

Neulich in einer Kneipe fragte ein ca. 40jähriger Mann einen anderen: „Sag mal, kennst Du eigentlich jemanden aus Deinem Umfeld, der gerade wirklich zufrieden und glücklich ist mit seinem Leben?“

Wer oder was macht uns eigentlich glücklich?

Von Dirk Schippel

Der andere schaute sehr nachdenklich und überlegte lange, bis er schließlich verneinte und sagte, dass er derzeit keinen kennen würde, der glücklich zu sein scheint.

Zu viele aus seinem Umfeld haben Probleme in der Familie oder mit dem Job und fühlen sich überfordert in einer globalisierten Welt, wo so viel möglich ist, wo es immer nur um Produktivität geht und irgendwie doch alles keinen Sinn mehr macht.

Diese Unterhaltung hinterließ bei mir viele Fragen.

Nicht, dass ich die Antworten nicht kennen würde.

In meiner Psychotherapie und Coaching Praxis habe ich immer wieder mit Menschen zu tun, die sich unglücklich und überfordert vom Leben fühlen.

Selbst wenn die äußeren Rahmenbedingungen zu stimmen scheinen, die Person ein gutes Einkommen und eine Familie haben, scheint etwas zu fehlen.

Ist es so schwer für uns glücklich zu sein in einem Land, das uns eigentlich alles bieten kann, was sich viele andere Menschen wünschen würden?

Nach einer Studie des Washington Gallup Institutes liegt Deutschland im Rahmen Ihres Glücksindex nur auf Platz 46 von 138 Ländern.

Damit liegen wir gerade mal im oberen Mittelfeld, was das Glück betrifft.

Damit sind wir so glücklich wie die Kenianer oder die Vietnamesen.

Neun der ersten zehn Plätze werden übrigens von lateinamerikanischen Ländern belegt.

Dies scheint laut der Studie an der positiveren Lebenseinstellung zu liegen.

Nun ist das mit dem Glück ja so eine Sache und jeder definiert sein Glück etwas anders.

Dennoch sind sich viele einig, dass zum Glück die positiven Emotionen zählen wie z.B. lächeln und lachen, genießen können, Entspannung, befriedigende soziale Kontakte, Anerkennung und ja, sogar Geld scheint eine gewisse Rolle zu spielen.

Unser Körper sehnt sich nach Glücksgefühlen!

Es scheint, wenn wir dem Glücksatlas aus dem Jahre 2011 Glauben schenken, das das eigene Wohlbefinden bei einem erhöhten Einkommen zunächst ansteigt,

bei 5000 Euro netto aber an seinem Höhepunkt angekommen ist, d.h. weiteres Einkommen erhöht die Lebenszufriedenheit nicht mehr.

Es geht hierbei aber nicht nur um das absolute Einkommen, sondern auch um die Stellung innerhalb der Gesellschaft. So steigt die Gefahr an einer Depression zu erkranken, wenn wir z.B. arbeitslos geworden sind, überproportional an.

Glückliche Mitarbeiter hingegen können die wirtschaftliche Produktivität deutlich steigern.

Genau aus diesem Grund versuchen Unternehmen wie Google & Co Ihren Mitarbeitern besonders attraktive Arbeitsangebote zu unterbreiten. Und dabei geht es schon lange nicht mehr nur ums Geld.

Vielmehr geht es darum, dass diese Unternehmen versuchen, Ihren Mitarbeitern Arbeitsbedingungen zu schaffen, in denen sie höchst produktiv sein können.

Dies funktioniert durch Anreize, wie z.B. frei gestaltbare Arbeitszeiten oder Sabbatjahre. Die Mitarbeiter sollen sich in der Firma wie zu Hause fühlen, so gibt es Essen in der hauseigenen Kantine, täglich frisches Obst, Powernapping-Zonen oder auch einen „Spielerraum“, wo auch mal Tischfußball gespielt werden kann.

