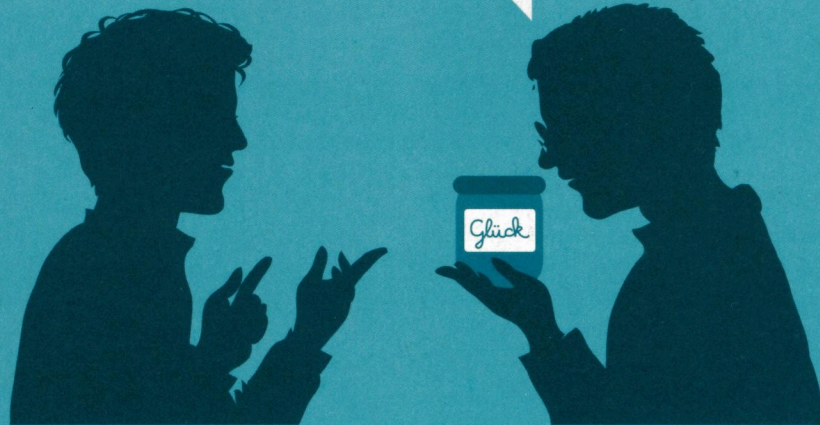




WO HAST DU DAS
GEFUNDEN? ICH HAB'
ÜBERALL DANACH
GESUCHT!

HAB' ICH
SELBST
GEMACHT.



GLÜCK

SELBST GEMACHT?!

Ein **Happiness-Workout**

Zwei Menschen begegnen sich. Einer trägt ein Einmachglas mit der Aufschrift „Glück“. „Das habe ich überall gesucht!!!“, ruft der Zweite aus. Mit einem Lächeln antwortet der Erste: „Das habe ich selbst gemacht!“

Können wir unser Glück im Do-it-yourself-Verfahren selbst zubereiten, wie leckere Marmelade? Nein, ist man versucht zu sagen, angesichts des unverdienten Leides in der Welt. Nein, sagt vielleicht der Glaube, für den das letzte Glück in der Beziehung mit Gott durch Jesus Christus liegt. Ist die Suche nach dem Glück also eine Fata Morgana, wenn auch eine, die es in Amerika zu Verfassungsrang gebracht hat?

Keineswegs. Schon in den Psalmen findet sich die Frage nach dem Glück. Sie hat Thomas von Aquin beschäftigt, den großen christlichen Denker des Mittelalters, vor ihm die

großen Philosophen des Altertums Platon, Aristoteles, Epikur und eben auch die christlichen Gründerväter Amerikas. Es muss also etwas dran sein am Glück, und seit rund dreißig Jahren befasst sich damit auch die Wissenschaft der Positiven Psychologie. Es geht ihr dabei nicht um das absolute Glück. Ebenso wenig will sie das Leben mit einem Zuckerguss aus guten Gefühlen übertünchen und alles Leid daraus verbannen. Sie will aber „das Leben für alle Menschen besser [...] machen und nicht nur für die klinisch kranken“, wie es ihr Gründer Martin Seligman formuliert. Zu diesem Zweck hat sie mit wissenschaftlicher Strenge vieles überprüft, was Volksweisheit, Theologie, Philosophie und Ratgeberliteratur zuvor nur behauptet hatten. Sie hat die vielen Zutaten des Glücks erfasst und herausgefunden, wie es sich beeinflussen lässt.

Die Psychologinnen Lyubomirsky, Sheldon und Shkad kamen dabei 2005 zu einem überraschenden Ergebnis:

- Nur 10 % des Glücks liegt an unseren Umständen. Ob wir den Wunschjob finden, die Traumfrau oder den Traummann oder ob uns auf anderem Weg das Glück in den Schoß fällt: Das spielt nur eine kleine Rolle. Selbst nach persönlichen Tragödien finden die meisten Menschen binnen drei Jahren wieder zum früheren Glück zurück.
- Ganze 50 % unseres Glücksempfindens hängen von unserer Biologie und unseren Genen ab. Nämlich davon, ob wir als fröhliche Sanguiniker durchs Leben gehen oder eher gedrückt als Melancholiker.
- Die entscheidenden 40 % aber haben wir tatsächlich selbst in der Hand. Durch kluge Lebensentscheidungen und durch regelmäßiges mentales Training.

