„Glückskalender“ – Geheimnisse glücklicher Menschen

1. Sie stehen immer wieder auf

Der Psychologe Paul Kramer sagt, **dass Belastbarkeit** (und nicht Glückseligkeit) **das Gegenteil von Depression ist**.
Glückliche Menschen wissen, wie sie Misserfolge gut verkraften.
Belastbarkeit ist wie ein Polster gegen die unvermeidbare Härte, die Menschen zwangsläufig trifft.
Die Bibel sagt: „Der Gerechte fällt siebenmal hin und steht immer wieder auf.“ Spr. 24,16

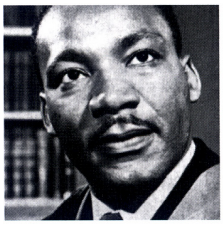
Fragen zur Selbstreflexion:

Welche Misserfolge mussten Sie in Ihrem Leben schon verkraften und wie haben Sie sie durchschritten / überwunden?

Tendieren Sie eher dazu, wenn sie hingefallen sind / etwas schief gegangen ist, eher für eine Weile liegenzubleiben oder gleich wieder aufzustehen?

Woran / an wem halten Sie sich in stürmischen Zeiten fest?

Tauschen Sie sich über zwei der untenstehenden Zitate mit Ihrem Nachbarn / Ihrer Nachbarin aus, machen Sie sich kurze Notizen zum Besprochenen und berichten Sie anschließend unserem Religionskurs von Ihrem Gespräch!



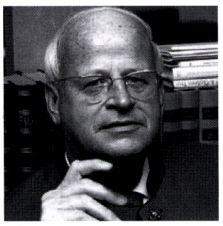
„Die Welt wäre unerträglich, wenn Gott nur ein Licht hätte. Aber wir können uns trösten: Er hat zwei Lichter. Eines, das in der Helligkeit des Tages den Weg weist, wenn Hoffnungen erfüllt werden und alles uns wohlgesinnt ist. Und ein anderes, das uns durch die Dunkelheit der Nacht leitet, wenn wir niedergeschlagen sind und Schwermut und Hoffnungslosigkeit in uns erwachen."
Martin Luther King

„Niemand weiß, wie groß die Last ist, die du nicht **trägst."**
Afrikanisches Sprichwort

„Hilf mir beten. Ich bin einsam. Ich bin unruhig. In mir ist Bitterkeit. Ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den Weg für mich."
Dietrich Bonhoeffer

„Ich habe festgestellt, dass die Gnade am besten im Winter wächst."
Samuel Rutherford

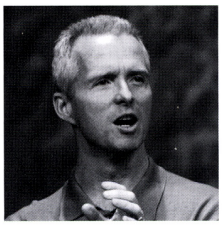
„Ach, es ist nicht auszudenken, was Gott aus den Bruchstücken unseres Lebens machen kann, wenn wir sie ihm ganz überlassen."
Blaise Pascal



„Wenn wir an ihm irre werden, hält er an uns fest."
Helmut Thielicke

„Es gibt kein ganzeres Ding als ein gebrochenes Herz."
Rabbinische Weisheit

„Versagen ist die Hintertür zum Erfolg."
Erwin Lutzer



„Die Wüste ist der Ort, an dem man lernt zu gehorchen, wenn Gehorsam nicht mehr so einfach ist. Deshalb kann die Wüste der Ort sein, an dem man in besonderem Maß gestärkt wird."
John Ortberg

Notizen:

„Glückskalender“ – Geheimnisse glücklicher Menschen

2. Sie freuen sich an den einfachen Dingen im Leben
Sie achten auf das Gute

Eine meisterlich geformte Kugel Eis. Ein gutes Essen, ein Regenbogen, eine Blume auf dem Schreibtisch... Glückliche Menschen nehmen sich die Zeit, diese einfachen Freuden des Lebens zu genießen. Man schafft es, durch und durch zufrieden zu sein, wenn man selbst kleinen Dingen eine positive Bedeutung zumisst und dankbar ist für alles, was man tut.

Es ist wichtig, die großen, hart erkämpften Siege zu feiern, aber glückliche Menschen schenken auch den **kleinen** Siegen große Beachtung. „Wenn wir uns die Zeit nehmen uns auf die Dinge zu konzentrieren, die gut laufen, bedeutet das, dass wir den ganzen Tag über viele kleine Belohnungen bekommen“
„Das wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.“ Und wenn man auf die Dinge achtet, die so laufen, wie man es möchte, gibt es einem das Gefühl, den Tag über mehr geschafft zu haben, sagt Dr. Frank Ghinassi (Associate Professor of Psychiatry at the Univeristy of Pittsburgh, Pennsylvania, USA).

