

Das Glück und das große Missverständnis

Nicht auf das Glück warten

Mitten in der dritten Welle und nach vielen Wochen des sozialen Rückzugs ist unsere mentale Gesundheit fragil geworden. Umso wichtiger ist es, dass wir Selbstfürsorge betreiben und für viele Glücksmomente sorgen.

Doch kann man sich das aktuell überhaupt erlauben, guter Laune zu sein, wenn es doch gerade vielen nicht gut geht? Stoßen wir andere nicht vor den Kopf, wenn wir den Fokus auf Positivität und Freude lenken, während so viele leiden?

Doch genau hier ist ein Denkfehler, so erläutert Glücksforscher und Verfechter der positiven Psychologie Shawn Achor. Wenn wir warten, bis Probleme bei der Arbeit weniger geworden sind, bis Rassismus abgeschafft wurde, Ungerechtigkeit verschwunden oder das Coronavirus überwunden ist, dann werden wir Glück nicht erleben. Noch weniger werden wir erleben, wie vorteilhaft diese Emotion für unser Leben ist und was sich durch eine positive Haltung ändern kann.

Auch Martin Seligman, Pionier der positiven Psychologie, betont, wie wichtig positive Emotionen insbesondere in einer existentiellen Krise sind. Nach dem 11. September wurden täglich über tausend Menschen in einer Studie nach ihrem Gemütszustand befragt. Die Ergebnisse zeigten, dass Glaube, Hoffnung und Liebe stark anstiegen, über 6 Monate lang auf dem gleichen Niveau blieben und für glückliche Momente sorgten. Insgesamt zeigten die Menschen, die wenigstens noch in einem geringen Maße positive Emotionen erlebten, weniger Belastungsreaktionen und waren insgesamt gesünder.

Unser Glück wird von unserer Wahrnehmung bestimmt

Wenn wir uns mit dem Thema Glück befassen, dann lernen wir, dass unser Lebensglück nicht Laune des Schicksals ist, sondern zu 90 Prozent von unserer inneren Wahrnehmung bestimmt wird und dem, was wir darüber denken und glauben.

Um dieses Konzept zu verstehen, beginnen wir mit einem Beispiel. Eine junge Frau, die gesund ist, einen erfolgreichen Job nachgeht und viel Geld verdient, ist trotzdem nicht glücklich. Sie kauft sich ein Haus, ein Auto und fühlt sich dennoch innerlich „leer“. Ihre innere Unruhe kann sie weder durch affektive Beziehungen noch materielle Güter beseitigen.

Als sie sich auf den Weg macht ihr „Unglück“ zu verstehen, entdeckt sie, dass sie ihr ganzes Leben anderen zeigen wollte, was in ihr steckt. Ihr wird klar, dass sie viel dafür getan hat, ihre Familie und Freunde zufriedenzustellen. Sie war davon überzeugt, dass Glück und Zufriedenheit mit ihren äußeren Umständen zusammenhängen und wusste bisher nicht, dass ihre Wahrnehmung und die Bewertung ihrer Erfahrungen eine große Rolle beim Erleben ihres Glücks spielten.

Unser Gehirn als Wahrnehmungsfilter

Um zu verstehen, welche Rolle die Wahrnehmung genau spielt, müssen wir unser Gehirn näher betrachten. Jeden Moment sind wir Millionen von Reizen ausgesetzt sind. Die Aufgabe unseres Gehirns ist es, ständig Entscheidungen darüber treffen, welche Reize wichtig sind und welche es vernachlässigen kann.

Über unsere Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut muss es die wichtigsten Informationen aus unserer Umwelt herausfiltern. Diese Art der Verarbeitung ist unerlässlich, denn wenn wir alles wahrnehmen würden, hätte unser Gehirn sehr viel zu tun und wir wären nicht in der Lage, den Alltag zu bewältigen. Der wichtige Punkt hier ist, dass das, was wir am Ende konkret wahrnehmen, durch unser bisheriges Leben geprägt wird.

Unsere Erfahrungen entscheiden, welche Bedeutungen wir den wahrgenommenen Reizen geben und auch, welche Annahmen wir treffen und Schlussfolgerungen wir daraus ziehen. Zum Beispiel besitzen wir die Fähigkeit, aus einer Geräuschkulisse wie einem Großraumbüro ein einzelnes Geräusch wie das Tastaturtippen-Geräusch herauszuhören. Besonders störend nehmen es wir Dinge wahr, die wir mit einer negativen Erfahrung in der Vergangenheit verbinden.

Wenn wir das, was wir wahrnehmen, jedoch als positiv bewerten, erleben wir durch die dann ausgelösten Hormone wie Dopamin oder Serotonin ein positives Gefühl.

Und genau diesen Prozess des Wahrnehmens und Bewertens können wir trainieren. Wir können Glück also lernen.

Und wie nutzen wir diese Erkenntnis im Alltag?

Der positive Tagesrückblick

Wir beginnen damit unseren Fokus zu ändern und unserem Gehirn damit zu signalisieren, welche Gefühle wir mehr erleben wollen. Eine leicht umzusetzende Übung ist dabei einen positiven Tagesrückblick als treuen Begleiter zu installieren.

Am besten als tägliches Abendritual, mit dem Sie Ihre Wahrnehmung schon tagsüber auf die Wahrnehmung positiver Ereignisse ausrichten. „Das ist jetzt gerade schön – ach, daran werde ich mich heute Abend in meinem Tagesrückblick erinnern!“ Das kann dann so aussehen: „Ich habe mir in der Mittagspause Zeit genommen, die Sonne bewusst zu genießen, oder: ich habe den Kindern im Hof beim Spielen zugeschaut.“

Der positive Tagesrückblick ist somit ein wunderbarer und leicht zu erlernender Trainingsplan, um Ihren „Glücksmuskel“ zu trainieren. Und wie bei jedem Muskel ist die Regelmäßigkeit der Schlüssel zum Glück.

Quellen:

Lyubomirsky, S. & Neubauer, J. (2018). Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben (2., aktualisierte Aufl.). Campus Verlag.

Seligman, M. E. P. & Brockert, S. (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben (15. Aufl. 2005 Aufl.). Lübbe.

Achor, S. (2018). Big Potential: How Transforming the Pursuit of Success Raises Our Achievement, Happiness, and Well-Being. Currency.

Emmons, R. (2008). Vom Glück, dankbar zu sein.: Eine Anleitung für den Alltag. Campus Verlag.



Foto: „50 Karten, die glücklich machen“ von Carolin Magunia, Moses-Verlag

Das Beratungsteam der PROCEDO-Berlin GmbH steht Ihnen in Präsenz oder noch einfacher mit einer Videosprechstunde oder Telefonberatung bei Ihren persönlichen und beruflichen Mehrbelastungen zur Seite und hilft Ihnen bei der Verarbeitung und Suche nach Lösungen. Wir nehmen Ihre Sorgen ernst und bieten Ihnen an, mit uns darüber zu sprechen. Gemeinsam suchen wir nach einem Umgang mit der Situation.

Fühlen Sie sich angesprochen?

Dann schreiben oder rufen Sie uns gerne an und vereinbaren einen Termin.

Ihre Ansprechpartner*innen

Theresa Gorzalka

Betriebliches Gesundheitsmanagement
(M.A.)

Systemischer Coach für Achtsamkeit
und kreative Prozessbegleitung

Mobil: 01579 – 235 63 12

theresa.gorzalka@diebildungspartner.de

