

**Expertenchat am 10. August 2020 zum Thema:
Was ist Glück und wie kann ich es fördern?**

Expertin: Dipl. -Psych. Anja Benesch

Protokoll:

Chat-Moderator:

Guten Abend und herzlich Willkommen zum heutigen Expertenchat: "Was ist Glück und wie kann ich es fördern?!"

Chat-Moderator:

Einen guten Abend wünsche ich auch Ihnen, Frau Benesch. Sie sind heute Abend unsere Expertin. Bitte stellen Sie sich den Usern kurz vor.

Anja Benesch:

Guten Abend! Mein Name ist Anja Benesch, ich bin Diplom-Psychologin und arbeite seit vielen Jahren in privater Niederlassung in Berlin als Psychologische Psychotherapeutin. Als Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl biete ich Trainingskurse an und habe mich im Rahmen von Fortbildungen auch eingehend mit Resilienz und Stressbewältigung beschäftigt. Ich begleite Menschen einzeln und in Gruppen auf ihrem Weg der Heilung und Veränderung.

Neue Frage: Wie komme ich aus einer negativen Spirale raus

Antwort von Anja Benesch: In der Glücksforschung rät man dazu, sich weniger mit dem Negativen zu beschäftigen, sondern vielmehr gezielt Aufmerksamkeit und Energie auf das Positive zu lenken, z.B. die eigenen Stärken, angenehme Erlebnisse, Dinge die einem Freude bereiten. Darüber kann man dann z.B. eine Art Dankbarkeits-Tagebuch führen. Unsere Aufmerksamkeit folgt dem, worauf wir sie lenken.

Neue Frage: Ich weiß, dass das Glück fordert, dass man auch Hobbys hat. Ich habe kein Hobby und weiß nicht, wie ich mein Hobby entdecken kann. Haben Sie vielleicht einen Tipp? Danke.

Antwort von Anja Benesch: Da haben Sie Recht, ein Hobby, das einem Freude bereitet, fördert das Glücksempfinden. Was tun Sie denn gerne, bei welchen Tätigkeiten ist Ihre Stimmung gut? Es muss nichts Besonderes oder Auffälliges sein. Es kommt wirklich einzig darauf an, ob Ihre Stimmung sich dabei hebt. Für viele sind es Aktivitäten, die eher entspannen. Beispiele können Spaziergänge, Gärtnern, Musik machen oder hören, sein - Bewegung und Gesellschaft sind in der Regel gut.

Rückfrage: Vielen Dank. Ich würde so gerne neue Hobbys entdecken, um zu vergleichen, was mir wirklich mehr bzw. echte Freude bereitet. Gibt es vielleicht irgendwelche Links im Internet, über die man recherchieren kann und etwas für sich entdecken kann? Besten Dank

Antwort von BKK_Gast: Mir ging es ähnlich und mir hat das Programm der Volkshochschule gute Dienste geleistet. Ich habe mehrere Kurse ausprobiert, was mir persönlich Spaß gemacht hat.

Diskussion zum Thema:

BKK_Gast:

Wenn ich kein Hobby habe, heißt es, dass ich nicht glücklich sein kann?

BKK_Gast:

Das finde ich nicht so. Hobbys sind doch freiwillige Sache und was einem Spaß macht. Irgendwas macht man doch immer in seiner Freizeit, oder?

BKK_Gast

Vielen Dank, es stimmt, aber meistens sind es die Sachen, die ich unter der Woche nicht geschafft habe und diese gemacht werden müssen. Ich habe ein Gefühl verloren, was mir Spaß machen kann.

Antwort von Anja Benesch:

Sie können auch ohne Hobby glücklich sein. Manche Menschen macht ihr Beruf sehr glücklich - die Forschung sagt dazu: entscheidend ist es, eine Aufgabe zu haben, die sinnstiftend ist. Millionäre sind nicht glücklicher als andere Menschen.