Fragen zur Selbstreflexion:

Bin ich ein Mensch, der sich über das, was schlecht lief, mehr ärgert (bzw. es mit sich herumträgt), als es sinnvoll/gut wäre oder kann ich davon schnell Abstand nehmen und mich wieder darauf konzentrieren, dankbar für die positiven Dinge im Leben bzw. die positiven Erlebnisse/Momente zu sein?

Für welche Dinge bin ich in meinem Leben dankbar?

Wem bin ich für diese Dinge dankbar (Gott, Familie, Freunden,...)? Erläutern Sie, weshalb!

3. Sie hören wirklich zu

Kennen Sie diese Situation, in welcher Sie gerade über ein wichtiges Erlebnis berichten und Ihr Zuhörer stellt im Anschluss eine Frage, die er nicht stellen würde, wenn er aufmerksam zugehört hätte? Und im Gegenzug dazu das Vergnügen, sich mit jemandem intensiv zu unterhalten, der wirklich zuhört und sich im Laufe des Gesprächs immer wieder auf das von Ihnen Gesagte bezieht?

Wer zuhört, öffnet sich in seiner Eigenschaft, **mehr Wissen aufzunehmen**, anstatt sich der Welt gegenüber durch Worte oder störende Gedanken zu verschließen.

Wer zuhört, zeigt Selbstvertrauen und Respekt für andere. Wissen und Selbstvertrauen ist der Beleg dafür, dass **man mit sich selbst im Reinen ist** und das wiederum **strahlt positive Energie aus**.

Die Eigenschaft, zuhören zu können, stärkt zwischenmenschliche Beziehungen und führt zu positiveren Erfahrungen.

Ein guter Zuhörer kann ein Gespräch mit dem Gefühl beenden, dadurch etwas Wichtiges erreicht zu haben, eine Erfahrung, die eng mit einem verbesserten Wohlbefinden verknüpft ist.

Fragen zur Selbstreflexion:

Welche Menschen in Ihrem Umfeld würden Sie als sehr gute, welche Menschen als schlechte Zuhörer beschreiben? Erläutern Sie, weshalb!

Würden Sie sich selbst als guten Zuhörer beschreiben? Begründen Sie Ihre Antwort!

Zuhören bezieht sich natürlich um die Menschen um uns herum, jedoch auch in uns selbst hinein. Fällt es Ihnen leicht, Ihre innere Stimme wahrzunehmen bzw. was hilft Ihnen innerlich das Richtige „hören“ zu können?

Haben Sie es schon einmal erlebt, innerlich etwas von Gott zu „hören“? Wenn ja, wann/wie?

4. Sie bevorzugen den intensiven Austausch gegenüber dem kurzen Gespräch

An Belanglosigkeiten ist hin und wieder nichts auszusetzen, aber sich mit jemand darüber auszutauschen, was einen bewegt, ist eine Paradeübung, um sich besser zu fühlen. Laut einer psychologischen Studie waren diejenigen zufriedener, **die substantive Gespräche dem üblichen Small-Talk vorziehen**.
„Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle besser auszudrücken“ - wenn man Menschen auf dem Sterbebett fragt, was sie in ihrem Leben am meisten bereuen, ist dieses Gefühl auf Platz 3 – ein Hinweis darauf, dass Menschen lieber weniger Zeit damit verbracht hätten, über das Wetter zu sprechen und sie lieber dazu genutzt hätten, über die Dinge zu reden, die ihnen wirklich etwas bedeuten.

Fragen zur Selbstreflexion:

Vermisse ich in Gesprächen, die oberflächlich verlaufen, Tiefe und den Austausch über die wirklich wichtigen Dinge?

Tue ich mich leicht / schwer, über meine Gefühle zu sprechen? Weshalb?

Wem gegenüber kann ich mich am ehesten öffnen? Weshalb?

Über welche wichtigen Themen spreche ich viel zu selten mit meiner Familie und meinen Freunden?

5. Sie versuchen, glücklich zu sein

Ja, es ist so einfach, wie es klingt: Der Versuch glücklich zu sein, kann laut einer psychologischen Studie das emotionale Wohlbefinden stärken. Diejenigen, die aktiv versuchten glücklich zu sein, waren laut Studie diejenigen, die das höchste Level an Positivismus hatten und damit bestätigten, dass man sich auch glücklich denken kann.

„Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt“ steht auf der Liste der meist bereuten Dinge der Menschen kurz bevor ihrem Tod auf Platz 5. „Viele Menschen merken erst am Ende ihres Lebens, dass man sich bewusst für Glück und Freude entscheiden kann.“ (Australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware in ihrem Buch „The top five regrets oft he dying: A life transformed by dearly departing“).

Umgekehrt gilt auch:
Wovor der Mensch sich fürchtet, das ereilt ihn.
Spr. 10,24

Fragen zur Selbstreflexion:

Bin ich eher ein melancholische Mensch oder fällt es mir leicht, mich zu freuen? An was machen Sie ihre Analyse fest?

Gibt es Gedanken in meinem Leben, die immer wieder kommen und die mich an manchen Tagen runterziehen? Wenn ja, welche?

Gibt es ein Rezept, welches mir hilft, mich an solchen Tagen trotzdem am Leben zu freuen und den negativen Gedanken keinen Raum zu lassen?

6. Sie suchen den Flow

Wenn man etwas tut, das gleichzeitig anspruchsvoll, belebend und von Bedeutung ist, erlebt man einen **Zustand des Glücks**.
Man ist – auf neudeutsch – im **Flow**.
Glückliche Menschen suchen dieses Gefühl, von etwas gefangen zu sein oder sich darin zu verlieren, denn dadurch nehmen sie sich selbst weniger wahr und erleben den Erfolgsmoment noch intensiver.
„Um den Zustand des **Flow** zu erleben, muss die eigene Handlung **freiwillig und reizvoll (eigenmotiviert**) sein, **den eigenen Stärken entsprechen** und **trotzdem herausfordernd** (aber auch nicht zu herausfordernd) sein, mit einem klaren Erfolgsziel vor Augen."

Fragen zur Selbstreflexion:

Bei welchen Aktivitäten befinde ich mich „im Flow"? Beschreiben Sie dieses Erleben näher.

Wann fühlte ich mich das letzte Mal richtig „im Flow"? Wie lange dauerte diese Phase an?

Wodurch endet dieses Empfinden, „im Fluss" zu sein, immer wieder? Was erschwert es Ihnen, „im Fluss" zu sein? Was kann man dagegen tun?

7. Sport hat Priorität und
8. Glückliche Menschen lieben es, draußen zu sein

„Durch Sport schütten sich Endorphine im Körper aus und Endorphine machen uns glücklich.“
So zeigt sich, dass Sport dank verschiedener Hormone im Gehirn Symptome von Depression, Angstzustände und Stress verringern kann, da diese Gefühle von Glück und Entspannung verstärken.
Und wir fühlen uns besser in unseren Körpern.
Das „Journal of Health Psychology“ fand in einer Studie heraus, **dass sportlich aktive Menschen ein positiveres Bild von ihrem Körper haben** – selbst wenn sie kein Gewicht verloren oder ihre Figur sich nicht sichtbar verbesserte.

Sie wollen sich lebendig fühlen? Nur 20 Minuten an der frischen Luft fördern die Vitalität.
„Natur ist Futter für die Seele,“
„Wenn wir erschöpft sind, greifen wir häufig nach einer Tasse Kaffee, aber Forscher zeigen, dass es besser ist, in die Natur zu gehen, um mehr Energie zu bekommen.**“**

Fragen zur Selbstreflexion:

Sind Sie ein sportlicher Mensch? Begründen Sie Ihre Antwort, indem Sie beschreiben, welchen Sport Sie treiben und inwiefern er dazu beiträgt, dass Sie glücklich sind!

Verbringen Sie viel Zeit in der freien Natur? Weshalb / Weshalb nicht?

Im ersten Kapitel des Briefes an die Gemeinde in Rom schreibt Paulus, der große Theologe des Neuen Testaments, unter anderem Folgendes (Römerbrief, Kapitel 1, Verse 19 und 20, Lutherübersetzung):
„Denn was man von Gott erkennen kann, ist unter ihnen (den Menschen) offenbar; denn Gott hat es ihnen offenbart. Denn Gottes unsichtbares Wesen, das ist seine ewige Kraft und Gottheit, wird seit der Schöpfung der Welt ersehen aus seinen Werken, *wenn man sie wahrnimmt*, sodass sie keine Entschuldigung haben.“

Beschreiben Sie Ihre spontanen Gedanken beim Lesen des Zitates!

