

Vom Glück, glücklich zu sein

Die WM ist vorbei, die Euphorie wirkt nach. Wie das Hochgefühl auch in unseren Alltag einziehen kann, erklären zwei Münchner Glückstrainer.

Von Petra Grond

Sicher kennen Sie diese Situation: Sie wollen mit dem Auto aus der Nebenstraße auf die Hauptstraße einbiegen, aber da klebt Stoßstange an Stoßstange. Plötzlich hält ein Wagen, ein Lächeln, eine kleine Geste, und Sie dürfen sich einfädeln. Sie freuen sich so, dass Sie nur wenige Meter weiter einen anderen Wagen großzügig vor sich die Spur wechseln lassen.

Zwei kleine Glücksmomente – aus einer unangenehmen Situation erwachsen. Wir müssen sie nur als solche wahrnehmen. Für Claudia Pretzl (28) ist das normal: „Unsere Gefühle werden immer durch das ausgelöst, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten“, sagt die Münchner Heilpraktikerin, die zusammen mit ihrem (Lebens)Partner Stefan Moerder (32) zu den Menschen gehört, die das Glück zu ihrem Beruf gemacht haben. Die beiden sind zwei von 20 Experten im deutschsprachigen Raum, die sich Glückstrainer nennen dürfen. Vor sechs Jahren lernten sie in Seminaren eines Kollegen, der unter dem Pseudonym Ella Kensington Bücher schreibt, wie sich das Glück gezielt und effektiv steigern lässt, machten eigene Erfahrungen und dann eine Ausbildung.

„Unsere Gefühle steuern wir selber“

Kann man denn das Glück trainieren – quasi wie einen Muskel? „Die Gehirnforschung bestätigt, dass wir ständig unsere Gefühlszentren im Hirn trainieren. Aktivieren wir regelmäßig das Areal für die Wut, werden wir aggressiver, beschäftigen wir uns aber mehr mit guten Gefühlen, werden wir glücklicher und zufriedener“, bestätigt Stefan Moerder. Das Glück ist lernbar, davon ist auch der amerikanische Psychologe Richard Davidson von der Universi-



Welch ein Luxus: Sommer, gesund sein, Liebe spüren. Solche Augenblicke bewusst zu genießen – das ist Glück.

(F: vario press)

tät Wisconsin überzeugt. Er hat herausgefunden, dass die gute Laune gleich hinter der Stirn links angesiedelt ist, Stress und Nervosität hingegen im rechten so genannten Frontalkortex. Aktiviert man diese Gehirnteile, verstärkt man zugleich die entsprechenden Gefühle. Erst seit 15 Jahren sind Psychologen, Mediziner und Neurowissenschaftler auf der Suche nach dem Glück und unseren Launen. Dabei weiß man schon seit der Antike, dass der Mensch grundsätzlich nach Glück strebt – es aber immer nur ganz kurz am Schopf zu packen kriegt.

Gerade deshalb sei es wichtig zu lernen, die Wahrnehmung auf die vielen positiven Dinge zu lenken, die jeder in seinem Leben erfährt, sagt Stefan Moerder. Glück nicht als Dauerzustand, sondern als Aneinanderreihung vieler Glücksmomente. „Als ersten Schritt machen wir unseren Klienten bewusst, dass sie ihre Gefühle selber steuern. Dann versuchen wir gemeinsam, ihr Leben auf das Glückliche auszurichten.“

In ihrer Praxis erleben die Münchner Glückstrainer immer wieder, dass die Menschen – egal ob jung oder alt, ob Hausfrau oder Abteilungsleiter – verlernt haben, die schönen Momente zu genießen: „Viele Menschen sind direkt verunsichert, wenn sie feststellen, dass sie glücklich sein dürfen“, erzählt Stefan Moerder.

