



»OBSERVER«

look! Wienlive

Das neue große Frauenmagazin
Wien, im April 2021, Nr: April, 10x/Jahr, Seite: 20-23

Druckauflage: 28 600, Größe: 89,07%, easyAPQ: _

Auftr.: 8197, Clip: 13482381, SB: Gouya Ghazaleh



www.observer.at

Emotion

**DER
GANZE TALK**

looklive.at/events

Klicken auf:

look-goes-live



WIE KÖNNEN WIR UNSER

Glück festhalten?

ES IST DOCH GANZ EINFACH!

Wie werden wir in diesen Zeiten glücklich(er)? Journalistin Silvia Jelincic und Mediziner Michael Kunze haben dazu ein Buch geschrieben. Darüber reden Künstlerin Adriana Zartl, Herzexpertin Ghazaleh Gouya und Andrea Buday mit *look!*-Herausgeberin Uschi Pöttler-Fellner.

Moderation Uschi Pöttler-Fellner Text Ursula Scheidl Fotos Stefan Joham



Die Antworten auf eine der wichtigsten Fragen im Leben bleiben oft unbefriedigend: Wie werde ich glücklich? Michael Kunze und Silvia Jelincic haben in ihrem Buch „Der Glückskompass“ leicht lesbar alle wichtigen Studien zum Thema Glück analysiert und das Fazit daraus gezogen. Entstanden sind empirisch belegte Strategien, aus denen alle Glücks-Pragmatiker die richtige für sich wählen können. In Corona-Zeiten wichtiger denn je.

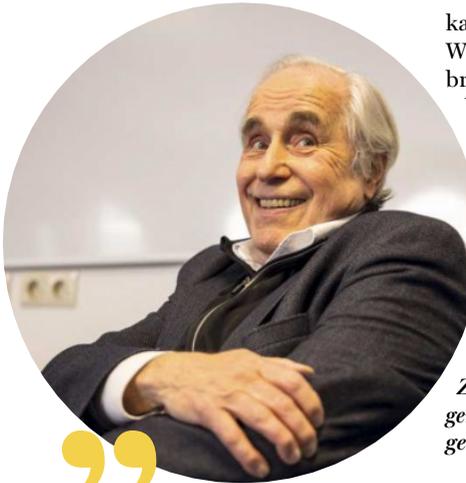
look!: Herr Professor, warum haben Sie sich mit dem Thema Glück beschäftigt und warum gerade jetzt?

Michael Kunze: In Corona-Zeiten ist man dankbar, wenn einmal etwas anderes als nur Negatives kommt. Die Idee zum Glücksbuch hatte Frau Dr. Jelincic. Wir haben ein Interview über Selbstheilungskräfte geführt und sie hat mich gefragt, ob ich glücklich sei. Ich antwortete: „Ja, wieso nicht.“ Als Sozialmediziner beschäftige ich mich naturgemäß damit, wie es den Österreichern geht. Im Westen geht's ihnen allgemein am besten. Warum? Da gibt es schon interessante Erkenntnisse und Hinweise, wie man unseren Chemiebaukasten im Gehirn am besten benutzt, aber ich würde schnell in wissenschaftliches Kauderwelsch rutschen. Da war ich froh, dass eine Journalistin die Textgestaltung übernommen hat.

Frau Dr. Gouya, Sie sind auch Herzspezialistin. Herz und Glück stehen in einem engen Zusammenhang. Wie ist das aus medizinischer Sicht?

Ghazaleh Gouya: Beim kurzzeitigen Glücksgefühl spüre ich nasse Hände und dass mein Herz schneller schlägt. Das ist vergleichbar mit einem kurzen Stresszustand, der als positiv empfunden wird. Ein schneller Herzschlag führt auch dazu, dass viele Zellen in meinem Körper wach werden. Andererseits gibt es das Gebrochenes-Herz-Syndrom. Der plötzliche Anstieg von Stresshormonen, die etwa durch Trauer empfunden werden, kann tatsächlich zu Herzinfarkt-ähnlichen Symptomen führen.

Herzgesundheit ist unglaublich wichtig und unmittelbar verantwortlich für das Glück. Andrea, du hattest einen Tumor in der Brust und hast all die Ängste einer Brustkrebspatientin durchgemacht. Hat dich die Krankheit verändert?



Die Glücksmomente sind täglich da – man muss sie nur greifen. Ich halte sie in einem Glückstagebuch fest. Das bringt positive Flashbacks.

