

8 Hürden zum Glück

Wer alleine lebt ist länger tot

Sicherlich gibt es Menschen, die das wahre Glück nur durch innere Einkehr und Ruhe finden. Keine Frage, Meditation kann durchaus Glücksgefühle hervorrufen, wie ein wissenschaftliches Experiment aus dem Jahr 2005 von Richard Davson zeigt. Daraus geht hervor, dass regelmäßige Meditation genau die Gehirnbereiche aktiviert, die dafür zuständig sind schlechte Gefühle abzuschalten.

Doch ist es nicht gerade das Gegenspiel – im Sinne des Yin und Yang – das den Reiz des Lebens ausmacht? Ruhe braucht also auch Aktivität und Alleinsein kann man nur dann genießen, wenn man den Trubel kennt. Dabei rede ich nicht von Gesellschaft im banalen Sinn, sondern von richtig guten Freunden. Wie schreibt Glücksautor Eckart von Hirschhausen in seinem genialen Buch „Glück kommt selten allein“: «Es hat noch nie jemand am Ende seiner Tage gesagt: Ich hätte mehr Zeit im Büro verbringen sollen. Alle sind sich, wenn es hart auf hart kommt, einig: Was zählt, sind die Beziehungen, die Menschen, die Herzen.»

Jemand zu haben, auf den ich setzen, dem ich vertrauen kann, mit dem ich lachen und weinen kann ist ein ureigenes Bedürfnis des Menschen. Das Leben in Gemeinschaft hat den Menschen überhaupt erst zu dem gemacht, was er ist. (Eine Tatsache, die in jeder Evolutionsliteratur nachzulesen ist.)

Dabei bedarf es keiner Freundesschar um glücklich zu werden. Die Qualität der Freundschaft ist hier mal wieder eindeutig der Quantität überlegen.

Freundschaften lassen sich nicht erzwingen, aber zumindest pflegen. Wie stark das Bedürfnis nach Freundschaft und sozialen Kontakten ist, zeigt die aktuelle Entwicklung des Social Media im Web. Facebook und Co. erleichtern das Pflegen von sozialen Kontakten, ersetzen aber nicht das persönliche Gespräch am Lagerfeuer. Im Gegenteil: man denkt zwar leichter an Geburtstage, aber verlernt dabei den Telefonhörer zur Hand zu nehmen und einfach zu reden. Am Ende also dann doch wieder einsam und unglücklich?

- Fragen Sie sich, wer zu Ihren wirklich guten Freunden gehört. Wann haben Sie das letzte Mal angerufen und zwar einfach nur so? Nur um zu fragen, wie es geht?
- Verteilen Sie magische Momente. Ein kleiner Gruß am Spiegel, ein aufmunterndes SMS oder einfach nur ein tolles Feedback zeigt: „Ich mag Dich. Du bist mir wichtig.“ Denken Sie daran: alles, was man aussendet, kommt irgendwann zurück.
- Hören Sie zu. Freunde sind dazu da um zuzuhören, egal ob es um den Streit mit dem Partner oder um die Freude über die Fortschritte des Sprössling geht.

Die Pflege von Freundschaften muss übrigens nicht immer tagtäglich passieren. Die besten Freunde sind oft die, die man jahrelang nicht sieht und trotzdem sofort da wären, wenn man sie braucht.

Autor: Conny Hörl