

Glück ist eine Entscheidung.

Von Glückstürmen und Glückstempeln

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie im Frühling zum ersten Mal barfuß über eine Wiese gehen? Oder wenn Sie mit einem guten Freund herzlich lachen? Kennen Sie das Gefühl der Freude über einen duftenden Blumenstrauß, die anerkennenden Worte Ihres Chefs, den Genuss Ihrer Lieblingsessensspeise oder die scheinbar zufällige Begegnung mit einem lieben Menschen?

Das alles sind Glücksmomente, die sehr schnell positive Emotionen in uns wachrufen und ein warmes Gefühl in unserem Körper hinterlassen. Sie kommen und gehen und machen unseren Alltag schöner, bunter und fröhlicher. Die positiven Gefühle, die durch diese kurzen Begebenheiten hervorgerufen werden sind sehr wichtig für unser Glücksempfinden. Wie bei einer Perlenkette reihen sie sich aneinander und machen unser Leben strahlend. Die Glückssperlen alleine reichen allerdings nicht aus, um langfristiges Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu empfinden. Dazu gehören auch noch tiefere Empfindungen, die zwar nicht so schnell entstehen, aber länger anhalten. Das Gefühl von Verbundenheit mit einem Partner, ein harmonisches Familienleben, eine Aufgabe oder Tätigkeit, die Erfüllung mit sich bringt. Wenn diese tiefen Empfindungen und die Perlenkette der Glücksmomente zusammenwirken, sind die Voraussetzungen für ein glückliches Leben gegeben.

Der Glücksturm

Viele Wissenschaftler, Philosophen und Forscher haben sich mit der Frage beschäftigt, ob und wieviel der einzelne Mensch zu seinem persönlichen Glück beitragen kann und welche Rolle die äußeren Umstände und die Veranlagung spielen.

Warum scheint bei manchen Menschen alles so mühelos und einfach zu laufen und bei anderen geht immer alles schief?

Laut **Sonja Lyubomirsky**, Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin, haben wir tatsächlich eine angeborene, unterschiedlich hohe Kompetenz für das Glücklich Sein. Sie nennt das den „Glücksfixpunkt“, der von Geburt an in uns festgelegt ist und etwa 50% unseres Glücksniveaus ausmacht. Nur ca. 10% unseres Glücksempfindens hängen von unseren Lebensumständen, also Gesundheit, Finanzen, Familiensituation und so weiter ab. Die verbleibenden 40% hängen von unserer eigenen, persönlichen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, ab.

Natürlich können wir diese Zahlen jetzt in Frage stellen und darüber diskutieren, ob es nun wirklich immer genau zu 50% auf die Veranlagung ankommt oder ob die äußeren Umstände nicht doch mehr Wirkung zeigen – wahrscheinlich gibt es darauf so viele verschiedene Antworten wie es Menschen gibt.

Das Schöne an diesen Forschungsergebnissen für mich persönlich ist, dass wir 40%, also doch einen großen Teil, unseres Glücks selbst in der Hand haben. Für manche Menschen ist es einfacher, für manche vielleicht etwas schwieriger – aber jeder Mensch kann sehr viel selbst zu seinem eigenen Wohlbefinden und zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen.

In meinem neuen Buch „Flo W. voll im Flow – Glück“ erzählt Flo von ihrem neuen Unterrichtsfach Glück und stellt die Frage „**Kann man glücklich sein lernen?**“

Der Pilot Udo Überflieger ist überzeugt davon und erklärt das alles anhand eines Turmes, den er aus bunten Bausteinen baut. Der untere Teil ist vorgegeben und bei jedem Menschen unterschiedlich hoch.

„Aber das Wichtigste kommt jetzt“, erklärt Udo und holt noch einige bunte Bausteine hervor, die er wiederum auf dem Turm platziert. „Diese Bausteine kannst du selbst auf den Turm stellen, wann immer du willst. Es liegt an dir, wie hoch der Turm am Ende wirklich wird.“

„Und wofür stehen diese Bausteine, die ich selber draufstellen kann?“, fragt Flo, die langsam versteht, worauf Udo hinauswill.

„Für deine Gedanken, Worte und Taten. Alles, was du denkst, sagst und tust, kann dazu beitragen, dass der Turm höher wird. Ein nettes Wort zu deiner Mama, ein Dankeschön. Wenn du etwas tust, das dir Freude macht. Wenn du anderen zuhörst und ihnen sagst, dass du sie gern hast. Wenn du weniger jammerst und versuchst, dich über kleine Dinge zu freuen ...“

„Oder wenn ich mit meinem Bruder spiele?“

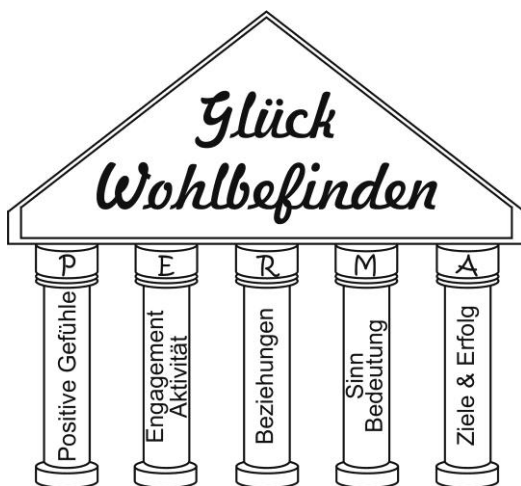
„Ja, genau“, bestätigt Udo. „Du kannst selbst beeinflussen, wie glücklich du bist – und natürlich kann man auch lernen, wie man das macht. Ich bin sicher, euer Glückstrainer hat einige gute Ideen dazu. Er kann euch nicht glücklich machen, aber er kann euch zeigen, wie ihr euch selbst glücklich machen könnt.“

Fest steht, dass jeder einzelne an jedem Tag für sich selbst und in seiner Umgebung etwas beitragen kann, um seinen persönlichen Glücksturm ein Stück höher zu bauen.

