

FÜHLEN

Einstellung

„ES MUSS DOCH IM LEBEN MEHR
ALS ALLES GEBEN“

oder

EINFACH MAL GLÜCKLICH SEIN

Glücklich leben wollen alle Menschen. Aber gibt es einen Anspruch auf LEBENSGLÜCK? Ist der, der viel hat, glücklicher, als derjenige, der mit wenig auskommen muss? Unsere Autorin MONIKA ZÖLLNER hat dazu ein paar Überlegungen angestellt. Hier beschreibt sie ihre ganz persönlichen GLÜCKSGEDANKEN. Eine BESTANDSAUFNAHME.

Text —
MONIKA ZÖLLNER



Ist Glück ein Zustand oder nur ein flüchtiger Moment, den wir schon im Moment des Erkennens wieder ziehen lassen müssen? Angesichts des unüberschaubaren Ozeans von Möglichkeiten, Chancen, Gelegenheiten und Optionen überfordert es selbst den Multitasking erprobten, mit beiden Beinen im Leben stehenden Menschen, die richtigen Entscheidungen zu einem glücklichen Leben zu treffen. Das Verlangen nach einem glücklichen Leben ist ein anspruchsvolles, wenn nicht gar aussichtsloses Unterfangen und so alt wie die Menschheit. Schon der römische Philosoph Seneca stellte im ersten Jahrhundert nach Christus fest, dass alle nach Glück und einem erfüllten Leben streben.

HIMMEL AUF ERDEN

Folgt man dem amerikanischen Paar- und Familientherapeuten Chuck Spezzano, dann ist Glückseligkeit das Element im Leben, welches am meisten unserer Konzentration und Aufmerksamkeit bedarf. Es ist der Himmel auf Erden, wenn auch nur für einen Augenblick.



Unsere Autorin Monika Zöllner arbeitet als Moderatorin und Redakteurin und lebt in Hamburg.

Wird Glück jetzt zur Pflicht?

Nicht das Existenzielle „Die Hölle, das sind die Anderen“ gilt, sondern die Anwesenheit anderer Menschen ist Teil dieses Glücks. Ohne Partner, Familie, Freunde und Kollegen ist alles Nichts. Und so sehen 90 Prozent unserer Zeitgenossen eine erfüllte Partnerschaft als das Lebensziel schlechthin an. Auch wenn sich die nackten Fakten natürlich wiederum ganz anders lesen: Im Schnitt halten Ehen heute nur knapp 14 Jahre, die Scheidungsquote liegt bei 46 Prozent. Drei Millionen Frauen ziehen ihre Kinder alleine und ohne Partner groß und 20 Prozent aller Haushalte in Deutschland sind Single-Haushalte.

„Glück kann man kaufen“, sagt der amerikanische Psychologe Christopher Petersen. Der Professor aus Michigan ist Begründer der positiven Psychologie. Kaufen kann man es also, aber nur wenn man sein Geld für andere ausgibt. Und so spielt der eigene materielle Reichtum eine untergeordnete Rolle. Ein durchschnittlicher Wohlstand macht 2014 niemanden mehr glücklich, das Rennboot in Marbella oder die Villa im Tessin aber auch nicht. Oder doch?

GLÜCK, PHASENWEISE

Gleich hinter dem emotionalen Glück rangiert die Arbeitszufriedenheit. War man noch bis vor wenigen Jahren davon ausgegangen, dass der Arbeitnehmer mit einer Art Schmerzensgeld gewissermaßen entschädigt wird, so weisen neuere Forschungen daraufhin, dass Anerkennung in einem interessanten Job mit netten Kollegen erheblich zum Lebensglück beiträgt. Arbeitslosigkeit macht hingegen unglücklich. „Sei zufrieden mit dem, was Du hast – es könnte schlimmer kommen!“ Wer kennt diesen Satz nicht? Aber ist die Abwesenheit von Unglück schon Glück? Wie sehr sind wir überhaupt selbst verantwortlich für ein glückliches Leben? Diese Frage treibt die Wissenschaftler um, und die Ratgeber in Sachen Glücksliteratur boo-