Michael Kunze

Andrea Buday: Das war vor knapp sieben Jahren sicher ein Einschnitt. Ich war aber auch Ende 40, wo generell ein Umdenken stattfindet. Wo du auch beginnst, Dinge, die du vorher nur so nebenbei realisiert hast, bewusst wahrzunehmen, etwa wie schön es ist, im Garten tätig zu sein oder wie toll es ist, am Meer zu sitzen und dort einen Kaffee zu trinken, oder einen Menschen zu haben, der einen liebt und umgekehrt. Ich habe den Krebs auch nie bekämpft oder als schlecht empfunden. Ich habe ihn mir nicht gewünscht, aber ich habe mich nicht als Opfer betrachtet. Aber weil wir vorher vom gebrochenen Herzen geredet haben, vor rund zehn Jahren nach einer schweren Trennung habe ich wirklich Herzschmerzen verspürt. Man sollte nie vergessen, wie Psyche und Körper zusammenhängen.

Achtest du jetzt mehr auf kleine Dinge des Alltags, die dich glücklich machen?

Andrea Buday: Alleine, dass man sich mit dem Thema beschäftigt und sich selbst fragt: „Was macht mich glücklich?“, macht glücklich. Ich habe auch gelernt, dass man dem Glück nicht hinterherjagen und es nicht erzwingen

kann. Man kann aber Zufriedenheit, Wohlbefinden und Freude in sein Leben bringen, und das ist ein guter Nährboden für schöne Glücksmomente. Glücklich sein kommt ja oft sehr plötzlich und unerwartet. Neulich waren wir Bobfahren und ich bin 50 Sekunden den kleinen Hügel runtergebettert und habe nur gelacht.

Das war ein kindliches Vergnügen. Adriana, du hast einen wunderbaren Sohn, aber es gab eine Zeit, wo du dir riesige Sorgen um ihn gemacht hast, wo dein Leben zusammengebrochen ist ...

Adriana Zartl: Es kam von einem Moment auf den anderen, und ich habe früher immer sehr genau geplant, was ich nächste Woche, nächstes Jahr mache. Aber mit einem Wimpernschlag kann alles anders sein, und das haben wir erlebt. Mein Sohn war drei als bei ihm Krebs diagnostiziert wurde – und er hat gescheit aufgezeigt bei der Wahl des Krebses. Da ist man erschlagen, alle Synapsen reißen und du glaubst, du bist im falschen Film. Du glaubst, dein Kind stirbt, über ein Jahr hat das Ganze im



Während der Pandemie jagt in den Medien eine Negativmeldung die nächste. Ich versuche sie auszublenzen und höre vor allem am Abend gar nicht mehr hin.

Uschi Pöttler-Fellner





Emotion

St. Anna Kinderspital gedauert. Dieses Gefühl gibt es im emotionalen Alltag nicht. Nichtsdestotrotz bin ich froh, dass ich Humor habe, den andere vielleicht nicht lustig finden. Was mir gänzlich wurscht ist, und mein Kind hat genau den gleichen Humor. So haben wir das alles überlebt. Wir haben die Türen aufgerissen im St. Anna und Konzerte veranstaltet. Ich habe mein Kind gefragt, ob ich mir die Haare wegrasieren soll. Er wollte sie nicht ganz so kurz. Also habe ich kurze rosa Haare gehabt, mir sind Haare völlig egal. Ich bin eigentlich ein



In Österreich werden gerne Glückshelferlein aus der Apotheke genommen, aber der Placeboeffekt ist sehr groß. Bei echtem Bedarf sollte der Arzt die passende Pille verschreiben.

Ghazaleh Gouya

nachdenklicher, aber ein sehr positiver Mensch. Alle Eltern haben angefangen, sich die Haare zu färben und wir haben die Türen offen gelassen und Musik gespielt. Wir haben versucht, aus dieser tragischen Situation etwas Positives zu machen, andernfalls überlebst du diese schreckliche Zeit sonst dort nicht.

Rückblickend betrachtet, bist du jetzt glücklicher als vorher, weil dir einfach bewusst ist, was für dich wichtig ist?

