

Happiness für jeden Tag



Die besten Glücksrezepte fürs neue Jahr

Glück hat viele Gesichter und die Sehnsucht nach diesem positiven Lebensgefühl verbindet die Menschen über die Kontinente hinweg. Doch was ist das Geheimnis des Glücklichseins? Hier finden Sie viele praktische Glücksrezepte und 10 goldene Regeln, wie sich dieser erstrebenswerte Zustand am besten realisieren lässt

VON MARIANNE
SCHERER





Bei der Untersuchung von Zwillingen kamen die Forscher zu dem Schluss, dass auch Gene eine Rolle dabei spielen können, wie weit sich ein Mensch glücklich fühlen kann

ge Tendenz zu Neurosen • hohe Extroversion • Offenheit für Neues • Einvernehmen und Gewissenshaftigkeit.

Die Wissenschaftler kamen zu dem Schluss, dass manchen Menschen die Tendenz zum Glückseligkeit mit in die Wiege gelegt wurde, anderen wiederum nicht. Allerdings heißt das nicht, dass man selbst nichts für sein Glück tun kann. Die Gene beeinflussen zwar den Glückslevel zu 40 Prozent, legen diesen aber nicht unveränderbar fest.

Zieht man den Umwelteinfluss ab, der den Glücksforschern zufolge bei zehn Prozent liegt, so hat man immerhin noch 40 Prozent, die man selbst aktiv gestalten kann.

Zu welchem Zeitpunkt ihres Lebens sind die Menschen eigentlich am glücklichsten? Diese Frage haben sich Psychologen und Glücksforscher gleichermaßen gestellt und sind dabei zu überraschenden Ergebnissen gekommen. Man möchte meinen, dass junge Menschen, die das Leben noch vor sich haben und es nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten können, am glücklichsten sind. Doch dem ist nicht so. Zwischen zwanzig und vierzig haben viele den größten Stress und sind deshalb nicht wirklich glücklich. Die meisten Menschen sind in diesem Zeitraum mit Ausbildung, Beruf, Karriere, Familienplanung usw. beschäftigt und alles andere als entspannt.

Um die vierzig herum wendet sich dann auffallend häufig das Blatt. Vieles ist jetzt schon erreicht und es stellt sich ein neues Gefühl der Zufriedenheit ein. Dieses Gefühl steigt mit zunehmendem Alter kontinuierlich an, sofern nicht schwere Krankheiten oder negative äußere Faktoren wie beispielsweise Existenzprobleme das Leben belasten. Dass mit dem Älterwerden mehr Zufriedenheit einhergeht liegt zum Teil auch daran, dass ältere Menschen besser mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgehen können und nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen sind.



Professor Dr. Tobias Esch beschäftigt sich als Arzt, Gesundheits- und Neurowissenschaftler unter anderem mit Stressmanagement und Positiver Psychologie

Foto: Thieme Verlag

Glücksgene – gibt es die wirklich?

Unser Glücksempfinden ist zwar in vieler Hinsicht von äußeren Umständen abhängig, von Familie, Freunden, Partner, Beruf und den Lebensverhältnissen. Doch unsere emotionale Grundhaltung wird immerhin zu großen Teilen durch unsere Gene bestimmt. Dies haben Psychologen an der Universität Edinburgh und am Queensland Institute für Medical Research herausgefunden, die 973 eineiige und zweieiige Zwillinge analysierten. Da sich eineiige Zwillinge genetisch exakt gleichen, konnten sie ermitteln, wie stark Gene das Glücksgefühl beeinflussen.

Glück geht demnach vor allem auf fünf erbliche Eigenschaften zurück: • eine gerin-

Das Gehirn auf Glück programmieren

Jeder kann selbst dafür sorgen, dass sein Glücksbarometer in die Höhe schnell. Dieser Ansicht ist auch Professor Tobias Esch, Neurobiologe an der Universität Coburg und Dozent an der State-University New York. Er ist davon überzeugt, dass man durch mentale Techniken die Gehirnstrukturen so verändern kann, dass ein dauerhaftes Glücksgefühl entsteht.

Durch neue Denkprogramme, die auf einem Motivations- und Belohnungssystem im Gehirn beruhen, so der Neurobiologe, hat man auch die Möglichkeit, positiv auf zahlreiche Krankheiten einzuwirken. Zum Beispiel auf Herz-Kreislauferkrankungen, chronische Bronchitis, grippale Infekte, Burn-out oder All-

Schon lange
bekannt:
Positives
Denken kann
man lernen

ergien. Professor Eschs Credo lautet: „Steuern Sie Ihr Motivations- und Belohnungssystem im Gehirn aktiv selbst!“ Dann nämlich werden körpereigene Botenstoffe ausgeschüttet, die positive Prozesse anstoßen.

Und wie macht man das?

Glücksgefühle sind kein Zufall, sondern die Antwort unseres Gehirns und Körpers auf einen Reiz, erklärt der Wissenschaftler. Glück entsteht im Gehirn und ist als elektrischer Impuls messbar. Das klingt unglaublich nüchtern, ist aber tatsächlich so. In unserem Gehirn gibt es ein Lustzentrum, das durch be-

stimmte Ereignisse aktiviert wird bzw. gezielt aktiviert werden kann. Rein faktisch handelt es sich dabei um eine Ansammlung von Neuronen im Mittelhirn.

