

# Schritt für Schritt zum Glück

Über Glück und wie wir es beim Gehen finden:  
Die Psychologin und Glücksforscherin  
Mag. Heidemarie Smolka im Interview.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

**W**er ist nicht auf der Suche nach dem Glück? Gerade in Zeiten wie diesen zweifeln viele an ihrem ganz persönlichen Glück, sind traurig und depressiv. Laut neuesten Analysen bezeichnen sich nur sehr wenige Menschen als glücklich – gerade mal zehn Prozent. Doch kann man Glück lernen?

Und wie kann Bewegung dabei helfen? Die Psychologin und Glücksforscherin Mag. Heidemarie Smolka hat ein paar Tipps auf dem Weg zum Glück und erklärt im Interview, wie man sein Glück selbst in die Hand nehmen kann. Außerdem verrät sie, wie frische Luft und Bewegung dabei helfen können. ■



Mag. Heidemarie Smolka im Glücks-Interview

## Was ist Glück überhaupt?

Ich unterscheide gerne die zwei Ebenen von Glück: die Zufriedenheit und die Glücksmomente. Zufriedenheit kann als Basis des Glücks angesehen werden und wird sehr stark von unseren Gedanken beeinflusst – von Vergleichen, Einstellungen, Dankbarkeit und Erwartungen. Die

Zufriedenheit bezieht sich auf die unterschiedlichen Lebensbereiche, wie z. B. Partnerschaft, Familie und Arbeit und kann auch als Basis des Glücks bezeichnet werden. Die Glücksmomente hingegen kommen über die Wahrnehmung und das Fühlen zustande: ein Sonnenuntergang, der Genuss einer Erdbeere, ein Kuss, ein Waldspaziergang. Worauf es dabei ankommt, ist das Gegenwärtig-Sein.

## Und wie bleibt das Glück bei uns?

Wir können da auf beiden Ebenen ansetzen: beim Denken und beim Fühlen. Beim Denken geht es darum, bezüglich Bewertung flexibel zu werden, im Sinne von halbvoll oder halbleer, oder auch Erwartungen nicht zu hoch zu schrauben, sich schlaue Vergleiche zu vermeiden. Es ist Übungssache, in Bezug auf das Denken bewusster zu werden, also immer wieder zu hinterfragen, ob bestimmte Gedanken förderlich sind und sie im Bedarfsfall zu verändern. Unsere Gefühle werden sehr stark von unseren Gedanken beeinflusst und Gedanken sind veränderbar. Bei der zweiten Ebene geht es um das Ge-

genwärtig-Sein, die Achtsamkeit. Sobald es gelingt, mit der Aufmerksamkeit im Jetzt zu sein, schaffen wir den Landeplatz für Glücksempfindungen.

## Ist die Abwesenheit von Unglück bereits Glück?

Meiner Ansicht nach ist Glück mehr als die Abwesenheit von Unglück, wobei das sehr auf die aktuelle Lebenssituation ankommt – manchmal reicht schon die Abwesenheit von Unglück. Und manchmal kann man sogar mitten im Unglück eine Glückserfahrung machen.

## Welche Erkenntnisse aus der Forschung gibt es dazu?

Zu diesem Thema gibt es höchst interessante Erkenntnisse aus der Gehirnforschung. Die gute Nachricht gleich vorweg: Das Glückselbst kann man tatsächlich lernen. So wie man Italienisch lernen kann oder Klavierspielen, so kann man auch positive Emotionen üben. Je öfter ich in angenehmer Stimmung bin, desto trainierter ist mein Gehirn darin und umso öfter und leichter komme ich in diese Emotion. Was keineswegs heißt, dass un-

angenehme Gefühle nicht mehr stattfinden sollen – die haben mitunter auch ihre Berechtigung und sollen wahrgenommen werden. Vielmehr kommt es darauf an, zu beobachten: Wie oft bin ich in schlechter Stimmung und wie lange? Und

## Hätten Sie auch ein paar Atemübungen für unsere Leserschaft?



4/7

Atmen Sie durch die Nase vier Sekunden ein und sieben Sekunden aus.

## Imagination

Stellen Sie sich beim Einatmen vor, dass frische Energie in Ihren Körper strömt und beim Ausatmen stellen Sie sich vor, dass Sie etwas Belastendes loswerden.

## Atemvolumen

Richten Sie beim Atmen die Aufmerksamkeit für ein paar Atemzüge auf Ihr Atemvolumen. Zuerst beobachten Sie und nehmen wahr, wie groß es ist und dann erhöhen Sie das Atemvolumen – holen sich also ein kleines Bisschen mehr Luft. Meist ist das angenehm, weil viel Menschen tendenziell zu flach atmen. Experimentieren Sie, welches Atemvolumen sich aktuell für Sie angenehm anfühlt.

