

„Jeder ist seines Glückes Schmied“- aber wie lernen wir schmieden?

Der Weg zum Glück und Glückseligkeit beschäftigt die Welt schon seit Menschen Gedenken. Erlauben Sie mir dazu zunächst einige Beispiele aus dem Zitatenschatzkästchen der Vergangenheit: „Das Glück im Leben hängt von den guten Gedanken ab, die man hat“ (Mark Aurel, Römischer Kaiser) „Das Glück wohnt nicht im Besitze und nicht im Golde, das Glücksgefühl ist in der Seele zu Hause (Demokrit, Philosoph) „Das Glück beruht oft nur auf dem Entschluss glücklich zu sein“ (Laurence Durrell, Schriftsteller) „Glück ist kein Geschenk der Götter – es ist die Frucht einer inneren Einstellung“ (Erich Fromm, Psychoanalytiker). Nach diesen Zitaten von großen und klugen Menschen möchte ich Ihnen nun meine Gedanken und Erkenntnisse zu diesem schönen Thema mitteilen. Beginnen möchte ich mit einigen Definitionen zum Thema Glücksarten:

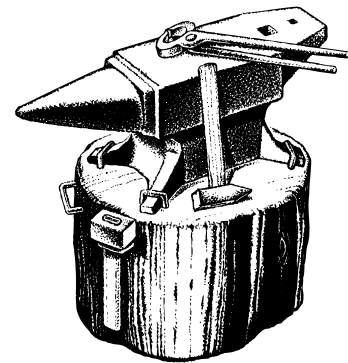
1. Das Zufallsglück (Glück haben, im englischen: luck). Gemeint ist damit ein wohlgesonnener Zufall. Das Wesentliche am Zufallsglück ist seine Unverfügbarkeit. Verfügbar ist lediglich die Haltung, die ein Mensch dazu einnehmen kann.
2. Eine andere Glücksform oder Begrifflichkeit die mit tiefer Erfahrung von Freude, Erfüllung und Erlösung einhergeht, ist das, was wir auch als Glückseligkeit bezeichnen. Es ist eine existentielle Erfahrung von Erfüllung oder auch Erlösung, die am ehesten in spirituellen oder religiösen Zusammenhängen zu erfahren ist.
3. Kommen wir nun zu einem anderen Glücksbegriff, nämlich dem, den die Glücksforscher heutzutage subjektives Wohlbefinden nennen (englisch: happiness). Zu diesem Glücksbegriff gehören Begrifflichkeiten wie umfassende Lebenszufriedenheit, Versöhnung von Wunsch und Wirklichkeit, ein gutes und gelungenes Leben.

Im Folgenden werde ich mich mit der wichtigen Frage beschäftigen, welche Faktoren dem subjektiven Wohl-

finden oder dem Glücksempfinden zugrunde liegen könnten, da wir dazu am ehesten selbst beitragen können. Unterteilen möchte ich dies zunächst in äußere, also Situations- und Umweltfaktoren und in innere Faktoren wie Fähigkeiten und Disposition. Äußere Faktoren können z.B. sein finanzielle Ressourcen, Beschäftigungsstatus, Bildung, Familie oder Freizeit. Bzgl. der finanziellen Ressourcen gilt für die meisten Menschen der Satz, dass Geld allein nicht glücklich macht. Eine Ausnahme bilden Menschen, die an der so genannten Armutsgrenze leben. Untersuchungen in westlichen Industrienationen haben ergeben, dass bei Menschen, die am Existenzminimum leben, ein Zusammenhang zwischen Geld und Glück besteht. Bildung und Beschäftigungsstatus hängen eng zusammen. Menschen, die arbeitslos sind, sind häufig weniger mit ihrem Leben zufrieden und weniger selbstbewusst als Berufstätige, was ihr subjektives Wohlbefinden deutlich vermindert. Partnerschaft und Ehe werden als Beziehungen mit der stärksten Korrelation bezüglich des Glücks und Wohlbefindens angesehen. Dies besagen Studien von Glenn und Weaver aus den 80-iger Jahren und von Wood aus den 90-iger Jahren. D. h. aber nicht, dass eine Ehe unbedingt glücklich macht. Neben dem Nutzen ist sie Hauptquelle von Konflikten. Unter günstigen Bedingungen ist sie Hauptquelle sozialer und emotionaler Unterstützung mit großen Effekten bezüglich des subjektiven Wohlbefindens. Zum Thema Freizeit ist anzumerken, dass sie einen stark positiven Effekt auf das subjektive Wohlbefinden haben kann, wenn sie mit Sport, Fitness, freiwilliger Arbeit, Vereinstätigkeit, Musik und stimmungsinduzierten Aktivitäten ausgefüllt wird. Die populärste Freizeitbeschäftigung, das Fernsehen, spricht keine Fähigkeiten an, hat allenfalls entspannende oder ablenkende Effekte und wirkt nicht nachhaltig bei der Steigerung des subjektiven Wohlbefindens. Zu den **inneren** Faktoren, die das subjektive Wohlbefinden mit beeinflussen können, gehören vier Kategorien:

1. **körperlich-neurobiologisch**
(Gesundheit, Umgang mit Alter, Temperament,..)
2. **affektiv-motivational**
(Fähigkeit zum Erleben positiver Gefühle, Selbstakzeptanz, Genussfähigkeit, Interesse, Neugierde, Offenheit)
3. **kognitiv**
(Werte, Lebensstile, Denkstile, z. B. Optimismus)
4. **sozial**
(Bindungs- und Liebesfähigkeit, Autonomie und Expansivität)

Kommen wir jetzt zum praktischen Teil der (Glücks-) Schmiedekunst: Um die Wahrscheinlichkeit von subjektivem Wohlbefinden und Glück zu erhöhen, ist es wichtig, die vier Lebensbereiche, die unser Leben ausmachen einigermaßen in Balance zu halten oder aber immer wieder in Balance zu bringen.



