



Leichter
durchs
Leben!

Alles, was die Seele stark macht



DR. ECKART VON
HIRSCHHAUSEN

Mein Glücks-Rezept für Ihre Seele

Eigentlich ist Dr. Eckart von Hirschhausen Arzt, aber seinem Publikum verordnet der TV-Moderator und Kabarettist (ganz neu: seine DVD „Liebesbeweise“, siehe auch www.hirschhausen.com) am liebsten herzliches Lachen. Das, sagt er, hilft der Seele unheimlich und macht uns manchmal sogar glücklich. Hier das FUNK UHR-Interview:
Lässt sich Glück lernen?
Ja, zum Glück! Glück ist nichts Esoterisches, sondern die Sum-

me unserer täglichen Gedanken und Handlungen. Erst seit wenigen Jahren hat die Forschung um die Kraft positiver Gefühle begonnen. Und die frohe Botschaft lautet: Durch einfache Übungen kann man langfristig sein Glücksniveau heben. Die wirksamsten Methoden habe ich zu einem Sieben-Wochen-Training zusammengestellt. So kann jeder ohne Vorwissen kostenlos im Internet lernen, auf www.glueck-kommt-selten-allein.de.

Was kann jeder für sein Glück ganz konkret tun?
Grundsätzlich kann man positive Gefühle stärken und schneller gegen schlechte Laune und Krisen vorgehen. Eine interessante Beobachtung: Hundebesitzer werden seltener depressiv. Woran liegt das? Sie haben jeden Tag Bewegung, Tageslicht und soziale Kontakte. Ich habe zwar keinen Hund, aber wenn ich ein längeres Telefonat habe, dann laufe ich gerne mit dem Mobiltelefon einmal um den

Block und führe mich selber Gassi. Deshalb heißen die ja auch Mobiltelefone! Es geht mir besser, und den Gesprächen tut es auch gut.
Lässt sich Traurigkeit weglachen?
Keiner kann sich selber kitzeln. Deshalb sollte man sich bei Traurigkeit nicht zu lange vergraben und die trüben Gedanken ewig kreisen lassen. Besser man verabredet sich mit einem befreundeten Menschen und wird körperlich und geistig ak-

CLOWNEREIEN
Humor ist für
Eckart von
Hirschhausen
ein Glücksfaktor

tiv, besser spazieren gehen als zu Hause bleiben. Wunden verheilen besser, wenn man sie in Ruhe lässt und nicht ständig darin bohrt. Es ist ein großer Irrtum, dass man Schmerzen und Depression aushalten oder durchstehen muss. Notfalls sollte man auch einen Arzt aufsuchen.
Immer glücklich sein, das wäre doch toll, oder nicht?
Nein, das wäre sterbenslangweilig. Glück ist biologisch abbaubar. Es muss vorbeigehen, um Platz zu schaffen für neues Glück. Unser Belohnungssystem im Kopf ist eigentlich ein Lernsystem. Das heißt, wir freuen uns, wenn etwas besser als erwartet ist, denn so lernen wir, was gut für uns ist. Aber man kann auch zu glücklich sein, dann werden Menschen leichtsinnig und verlieren ihre Kreativität. Aber das sind sehr wenige, die meisten Menschen leben unter ihrem Glücksniveau.
Müssen Partner sich nicht gegenseitig glücklich machen?
Der übertriebene Anspruch an den einen perfekten Partner ist meiner Ansicht nach das Grundübel der romantischen Liebe. Oft löst man ja in der Partnerschaft gemeinsam Probleme, die

man alleine nicht hätte. Nicht die Ehe macht glücklich, sondern glückliche Menschen werden lieber geheiratet. Ich habe mal ein Paar gefragt, wie die 40 Jahre miteinander verheiratet geblieben sind: „Wir pflegen unsere kleinen Rituale. Wir gehen regelmäßig in das Restaurant, wo wir uns kennengelernt haben. Er geht immer Dienstag, ich geh am Donnerstag.“
Es gibt Momente, da denkt man: Ich werde nie wieder glücklich ...
Das große Versprechen, das man Menschen in Krisen oder Depressiven immer wieder geben muss: Ich weiß, dass du im Moment die Sonne nicht siehst, und glaube mir, sie ist trotzdem da. Nach den dunklen Wolken kommen irgendwann die Farben wieder. Das kann dauern. Aber so, wie du jetzt bist, bist du nicht immer. Ich kenn dich anders.
Wieso gibt es Menschen, die alles verloren haben und trotzdem irgendwann sagen: Mir geht es richtig gut?
Die menschliche Seele ist zum Glück nicht so zerbrechlich, wie manche Psychologen glauben. Wir wissen heute, dass uns der tägliche permanente Stress



GLÜCKSWEG
Schöne Erlebnisse aufschreiben tut gut

Hirschhausen-Tipp 1:
Das Glücks-Tagebuch
Schreiben Sie zwei Wochen lang jeden Abend fünf Dinge auf, die an diesem Tag schön waren. Das hebt die Stimmung, allein dadurch, dass wir achtsamer werden für alles, was schon da ist.

mehr zu schaffen macht als große Schicksalsschläge. Es braucht oft zwei Jahre, aber dann gehen die meisten Menschen gestärkt aus Krisen hervor, wissen, was ihnen wichtig ist, wer ihre wahren Freunde sind und welche Kräfte in ihnen stecken. Oft hört man danach: Das war das Beste, was mir passieren konnte.
Gibt es auch Dinge, die glücklich machen? Geld vielleicht?
Was ist der Unterschied zwischen einem Mann mit sieben Kindern und einem mit sieben Millionen? Der mit den Millionen will weitere. Geld macht glücklich, wenn man sehr wenig davon hat und der Zueginn tatsächlich Grundlagen

sichert. Aber oft kauft man nur Dinge, die man nicht braucht, von Geld, das man nicht hat, um Leute zu beeindrucken, die man nicht mag. Und dieses Spiel hat keine Gewinner.
Ich werde glücklich sein, wenn ... Was halten Sie von solchen Sätzen?
Das klingt tatsächlich nach einer großen Falle. Wie oft hat man schon gedacht: Wenn ich erst diese Arbeit, dieses Auto, diese Reise, diesen Partner habe, dann werde ich für immer glücklich sein. Das ist Quatsch. Unsere Gefühle hängen viel stärker von den vielen kleinen Momenten des Tages ab als von den großen dramatischen.
SILKE PFERSDORF

Hirschhausen-Tipp 2:
Die Rote-Kringel-Methode
Umkringeln Sie in Ihrem Adressbuch die Menschen, mit denen man lachen, weinen und schweigen kann. Und sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst viel Zeit mit diesen Menschen verbringen, denn die tun gut.



GEMEINSAM FEIERN Soziale Kontakte sind mit der wichtigste Glücksfaktor

Lesen Sie nächste Woche den 5. Teil unserer großen Serie: So besiegen Sie Ihre Ängste