

Der Eintritt zum Glück ist frei!

Gina Schöler, die Ministerin für Glück und Wohlbefinden, besuchte Balingen am 27. Oktober 2017

Im Rahmen des sozialen Kunstprojekts „Freundliches Balingen“ - unsere Stadt soll durch die tatkräftige Mitwirkung aller zur freundlichsten Stadt in Baden-Württemberg werden - präsentierte FREIRAUM Balingen kreativ e. V. die Glücksministerin Gina Schöler, die zu diesem Zweck erstmalig in die Region Neckar-Alb gekommen ist. Die Schlüsselthemen Glück, Lebensfreude und Kreativität bestimmten diesen Freitagabend und das von und mit Gina Schöler 2012 gestartete interaktive Projekt „Ministerium für Glück und Wohlbefinden“: Glück ist ein Zustand und ein (Entwicklungs-)Prozess, jeder definiert es anders, jeder empfindet andere Glücksmomente und doch, das Glück öffnet jedem neue Räume und Perspektiven im Leben. Glück ist auch ein Gegenmodell zum rein Materiellen, das oft an den Bedürfnissen der Menschen vorbeigeht. Gina Schöler bringt es auf den Punkt, wenn sie sagt: „Wir kaufen Dinge, die wir nicht brauchen, mit Geld, das wir nicht haben, um Leuten zu gefallen, die wir im Grunde nicht mögen“. Bhutan, ein kleines Königreich im Himalaya, macht es vor, das „Bruttonationalglück“ wird dort als Gegenstück zum klassischen Bruttosozialprodukt als politische Mess- und Steuerungsgröße verwendet, zudem haben die Menschen dort ein politisches Vetorecht in Sachen Glück und Wohlbefinden - das wünschte man sich auch für unser Land. Auch deshalb ist die Ministerin vor 5 Jahren zu Ihrer Mission aufgebrochen, denn wir alle, die Bürgerinnen und Bürger, haben es selbst in der Hand, uns und unser Land glücklich und freundlich zu machen.

Doch wie geht man das eigene Projekt zum Glücklichsein nun konkret an? Die Ministerin theoretisiert nicht lange, sondern gibt ganz lebenspraktische Hinweise - dazu hat sie den ministeriellen Glückskoffer mitgebracht. Lächeln und freundlich sein, auch gegenüber Unbekannten, bilden die Ausgangsbasis für die alltägliche Mission zum Glück. Mit „Konfetti für die Handtasche“ oder auch dem „Erste-Hilfe-Glücksset“ kann man sich Hilfsmittel für den Alltag schaffen, die andere einbeziehen - das Glücksrezept, dafür steht der mitgebrachte Kochlöffel der Ministerin, muss aber jeder für sich selbst finden, das bringt dann die „Würze“ ins Leben. Noch ein Punkt ist wichtig: Etwas Neues zu tun, außerhalb der Routine, das uns herausfordert und zum Nachdenken bringt, das schafft - vereinfacht gesagt - neue Verschaltungen unserer Synapsen im Gehirn, erhöht den Ausstoß des Glückshormons Dopamin und macht uns damit glücklicher! Wir kennen das inzwischen unter dem Namen „Flow-Erlebnis“. Ein solches Erlebnis, bei dem sich also das für uns Wohltuende/Nützliche mit dem Spannenden und Schönen verbindet, haben wir zumeist dann, wenn wir etwas Neues und scheinbar Verrücktes tun! Zu guter Letzt erhalten wir noch einen Aktionsplan („Action for Happiness“) von der Ministerin, der alle

Voraussetzungen und Methoden umfasst, um dem individuellen Glück näherzukommen, dem Great Dream, dem großen Traum im Leben, der schnell Wirklichkeit wird, wenn wir das wünschen. Hinter den Anfangsbuchstaben des „GREAT DREAM“ stehen die Regeln, die man beachten muss, um glücklich zu werden:

G (iving - anderen Zeit und Aufmerksamkeit schenken ist ein Geschäft auf Gegenseitigkeit)

R (elating - Netzwerken und mit anderen in Kontakt treten)

E (xercising - körperliche und geistige Übung)

A (wareness - Kraft in Momenten der Ruhe gewinnen)

T (rying out - das Neue ausprobieren, der Routine entfliehen)

D (irecition - einer Vision folgen und nicht alles dem Opportunen unterordnen)

R (esilience - statt der rosaroten Brille lieber mit einer Lupe die Glücksmomente suchen)

E (motions - gute und schlechte Laune pflegen)

A (cceptance - mit Erreichtem und der eigenen Person auch zufrieden sein)

M (eaning - Sinn im Leben suchen und (hoffentlich) finden)

An diesem Programm muss man immer dranbleiben, denn wie sagt die Ministerin zum Abschluss des Abends so schön: Glücksspiel kann süchtig machen!

Stimmungsvoll und anregend umrahmt wurde die Veranstaltung von Heike Bach (Gesang) und Herbert Deschler (Keyboard), die Musik zum Thema Freundlichkeit präsentierten, darunter den Broadway Song Smile von Charly Chaplin und eine eigens für die Veranstaltung entstandene Bearbeitung des Klassikers Que sera zum Mitsingen.

Das Ganze zum Nachlesen in Buchform: „Das kleine Glück möchte abgeholt werden. 222 Anstiftungen vom Ministerium für Glück und Wohlbefinden“, Campus (ISBN 978-3-593-50589-3)