

Glücklich sein in der Krise

Wir alle spüren die gegenwärtige Krise und machen uns Sorgen um die Zukunft. Leicht verfallen wir in dieser Situation in Stress, Hilflosigkeit und vielleicht sogar Depression. Aber können wir auch in der Krise glücklich sein?

Krise bedeutet Veränderung. Durch Veränderung werden wir in unserer Komfortzone gestört und wir reagieren mit Stress. Veränderung bedeutet Unsicherheit und verursacht Angst. Stress und Angst machen uns in der Krise selbst unglücklich und schwächen das Immunsystem. Außerdem fördern sie Pessimismus und rauben uns somit Kraft, welche wir für die Bewältigung der Krise dringend benötigen. Das Empfinden von Glück hingegen, wirkt Stress und Angst entgegen. Es stärkt das Immunsystem, und es verleiht Optimismus und Kraft, um der Krise zu begegnen und die Veränderungen zu bewältigen. Aber wie können wir Stress und Angst in der Krise beruhigen und unser persönliches Glück fördern?

Die Glücksforschung hat gezeigt, dass Glück nur in sehr geringem Ausmaß von äußeren Umständen, wie z.B. einer Krise, abhängt. In weit größerem Ausmaß können wir unser Glück selbst beeinflussen: durch innere Einstellung und bewusste Verhaltensweisen. Dankbarkeit ist in der Glücksforschung als der stärkste Glücksförderer angesehen. Aber wofür können wir in der gegenwärtigen Krise dankbar sein?

Vielleicht haben Sie einige Minuten Zeit und möchten die folgenden Gedanken einwirken lassen und darüber reflektieren.

Sicher fallen Ihnen selbst noch viele weitere Beispiele ein.

- Danke an die vielen Menschen, die uns trotz Ansteckungsrisiko und Überlastung täglich mit allem Wichtigem versorgen.
- Danke für unser Leben in Österreich, trotz Krise funktionieren Gesundheitswesen und Infrastruktur (Wasser, Gas, Strom, Internet).
- Danke für unsere Sozialsystem, welches uns in dieser wirtschaftlichen Krise ein Mindestmaß an finanzieller Sicherheit bietet.

Regelmäßig praktizierte Dankbarkeit steigert dauerhaft das Empfinden von Glück. Auf kognitiver und neuronaler Ebene stärken tägliche Dankbarkeitsübungen jene Synapsen im Gehirn, welche für Optimismus und mentale Kraft zuständig sind. Beides benötigen wir in Krisen besonders, um mit Herausforderungen umzugehen. Weiters reguliert Dankbarkeit den Hormonhaushalt und stärkt das Immunsystem. Probieren Sie, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen und fünf Dinge aufzuschreiben, für welche Sie an diesem Tag dankbar sind. Es können durchaus triviale Kleinigkeiten sein, gerade diese sind besonders wichtig. Stellen Sie sich die Situation bildlich vor und empfinden Sie die Dankbarkeit, während sie sich erinnern. Durch das Aufschreiben wird die Empfindung kognitiv gestärkt und wirksamer. Am besten machen Sie diese Übung täglich unmittelbar vor dem Schlafengehen, damit die Wirkung nicht von anderen Eindrücken überlagert wird.

Hier sind einige Beispiele von meinen heutigen Tag:

- Heute bin ich dankbar für meine hilfsbereite Nachbarin, die mir anbot, für mich einkaufen zu gehen.
- Heute bin ich dankbar für den Anruf eines lieben Freundes, mit dem ich schon sehr lange nicht mehr gesprochen hatte.
- Heute bin ich dankbar für die Geduld der Apothekerin, die sich für meine Fragen viel Zeit nahm.
- Heute bin ich dankbar für das einfache, aber sehr gute Abendessen.
- Und viele andere Kleinigkeiten im Alltag, die wir nur allzu oft übersehen oder als selbstverständlich nehmen.

Ich hoffe diese kleine Übung ist für Sie hilfreich. Vielleicht starten Sie ein tägliches Dankbarkeits-Tagebuch und profitieren von wachsendem Glück und Optimismus.

Ihnen und Ihren Lieben wünsche ich von Herzen Gesundheit und Kraft.

Kommen Sie gut durch diese Krise.

Philipp Tavakoli

30. März 2020