

## Berichte aus der EV Anfg. November 2024

- **Fünf Dinge, die glücklich machen**
- **Fünf Tipps, um der Einsamkeit vorzubeugen**

Die eigenen Stärken ausleben zu können, etwas Sinnvolles zu tun oder eigene Ziele zu erreichen tut gut

Von Bettina Lücke



**Hamburg.** . Neue Schuhe, wilde Feier, Lottogewinn: Das macht alles Freude. Aber echtes Glück geht anders – nämlich eigentlich ganz einfach und im Alltag, wenn man weiß, was dabei hilft. Und was ist Glück überhaupt?

Die richtigen Lottozahlen haben, also Zufallsglück, ist es nicht. Sondern „so etwas wie Wohlbefinden, also die innere Erfahrung menschlichen Glücklicheins“. Das sagt Dorothee Salchow. Die Hamburgerin ist Trainerin und Coach für Positive Psychologie und gehört der Deutschen Gesellschaft für Positive Psychologie an. Sie weiß, was zum Glück verhilft. Und Beweise gibt es auch dafür.

### **Aktiv positive Emotionen ins Leben holen**

Dorothee Salchow: „Nach allem, was wir aus der Forschung wissen, sind es zum einen positive Emotionen, die stark auf unser Wohlbefinden einzahlen. Das klingt erst mal kontraintuitiv: wenn es uns nicht gut geht, dann nach positiven Emotionen zu suchen.

Grundsätzlich ist es wichtig, dass alle Emotionen oder Gefühle da sein dürfen.

Und gleichzeitig, wenn wir mehr Wohlbefinden erfahren wollen, dann lohnt es sich zu schauen: Was hat mich heute interessiert, wo habe ich mich amüsiert oder gefreut? Wo habe ich Liebe gespürt, wo Hoffnung? Wo war ich stolz auf mich oder jemand anders? Ich empfehle immer das Vokabular der zehn positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson: Vergnügen, Inspiration, Dankbarkeit, Liebe, Ehrfurcht, Interesse, Stolz, Freude, Gelassenheit und Hoffnung.

Wir wissen, dass das Erleben positiver Emotionen kurzfristig dazu führt, dass wir in der Lage sind, mehr Reize wahrzunehmen und diese zu verarbeiten. Es bilden sich mehr neuronale Verknüpfungen. Dies unterstützt unsere geistige Flexibilität und Kreativität und wir können besser Probleme lösen.

Dadurch bauen wir kurzfristig neue Ressourcen auf, auf die wir zugreifen können, und das führt langfristig dazu, dass wir unseren Alltag besser bewältigen können und mehr positive Emotionen erleben.“

### **Eigene Stärken kennen und nutzen**

Salchow: „Ein weiterer Tipp für mehr Glückserleben ist es, sich mit den eigenen Stärken zu beschäftigen: Worin bin ich richtig gut? Und dort eher danach zu gucken, wie gehe ich die Dinge an, statt was kann ich gut? Also statt ‚Ich kann gut Excel‘ eher ‚Ich habe eine große Beharrlichkeit‘. Oder ‚Ich gehe die Dinge mit meinem Sinn fürs Schöne an‘. Oder ‚Meine Umsicht hat mir schon in vielen Momenten geholfen‘. Wenn wir unsere Stärken kennen und sie einsetzen, dann führt das langfristig dazu, dass wir uns besser fühlen. Weitere gut erforschte Charakterstärken sind zum Beispiel: Neugierde, Urteilsvermögen, Fairness, Weisheit, soziale Intelligenz oder auch Bescheidenheit.“

### **Sinn erleben**

Salchow: „Es ist immer sinnvoll zu wissen: Inwiefern habe ich das Gefühl, einen Beitrag

leisten zu können, also wo erlebe ich mein Sein und Wirken als sinnvoll? Studien haben gezeigt, dass Menschen mit einem hohen Sinn-erleben glücklicher sind. Mein Tipp: im Familienleben, bei der Arbeit oder im Ehrenamt zu schauen, wo ich etwas zu einem größeren Ganzen beitragen kann.“

