

Ein unabhängiges Produkt von Mediaplanet

APRIL 2018 **ERFOLG-UND-BUSINESS.DE**

**MEDIA
PLANET**

Stresstest

Ausgebrannt oder angeheizt?

Ohne Unruhe halten wir es gar nicht aus. Die Ruhe, sagt man, gilt als Voraussetzung für Glück und Zufriedenheit. Doch unser Leben ist voller Unruhe. Finden Sie einen **Kompromiss**?



WIE DEFINIEREN SIE GLÜCK? WELCHE ROLLE SPIELT GLÜCK IN UNSEREM ALLTAG?

Alle wollen es sein, wenige behaupten, sie wären es: **glücklich**. Aber ist „glücklich sein“ überhaupt eine feste Größe? Oder nur eine Frage der richtigen Wahrnehmung? Wieviel ist „Einstellungssache“?

Mathias Bünthe, Redaktion

■ Wie definieren Sie Glück? Lässt sich das überhaupt definieren?

In erster Linie unterscheidet man „Zufallsglück“ - wie den Lottogewinn - vom „Lebensglück“, vom subjektiven Glücksgefühl. Interessant ist dabei, dass Zufallsglück nicht unbedingt glücklich macht. Das „Lebensglück“ ist das, wonach wir uns sehnen, wonach wir streben. Nehmen wir den „World Happiness Report“ der UN. Dort war 2017 Norwegen auf dem ersten Platz - während Deutschland auf Platz 16 gelandet ist. Der Report untersucht insbesondere soziale Aspekte in verschiedenen Ländern: Wie Großzügigkeit erlebt wird, ob Solidarität eine Rolle spielt, wie groß die Freiheit ist, Entscheidungen zu treffen, und Weiteres. Eine andere Studie hat unabhängig von Umfeld oder Nationalität danach gefragt, welche Menschen glücklich sind und warum, das Ergebnis: Die, die in einer guten Partnerschaft leben, Kinder und ausreichendes Einkommen haben.

■ Welche Rolle spielt Glück in unserem Alltag und kommt dieses „Glücklich-sein-wollen“ eher aus dem Bauch, oder eher aus dem Kopf?

Glück haben und Glücklich sein wollen, spielt eine elementare Rolle! Das „Streben nach Glück“ ist in uns angelegt - Es versteckt sich allerdings oft in verschiedenen Motivationen. Ich würde sagen, dass „Glücklich-sein-wollen“ immer aus dem Bauch und ebenfalls Kopf kommt, das ist generell ein ganzheitliches Erleben. Von der Veranlagung her ist es einfach ein starker Trieb, nahezu Hungergefühl. Vom



Dr. med. Volker Reinken
Chefarzt und Ärztlicher Direktor
Akutklinik Urbachtal, Bad Waldsee

Kopf her rationalisieren wir: „Ich weiß, es macht mich glücklich, etwas Sinnvolles zu tun“. Zuerst gilt: Je mehr man es erzwingen will, umso weniger kriegt man es.

■ Heißt das im Umkehrschluss „Gutes tun macht glücklich“?

Unbedingt! Stellen Sie sich vor, Sie wollen „etwas Gutes“ tun - was auch immer das sein mag -, und Sie erwarten dafür nahezu keine Anerkennung, keine Belohnung, Sie würden es auch machen, wenn es niemand mitkriegen würde - dann fühlen Sie sich plötzlich frei, das zu tun; Sie zeigen sich dadurch, Sie können sich verwirklichen - das macht glücklich!

■ Wie können wir uns aufs „glücklich sein“ vorbereiten? Hat man mit einer positiven Einstellung bereits die Hälfte geschafft?

Eine optimistische Grundhaltung macht glücklicher! Wer optimistisch an Situa-

tionen rangeht, findet kreativere und effizientere Lösungen. Es existieren Menschen, die immer sagen „Wer viel erwartet, wird viel enttäuscht“, hier handelt es sich um eine typische Schutzhaltung, eine Bewegung des Verschließens, nicht des Vernetzens. Das ist gründlich erforscht: Nichts zu erwarten und dann vielleicht weniger enttäuscht zu werden, macht weniger glücklich als „Gas zu geben“ und im Zweifelsfall zu scheitern.

■ Nach Platon können wir nur glücklich sein, wenn die drei Teile der menschlichen Seele - die Vernunft, der Wille und das Begehren - „miteinander befreundet“ sind.

Beim alten Freud heißt das dann „Über-Ich“, „Es“ und „Ich“. Das ist alles nichts Neues! Wichtig ist immer die Kommunikation. Platon spricht vom „befeundet sein“, Freud sagte „Wo „Es“ ist, soll „Ich“ werden“ - allen geht es darum, offen zu sein und möglichst viel - Gutes und Schlechtes - zu teilen. Je mehr innere und äußere Wahrnehmungen kommuniziert und in Einklang gebracht werden, umso leichter werden wir glücklich.

■ Es ist also doch alles ganz einfach!?

Im Prinzip ja, in der Praxis nicht unbedingt. Geben macht zwar definitiv glücklicher als Nehmen, und zusammen ist man definitiv glücklicher als allein. Das heißt aber gleichzeitig, dass wir nicht nur lernen müssen, auf unsere Gefühle zu hören - wir müssen auch lernen, sie mit anderen zu teilen. ■