



Vorhang auf für mehr Lebensfreude

Liebe Studierende,

die aktuelle Situation mit der Ausbreitung des neuartigen Corona-Virus verunsichert und ängstigt sehr viele Menschen, die Ausgangssperren und das „Social Distancing“ schlagen immer mehr Menschen aufs Gemüt. Wenn die Krise überstanden ist, so sagen viele Experten voraus, wird es eine regelrechte Explosion an Glück und Lebensfreude geben. Doch wie kann man die Zeit bis die Krise vorbei ist, so gut und optimistisch wie möglich überstehen?

In den folgenden Abschnitten möchten wir dir ein paar Strategien der Glücksforschung vorstellen, die das Glück und die Lebensfreude nachweislich erhöhen können.

Doch was ist überhaupt Glück?

Die Glücksforschung ist der Auffassung, dass es nicht „die eine, letztgültige Definition von Glück gibt (...): Jeder Einzelne von uns macht sich seinen eigenen Begriff davon und füllt ihn mit seinen persönlichen Zielen und Träumen. Doch wer sich bewusst macht, wie seine Vorstellungen vom Glück aussehen, ist ihm schon einen Schritt näher“ (Schwalb & Imgrund, 2008, S. 7).

1

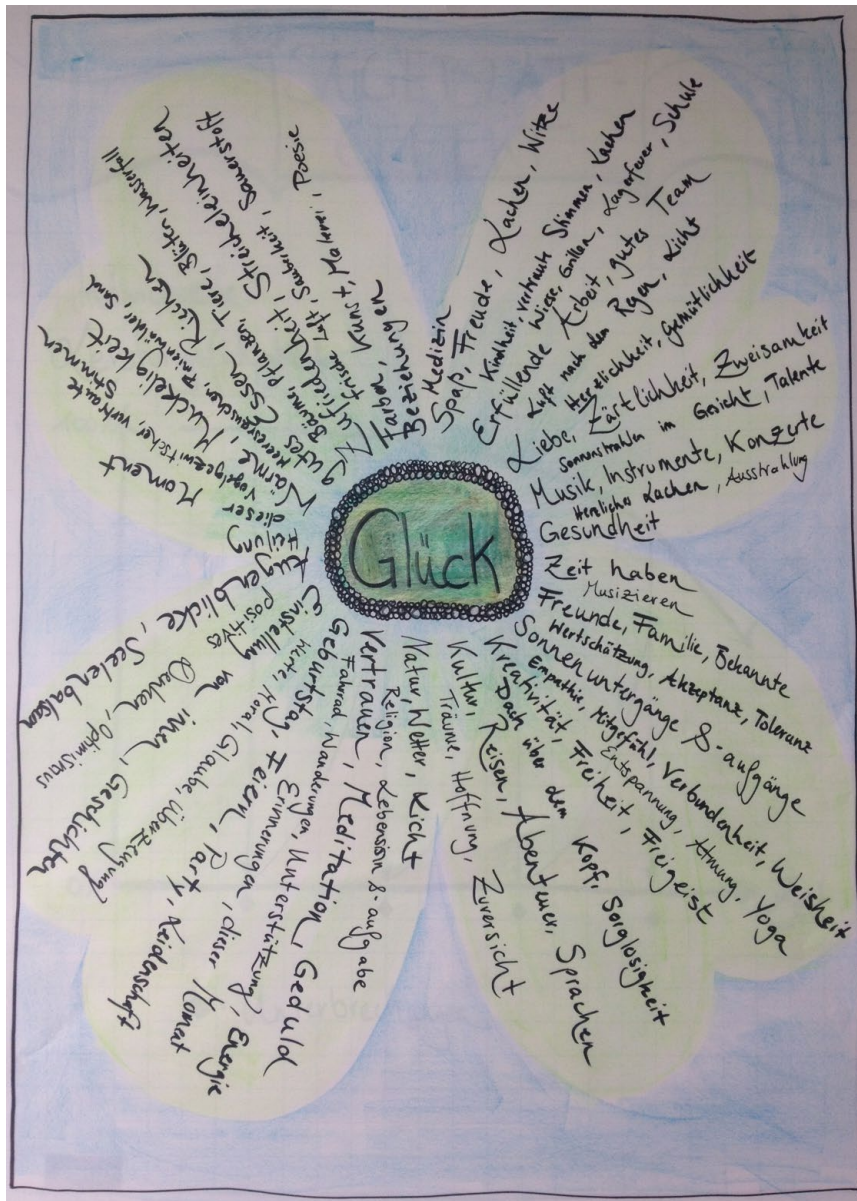
Dies bedeutet also, dass wir zuerst einmal für uns selbst wissen müssen, was uns glücklich macht, damit wir glücklich werden können.