Diese vier Lebensbereiche sind:

1. Arbeit und Leistung
2. Körper und Gesundheit
3. Familie und Kontakte
4. Sinn und Kultur.

Für den Bereich Arbeit und Leistung ist es empfehlenswert sich Ziele zu setzen, die erreichbar sind, so dass sie weder über- noch unterfordern. Setzen sie sich Tagesziele, Wochenziele und auch Jahresziele. Noch ein paar Tipps für den Alltag:

Gut sein ist besser als perfekt zu sein. Versuchen sie zu kooperieren anstatt zu konkurrieren. Versuchen sie ihrer täglichen Arbeit und ihren Aufgaben einen Sinn zu geben. Nehmen sie keine Arbeit mit nach Hause, auch nicht im Kopf!

Trainieren sie Rituale, um die Arbeit regelmäßig und pünktlich zu beenden.

Bzgl. Körper und Gesundheit ist es ein Teil der Lebenskunst die Balance zu finden zwischen innerer Uhr und äußeren Anforderungen. Ausreichend und guter Schlaf sind wichtig für Regeneration und Erholung und Voraussetzung für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Ausreichend Bewegung: 3x pro Woche mindestens 30 Minuten Ausdauertraining. Dies führt zu Stressabbau, Selbstwertstärkung, Angst- und Depressionsabbau. Entspannung üben: AT, Taiji, Qi Gong etc. Alle 90 Minuten Pause einlegen, bei großen Stresssituationen in den Bauch atmen. Mehr Zeit in Essen investieren, mehr Obst und Gemüse essen, Zeit zum genießen nehmen. Mehr lachen: Lachen baut Stresshormone ab, stärkt die Immunabwehr. Mehr Zeit für Sinnlichkeit und Sexualität, Genuss braucht Zeit.



Gute Beziehungen und soziale Netzwerke sind die wichtigste Basis für Glück und subjektives Wohlbefinden. Der Altersforscher Thomas Glass von der Harvard-Universität fand in einer Befragung von 2007 für Menschen über 65 Jahren heraus, dass gute Freunde das Leben bis zu einem Drittel verlängern können. Dazu reicht nicht allein der Ehepartner, sondern vielfältige Freundinnen und Freunde mit denen wir unterschiedliche Bedürfnisse teilen können. Kommen wir nun zum 4. Element des subjektiven Wohlbefindens und des Glücks, dem Lebenssinn. Es ist erwiesen, dass

Menschen ihr Wohlbefinden erhöhen, wenn sie an Aufgaben beteiligt sind, die für sie persönliche und kulturelle Bedeutung haben. Wichtig ist, dass diese Aufgaben zum Selbstkonzept des Individuums passen und zielrelevant sind. Der Lebenssinn oder die Sinnhaftigkeit von Tätigkeiten sind abhängig von persönlichen Werten und Zielsetzung des Einzelnen und daher sehr individuell. Ändern sich im Verlauf unseres Lebens unsere Werte und Ziele, so ändern wir auch häufig die Dinge, die wir in unserem Leben mit Sinn versehen oder als sinnvoll erachten. Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim „glücksschmieden“.

Wicker-Klinik

Dr. Gabriele Fröhlich-Gildhoff

Chefärztin der Abteilung
Psychosomatik/Psychotherapie

www.wicker-klinik.de

Tabarzer Senioren-Skispringer auch im schweizerischen Einsiedeln mit hervorragenden Ergebnissen

Seniorenmannschaft des Tabarzer SV 1887, Abteilung Ski-Nordisch



v.l.n.r. Alfred Stollberg (57 Jahre), Verwaltungsleiter der Inselsberg Klinik, Jürgen Stielow (51 Jahre), Mitarbeiter der Haustechnik Inselsberg Klinik und mehrfacher Weltmeister der vergangenen Jahre, Danny Schömann (29 Jahre),

Marko Gohlke (38 Jahre) mehrfacher Seniorenweltmeister und Vorspringer bei Weltcup-Veranstaltungen z. B. Willingen 2009 und 2010, Markos Mutter Uta ist Servicemitarbeiterin der Inselsberg Klinik seit 1992, Ingolf Köllner (44 Jahre) und Daniel Braatz (19 Jahre) und Zivildienstleistender der Inselsberg Klinik bis April 2009 in der Abteilung Haustechnik.

Nicht allein diese Springer verkörpern das Potential der Senioren des Tabarzer SV, sondern der Verein konnte schon 5 Weltmeister aus 2007 Hinterzarten küren.

Andres Küttel-Schanzenanlage in Einsiedeln/Schweiz
K-Punkt 25, 45, 70, 105



Jürgen Stielow im Flug auf der K-70-Schanze

damals ZDL und heute Student: Daniel Braatz im Flug auf der K-105 mit seinem ersten Sprung überhaupt über 100 Meter hinaus.

Mehr über den erfolgreichen Seniorenverein unter www.tabarzersv.de