Mitarbeiter sollen als Familien zusammenwachsen, so dass die Differenz aus Arbeit und Freizeit möglichst gering erscheint, um letztlich mehr Spaß an der Arbeit zu haben.

So gibt es auch Kritiker der sogenannten Worklife-Balance, dem stark in Mode gekommenen Lebensmodell aus den 90ern, das uns mahnt, die Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu halten, damit wir nicht zu Workaholics werden.

Wo auf der einen Seite die Arbeit und Freizeit sich vielleicht zu sehr vermischt, scheint auf der anderen Seite die Trennung auch nicht gesund.

Wer kennt nicht die Sprüche aus dem Radio zuhause: „Heute ist schon Mittwoch, bald ist endlich wieder Wochenende“ oder „bald ist Feierabend“.

Diese Durchhalteparolen geben uns das Gefühl, dass es eine wirkliche Trennung zwischen Arbeit (Last) und Freizeit (Spaß) gibt. Wer aber so denkt und sein Leben so plant, der wird den überwiegenden Teil seines Lebens sehr unglücklich sein, weil der Mensch neben dem Schlafen nun mal auch ca. 8 Std. arbeitet.

Somit stellt sich die Frage, ob es Dinge gibt, die ich individuell für mich tun kann, damit ich mein persönliches Glücksempfinden steigern kann, unabhängig von den gesellschaftlichen Einschränkungen oder auch Möglichkeiten.

Diese Frage beschäftigt Menschen schon sehr lange.

Das Interesse daran ist so groß, dass sich mittlerweile sogar die Wissenschaft mit dieser individuellen Frage beschäftigt.

Ziel dieser Glücksforschung ist es, Glück ganzheitlich erklären zu können.

Die Psychologen haben das eigene Forschungsfeld der sogenannten „Positiven Psychologie“ begründet und versuchen zu erklären, was uns glücklich macht.

Diese Idee ist auch ein Gegenkonzept zu der derzeit bestehende Krankheitsklassifizierung von Menschen. Derzeit steht die Frage im Vordergrund:

„Was macht mich (psychisch) krank? Welche Symptome zeigen sich in meiner Krankheit?“

Die Frage der Glücksforschung ist dagegen etwas anders.

Sie fragt danach: „Was erhält mich gesund? Wann fühle ich mich wohl und wie kann ich diesen Zustand steigern?“

Jürgen Klopp, Trainer des Bundesligisten Dortmund drückte es einmal so aus: „Ich glaube nicht, dass die Angst vor dem Verlieren uns als Mannschaft motiviert gute Leistungen zu erzielen, sondern die Lust und Leidenschaft gewinnen zu wollen!“ Dass dies nicht immer so leicht ist, zeigt der derzeitige Tabellenplatz von Dortmund.

Die Glücksforschung hat auch den Begriff „Flow“ geprägt. „Flow“ bedeutet „fließen“ und erklärt, welche Voraussetzungen für unser Glücksempfinden vonnöten sind. Flow meint den Zustand, in dem wir uns völlig selbst vergessen.

Dies kann ganz individuell in unterschiedlichen Situationen auftreten: Das Sehen eines schönen Filmes, das Lesen eines spannenden Buches, das tolle Gespräch mit einer Freundin, die sportliche Betätigung. Jeder kennt diesen Zustand, des sich selbst Vergessens, wo man sich hinterher fragt, „wo ist bloß die Zeit geblieben?“

Die ganze Aufmerksamkeit ist auf ein Tun oder ein Erlebnis fokussiert und wir sind in dieser Zeit frei von den alltäglichen Sorgen und Ängsten.

Der Psychologe und Professor Mihaly Csikszentmihalyi hat in seinen Studien Menschen genau zu diesem Thema untersucht. Er hat sich gefragt, warum zwei Menschen bei gleicher auszuführender Tätigkeit unterschiedliche Empfindungen haben.

