

Gutes Gefühl trotz Coronakrise :„Glück kann man lernen“ – eine Expertin gibt Tipps

Nur 10 Prozent unseres Glücks sind von den Umständen abhängig, 40 Prozent liegen bei uns. Wie wir lernen, in Krisenzeiten an das Gute zu denken, erklärt Glückspädagogin Kerstin Taubenheim.

Von Corinna Cerruti
04.04.2021, 13:21 Uhr

Kerstin Taubenheim ist 44 Jahre alt und betreibt seit 2009 eine Glücksschule in Karlshorst. Sie ist ausgebildete Finanzwirtin, studierte Erziehungswissenschaften mit Abschluss als Diplom-Pädagogin. Im Studium hat sie ein Glücksberatungskonzept entwickelt, welches sie in Seminaren und Vorträgen lehrt. Heute bildet sie Erzieher und Führungskräfte in der Glückspädagogik aus.

Frau Taubenheim, was ist Glück für Sie?

Aus meiner Sicht ist [Glück jedes gute Gefühl](#), jeder kleinste Moment guter Laune. Aus der Philosophie kennen wir drei definierte Glücksbegriffe. Das ist einmal das Zufallsglück. Das kennen wir alle, denn es ist das Glück von außen, das wir nicht beeinflussen können: Sonnenschein, gute Karten auf der Hand, der Autofahrer, der uns knapp verfehlt – alles Zufall! Trotzdem ist es wichtig, für das Zufallsglück offen zu sein. Bin ich spontan genug, um die [Sonnenstrahlen zu genießen](#)? Der zweite Begriff ist das Wohlfühlglück. Das ist die Tasse Kaffee, die wir genießen, ein freundliches Gespräch. Wir fühlen uns wohl in diesen Situationen, genießen den Moment.

Müted an Ostern? Ein Aufruf zur Zuversicht – trotz allem

Schlussendlich gibt es noch das Glück der Fülle, von dem Philosophen sagen, dass es das dauerhafte Glück ist. Dieses Glück ist umfassender und schließt auch die unangenehmen Seiten des Lebens ein. Wir stellen uns ein Pendel des Lebens vor, welches zwischen guten und schlechten Gefühlen und Erfahrungen schwingt. Im besten Fall finden wir uns irgendwann in der Mitte ein. Da ist die Gelassenheit. Das Glück der Fülle ist von der geistigen Haltung zum Leben abhängig, die ein Mensch im Laufe des Lebens einnimmt und einübt. Wenn man das hat, dann atmet man mit dem Leben mit.

Wir können Glück also lernen?

Selbstverständlich! Studien zufolge sind nur zehn Prozent unseres Glücks von den Umständen abhängig, etwa 50 Prozent werden von unseren Genen bestimmt. Für die restlichen 40 Prozent sind wir selbst verantwortlich. Unsere Gedanken beeinflussen unsere Zufriedenheit. Glück kann man wie eine Sprache lernen, indem man die Werkzeuge aus den Glückswissenschaften einfach wie Vokabeln regelmäßig anwendet. Dazu benötigen wir Wiederholungen, damit sich die synaptischen Verbindungen im Gehirn verknüpfen können. Trainiere ich also öfter, an das Gute zu denken und wiederhole ich es täglich mehrmals, dann wird es zur Gewohnheit.

Kerstin Taubenheim gründete 2009 die „Glücksschule Berlin“. © privat
Wer nimmt ihre Coachings und Seminare in Anspruch?

Es kommen drei Gruppen zu mir. Erstmal die, die wirklich leiden, von negativen Gedanken gequält werden. Dann gibt es Menschen, die gerade Umbrüche erleben, vielleicht den Job gewechselt haben, und für diese Phase Unterstützung brauchen. Und dann gibt es noch die Menschen, die sich einfach für [das Thema Glück interessieren](#), sich auf dem Gebiet vernetzen wollen. Unternehmen buchen mich, weil sie wissen, dass glückliche Menschen weniger [kündigen und krank werden](#). So werden Fluktuations- und Krankheitskosten drastisch gesenkt.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir glücklich sind?

Unsere Gesundheit profitiert enorm von guten Gefühlen. Gute Laune resultiert aus einem Hormoncocktail, angefangen bei den Gedanken, die wir denken, welche durch Neurotransmitter unsere Emotionen bestimmen. Wenn wir glücklich sind, dann bewegen sich unsere Zellen in einem anderen Milieu.