Wenn in unserem Leben etwas Schönes passiert, werden im Nucleus accumbens, einem wichtigen Teil des Belohnungssystems des Gehirns, Dopamin-Rezeptoren stimuliert. Diese können schließlich über das limbische System und den Hypothalamus ein Glücksgefühl auslösen. Auch viele Drogen wie Kokain oder Opiate wirken übrigens auf diese Weise.

Das Gehirn speichert die positiven Informationen solcher Ereignisse und auf diese Weise lernen wir, was uns gut tut. Allerdings enthält die gute Nachricht einen kleinen Wermutstropfen: Der modernen Hirnforschung zufolge ist unser Gehirn leider nicht dafür gebaut, ununterbrochen glücklich zu sein. Es geht also vor allem darum, die richtige Glücksdosis zu ermitteln! Ob Sie diese beim Zusammensein mit guten Freunden, beim Gärtnern, Kochen, beim Sport oder Arbeiten, in der Natur oder auf Reisen finden, ist Ihr ganz individueller Glückskompass!



10

Wege zum Glück

1. Die Magie der Selbstliebe

Erfolgsautorin Eva-Maria Zurhorst hat mit ihrem Buch „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ die Selbstliebe wieder salonfähig gemacht. Denn lange Zeit galt sie als egoistisch und unsozial. Nein, es ist nicht egoistisch sich selbst zu lieben, sondern absolut notwendig. Davon profitiert übrigens immer viel die Partnerschaft. Nur wer sich selbst und sein Leben liebt, kann auch andere, sprich seinen Partner oder seine Partnerin wirk-



Geld allein ist für viele Menschen kein Glücksfaktor, so das Ergebnis einer Umfrage

lich lieben. Statt in abhängigen Beziehungen unglücklich zu sein, kennt man seinen Wert und ist somit ein vollwertiger Partner.

Der erste Schritt zu einem erfüllten, glücklichen Leben besteht also darin, mehr Selbstliebe zu entwickeln. Leider gibt es viele Faktoren, die uns davon abhalten. Insbesondere sind dies negative Sätze, die vor langer Zeit einmal zu uns gesagt wurden und oft noch jetzt in uns wirken.

Ob sich diese destruktiven Botschaften auf unser Aussehen, unsere Intelligenz oder unser Gefühlsleben bezogen, spielt dabei nicht die entscheidende Rolle. Was uns daran hindert, uns selbst aus ganzem Herzen zu bejahen und zu lieben, ist die Tatsache, dass wir diesen demotivierenden Sätzen Glauben schenken und dadurch eine Blockade in uns errichteten. Das sind Sätze wie: „Du kannst das nicht!“ oder „Wie siehst du denn aus?“ oder auch „Sei doch nicht so egoistisch!“

Um der Selbstverurteilung ein Ende zu bereiten, ist es notwendig, diese negativen Programme zu neutralisieren. Etwa dadurch, dass man sich vor einen Spiegel stellt und zu sich sagt: „Ich bin schön“ oder „Ich bin so wie ich bin okay und liebenswert“. Oder tun Sie sich selbst etwas Gutes. Kaufen Sie sich das tolle Kleid, das Sie schon lange haben wollten. Gehen Sie mit einem lieben Menschen in ein sündhaft teures Restaurant und genießen Sie das Essen ohne auch nur einen Moment an Geld zu denken. Gönnen Sie sich jeden Tag etwas Schönes und lieben Sie sich so, wie Sie von anderen Menschen geliebt werden möchten. Sie werden sehen, wie das beflügelt, Sie strahlen lässt und so Ihre Anziehungskraft stärkt.

2. Tun Sie etwas für andere

Wer für andere da ist, fühlt sich nicht allein. Und wer anderen bewusst etwas Gutes tut, kann ganz unverhofft tiefe Glücksgefühle erleben. Auch wenn es Sie vielleicht einige Überwindung kostet: Springen Sie über Ihren Schatten und helfen Sie jemand anderem. Aber erwarten Sie nichts vom anderen. Das macht Ihre Hilfsaktion noch wertvoller.

Auch anderen helfen kann glücklich machen



Statt uns durch negative Suggestionen zu blockieren, sollten wir uns lieber öfter mal loben

Im Yoga nennt man diese innere Haltung des Helfens bzw. Dienens „Karma-Yoga“. Das bedeutet, dass man etwas für andere tut, einfach um es zu tun, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Vielleicht helfen Sie jemandem finanziell ein Stück weiter, oder Sie kümmern sich um einen Menschen, der krank ist oder alt und hilfsbedürftig. Vielleicht entlasten Sie auch eine junge Mutter, der gerade alles über den Kopf wächst. Oder Sie hören geduldig Ihrer Freundin zu, die sich zum hundertsten Mal bei Ihnen ausweint. Es kommt nicht darauf an, was Sie tun, sondern in welcher inneren Haltung dies geschieht. Wenn Sie anderen Menschen helfen, machen Sie nicht nur sie, sondern auch sich selbst glücklich.