### **Ziele setzen und erreichen**

Salchow: „Das Stecken und Erreichen von Zielen macht uns auch glücklich. Das bedeutet nicht, dass wir gleich ein Examen bestehen müssen oder einen Marathon laufen. Manchmal gibt es Situationen in unserem Leben, da ist es schon ein Ziel und eine Zielerreichung, wenn ich es einmal am Tag vor die Tür schaffe. Wichtig für unser Glücksempfinden ist es, dass wir dieses Ziel wahrnehmen und auch dessen Erreichung – quasi dieses Innehalten: Schau mal, das habe ich geschafft!“

### **Gute Beziehungen zu anderen Menschen**

Salchow: „Der absolute Faktor Nr. 1 für mehr Glück im Leben sind gute, unterstützende soziale Beziehungen. Dazu gibt es unter anderem die großangelegte Harvard-Grant-Studie, die seit 1936 läuft. Sie hat gezeigt, dass es dabei nicht darum geht, besonders viele davon zu haben. Es reichen die ein oder zwei in unserem Leben, die wir als unterstützend wahrnehmen. Und das Gute daran: Es macht mich glücklicher, wenn ich etwas für jemand anderen tue, jemand anderen unterstütze, etwas zum Glück eines oder einer anderen beitrage, als wenn ich versuche, mich selbst glücklich zu machen. Ich habe es quasi in der Hand, die Beziehung unterstützend zu gestalten, und zahle dabei gleichzeitig auf mein eigenes Glücks-Konto ein. Wenn das nicht zwei Fliegen mit einer Klappe sind.“

=====

Neue Kontakte sind auch für Ältere wichtig

Fünf Tipps, um der Einsamkeit vorzubeugen



Wenn Einsamkeit ins eigene Leben einzieht, sorgt das nicht für ein schweres Herz, trübe Gedanken und Tage, die sich sehr lang anfühlen. Dieser Zustand kann sich auf Dauer auf die Gesundheit auswirken. So konnten Studien zeigen, dass Menschen, die viel ungewollt allein sind, ein höheres Risiko haben, an Alzheimer zu erkranken, so die Alzheimer Forschung Initiative (AFI).

Einsamkeit geht oft auch damit einher, dass das Gehirn weniger gefordert wird, seine Leistung nimmt ab. Zudem kann Einsamkeit Depressionen auslösen. Wenn wir regelmäßig eine gute Zeit mit anderen Menschen verbringen, verhilft das nicht nur zu einem zufriedenen Gefühl, es zahlt auch auf die Gesundheit ein.

Doch neue Kontakte aufzubauen und zu pflegen, ist oft leichter gesagt als getan. Gerade wer schüchtern oder unsicher ist, tut sich vielleicht schwer damit. Die AFI gibt den Tipp, sich vor Augen zu führen, dass es anderen womöglich genauso geht und sie froh sind, wenn jemand den Mut für den ersten Schritt aufbringt.

Doch wie kann der aussehen? Hier kommen fünf Ideen, um der Einsamkeit etwas entgegenzusetzen:

1. Vielleicht gibt es eine Bekannte, mit der das gemeinsame Kaffeetrinken immer nett war, doch der Kontakt ist eingeschlafen? Auch wenn es etwas Mut kostet: Ein Anruf oder eine Nachricht mit der Frage, ob man wieder etwas gemeinsam unternehmen mag, kann sich lohnen.

2. Kurz nebenan klingeln, weil das Salz leer ist. Oder über den Gartenzaun hinweg plaudern: Solche Kontakte in der Nachbarschaft können dafür sorgen, dass man sich weniger einsam fühlt.
  3. Kindern bei den Hausaufgaben helfen, Kleiderspenden sortieren oder Menschen im Krankenhaus besuchen: Ein Ehrenamt bringt nicht nur den Kontakt zu anderen Menschen, sondern gibt uns auch das gute Gefühl, etwas Sinnvolles für andere zu tun.
  4. Ein neues Hobby kann helfen. Wer also im Sportverein, Orchester oder Chor aktiv wird, lernt schnell neue Leute kennen. Vielleicht findet sich im Kursprogramm der Volkshochschule vor Ort auch ein Angebot, das interessiert.
  5. Sie haben ein Hobby, das Sie allein pflegen? Es gibt viele Online-Börsen oder digitale Angebote, um Menschen für gemeinsame Aktivitäten zu finden.
- Wer sich einsam fühlt und mit jemandem reden möchte, kann das kostenfrei über das „Silbertelefon“ unter der Nummer 0800 4 70 80 90 tun (täglich von 8 bis 22 Uhr).