

DER URSPRUNG DES GLÜCKS

Happy durch den Herbst. In unserer neuen Serie „Lust auf Lebensfreude“ erklärt Psychologin Christine Hoffmann, wie man jede Situation meistert. Im ersten Teil geht es darum, wie innere Fröhlichkeit entsteht – und ob Glückseligkeit eine Typfrage ist.

Interview: Antonia Wemer

Es gibt Tage, da möchte man die ganze Welt umarmen. Oder Bäume ausreißen. Oder vor Freude in die Luft springen. Manche Menschen erleben solche Tage häufig, andere seltener. Und bei einigen kommen sie so gut wie gar nicht vor. Ihnen mangelt es an einer Emotion, die für das alltägliche Glück unverzichtbar ist: Lebensfreude. Wer sie nicht empfinden kann, sieht oft alles durch einen Grauschleier. Selbst positive Ereignisse lösen kein oder nur wenig Wohlgefühl aus, man fühlt sich lustlos und kommt nur schwer „in die Gänge“.

Psychologin Christine Hoffmann erklärt in den kommenden Ausgaben, was wir gegen den Herbstblues tun können, wann es sich bloß um eine gedrückte Stimmung handelt – und ab wann um eine Depression, die eine profunde medizinische und psychologische Begleitung benötigt. Sie weiß, warum manche Leute vor Energie und Freude geradezu überschäumen und was es mit dem Teilen von positiven Gefühlen auf sich hat. Denn laut Christine Hoffmann trägt jeder Mensch das Potenzial in sich, Lebensfreude zu entwickeln.

„Es ist relativ unbedeutend, ob wir reich oder arm, verheiratet oder geschieden sind. Viel entscheidender sind tägliche Gewohnheiten.“

Wozu brauchen wir Lebensfreude? Welchen Einfluss hat sie auf unser Leben?

Freude hat enorme Bedeutung für unser Leben. Sie macht uns aufmerksamer, kreativer und klüger. Zufriedene Menschen lernen leichter und schneiden besser in kognitiven Tests ab. Wenn wir Freude empfinden, begegnen wir anderen Menschen offener und schenken mehr Vertrauen. Wir bauen leichter Beziehungen auf, die uns das Leben verschönern und uns in Krisenzeiten Halt geben. Lebensfreude wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Wir werden seltener krank und verfügen über mehr Resilienz.

Wie muss ein Leben sein, damit man Freude daran hat? Gibt es Grundvoraussetzungen, die erfüllt sein müssen?

Verblüffend wenig Bedeutung haben objektive Lebensumstände. Es ist relativ unbedeutend, ob wir reich oder arm, verheiratet oder geschieden sind. Nur zehn Prozent unseres Glückspotenzials wird solchen äußeren Umständen zugeschrieben. Viel entscheidender sind tägliche Gewohnheiten. Worauf richten Sie Ihre Aufmerksamkeitsscheinwerfer? Worum drehen sich die Gedanken? Was machen Sie mit Ihrer kostbaren Lebenszeit? Lassen Sie sich von der Freude leiten und entwickeln Sie Glücksgewohnheiten, die zu Ihnen passen! Glückselig sind Menschen, die das, was ihnen guttut, regelmäßig tun.

Kommt jeder Mensch lebensfroh auf die Welt? Startet man als Baby quasi mit einem Basispaket an Lebensfreude?

Wir kommen als sensitive Wesen auf die Welt, die unterschiedliche Emotionen empfinden. Es ist uns also in die Wiege gelegt, Freude zu erleben. Ebenso empfänglich sind wir allerdings für Angst, Traurigkeit, Wut und jede Menge Zwischentöne.



ZUR PERSON

Mag.^a Christine Hoffmann wirkt seit 2007 international erfolgreich als Arbeitspsychologin, Coach und Yogalehrerin. Sie leitet die Lehrgänge „Psychologisches Coaching“ und „Psychologisches Training“ sowie Glücksyoga-Retreats an besonderen Orten.
➔ christinehoffmann.at

Wodurch wird in der Kindheit die Freude am eigenen Dasein gefördert – und wodurch kann sie nachhaltig gedämpft werden?

