Glücklich sein kann jeder 1

In diesem Kapitel

- ✔ Überall Glück erleben
- ✔ Glückliche Menschen treffen
- ✔ Den Glücksquotienten berechnen

Was haben Kinder in einem israelischen Kibbuz, Studenten der Freien Universität Berlin und Mitglieder eines zivilisationsfernen Stammes auf Borneo gemeinsam? Nicht ihre Sprache oder ihre Bräuche. Aber ihre angeborene Fähigkeit, Glück zu erleben. Es gibt keine einzige Gruppe Menschen auf unserem Planeten, die nicht zu Freude, zu Befriedigung, zu innerem Frieden und zu Wohlbefinden fähig wäre.

Andere Menschen sind die besten Lehrer, egal was Sie zu lernen versuchen. Wenn Sie also wissen möchten, wie man glücklich ist, sollten Sie ruhig Menschen fragen, die einen glücklicheren Eindruck auf Sie machen als andere.

In diesem Kapitel möchte ich Ihnen die vielen Vorteile aufzählen, die positive Gefühle mit sich bringen, und Ihnen zeigen, wie glücklich Sie in Ihrem Leben sind. Ich zeige Ihnen, dass es, ungeachtet der jeweiligen sozialen und wirtschaftlichen Situation, immer möglich ist, glücklich zu sein.

Glück: Das universale Gefühl

Glück ist überall – in allen Ländern, Kulturen, großen Städten, im Dschungel und in Schluchten ebenso wie in den Wohnblocks der Welt, kurz, überall, wo Menschen leben. Des-

halb wird Glück neben Ärger, Neugier, Angst, Abscheu und Trauer auch als universales Gefühl eingestuft.

Jeder Mensch ist einzigartig, aber in den verschiedenen Lebensgeschichten finden sich auch Gemeinsamkeiten:

- ✔ Viele führen einen wesentlichen Teil ihres Glücks auf den Einfluss wichtiger Menschen in ihrem Leben (Eltern, Partner) zurück.
- ✔ Die meisten Menschen sind davon überzeugt, dass man für sein Glück etwas tun muss – man muss es finden, es kommt nicht von allein.
- ✔ Viele glauben, dass man auch dann glücklich sein kann, wenn das Leben nicht immer so läuft, wie man es gerne hätte.
- ✔ Viele legen Wert darauf, den Tag mit positiven Gedanken zu beginnen und zu beenden, Gedanken, die mit dem Glück in Zusammenhang stehen.
- ✔ Viele sind überzeugt, dass Glück die Gesundheit fördert.

Unterhalten Sie sich mit einem glücklichen Menschen, den Sie kennen, und versuchen Sie herauszufinden, was das Geheimnis seines Glücks ist. Es kann gut sein, dass Sie überrascht sein werden, wie bereitwillig Menschen darüber sprechen, warum sie glücklich sind, wer sie dazu befähigt hat, Glück zu empfinden, und welche Vorteile sie ihrer positiven Haltung zuschreiben.

Die Vorteile positiver Gefühle

Erst in den letzten Jahren haben Psychologen die Vorteile positiver Gefühle zu schätzen begonnen – Vorteile wie gesteigerte Kreativität oder ein gestärktes Immunsystem. Folgende Beispiele zeigen den weiteren Nutzen von positiven Gefühlen.

Erweiterung des Horizonts und Erweiterung des Denkens

Positive Gefühle – Neugier, Liebe, Freude, Zufriedenheit, Staunen, Erregung – erweitern unseren Aufmerksamkeitsradius. Wer sich ärgert, konzentriert sich nur auf den jeweiligen Ursprung seiner Frustrationen und das Objekt seines Zorns. Da wird das Denken zur wärmegeleiteten Rakete, die nur auf Zerstörung aus ist.

Betrachten Sie einmal eine Situation, in der Sie eine positive Aufregung verspüren – Ihr Geist öffnet sich und die Ideen fließen Ihnen nur so zu. Die Neugier überwiegt. Aus genau diesem Grund ist ein hoher Positivitätsquotient so wichtig, wenn Sie produktiv sein wollen. Kurz gesagt, Ihr Gehirn arbeitet am besten, wenn es in Glücksgefühlen schwelgen kann.

Einige Psychologen vergleichen die kognitiven Veränderungen, die mit positiven Gefühlen einhergehen, mit einem manischen Zustand (großer Erregung). Diese Form der Manie muss allerdings nicht medizinisch behandelt werden.

Die eigene Problemlösungskompetenz verbessern

Wenn Sie frustriert sind und nicht so recht wissen, wie Sie mit einem Problem umgehen sollen, mit dem Sie konfrontiert sind, sollten Sie mal so richtig lachen. So können Sie sich aus einer gedanklichen Sackgasse befreien.

