

Donschtig-Träff

Eine Anleitung zum Glücklichen sein

Glücksmomente kreuzen nicht einfach unseren Weg, sondern entstehen durch individuelle Wahrnehmung. Ria Eugster lud kürzlich zum Schmaus am «Glücksbuffet» ein.

Ingrid Hieronymi

Wie kommt Glück zustande, und was bedeutet es für jeden Einzelnen? Dieser Frage stellten sich rund 40 Frauen und vier Männer am vergangenen Donnerstag in der Rathusschür. Ria Eugster, Mediatorin und Familientrauerbegleiterin, präsentierte ihr «Glücksbuffet», aus welchem sich die Teilnehmenden die Zutaten für das persönliche Glücksrezept aussuchen konnten. Eugster weiss, was Menschen auf der Suche nach Glück umtreibt. Glück entstehe aus der individuellen Bewertung der eigenen Situation. «Was wir wahrnehmen, ist unsere Wahrheit», so Eugster. Ein wichtiger Faktor für das Glückliche sein seien tragfähige



Für die Hundehalterin Ria Eugster können sogar Robidog-Säcke in bunten Regenbogenfarben Glücksmomente auslösen.

Bild: Ingrid Hieronymi

Beziehungen und das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft.

Die grosse Macht der Synapsen in unserem Gehirn

Aus der Hirnforschung sei bekannt, dass Synapsen als Schaltstelle eine wichtige Rolle spielen für das Erleben von Glück oder Unglück. Wer sich beispielsweise beim Autofahren oft über andere Verkehrsteilnehmer aufregt, verinnerlicht das Sich-Ärgern in den Synapsen und ärgert sich fortan in solchen Situationen schneller und intensiver. «Diesen Mechanismus kann man sich andererseits auch zunutze machen, um wiederkehrende Glücksgefühle zu trainieren», so die Referentin.

Hindernisse auf dem Weg ins Glück

Oft spielen innere Glaubenssätze den Spielverderber, wie zum Beispiel «Das Leben ist ein Kampf». Wenn man diese irri- gen Überzeugungen erkenne, könne man sie deaktivieren. In- dem man nicht ständig Vergleiche anstellt zwischen dem Ist-

Zustand und einem Idealbild, kommt man dem Glück am ehesten auf die Spur. Allerdings

«Dankbarkeit ist der erste Schritt zum Glücklichen sein.»

Ria Eugster,
Mediatorin

solle man die Glückssuche nicht übertreiben, da auch das exzessive Streben nach Glück zu Stress führen kann.

Ein Türöffner für das Glückliche sein

«Dankbarkeit ist der erste Schritt zum Glücklichen sein», resümierte Eugster und empfahl den Teilnehmenden, fortan ein tägliches «Dankbarkeitsjournal» zu führen. Zum Schluss bekamen die Anwesenden eine Liste mit dem vielversprechenden Titel «Türöffner für das Glück», aus der sie Inspirationen für Glück erzeugende Aktivitäten mit nach Hause nehmen konnten.