

Steigerung des Glücksniveaus in Gemeinschaft

Glücksrunden

1 Einleitung

Der nachfolgend dargestellte Prozess steigert das Glücksniveau in verschiedenen Formen von Gemeinschaft, wie etwa Teams, Unternehmen, Gemeinden, Regionen etc.

Hauptbestandteil des laufenden Prozesses sind **Glücksrunden**. Manche bevorzugen die Bezeichnung Glücksstammtische. Dabei geht es um regelmäßige Zusammenkünfte, bei denen die TeilnehmerInnen sehr persönlich darüber sprechen, was sie jeweils glücklich macht. Dabei werden auch individuelle **Glücksrezepte** ausgetauscht.

Von zentraler Bedeutung sind speziell ausgebildete **GlücksrundenbegleiterInnen**, die Impulse geben und auch Gespräche moderieren. Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass sie bereits ein hohes Glücksniveau erreicht haben. So erreicht der Prozess höchste Erfolgswahrscheinlichkeit. Denn in vielen Zusammenkünften treten erfahrungsgemäß Störfaktoren auf, bei denen nur speziell ausgebildete GlücksrundenbegleiterInnen sachlich und zufriedenstellend unterstützen können.

2 Der Prozess

2.1 Startveranstaltung

Die Startveranstaltung umfasst folgende zentrale Programmpunkte:

- Einführung über Glück, Glücksrunden und den Gesamtprozess.
- Einführung in das Thema Sozialkapital und dessen Bedeutung.
- Diskussion und gemeinsames Brainstorming über mögliche Ansatzpunkte und Projekte, die das Glück im Seniorenheim steigern.
- Erhebung des Interesses, an Glücksrunden teilzunehmen.



2.2 Einrichtung von Glücksrunden

Bei der Formierung von Glücksrunden ist auf folgende Punkte zu achten:

Regelmäßige Teilnehmeranzahl von zehn bis zwanzig.

Die Zusammensetzung sollte sich so ergeben, dass von Anfang an eine große Offenheit aller TeilnehmerInnen gewährleistet ist.

Die Intervalle, in denen die einzelnen Glücksrunden stattfinden, sind mit den jeweiligen TeilnehmerInnen einvernehmlich festzulegen. Das kann von wöchentlich bis monatlich reichen. Längere Intervalle als sechs Wochen werden nicht empfohlen.

Hintergrundinformationen zur Wirkung der Glücksrunden finden sich als Anhang.

2.3 Fortlaufende Messung des Glücksniveaus und der Auswirkungen (optional)

Vor dem Beginn des Prozesses (also auch vor der Startveranstaltung) kann für die spätere Erfolgskontrolle und die Untersuchungen der Wirkungen, das Glücksniveau im Haus über Indikatoren und Befragungen gemessen werden.

Zentrales Anliegen des gesamten Prozesses ist es, weit reichende positive Auswirkungen zu erbringen. Dazu wäre es günstig, diese auch zu dokumentieren. Dementsprechend können regelmäßig das Niveau des Glücks und das Sozialkapital der SeniorInnen gemessen und im Vergleich dazu die Entwicklung in allen Bereichen des Lebens der betroffenen Menschen erhoben werden. Es geht dabei in erster Linie um seelische und körperliche Gesundheit, um die Freude an Aktivitäten, die Leistungsfähigkeit und um soziale Aspekte.

Kontakt:

Dr. Harald Hutterer
KARUNA Consult
Praterstrasse 50/6/18, A-1020 Wien
Fon: +43 664 300 1775
info@heartsopen.com; www.heartsopen.com

Anhang: Hintergrundinformationen zur Wirkung der Glücksrunden

Menschen, die regelmäßig an Glücksrunden teilnehmen, entwickeln untereinander automatisch immer positive **Nahebeziehungen**. Das ist von höchster Relevanz für ihr persönliches Glücksniveau. Einer der wichtigsten Gründe dafür liegt im Zusammenhang von **Sozialkapital und Glück**.

Die Theorie des Sozialkapitals ist ein moderner, soziologischer Forschungsgegenstand, der federführend von der OECD betrieben wird.

Das Sozialkapital eines Menschen ist ein Maß für seine Lebenszufriedenheit und für sein Glück und besteht in der Qualität seines Systems an Beziehungen zu anderen. Man unterscheidet dabei drei Ebenen: die Mikroebene der echten Nahebeziehungen (Familie, sehr gute Freunde), die Mesoebene der guten Beziehungen zu Gruppen, am Arbeitsplatz, zu Vereinen und Freunden und die Makroebene (Region, Staat, Menschheit, Ideale, Idole, Werte, Religion...).

Das neueste Ergebnis dieser Forschungen besagt nun, dass zur Errechnung des Sozialkapitals die Potenziale in den drei Ebenen miteinander zu multiplizieren sind. Das bedeutet, dass ein Mensch, der in auch nur einer Ebene keine Beziehungen pflegt, insgesamt ein Sozialkapital von NULL hat. Wenn jemand nur eine Nahebeziehung hat, so lebt er sehr gefährlich. Denn wenn er diesen einen Menschen – aus welchem Grund immer - verliert, steht er vor einem Abgrund. Umgekehrt bietet das Aufbauen von Nahebeziehungen einen mächtigen Hebel, das Sozialkapital und damit das Glück äußerst wirkungsvoll zu steigern.

Einen anderen Ansatz zur Begründung der hohen Wirksamkeit des Aufbaus von guten zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere von Nahebeziehungen, liefern die modernsten **Erkenntnisse der Neurowissenschaften**. So wie es im Gehirn einen Bereich gibt, dessen erhöhte Aktivität wissenschaftlich eindeutig ein erhöhtes Glücksniveau anzeigt, so gibt es auch einen Bereich, dessen Aktivität die aufgebauten **Barrieren und Grenzen, des Getrenntseins** des Menschen klar anzeigt. Dabei zeigt sich der klare Zusammenhang: je höher das Glücksniveau, desto schwächer die Barrieren und Grenzen und umgekehrt. Glücksrunden wirken genau in dieser Hinsicht grenzüberschreitend.

Letztlich geht es darum, **Verbundenheit** zu empfinden. Zumindest mit einigen Menschen auf allen Ebenen im Sinne des Sozialkapitals. Im Idealfall besteht Verbundenheit mit Allen und Allem. Glücksrunden fördern diesen Prozess auf allen Ebenen!