Antwort von Anja Benesch:

Wenn Sie das Gefühl dafür verloren haben, was Ihnen Spaß machen kann, dann rate ich, vieles auszuprobieren, vielleicht auch ein "Genusstraining" oder einen Achtsamkeitskurs, wo man sich viel Zeit dafür nimmt, erstmal zur Ruhe zu kommen und das Erleben von Genuss und Freude überhaupt mal wieder möglich zu machen

Neue Frage: Guten Abend Frau Benesch, wie definieren Sie Glück und wie kann man das Glück sehen, trotz dem herrschend Leid um sich und auf der Welt?

Antwort von Anja Benesch: Guten Abend, danke für Ihre Frage. Glück wurde und wird sehr unterschiedlich definiert im Laufe der Geschichte der Menschheit, je nachdem, welche Kultur Sie befragen, und ob es sich z.B. um Philosophen oder Neurobiologen handelt. In der noch relativ jungen Forschungsrichtung der Positiven Psychologie untersucht man im Zusammenhang mit Glück, wie positive Emotionen entstehen, und welchen Einfluss wir als Menschen darauf haben, solche zu empfinden. Ich sage, Glück ist etwas, dass wir in einem persönlichen, individuellen Prozess immer wieder finden, es ist kein Endstand oder Ziel, das man irgendwann erreicht hat, es hat etwas mit der Fähigkeit zu tun, im Moment, in der Gegenwart sein zu können, sich im Hier und Jetzt zu spüren, und mit dem zufrieden zu sein, was man gerade hat und erlebt. Ich verstehe Ihre Frage danach sehr gut, wie man trotz dem herrschenden Leid auf der Welt das Glück sehen kann - das Leid zu spüren ist manchmal eine Herausforderung. Es kann helfen, zu wissen, welche Aufgaben man bereit ist zu übernehmen angesichts des Leids in der Welt, wo man selbst wirksam werden kann, und das dann auch ganz aktiv zu tun - also anderen aus Mitgefühl (statt Mit-Leid) helfen.

Neue Frage: Wie lassen sich Resilienzen besten aufbauen?

Antwort von Anja Benesch: Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, kann man aufbauen bzw. stärken, indem man Beziehungen und soziale Kontakte pflegt und aufbaut, an seine Stärken und Kompetenzen glaubt, gut für sich selbst sorgt, sich nicht als Opfer sieht, Krisen als Chance und nicht als unüberwindbares Problem betrachtet und realistische Ziele

verfolgt, die einem auch Erfolge bescheren. Es ist auch sehr hilfreich, sich bewusst zu werden, welche Stärken man hat. Dazu gibt es auch im Internet kostenlose Persönlichkeitstests z.B. auf Webseiten psychologischer Hochschulen. Von diesen Stärken kann man dann bewusst Gebrauch machen. Beispiele dafür sind z.B. Geduld, soziale Kompetenz, Humor.

Neue Frage: Hallo Frau Benesch, haben Sie Ratschläge für Menschen nach narzisstischem Missbrauch in der Partnerschaft und plötzlicher Trennung durch den Narzissten wegen verheimlichter Nebenbeziehung? Wie erlangt man da sein Selbstwertgefühl wieder?

Antwort von Anja Benesch:

Lieber Gast mit der Frage von 20:39, bitte entschuldigen Sie die lange Reaktionszeit. Nach einer Erfahrung mit narzisstischem Machtmissbrauch kann es schwierig sein, Selbstwertgefühl zu empfinden. Als erstes möchte ich Ihnen gerne sagen: Sie sind nicht allein, leider machen viele Menschen solche Erfahrungen in Beziehungen! Das Gute daran ist, dass es mittlerweile eine Reihe recht guter Selbsthilfe-Bücher, Diskussionsforen im Internet, und auch Selbsthilfegruppen gibt, wo man auf Menschen mit ähnlichen Erfahrungen trifft, die sich dann gegenseitig unterstützen. Nicht zu denken, dass man "selber schuld" und allein da steht mit solchen Problemen ist sehr wichtig. Auch eine Psychotherapie kann helfen, Beziehungserfahrungen und eventuelle eigene Muster dabei zu reflektieren und wieder mit Mut nach vorne zu schauen. Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Rückantwort: Danke!!

