

# Jeder ist seines Glückes Schmied

Die Lust am Leben steht im Mittelpunkt der großen Sommerserie der *Kleinen Zeitung*. Zum Auftakt gibt der Psychiater Michael Lehofer Orientierungshilfen zum Glücklichsein.



Foto © AP

*Gibt es einen Leitfaden zum Glücklichsein?*

**Michael Lehofer:** Es gibt Orientierungshilfen. Gewöhnlich knüpfen wir unser Glück an Bedingungen. Die meisten Menschen überlegen, was sie glücklich machen könnte. Zum Glücklichsein bedarf es jedoch keiner Bedingung. Wer kann sich nicht an Tage erinnern, die wunderschön werden sollten, und dann mit bitteren Tränen der Enttäuschung endeten. Geplantes Glück findet eben selten statt.

*Auf Beziehungen umgemünzt, heißt das . . . ?*

**Lehofer:** ... dass man schwerlich glücklich sein kann, wenn man den Partner vermeintlich ständig manipulieren muss, um ihn dem eigenen Glück gemäß umzumodeln. Der Glückliche erlebt seinen Partner als Geschenk. Wir können uns selbst wirksam erleben, aber im existenziellen Sinn sind wir vom Leben betroffen wie ein Neugeborenes, dem das Leben gerade geschenkt wurde.

*Heißt das, man sollte gar keine Bedingungen an das Leben stellen?*

**Lehofer:** Mit jeder Erwartung, die ich ans Leben stelle, muss ich mehr dafür tun, dass sich meine Wirklichkeit damit deckt. Man erzeugt also Kongruenz, um Glücksgefühle zu ermöglichen. Wenn man viele Erwartungen ans Leben hat, muss man einfach viel Kongruenzarbeit leisten, und wird vielleicht immer eine gewisse Furcht in sich tragen, dass es nicht gelingt.

*Gibt es einen Tipp, wie man sich selbst am Schopf packen und aus dem Sumpf ziehen kann, wenn man sich unglücklich fühlt?*

**Lehofer:** Jeder von uns weiß: Schiebt man selbst einen Kinderwagen, staunt man, wie viele Kinderwägen es plötzlich auf der Straße gibt, die man vorher nie gesehen hat. Zuvor konnte man diese gar nicht wahrnehmen. Ist man unglücklich, verstärkt das wahrgenommene Negative die negativen Gefühle. Dem eigenen Glück eine Chance zu geben heißt, die Wahrnehmung aus dem engen Gefängnis der trüben Gedanken freizulassen.

*Das heißt, eine positive Lebenseinstellung ist unumgänglich zum Glücklichsein?*

**Lehofer:** Glücklichsein führt zu einer positiven Lebenseinstellung. Umgekehrt kann sich aber die "Kraft des positiven Denkens" paradoxerweise mittelbar auch gegen sich selbst richten, indem etwa Ängste und Trauer ins Unbewusste verschoben werden und dort zum Keim weiterer negativer Gefühle werden.

*Kann man Glück eigentlich messen?*

**Lehofer:** Mit bildgebenden Verfahren hat man festgestellt, dass es ein körpereigenes Belohnungssystem gibt, das verschiedene Hirnareale umfasst, die zu einem Netzwerk verbunden sind. Sie werden aktiviert, wenn positive Gefühle da sind. Bei negativen wird ein gegenteiliges System quasi ein Aversionssystem aktiviert, die beiden hemmen einander. Deshalb ist es sehr wichtig, psychohygienisch zu leben, sich also mit schönen, ästhetischen, harmonischen und positiven Sinnesreizen zu umgeben. Uns wohlfühlen ist letztlich die wichtigste gesundheitserhaltende Maßnahme.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 24.07.2006