGA – Gisela Dombrowsky

Zertifizierte Lachyoga Master Trainerin
Benzstraße 10 | 41462 Neuss

Tel: 0 21 31 95 98 91

www.mit-lachen-zum-erfolg.de

MINISTERIUM FÜR GLÜCK UND ZUFRIEDENHEIT:

Gina Schöler

Augartenstraße 15 | 68165 Mannheim

Tel: 01 72 7 34 04 54

www.ministeriumfuerglueck.de

Bildnachweis: Kleeblatt Seite 14+16 R K Bby Jürgen Acker pixelio