Neue Frage: Hallo, seit einigen Jahren arbeite ich bei der gleichen Firma. Nächstes Jahr werden es 20 Jahre. Nun passiert es mir des Öfteren, dass ich zu oft die Wahrheit gegenüber meinen Kollegen äußere. Das setzt mich unter Druck. Wie kann man am besten der Wahrheit ausweichen?

Rückfrage Anja Benesch:

Vorhin gab es eine Frage dazu, wie man am besten der Wahrheit ausweichen könne, wenn man den Kollegen in der Firma zu oft die Wahrheit sagt und dadurch unter Druck gerät. Da möchte ich gerne nachfragen, ob die ausgesprochene Wahrheit oder der Druck das Problem sind? Etwas im Gespräch zu sagen, was dann vielleicht zu Problemen im Miteinander mit den Kollegen führt, wäre ein Thema, wo man sich vielleicht nochmal genauer anschaut, wie die Kommunikation im Team so läuft insgesamt, ob man sich miteinander wohl fühlt und so weiter. Ein anderes Thema ist empfundener Druck auf der Arbeit, also vielleicht sowas wie Stress, oder Angst - es wäre wichtig zu wissen, was genau Sie meinen, damit ich Ihnen Passendes empfehlen kann.

Antwort User: Der Sachverhalt ist so, wir sind ein gutes Team. Nur sind die Lebenssituationen sehr unterschiedlich. Druck empfindet man in jeder Arbeitsstelle, denn schließlich sind wir eine Leistungsgesellschaft.

Rückfrage Anja Benesch:

Schön, dass Sie ein gutes Team sind. Unterschiedliche Lebenssituationen gibt es natürlich. Welche Wahrheit, die Sie aussprechen, verursacht denn den Druck?

Neue Frage:

Hallo, wie kann man sein Selbstwertgefühl aufbauen?

Antwort Anja Benesch: Danke, hierzu gibt es natürlich verschiedene Ansätze. Der Psychotherapeut Nathaniel Branden beispielsweise, empfiehlt, das Selbstwertgefühl gezielt zu entwickeln: Bewusster leben, permanente Achtsamkeit. Die Selbstannahme verbessern, anstatt Selbstgefälligkeit. Ein eigenverantwortliches Leben führen, Selbstsicheres Behaupten, der eigenen Meinung. Ein zielgerichtetes Leben führen. Die eigenen Werte leben. Persönliche Integrität. Auch Selbsthilfe Übungen können hierzu hilfreich sind.

Neue Frage: Irgendwie habe ich das Gefühl, keiner will etwas mit mir zu tun haben. Wenn ich Leute z.B. anrufe, einfach so, um zu wissen, wie es ihnen geht, kann ich zwar mit ihnen reden, doch das war es, von den Personen kommt kein Feedback. Also z.B. ein Gegenanruf.

Antwort Anja Benesch: Lieber Gast, der auf einen Gegenanruf hofft: der Gedanke / das Gefühl, dass keiner was mit Ihnen zu tun haben will, ist verständlicherweise erstmal belastend. Glauben Sie ihm nicht! Negative Gedanken sind wie ein Klettverschluss, wir bleiben dran kleben (das haben wir unserem Säugetier-Gehirn zu verdanken); gute Gedanken sind wie Teflon-beschichtete Pfannen: alles gleitet an ihnen ab. Gute Gedanken muss man sich also bewusst machen, genauso wie positive Erlebnisse und Dinge, die man „geschafft“ hat: sie z.B. abends in einem Tagebuch festhalten, anderen davon erzählen. Ganz praktisch veranschaulicht: jedes Mal, wenn Sie selbst aktiv werden, schreiben Sie sich das auf, loben Sie sich dafür – Sie sind aktiv geworden, haben Ihr Glück in die Hand genommen, sich aktiv dafür eingesetzt. Ob die anderen einen zurückrufen, darauf haben wir keinen Einfluss; aber wir können selbst immer wieder anrufen und nicht aufgeben.

