

WAS IST GLÜCK UND WIE ÖFFNE ICH IHM DIE TÜR?

Nachlese zum Vortrag von Ria Eugster, der am 6. Juni 2013 im Rahmen der Erwachsenenbildung in der Aula Blatten stattfand.

von **Christina Thümena**

Es ist einer der ersten raren, wunderschönen Sommertage und mit Sonne im Gesicht radle ich an den Vortrag. Soll ich nun wirklich in die dunkle Aula sitzen, wo mir doch das Glück gerade direkt ins Gesicht scheint? Ich entscheide mich für den Vortrag, denn die Antwort, wie man selber auf sein Glücksempfinden wirken kann, wie wir als Eltern die Erkenntnisse von der Glücksforschung für die Familie nutzen können, oder was die Grundbedürfnisse für ein glückliches Leben sind, locken mich sehr. Gut 20 Personen interessieren sich ebenfalls für diesen Vortrag von Ria Eugster, zertifizierter Coach und Mediatorin mit Praxis in Stäfa. Sie beginnt und verspricht uns ein Buffet von dem jeder nehmen kann, was gerade schmeckt – und da hat die sympathische Frau nicht zuviel versprochen – es wird ein wirklich reichhaltiges Glücksbuffet. Aber was ist denn nun überhaupt Glück? Ein Regenbogen? Eine Bratwurst am Sechseläuten? Ein Sieg vom GC Zürich? Und was bedeutet Glück, wenn man, wie bei uns, fast alles besitzt? Wussten Sie, dass 80 Prozent der Lottogewinner nach einem Jahr

unglücklicher sind, als vor dem Lottogewinn? Also, den Lottogewinn lege ich zurück auf das Buffet. Die Erfüllung von **individuellem Wachstum, liebevollen Beziehungen** und der **Teilnahme an der Gemeinschaft**, kommt wohl der Antwort, was Glück ist, schon näher.

Die Hirnforschung zeigt, dass wir Einfluss nehmen können auf eine Billiarde Synapsen in unserem Hirn – die Verbindungen in unserem Hirn, welche ich häufig brauche, werden verstärkt. Das bedeutet, wenn ich die Welt als schön betrachte und mich erfreue, z.B. am Duft von gemahlenem Pfeffer, dem ersten Vogelzwitschern im Frühling, an kitschigen Liebesfilmen, etc. dann werden diese Verbindungen gestärkt – wiederum, tut es mir einfach nicht gut, 20 Minuten am Morgen zu lesen – also, kann ich mich entscheiden, es sein zu lassen. Frau Eugster ist keine blauäugige Schönfärberin. Sie weiss aus eigener Erfahrung, dass Trauer, Traurigkeit und schwierige Zeiten zum Leben dazugehören.

Die Glücksforschung fand heraus, dass das Glück zu 50 Prozent von den Genen, zu 10 Prozent von äusseren Einflüssen und zu 40 Prozent vom eigenen Alltagsverhalten und der eigenen Sichtweise abhängt. Vierzig Prozent also, die ich beeinflussen kann. Wow, das ist doch viel!

Und was sind die Grundbedürfnisse für das Glück der Kinder? Kinder sollen gross und selbständig werden, deshalb ist es wichtig, dass sie **Probleme** (altersangepasst) **selber lösen**, dass sie immer wieder hören und spüren, **dass sie genau richtig sind, so wie sie sind**, dass wir als Eltern ihnen zeigen, dass wir **die Zeit mit ihnen geniessen**. Doch auch bei Kindern gilt – sie dürfen auch mal unglücklich sein. Das gehört dazu! Das Buffet war so reichhaltig, dass ich hier nur einen kleinen Teil davon beschreiben kann. Alleine schon sich mit dem Thema zu befassen – ich kann es Ihnen empfehlen – macht glücklich. Klemmen Sie für 15 Sekunden einen

Stift zwischen die Zähne, denken Sie „ich will“ statt „ich muss“, notieren Sie sich jeden Tag drei Sachen, für die Sie dankbar sind oder schreiben sie sich auf, was Sie mögen. Das sind kleine Tipps dem Glück auf die Sprünge zu helfen. Den Sechser im Lotto brauchen wir sowieso nicht mehr, den hatten wir schon, denn „die Chance geboren zu werden ist viel kleiner als der Sechser im Lotto“.

Frau Eugster schöpft aus dem Vollen, die Zeit verging viel zu schnell. Glück, so scheint es, gibt es in Hülle und Fülle – es ist nur eine Frage des Blickwinkels. Und so bleiben zwei Regenschirme auf ihrem Tisch unkommentiert – ein schwarzer und ein bunter. Aber ich kann mir die Bedeutung irgendwie zusammenreimen und denke, dass ich mit meinem gelben Regenschirm gut unterwegs bin – ihn aber momentan, zum Glück, nicht brauche!

Nun wünsche ich Ihnen, liebe Leser, eine freudige Zeit, und dass Sie immer wieder Momente finden in der Sie laut zu Ihrem Lieblingssong singen können und/oder sich mit netten Menschen treffen und darüber austauschen, was Sie glücklich macht!