Adriana Zartl: Ich bin anders glück-

lich, bewusst glücklich, weil ich Prioritäten setze und Dinge wahrnehme. Ich erfreue mich an ganz anderen Sachen, die ich vorher nicht gesehen habe. Ich gehe im Wald spazieren und atme, wenn die Sonne scheint, schaue ich in die Sonne, mache die Augen zu und lache. Ich mache beruflich nur mehr Dinge, die ich mag. Es ist meine Zeit und am liebsten verbringe ich sie mit meiner Familie. Ich möchte eine kurze Geschichte erzählen: Wir waren beim Chinesen essen und hatten zehn Glückskekse. Jeder hat sich einen ausgesucht und mir blieben zwei übrig. Ich habe den ersten Keks aufgemacht, da war kein Zettel drinnen, und auch im zweiten Keks war kein Zettel drinnen. Meine Conclusio, ich bin meines Glückes eigener Schmied.

Herr Professor, ungemünzt auf die Pandemiesituation: Erkennt der Mensch erst in der Not und im Unglück, was wirklich Glück ist?

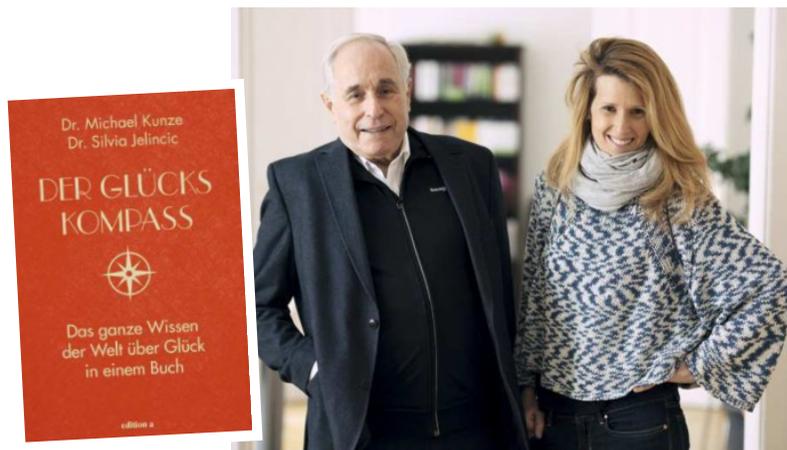
Michael Kunze: Die Glücksmomente kommen andauernd, du musst sie greifen oder abrufen. Wir sind alle schon am Meer gesessen, jetzt macht uns schon der Gedanke glücklich, dass wir wieder einmal am Meer sitzen. Natürlich ist eine Krebserkrankung ein Schicksalsschlag, aber wären Sie zu mir gekommen, hätte ich Ihnen gesagt, dass die Heilungsraten im St. Anna super sind, viel besser als bei Erwachsenen. Die Corona-Pandemie ist eine Stresssituation für alle von uns, aber man muss sich Glücksmomente bewusst machen. Ich führe ein Tagebuch und mache Kreuzerl im Kalender. Dann kann ich das Jahre später wieder zu mir holen, wir



Zum Glück hat mein Sohn den gleichen, etwas schwarzen Humor wie ich. Ich habe mir die Haare pink gefärbt und wir haben das Spital gerockt.

Adriana Zartl

nennen das positive Flashbacks, das ist das einzig wirklich Neue in der Glücksforschung. Negative Flashbacks haben wir alle schon gehabt, aber das gibt es auch im Positiven. Viel häufiger sogar, darum führe ich mein Glückstagebuch. Natürlich kann nicht jeder Tag super sein. Das ist ganz normal, und natürlich ist die eigene Persönlichkeit wesentlich: bin



DER GLÜCKSKOMPASS. Der Arzt Prof. Dr. Michael Kunze und die Journalistin und Bloggerin Silvia Jelincic zeigen in diesem Buch leicht lesbar, was die Wissenschaft darüber weiß. 288 S., edition a.

ich grundsätzlich an Neuem interessiert, oder die alte Geschichte mit dem Glas: halb voll, halb leer. Stresssituationen gibt es in beide Richtungen.

Frau Dr. Gouya, es gibt ja die kleinen Helferlein, die glücklich machen, Serotonin gilt als Glücksstimulationshormon. Funktionieren diese Medikationen tatsächlich?