Rückantwort: Liebe Frau Benesch, besten Dank, dass Sie mich zum Nachdenken gebracht haben!

Rückfrage von BKK_Gast:

Wenn ich mich allerdings nach ein paar Wochen oder gar Monaten wieder melde, denke ich, warum immer ich? Ich tue es zwar, aber dann denke ich, bin ich vielleicht doch zu aufdringlich??

Rückantwort Anja Benesch: Da taucht also der Gedanke auf: Vielleicht bin ich zu aufdringlich. Und wenn Sie diesem Gedanken Glauben schenken, rufen Sie dann wieder an oder eher nicht? Könnten Sie stattdessen denken: Vielleicht freut sich die andere Person schon auf meinem Anruf. - Vielleicht hilft es Ihnen, negative Gedanken zu hinterfragen und zu schauen, was andere in derselben Situation denken würden bzw. was man alternativ denken könnte - im besten Falles etwas, das zu einem positiven Gefühl führt, Sie ermutigt. Und davon mal abgesehen: vertrauen Sie darauf, dass die anderen selbst für sich sorgen! Dass sie nicht ans Telefon gehen würden, wenn sie nicht reden wollen. Viele Menschen sind derzeit viel mit sich selbst beschäftigt.

BKK_Gast: Liebe Frau Benesch, vielen Dank für die Antworten. Die getätigten Aussagen werde ich überdenken.

Neue Frage: Hallo liebe Frau Benesch, wie kann man am besten Ängste überwinden?

Antwort von Anja Benesch:

Es gab eine Frage dazu, wie man am besten Ängste überwinden kann. Nun gibt es verschiedene Arten von Ängsten: soziale Ängste, Panikattacken, Platzangst, Phobien, Zwangsstörungen... ein/e Psychotherapeut/in würde mit Ihnen da erstmal eine eingehende Diagnostik machen und dann einen Behandlungsplan machen. Es kommt auch darauf an, wie einschränkend im Alltag und wie belastend diese Ängste sind - man spricht von Behandlungsbedürftigkeit, wenn beides hoch ausgeprägt ist. Falls Sie sich nicht stark beeinträchtigt fühlen durch Ihre Ängste, dann kann auch hier die bewusste Ausrichtung auf das Positive, auf kleine Ziele, auf Werte helfen - denn unsere Aufmerksamkeit folgt den Absichten, die wir haben. Ein/e Schauspieler/in konzentriert sich z.B. nicht auf das Lampenfieber und die eventuellen körperlichen Symptome, sondern auf etwas anderes...

Chat-Moderator:

Vielen Dank für die Beantwortung der vielen Fragen! Haben Sie noch abschließende Hinweise, die Sie den Usern mit auf den Weg geben möchten?

Anja Benesch:

Vorhin gab es eine Frage dazu, was zum erfüllten Leben gehört und wie man aktiv sein Wohlergehen fördern kann – das erscheint mir passend als abschließende Hinweise. Man weiß aus Forschung, dass eine aktive Lebensgestaltung fördert. Suchen Sie sich Aufgaben und Strukturen, die Ihnen gut tun, schaffen Sie Freiräume für Ruhe und Stille Meditation, wenn Sie mögen suchen Sie sich Verbündete, Freund/Innen die das mit Ihnen das genießen, entlasten Sie sich, tun eher weniger als mehr, schlafen ausreichend. Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand und warten Sie nicht auf den Lottogewinn. Vielen Dank und bis bald. Ihre Anja Benesch.