

Schlüsselbund fürs Glück gefunden

Gesundheitsbrief 15

Autor: Hartmut Neusitzer – Februar 2013

Im Gesundheitsbrief 13 und 14 lernten Sie die Affekt-Bilanz kennen. Sie ist ein hilfreiches Analyse- und Diagnostikinstrument. Sie unterstützt bei der Entscheidungsfindung, Gefühle zu differenzieren und „Bauch“- und Kopfentscheidungen in Einklang zu bringen.

Schlüsselbund fürs Glück gefunden

Wieso boomt das Thema Glück? Zu vermuten ist, dass seit ca. 40 Jahren bei vielen Menschen die Verzweiflung über ihr Leben ständig wächst. Und hierum fragen Menschen nach Glück.

Glückliche und zufriedene Momente sind gut für die Gesundheit. Statistiken zeigen deutlich, dass zufriedene Menschen schneller genesen, Stoffwechsel und Verdauung funktionieren besser, Adern werden ausgezeichnet durchblutet, Blut hat eine höhere Qualität, Wunden heilen schneller, das Immunsystem arbeitet wirksamer. Also Prävention pur und kostenfrei dazu.

Viele Menschen erwarten für *ihre* Glück eine Lösung von ihrer Regierung, vom Arbeitgeber, vom Coach. Doch hier muss die Hoffnung irgendwann „sterben“. Andere wiederum haben längst resigniert, innerlich gekündigt, „machen nur noch ihren Stiefel“.

Doch bevor ich erläutere, wie man selbstverantwortlich *Glück* „entstehen lassen kann“, macht es großen Sinn sich den Begriff *Glück* etwas genauer anzusehen.

Eckhard von Hirschhausen „serviert“ das *Glück* humorvoll. Diese Art von „Beglückung“ ist jedoch nur von kurzer Dauer. Im Gegenteil: Lässt man die Inhalte „näher an sich heran“, können auch Gefühle von Hilflosigkeit und Inkompetenz in einem aufkommen oder man fühlt sich schlicht ertappt. Grundsätzlich ist Humor jedoch ein Aspekt von Glück, besonders in angenehmer Gesellschaft.

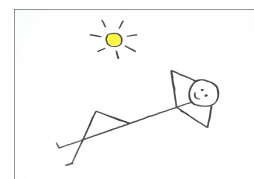
Im englischen gibt es dafür das Wort *bliss*. Es ist das Glück, was ich aktuell erlebe, sei es durch einen guten Witz, ein Kompliment, eine Angeltour, einen Kuss oder ein Schokoeis. Bei all dem fühlt man sich rundum wohl und nennt es hierum auch das *Wohlfühlglück*. Man kann also selbst viel dazu beitragen, um dieses Glück möglichst oft zu erleben.



Für das *Lotterie-Glück* – im englischen *luck* - ist der Zufall „zuständig“. Dies ist das Glück, wenn man z. B. als 1.000ster Besucher einen Präsentkorb erhält. Für die Gesundheit ist das *Zufallsglück* nicht interessant, weil es nicht beeinflussbar ist.



Interessant dagegen ist *happiness* – das habituelle, ständige Glück, das *Glück der Fülle*, wie es der Philosoph Wilhelm Schmid bezeichnet. Bei diesem Glück kann man Menschen unterscheiden. Einem Menschen kann man ansehen, ob er in dieser anhaltenden glücklichen Verfassung ist. Ein anderer Mensch, obgleich er im gleichen sozialen Umfeld lebt, ein ähnliches berufliches und finanzielles Fundament hat, sieht man an, dass er ein unzufriedener Mensch ist.



Die Ursache hierfür ist, wie leicht in einem Menschen gute Gefühle erzeugt werden können. Es gibt Menschen, die sind gegenüber guten Gefühlen wie Dickhäuter. Da braucht es wahnsinnig viel, bis sie mal ein Lächeln zeigen. Um Glück zu erreichen, müssen wir aktiv mit unserem Gehirn umgehen. Völlig überholt ist die Meinung, dass uns unsere Gene zu dem machen, wer wir sind. Auch sind unsere Prägungen durch „schlechte Rahmenbedingungen“ in der Kindheit und/oder unvorteilhafte Vorbilder (frühes Lernen findet vor allem am Modell statt) kein Grund zur Resignation oder gar hilfreich für Ausreden. Man kann jederzeit lernen, sich gut zu fühlen. Je früher man das lernt, umso besser. Hoffnung macht, dass inzwischen verschiedene Schulen das Fach *Glück* eingeführt haben. Die gute Nachricht für Erwachsene: Das Gehirn kann zeitlebens umlernen.

