



# TICKET IM ZEITFENSTER

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde?  
Doch: am frühen Morgen. Eine Erfahrung.

VON KARIN KIESELE

Waren Sie schon mal morgens um sieben bei Regen im Freibad schwimmen? Klingt ungemütlich – ist es aber nicht. Seit Monaten falle ich jeden Morgen zuerst aus dem Bett und dann aus der Zeit – indem ich das leicht gechlorte Wasser des Berliner Sommerbads am Insulaner durchpflüge.

Lautlos gleite ich durch das Wasser, mein Körper fühlt sich leicht und lebendig an. Die Bahnen sind fast frei, nur eine Handvoll Menschen verirrt sich um diese Zeit hierher. Das Wasser umhüllt mich weich und vertraut. Ob Sonne oder Regen – jeden Morgen genieße ich in diesem Retro-Schwimmbad den Zeitgeist der aufstrebenden 60er-Jahre, der durch die Blätter der mächtigen Pappeln rauscht. Und ich empfinde dabei so viel Glück wie schon lange nicht mehr.

### Was macht glücklich?

Es gibt unendlich viele materielle und immaterielle Glücksversprechen, die uns angeboten werden. Die Tonkabohne, Astro TV, ein Glücksseminar – wo in aller Welt versteckt sich unser ganz persönliches Glück? Meines misst aktuell 26,2 Grad und ist ein Farbmix aus himmelblau, steingrau und einer Vielzahl an Grüntönen.

Was Menschen glücklich macht, untersucht die Positive Psychologie seit einigen Jahrzehnten mit wissenschaftlichen Methoden. Als „Glücksforschung“ wurde sie vor allem durch Martin Seligman bekannt, der in den 90er-Jahren die Überlegungen Abraham Maslows wieder aufgriff. Selig-

mans „Glücks-Modell“ steht auf fünf Säulen. Danach ist für unser Wohlbefinden das Erleben *positiver Gefühle*, wie Genuss und Dankbarkeit, ein wichtiger Faktor. Es macht glücklich seine *Stärken* leben zu können, denn so gelangen wir leichter in einen Flow-Zustand: vergessen alles um uns herum und gehen vollkommen in unserem Tun auf. Auch erfüllende *Beziehungen* zu anderen Menschen lösen positive Gefühle in uns aus. Seligman geht weiterhin davon aus, dass zu einem glücklichen Leben *Sinnhaftigkeit* gehört. Wem es gelingt die eigene Bestimmung zu finden und zu leben, der findet Erfüllung. Persönlichen *Zielen* zu folgen benennt Seligman als fünfte Säule seines Modells.

Anfänglich hatte ich mir als persönliches Ziel für jeden Morgen 20 Bahnen à 50 Meter vorgenommen. In der Summe ging es zunächst also um tausend Meter „mit ohne am Rand anzufassen“. Jetzt steigert sich meine Leistungsfähigkeit jeden Tag. Ohne Mühe – gefühlt, ohne mein Zutun. Inzwischen schaffe ich eineinhalb Kilometer spielend und ich fühle mich den ganzen Tag über großartig!

### Chemie und Mathematik

Ich öffne die vom Chlor geröteten Augen und werfe einen Blick in die Runde: Verschämt versucht ein dicker Mann sich unter seinem Handtuch die trockene Hose über die feuchte Haut zu ziehen. Ob er glücklich ist? Ich atme tief ein und aus und wechsle die Blickrichtung. Die Frage, ob ein gesunder und kräftiger Körper glücklich macht, könnte mir vielleicht der muskulöse Athlet beantworten, der

so unglaublich rasant und ausdauernd kraulen kann. Gerade zieht er sich die Badehose an und präsentiert dabei seinen nackten Knackhintern. Gleich wird er mit einem eleganten Sprung ins gechlorte Nass eintauchen und seine Bahnen ziehen.