Ihr Humor ist eine Art Schmieröl, das die Räder – Ihre Denkprozesse – wieder beweglich macht und Ihnen ermöglicht, lösungsorientiert zu denken. Was Sie brauchen, um effektiver an Problemlösungen zu arbeiten, ist Kreativität, die Fähigkeit Ihres Gehirns, neue Antworten auf die zahllosen Herausforderungen des Lebens zu finden.

Körperliche, intellektuelle und soziale Reserven schaffen

Positive Gefühle bauen auf folgenden Reserven auf:

- ✔ **Körperliche Reserven:** Der Mensch ist eher zum Spielen aufgelegt, wenn er glücklich ist – er interessiert sich für Golf, Tennis, Marathonlaufen und Ballspiele. Glückliche Menschen treiben eher regelmäßig Sport. Das liegt zum Teil daran, dass glückliche Menschen ein höheres Selbstbewusstsein haben. Kurz gesagt: Glück drückt sich in körperlicher Fitness aus – in stärkeren Muskeln, einer besseren Herz-Lungen-Funktion und mehr Flexibilität.
- ✔ **Intellektuelle Reserven:** Mit einer positiven Gemütsverfassung lernt es sich besser. Die besten Lehrer sind die, bei denen das Lernen Spaß macht – Lachen macht Kinder aufmerksamer, und Aufmerksamkeit ist der

Schlüssel zum Lernen. Das gilt auch für das kontinuierliche Lernen nach der Schule. Sie hören sicher auch lieber einem Redner zu, der sich in seinem Fachgebiet nicht nur auskennt, sondern auch unterhaltsam sein kann.

- ✔ **Soziale Ressourcen:** Menschen wenden sich positiven Menschen zu und von negativen Menschen ab.

Die Gesundheit schützen: Negativen Gefühlen entgegenwirken

Glück ist ein Gegenmittel gegen Wut. Optimismus kann ein Gegenmittel gegen Angst und Zynismus sein. Freude ist das Gegenteil von Leid. Humor schwächt den Wunsch nach Rache. Positive und negative Gefühle können nicht zur selben Zeit existieren. Das eine schließt das andere aus.

Wenn Sie das nächste Mal ein negatives Gefühl empfinden – Aufregung, Verärgerung, Trauer –, versuchen Sie, es durch ein positives Gefühl zu ersetzen, und warten Sie ab, was passiert. Denken Sie an jemanden, der Sie zum Lachen bringt, der Sie anregt, oder an etwas, das Ihnen Freude macht – vielleicht können Sie sich damit von den negativen Gefühlen befreien.

Sie wissen wahrscheinlich bereits, dass Aufregung und Ärger Ihren Blutdruck in die Höhe treiben und, im schlimmsten Fall, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall auslösen können. Aber wussten Sie auch, dass positive Gefühle Ihren Blutdruck senken und das Risiko einer Herzerkrankung mindern können? Das ist tatsächlich so.

Untersuchungen haben gezeigt, dass selbst etwas so Banales wie eine leichte Berührung der Hand durch einen mitfühlenden Freund oder das Streicheln eines Haustiers die Normalisierung des Blutdrucks unterstützen kann, und das ohne jedes Rezept, ohne jede Nebenwirkung.

Wie glücklich sind Sie?

Fast jeder Mensch ist ab und zu glücklich. Wie alle Gefühle – Ärger, Schmerz, Trauer – ist Glück eine persönliche Erfahrung. Nur *Sie selbst* können wissen, wie glücklich Sie sind. Wo würden Sie sich auf einer Skala von 1 bis 10 einordnen (1 ist überhaupt nicht glücklich und 10 ist das höchste Glücksgefühl)? Teilen Sie diese Zahl durch 10 (wenn Sie die 6 gewählt haben, teilen Sie 6 durch 10 und erhalten 0,6 oder 60 Prozent), und Sie haben Ihren Glücksquotienten (GQ).

Im positiven Bereich sind die Glückswerte in der Regel ein wenig verzerrt. Das bedeutet entweder, dass der Durchschnittsbürger sich typischerweise irgendwo zwischen 5 und 10 einordnet oder nicht möchte, dass andere denken, er sei unglücklich. Wahrscheinlich kommt beides zum Tragen.

Wenn Ihr Quotient bei 50 Prozent oder darunter liegt, sind Sie weniger glücklich als die meisten Menschen. Liegt Ihr Wert bei 10 Prozent, 20 Prozent oder 30 Prozent, heißt das im Grunde, dass Sie unglücklich sind. Liegt Ihr aktueller Glücksquotient bei 80 Prozent oder höher, können Sie sicher sein, dass Sie etwas richtig machen.