Ghazaleh Gouya: Die Verschreibungsrate von Antidepressiva ist in Österreich recht hoch. Je mehr wir in den Norden gehen, desto mehr Stimmungsaufheller gibt es. Sie wirken aber nicht bei jedem, nur wenn man sie wirklich braucht, funktionieren sie auch. Bei den nicht rezeptpflichtigen Präparaten aus der Apotheke ist der Placeboeffekt sehr groß. Wenn ich mir suggeriere, Glück einzunehmen und mich dann glücklich fühle, ist das für mich o.k. Es gibt aber viele andere Methoden, um sich glücklich zu fühlen. Durch die Pandemie haben wir gesehen, dass viele Dinge, die uns glücklich machen und auch nichts kosten, vor der Tür sind. Wir alle haben die Natur neu entdeckt. In jedem Fall sollten verschreibungspflichtige Antidepressiva immer über den Arzt bezogen werden.



„
Ich möchte aus allen Dingen, denen ich mich im Leben stellen muss – sei es eine Pandemie oder ein Schicksalsschlag – etwas lernen. Andernfalls war es verlorene Zeit.

Andrea Buday



HORMONCOCKTAIL. Unser Körper produziert sechs verschiedene Glückshormone. Der Frühling bringt die Gute-Laune-Hormone richtig in Schwung.

Was ist Ihre Glücksquelle?

Ghazaleh Gouya: Ich liebe das Leben, meine Familie, die Natur und ich liebe meinen Beruf. Ich liebe es, auch hier in dieser Runde zu sein, ich versuche aus jeder Situation das Beste herauszuziehen und ich bin sehr dankbar. Am Ende des Tages gehe ich mit einem großen „Danke“ ins Bett, und das gibt mir ein sehr großes Glücksgefühl.

Der Dankbarkeit widmen Sie ja ein eigenes Kapitel im Buch ...

Michael Kunze: Ja, und Geld allein macht nicht glücklich. Experimente haben gezeigt, wenn man das Gefühl hat, 25 Prozent mehr als sein Umfeld zu verdienen, dann ist man happy. Beim Lottogewinn ist das Herschenken des Geldes das Sahnehäubchen, das uns zusätzlich glücklich macht. Und Erwin Ringel hat gemeint, dass der Heurige die beste psychotherapeutische Ambulanz ist. Und Bewegung, Bewegung und wieder Bewegung, das ist gut fürs Hirn und gut für den Zuckerstoffwechsel.

Du läufst bei jedem Wetter?

Andrea Buday: Ich laufe sehr langsam, dieses Endorphin-Erlebnis der Marathonläufer kenne ich nicht, aber ich erlebe die Natur und habe ein anderes Körpergefühl. Es ist einfach schön, ich habe mir mein Frühstück verdient. Ich trinke auch seit 15 Monaten keinen Tropfen Alkohol mehr. Es tut mir nicht gut, mein Körper braucht so lange, um das Gift abzubauen, ich gehe auch jetzt viel früher schlafen als früher und lese am Abend, anstatt die Nachrichten anzuschauen.

Adriana, bist du heute dankbarer für Dinge, die vorher selbstverständlich waren?

Adriana Zartl: Als ich noch meinen Beruf ausüben durfte, war ich dankbar für die Tatsache, dass ich diesen Beruf habe, weil mir das total Spaß macht. Zur Probe zu gehen, etwas zu verarbeiten, mein Hirn zu verwenden und am Abend zu spielen, das fand ich großartig. Ich bin dankbar für das Leben, das ich habe, für die Menschen, die um mich herum sind, für das, was ich jeden Tag erlebe, sei es noch so klein.

Wirkt sich das medizinisch positiv aus?

Michael Kunze: Die Glücksformeln, diese Mechanismen, die sie täglich erleben, sollten Sie kultivieren. Das ist bei jedem anders, ich bin ein wenig neurotisch, es gibt keinen Tag, wo ich nicht einen genauen Tagesplan habe, weil ich will das Glücksgefühl des Abhakelns haben.

Wie kann ich mich aus einem Stimmungstief herausholen und insgesamt glücklicher werden?

Michael Kunze: Bei einer echten depressiven Verstimmung oder endogenen Depression brauche ich natürlich professionelle Hilfe. Glücklich in drei Tagen? Das geht nicht. Die Botschaft ist: Pass die nächsten Tage auf, es kommen die positiven Sachen vorbei. Wende dich anderen Menschen zu, begegne ihnen mit einem Lächeln und höre auf dein Bauchgefühl. Waldbaden ist gerade modern und macht manche happy, und Humor ist auch eine große Kraftquelle.

Das war eine wirkliche Glücksrunde! •