3. Geld ist nicht alles

Geld allein macht ganz offensichtlich nicht glücklich. Das zeigt die Tatsache, dass in den Industrieländern die Lebenszufriedenheit innerhalb der letzten 40 Jahre kaum zugenommen hat, obwohl der materielle Wohlstand kontinuierlich gestiegen ist. Zwar sollten die Grundbedürfnisse gedeckt sein, denn das ist die Mindestvoraussetzung für die Lebenszufriedenheit. Aber alles, was darüber hinausgeht, bestimmt das Glücksgefühl nicht mehr entscheidend.

Deutschland beispielsweise liegt mit an der Spitze, was den materiellen Wohlstand betrifft, doch im Glücksranking liegen wir nur in der Mitte. Bei einer weltweiten Glücksermittlung der World Database of Happiness haben erstaunlicherweise arme Länder wie zum Beispiel Costa Rica und Mexiko bei der Glücksbewertung sehr gut abgeschnitten.



Glücksnation Schweiz

Der „World Database of Happiness“ zufolge sind die Schweizer die glücklichsten Menschen der Welt. Ihre Lebenszufriedenheit lag im letzten Jahrzehnt bei 8,1 bei einem Maximum von 10.

Als fast ebenso glücklich stufen sich die Dänen mit 8,0 ein, gefolgt von den Isländern, Luxemburgern und Kanadiern mit 7,8. Die Italiener kam auf 7,0, die Deutschen auf 6,7 und die Franzosen auf 6,4. Am wenigsten glückliche Menschen gibt es in Russland mit 4,2, der Ukraine mit 3,7 und in Moldawien mit 3,0.



In der Schweiz leben – einer Erhebung zufolge – die glücklichsten Menschen

4. Der Gott der kleinen Dinge

Es muss nicht immer eine Reise in die Karibik oder ein anderes exotisches Unterfangen sein, um zufrieden zu sein. Wie schon Goethe wusste, muss man nicht in die Ferne schweifen, um sein Glück zu finden, wenn das Gute doch so nahe liegt. Die Kunst liegt darin, dies zu entdecken.

Das Gute können wenig spektakuläre Dinge sein: Ein Abend am Kaminfeuer mit einem spannenden





Happiness kann manchmal ganz einfach sein: ein gutes Buch lesen zum Beispiel oder Zeit für ein Gespräch mit Freunden finden

Diogenes in der Tonne

Der griechische Philosoph Diogenes von Sinope lehrte bereits im 4. Jahrhundert vor Christus, dass das wahre Glück in der Bedürfnislosigkeit liegt und nicht durch Reichtum, Überfluss und Machtstreben zu erringen ist. Das waren nicht nur leere Worte. Diogenes meinte es ernst und ging mit gutem Beispiel voran. Er soll in einer Tonne gehaust und dabei mit sich und der Welt sehr zufrieden gewesen sein. Der Sinn seiner asketischen Lebensweise war das Erlangen innerer Ruhe, aus der zwangsläufig, davon war der Philosoph überzeugt, tiefes inneres Glück erwächst. Diogenes galt zu seiner Zeit als großer Weiser. Er sah sich selbst in allen anderen Wesen und in der ganzen Welt und fühlte sich eins mit allem. Heutzutage würde man ihn einen Erleuchteten nennen.



Der glückliche Diogenes in seiner Tonne, umringt von Hunden. Das Gemälde von Jean-Léon Gérôme hängt heute im Walters Art Museum in Baltimore



den Buch. Schöne Musik, die man alleine oder gemeinsam mit einem Menschen hört, den man liebt. Ein gutes Essen zu Hause, das man liebevoll zubereitet oder die Schönheit der Natur zu allen Jahreszeiten.

5. Rituale geben Halt

Rituale sind wiederkehrende Handlungen, die eine starke Wirkung auf das Unterbewusstsein haben und für das Wohlbefinden enorm wichtig sind. Sie helfen uns das Leben zu strukturieren, Werte zu etablieren und schaffen einen sicheren Anker im Auf und Ab des Lebens. Rituale pflegen heißt aber nicht starr an überholten Traditionen festzuhalten.

Es geht vielmehr darum, sie geschickt in den Tagesablauf zu integrieren. Rituale sollen Freude machen und uns gleichzeitig Halt geben. Wichtig ist, dass sie bewusst durchgeführt werden. Das tägliche Einkaufen ist zwar auch eine Art Ritual, doch da es meist sehr automatisch geschieht, entfaltet es nicht die Wirkung eines echten Rituals.

Kleine Rituale, die man in den Alltag einbauen kann, sind der Schlüssel für ein glückliches Leben. Das kann das tägliche Bad sein, die täglichen Yoga-Übungen oder Gymnastik, der immer gleiche Spaziergang, das Treffen von Freunden an einem bestimmten Tag und vieles andere mehr. Für das eigene Glücksbefinden ist es wichtig, sich ein Repertoire an Ritualen zu schaffen. Sie sind eine Art Glücksgarantie, die uns niemand nehmen kann.