So wie sich so mancher in den letzten Wochen gewundert hat, was auf einmal mit den sonst ewig jammernden und nörgelnden Deutschen los ist: Die Fußball-WM ging einher mit Straßenfesten, Verbrüderungen und guter Laune, selbst als die Italiener die deutsche Elf um den Einzug ins Finale brachte, riss die Euphorie nicht ab. Für Claudia Pretzl kein Wunder: „Die Aufmerksamkeit hat sich in den letzten Wochen bei vielen Deutschen auf die unerwarteten Erfolge der Nationalmannschaft gerichtet. Wir identifizieren uns gerne mit diesem Erfolg. Und die gemeinsamen Feiern haben das Zusammengehörigkeitsgefühl mit all den anderen Fans und mit

Deutschland als Nation ausgelöst und dann verstärkt. Dadurch, dass fast alle mitgemacht haben, haben wir uns auch erlaubt, uns von dieser großen Ausgelassenheit mitreißen zu lassen. Gute Gefühle wirken eben ansteckend.“

Und natürlich hat der Volksmund Recht, wenn er warnt: „Geld macht nicht glücklich.“ Ebenso wenig wie Erfolg im Beruf und nicht einmal ein Partner das

„Erst glücklich sein, dann Probleme lösen“

Glücksniveau heben, behaupten Pretzl und Moerder. „Das tägliche Beziehungsglück, das wir nur mit unserem Partner erleben können, beträgt im Schnitt gerade mal eine halbe Stunde am Tag. Singles verbringen diese halbe Stunde einfach mit ihren Freunden oder anderen schönen Dingen, empfinden diese Tätigkeiten aber als genau so erfüllend.“ Unser Glück hängt also nicht von äußeren Umständen ab, sondern liegt in uns selbst – immer vorausgesetzt, dass

unsere Grundbedürfnisse gedeckt sind, wir also satt, warm, geliebt und in Sicherheit leben können, und nicht psychisch krank sind.

Und warum stehen wir dann so oft unserem Glück im Weg? „Es gibt verschiedene Ursachen. Absicht steckt natürlich nicht dahinter“, sagt Claudia Pretzl (siehe Kasten „Vorsicht, Falle“). „Vielleicht haben wir ja im Laufe des Lebens manche Ziele – etwa eine Beförderung – so wichtig gemacht, dass wir darüber ganz vergessen, glücklich zu sein.“ Aber wenn uns wirklich mal wieder gar nichts gelingen will? „Dann lenken Sie sich am besten bewusst eine kurze Zeit ab mit etwas, das Ihnen ein gutes Gefühl verschafft – ein Buch, Musik, ein Telefonat mit einem Freund. Dann kann man die Herausforderungen wieder gelassener angehen. Unser Tipp lautet immer: Erst glücklich sein und dann Probleme angehen.“

Mehr über die Möglichkeit, Ihr Glück zu trainieren, erfahren Sie unter www.richtig-gluecklich.de

So helfen Sie dem Glück auf die Sprünge

★ **Wahrnehmung:** Achten Sie bewusst auf die vielen großen und kleinen Glücksmomente, die das Leben bereit hält. Aber denken Sie nicht nur darüber nach, sondern lassen Sie das gute Gefühl emotional auf sich wirken.

★ **Wiederholung:** Übung macht den Meister. Das gilt auch für den Umgang mit dem Glück. Denn je häufiger wir schöne Eindrücke wahrnehmen, desto besser wachsen die Zentren im Gehirn, die unsere Glücksgefühle verursachen. Und je größer die Glückszentren, desto intensiver wird unser Glücksgefühl.

★ **Abwechslung:** Auch das

Glück braucht Abwechslung, um nicht abzustumpfen. Sorgen Sie für Kontraste in dem, was Sie tun, und nehmen Sie das Schöne mit allen fünf Sinnen auf. Dann können Sie die Vielfalt der Glücksmomente intensiver genießen.

Das Lebensglück im Mittelpunkt

★ **Wichtigkeit:** „Unser Glück sollte uns wirklich wichtig sein“, sagt Glückstrainerin Claudia Pretzl. Denn allem, was uns wichtig ist, begegnen wir automatisch mit Aufmerksamkeit. „Wenn Ihr Lebensglück Ihnen wichtiger ist als einzelne Ziele im

Leben oder als das, was Sie gerade tun, dann machen Sie automatisch alles mit der größtmöglichen Freude.“ Erfahrungsgemäß lassen sich wichtige Ziele im Leben besser verfolgen, wenn wir mit guten Gefühlen herangehen.