9. Sie ziehen den Stecker

Egal ob durch Meditation, ein paar tiefe Atemzüge abseits des Computerbildschirms oder dem bewussten Abschalten elektronischer Geräte:
Sich aus der vernetzten Gesellschaft zurückzuziehen, hat Vorteile für unser Glücksempfinden.
Handygespräche sind verantwortlich für einen höheren Blutdruck und verursachen Stress.
Das ständige auf den Bildschirm schauen könnte eine Ursache für Müdigkeit und Depression sein.
Mit diesen Technologien müssen und dürfen wir leben, jedoch gibt eine digitale Erholungskur unserem Gehirn die Möglichkeit, sich zu erholen und neue Energie zu tanken, was – und das ist ein weiteres Plus – die eigene Belastbarkeit steigert.

Es gibt Menschen, die auf der Suche nach wirklichem Rückzug und „Stecker ziehen“ einige Tage im Kloster oder einem abgeschiedenen Ort verbringen und dies als Oase empfinden, in welcher sie im Innewerden und im persönlichen Zwiegespräch mit Gott neue Kraft „tanken“ für das sich immer schneller drehende Karussell des Alltags.

Fragen zur Selbstreflexion:

Bin ich ein rastloser Mensch oder fällt es mir leicht, innerlich zur Ruhe zu kommen?

Inwiefern hindern mich digitale Medien manchmal daran, wirklich zur Ruhe zu kommen?

Was halten Sie von der Vorstellung, z.B. 3 oder 4 Tage alleine und ganz ohne digitale Geräte, vielleicht sogar in einem Kloster zu verbringen? Beschreiben Sie Ihre spontane Reaktion näher!

10. Sie nutzen einen Teil ihrer Zeit und ihres Geldes, um Gutes zu tun

Auch wenn der Tag nur 24 Stunden hat, nutzen positive Menschen einen Teil ihrer Zeit dazu, anderen zu helfen. Das hat dann wiederum einen positiven Effekt auf den Wohltäter. Eine Langzeitstudie berichtet über die unzähligen Vorteile von Selbstlosigkeit und Nächstenliebe: „Ehrenamtliche Tätigkeiten haben einen positiven Effekt auf die mentale und die physische Gesundheit. Menschen aller Altersstufen, die ehrenamtlich tätig sind, waren glücklicher, gesünder und weniger depressiv“.

Geld macht nicht glücklich. Aber wie eine Studie im „Science“ Magazin herausfand, hat es einen positiveren Effekt auf sein persönliches Glücksempfinden, wenn man für andere Geld ausgibt und nicht für sich selbst.

Apostelgeschichte 20, 35: „Geben macht seliger als Nehmen“. In welchen Bereichen des Lebens „geben“ Sie, wo „empfangen Sie“ Geschenke von anderen Menschen?

11. Sie nehmen Kontakt auf zu ihrer spirituellen Seite

Mehrere Studien beweisen einen Zusammenhang zwischen der Ausübung religiöser und spiritueller Praktiken **auf die eigene Fröhlichkeit**.
Erstens werden in religiösen und spirituellen Konventionen **meist Eigenschaften wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Wohltätigkeit gefördert, Eigenschaften die sich positiv auf unser Glücksgefühl auswirken.** Zweitens sind die großen Fragen, welche die Religion an uns stellt, ein Weg um unserem **Leben** einen Kontext und **eine tiefere Bedeutung zu geben.** Eine Studie aus dem Jahr 2009 fand heraus, dass **Kinder, die in ihrem Leben einen tieferen Sinn gesehen haben, grundsätzlich glücklicher waren**.

Spiritualität gibt uns ein besonderes Zeitkontingent, das einer der bekanntesten Soziologen des 20. Jahrhunderts, **Emilie Durkheim, als „heilige Zeit beschreibt**, eine Ritual, in dem man sich bewusst **aus der Welt zurück zieht, um nachzudenken und zur Ruhe zu kommen**.“
Diese „heilige Zeit“ ist eine Zeit abseits des Profanen, des Alltäglichen, in dem wir leben.
Transzendentale **spirituelle** und religiöse **Erfahrungen haben einen positiven, heilenden und erneuernden Effekt, vor allem, wenn sie in die tägliche, wöchentliche, saisonalen oder jährlichen Lebenszyklen integriert werden**.

Haben Sie schon einmal eine spirituelle Erfahrung gemacht, in der Sie den Eindruck hatten, dass ihnen Gott ganz nah war?