Reinigendes Räucherritual

1. Setzen Sie sich an einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Stellen Sie ein Räuchergefäß vor sich hin und füllen Sie es mit getrockneten Salbeiblättern oder einem Räucherwerk Ihrer Wahl.

2. Entzünden Sie die Blätter und warten Sie, bis sie richtig brennen. Blasen Sie die Flamme dann sachte aus, und beobachten Sie, wie der duftende Rauch aufsteigt.

3. Strecken Sie die Hände in den Rauch und „waschen“ Sie sie voller Liebe und Achtsamkeit in der Rauchsäule.

4. Bilden Sie dann eine Schale mit den Händen und fangen Sie den Rauch darin auf. Führen Sie ihn über das ganze Gesicht und das Haar.

5. Atmen Sie den Rauch ein und reinigen Sie damit auch Ihre Mundhöhle. Bringen Sie nun den Rauch mit den Händen zu den Ohren und „waschen“ Sie sie von außen.

6. Führen Sie dann den Rauch mit beiden Händen an Ihr Herz, um es von allem Alten und Belastenden zu reinigen.

7. Fächeln Sie anschließend den Rauch über Ihren ganzen Körper: die Brust, den Bauch, die Arme und die Beine und die Rückseite des Körpers.

8. Bleiben Sie am Ende des Rituals noch eine Zeitlang entspannt sitzen, nehmen Sie die Veränderung in sich wahr und danken Sie dem Schöpfer des Universums für Ihre Existenz.

Das Lied des Herzens singen

1. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich wohl fühlen. Schließen Sie die Augen und gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in





Angaangaq, Schamane aus Grönland, kombiniert in seiner Arbeit wissenschaftliche Erkenntnisse mit dem traditionellen Wissen der Eskimos
Foto: rainbow-spirit-festival

Ihr Herz. Lassen Sie sich Zeit und nehmen Sie Ihr Herzzentrum wahr.

2. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und fühlen Sie, wie es schlägt. Verbinden Sie sich bewusst mit Ihrer Herzenergie. Spüren Sie tief in Ihr Herz hinein.

3. Lassen Sie dann im Herzen eine Melodie entstehen. Sie müssen dafür nichts tun, es geschieht ganz von selbst. Sie müssen nur zulassen, dass das Lied Ihres Herzens in Ihnen aufsteigt.

4. Ihr Herzenslied kann sich durch Summen, Tönen, lautes oder leises Singen ausdrücken oder vielleicht sogar durch Pfeifen. Wie immer es sich manifestiert: Es ist Ihre ureigene Melodie, die aus Ihrem Inneren aufsteigt.

5. Das Lied des Herzens können Sie dadurch verstärken, indem Sie eine Absicht hinein legen. Das kann Dankbarkeit, Versöhnung, Heilung oder Liebe sein.

6. Singen Sie Ihr heilendes Lied für sich selbst oder andere. Es wird in jedem Fall eine starke Wirkung haben und Glücksgefühle in Ihnen auslösen.

Das gewinnen Sie: mehr Freude, Liebe und Leichtigkeit, denn durch das Singen öffnet sich das Herz.

Die beiden Rituale stammen von dem Grönländer Angaangaq, einem Schamanen der Kalaallit. Er ist ein international gefragter Repräsentant indigener Völker und Delegierter bei der UN und UNESCO. In seiner Arbeit kombiniert er westliche wissenschaftliche Erkenntnisse und das traditionelle Wissen der Eskimos. Er hält weltweit Vorträge, leitet Seminare und veranstaltet Heilkreise in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

6. Glücksfaktor Bewegung

Wer sich viel bewegt ist rundum glücklicher. Das belegen zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahre. Dabei spielen unter anderem so genannte VGF-Proteine eine Rolle, die das Gehirn produziert, sobald wir so richtig aktiv werden. Es kommt zur Neubildung von Neuronen und zu einer intensiveren Verschaltung der Gehirnzellen, wodurch sich Stresssituationen besser bewältigen und auch leichte Depressionen in den Griff bekommen lassen. Mäßiger Ausdauersport soll sogar Erkrankungen des Gehirns abwenden und die so wichtigen kognitiven Fähigkeiten erhalten, die besonders im Alter weniger werden. Moderate Bewegung ist also ein Mosaikstein zum Glück, der in Ihrem Glückspuzzle nicht fehlen sollte.

Wie genau Ihr Bewegungsprogramm aussieht, entscheiden Sie selbst. Ein regelmäßiges Ausdauertraining von einer halben Stunde dreimal die Woche ist ein guter Anfang. Ob Sie dabei stramm spazieren gehen, joggen oder Rad fahren, liegt ganz bei Ihnen. Lassen Sie sich auch von winterlichen Temperaturen nicht von Ihrem Fitness-Walk abhalten. Ziehen Sie sich warm an, und los geht's. Gehen Sie besonders in der Winterzeit regelmäßig zum Schwimmen und in die Sauna. Davon profitieren nicht nur Ihre Stimmung, sondern auch Ihre Figur und Ihr Immunsystem. Auch Tanzen ist eine wunderbare Art durch Bewegung fit zu werden und gleichzeitig seelischen Ballast abzuwerfen. Tanzen Sie sich frei!