Das beweist zum Beispiel der christliche Motivationsredner Nick Vujicic. Er wurde ohne Arme und Beine geboren, hat tiefe Krisen bis zum Suizidversuch erlebt und ist dennoch heute selbst glücklich und eine Inspiration für viele Menschen.

WEGE ZUM PERMA-GLÜCK

Wo können wir also ansetzen, um diese 40 % Glückspotenzial zu realisieren? Intuitiv wissen wir, dass das Glück für jeden etwas anderes ist. Für den einen ist es Schokolade und für den anderen ein Steak. Der eine findet das Glück über den Wolken, ein anderer auf See oder in den Bergen. Fünf universelle Zutaten hat die Positive Psychologie identifiziert, die nicht nur flüchtige Glücksgefühle, sondern nachhaltiges Glück bringen:

- Positive Gefühle sind die einleuchtende Basis des Glücks.
- Flow macht uns glücklich, wenn wir uns bei einer Herausforderung selbst vergessen.
- Gute Beziehungen brauchen wir zum Glücklichsein.

- Sinnerleben ist die Voraussetzung für bleibende Erfüllung.
- Erfolgserlebnisse im Arbeits- und Privatleben sind der fünfte Puzzlestein des Glücks.

Diese fünf Wege zum Glück nennt Martin Seligman das PERMA-Modell nach den Anfangsbuchstaben der entsprechenden englischen Begriffe – Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning und Accomplishment. Jedes aktive Investment in einen dieser fünf Bereiche ist nach seinen Forschungen eine Einzahlung auf das eigene Glücksempfinden, das dann wie ein Sparkonto wächst. Der eigenen Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt: Eine Playlist der eigenen Lieblingslieder ist eine solche Einzahlung, aber auch Zeit, die eigenen Stärken auszuleben, bewusste Freundlichkeiten für die Menschen, die man liebt, Gutes zu tun oder gelungene Projekte ausgiebig zu feiern. Neben diesen Zutaten zum Glück haben Seligman und seine Kollegen auch die wichtigsten Rezepte für das selbst gemachte Glück zusammengetragen und mit wissenschaftlicher Strenge auf Wirksamkeit überprüft.

Drei, die sich besonders gut ergänzen, habe ich für die Menschen, die ich als Berater und Coach begleite, und mich selbst zu einem Happiness-Workout zusammengefasst. So wie Kniebeugen, Liegestützen und Sit-ups zusammen ein wirkungsvolles Trainingsprogramm für körperliche Fitness sind, sorgen diese Übungen für mentale Fitness:

- Die Übung „Drei-gute-Dinge“ hilft uns, positive Erlebnisse festzuhalten.
- Das Schreiben eines Selbstempathie-Briefes unterstützt beim Bewältigen akut belastender Gedanken und Gefühle.
- Mit positiven Zukunftsbildern nähren wir Hoffnung und Zuversicht.

Sie beeinflussen unsere Erinnerung an die Vergangenheit, unser Empfinden in der Gegenwart und unsere Vorstellungen

**»NUR 10 % DES GLÜCKS
LIEGT AN UNSEREN
UMSTÄNDEN.«**

von der Zukunft und ersetzen unsere normale „Hirnrauschkommunikation“ (Paul Johannes Baumgartner) durch positive Gedanken und Empfindungen.

DREI-GUTE-DINGE

In Amerika ist diese Übung auch als „Count your Blessings“ bekannt: „Zähle deine Segnungen.“ Sie geht so:

- Schreibe am Abend drei gute Dinge auf, die dir heute passiert sind.
- Gib jedem Erlebnis einen passenden Titel.
- Beschreibe es möglichst lebendig.
- Notiere dir, was du selbst zu diesem positiven Ereignis beigetragen hast.

Zahlreiche Doppelblindversuche haben belegt, dass dadurch das Glücksempfinden über Monate hinweg anwächst. Außerdem werden wir uns dessen bewusst, was uns wichtig ist.