Unser Atem wird tiefer, wir schlafen besser. Unser kardiovaskuläres System ist viel stabiler, das heißt, das Herzinfarktisiko sinkt. Wir sind kreativer, versöhnlicher und hilfsbereiter. Glückliche Menschen lernen außerdem schneller und effektiver als nicht-glückliche Menschen und können Probleme besser lösen. Im Umkehrschluss schwächen negative Gedanken unseren Körper, vor allem unser Immunsystem.

Vitaminspritze für den Körper. Wenn wir glücklich sind, bewegen sich unsere Zellen in einem anderen Milieu, sagt die Expertin. © Getty Images/iStockphoto
Bekanntes Beispiel ist das Herpes-Virus, zu dem zahlreiche Menschen neigen. Es entfaltet sich nicht, solange das Immunsystem sich wehren kann. Wenn das Leben harmonisch ist, bricht es nicht aus. Ärger, eine große Enttäuschung, starke negative Emotionen jedoch reichen aus. Das Körpermilieu verschlechtert sich und die Abwehrkräfte sinken. Dann kann sich ein Herpes entwickeln.

Wie wirkt sich die Pandemie auf unseren Körper aus?

In der Pandemie gibt es das Gefühl einer Bedrohung, eine Angst vor dem eigenen Sterben oder dem der nahen Angehörigen. Wir [wechseln in den Überlebensmodus](#). Wir reagieren dann auf drei Arten: Angriff, Flucht oder Erstarrung. Letzteres ist bei den meisten Menschen der Fall.

Da müssen wir rauskommen! Wir Menschen haben Sorgen aus der Vergangenheit und um die Zukunft und diese Grübeleien schaden unserem Körper immens. Da können wir nicht kreativ sein oder fröhlich. Diese Schockstarre hat jeden getroffen, mich auch. Und die Situation dauert an. Leute gewöhnen sich an diese Angst, fühlen sich gar hilflos. Wir können uns gegen die Pandemie ja nicht wehren.

Wir müssen die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen.

Kerstin Taubenheim

Wie können wir in dieser Situation trotzdem hoffnungsvoll und gar glücklich sein?

Wir müssen die Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen. Denn am Ende haben nur wir selbst Einfluss darauf. Wer schlecht gelaunt ist, geht [mit seiner Umwelt nicht gut um](#). Wer gut gelaunt bin, ist dagegen friedfertiger. Deswegen ist es gerade jetzt für unsere Kinder, Familien und Freunde wichtig, in dieser guten Laune zu sein. Erstmal sollte man die Situation umdeuten: Was ist denn gut in meinem Leben? Ich bin gesund, meine Kinder sind gesund.

Dafür darf man dankbar sein.

Immer, wenn irgendwas schief läuft, rate ich zu der Frage: Was ist der schlimmste Fall? Beispielsweise kann ich den Job wegen der Pandemie doch nicht wechseln. Der schlimmste Fall hier wäre, dass ich gar keinen Job mehr habe. Und wenn dem so wäre, hätte ich die Zeit, mich zum Beispiel um meine Kinder zu kümmern. In dieser Zeit ist es wichtig, Prioritäten zu setzen.

5 Tipps der Glücksexpertin für einen zufriedenen Alltag

Bewegung in der Natur: In den Wald gehen, Stille genießen. Bewegung führt dazu, dass die Nervenzellen sich teilen. Man ist wieder aufnahmefähig. Beim Sport kann man Aggressionen rauslassen.

Neues lernen und Potenziale entfalten: Neue Dinge zu lernen schüttet Glückshormone aus. Ein Instrument lernen, versuchen, Dinge zu reparieren statt sie wegzuschmeißen.

Medienkonsum kontrollieren: Beobachten, wie häufig Nachrichten geschaut und gelesen werden. Natürlich sollte sich jeder informieren, aber es ist auch legitim, den Fernseher mal auszulassen. Mal das Handy für ein oder zwei Tage weglegen und Pause machen.

Prioritäten setzen: Wissen, was wirklich wichtig ist. Viele Menschen sind beispielsweise früher krank zur Arbeit gegangen aus Angst, den Job zu verlieren oder den Kollegen zu viel Arbeit aufzuhalsen. Wenn die Prioritäten feststehen und zum Beispiel die eigene Gesundheit ganz oben steht, dann haben Menschen kein schlechtes Gewissen mehr, wenn sie für ihre Priorität eintreten.

