



Glück, wir brauchen mehr Glücksmomente. Gerade jetzt. Das rät uns die Wissenschaft:

Der neue Lockdown hat Europa im Griff. Auch das Virus? Wir werden sehen. Die einzige gute Nachricht ist, dass es uns dieses Mal leichter fallen wird. Ganz einfach, weil wir schon einmal trainieren durften und uns neue Fähigkeiten angeeignet haben. Bei Zoom Meetings das Mikro abzustellen. Immer zu schauen, ob genug Klopapier und Hefe vorrätig ist. Dass man nicht nur Pizza essen sollte.

Trotzdem. Viele Menschen fühlen sich durch die Lockdown Maßnahmen direkt und indirekt massiv in ihrer Existenz bedroht. Vom Startrompeter bis zum Sexworker. Hotelier oder Zimmerfee, beide ohne Perspektive. Mancher hat die sichere Seite der Berufslotterie erwischt, wie zum Beispiel der Öffentliche Dienst. Der hat sich aus der gebeutelten Staatskasse zusätzlich eine Gehaltserhöhung genehmigt. Ich staune. Aber auch in objektiv sicherer Position kann man sich große Sorgen über die eigene Gesundheit und die der Lieben machen. Ein Zustand, den wohl kaum einer bis zum Beginn des befreienden Frühlings ohne tatsächlichen psychischen und physischen Schaden aushalten dürfte. Angst, Depression, Alkohol, Tabletten, Drogen, häusliche Gewalt.



Die Neurowissenschaften können helfen, sehen Glückseligkeit wie einen Muskel, den man trainieren sollte. Ein Teil unseres Glücksempfindens ist

genetisch geprägt. Aber wir haben eine große Wirkspanne, bei der wir uns selbst aktiv helfen können. Es ist zu allererst hilfreich, sich bewusst zu machen, dass die Stärke unserer negativen Gefühle kein Beweis für die Eintrittswahrscheinlichkeit der Bedrohung ist. Unser Gehirn ist ein Überlebensorgan und konzentriert sich mit aller Kraft darauf, uns vor realen oder eingebildeten Gefahren zu schützen. Deshalb bewerten wir mögliche Gefahren etwa fünffach intensiver, als die Glückserlebnisse im Alltag. Das Glück kommt zu kurz.

Ich werde hier nicht die „10 besten Tipps für sofortiges Glücksempfinden“ aufführen, sondern mich mit dem Thema beschäftigen, bei dem uns der Lockdown am härtesten trifft – unseren Beziehungen. Eine berühmte, 80 Jahre laufende Harvard Studie¹ mit ehemaligen männlichen Studenten hat sich mit deren Leben aus jedem Blickwinkel beschäftigt, vom Lifestyle bis politische Ansichten, um herauszufinden, was Menschen glücklich macht. Die wichtigste Erkenntnis dieser Studie ist, dass soziale Beziehungen das einzige sind was bedeutsam ist, wenn man ein erfülltes und glückliches Leben haben will. Das Einzige!

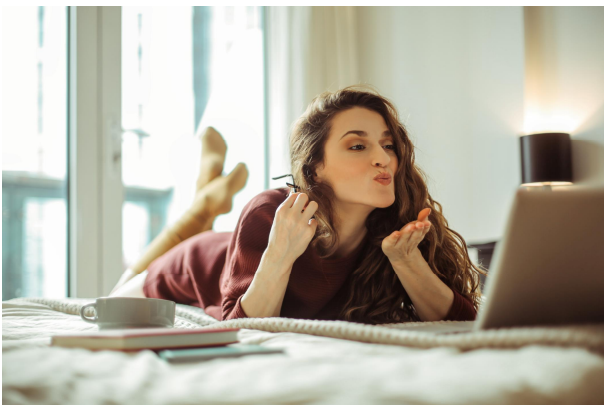
Der Psychiatrie Professor George Vaillant kommt zu gleichen Erkenntnissen: „The key to healthy aging is relationships, relationships, relationships.“ Soziale Bindungen verstärken dabei nicht nur unsere mentale Gesundheit, sondern auch die physische Gesundheit. Das hilft uns alles von Gedächtnisverlust bis zu tödlichen Herzinfarkten in Schach zu halten.