Je mehr wir mit unserem Aufmerksamkeitsfokus im Hier und Jetzt sind, desto mehr Freude erleben wir. Kinder können sehr gut im Moment sein. Mit zunehmendem Alter verlernen wir das. Ab dem Jugendalter sind unsere Gedanken laufend bei vergangenen oder zukünftigen Ereignissen. Natürlich ist es wichtig, dass Kinder lernen, zielfokussierte Handlungsschritte in einem vorgegebenen Zeitplan zu setzen, aber Erwachsene sollten sie auch ermuntern, weiterhin selbstvergessen zu spielen und freudvoll im Moment aufzugehen.

Woran erkennt man Kinder, bei denen die Lebensfreude unterdrückt ist? Und wie können Eltern in diesem Fall rechtzeitig gegensteuern?

Wenn Kinder wenig Antrieb und Energie haben, liegt das häufig an einem Mangel an Freude. Seien Sie Ihrem Kind ein Vorbild für Glück. Besprechen Sie, wie sich Freude anfühlt und wann Sie sie empfinden. Integrieren Sie Glücksgewohnheiten in den Familienalltag. Gönnen Sie sich einen entspannten Start in den Tag, besprechen Sie beim Abendessen, was jeder Schönes erlebt hat, und lesen Sie lustige Gutenachtgeschichten. Nehmen Sie die gemeinsame Zeit wichtig und gestalten Sie sie freudvoll.

Der griechische Philosoph Epikur hat die Lebensfreude als Lust-Unlust-Prinzip beschrieben. Er war der Auffassung, dass Furcht, Schmerz und Begierde erst überwunden werden müssen, um zur Lebensfreude zu gelangen. Ist da etwas Wahres dran?

Freude ist die einzig angenehme Primäremotion und sie wird leider schnell durch andere Gefühlsregungen überdeckt. Man kann sich nicht freuen, wenn man gleichzeitig Angst, Wut oder Trauer empfindet. Das Ziel sollte allerdings nicht sein, keine negativen Emotionen zu spüren. Wer das versucht, blockiert allgemein den Zugang zu seinen Gefühlen und spürt dann auch keine Freude mehr.



„Nachhaltiges Glück ist unabhängig von der genetischen Veranlagung möglich – wenn man bereit ist, dafür zu arbeiten.“

Ist die Fähigkeit, Lebensfreude zu empfinden, auch eine Typfrage? Tun sich manche Menschen einfach von ihrem Charakter her leichter oder schwerer damit?

Ein optimistisches, fröhliches Temperament wird von vielen Glücksforscherinnen und -forschern als der entscheidende Faktor für die Festlegung des Glücksniveaus einer Person angesehen. Ungefähr 50 Prozent unseres Glückspotenzials werden auf unseren angeborenen „happiness set point“ zurückgeführt. Wer glaubt, mit dem „Weniger-glücklich-Gen“ geboren zu sein, dem mache ich aber gerne Hoffnung. Ganz allgemein gesprochen lassen alle Interventionsstudien den Schluss zu, dass nachhaltiges Glück auch unabhängig von der genetischen Veranlagung möglich ist – wenn man bereit ist, dafür zu arbeiten.



Für euren Moment.

BALANCE
COACH



Wie ist das mit den Menschen, die ein fröhliches Temperament haben – sind sie immer und ständig lebensfroh? Oder ist Lebensfreude etwas, das kommt und geht?

In der Psychologie unterscheiden wir zwischen Werteglück und Wohlfühlglück. Werteglück steht für Lebenszufriedenheit. Es spiegelt wider, ob Sie Ihr Leben im Einklang mit Ihren Prioritäten führen. Diese Form der Bewertung ist eher konstant. Selbst wenn Sie völlig unausgeschlafen sind, Bauchschmerzen haben oder gerade bei der Arbeit etwas danebengegangen ist, können Sie Ihr Leben als erfüllt beschreiben. Davon abgrenzen lässt sich das Wohlfühlglück. Es spiegelt wider, wie häufig wir energetisierende Momente der Lebensfreude erleben. Diese Glückswellen haben ein Auf und ein Ab. Sie definieren sich durch den Unterschied. Es ist nicht möglich, immer vor Lebensfreude zu sprudeln.