SELBSTEMPATHIE-BRIEF

Kennst du das gute Gefühl, einem guten Freund das Herz auszuschütten, wenn's mal hart auf hart kommt? Wenn kein guter Freund greifbar ist, hat ein Selbstempathie-Brief auch diesen Effekt:

- Wenn dich innere oder äußere Konflikte belasten, schreibe einen Brief an dich selbst.
- Versetze dich in die Rolle eines wohlwollenden und mitfühlenden Freundes.
- Drücke Verständnis für deine Lage, deine Reaktionen und Gefühle aus, Mitgefühl für deine Geschichte und deine menschliche Begrenztheit.
- Bleib in der Rolle des Freundes und entwickle Ideen, wie eine konstruktive Veränderung aussehen könnte.
- Lege anschließend den Brief weg und lass ihn ruhen.

Diese Übung hilft dir, Gedanken und Gefühle zu sortieren sowie neue Lösungen zu finden. Auch dein „innerer Kritiker“ findet so zu einer mitfühlenderen Sprache.

POSITIVE ZUKUNFTSBILDER

Manche sind es aus dem Geschäftsleben bereits gewohnt, zu planen. In dieser Übung geht es aber eher ums Träumen. Ausgehend von einer realen Begebenheit stellst du dir vor, was daraus Gutes erwachsen könnte:

- Wähle einen Lebensbereich und einen Zeithorizont zwischen ein bis zehn Jahren.
- Stell dir vor, du bist bereits an diesem Punkt in deiner Zukunft und dieser Lebensbereich hat sich positiv entwickelt – durch dein eigenes Zutun, die Unterstützung deines Umfelds und eine Portion Glück.

- Dann schreibe detailliert auf, was du in diesem Moment erlebst, was alles passiert ist und wie du dich fühlst.
- Anschließend lege dein Geschriebenes weg und schau es erst später wieder an.

Diese Übung hebt die Stimmung und ersetzt die menschliche Tendenz zu Negativem durch positive Vorstellungen. Die Unverbindlichkeit der „Träume“ sowie die positiven Gefühle beim Schreiben setzen kreative Kräfte frei.

EIN HAPPINESS-WORKOUT

Für einen regelmäßigen Online-Workshop habe ich diese drei Übungen miteinander kombiniert, um alle drei Bereiche Dankbarkeit, Mitgefühl und Zuversicht an einem Abend zu trainieren. Normalerweise dauern die einzelnen Übungen jeweils 20 Minuten. Doch wir nehmen uns für die einzelnen Übungen nur sieben Minuten Zeit, um die Möglichkeit zu haben, unsere Erfahrungen während des Schreibens zu teilen. Auch

das hat einen positiven Effekt: Meistens wird es im digitalen Meeting-Raum ein paar Grad wärmer und die Gemeinschaft motiviert, die Übungen regelmäßig zu machen.

IM LICHT DES GLAUBENS GESEHEN

Wie aber verhalten sich diese Übungen zum Glauben? Natürlich bleibt auch mit mentalem Fitness-Training Jesus

„der Weg, die Wahrheit und das Leben“ und ohne sein Erlösungswerk am Kreuz könnte es kein ewiges Heil für uns geben. Gleichzeitig verspricht uns die Bibel auch Glück. „Glücklich ist der Mann, der den Herrn fürchtet“, heißt es gleich in Psalm 1. Das ganze Buch der Psalmen wie auch einzelne Psalmen enthalten die gleichen drei Elemente wie das Happiness-Workout, nämlich Danken, Klagen und Bitten. Die Positive Psychologie verwendet andere Worte, die Haltungen sind am Ende die gleichen. Darum kann das Happiness-Workout ein Weg sein, die Beziehung zu Gott zu vertiefen: Wir können Gott danken für die drei guten Dinge eines jeden Tages, er kann für uns der barmherzige Freund sein, der sich im Selbstempathie-Brief tröstend an uns wendet, und unsere positiven Zukunftsbilder können wir in Bittgebete einfließen lassen. „Freuet euch“, sagt uns die Bibel – dazu können wir selbst unseren Teil tun. Und Gott tut den Rest. Zum Glück! ■

»GLÜCKLICH IST DER MANN, DER DEN HERRN FÜRCHTET.«

Michael Stief (58) lebt mit seiner Frau und Familie in Peiting, Oberbayern. Als Experte für Positive Kommunikation und Führung unterstützt er Organisationen und Einzelpersonen. Für Pastoren im Bund FeG leitet er das Entwicklungsprogramm FIT4PURPOSE. Er liebt Bücher, Sprachen und Sport. www.positive-hr.de