## 10 konkrete Tipps für mehr Glück

1. In die Natur gehen
2. Im Jetzt sein – mit allen Sinnen
3. Worauf freuen Sie sich?
4. Überlegen Sie: Was tut mir persönlich gut? Hüpfen, pfeifen, singen, Musik hören ...
5. Dankbar sein
6. Jemandem eine Freude bereiten
7. Sich mit Menschen umgeben, die einem guttun
8. Einatmen – ausatmen
9. Weniger grübeln
10. Lächeln



FOTOS: 123RF/ROMOLO TAVANI/KEGFIRE, VANESSA HEYER



SA, 18. 6.,  
17.30 Uhr,  
ORF 2

Bewusst gesund  
– Das Magazin

7 Tage zum  
Nachsehen auf  
TVthek.ORF.at

wie kann ich steuernd eingreifen? Der Spielraum ist da erstaunlich groß.

### Wie können wir uns in der Natur auf Glückssuche begeben?

In der Natur zu sein tut uns Menschen gut. Gerade jetzt können Wald und Wiese eine unglaubliche Glücksquelle sein. Im Frühling kommt hinzu, dass wir durch die Entbehrung im Winter jetzt das Grün und die Wärme ganz besonders schätzen können. Glück ist mitunter auch ein Kontrasterlebnis. Der Winter ist eher karg an Farben, umso mehr erfreut uns nun diese Farbexplosion.

### Provokant gefragt: Was macht uns glücklicher – Wald oder Wiese?

Ich würde als Antwort das Oder gegen ein Und austauschen. Im Wald kommen die Terpene dazu, die von Bäumen ausgesendet werden und die sich positiv auf Körper und Seele auswirken. Der Wald ist im Hochsommer auch angenehm kühl.

Jedoch eine bunte Blumenwiese kann im wahrsten Sinne erhellend sein oder eine schöne Aussicht bieten. Bei einem Spaziergang haben wir ja oft das Glück, beides anzutreffen.

### Inwiefern spielt das Gehen dabei eine Rolle?

Das Gehen tut uns gut. Es tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der Seele. Durch die körperliche Bewegung kommt oft auch Bewegung in das Denken und ein neuer Blickwinkel wird ermöglicht. Die Seele freut sich über diverse Eindrücke und mitunter kann beim Gehen noch etwas Meditatives hinzukommen.

### Wie sieht achtsames Gehen aus?

Achtsames Gehen bedeutet, dass meine Aufmerk-



samkeit im Hier und Jetzt ist. Somit ist man nicht gedanklich irgendwo anders, sondern die ganze Aufmerksamkeit ist im Wahrnehmen; des Gehens oder der Umgebung: sehen, hören, riechen, spüren.

Das hat zwei Vorteile: Wenn ich nicht im Denken bin, sondern im Wahrnehmen, so machen Sorgen und Ängste Pause, weil die kommen immer über das Denken zustande. Gleichzeitig schaffe ich die beste Voraussetzung für Genuss und Erholung, wenn es mir gelingt, gegenwärtig zu sein. Das klingt einfach, braucht aber mitunter etwas Übung.

### Worauf sollte man achten?

Es ist sinnvoll, sich selbst dabei zu beobachten, wie oft sich das Denken einmischt und aufdrängt und wie es immer wieder meine Fokussierung braucht, um mit der Aufmerksamkeit im Wahrnehmen zu bleiben. Um ganz gegenwärtig zu sein kann es hilfreich sein, die einzelnen Sinne zu nutzen.

Zuerst mal ganz genau lauschen: Was alles ist hier zu hören? Unterschiedliche

Vogelstimmen, vielleicht andere Menschen oder Maschinengeräusche in der Ferne? Dann genaues Sehen: Was gibt es alles zu entdecken, welche Blüten, welche Variationen von Grün ...

### Gibt es Übungen, die jeder dazu während des Gehens durchführen könnte?

Man könnte beim Gehen auch unterschiedliche Gangarten ausprobieren und dabei beobachten, wie sich das jeweils auf die Stimmung auswirkt.

So macht man sich das Phänomen von Bodyfeedback zunutze. Sie können

zwischen drin auch ausprobieren ganz langsam zu gehen und werden merken, dass es da oft leichter fällt, Details der Umgebung wahrzunehmen und somit ganz im Hier und Jetzt zu landen.

Beim Glücklichen kommt es mehr auf die Häufigkeit von Glücksmomenten an als auf die Intensität. Das heißt also, es ist sinnvoll, die Aufmerksamkeit bewusst auf das kleine Glück zu richten, ganz im Sinne von: Das große Glück liebt kleine Dinge: den Duft des Waldes, den Gesang des Vogels, die Sanftheit des Windes. ■

## Glücksspaziergang „Walk and Talk“

„Walk and Talk“, das sind rund zweistündige Spaziergänge in der Gruppe, bei denen immer wieder kleine Pausen gemacht werden. Heidemarie Smolka erzählt etwas zum jeweiligen Thema des Tages und lädt dazu ein, im Weitergehen etwas auszuprobieren oder sich mit jemandem über etwas auszutauschen. So lernt man im Gehen unterschiedliche Glücksstrategien kennen, die dann in den Alltag fließen können. Man bewegt sich, tut also dem Körper etwas Gutes. Man lernt hilfreiche Strategien kennen, die der Psyche guttun und lernt möglicherweise neue Menschen kennen, was ja in letzter Zeit auch bei vielen zu kurz gekommen ist.

Mehr dazu auf: [www.heidemarie-smolka.at/walkandtalk](http://www.heidemarie-smolka.at/walkandtalk)