Dabei kam etwas Erstaunliches heraus: unser Körper sehnt sich geradezu nach Glücksgefühlen!

Diese Glücksgefühle werden gerade dann in Form von Dopamin (Glücksbotenstoff im Gehirn) ausgestoßen, wenn wir eine

Aufgabe, die wir uns gestellt haben erfolgreich gemeistert haben.

Wir empfinden dieses Glück in einem Anforderungsfenster zwischen einer Unterforderung und einer Überforderung.

(...) dauerhafte Ohnmacht führt in das Gefühl der Depression.

Unterforderung langweilt unser Gehirn und Überforderung führt zur Ohnmacht. So verhält es sich auch mit dem Stress. Stress entsteht dann, wenn wir uns in Situationen überfordert fühlen und wir dabei das Gefühl empfinden, keine Bewältigungsstrategien zur Verfügung zu haben, um eine Anforderung zu bewältigen. Somit führt uns dauerhafte Ohnmacht in das Gefühl der Depression.

Um dies bildhaft zu verdeutlichen, versetzen Sie sich bitte einmal zurück in Ihre Kindheit und zwar in den Mathematik-Unterricht. Sie sitzen im Unterricht und begreifen den Lernstoff einfach nicht. So merkten Sie vielleicht langsam, dass sich eine Überforderung einstellte.

Dies führte zu einem Frustrationserlebnis und ggf. zu Ohnmachtsgefühlen bis hin zu Flüchen auf das Fach Mathematik. Daraus entstanden nicht selten Glaubenssätze in uns wie: „Mathematik kann ich einfach nicht, dafür bin ich einfach zu blöd!“

Vielleicht haben Sie auch mal die Erfahrung gemacht, dass Sie z.B. durch Nachhilfe versucht haben, die Aufgaben doch noch zu begreifen, weil sie nun mal wichtig für die nächste Klausur waren. Wenn Sie es dann geschafft hatten und diese Aufgaben wirklich begriffen haben, dann haben Sie das

Gefühl von Selbstwirksamkeit erlebt, also ein Gefühl der Eigenmacht, dass Sie nicht hat länger ohnmächtig fühlen lassen. Dies führte dann zu den Dopamin-Kicks, den damit verbundenen Glücksgefühlen. Kinder begreifen dies sehr intuitiv, weil sie immer weiterlernen, auch wenn sie scheitern.

Wie hätten wir sonst jemals laufen lernen können?

Wir Erwachsene tun uns damit dann schon schwerer.

Eine von vielen Möglichkeiten, um unser eigenes Glücksempfinden (wieder) zu steigern, besteht darin, bei der nächsten zu bewältigenden Aufgabe, diese so klein zu „portionieren“, dass wir uns zwischen einer Unterforderung und einer Überforderung bewegen. Wenn uns dies gelingt und wir im Hier und Jetzt darauf achten, was auf diesem Weg der nächste Schritt ist, steigern wir die Wahrscheinlichkeit von Glück und der dazugehörigen Dopamin-ausschüttung im Gehirn.

Wichtig dabei ist es, dass wir dies ganz individuell für uns selbst festlegen. Sobald wir anfangen uns mit anderen zu vergleichen, steigt meist wieder die Frustschwelle. Wer beispielsweise seine Fitness steigern möchte, der könnte in einer ersten Woche jeden Tag mit einer Liegestütze beginnen, in der zweiten Woche sich auf zwei steigern und so jede Woche fortfahren. Wer dies das ganze Jahr durchhält, kommt am Ende auf über fünfzig Liegestütze, hat dabei seine Fitness deutlich gesteigert und viel Selbstvertrauen getankt, weil er eine sich selbst gestellte Aufgabe erfüllt hat, was wiederum Glücksbotenstoffe im Gehirn freisetzt und uns glücklicher macht.



Gemeinschaft macht uns glücklich!