Gerade im Lockdown gilt deshalb: Pflegen Sie ihre engsten Verbindungen und lassen Sie die toxischen auslaufen. Arbeiten Sie an wenigen Bindungen jeden Tag. Bleiben Sie im engen, auch digitalen Kontakt mit der Familie und den guten Freunden.



Wie es ein Autor so schön amerikanisch ausdrückte: Zu wissen, dass es Menschen gibt, die sich um einen kümmern, einen lieben, lassen dich mit einem leichteren Herzen schlafen.

Nicholas Christakis, ein HMS Professor der medizinischen Soziologie und der Medizin hat untersucht, wie Emotionen andere im eigenen sozialen Netz anstecken können. Er hat gelernt, dass Glückseligkeit ein kollektives Phänomen ist. Wenn man eine glückliche Freundin hat, die einen Kilometer entfernt lebt, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass man selbst glücklich ist. Glückseligkeit ist nicht ein einzelner großer Event, sondern das Ansammeln von kleinen, aufbauenden Schritten, wie echte Dankbarkeit fühlen und anderen zu helfen.



Statt uns zu fragen, wie wir glücklicher werden können, sollten wir uns fragen, wie wir um uns herum das Glückseligkeit steigern können. Ein schönes Konzept dabei ist es ‚random acts of kindness‘ bewusst auszuführen. Klingt besser als ‚zufällige Akte der Güte‘, oder? Den Kollegen spontan loben, für die Nachbarin einkaufen, dem älteren Herrn seine Baumarktbeute ins Auto heben. Oder übernehmen Sie doch mal die Bezahlung des Einkaufs, wenn vor Ihnen an der Kasse jemand erkennbar am Existenzrand leben muss. Emotionen pur.

Das Führen von Dankbarkeitstagebüchern zieht überraschend wirksam unsere Aufmerksamkeit weg von der Bedrohung, hin zum Positiven im Hier und Jetzt. Auch hier gibt es neue Erkenntnisse. Bisher galt, dass man täglich drei Dinge für die man dankbar ist, aufschreiben soll. Das ist ganz schön schwer, ohne sich häufig zu wiederholen. Es ist wohl sinnvoller das ein- bis zweimal die Woche zu machen. Es ist besser eine bestimmte Sache festzuhalten, sie wirklich tief nachzufühlen, als schnell eine Liste zu erledigen. Fokussieren Sie sich auf einen Menschen dem Sie dankbar sind, das ist intensiver als Ihre Freude an den neuen Schuhen. Und fokussieren Sie Situationen, die Sie zumindest ein wenig überrascht haben. Das macht das Gefühl der Dankbarkeit intensiver. Auch unter der dunklen Covid Wolke kann man so die Wärme einschalten. Vielleicht probieren Sie diesen Winter das Gratitude Journal aus? Mittwochs und Sonntags?

Noch ein Tipp: Die dunkle Wolke wird viel kleiner, wenn man seine Aufmerksamkeit den Medien und Politikern entreißt. Es gibt zu viel Fake News und Medien und viele Politiker wissen, dass wir auf schlechte Nachrichten mit mehr Aufmerksamkeit reagieren. Nicht wahr Herr Lauterbach? Unserer Beunruhigung bekommt das nicht. Brechen Sie die Nachrichtenwelle und ersparen sich die negativen Erlebnisse. Ignorieren Sie den ARD Brennpunkt und die Talkshows. Etwas bahnbrechend Wichtiges werden Sie trotzdem mitbekommen. Eine Studie aus China hat übrigens gezeigt, dass, wenn Menschen glauben, dass sie mehr über das Virus wissen als andere, sie sehr viel mehr Glück in der Pandemie empfinden. Denn dieses gefühlte Wissen gibt das Gefühl, dass man Kontrolle über sein Leben hat.