Daher möchten wir dich im nächsten Schritt bitten einmal in Ruhe darüber nachzudenken, was dich denn eigentlich glücklich macht. Falls es dir in der aktuellen Situation schwer fällt, versuche an Momente des Glücks aus der Vergangenheit zu denken: In welchen Situationen warst du so richtig glücklich? Welche Menschen, Geschenke, Dinge, Werte oder Momente machen dich glücklich oder haben dein Herz vor Freude ein bisschen höher schlagen lassen?

„Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens was Glück war“ (Zitat von Françoise Sagan)



Hier ein paar Anregungen oder Ideen, die für uns Glück bedeuten:



2

Was bedeutet Glück/glücklich sein für mich?

Bitte schreib hier drei bis fünf Situationen, Begriffe oder Vorstellungen auf, die dir als Erstes zu dieser Frage einfallen.

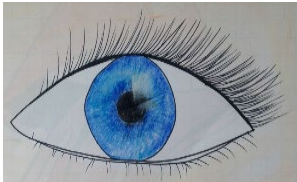

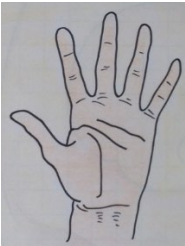
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Das Glück und die 5 Sinne

Nun möchten wir nochmal ganz genau hinschauen. Bitte nehme dir 5 Minuten pro Sinn Zeit und fülle die Tabelle mit Begriffen: Was macht dich glücklich, wenn du es

- siehst (z.B. Bäume, Kinder oder Sonne),
- schmeckst (z.B. Pizza, Kaffee oder Croissant),
- fühlst (z.B. weicher Stoff, Holz, Haut des Partners oder der Partnerin),
- hörst (z.B. Vögel, Stille oder eine bestimmte Musik) und
- riechst (z.B. Geruch einer bestimmten Person, gemahlener Kaffee oder frische Backwaren)?

<p>Sehen</p> 	
<p>Schmecken</p> 	
<p>Fühlen</p> 	



<p>Hören</p> 	
<p>Riechen</p> 	

Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Einer der ersten, der über das Glück gesprochen hat war Marcus Aurelius, der römische Kaiser von 161 bis 180 v. Christus. Er war der Auffassung, dass das Glück des Lebens von der Beschaffenheit der Gedanken abhängt.

Wenn wir auf einen verspäteten Bus warten haben wir zwei Möglichkeiten. Entweder wir regen uns die ganze Zeit darüber auf, dass der Bus nicht kommt, schauen jede Sekunde auf die Uhr und aktualisieren die aktuelle Busverbindung; oder aber wir nehmen die Situation an wie sie kommt, sind vielleicht sogar dankbar dafür, dass es überhaupt einen Bus gibt, der uns von A nach B bringt, ohne dass wir selbst fahren müssen. Sich auf die Verspätung zu fokussieren lässt den Bus nicht schneller fahren und bringt uns eigentlich nichts, außer schlechter Laune. Es sind also die Gedanken, die darüber entscheiden, wie wir eine Situation wahrnehmen und welche Stimmung daraus entsteht.



Das Glück und die Dankbarkeit

Nun wollen wir uns einmal der aktuellen Situation der Corona-Pandemie widmen. Die Situation ist tragisch, wir wollen diese auch überhaupt nicht verharmlosen. Dennoch gibt es vielleicht auch ein paar Punkte, Aspekte oder Dinge, für die du gerade dankbar bist und die du nicht aus den Augen verlieren solltest. Vielleicht sind es nämlich genau diese Dinge, die dich durch die Zeit bringen, die dich Hoffnung und Mut schöpfen lassen. Viele Menschen berichten, dass sie überwältigt sind von dem Zusammenhalt und der Hilfsbereitschaft der Bevölkerung oder dankbar über die Tatsache ein Dach über dem Kopf zu haben. Andere sind dankbar und erfreuen sich an dem Frühling, ihrem Netflix-Abo, dem Internet, der Möglichkeit von zu Hause aus Lernen oder Arbeiten zu können oder empfinden Respekt für und Dank an alle ÄrztInnen, PflegerInnen, Supermarkt-VerkäuferInnen oder PostbotInnen.

