

Veilchen in Blau, Pink und Scharlachrot, Stiefmütterchen und Schneeglöckchen. „Das sind unsere Frühblüher, die sich jetzt so langsam zeigen. Bei Zwiebelpflanzen wie den Krokussen ist es wichtig, dass sie nach der Blüte gedüngt werden“, erzählt Klemm. So können die Pflanzen neue Blätter entwickeln, und die Zwiebel zieht sich

„Das Glück lässt sich an jeder Ecke finden“

Regina Kostrzewa empfiehlt viele kleine Schritte auf dem Weg zum Wohlbefinden

Wie passend: Heute beginnt nicht nur der Frühling, weltweit wird auch der Tag des Glücks gefeiert. Die Vereinten Nationen, die den Aktionstag vor sechs Jahren ins Leben riefen, wollen die Bedeutung des Strebens nach Glück und Wohlbefinden bewusst machen. Glücksforscherin **Regina Kostrzewa** hat dazu ein paar Tipps.

Frau Professor Kostrzewa, sind Sie gerade glücklich?

Regina Kostrzewa: Ja, auf jeden Fall. Ich hatte gerade ein tolles berufliches Gespräch beim Mittagessen. Das Risotto mit Ziegenkäse war hervorragend. Draußen schien die Sonne. Das sind alles Faktoren, die sehr lebendig sind und Glück ausmachen. Glücksgefühle sind oft abhängig von mehreren Faktoren.

Was braucht es zum Glück?

Es gibt zum einen die vielen kleineren Glücksmomente – wie ein schönes Erlebnis, nette Momente, Zeit mit der Familie oder Freunden. Dann gibt es das allgemeine Lebensglück, eine Grundzufriedenheit mit dem Leben sozusagen. Die meisten Menschen verstehen unter Glück aber eher das sogenannte Zufallsglück, beispielsweise beim Lottospielen. Genau genommen führt Letzteres aber nicht zum Lebensglück.

Können wir das Glück beeinflussen?

Aber natürlich. Nehme ich um mich herum Glücksmomente wahr? Sehe ich die schöne Blume? Den wunderbaren Sonnenuntergang? Dem eigenen Lebensglück kann ich auch auf die Sprünge helfen, indem

ich mich selber einsetze. Etwa für andere Menschen. Aber auch, um meine eigenen Ziele und Wünsche zu erreichen. Keinen Einfluss habe ich allerdings auf das Zufallsglück. Nur leider zählen die meisten Menschen genau darauf.

Gibt es einen schnellen Weg zum Glück?

Der Königsweg zum Glück ist die Dankbarkeit. Dankbare Menschen sind glücklichere Menschen, das ist erwiesen. Solche Menschen gehen anders in den Alltag hinein. Sie sehen ein Lächeln und lächeln zurück. Das hat mit Achtsamkeit zu tun, das heißt, mit offenen Augen durch die Welt gehen und so auch das Glück an jeder Ecke finden.

Kann man das üben?

In meinen Seminaren machen

wir da immer eine Übung, die heißt Dankbarkeit kultivieren. Ich überlege mir Dinge, für die ich in Zukunft dankbarer sein möchte. Beispielsweise hat es über Nacht gefroren, aber mein Auto steht im Carport, und ich muss nicht kratzen. Über solche kleinen positiven Dinge kann man sich freuen. Das kann man üben. Eine Liste hilft dabei. Wenn ich mir nie Gedanken darüber gemacht habe, gelingt das nur schwer. Aber eigentlich ist das ganz einfach.

Und wer jetzt kein Listenfreund ist?

Optimismus hilft immer. Das hat viel mit positivem Denken zu tun. Zum Beispiel hilft es schon, Grübeleien zu vermeiden und sich nicht mit anderen zu vergleichen. Bei Letzterem schneidet man meistens schlechter



Regina Kostrzewa (52) ist Professorin für Soziale Arbeit und Gesundheit und Vorsitzende der Gesundheitsakademie Nord (www.gesundheitsakademie-nord.de) mit Sitz im Coworking-Space Fleet 7 in Kiel. Der Verein wurde 2017 gegründet und setzt sich für mehr Gesundheitskompetenz ein. Regina Kostrzewa bietet ehrenamtlich Seminare zum Thema Glück und Gesundheit an.

FOTO: ULF DAHL

ab, weil man immer nach Höherem strebt.

Wie hängen Glück und Gesundheit zusammen?

Vom Grundsatz her ist das einfach: Unser Gehirn schüttet positive Botenstoffe aus, wenn wir glücklich sind, und das stabilisiert unser Immunsystem.

Automatisch stärken wir uns so gegen Krankheiten. Glückliche Menschen leben gesünder und reagieren gelassener auf Stress. Das könnte sich unsere Wirtschaft wunderbar zunutze machen. Glückliche Mitarbeiter haben mehr Energie und sind produktiver. *Interview: Kristiane Backheuer*