Bewegung kurbelt die Produktion von Glückshormonen an



Auch regelmäßige Schwimmbadbesuche heben in der dunklen Jahreszeit die gute Laune

7. Meditationen für mehr Gelassenheit

Wer sich täglich Zeit zum Meditieren nimmt, ist ausgeglichener, gesünder und lässt sich durch nichts so schnell aus der Ruhe bringen. Meditationsübungen helfen uns dabei, das Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden und das Hamsterrad, in dem wir uns im Allgemeinen befinden, eine Zeit lang anzuhalten. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie alles richtig machen, können Sie sich an einen Meditationsexperten wenden und die ersten Schritte unter seiner oder ihrer Anleitung tun.

Atem-Meditation

Schenken Sie Ihrem Atem mehr Aufmerksamkeit, indem sie ihn einfach beobachten, ohne etwas Anderes zu tun. Schließen Sie die Augen und spüren Sie dem Ein- und Ausatmen nach. Durch diese Übung werden Sie schon nach kurzer Zeit merklich ruhiger. Wenn Sie eine wichtige Entscheidung treffen müssen, kann Sie das ruhige Beobachten des Atems vor vorschnellen Handlungen bewahren, die Sie später vielleicht bereuen würden.

Geh-Meditation

Sie ist ideal für einen Spaziergang im Freien, aber auch für zu Hause gut geeignet. Während Sie in der Natur dabei geradeaus gehen können, laufen Sie in den eigenen vier Wänden am besten im Kreis herum. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Füße bei jedem Schritt bewusst aufsetzen. Beginnen Sie mit der Ferse und rollen Sie den Fuß nach vorn bis zu den Fußspitzen behutsam ab. Lassen Sie sich Zeit und gehen Sie so langsam wie möglich, der Blick ist stets nach vorne gerichtet. Achten Sie auch auf eine aufrechte Haltung. Fünf bis zehn Minuten reichen aus, um zu innerer Ruhe zu finden.

Bei der Gehmeditation können Sie auch sehr gut Klangschalen einsetzen, um Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Die Schale wird mit einem Klöppel sanft angeschlagen. Wichtig ist, dass Sie den Klang der Schale mögen. Lassen Sie sich deshalb bei einem eventuellen Kauf gut beraten, welche

Buddhas Anleitung zum Glücklichen

Fünf Hindernisse sind es dem Buddha zufolge, die die Menschen vom Glück abhalten, die da lauten: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Besitzgier und Gleichgültigkeit. Auf dem buddhistischen Weg geht es darum, diese Glücksräuber in ihr Gegenteil zu verwandeln. An die Stelle von Zweifel tritt Vertrauen, die Unruhe wird durch die Fähigkeit des Verweilens ersetzt. Statt Trägheit wird Begeisterung entwickelt, statt Besitzgier die Konzentration auf das Wesentliche im Leben gefördert und statt sich gleichgültig zu verhalten, soll Mitgefühl entwickelt werden.



Klangschale am besten zu Ihnen passt. Die harmonischen Tonschwingungen der Klangschalen zaubern einen wundervollen Klangteppich, der all Ihre Zellen in Schwingung versetzt. Der Atem wird langsamer, die Muskeln entspannen sich und der Stress löst sich auf.





Die Kerzenmeditation beruhigt und ist eine Wohltat für die Augen

Kerzenmeditation

Diese Meditation ist ideal für kuschelige Winterabende. Sie stammt aus dem Yoga und hat gleich mehrere positive Wirkungen: Zum einen bewirkt sie eine Verbindung mit dem inneren Licht, zum anderen ist sie eine Wohltat für die Augen.

Zünden Sie an einem Platz, an dem Sie sich wohl fühlen, eine Kerze an, stellen Sie sie in einem Abstand von ein bis zwei Metern in Augenhöhe vor sich hin und sehen Sie etwa eine Minute lang in die Flamme. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig. Schließen Sie dann die Augen und konzentrieren Sie sich auf das innere Abbild des Lichts. Wenn das Licht verblasst ist, öffnen Sie die Augen und sehen erneut in die Flamme. Wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

8. Essen Sie sich glücklich

Zur emotionalen Intelligenz, die in großem Maß für unsere Lebenszufriedenheit zuständig ist, gehört es auch, die Lebensmittel zu essen, die leicht und glücklich machen und auf das zu verzichten, was schwer und träge macht. Glücklicherweise ist die Auswahl an Glücksnahrung groß und wer erst einmal auf den Geschmack gekommen ist, möchte sie nicht mehr missen.

Serotonin, der Glücksbotschafter Nummer eins, steckt in vielen Nahrungsmitteln. Gesunde Kohlenhydrate in Kombination mit wenig Eiweiß gelten als ideale Glücksbringer, da sie den Serotoninspiegel im Gehirn erhöhen. Stecken wir also in einem Stimmungstief, sollten wir den Speiseplan dementsprechend variieren.