Im *Zürcher-Ressourcen-Modell-Training* wird sehr gewissenhaft mit Sprache umgegangen. Und interessanter Weise empfinden viele Workshop-Teilnehmende das Wort *Glück* gar nicht so attraktiv. Zu vermuten ist, dass sie dann oft an das *Lotto-Glück* denken. Auch Menschen in der Werbung werden meist in einem Zustand des euphorischen Glücks dargestellt. Hierdurch

angesteckt, suchen viele Menschen dann (unbewusst) nach etwas Überdimensioniertem. Dies jeden Tag zu haben wäre jedoch eine Überdosis, die krank machen kann. Doch im Normalfall denken Menschen bei Glück eher an Worte wie *Wohlbehagen* oder *Zufriedenheit*.

Die Fähigkeit eine gute *Selbstwahrnehmung* einzuüben, wäre der erste Schritt das *Zufriedenheitsglück bzw. das Glück der Fülle* zu spüren. Also zu wissen, was ich wirklich brauche und wie es sich vor allem körperlich anfühlt, wenn ich zufrieden bin. Denn viele Menschen wissen das nicht. Obwohl *Zufriedenheitsglück* etwas sehr einfaches ist. Das sind Dinge, wie ein Fußbad nehmen, einen schönen Morgenkaffee im Bett genießen zu können oder wenn man den ersten Frühlingsduft „inhaliert“. Diese Kleinigkeiten werden oft übersehen. Doch gerade diese scheinbaren Kleinigkeiten regelmäßig zu spüren, machen Menschen glücklich und halten sie gesund.

Neben der Selbstwahrnehmung bedingt das *Zufriedenheitsglück* der *Wachsamkeit*. Sie ist eine spezielle Form von Aufmerksamkeit. Aktiviert wird sie durch ein System im Gehirn, welches allerdings bei Hektik, Sorge und Ängstlichkeit quasi lahm gelegt ist. Hier bedarf es der Aktivierung positiver, angenehmer Gefühle. Gefühlszustände bewusst „herstellen“ zu können, nennt man *Selbstregulationskompetenz*. Sie ist die *Königsdziplin des Selbstmanagements* (s. [GB 03](#)). Die zweite Grundvoraussetzung wäre somit, dies zu üben, um die *Wachsamkeit* so oft es geht zu aktivieren. Ausgestattet mit dieser Fähigkeit, werden die Gründe sich zu freuen steigen.

Wir sind somit niemals allein Opfer unserer Gene oder der Umstände – ausgenommen Menschen in Extremsituationen, wie z. B. extremer Armut. Wir haben die Freiheit, uns davon zu befreien ein Reflexwesen zu sein. Denn zwischen unserer blitzschnellen Erstreaktion auf Dinge oder Menschen zu reagieren bis zur Ausführung, gibt es eine minimale „Pause“. Und in dieser „Pause“ können wir beispielsweise sozialverträglich *Nein* sagen. Dann können wir so handeln, so reagieren, wie es unserer Psyche gut tut. Gelingt dies oft und vor allem erfolgreich, wird daraus ein neues und stabiles Verhaltensmuster. Doch dies braucht Zeit und je nach Stärke des alten, unerwünschten Automatismus, braucht man für kurze Zeit

professionelle Unterstützung. Dem erhält hierbei Hilfe zur Selbsthilfe, um ihn dann auch den Mut gewinnen zu lassen, zu seinen Wünschen zu stehen und sich das zu holen, was er braucht.

Die *Erstreaktion* der einen oder anderen Führungskraft wird beim Lesen der obigen Zeilen möglicherweise „ein kleiner Schreck in die Glieder“ fahren. Doch keine Sorge: Menschen werden hierdurch nicht zu Egoisten. Auch lässt sich eine selbstbestimmte Haltung mit Unternehmenszielen (lustvoll) in Einklang bringen (siehe die Vielzahl von [Wirksamkeitsstudien](#)). Und ganz nebenbei steigt der Teamspirit, sinken Krankenstand und Fluktuation, vom Wettbewerbsvorteil ganz zu schweigen ...

Glück und Zufriedenheit ist die eine Seite der Medaille. Auf der anderen Seite sind Momente wo ich mich ärgere, wo ich sauer und enttäuscht bin, wo mir etwas weh tat (körperlich oder psychisch) von zentraler Bedeutung für *gelingendes Leben*.

Warum wir die negativen Gefühle – privat und beruflich - so dringend brauchen, erfahren Sie im nächsten Gesundheitsbrief.

Herzliche Gesundheitsgrüße

Ihr
Hartmut Neusitzer

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

Quellen

Die Fülle des Lebens - 100 Fragmente des Glücks
Wilhelm Schmid

Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert
Ernst Fritz-Schubert

Glück - Die Sicht der Ökonomie
Bruno S. Frey, Claudia Frey Marti

Die Mañana-Kompetenz - Entspannung als Schlüssel zum Erfolg
Dr. Maja Storch/Dr. Gunter Frank

Glück kommt selten allein
Eckart von Hirschhausen