Wofür bist du gerade dankbar?

5

Das Glück beim Schenken

Ein weiterer Aspekt, dem aktuell Relevanz beigemessen werden kann, ist der Glückseffekt des Schenkens. So konnten Soyoung und ihre Kolleginnen an der Universität Lübeck (2017) mittels einer funktionellen Magnetresonanztherapie wissenschaftlich nachweisen, welchen positiven Effekt Großzügigkeit beim Schenken auf das Glücks- und Wohlbefinden hat.

Was kannst du gerade machen, um anderen eine Freude zu bereiten? (z.B. Brief an Freunde und Verwandte schreiben, Großeltern/Eltern und Freunde anrufen, Geschenke zum Geburtstag vorbereitend basteln oder besorgen, Aufmerksamkeiten verschicken,...)



Glückstagebuch

Nun möchten wir dir noch vorschlagen täglich ein **Glückstagebuch** zu führen, was dir dabei helfen kann den Tag positiv zu beenden und neuen Mut zu schöpfen. Kaufe dir dafür ein kleines, schönes Buch oder nimm einfach weißes Papier aus dem Drucker, ganz wie du magst. Wichtig ist, dass das Glückstagebuch auf deinem Nachttisch Platz findet und dich dazu einlädt, es mit schönen Momenten aus dem Tag zu füllen.

Wir möchten dir zwei Fragen vorschlagen, die du dir jeden Abend stellst und mit ein bis drei Sätzen beantwortest. Natürlich kannst du auch andere Fragen verwenden oder dich von anderen Glückstagebüchern inspirieren lassen.

An manchen Tagen werden dir vielleicht ganz viele Dinge einfallen, an anderen Tagen hast du vielleicht Schwierigkeiten überhaupt einen Glücksmoment zu finden. Das ist okay und ganz normal. Versuche dann einfach an die ganz kleinen Dinge zu denken. Hast du vielleicht etwas Leckeres gegessen? War das Wetter gut? Hast du eine bequeme Hose getragen? Für das Glücksgefühl entscheidend sind nicht die großen, intensiven Glücksmomente, sondern die Häufigkeit von (kleinen und großen) Glücksmomenten (vgl. Schwalb & Imgrund, 2006).

6

1) Was hat dich heute glücklich gemacht? Was war heute schön? Wofür bist du dankbar?

- z.B. 1) selbstgemachte Pizza zum Mittagessen
- 2) Joggen gegangen
- 3) nettes Telefonat mit der Oma

2) Wie hast du dazu beigetragen?

- z.B. 1) ich habe mir Mühe gemacht etwas Leckeres für mich zu kochen
- 2) Schweinehund überwunden und mich motiviert
- 3) ich habe meine Oma angerufen und mir dafür Zeit genommen



Vielen Dank für dein Interesse!

Bei Fragen, Unklarheiten oder dem Wunsch nach einer individuellen Beratung (E-Mail oder telefonisch), schreibe gerne eine E-Mail an mich, Aline Gebele: gebele@uni-wuppertal.de

Literatur:

- Schwalb, S. & Imgrund, B. (2008). *Glück! Was es ist und wie sie es finden*. Haufe Verlag GmbH & Co: Planegg/München.
- Bucher, A. (2009). *Psychologie des Glücks*. Verlag Beltz PVU: Weinheim.
- Bellebaum, A. & Hettlage, R. (2010). *Glück hat viele Gesichter*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Küstenmacher, W.T. (2013). *Eine Handvoll Glück: 50 einfache Rituale, die das Leben erleichtern*. Gräfe und Unzer Verlag GmbH.
- Engelmann, B. (2013). *Das Little Black Book zum Glück: 77 1/2 Tipps, die glücklich machen*. Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA: Weinheim.
- Engelmann, B. (2010). *Reiseziel Glück. Machen Sie sich auf den Weg*. Carl Auer Verlag: Heidelberg.
- Murphy, J., Carnegie, D. Hill, N., Hay, L. Peale, N. (2013). *Glück ist kein Zufall: Das große Lesebuch des positiven Denkens*. Heyne Verlag.
- Soyoung Park Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, A., Fehr, E. & Tobler, P. (2017). *Nature Communications*, 8.