Serotonin wird im Gehirn aus Tryptophan, einer Aminosäure, produziert. Sie kommt sich nicht nur in Nüssen und Schokolade, sondern



Essen Sie sich glücklich! Schokolade, Kiwi oder Chilischoten zum Beispiel enthalten reichlich Glücksvitamine

auch in Fisch, Geflügel, Milch und diversen Milchprodukten vor, darunter auch Käse. Für das emotionale Gleichgewicht gehören diese Lebensmittel mindestens zweimal wöchentlich auf den Speiseplan. Auch die Aminosäuren Methionin und Phenylalanin, die sich in diesen Eiweißlieferanten befinden, sorgen für gute Laune.

Wenn Sie es gerne scharf mögen, sollten die Glücksbringer Chilischoten, Paprika und Peperoni möglichst oft auf Ihrem Einkaufszettel stehen. Der in ihnen enthaltene Scharfstoff Capsaicin ist ein wahres Wundermittel, das dafür sorgt, dass reichlich Endorphine ausgeschüttet werden. Es hilft ganz nebenbei auch beim Abnehmen, was für viele Menschen Glück bedeuten kann.

Greifen Sie im Obstregal unbedingt zu vitaminreichen Obstsorten wie Kiwis, Orangen und Beeren. Sie schmecken nicht nur lecker, sondern enthalten auch viel Vitamin C, das ebenfalls die Serotoninproduktion ankurbelt.



9. Stressfrei durch Zeitmanagement

Ein schlecht organisierter Tag bringt unweigerlich Stress und damit das Gefühl des Unwohlseins und der Überlastung mit sich. Dass wir uns oft zu viel aufhalsen, am Abend zu nichts mehr Lust haben und erschöpft auf das Sofa sinken, muss nicht sein. Auch wenn Sie nicht zu den großen Planern gehören, sollten Sie sich dennoch die Mühe machen und am Morgen einen realistischen Zeitplan für den vor Ihnen liegenden Tag erstellen. Kalkulieren Sie dabei vor allem kleine Zeitpolster mit ein, damit unvorhergesehene Ereignisse Sie nicht völlig aus dem Takt bringen. Lernen Sie vor allem auch zu delegieren. Sie müssen nicht immer alles alleine machen, die Welt dreht sich auch ohne Sie wei-



Wer morgens einen Plan macht, kommt besser durch den Tag



Peter Maffay hat für sich die richtige Glücksphilosophie gefunden



ter. Und – mitunter – sogar besser als Sie dachten. Ganz wichtig: Gönnen Sie sich kleine Nischen, in denen Sie sich kurz entspannen können. Die Zeit dazu werden Sie immer finden. Ausreden sollten Sie nicht gelten lassen, denn wenn Sie nicht entspannen können, werden Sie auch nicht glücklich sein. Halten Sie es bezüglich der Zeiteinteilung mit Peter Maffay. Der bekannte Rocksänger spricht aus eigener Erfahrung und trifft in seinem Song „Lebe dein Leben“ den Nagel auf den Kopf, wenn er singt „Genug gehetzt, die Zeit ist jetzt“. Denn wer nicht

im gegenwärtigen Augenblick lebt, verpasst sein Leben. Die Vergangenheit war, die Zukunft kommt, doch der jetzige Moment gehört uns.

10. Seien Sie dankbar

Leicht gesagt, aber schwer zu verwirklichen? Machen Sie die Probe aufs Exempel! Jammern ist leicht, daran sind wir gewöhnt. Dem Schicksal dankbar zu sein, fällt zunächst viel schwerer. Hat man den Dreh aber erst einmal raus, wird es zu einer regelrechten Glücksdroge. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mindestens dreimal täglich Ihre Dankbarkeit für etwas, das sie besitzen bzw. etwas Positives, was Ihnen widerfahren ist, auszudrücken.

Und selbst wenn Sie etwas Negatives erlebt haben, können Sie dieser Situation vielleicht doch noch etwas Gutes abgewinnen. Danken Sie zum Beispiel dafür, dass Ihnen bei Ihrem kleinen Auto-unfall oder dem Sturz von der Treppe nicht mehr passiert ist. Eine gute Möglichkeit, Dankbarkeit auszudrücken ist auch, eine Spende an Menschen zu geben, denen es nicht so gut geht wie uns selbst.

Dankbarkeit und die Wertschätzung dessen was ist, führt auch zu einer neuen Körperchemie. Unsere Zellen verändern sich, das Immunsystem wird stärker und unsere psychische Verfassung stabiler. Wenn wir für alles dankbar sind, was uns das Leben schenkt, entwickeln wir einen inneren Glücksmagnetismus. Wir ziehen immer mehr positive Dinge an, da unsere Energie auf einer höheren Oktave schwingt.