Woran merkt man, dass es einem an Lebensfreude fehlt? Freude gibt uns Energie. Wenn sie fehlt, können Antriebslosigkeit und Lethargie die Folge sein. Durch den fehlenden Zufriedenheitspuffer lösen Alltagssituationen mehr Wut, Traurigkeit oder Ängstlichkeit aus. Das war für viele Menschen auch in der Coronazeit spürbar.

Foto: dm

ACTIVE
BEAUTY



Welche Ursachen können dafür verantwortlich sein?

Oft sind die psychologischen Grundbedürfnisse nach Verbundenheit, Autonomie oder Kompetenzerleben nicht hinreichend erfüllt. Wir brauchen Nähe zu anderen Menschen, aber auch die Freiheit, unser Leben selbstständig zu gestalten, und das Gefühl, erfolgreich zu sein. Je nachdem, welches Grundbedürfnis nicht erfüllt ist, fühlen wir uns einsam, in unserer Freiheit eingeschränkt oder wenig wertvoll. Alle drei Erlebnisarten hindern uns daran, Freude zu empfinden.

Können auch körperliche Faktoren eine Rolle spielen – zum Beispiel Hormone?

Körperliches und psychisches Wohlbefinden hängen miteinander zusammen. Wie stark Hormone wirken, merken die meisten Frauen wenige Tage vor der Regelblutung. Obwohl sich in ihrer Außenwelt nichts ändert, führen die zyklusbedingten hormonellen Schwankungen zu einem deutlichen Stimmungstief.

Welche Möglichkeiten gibt es, um wieder mehr Lebensfreude zu erlangen?

Wenn wir ein Leben in Einklang mit unseren Wertevorstellungen leben, spüren wir Sinnerfüllung und Zufriedenheit. Dazu benötigt es Selbstreflexion. Fragen Sie sich, was wirklich wichtig für Sie ist und wofür Sie Ihre begrenzte Lebenszeit einsetzen wollen. Ihr Wohlfühlglück steigern Sie, indem Sie das Hier und Jetzt genießen. Aktivieren Sie Ihre Sinne und richten Sie Ihren Aufmerksamkeitsfokus bewusst auf Freudvolles. Yoga, Meditation und andere Achtsamkeitsmethoden erleichtern es, den Gedankenfluss zur Ruhe zu bringen und sich zu spüren. Zufriedenheit ist eine Entscheidung. Entscheiden Sie sich dafür, Ihr Lebensglück wichtig zu nehmen. Warten Sie nicht darauf, dass das Leben Ihnen freudvolle Momente schenkt. Die richtige Adressatin für Ihre Glückwünsche sind Sie selbst! ○

SERIE LUST AUF LEBENSFREUDE

Das erwartet Sie in den kommenden Ausgaben:

Teil 2: Die Freunde der Freude
Was die Lebensfreude stärkt. Wie sich der Herbstblues vertreiben lässt. Und welche Rolle die eigene Genussfähigkeit dabei spielt.

Teil 3: Licht und Schatten
Wie man mit dem Auf und Ab seiner Gefühle zurechtkommt. Woran man merkt, ob man nur „schlecht drauf“ oder schon depressiv ist. Und wie man aus tiefen Tälern wieder herausfindet.

Teil 4: Der siebte Sinn – Frohsinn
Wie es manche Menschen schaffen, selbst in schwierigsten Situationen noch Lebensfreude zu empfinden. Welche inneren Quellen des Glücks immer vorhanden sind. Und wie man sie findet.

Teil 5: Geteilte Lebensfreude
Auf welche Weise man positive Gefühle mit anderen teilen kann. Und wie man am besten reagiert, wenn andere das Geschenk nicht annehmen wollen.



Natürlich wertvolle Gesichtspflege für reife Haut.



Hochwirksame Formel mit Bio-Hibiskus:

- Mindert Pigmentflecken
- Verleiht Spannkraft & Elastizität
- Schenkt einen rosigen Teint



100%
zertifizierte
Naturkosmetik

