

## Ratgeber

**Rundum**  
**vital**

Von Julia Boecker

**Herr Wippermann, definieren Sie bitte „Glück“.**

Es gibt zwei Interpretationen: Im Englischen unterscheidet man zwischen „Happiness“ und „Luck“. „Luck“ – das, was wir im Deutschen eher mit Glück verbinden – habe ich, wenn mir überraschend etwas Positives passiert, ein Ereignis von außen wie zum Beispiel ein Lottogewinn. Mit „Happiness“ ist Lebensfreude gemeint und bedeutet, dass ich an meiner inneren Balance arbeite und eine positive Grundeinstellung habe.

**Was macht Menschen glücklich?**

In erster Linie braucht man ein positives Gefühl zu sich und seiner Umwelt. Negative Gedanken werden über Jahre geprägt, aber irgendwann sollte man darüber nachdenken und zu dem Schluss kommen: „Ich bin in Ordnung – und mein Gegenüber ist auch in Ordnung.“ Wichtig ist auch, dass wir den Augenblick intensiver erleben – also das, was unter dem Begriff Achtsamkeit diskutiert wird. Durch die digitale Wirklichkeit sind wir so abgelenkt von unserer natürlichen Umwelt, dass wir die positiven Aspekte darin oft gar nicht wahrnehmen.

**Mit positiven Aspekten meinen Sie unsere Mitmenschen – soziale Kontakte gelten ja als einer der wichtigsten Glücksfaktoren?**

Soziale Kontakte sind nicht nur ein Glücksfaktor, sondern sie sind etwas, was man aktiv gestalten und damit selber zu seiner Happiness beitragen kann. Man sieht ja, wie sich das Miteinander verändert hat: Im Restaurant oder Café kommt der Griff zum Smartphone spätestens, wenn mein Gegenüber auf die Toilette geht. Das ist ein Beispiel dafür, wie wir aus der realen Welt flüchten, anstatt sie wahrzunehmen. 49 Prozent der unter 30-Jährigen treffen Freunde inzwischen am liebsten in der virtuellen Welt, über Whatsapp, Facetime, Video-streams oder Audiofiles. Echte Freunde werden seltener. Wir vergeben uns damit die Chance, in der Gegenwart Dinge zu entdecken, die uns Kraft, Ruhe und Freude geben. Angenehme Situationen, also Glück, selbst zu gestalten.

**Macht Glück gesund – oder**

# „Gegenwart macht glücklich“

Glück macht gesund, heißt es. Im Interview spricht der Hamburger Trendforscher Peter Wippermann über den Zusammenhang zwischen Vitalität und Lebensfreude, ungesunde Ansprüche an uns selbst und das Baden im Wald.



ADOBE STOCK

**Gesundheit glücklich?**

Glück und Gesundheit sind zwei Seiten einer Medaille. Wenn wir ein glückliches, positives Leben führen, beeinflusst das unsere Gesundheit ein. Schon dadurch, dass wir auf Ersatzhandlungen wie Alkohol und Nikotin verzichten oder das zumindest reduzieren. Wir betäuben uns nicht, um der Realität zu entkommen, oder flüchten in die virtuelle Welt. Und wenn wir etwas für die Gesundheit tun, haben wir eine Art Eustress – positiven Stress – der uns fokussiert und dadurch eine glücklichere Gegenwart. Die Investition in Gesundheit, also Bewegung, Fitness, Meditation schafft Situationen, in denen wir ausgeglichen sind und dadurch glücklicher.

**Minimalismus gilt seit einiger Zeit als hip: Wer auf materiellen Besitz verzichtet, wird angeblich glücklicher. Warum sollte weniger mehr sein?**

Es ist erwiesen, dass Geld nur bis zu einer bestimmten Höhe glücklich macht. Bis zu dem Punkt, an dem wir das Gefühl haben, Dinge realisieren zu können, die uns wichtig sind. Wenn wir nur mehr Geld verdienen um mehr Dinge anzuschaffen, macht das nicht

glücklicher. Minimalismus ist eine Lebenshaltung, bei der es darum geht, sich auf andere Dinge zu konzentrieren. Sportlichkeit ist so eine Möglichkeit, das Leben zu vereinfachen, indem ich mich auf den eigenen Körper konzentriere. Der Verzicht auf Fetische – auf ein größeres Auto oder den 20. Pull-over – resultiert aus der Erkenntnis, dass man dadurch nicht glücklich wird.