„Der geordnete Ablauf eines geregelten Lebens gehört der Vergangenheit an.“

men. Manchmal denke ich mir: Wird das Glück jetzt zur Pflicht? Ein Blick auf wissenschaftliche Ausarbeitungen zum Thema „Glücklich leben“ zeigt, dass wir uns in einem umfassenden gesellschaftlichen Wandel befinden. Und auch ganz persönlich: Was als junge Frau passt, muss mit Ende 40 längst nicht mehr stimmen. Der geordnete Ablauf eines geregelten Lebens, auf das sich frühere Generationen verlassen konnten, gehört der Vergangenheit an. Zwar ist jeder Mensch ein Individuum, doch die normative Kraft des Faktischen, die gut gemeinten Ratschläge von Freunden, Familien oder Kollegen und den unzähligen Ratgebern machen es schwer, wirklich ins Ich zu schauen und sich zu fragen: Was macht mich denn glücklich? Wie wollte ich leben, wenn ich könnte, wenn ich es nur wagen würde? Halten wir es also mit den Glücksempfehlungen von Grant Duncan. Der Sozialwissenschaftler aus Neuseeland empfiehlt, sich einfach von dem Zwang, glücklich zu sein, zu befreien und – auch nicht verkehrt – einfach mal die Dinge sein zu lassen, die einen unglücklich machen. ❄

Was ist Ihr Glücks-Begriff? Was macht Sie glücklich? Diskutieren Sie mit auf [facebook.com/ENTRYmagazin](#) – wir freuen uns auf Ihre Beiträge!

Die dunklen WINTERMONATE schlagen vielen auf's Gemüt. Matsch, Kälte und kurze Tage? Kein Wunder, dass wir da deprimiert werden! Wenn wir schwer aus dem Bett kommen und alles grau erscheint, dann wird es höchste Zeit, schlechte Laune wegzuwischen! Diese 12 ENTRY-Tipps sollten Sie ausprobieren. Sie funktionieren ganz leicht und machen direkt ein Stückchen glücklicher.

GLÜCKS-TIPP 1 SCHÖNE ERINNERUNGEN AKTIVIEREN

Jetzt im Winter brauchen wir schon viel Fantasie, um sonnige Gedanken zu bekommen. Doch halt, was ist mit Urlaubsfotos? Eine Harvard-Studie hat bewiesen: Beim Betrachten von Urlaubsfotos werden fast genau so viele Glückshormone ausgeschüttet wie bei einem Sonnenbad am Strand! Gute Gründe also, einen Abend mal ausgiebig in alten Urlaubserinnerungen zu schwelgen. Hm, da spüren wir doch direkt die Sonne auf der Haut!

GLÜCKS-TIPP 2 WARME FÜSSE

30 Prozent der Deutschen leiden unter chronisch kalten Füßen. Kein Wunder, dass da die Stimmung gefriert. Aber eigentlich ist doch nichts leichter, als sich warme Füße zu zaubern. Erwiesen ist: Abends eine Viertelstunde mit einem stacheligen Massageball die Füße trainieren, das wirkt sofort. Und wenn es kitzelt, kriegt man direkt gute Laune.

GLÜCKS-TIPP 3 SCHLANK & GUT DRAUF

Fakt ist, wer sich morgens ärgert weil die Hose kneift, der startet schon mies gelaunt in den Tag. Doch gerade jetzt hinterlassen Dominosteine & Co auf den Hüften ihre Spuren... Mit unserem Fatburner-Smoothie

nehmen Sie ganz leicht ein Kilo ab! Einfach eine Woche lang das Abendessen durch den Fatburner-Smoothie ersetzen. So geht's: 1 Kopfsalat, 125 Gramm Naturjoghurt, 125 Gramm Magerquark, 1 Bund Radieschen, eine Messerspitze Salz und Pfeffer und 250 ml Wasser im Mixer pürieren. Ergibt rund 3 große Gläser, die man über den Abend verteilt trinken kann. Effekt: Sättigt gut, hat nur 300 Kilokalorien und Chili kurbelt die Fettverbrennung an!

GLÜCKS-TIPP 4 KREATIV SEIN

Wer den ganzen Tag am Computer arbeitet, der vernachlässigt das Kreativzentrum des Gehirns. Fatal: Denn diese Hirnhälfte ist auch zuständig für Leidenschaft und Lebensfreude, für Liebe und Genuss! Kreativ sein wirkt dem perfekt entgegen. Also: Papier und Stifte raus! Ein Bild malen. Oder ein Kärtchen basteln. Oder: Einen Brief an sich selbst schreiben. Wie haben Sie den Tag erlebt?

GLÜCKS-TIPP 5 DUFTENDE BETTWÄSCHE

Jeder mag den herrlichen Duft frischer Bettwäsche. Leider herrscht in deutschen Schlafzimmern oft Muff: Nur alle 7 Wochen zieht der Durchschnittsdeutsche frische Bettwäsche auf. Der Gute-Laune-Tipp: Einmal Komplettwäsche! Waschen Sie Decke, Kopfkissen und den Matratzenschoner mit der doppelten Menge Ihres Lieblings-Weichspülers. (Achtung: Nicht in den Trockner geben!) Anschließend mit frischer Bettwäsche beziehen. Hm... herrlich!

