

Podcast: Glücksmomente – Einfach leben – 10 Tipps zum Glücklich sein

Mit dem Glück ist das so eine Sache. Irgendwie sind wir alle auf der Suche nach Glück.

Es gibt ohne Ende Anleitungen zum Glücklich sein und sehr viele Bücher wurden über das Glück geschrieben. Manche Menschen scheinen das Glück irgendwie gepachtet zu haben, andere wiederum können „glücklich sein“ nicht mal definieren, weil Sie meinen es noch nie erlebt zu haben. Die meisten jedoch haben eine tiefe Sehnsucht danach und wünschen sich Glück. Dabei ist es häufig nur eine Frage der eigenen Wahrnehmung, des eigenen Denkens und Tuns.

Also Was ist GLÜCK? Das ist die ultimative Frage!

Das Mediterana-Expertenteam will das Glück mal ein bisschen beleuchten und kleine Tipps zum Glücklich sein erstrahlen lassen.

Das Glück ist im Grunde nichts anderes als der mutige Wille, zu leben, indem man die Bedingungen des Lebens annimmt", so definierte zum Beispiel der französische Schriftsteller Auguste Maurice Barrès, der 1862 bis 1923 lebte, den Begriff Glück.

Das „Streben nach Glück“ hat als originäres individuelles Freiheitsrecht Eingang gefunden in die Unabhängigkeitserklärung der Vereinigten Staaten, das Gründungsdokument der ersten neuzeitlichen Demokratie. Dort wird es nach Thomas Jefferson als Pursuit of Happiness bezeichnet.

Die Förderung individuellen menschlichen Glücksstrebens ist heute Gegenstand spezifischer Forschung und Beratung unter neurobiologischen, medizinischen, soziologischen, philosophischen und psychotherapeutischen Gesichtspunkten.

Im Buthan wurde das Glück sogar zum wichtigsten Staatsziel ernannt. So sagte der König Buthans Jigme Singye Wangchuck in den 70er Jahren: "Das Bruttonationalglück ist wichtiger, als das Bruttoinlandprodukt." Das kleine Königreich Bhutan im Himalaya ist also das Zuhause der glücklichsten Menschen der Welt?

(Das Bruttonationalglück (BNG), international bekannt als Gross National Happiness, ist der Versuch, den Lebensstandard in breit gestreuter,

humanistischer und psychologischer Weise zu definieren und somit dem herkömmlichen Bruttonationaleinkommen, einem ausschließlich durch Geldflüsse bestimmten Maß, einen ganzheitlicheren Bezugsrahmen gegenüberzustellen.)

Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist Glück ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen bis zu anhaltendem, vom friedvollen bis zu ekstatischem Glücksgefühl einschließt. Hier ist Glück also ein innerlich empfundener Zustand.

Das subjektiv beeinflussbare und wahrgenommene Glück in einer Definition als objektive Sache zu beschreiben ist schier unmöglich. Bereits in der Antike versuchten Menschen das "Glück" und seine Hintergründe zu erfassen.

Beispielsweise schrieb Aristoteles ein Buch über die Glückseligkeit. Die "Eudaimonia". In dieser schrieb er: Glückseligkeit ist "das vollkommene und selbstgenügsame Gut und das Endziel des (menschlichen) Handelns." Zuvor behauptete Platon, dass der Mensch nur glücklich sein kann, wenn die drei Teile der menschlichen Seele, Vernunft, Wille und Begehren im Gleichgewicht sind.

Heute vertritt man im Allgemeinen die Ansicht, dass man selbst "seines Glückes Schmied" ist und das Glück das Zusammenspiel von bewusst getroffenen Entscheidungen und Zufällen ist.

In der heutigen Glücksforschung werden derzeit zwei Glücksarten unterschieden: das Lebensglück und das Zufallsglück.