„49 Prozent der unter 30-Jährigen treffen Freunde inzwischen am liebsten in der virtuellen Welt. Echte Freunde werden seltener.“

Prof. Peter Wippermann  
Zukunftsforscher

**Wer nur genug aufräumt und ausmistet, ist glücklich, sagt Bestsellerautorin und Internetstar Marie Kondo – sie nennt das „Magic Cleaning“. Wie wichtig ist Ordnung für das Glücklichsein?**

Ziel des Aufräumens, des Ordnungschaffens ist ja, Überblick zu haben. Also das bedrohliche Gefühl loszuwerden, dass etwas noch nicht erledigt wurde. Wenn die Wohnung oder der Kleiderschrank aufgeräumt ist, mag das psychologisch eine positive Wirkung auf die Unord-

nung im Kopf oder Herzen haben. Sie können aber ebenso gut einen Waldspaziergang machen, um sich besser zu fühlen – der japanische Trend des „Forest Bathing“, Baden im Wald, wird ja sehr gehypt. Das sind alles so Lebenshilferegeln, aus denen sich jeder die passende aussuchen kann. Aber: Ordnung zu schaffen, nur um eine bestimmte Disziplin zu wahren, schafft sicher keine Happiness.

**Was ist schlecht an Selbstdisziplin?**

Ach, Selbstdisziplin ist doch nur die demokratische Fassung von Erwartungen, die von anderen an uns gestellt werden. Disziplin wird von außen vorgeschrieben und steht für mich immer im Zusammenhang mit Zwang – und der dient sicher nicht der Happiness.

**Womit sollte man mental aufräumen, um sich besser zu fühlen?**

Mit der Vorstellung, dass man immer glücklich sein kann. Wir sollten uns deutlich machen, dass das Leben Höhen und Tiefen hat und dass ich in beiden Situationen eine innere Balance halten kann. Ich muss mich nicht unglücklich fühlen, nur weil mein Leben jetzt nicht so ist, wie die Werbung verspricht.

Unser Problem ist doch diese Anspruchshaltung, dass wir immer alles gestalten müssen. Darum tut es ja so gut, sich in der Natur aufzuhalten: Weil sie uns von solchen Ansprüchen entlastet.

**Inwiefern entlastet uns die Natur von Ansprüchen?**

Weil wir dann das Gefühl haben, dass es ein großes Ganzes gibt, zu dem wir gehören. Wenn wir in der Natur sind, können wir nichts gestalten – es sei denn, Sie beseitigen die Natur. Aber wenn Sie die Natur einfach annehmen, ein Gefühl für die Jahreszeit bekommen, sehen, wie die Knospen aufgehen, wie die Sonne durchkommt – dann leben Sie in der Gegenwart. Es sei denn, Sie schauen die ganze Zeit auf Ihr Smartphone.

**ZUR PERSON**

Prof. Peter Wippermann, Jahrgang 1949, ist Gründer der Hamburger Trendforschungsagentur Trendbüro, ein Beratungsunternehmen für gesellschaftlichen Wandel, Buch-Autor und Referent. Von 1993 bis 2015 lehrte er als Professor für Kommunikationsdesign an der Folkwang Universität der Künste in Essen.



