

Anleitung zum Glücklichein

Freitag, 30.12.2016 14:04 Uhr



Glück kann man lernen, davon ist die Forscherin Michaela Brohm-Badry überzeugt. Ein wichtiger Kniff: Immer wieder aktiv Situationen schaffen, die sich erfolgreich abschließen lassen. Das könne alles Mögliche sein - Sport treiben, im Job eine größere Aufgabe erledigen, das Bad putzen oder die Hecke schneiden.

Wenn man etwas gezielt erledigt habe, springe das Belohnungszentrum im Gehirn an und schüttele Neurotransmitter wie Dopamin aus, die Glücksgefühle auslösten, sagt die Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Positiv-Psychologische Forschung.

Nicht bloß auf der Couch sitzen

Andersherum: Wer meist passiv sei, nehme sich die Chance auf dieses Glücksempfinden, sagt die Bildungswissenschaftlerin von der Universität Trier. Denn in Zuständen der Langeweile und Demotivation würden diese Stoffe nicht ausgeschüttet. "Wer nur auf dem Kanapee sitzt, sorgt nicht dafür, dass er Erfolgserlebnisse hat und hat dadurch auch ein anderes

Glücksempfinden", so Brohm-Badry.

Lob und Komplimente lösen laut ihrer Schilderung kurzfristige Glücksgefühle aus. Für ein längerfristiges Wohlbefinden brauche es mehr: positive Emotionen, eine Aufgabe, für die man brenne, stabile Beziehungen und einen Sinn im Leben - privat oder beruflich.

Zu viel Aktivität und Stress könne das Glücksempfinden allerdings auch zerstören. Brohm-Badry rät deshalb zu Rückzugsorten und -zeiten. "Wir brauchen mehr Zeiten, in denen wir einfach ruhig werden, reflektieren und bei uns sind."

Glückliche Dänen

Möglicherweise sei dies einer der Gründe, [warum die Dänen laut Erhebungen zu den zufriedensten und glücklichsten Menschen zählten](#), sagte Brohm-Badry. Sie lebten die Tradition des "Hygge", der Geborgenheit und Gemütlichkeit. "Dazu gehörte eben genau das: Sich zurückziehen, alleine oder mit Freunden, und zur Ruhe zu kommen."

Wie Glück entsteht und andauert, [beschäftigt Wissenschaftler weltweit](#). So formulierte etwa die US-amerikanische Psychologin Carol Ryff sechs Säulen des Wohlbefindens. Es sind demnach:

- Selbstakzeptanz,
- soziale Beziehungen,
- Autonomie,
- Lebenszweck,
- aktive Umweltgestaltung,
- persönliches Wachstum.