Regelmäßig Meditieren: Da wir ständig grübeln und uns Sorgen machen, kann das Gehirn nicht sofort auf ein entspanntes Nichtsdenken umschalten. Anfänger sollten sich auf ihren Atmen konzentrieren, die Atemzüge mitzählen, möglichst sieben Sekunden ein- und sieben Sekunden ausatmen. „Einer meiner Kursteilnehmer sagte mir mal, dass sich dieses Nichtsdenken wie Frieden anfühlt“, erzählt Taubenheim. Diese Präsenz, im Jetzt zu leben, das ist ein dauerhaftes Glück.

Die Pandemie hat uns entschleunigt, wir lebten zuvor in einer enorm gestressten Gesellschaft. Nun ist noch immer Zeit, um den Blick nach innen zu kehren. Denn selbst, wenn wir jetzt in den Urlaub fahren könnten, nehmen wir uns selbst auch immer mit und damit auch unsere negativen Gedankenmuster.

Statt also dem Alltag entfliehen zu wollen, können wir ihn bereichern. Schaffen Sie mehr Raum für gute Gedanken. Suchen Sie sich ein neues Hobby, etwas, was Sie schon immer tun wollten. Mittlerweile lässt sich alles über Tutorials auf Youtube oder anderen Plattformen lernen. Fürs Lernen braucht man drei Neurotransmitter und zwei davon sind Glückshormone.

Geselligkeit und Berührung lassen sich durch Hobbys und Sonnenschein aber nicht ersetzen...

Ja, ohne das Miteinander ist ein großes Stück Menschsein weggebrochen. Aber Berührung hat ähnliche Effekte wie Atmung. Deswegen ist Meditation wichtig. Wenn ich gestreichelt werde, schüttet mein Körper Oxytocin aus. Wenn ich das jetzt nicht mehr habe, dann sollte ich anfangen zu meditieren, weil ich dabei Endorphine ausschüttele, die unser Wohlbefinden

steigern.

Berlin gilt als Hochburg der Hedonisten. Doch mit Schließung von Kultur und Unterhaltung scheint dieser verloren. Ist der Stadt das Glück abhanden gekommen?

Menschen sind kreativ und werden immer wieder neue Formen finden, um dem Hedonismus zu frönen. Auch der Hedonismus wird die Pandemie überleben. Für junge Erwachsene ist es sehr schade, dass das Zusammenkommen heute so nicht mehr stattfindet wie noch im Jahr 2019. Und doch werden die Angstfreien einen Weg finden, um ihre Form von Hedonismus zu leben.

Ausgedreht. Clubs sind in der Pandemie geschlossen, Festivals abgesagt und Bars haben ihre Türen verammelt. © Britta Pedersen/dpa

Vielleicht [verändert sich die Art und Weise](#) gerade? Ich sehe viel mehr Menschen spazieren gehen, joggen und die Sonne genießen als früher. Menschen gehen in die Natur und wundern sich, wie gut sie sich danach fühlen. Wer weiß, vielleicht kommt ja jemand auf die Idee, barfuß zu laufen und spürt, wie schön das ist.

Haben in der Corona-Pandemie mehr Menschen Ihren Rat gesucht?

Zu Beginn des ersten Lockdowns habe ich erstmal alles lahm gelegt. Viele waren enttäuscht deswegen. Das hat auch mich aus dem Gleichgewicht gebracht. Aber meine Glücksstrategien haben mir immer wieder geholfen, zurück in die Mitte zu finden. Ende vorigen Jahres hatte ich auch wieder Einzelgespräche in Präsenz angeboten und die waren sofort ausgebucht. Jetzt findet alles online statt. Ab 7. April biete ich kostenfreie Glücksgespräche in Online-Gruppencalls an.

Lesen Sie weitere Texte auf Tagesspiegel Plus

[Interview mit einem Achtsamkeitsexperten](#) „Es wird immer etwas geben, das wir nicht ändern können“ [Schuhe statt Reisen und Restaurantbesuch](#) Kann man Glück kaufen?

[Einblicke in die Teenager-Seele](#) „Eine Depression kommt nicht lärmend, sondern leise“

Ich sehe da einen hohen Bedarf bei den Menschen. Die Depression ist ja schon lange auf dem Weg, die Volkskrankheit Nummer eins in Deutschland zu werden. In Zukunft wird es weitere glückspädagogische Angebote geben. In den kommenden Monaten möchte ich mit einigen Mitstreitern ein Glückszentrum in Berlin aufbauen, das über eine Stiftung finanziert werden soll. Da suchen wir in Berlin nach Räumlichkeiten.