

IM PSYCHOCHECK

Jeder ist seines GLÜCKES Schmied

GLÜCKSMACHEREI. Ja, wir alle wollen glücklich sein. Die einen sagen: Dafür können wir ganz viel tun. Andere glauben: Ist eh alles Schicksal. Wie viel Glück ist also machbar? Das haben wir uns mit Coachin Nicole Siller angeschaut.

STAND DER GLÜCKSDINGE

Österreich ist ein Land, das bei internationalen Glücksrankings immer auf den vorderen Plätzen mit dabei ist. Sehr gut! Das ist auch kein Wunder, meint Nicole Siller (lebendich.at), denn: „Wir haben hier eine gute Basis, um glücklich zu sein. Heißt: Wir leben in einer Gesellschaft, die viel möglich macht, einem Sozialgefüge, das uns gut auffängt, haben Zugang zu Bildung und können unsere Meinung frei äußern.“ Und solche Dinge tragen dazu bei, dass wir uns glücklich oder zufrieden fühlen können. Besonders wichtig sind soziale Beziehungen, Gesundheit und Selbstbestimmung.

Eine Frage der Sichtweise

„Jeder ist seines Glückes Schmied“ stimmt einerseits, aber mit Einschränkungen, meint die Expertin. Denn ja, vieles ist machbar, man kann sich nämlich immer entscheiden: Will ich dankbar sein für die schönen Dinge, die da sind, und mich dabei gut fühlen? Oder konzentriere ich mich auf das, was mir scheinbar fehlt und mich stört, und bin ich dauernd unzufrieden? Sich zufrieden oder glücklich zu fühlen ist auch ein Stück weit eine Entscheidung – und Einstellungssache. Gleichzeitig ist der individuelle Handlungsspielraum aber auch begrenzt, denn in welche Familie ich z. B. hineingeboren werde, ist nicht meine Entscheidung, erklärt Siller. „Wenn ich eine Sonnenblume bin und gerne eine Eiche wäre, dann kann ich mich noch so anstrengen, werde aber dennoch keine werden. Aber wenn ich sage: ‚Okay, ich bin eine schöne Sonnenblume, was mach ich jetzt damit?‘, dann ist das eine Haltung, die einen zufriedener werden lässt.“

Die Sache mit der Verantwortung

Dass man selber bis zu einem gewissen Grad für sein Wohlbefinden verantwortlich ist, ermutigt, denn es macht unabhängig. Aber: Das kann auch viel Druck erzeugen und gefährlich werden, meint Nicole Siller: „Aufpassen müssen wir, wenn wir den Umkehrschluss ziehen. Wenn wir sagen ‚Du bist nicht glücklich, also hast du etwas falsch gemacht‘, dann tut das niemandem gut. Sich dann vielleicht schuldig zu fühlen und sich zu viel anzustrengen wäre eine ganz falsche Richtung.“

„Ich kann mich immer entscheiden, das Gute sehen zu wollen.“

GLÜCKSMOMENTE SEHEN ÜBEN

Entscheidet man sich dafür, lieber im „Das Glas ist halb voll“-Modus leben zu wollen, dann gibt es auch Übungen, die einem dabei helfen können, das umzusetzen. „Ich mag zum Beispiel das *Glücks-Trainings-Buch* von Heidi Smolka gerne, da sind kleine Anregungen drin, die inspirieren und helfen, sich auf schöne Dinge konzentrieren zu lernen“, sagt Siller. Glück ist nämlich schon auch wirklich Übungssache. Sich am Abend z. B. kurz Zeit zu nehmen, um zu überlegen, was an diesem Tag schön war, wäre so ein kleiner Kniff. Wer mindestens 21 Tage durchhält, macht das zur Gewohnheit. Oder auf seine Sprache zu achten und das „Ich muss“ aus dem Wortschatz zu streichen – das hilft dabei, sich selber weniger Druck zu machen.



MEIN GLÜCK, UNSER GLÜCK

Wenn, wie in unserem Satz, jeder nur an seinem eigenen Glück schmieden und sich nach dem Motto „Ich kümmere mich nur um mich!“ aus der Gemeinschaft rausnehmen würde, würde das niemanden glücklich machen. Weil einerseits zu geben und jemand anderem etwas Gutes zu tun auch happy macht, es weiters jedem hilft, aufgefangen zu werden, und sich drittens Glück richtig gut teilen lässt. „Wir sind im Grunde soziale Wesen“, sagt Siller. „Wenn man sich über etwas freut, dann will man das teilen. Sich gemeinsam zu freuen macht einfach glücklicher!“