GLÜCKS-TIPP 6 KULTUR ERLEBEN

Wer seinem Hirn nichts Neues bietet, braucht sich nicht wundern, wenn ihm irgendwann die Ideen ausgehen im Leben. Also sorgen Sie für neue Impressionen und Eindrücke! Prima ist ein Tag im Museum oder in einer Galerie. Also raus ins Leben!

Das macht Glück

GLÜCKS-TIPP 7 SICH FREUEN WIE EIN KIND

Erinnern Sie sich noch an Ihre Lieblings-
sendung im Fernsehen als Sie noch klein
waren? An „Fury“, „Einer wird gewinnen“
oder an Michael Schanze in „1, 2 oder 3“?
Eine Stunde Retro-Youtuben kann jetzt
Wunder bewirken!

Einfach eine alte Folge anschauen
und totlachen. Die Klamotten, die
Frisuren! Hat garantiert einen
sofortigen Gute-Laune-Effekt.

GLÜCKS-TIPP 8 SCHARFE LAUNE

Die Scharfstoffe aus dem
Ingwer kurbeln nicht nur
unsere Fettverbrennung
an, sie wirken auch noch
stimmungsaufhellend.
Dann wollen wir doch
mal beherzt zur gelb-zi-
tronigen Knolle greifen.
Die wird übrigens schon
seit 2000 Jahren hier nach
Europa importiert. **TIPP:**
Ingwerscheiben mit heißem
Wasser aufgießen, mit Honig
abschmecken und gemütlich
genießen!

GLÜCKS-TIPP 9 EINE SCHOKOLADIGE SÜNDE

Schwarze Schokolade hat ganz viele
Glücksstoffe. Der Kakao bewirkt in
unserem Körper eine erhöhte Sero-
tonin-Bildung. Das führt gleichzeitig
zu einer inneren Zufriedenheit: Wir
fühlen uns gut und weniger gestresst.
Je dunkler die Schokolade, desto mehr
gesunde Wirkstoffe enthält sie. Also mit
70 Prozent Kakao-Anteil starten und dann
langsam hoch tasten. Mittlerweile gibt es sehr
gute Schokoladen mit stattlichen 99 Prozent
Kakao! Gönnen Sie sich mittags ein Stückchen
davon, und spüren Sie, dass die gute Laune von
der Zunge ins Gehirn krabbelt!

GLÜCKS-TIPP 10 LECKERES TASSEN-KÜCHLEIN

Gleich mal notieren: Am 27.1. ist „Tag des
Schokoladenkuchens“, zumindest in den
USA. Machen Sie sich selbst eine kleine
Freude, denn man muss kein Starkoch sein
für dieses easy Rezept: 5 EL Roggenmehl,
5 EL Kakao, 5 EL Zucker, 1 EL Vanille-
zucker und eine Messerspitze Backpulver
verrühren. 4 EL Milch (3,5% Fett), 4 EL
Rapsöl und 1 großes Ei hinzugeben und
alles gut verquirlen.

Die Masse in eine große Tasse geben und
ganz einfach in der Mikrowelle 4 Minuten
bei höchster Wattzahl „backen“.

Schon der Anblick macht gute Laune, und
man staunt wie ein Kind, wenn der Kuchen
aus der Mikro kommt.

GLÜCKS-TIPP 11 SAUER MACHT LUSTIG

Ja, die alte Regel stimmt wirklich! Sä-
uerliche Lebensmittel machen wach und
aktivieren unsere Glückshormone. Höchste
Zeit, saure Vitaminbomben mal wieder
auf den Speiseplan zu nehmen: Solche
Lebensmittel bieten prima Vitalstoffe und
sind sehr bekömmlich. Sauerkraut hat
gesunde Milchsäure und das Vitamin C
schützt zusätzlich unsere Darmflora.

Auch Zitrusfrüchte wie Limette, Zitrone
und Orange sind gute Lieferanten von
Vitamin C. Der darin enthaltene Ballaststoff
Pektin fördert ebenfalls unsere Verdauung
und hilft, das schädliche Cholesterin zu
bändigen.

GLÜCKS-TIPP 12 EIN TIER STREICHELN

Experten wissen: Wer Verantwortung für
ein Tier übernimmt, fühlt sich glücklicher,
ausgeglichener, ruhiger.

Tierhelden.de bringt Nicht-Tierbesitzer
mit Menschen zusammen, die eine Tages-
betreuung für ihre Vierbeiner brauchen.
Einen Tag lang Dog-Sitter spielen? Das sorgt
garantiert für frische Luft, neue Kontakte
und Abwechslung – bei allen Beteiligten.
Gleich loskuscheln auf tierhelden.de