Rein chemisch gesehen heißt der bekannteste Botenstoff des Glücksempfindens Dopamin. Serotonin und Oxytocin spielen auch eine Rolle. Welche Faktoren zu ihrer Ausschüttung führen, wird seit einigen Jahrzehnten ergründet und vermessen. Forscher fördern verschiedene Determinanten für Glück zutage: Neben erfüllenden sozialen Kontakten, einem Lebenssinn, Leistungsvermögen und erlebter Sicherheit, sind sich alle darüber einig, dass das Glücksempfinden in etwa zur Hälfte genetisch fixiert ist: Sind Optimismus und Zufriedenheit, wichtige Zutaten für das Glückserleben, also angeboren?

Am Beckenrand nähert sich Irene: Achtung! Schwimmend sucht die Frau, die früher mal Erzieherin war, meinen Blick. Ich weiß unfreiwillig viel über sie, weil sie es allen laut erzählt. Ich tauche schnell ab, bevor sie mich anspricht, und weiche so elegant ihrem herausfordernden Blick aus. Wie jeden Morgen ist sie auf der Suche nach Gleichgesinnten. Sie möchte hier in den frühen Morgenstunden den Kanon des kollektiven Meckerns anstimmen: über die miesen Öffnungszeiten, darüber, dass früher alles besser war, über die Corona-Lüge ... Ob sie Glück verspürt, wenn sie auf Gleichgesinnte trifft?

Umso mehr freue ich mich, jene dralle Endvierzigerin zu sehen, deren Gene sich in ihrer Tochter auf fast ▶

# Glück hängt auch davon ab, wie wir uns innerlich ausrichten.

unglaubliche Weise durchgesetzt haben. Beide tauchen hier regelmäßig gemeinsam auf, um dann getrennt voneinander in die Tiefe abzutauchen. Anschließend verweilen sie Seite an Seite schweigend ein paar Minuten auf den moosigen Steinstufen und gucken dabei einträchtig auf das Geschehen. Liegt das gemeinsame Glück in der Stille? Freundlich nicken wir uns zu.

Wir alle kommen täglich hierher, haben online ein Ticket im Zeitfenster 7:00 – 10:00 Uhr erworben.

### Glück ist individuell

Für jede von uns bedeutet Glück etwas anderes. „Subjektives Wohlbefinden“ nennen es die Vertreter der Positiven Psychologie. Ob die Mental-Health-Theorie von Keyes (2002), die Well-Being-Theory von Seligman (PERMA, 2015) oder die Selbstbestimmungstheorie von Ryan und Deci (2000) – es gibt viele Ansätze persönliches Glück zu verifizieren. Objektiv messbar ist es nicht: Ob wir glücklich sind oder unglücklich, wissen am Ende nur wir selbst. Der Psychologe Ed Diener erfasst individuelles Glück mithilfe von drei Komponenten. Glücklich ist:

- wer zufrieden ist und in seinem Leben viele positive Gefühle verspürt,
- wer negativen Gefühlen wenig Raum gibt,
- wer seine eigene Lebenszufriedenheit als hoch einschätzt.

Ich horche in mich hinein: Ja, das stimmt – während die einen sich schon bei dem Gedanken an kaltes Nass in aller Herrgottsfrühe schütteln, gebe ich diesen Widerständen in mir kaum Raum. Das fällt mir leicht, denn ich vertraue auf das, was vor mir liegt.

Dem Glücklichen schlägt keine Stunde, heißt das Sprichwort, und da ist was dran – zumindest für mich. Ich mag die Frische des neuen Tages und genieße den Morgentau, der auf der Liegewiese für nasse Füße sorgt. Sobald ich das blaue Wasser durch die Bäume schimmern sehe, spüre ich keinerlei Zeitdruck mehr und mein persönliches Fenster zum Glück öffnet sich.

Forschungsergebnisse zeigen, dass sich Menschen mit einem hohen und einem niedrigen Glücksniveau kognitiv und motivational in vielen Bereichen unterscheiden. Wirklich glückliche Menschen konstruieren Lebensereignisse und tägliche Situationen auf eine Weise, die ihr Glück aufrechtzuerhalten scheint, während unglückliche Personen dazu neigen, ihre Erlebnisse und Erfahrungen auf eine Weise zu bewerten, die das Unglück zu verstärken scheint.

