enorm

Zukunft fängt bei Dir an

06
Dez. / Jan.
2017 / 18

AUF 24 SEITEN

Familie 2020

Die kleinste soziale Einheit ist bunter als je zuvor. Wie sie heute und morgen gut funktioniert

Neues Jahr, neuer Sinn!

Wann, wenn nicht jetzt? Nie war es einfacher, für sich und andere etwas zu bewirken. Ein Heft voller Inspirationen

Deutschland € 8,90
BeNeLux € 8,90
Schweiz sfr 17,50
Österreich € 8,90
www.enorm-magazin.de
06
4 191828 908909

GLÜCKS-LINKS

Die Glücksforscher, mit denen wir für diesen Artikel gesprochen haben, findet man nicht nur im Buchhandel, sondern auch im Netz. Mit Vorträgen auf Youtube beispielsweise:
- Emma Seppälä: **bit.ly/2jGHekQ.**
- Wilhelm Schmid: **bit.ly/2zWwq6a** und **bit.ly/2z20axc**

Seppälä publiziert zudem das Online-Magazin Fulfillment Daily: eine Fundgrube an News, Tipps und Studien rund um das Thema „Glück".
www.fulfillmentdaily.com

Sonja Lyubomirsky bietet auf ihrer Webseite unter anderem einen Glückstest an, mit dem man seinen „Subjective Happiness Scale" ermitteln kann.
www.sonjalyubomirsky.com

„Suchen Sie sich Abwechslung. Machen Sie sich positives Denken und Handeln zur Gewohnheit, vermeiden Sie Routinen." Dadurch entstehen positive Kreisläufe, so die Glücksforscherin: „Nach einer Stunde Ausdauertraining fühlen Sie sich gestärkt, was Ihre Kreativität weckt, was Ihnen neue Ideen gibt, was Ihr Gefühl der Zufriedenheit und des Engagements steigert, was Sie dankbarer und versöhnlicher macht."

GEISTMUSKELTRAINING

Etwas weiter im Norden, im Silicon Valley, schlendert Emma Seppälä über den Stanford-Campus. Vor wenigen Jahren hätte sie sich wohl nicht so viel Zeit gelassen. Damals war die Stanford-Studentin wie die meisten hier mit Vollgas auf der Überholspur unterwegs. Bis sie eines Tages an der Gallenblase operiert werden musste. „Das war der Wendepunkt in meinem Leben", sagt Seppälä. „Es war, als badete ich plötzlich in der Sonne." Das Essen schmeckte besser, sie schlief tief und fest, freute sich, einfach so. Nicht weil sie nicht arbeiten musste, sondern weil sie befreit war, wie sie sagt, von ihrem „inneren Zuchtmeister". Denn immer gab es bislang etwas Wichtiges zu tun, das nicht warten konnte.

Seppälä fing an, sich mit dem Thema „Glück" zu beschäftigen. Verschlang Studien aus Neurowissenschaften, Psychologie, Resilienz- und Achtsamkeitsforschung, sprach mit Kollegen, Studenten, Freunden – und erkannte: Unser Weg zu Erfolg und Glück ist komplett falsch. „Wir hängen der Vorstellung an, dass man sich Erfolg nur auf die harte Tour erarbeiten kann", erzählt Seppälä. Stress, Anspannung, Leiden seien unvermeidbar, ja sogar nötig, um weiterzukommen. Die Krux: „Wir glauben, dass wir für all die Mühe belohnt werden – irgendwann einmal." Doch das ist falsch. Schon allein weil Menschen ganz schlecht darin sind, vorherzusagen, was sie später glücklich machen wird.

Mittlerweile leitet Seppälä in Stanford das Center for Compassion and Altruism Research and Education. Erfolg und Glück, so ist sie überzeugt, braucht man nicht voneinander zu trennen. Es geht beides – im Hier und Jetzt. Der Schlüssel dazu: ein ruhiger Geist, der nicht permanent zwischen heute, morgen und gestern hin- und herspringt, sondern sich auf das fokussieren kann, was gerade ist. Dieses Bewusstwerden ist essenziell, sagt Seppälä. „Denn wenn man merkt, dass man ganz woanders ist, kann man sich aktiv entscheiden: Lasse ich es zu oder steuere ich dagegen?" Konzentriere ich mich auf das, was gerade passiert und bin glücklich damit? Oder schweife ich ab, verliere mich im Gedankengewirr? Je häufiger man diese Übung macht, desto einfacher geht es, sagt Seppälä. „Der Geist ist wie ein Muskel, man kann ihn trainieren."

Seppälä konnte nicht nur an sich beobachten, dass es funktioniert. Sie hat in den vergangenen Jahren mit gestressten Studenten gearbeitet, mit traumatisierten Vergewaltigungsopfern, auch Veteranen aus Irak und Afghanistan. Alle hatten Angst, manche Selbstmordgedanken, nahmen Beruhigungsmittel, Antidepressiva. Doch mit der Zeit gelang es ihnen immer besser, sich auf eine Sache auszurichten und sie dann auch wahrzunehmen, zu genießen. Sie wurden dadurch nicht nur ruhiger und gelassener, sondern auch kreativer, produktiver – und glücklicher. Es lässt sich also durchaus lernen, das mit dem Glücklichsein. Zumindest zu einem gewissen Grad.

Schenkt Euch Räume zum Innehalten und hört Eurem Herzen mal genau zu. Wenn wir uns diese Zeit schenken, kommen so viele neue Dinge in unser Leben

Yasmine Orth, Gründerin The Lovers