Einfluss auf das **Lebensglück** haben Faktoren wie Familie, Liebe, Beruf, Finanzen und Freizeit. Aspekte, die man teils selbst beeinflussen kann, und teils von der Gesellschaft abhängig sind. Es kann aber auch eine Art des Wohlfühlens sein, das einem ein glückliches Gefühl gibt. Zum Beispiel wenn man sich wirklich Zuhause fühlt, einen tollen Freundeskreis hat oder mit seiner Familie sorgenfrei lebt.

Es gibt aber auch persönlichkeitspsychologische Glückskonzepte. So wird dabei das Lebensglück als "harmonischen Zusammenwirken aller Gefühle einer gut organisierten Persönlichkeit" beschrieben. Wenn sich Lebensumstände (Familie, Arbeit etc.) wandeln, bleibt bei diesem Konzept das persönliche Lebensglück relativ unverändert. Lebensglück wird hier folglich als stabile Persönlichkeitseigenschaft gesehen.

Glück kann uns aber auch in Bezug auf ein äußeres günstiges Geschehen begegnen, zum Beispiel in der Bedeutung eines glücklichen Zufalls oder es geschieht eine das Lebensglück begünstigende Schicksalswendung.

Das sogenannte **Zufallsglück** lässt sich, wie der Name schon sagt, nicht beeinflussen. Das Zufallsglück ist das ganze Leben lang von Bedeutung und kommt plötzlich und unerwartet. Heinrich Heine dichtete zum Zufallsglück folgende Zeile: "Es küsst dich rasch und flattert fort."

Im Allgemeinen beeinflussen Glücksfaktoren das persönliche Lebensglück. Das Experten-Team hat mal drei wichtige Faktoren rausgesucht.

Finanzen

Weltweit glauben Menschen, dass sie glücklicher werden, wenn ihr Einkommen steigt. Und es ist tatsächlich nicht abzustreiten, dass Geld einen Teil der Sorgen, die man im Alltag hat, in Luft auflösen kann. Miete Versicherung, Auto... Doch was durch Geld unbefriedigt bleibt sind die sozialen Bedürfnisse. So sagt man im Volksmund: "Freunde kann man nicht kaufen." - und so macht Geld allein sicherlich nicht glücklich.

Arbeit

In der heutigen Arbeitswelt steigen die Anforderungen, gleichzeitig werden die Arbeitsbedingungen schlechter. Arbeit bedeutet im allgemeinen Sicherheit. Doch in Teilen kann ein Verzicht auf Sicherheit auch Freiheit mit einhergehendem Glücksempfinden bedeuten.

Persönliche Freiheit

Die persönliche Freiheit wird durch gesellschaftliche Verpflichtungen stark beeinflusst, doch muss man sich davon nicht lenken lassen. Man muss nicht mit 30 schon eine Familie gründen, mit 35 ein erstes Haus bauen und mit 40 das zweite Auto kaufen, weil mich dann vielleicht mein Umfeld besser akzeptiert. Wir vergessen allzu häufig, dass nur ICH selbst mein Leben bestimme!

Weitere Glücksfaktoren können das soziale Umfeld, familiäre Bedingungen und natürlich auch die Gesundheit sein.

Wie glücklich sind den eigentlich die Deutschen?

Eine aktuelle YouGov-Studie aus 2019 zum "Tag des Glücks" in Kooperation mit SINUS-Institut besagt, dass entgegen gängiger Vorurteile die Deutschen

optimistisch und glücklich sind. **2 von 3 Deutschen sagen (66 Prozent), dass sie momentan glücklich sind**, 28 Prozent denken, dass sie in fünf Jahren noch glücklicher sind als heute. Nach dem bisher glücklichsten Ereignis gefragt, geben ein Viertel der Deutschen (25 Prozent) die **Geburt des eigenen Kindes** bzw. der eigenen Kinder an. Weitere bedeutende Glücksmomente waren das **Kennenlernen der Partnerin / des Partners** (13 Prozent), eine **Reise** (6 Prozent) und ein **besonderes Erlebnis mit der Familie** und / oder Freunden (5 Prozent). Trotz all der positiven Grundstimmung bleiben die Deutschen bescheiden und sehen sich mehrheitlich nicht als Glückspilze: So denkt über die Hälfte (56 Prozent) nicht, dass sie viel Glück in ihrem bisherigen Leben hatte. 40 Prozent würden wichtige Lebensentscheidungen heute anders fällen.