Vielleicht entwerfen Sie Dankbarkeitsplakate, die Sie ein paar Tage lang an einem gut sichtbaren Platz in Ihrem Zuhause aufhängen. Darauf könnte zum Beispiel stehen: „Ich bin dankbar für mein Leben“ oder etwas konkreter „Ich bin dankbar dafür, dass ich gesund bin“ oder „Ich bin dankbar dafür, dass ich Arbeit habe.“

DANKE

Dankbarkeit tut Körper und Seele gleichermaßen gut



Fortsetzung auf Seite 88



Das Interview zum Thema

BIO im Gespräch mit Bestsellerautor Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher

Die „Fünf-Finger-Methode“ fürs Glücklichein



Der evangelische Pfarrer und Bestsellerautor Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher widmete dem Thema Lebensvereinfachung bereits Dutzende von Büchern
Foto: GU-Verlag

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher ist evangelischer Pfarrer, erfolgreicher Buchautor, talentierter Karikaturist und ein weithin gefragter Redner. In seinem neuen Buch „Du hast es in der Hand“ beschreibt er fünf einfache, für jedermann durchführbare Rituale für ein glücklicheres Leben

Herr Küstenmacher, wie definieren Sie Glück?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Wir haben in der deutschen Sprache leider nur ein Wort für zwei verschiedene Arten von Glück. Im Englischen gibt es dafür zwei: Auf der einen Seite „luck“, das Zufallsglück, den Lotteriegewinn oder Glück beim Würfeln. Es ist ein Glück, das man nicht erzeugen kann. Auf der anderen Seite „happiness“: das innere glückliche Gefühl, und das kann man sehr wohl selbst gestalten. Daraus entsteht eine Dialektik: Sie können beide Arten von Glück nicht erzwingen, aber Sie können sie zuverlässig verhindern. Um im Lotto gewinnen zu können, müssen Sie ein Los kaufen. Um „happy“ zu sein, müssen Sie Ihr Leben aktiv gestalten.

Sind Rituale wichtig für ein erfülltes Leben?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Unbedingt. Eine gewisse Ordnung, innerlich wie äußerlich, halte ich für die entscheidende Voraussetzung für das Glücklichein. Aber die Art und das Maß einer solchen Ordnung sind individuell. Der eine ist happy, wenn er an einem fast leeren Tisch sitzt oder jeden Morgen zur exakt gleichen Zeit frühstückt. Der andere liebt wechselnde Aufstehzeiten und braucht ein kreatives Chaos um sich herum. Aber beides muss man erst einmal bewusst gestalten! Das ist die Kunst.

Was hindert die Menschen am Glück?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Zuerst einmal die vielen unglücklichen Menschen um einen herum. Dadurch gibt es wenige gute Vorbilder. Vor allem sagen sich viele: Inmitten all dieser belasteten Leute darf ich doch nicht happy sein! Aber stellen Sie sich vor, Sie wären Arzt in einem Lager mit lauter Infizierten. Damit Sie effizient helfen können, wäre es Ihre wichtigste Aufgabe, sich nicht anzustecken. Unsere Gesellschaft braucht die Glücklichen!

Wir sind zum Glücklichein geschaffen

Kann man Glück erlernen?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Ja. Es ist genug Glück für alle da. Wir sind zum Glücklichein geschaffen. Und dazu gehört der einfache Beschluss: Ja, ich will meinen Teil vom Glück haben. Dazu muss ich niemandem sein Glück wegnehmen.

Glauben Sie an Glücksgene?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Nein. Zumindest nicht in dem Sinn, dass Menschen ganz ohne Fähigkeit zum Glücklichein auf die Welt kommen. Aber der Glückslevel der Menschen ist verschieden. Es gibt glucksend fröhliche und leise lächelnde Typen, hellere und dunklere, wie bei der Haarfarbe. Mitverantwortlich für unsere Gefühle sind allerlei Botenstoffe und Hormone in unserem Körper. Wenn, aus welchen Gründen auch immer, solche Stoffe fehlen, ist das Glücklichein schwieriger oder unmöglich. Ich kenne Menschen, die sehr froh sind, dass es in solchen Fällen medikamentöse Hilfe gibt.

Funktioniert die von Ihnen entwickelte Fünf-Finger-Methode zum Glücklichein bei jedem Menschen?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Wer in einer Depression steckt, tut sich mit jeder Methode schwer, auch mit einer so einfachen wie meinem Fünf-Finger-Programm (siehe Kasten). Aber das „kleine grüne Land“ findet sich auch im Herzen von schwer Depressiven. Eine

Wenn Sie sich das nächste Mal gestresst fühlen, probieren Sie es doch mal mit der Fünf-Finger-Übung



Schublade auszuräumen kann auch in dunklen Seelenphasen gelingen – und dann ganz besonders gut helfen.

Was sind typische Glückskiller?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: In allererster Linie wir selbst. Wir denken immer, es liegt an den anderen, den Verhältnissen, unserer Kindheit, unserem Partner usw. Von dem Psychoanalytiker Viktor Frankl, der während der NS-Zeit Gefangener im KZ war, habe ich et-

was Entscheidendes gelernt. Auch in den schrecklichsten Verhältnissen, in Hunger, Schmerzen und den Tod vor Augen hat der Mensch immer eine letzte Freiheit: Wie verhalte ich mich gegenüber dem, was mir widerfährt? Das wird dann nicht unbedingt jauchzende Unbeschwertheit sein. Aber eine tiefe, stille Art von Glück ist für jeden möglich.