Im Sommerbad am Insulaner gibt es drei Uhren. Zwei gehen in etwa gleich, Minute für Minute schieben sich die Zeiger nach vorn. Der dritten fehlen beide Zeiger, meine Lieblingsuhr. Sie hält ihr Fenster für mich unerschütterlich weit geöffnet. Meine Schwimmzüge sind regelmäßig, mein Atem bleibt ruhig. Ein und aus. Diese Uhr verstärkt meinen Eindruck von Zeitlosigkeit im Wasserbecken. Am Ende findet sich so persönliches Glück: in kleinen Zeitfenstern zwischen dem „großen Müssen“, es versteckt sich gewissermaßen in den Falten der Zeit. Gelingt es mir, den Stoff auszubreiten, dann finde ich darin genussreiche Facetten sehr persönlichen Glücksempfindens.

### Die Glücksformel

Es gilt als erwiesen: Unser Glückserleben ist veränderbar. Ich kann es bestä-

tigen. War ich früher eher im Netz der Erwartungen „unglücklich gefangen“, vermag ich mit dem Alter zunehmend Wohlwollen, Zufriedenheit und Gelassenheit in mein Leben einzuladen. Für die Bilanzierung von Emotionen gibt es eine einfache Formel. Sie lautet 3:1. Das ist bitter, denn für ein negatives Erlebnis braucht es gleich drei positive Erfahrungen, um die Emotionsbilanz auszugleichen. Biologisch sind wir auf „Minus“ getrimmt, vermutlich um frühzeitig Ungereimtheiten und mögliche Gefahren zu filtern und so unser Überleben zu sichern.

Glück hängt demnach auch davon ab, wie wir uns innerlich ausrichten: Ist mein System überhaupt auf Glücksempfang eingestellt? So könnte eine Frage an uns selbst lauten. Gehen wir möglicherweise täglich mehrmals achtlos daran vorbei? Laufen wir Gefahr, im Meer der negativen Emotionen zu versinken? Wer glücklich sein möchte, tut gut daran, seinen inneren Empfänger zu justieren, um seinem Leben möglichst viel Positives abzugewinnen – allein schon um den 3:1-Emotionshaushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Doch wie bringen wir den Stein ins Rollen?

Zum Beispiel mit einem richtungsweisenden Ritual, das zu positiven Erkenntnissen führt und im Übrigen so oder ähnlich auch von den Anwendern der Positiven Psychologie empfohlen wird. Mein anfangs ziemlich skeptischer Mann und ich interviewen uns inzwischen fast jeden Abend gegenseitig zu folgenden Fragen:

- Was hat dir heute Freude bereitet?
- Wo hast du dich heute lebendig gefühlt?
- Welche deiner Stärken konntest du heute einsetzen?
- Wem und wofür bist du heute dankbar?

- In welchen Augenblicken hast du dich glücklich gefühlt?

Auch wenn unser Glücksausgangswert genetisch eingestellt zu sein scheint, können wir unser Erleben positiv beeinflussen. Es ist von momentanen Stimmungen und langfristigen Lebensumständen abhängig. Und auf beides können wir Einfluss nehmen, indem wir unseren Fokus überprüfen und (neu) ausrichten. „Glücklich zu sein“ erweist sich am Ende auch als eine Frage der Haltung. Und dazu fällt mir der Philosoph Voltaire ein: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein!“ ◀◀

© efa- Fotodesign



#### Zur Autorin

##### Karin Kiesele

Kommunikationswissenschaftlerin (B. A.), zertifizierter Personal & Business Coach, zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie.

[www.karin-kiesele.de](http://www.karin-kiesele.de)

## LITERATUR

Daniela Blickhan: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, 2015

Tobias Esch: Die Neurobiologie des Glücks. Stuttgart: Georg Thieme, 2012

Barbara L. Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus, 2011

Uli Hauser: Sieben Geheimnisse eines gelungenen Lebens. Stern am 29.12.2016, S.45–52

Corey L.M. Keyes & Jonathan Haidt: Positive Psychology and the Life Well-Lived. Washington D.C.: American Psychological Association (APA), 2002

Martin Seligman: Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel, 2012