Der Glückstempel

Was genau wir beitragen können, damit unser Glücksturm höher wird, hat der Glücksforscher **Martin Seligman** genauer hinterfragt. Er hat herausgefunden, dass es 5 Säulen gibt, die für alle Menschen wichtig sind, um Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit zu erreichen. Es geht dabei um viele verschiedene Dinge, die es dem Menschen ermöglichen, sich weiterzuentwickeln, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen und – wie Seligman es nennt - „aufzublühen“.

In meinem Buch erfahren die Kinder in der Schule beim Glücksunterricht, was es mit diesen Säulen auf sich hat.



Max (der Glückstrainer) rollt ein großes Plakat aus und befestigt es an der Tafel. Darauf ist ein Tempel mit fünf Säulen zu sehen. Im oberen Teil steht „Glück und Wohlbefinden“. Ganz oben auf den Säulen sind Buchstaben zu sehen: P, E, R, M und A. Darunter ist in jeder Säule ein Papierstreifen aufgeklebt.

„Was bedeutet das?“, will Miriam wissen.

„Das ist das sogenannte ‚PERMA-Modell‘“, erläutert Max und löst den Streifen unter dem R ab.

Die erste Säule beinhaltet alle positive Gefühle, also alle Emotionen, die uns in positive Stimmung versetzen, wie zum Beispiel Freude, Liebe, Stolz, Heiterkeit, Dankbarkeit und Hoffnung. Natürlich bedeutet das nicht, dass negative

Gefühle wie Wut, Ärger oder Trauer komplett vermieden werden sollen, auch diese Gefühle sind wichtig und haben ihren Platz in unserem Leben. Wichtig ist, dass die positiven Gefühle überwiegen und wir versuchen, diesen auch bewusst Raum zu geben.

Bei der zweiten Säule geht es um Engagement und Aktivität. Durch unser Tun, durch Bewegung und Einsatz erleben wir, dass wir viel zum Gelingen einer Sache beitragen können.

Und wieder kann Max eine Säule freilegen. Das E darüber steht für „Engagement, Aktivität“. „Was bedeutet Engagement?“, fragt Finn nach. Max Mittensegler erklärt: „Engagement bedeutet, sich für etwas einzusetzen, etwas für eine Sache zu tun.“ „Also wenn ich mich beim Fußball dafür einsetze, dass wir möglichst viele Tore schießen?“ „Ja, das ist ein perfektes Beispiel.“

Die dritte Säule steht für positive Beziehungen. Damit sind gelungene Beziehungen gemeint, also jene, bei denen alle Beteiligten sich wohlfühlen, anerkannt und geschätzt werden und die Möglichkeit haben, sich in ihrer Persönlichkeit zu entfalten.

Die vierte Säule nennt Seligman „Sinn“. Es geht darum, Sinn in den eigenen Handlungen zu spüren und das Gefühl zu haben, etwas beizutragen und für etwas einzustehen. Die eigenen Werte zu kennen und bewusst zu leben ist eine wichtige Voraussetzung für Wohlbefinden.

In der fünften Säule geht es um Zielerreichung und Erfolg. Auch das gehört zu einem gelungenen und glücklichen Leben dazu. Sich ein persönliches Ziel zu setzen, darauf hinzuarbeiten und es nicht aus den Augen zu verlieren ist eine ganz wichtige Fähigkeit. Wenn man das Ziel dann erreicht, ist man erfolgreich.

Diese Säulen sind eine schöne Zusammenfassung der Dinge, die wir selbst zu unserem Glück beitragen können. Allerdings nützt uns das Wissen darüber nicht viel. Wichtig ist, dass wir uns jeden Tag bewusst machen, was wir zu unserem eigenen Wohlbefinden beitragen können und das dann auch TUN. Nur durch das eigene Erleben erwacht der Glückstempel zum Leben und bietet uns eine Grundlage um zu wachsen und aufzublühen. Und dann können wir unseren persönlichen Glücksturm jeden Tag ein bisschen höher bauen.

Auch in den nächsten Ausgaben von „kultur und bildung“ können sie Interessantes über Glücksforschung und positiver Psychologie erfahren, es wird dabei um Zauberkräfte, Elefantenreiten und um die Frage gehen, warum manche Gefühle mehr wiegen als andere.

Das Buch „Flo W. voll im Flow – Glück“ erscheint am 20. März

In diesem Buch begleiten wir Flo und ihre Mitschüler beim Glücksunterricht. Sie betreiben Glücksforschung und möchten herausfinden, ob man Glück überhaupt lernen kann. In den Glücksstunden erfahren die Kinder durch verschiedenste Spiele und Übungen, wie sie viel zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen können. Der Pilot Udo Überflieger hilft Flo durch anschauliche Erzählungen von Glücksforschern dabei, das Gelernte besser zu verstehen.

In die Geschichten verpackt sind viele Hintergründe aus den Bereichen positive Psychologie, Glücksforschung und Flow. Durch viele persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse der Autorin, die selbst als Glückstrainerin tätig ist, werden die Theorien zum echten Leben erweckt und dadurch für Kinder und Erwachsene nachvollziehbar gemacht.