Immer mehr Menschen stellen sich die Frage, was sie denn wirklich glücklich macht. Nicht nur privat ist das Thema Glück allgegenwärtig, sondern wie schon erwähnt auch im Job. Dies ist kein Wunder, schließlich verbringen wir einen sehr großen Teil unserer Zeit am Arbeitsplatz. Heutzutage verschwimmen auch immer mehr die Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit, Beruf und Berufung. Umso wichtiger sind also die individuellen Gedanken und Ideen zum Thema Glück, seelische Gesundheit und Zufriedenheit, um auch in stressigen Phasen die Portion Humor und Leichtigkeit nicht zu verlieren.

Gerade, wenn es mal wieder turbulent hergeht und wir uns in unseren to-dos verlieren, ist es wichtig, kleine Glücksgaranten parat zu haben. Hier gibt es ein paar Impulse – ausprobieren und individuell erweitern darf jeder selbst!

Vielleicht tragen die nachfolgenden Tipps und Aspekte des Mediterana-Experten-Teams zum „Glücklich sein“ dazu bei, dass Sie im Hier und Jetzt oder auch dauerhaft Glücksmomente empfinden und sich daran erfreuen und einfach in das schöne Gefühl eintauchen.

Leben Sie im Hier und Jetzt

Die Vergangenheit können Sie nicht mehr ändern und wie sich die Zukunft entwickelt, das können Sie heute noch nicht absehen. Glücklich sind vor allem die Menschen, denen es gelingt, viel im Hier und Jetzt zu leben. Das bedeutet, sich nicht ständig mit der Vergangenheit zu beschäftigen und das Glück nicht in einer ungewissen Zukunft zu suchen. Wenn Sie glücklich sein wollen, dann sein Sie es jetzt, egal, wie die Umstände sind.

Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen wichtig sind

Einen entspannten Tag mit der Familie verbringen, mit Freunden zusammensitzen, ein Schwätzchen mit der alten Schulkameradin halten ... Zeit mit Menschen, die uns wichtig sind, hat das beste Potenzial für Glücksmomente.

Gehen Sie nach draußen in die Natur

Die Natur ist ein gewaltiger Glücksspender. Ganz besonders deutlich wird das, wenn wir am Strand stehen und aufs Meer hinausschauen. Aber auch Flussufer, Wälder, Blumenwiesen oder schneebedeckte Felder machen glücklich. Verschiedene Studien haben gezeigt: Menschen, die regelmäßig draußen sind, sind auch glücklicher. In einem unserer Mediterana-Experten Podcasts habe ich über das Waldbaden gesprochen. Vielleicht probieren Sie das einmal für sich aus?!

Reduzieren Sie Stress

Stress ist wahrscheinlich der größte Glückskiller unserer Zeit. Wenn Sie nur von einem Termin zum anderen hetzen, haben Sie weder einen Blick für das Schöne noch Zeit für die Dinge, die Ihnen wichtig sind. Zusätzlich macht Stress auch noch krank. Genügend Gründe, um Stress in Leben abzubauen, oder? Wie das geht, ist sehr individuell, weil es von den Faktoren abhängt, die Ihnen besonders viel Stress verursachen. Vielleicht müssen Sie Aufgaben abgeben, vielleicht offene Konflikte lösen oder sich sogar von bestimmten Menschen trennen. Manchmal sind es aber auch eher kleine Dinge wie ein besseres Zeitmanagement oder regelmäßige kurze Entspannungspausen, die helfen, den Stress in Ihrem Leben abzubauen.

