

Wie aus Herrn Grant Herr Fröhlich wird

In Ihrem Kinderbuch treffen die beiden Frohnaturen Bertl und Adele auf Herrn Grant und zeigen ihm, dass es im Alltag so vieles gibt, worüber man sich freuen kann. Ist das Glückliche wirklich so einfach zu erlernen?

HEIDE-MARIE SMOLKA: Neben äußeren Dingen, die glücklich machen, gibt es beim Glück auch den kognitiven Anteil: Wie man ein Glas als halb voll oder halb leer betrachten kann, kann ich beinahe jede Situation positiv oder negativ bewerten.

Dieses Buch ist zwar ein Kinderbuch, soll es aber nicht auch vorlesenden Erwachsenen die Augen öffnen?

Ich finde es wichtig, eine positive Lebenseinstellung schon Kindern beizubringen – aber das Ziel wäre natürlich, dass die ganze Familie davon profitiert und das



Das Buch

Im Buch „Bertl und Adele treffen Herrn Grant“ zeigen die beiden Frohnaturen Herrn Grant, dass es oft an seiner eigenen Einstellung liegt, ob etwas gut oder schlecht ist. Mit Illustrationen von Brigitta Knoll.

Erschienen im Hanreich-Verlag, 14,90 Euro. Auch als Hörbuch erhältlich.

INTERVIEW. In einem Kinderbuch zeigt Psychologin Heide-Marie Smolka, dass man die Welt auch positiv sehen kann. Und erklärt im Interview, wie man Glück von klein auf trainieren kann.

Von Sonja Saurugger

Gelesene auch in den Alltag überträgt. Wenn die Familie zum Beispiel im Stau steht, kann man sich entweder ärgern und schimpfen, oder man nützt den Stau, um ein Lied zu singen oder sich Geschichten zu erzählen.

Sie bezeichnen sich selbst als Glückstrainerin – wie kann man das Glück trainieren?

Wir wissen aus der Gehirnforschung, dass Glückliche trainierbar ist. Es gibt im Gehirn Areale, die sind aktiv, wenn man in schlechter Stimmung ist. Andere Netzwerke sind aktiv, wenn man in guter Stimmung ist.

Diese neuronalen

Netz-

werke können gestärkt oder geschwächt werden. Jene Regionen, die oft gebraucht werden, sind gut trainiert, was nicht gebraucht wird, bildet sich zurück. Man kann das mit einem Muskel vergleichen, der durch Training gestärkt wird.

Was bedeutet das umgelegt auf Herrn Grant aus Ihrem Buch?

Ein Mensch, der oft grantig ist, wird auch leichter grantig, weil es eine Gewohnheit im Gehirn geworden ist. Er hat diesen Filter, dass jede Situation mühsam oder schwierig ist. Das ist ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Das gelingt im Buch Bertl und Adele, indem sie Herrn Grant neugierig darauf machen, die Welt anders zu sehen. Im Gehirn wird dann das Netzwerk aktiviert, das für gute Stimmung zuständig ist.

Es kann also auch im echten Leben aus einem Herrn Grant ein

Herr Fröhlich werden – was müssen Grantler dafür tun?

Der erste Schritt ist immer, die eigene Stimmung wahrzunehmen: Wie bin ich drauf, wie bewerte ich eine Situation? Über die Gedanken kann man seine Gefühle verändern. Die zweite große Glücksquelle ist das Fühlen. Wer öfter mit all seinen Sinnen in der Gegenwart ist, wird das Glück mehr. Im Alltag sind wir mit den Gedanken meist irgendwo. Im Hier und Jetzt zu sein, schafft die Basis für Genuss. Ich kann einen Kaffee nur genießen, wenn ich meine ganze Aufmerksamkeit auf ihn richte. Im Hier und Jetzt zu sein ist das Einfachste der Welt, jedes Kind kann das – aber wir Erwachsene haben es verlernt.

Wieso sollte man dennoch schon bei Kindern ansetzen und sie zum Glücklichen erziehen?

Kinder leben im Hier und Jetzt und versinken völlig darin, einen Legoturm zu bauen, zum Beispiel. Das Wichtigste wäre,

Spielidee: Was ist das Gute daran?

Bertl und Adele zeigen Herrn Grant, dass man an allen Dingen auch etwas Gutes finden kann, sogar am Regen.
Ein Auszug aus dem Buch.

ihnen das nicht zu nehmen. Irgendwann wird die Mutter zum Kind natürlich sagen: Jetzt ist genug mit Spielen, du musst deine Hausaufgabe machen. Aber Kinder sollten nicht über die Maße herausgerissen werden. Ich sehe auch diese Überbeschäftigung von Kindern sehr kritisch - sie haben zwischen Klavierunterricht und Ballettraining gar nicht mehr die Möglichkeit, diese Ich-Versunkenheit zu erleben.

Wie wichtig ist die Vorbildwirkung der Eltern?

Sehr wichtig, denn die grundlegende Einstellung wird ja weitergegeben, es wird zur unreflektierten Gewohnheit. Grantig zu sein ist leider hochansteckend - aber positive Emotionen sind es auch.

Wie lässt sich das Glückseln im Alltag trainieren? Eine Möglichkeit ist das Spiel, das auch im Buch beschrieben wird:

Was ist das Gute daran? (Anm.: Siehe rechts) Eine andere Methode ist die Beeinflussung der Gefühle über den Körper. Eine bestimmte Körperhaltung oder Mimik kann sich auf die Stimmung auswirken. Stellen Sie sich aufrecht hin und hopsen Sie dahin. Wenn man das tut, kann man gar nicht mehr schlecht drauf sein. Oder Sie setzen einfach ein Lächeln auf. Gegen Alltagsgrant wirkt eine solche List ganz gut. Dasselbe funktioniert aber auch mit der Zornesfalte: Wer zornig dreinschaut, wird sich auch schlechter fühlen.



Aus Herrn Grant wird im Kinderbuch Herr Fröhlich
BRIGITTA KNOLL

Mit guter Laune macht das Leben viel mehr Spaß“, weiß Adele. „Deshalb versuche ich immer, das Gute an einer Sache zu entdecken. Und es gelingt mir meistens. Es ist wie ein Spiel.“

„Wir könnten dieses Spiel ‚Was ist das Gute daran‘ nennen“, schlägt Bertl vor. „Das ist eine super Idee“, sagt Adele. „Was ist das Gute am Regen?“ „Er lässt die Blumen wachsen, er lässt uns hier gemütlich jausnen. Und weil wir hier sitzen, habt ihr dieses Spiel erfunden. Das ist das Gute am Regen“, stellt Herr Grant fest.

Am nächsten Tag beschließen Bertl und Adele, Herrn Grant wieder zu besuchen. „Guten Morgen, Herr Grant, wie geht es Ihnen heute?“ „Naja, ein bisschen habe ich mich geärgert, weil mich das laute Vogelgezwitscher in der Früh geweckt hat. Was ist das Gute an dem Gezwitscher?“

„Haben Sie einmal richtig zugehört, welche schöne Melodien die Vögel singen? Wie viele fröhliche Lieder ihnen einfallen?“, sagt Adele.

„Du hast recht, wenn ich richtig zuhöre, hört sich das sehr fröhlich an“, freut sich Herr Grant.



Zur Person

Heide-Marie Smolka hat sich als Psychologin auf das Thema Glücksforschung spezialisiert. Sie ist Inhaberin der Firma Glückstraining und als Trainerin und Vortragende in Sachen Glück unterwegs.

Info: www.glueckstraining.at