

TAGEBUCH "GLÜCK"

Die Positive Psychologie begnügt sich nicht mehr nur damit, das „Vorkommen“ und die Bedingungen des Glücks zu erforschen – sie wird mehr und mehr interventionistisch: Sie will dem Glück auf die Sprünge helfen und sucht nach Wegen und Rezepten, wie sich positive Gefühle wecken oder systematisch herbeiführen lassen. Vorreiter dieser Bewegung ist der Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman. Von ihm stammt die Urmethode der systematischen Stimmungsbesserung:

- Das „Dankbarkeitstagebuch“: Schreiben Sie mindestens einmal wöchentlich auf, wofür Sie sich dankbar fühlen können (*count your blessings*). Das kann etwas Banales sein (die Blumen im Garten gedeihen gut) oder etwas Erhebendes (die ersten Schritte Ihres Kindes, die Genesung eines kranken Freundes oder Verwandten). Allein schon die regelmäßige Beschäftigung mit den positiven Dingen, die uns widerfahren, so beobachtete Seligman, macht uns längerfristig zufriedener und ausgeglichener.

- Eine Variante der Tagebuchmethode ist der „Dankbarkeitsbrief“: Schreiben Sie einen Brief an einen Menschen, dem Sie zu Dank verpflichtet sind: einem Mentor, einem hilfsbereiten Freund, einem großzügigen Unterstützer. Und, wenn möglich, lesen Sie ihm den Brief persönlich vor.

- Die Psychologin Sonja Lyubomirski empfiehlt „Akte der Freundlichkeit“, spontane und regelmäßige: Jemanden, der es eilig hat, an der Supermarktkasse verlassen, einen gebrechlichen Nachbarn regelmäßig mit Essen versorgen. Sich altruistisch zu verhalten, so argumentiert sie, löst eine Kaskade positiver Wirkungen in uns aus: Wir fühlen uns gut, wir ernten Dankbarkeit und Respekt, und wir werden selbst zu Empfängern von Wohltaten.

- Genießen Sie das Schöne im Leben – und bewahren Sie sich ein Bild davon (ein „mentales Foto“ nennt es Lyubomirski). In schlechteren Momenten können wir von solchen Erinnerungen zehren. Martin Seligman ist ohnehin davon überzeugt, dass Glück zum größeren Teil nicht aus Genüssen besteht, sondern aus den guten Erinnerungen da-

ran, also aus dem Fundus gelungener Lebensmomente, die uns im Rückblick befriedigen und das Gefühl geben, glückliche Menschen zu sein.

- Lernen Sie, loszulassen und zu vergeben. Gehen Sie auf Menschen zu, die Sie verletzt oder benachteiligt haben – und verzeihen Sie ihnen. Das erleichtert emotional und macht den Kopf frei von quälenden Ressentiments und Grübeleien.

- Weil Geld, Erfolg, Status und selbst Bildung und Gesundheit nur sehr wenig mit Glück korrelieren, umso mehr aber gute soziale Beziehungen: Investieren Sie Zeit und Energie in die Pflege dieser Beziehungen. Martin Seligman kommt aufgrund von Untersuchungen über die „typischen Tugenden“ (*signature strengths*), die jeder Mensch hat und ausbauen sollte, zu dem Schluss: „Es betrübt mich etwas, das als Professor sagen zu müssen, aber es sind vor allem die interpersonalen, nicht die zerebralen Tugenden, die uns glücklich machen.“

HE