**ÜBRIGENS**

**Säubere die Seele**

VON SYBILLE BREMER



„Macht kaputt, was euch kaputt macht“, hieß der radikale Appell des Musikers Rio Reiser. Doch es geht auch moderater: „Löse dich vom Ballast“ lautet ein Rat-schlag, der derzeit häufiger in ganz unterschiedlichen Bereichen zu hören ist. Die Japanerin Marie Kondo schafft in einer Netflix-Serie erfolgreich mehr Ordnung im Haushalt und damit auch im Leben ihrer Kunden. Die Kielerin Daniela Danklefsen bietet ähnliche Dienste als Kleiderschrank-Analystin an, was Kollege Levin Lange in einem Selbstversuch nutzte (siehe unten). „Räum dich frei“ wiederum heißt das gerade erst im Ellert & Richter-Verlag erschienene Buch von Daniela Gisin und Axel Krumsick. Ein Aufräumhandbuch für mehr Struktur im Leben. Allen gemeinsam ist die Quintessenz, dass ein aufgeräumtes Umfeld als Spiegel der Seele gilt. Was also ist zu tun? Ärmel hochkrepeln und loslegen!

**► Verlosung**



Wir verlosen 5x das Buch „Räum dich frei“ von Daniela Gisin und Axel Krumsick. Eine Mail an [bre@shz.de](mailto:bre@shz.de) mit dem Stichwort „Verlosung“ in der Betreffzeile sowie der vollständigen Adresse im Schreiben genügt.

**► Videos zum Thema**

Welche Wege zu mehr Wohlbefinden führen, zeigen wir im Internet. Unter [www.shz.de/bleib-fit](http://www.shz.de/bleib-fit) stehen Videos (darunter auch das Video zur Aufräumaktion von Levin Lange), Downloads und auch ein Quiz bereit.

**SELBST VERSUCH**



Blogger und Instagrammer Levin Lange (23) aus der sh:z-Abteilung Media-Solutions räumte seinen Kleiderschrank frei.

## Weg mit dem Ballast: Levin Lange schafft Platz im Kleiderschrank

Ich habe immer schon ein großes Interesse an Mode gehabt, über Instagram Fotos von meinen Outfits gepostet und später dann meinen eigenen Mode- und Lifestyl-Blog initiiert mit mittlerweile 5300 Follower. Ich bevorzuge für mich einen Streetstyle, den ich gern mit extravaganten Accessoires ergänze. Kein Wunder also, dass mein viertüriger Kleider-

schrank im Grunde schon überquoll. Umso mehr habe ich mich gefreut, mit einer Expertin in einem Selbstversuch ausmisten zu können. Bevor Daniela Danklefsen, Personal-Shopper und Kleiderschrank-Analystin, hat sie mich ausgiebig befragt: Was trägst du gern? Was nicht? Wie kombinierst du? Wie viel Platz willst du schaffen? Dann wurden alle Shirts aus meinen Schrank geholt und auf dem Bett verteilt.

Meine Aufgabe war es, die Kleidungsstücke folgenden drei Kategorien zuzuordnen: „Behalten“, „Kann weg“ und „Bin noch nicht sicher“. Schon im ersten Durchgang konnte ich mich erstaunlich leicht von vielen Dingen trennen, obwohl ich sonst eher gern horte. Anschließend erfolgte noch einmal der Blick auf den „Bin noch nicht sicher“-Haufen. Die Kielerin Daniela Danklefsen half mit

Fragen: Passt dir das noch? Wie oft trägst du das? Wie viele Shirts dieser Art hast du bereits? Am Ende fällte ich meine Entscheidungen.

Das gleiche Prozedere haben wir dann auch mit meinen Jacken, Hosen und Hemden gemacht. Mit dem Ergebnis: Nach etwa zwei Stunden habe ich ein Drittel meiner Sachen aussortiert. Nun stehen noch zwei Haufen in meinem Schlafzimmer, um die ich mich am

Wochenende kümmern werde. Einige Kleidungsstücke werde ich spenden, andere an Freunde und Bekannte verschenken. Mein Schrank ist endlich übersichtlich. Ich kann die Bügel auf der Stange wieder leicht verschieben, was mir sehr gut gefällt. Deshalb habe ich auch nicht vor, den neugewonnenen Platz sofort wieder aufzufüllen. Vielmehr genieße ich die Ordnung!