Was tun Sie selbst für Ihr Glück?

Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: Ich atme und

sage mir: Ich bin da. Das ist nicht selbstverständlich. Ich bin dankbar für jeden Tag, den ich lebe.

**Herr Küstenmacher,
vielen Dank für das Gespräch!**



In 21 Tagen das Gehirn auf Glück programmieren

Mit der Fünf-Finger-Methode, für die Sie lediglich Ihre Hand bzw. fünf Finger benötigen, können Sie Ihrem Glück täglich neu auf die Sprünge helfen. Es muss nicht immer gleich die große Veränderung sein, um Ihr Leben in eine neue Richtung zu lenken. Schon kleine, bewusst durchgeführte Rituale genügen, um etwas Positives in Gang zu bringen. Wichtig ist allerdings, dass Sie am Ball bleiben und die Veränderung tatsächlich wünschen. Die Methode der fünf Finger ist übrigens nicht neu, sondern geht auf die mittelalterlichen Mystiker zurück, insbesondere auf den Augustinermönch Johannes Mauburnus, der die einzelnen Finger bei der Meditation mit einbezog. Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher hat diese Methode, mit der man in 21 Tagen das Hirn auf Glück programmieren kann, neu entdeckt und für unsere Zeit aufbereitet. Hier seine Tipps zum Umgang mit den fünf Fingern:

Denken Sie in einer Stresssituation an Ihre fünf Finger, angefangen beim **kleinen Finger**. Der steht für eine „kleine Flucht“. Hauen Sie – kurz – ab. Gehen Sie aus dem Zimmer, unter freien Himmel, und schon bekommen Sie einen anderen Blick auf das, was Sie belastet. Wenn der Gang ins Freie nicht möglich ist, fliehen Sie innerlich. Erinnern Sie sich an etwas sehr Schönes, besuchen Sie Ihr inneres „kleines grünes Land“.

Beim **Ringfinger** geht es um Bindung und Befreiung. Werfen Sie etwas weg,

räumen Sie auf, und wenn es nur Ihre Hosentasche ist. Befreien Sie sich von einer Aufgabe, sagen Sie etwas ab. Burnout wird häufig ausgelöst durch eine Verpflichtung, die Sie sich haben aufhalsen lassen und die Sie nicht schaffen. Checken Sie, ob wirklich die Welt untergeht, wenn Sie so einen ungeliebten Job canceln!

Der **Mittelfinger** soll Sie an Ihre innere Mitte erinnern. Atmen Sie ein paar Atemzüge bewusst, mit geschlossenen Augen. Erstaunlich, wie viel Ruhe das bringt, und noch erstaunlicher, wie selten Menschen diese einfache Methode nutzen.

Nach kleiner Flucht, Entrümpelung und Kurzmeditation fragt der **Zeigefinger**: Was kommt jetzt? Was ist der nächste Schritt? Nehmen Sie sich etwas vor, setzen Sie sich ein Ziel, erledigen Sie am besten eine unangenehme Aufgabe. Eine, die Sie schon länger vor sich her geschoben haben. Mit dem Schwung der ersten drei Rituale schaffen Sie das – und fühlen sich danach klasse!

Der hochgestreckte **Daumen** signalisiert: ok! Es ist gut, dass ich da bin. Ich bin dankbar, dass es mich gibt. In meinem Leben bin ich der Spieler, nicht der Ball!

Zu jedem Finger gibt es eine **Affirmation**, die seine jeweilige Funktion ausdrückt.

Kleiner Finger: „Ich bekomme Hilfe.“

Ringfinger: „Davon will ich mich befreien.“

Mittelfinger: „Ich bin da.“

Zeigefinger: „Ab jetzt mache ich das besser.“

Daumen: „Auf geht’s!“

► Buchtipps

- Werner ‚Tiki‘ Küstenmacher: „Du hast es in der Hand“, GU, ISBN 978-3-8338-2605-4, € 14,90
- Tobias Esch: „Die Neurobiologie des Glücks“, Thieme, ISBN 978-3-13-166111-1, € 34,99
- Andrea Flemmer: „Mood-Food - Glücksnahrung“, Schlütersche, ISBN 978-3-89993-593-6, € 16,90
- Babel Angela Angaangaq: „Schamanische Weisheit für ein glückliches Leben“, GU, ISBN 978-3-8338-2721-1, € 12,99
- Marie Mannschatz: „Buddhas Anleitung zum Glücklichsein“, GU, ISBN 978-3-8338-0250-8, € 14,99
- Maren Schneider: „Stressfrei durch Meditation“, O.W. Barth, ISBN 978-3-426-29206-8, € 22,99
- Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: „Beziehungsglück. Wie „Liebe dich selbst“ im Alltag funktioniert“, mit DVD, GU, ISBN 978-3-8338-1907-0, € 16,99
- Bärbel und Manfred Mohr: „Das Wunder der Selbstliebe“, GU, ISBN 978-3-8338-2283-4, € 14,90

