

Gesund leben kann man am besten, wenn man passende Angebote genau vor der Haustür findet. Deshalb gibt es für die „Gesunden Gemeinden“ jetzt ein neues Angebot zum Thema Glück.



Das Glück wohnt in den „Gesunden Gemeinden“

Informationen:

Mag. Alexandra Strasser
Tel.: 02742/90610-764
www.gesundesnoe.at

„Gesunde Gemeinde“ werden: In einem Arbeitskreis, der von einem Regionalbetreuer aus dem Team von GESUNDES NÖ betreut wird, erstellen die Teilnehmer ein Gesundheitskonzept für ihre Gemeinde. Gemeinsam werden Aktivitäten wie Kurse, Vorträge, Gesundheitstage etc. in die Tat umgesetzt.
www.gesundesnoe.at
walburga.steiner@gesundesnoe.at

Die Glücksforschung ist ein junges Forschungsgebiet der „Positiven Psychologie“. Lange hat man in der Wissenschaft ausschließlich darauf geschaut, was Menschen krank macht. Man hat sich bemüht, Krankheiten zu beschreiben und versucht sie zu heilen. Der amerikanische Psychologe Martin Seligman hat schließlich eine andere Sichtweise in der Psychologie geprägt: Er fragt, was hält uns gesund? Wie können wir unser Wohlbefinden positiv beeinflussen? Was macht uns glücklich? Glückseligkeit ist nämlich gesund, das belegen zahlreiche neue Studien: Glückseligkeit stärkt das Immunsystem und reduziert Stress.

Auch das „Gesunde NÖ“, die Gesundheits- und Vorsorge-Plattform des Landes Niederösterreich, hat sich diesem Ansatz verschrieben und möchte mit dem neuen Jahresschwerpunkt „Glück“ die Menschen in Niederösterreich beim Gesundbleiben unterstützen.

300 Gemeinden

300 Gemeinden in Niederösterreich sind bereits „Gesunde Gemeinden“: Sie erarbeiten mit Unterstützung der Spezialisten von „Gesundes NÖ“ maßgeschneiderte Gesundheitsangebote für ihre Bürgerinnen und Bürger und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Sie helfen, dass Menschen ihren Lebensstil ändern und sich mehr bewegen, gesünder ernähren und zu Vorsorge-Untersuchungen gehen. Die Werkzeuge dazu sind vielfältig und werden durch qualitätsgesicherte Angebote von „Gesundes NÖ“ kräftig unterstützt. Von Kochkursen über verschiedene Vorträge reicht das Spektrum, vom Yoga-Kurs bis zum Walking-Treff, von gemeinsamen Glückswanderungen bis zu Ferienangeboten für Kinder.

Heuer können alle „Gesunden Gemeinden“ ihren Bürgern den Vortrag „Glücksform(e)l(n) - Wege zum Glückseligkeit“ kostenlos anbieten, organisiert und



„Glück ist, wenn ich in der Früh von den Sonnenstrahlen geweckt werde, die durch das Fenster scheinen und mein Gesicht wärmen! Aufzuwachen und zu wissen, dass ich in Österreich lebe, einem der schönsten Plätze dieser Erde.“

Julian, Lanzenkirchen



„Glück bedeutet für mich, bei einer guten Tasse Kaffee ein gutes Buch zu lesen. Auch wenn ich alleine daheim bin, decke ich in meiner Freizeit den Tisch nett, das heißt, es gibt immer Blumen und eine Kerze dazu im Winter. Entspannung bei Kaffeeduft bedeutet für mich Glücksgefühl pur!“



Gabriela, St. Valentin



„Glück ist mit meiner Familie den runden Geburtstag feiern zu können und zu sehen, wie alle lustig und gesund sind und die ‚Kleinen‘ prächtig heranwachsen.“

Theresia, St. Leonhard



finanziert von „Gesundes NÖ“. Denn „glücklich sein, das kann man wirklich lernen“, sagt Mag. Heide-Marie Smolka, Glückspsychologin und eine der Vortragenden. „Das hat nichts mit Esoterik oder abgehobenen Theorien zu tun, sondern fußt auf den Ergebnissen der Wissenschaft.“

Damit die Bevölkerung das im Vortrag Gehörte auch ausprobieren kann, kann jede Gemeinde den dazu passenden Workshop buchen. Oder eine

„Glückswanderung“ veranstalten und sich gemeinsam mit Experten auf eine „Spurensuche nach dem Glück“ begeben. „Im Grunde also ein Workshop draußen – je nachdem, was die Gemeinde lieber hat“, erklärt Dr. Stefan Grassl, der sowohl Workshops als auch Wanderungen für „Gesunde Gemeinden“ anbietet. Als besonderes Zuckerl erhalten alle Vortrags- und Workshop-Besucher ein Glückstagebuch geschenkt.

RIKI RITTER-BÖRNER ■

Buchtipps

- + Anton Bucher: Psychologie des Glücks. Ein Handbuch, Euro 30,80
- + Stefan Klein: Die Glücksformel: Oder Wie die guten Gefühle entstehen, Euro 10,30
- + Martin E. P. Seligman: Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben, Euro 9,30
- + Heide-Marie Smolka: Mein Glücks-Trainings-Buch, Euro 19,95

Alle Bücher erhältlich unter www.gesundheitsbuch.at

„Das gemeinschaftliche Abschiedsabendessen mit meiner Familie vor meiner Reise nach Südostasien! Glück ist daher für mich, die Geborgenheit der Familie zu spüren!“

Matthias, Ollersbach



Glücksforme(l)n – Wege zum Glücklichsein



Die Autorin Alexandra Strasser ist zuständig für den Jahresschwerpunkt bei „Gesundes NÖ“.

„Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein“ – dieses Zitat von Voltaire klingt einfach. Fast banal. Ist es wirklich so einfach, glücklich zu sein? Psychologen und Glücksforscher sind sich einig: Ja, denn Glücklichsein kann man lernen. Es liegt zwar nicht in unserer Hand, im Lotto zu gewinnen, aber darum geht es beim Glücklichsein auch gar nicht. Glück zu haben ist tatsächlich Glückssache.

Freude zu empfinden und Zufriedenheit zu spüren, das können wir wesentlich selbst beeinflussen und sozusagen trainieren. Achtsam durch den Tag gehen und bewusst schöne Momente genießen, ist zum Beispiel schon ein großer Schritt in die richtige Richtung. Klar, Glücksmomente halten nicht dauerhaft an, aber wir können etwas dazu beitragen, dass sie immer wieder neu auftreten.

Als erwiesen gilt, dass Geld allein nicht glücklich macht. Nicht umsonst gibt es laut aktuellen Ergebnissen der Glücksforschung die glücklichsten Menschen auf dieser Welt nicht unbedingt in westlichen, reichen Ländern. Wohlstand ist keinesfalls gleich Wohlergehen, wobei eine gewisse finanzielle Grundabsicherung natürlich das Glücklichsein unterstützen kann.

Entscheidend ist, was wir denken

Beim Glücklichsein kommt es sehr auf die eigene Einstellung an, auf Werte und Sichtweisen an. Und die sind veränderbar! Wir kennen alle die berühmte Frage: Ist das Glas halb voll oder halb leer? Wie wir die Welt wahrnehmen, beeinflusst natürlich unser Glücklichsein. Entscheidend sind auch unsere sozialen Kontakte und Beziehungen. Das Glück pflanzt sich sozusagen in der Gruppe fort, wir stecken uns sozusagen gegenseitig mit positivem Glücksempfinden an. Der Neurobiologe Joachim Bauer erklärt: „Das Gehirn belohnt gelungenes Miteinander durch Ausschüttung von Botenstoffen, die gute Gefühle und Gesundheit erzeugen. Die beste Droge für den Menschen ist der Mensch.“

Glück kann man lernen

Gehirnforscher haben weiters herausgefunden, dass man glückliches Verhalten und Erleben lernen kann, indem die richtigen Muster im Gehirn entwickelt werden. Wenn man sich über einen längeren Zeitraum in gute Stimmung bringt, entwickelt sich dieses Areal im Gehirn. Das heißt, die Neuronen verästeln sich dort stärker, ähnlich einem Muskel. Das bewirkt, dass wir beim nächsten schönen Moment noch einfacher Glücksgefühle empfinden. Achtung: Das ist auch umgekehrt möglich, denn viele Menschen trainieren täglich ihr Ärgerzentrum und reagieren irgendwann schon beim kleinsten Ärgernis explosiv.

Die Macht des Optimismus

Es macht auch einen Unterschied, wie jemand Erlebnisse beschreibt. Optimistisch denkt, wer unerwünschten Erlebnissen äußere Ursachen zuschreibt (etwa: Heute hatte ich einfach Pech) und positive Erlebnisse sich selbst (etwa: Ich kann das einfach gut, es war klar, dass dies funktionieren wird). Wichtig ist, und das will „Gesundes NÖ“ auch vermitteln, dass es nicht DIE Strategie zum Glücklichsein gibt. Es macht ja auch nicht jeden dasselbe glücklich. Glück ist etwas sehr Subjektives – zumindest die Bewertung von Ereignissen ist sehr subjektiv eingefärbt. Doch es gibt Wege, die es uns vereinfachen, das herauszufinden, was wir persönlich zum Glücklichsein brauchen. ■

Blick über den Tellerrand

Im Himalaja-Staat Bhutan gibt es als erstes Land der Welt das sogenannte „Bruttonationalglück“. Höchstes Ziel der Königsfamilie sind glückliche Bürger – und das seit über drei Jahrzehnten.

Informationen:

- + www.spiegel.de/reise/fernweh/0,1518,673514,00.html
- + www.nytimes.com/2009/05/07/world/asia/07bhutan.html?_r=2

ANREGUNGEN ZUM GLÜCKLICHSEIN

Machen Sie sich so oft wie möglich die schönen Seiten Ihres Lebens bewusst, denn diese zaubern Ihnen ein Lächeln auf die Lippen und können so manchen Ärger schnell vergessen lassen. Auf www.gesundesnoe.at finden Sie die Glücksbörse, dort können Sie Ihre ganz persönlichen Glücksmomente festhalten und sich von den Glücksmomenten anderer Menschen inspirieren lassen.

Wollen Sie an das Glück erinnert werden? Dann bestellen Sie den Glücksnachrichten unter office@gesundesnoe.at. In unregelmäßigen und somit für Sie überraschenden Momenten erhalten Sie ein Jahr lang Glückstipps.

Eine Methode, das Glücklichsein und somit das persönliche Glückszentrum im Gehirn zu trainieren, ist das Schreiben eines sogenannten Glückstagebuchs. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die ihre Glücksmomente regelmäßig festhalten, insgesamt glücklicher sind. Eine Studie mit depressiven Menschen belegt sogar, dass diese rascher gesund wurden, wenn sie ein Glückstagebuch führten.