Schreiben Sie Glücksmomente auf

Das ist wohl die effektivste Übung für mehr Glück im Alltag. Schreiben Sie täglich möglichst viele Glücksmomente auf. Machen Sie es zu einer täglichen Gewohnheit am Abend und sammeln Sie mindestens drei Glücksmomente des Tages. Das wird Ihnen am Anfang vielleicht schwerfallen, aber nach kurzer Zeit werden Sie bemerken, dass Sie schon tagsüber mehr darauf achten, was Sie glücklich macht. Und das führt zu deutlich mehr Glücksmomenten als vorher.

Machen Sie Sport

Sport setzt Endorphine frei und die machen glücklich. Außerdem verbessert Bewegung unsere Gesundheit. Und gesund und fit zu sein ist ebenfalls eine gute Basis für Glück. Wenn Sie es nicht sowieso schon tun, sollten Sie deshalb jetzt damit beginnen, sich regelmäßiger zu bewegen.

Lächeln Sie einfach

Vor einigen Jahren hat man etwas Erstaunliches festgestellt: Das Gehirn scheint sich von den Gesichtsmuskeln Informationen darüber abzuholen, wie es uns geht. Das bedeutet: Wenn Sie lächeln – selbst, wenn Sie sich gar nicht danach fühlen – signalisieren Sie sich selbst damit, dass es Ihnen gut geht, und das Gehirn schüttet die passenden Botenstoffe aus, die Sie tatsächlich glücklicher machen. Sich selbst und andere anzulächeln, kann schon alleine deshalb glücklich machen.

Behandeln Sie sich liebevoll

Seien Sie jetzt mal ganz ehrlich: Wie gehen Sie eigentlich mit sich selbst um? Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse? Sprechen Sie sich in Gedanken vielleicht selbst Mut zu oder machen Sie sich eher klein, wenn etwas nicht gelingt? Sorgen Sie dafür, dass Sie alles bekommen, was Sie zu Ihrem Wohlergehen brauchen? Viele Menschen haben den Eindruck, für solche Dinge wären andere Menschen, wie der Partner..die Partnerin zuständig, doch das ist ein großer Irrtum, der schnell unglücklich macht. In erster Linie liegt es an Ihnen, sich liebevoll zu behandeln.

Schauen Sie auf das, was Sie haben

Viele Menschen achten vor allem auf die Dinge oder Fähigkeiten, die sie gerne hätten, aber nicht haben. Die Nachbarn haben ein größeres Auto, die Freundin ist schlanker und eigentlich fehlt immer noch der Mann fürs Leben. Wenn Sie Ihre Gedanken ständig auf den Mangel richten, macht Sie das unglücklich. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit lieber den Dingen zu, die Sie schon haben. Denn das ist die Basis für Ihr Glück.

Dies geht einher mit dem nächsten Tipp:

Sein Sie dankbar

Dankbarkeit verursacht fast sofort Glücksgefühle, und das beste daran: Wir können Dankbarkeit lernen, indem wir uns angewöhnen, täglich drei Dinge aufzuschreiben, für die wir dankbar sind. Das können große, existenzielle Dinge sein, wie die eigenen Kinder oder einfach genügend Essen zu haben. Aber auch ganz kleine Momente lassen uns oft dankbar staunend und glücklich zurück.

Ich fürchte wir sollten noch einen zweiten Podcast zum Glück machen, denn es gibt noch zahlreiche Tipps, die wir Ihnen geben können.

Vielleicht doch noch ein letzter Tipp:

Ein oft unterschätzter Faktor für das Wohlfühlen ist Wärme. Sei es in Form von einem ausgiebigen Saunagang z.B. im Mediterana, die Lieblings-Kuschelsocken, einer Wärmflasche auf den Bauch, einer guten Tasse Tee oder einem warmen, angenehmen Betriebsklima.

Streuen Sie Herzenswärme und Sie bekommen Glücksmomente zurück.