Schön, dass Sie bis hierhergekommen sind. Deshalb noch ein spannender Tipp: Wenn wir schlecht drauf sind, machen wir gerne einfache Sachen, relaxen, sehen fern, checken Social Media. Aber eigentlich braucht es ein bisschen Anstrengung für Dinge, die uns erfüllen und uns Glücksgefühle bescheren, so wie z.B. das Dankbarkeitstagebuch. Nutzen Sie die Lockdown Zeit für neue Erfahrungen, wie Sprache lernen (Duolingo), Kochen lernen (Polettos Kochschule) oder Pflanzen beim Waldspaziergang bestimmen (Plantnet).

Und schauen Sie diese Serie! Nein, nicht Netflix, sondern nutzen Sie den meistbesuchten Kurs der Yale Universität – in der Pandemie kostenlos. Professorin Laurie Santos lehrte den Kurs „Psychology and the Good Life“ erstmals im Frühling 2018 als Reaktion auf bedenkliche Höhen bei Studenten Depression, Angst und Stress. Es wurde der populärste Kurs der Uni und bekam internationalen Ruhm.

Der Online Kurs vereint positive Psychologie mit einem verhaltenswissenschaftlichen Gerüst. Studenten lernen bessere Gewohnheiten und ein akkurateres Verständnis von Glücklichkeit. Themen im Kurs sind: *Misconceptions about happiness. Why our expectations are so bad. How we can overcome our biases. Stuff that really makes us happy. Putting strategies into practice.*

<https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

Hier macht Binge Watching glücklich, garantiert. Und nebenbei pflegen Sie ihr Englisch. Fühlt sich gleich noch besser an.

Bleibt bitte gesund – gerade mental.

Covid Prophylaxe

Noch aufmerksam? Es gibt immer mehr Studien, die zeigen, was man prophylaktisch tun kann, um sein Risiko bei Covid Erkrankung deutlich zu reduzieren. Der Vitamin D Spiegel (25-hydroxy-vitamin D) sollte mindestens 30 ng/ml betragen, besser zwischen 40 ng und 60 ng/ml liegen. Werte unter 20 ng/ml korrelieren mit *sehr viel* schlechteren Outcomes. Bei Covid scheint es sich tatsächlich um eine kausale, nicht nur eine korrelierende Beziehung zu handeln. Am besten den eigenen Status beim Arzt oder einfach per Selbsttest (z.B. Cera-screen) das Level bestimmen. Ansonsten werden 2.000 Einheiten am Tag empfohlen, am besten kombiniert mit Vitamin K2. Ich kenne Ärzte die ihren Risikopatienten jetzt proaktiv Vit D in hohen Dosen geben. Das Risiko für Überdosierung ist sehr gering.

Und es gibt einen alten Wirkstoff, den man in ersten Studien sehr positiv getestet hat (InVivo!). Der Krankheitsverlauf wurde signifikant verkürzt – ohne Nebenwirkungen. Aktuell laufen weitere Studien, leider nur in Entwicklungsländern und Spanien. Hat noch wenig Aufmerksamkeit bekommen. Ist eben generisch, was es aber für Entwicklungsländer interessant macht. GoogleIn Sie bei Interesse mal Ivermectin. Es gibt auf Youtube mindestens einen Arzt, der das wissenschaftlich sauber vorstellt. Tierärzte haben es besonders günstig vorrätig.

Quellen:

<https://www.adultdevelopmentstudy.org>

Da gibt es viel guten Content



Buchempfehlungen

Von Ralph Ohnemus:

Markenerleben. Die Strategie im Hyperwettbewerb und Informationstsunami [> hier bestellen](#)

Markenstaunen. Gewinnen im Informationstsunami [> hier bestellen](#)



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebs erfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O2.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

