

Carte Blanche

Glück ist lernbar

«Für den Niedergeschlagenen ist jeder Tag eine Qual, aber für den Glücklichen ist das Leben ein Fest», schreibt König Salomo in den Weisheitssprüchen.

Ist ja klar, dass es dem Glücklichen besser geht. Aber was, wenn sich in meinem Leben eine Pechsträhne an die nächste reiht? Und überhaupt: Wie soll ich zwischen Herbst-Depression und Festtags-Blues glücklich werden?

Die gute Nachricht zuerst:

Glück ist lernbar! Die Positive Psychologie hat herausgefunden, dass beinahe die Hälfte unseres Glücksniveaus unserem Willen unterliegt: Nicht die Lebensumstände wie Finanzen, Karriere oder Wohnort haben den grössten Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden, sondern die Verhaltens- und Denkmuster bestimmen, ob wir glückliche Menschen sind oder nicht.

Das Sprichwort «Jeder ist seines Glückes Schmied» behält also recht, wenn es behauptet, unsere Lebenszufriedenheit liege in unseren eigenen Händen. Die Glücksforschung zeigt auf, wie das praktisch geschieht: Es gibt über ein Dutzend Glücksaktivitäten, die unser Wohlbefinden nachhaltig positiv beeinflussen. Der Königsweg zum Glück ist dabei die Dankbarkeit.

Wer sich einen dankbaren Lebensstil antrainiert, beginnt, sich auf das Schöne im Leben zu fokussieren. Wer mehr dankt und weniger nörgelt, wird spürbar glücklicher werden!

Auch die weiteren Glücksaktivitäten mögen etwas altmodisch klingen, doch ihr positiver Effekt ist im Grunde naheliegend: Grosszügigkeit, die Bereitschaft, zu vergeben, Achtsamkeit, Flow-Erfahrungen, Genuss oder auch Gemeinschaft.

Und jetzt noch zur schlechten Nachricht: Die Liste der Glücksaktivitäten liesse sich noch weiter verlängern. Doch eines haben all diese Aktivitäten gemeinsam: Wer glücklich werden will, muss aus dem Hamsterrad ausbrechen, sich nicht länger in der Vorstellung suhlen, Opfer seiner Umstände zu sein, sein

Leben aktiv gestalten. Leider ist genau dies vielen Menschen zu aufwändig. Sie bleiben scheinbar lieber unglückliche Getriebene und machen ihren Chef, ihre Familie oder die Gesellschaft zu den Verantwortlichen ihres (Un)Glücks.



Stefan Gerber

Stefan Gerber ist Theologe und Coach aus Studen und Autor vom gerade im Adonia Verlag erschienen Buch «Glück finden – hier und jetzt». In dieser Rubrik erhalten Persönlichkeiten aus der Region eine Plattform: Hier können sie auf Anfrage der Redaktion pointiert Stellung nehmen; ihre Meinung braucht sich nicht mit jener der Redaktion zu decken.