★ **Ziel:** Das Ziel muss stimmen. Weder der Traumpartner noch der Traumjob oder das große Geld machen uns auf Dauer glücklich. „Was uns wirklich glücklich macht, ist die ständige Wahrnehmung alles Schönen in unserem Leben. Kosten Sie also große Glücksmomente ruhig aus, aber genießen Sie gezielt auch die vielen kleinen Dinge, die Ihnen Freude bereiten können“, raten die Glückstrainer.



Claudia Pretzl und Stefan Moerder haben ihr Glück gefunden und wollen es nun an andere weitergeben. Die Münchner sind zwei von 20 Glückstrainern im deutschsprachigen Raum. (Foto: Leiprecht)

Vorsicht, Falle

★ Streben Sie nicht an, dauerhaft glücklich zu sein. Das macht automatisch unzufrieden, denn Glück ist kein dauerhafter Zustand, sondern begegnet uns in Glücksmomenten.

★ Versuchen Sie nicht ständig, Probleme zu lösen. Wenn wir ein Problem gelöst haben, fühlen wir uns zwar automatisch gut. Doch dieser Moment ist nur von kurzer Dauer, denn schon bald werden wir das nächste Problem entdecken, das wir lösen müssen. Und da die Wahrnehmung unser Gefühl bestimmt, werden wir dabei auf Dauer unglücklicher. Geschickter wäre es, erst für gute Gefühle zu sorgen, um dann mit mehr Kreativität die Herausforderungen anzunehmen.

★ Verfolgen Sie das Leben nicht nur aus der Beobachterperspektive. Das erspart Ihnen zwar häufig schlechte Gefühle, dafür entgehen Ihnen aber auch die Glücksgefühle. Besser ist es, an den schönen Situationen Teil zu haben und die Glücksmomente zu genießen und nur noch bei unangenehmen Gefühlen die Beobachterposition einzunehmen.

★ Empfinden Sie sich nicht als Opfer der eigenen Gefühle. Wir haben immer Einfluss auf unsere Gefühle und können sie zum Positiven verändern. Wenn Sie das erfahren, wächst Ihr Selbstbewusstsein und ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

★ Verabschieden Sie sich von dem Denkfehler, immer Leistung bringen zu müssen. Mögen sie ihren besten Freund mehr, weil er eine Gehaltserhöhung bekommen hat? Oder weniger, weil er seinen Job verloren hat? Sie werden gemocht für das, was Sie sind. Und so können Sie sich auch fühlen. Dann macht Leistung Spaß, ohne Stress zu verursachen.

★ Glauben Sie nicht, äußere Umstände machten glücklich. Dieses Glück ist nur von kurzer Dauer, schon bald tritt der Gewohnheitseffekt ein.

★ Aggressionen rauslassen war gestern. Jüngste Hirnforschungen zeigen: Wutanfälle heizen die Wut eher an. Und Tränen können uns noch tiefer in depressive Stimmungen hineintragen. Geben Sie Wut und Trauer einen angemessenen Raum, aber schwelgen Sie nicht darin. Sie trainieren sonst nur das schlechte Gefühl im Gehirn und werden beim nächsten Mal noch aggressiver oder trauriger.

★ Warten Sie nicht darauf, dass andere Sie glücklich machen. Die Gefühlszentren befinden sich in uns selbst, in unserem Gehirn. Natürlich sind andere Menschen eine Bereicherung. Trotzdem ist letztlich jeder seines eigenen Glückes Schmied, wie schon das Sprichwort weiß.

★ Haben Sie keine Angst vor Neuem oder Ungewohntem. Unsicherheit in solchen Situationen ist normal, aber wir sollten uns nicht von ihr abhalten lassen, unsere Erfahrung und unser Leben zu bereichern.

★ Lassen Sie sich nicht von Sicherheitsdenken beherrschen. 100-prozentige Sicherheit gibt es im Leben nicht.