

Experte gibt Tipps zum Glücklichsein

Vortrag: Der Bielefelder Psychologie-Professor Rainer Dollase rät bei der Stiftung Eben-Ezer, sich realistische Ziele zu setzen. Entscheidend sei die richtige Einstellung

Lemgo (gw). Was ist Glück? Was macht glücklich – und hat der Mensch es selbst in der Hand, glücklich zu sein? Diesen Fragen sind gestern die Teilnehmer eines Fachtags nachgegangen, den die Stiftung Eben-Ezer zum 25-jährigen Bestehen ihres Berufskollegs anbot.

Neben zahlreichen Workshops zu Themen wie „Sind gläubige Menschen glücklicher?“, „Macht Kreativität glücklich?“, oder „Ist Körperkult ein Weg zum Glück?“ stand der Vortrag des Bielefelder Psychologie-Professors Dr. Rainer Dollase im Mittelpunkt der Tagung im Berufskolleg am Disselhoffweg. Der

heute 74-Jährige war schon zu Zeiten seiner aktiven Lehrtätigkeit für unterhaltsame und informative Vorträge und für volle Hörsäle bekannt. Und auch während seines Vortrages mit dem Titel „Es gibt keinen Weg zum Glück – Glücklichsein ist der Weg“ schaffte er es immer wieder, seine Zuhörer zum Schmunzeln zu bringen.

Ganz in der Rolle des rüstigen Rentners, empfahl er dem überwiegend jugendlichen Publikum, positiv in die Zukunft zu schauen, denn: „Die eigene Einstellung entscheidet, ob Sie Glück empfinden.“ Dollase kritisierte dabei auch die Überhöhung des Stu-

diums: „Wenn die Mitarbeiter vom Straßendienst drei Wochen lang streiken, werden Sie das riechen und sehen – wenn die Hochschule streikt, bekommt das keiner mit“, erläuterte er unter dem Lachen des Publikums.

Ein Vollbad hilft nur wenig weiter

Überhaupt sei es wichtig für das eigene Glück, die Erwartungen nicht zu hoch zu stecken. „Es ist Kokolores zu glauben, jeder kann alles“, zeigte sich Dollase überzeugt. Vielmehr sei es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen.

Denn wenn man die eigenen Ziele nicht erreiche, führe das zu Frustration und eben nicht zu Glücksgefühlen.

Wichtig sei es aber auch, aktiv zu sein, gab Dollase dem interessierten Publikum mit auf den Weg. Sich in der Badewanne zu wälzen, erzeuge kein Glück, sondern, aktiv etwas zu unternehmen. „Das kann die Aufgabe sein, das eigene Zimmer aufzuräumen“, so Dollase, der unterstrich, dass es für das eigene Glücksempfinden wichtig sei, Aufgaben zu erledigen und nicht auf halbem Weg aufzuhören.

Weiterhin sollten sich die Zuhörer nicht nur nach materiellen Dingen sehnen, empfahl Dollase und postulierte: „Geld macht nicht glücklich“, um mit einem Augenzwinkern hinzuzufügen: „Aber wenn Sie Geld übrig haben, können Sie es gerne mir geben.“

Der Wissenschaftler, der auch im Rentenalter noch Kindertageseinrichtungen in Schleswig-Holstein berät und an der privaten Fachhochschule für den Mittelstand unterrichtet, hob besonders den Umgang mit den Mitmenschen hervor: „Wenn Sie zu jemandem unhöflich sind, machen Sie denjenigen nicht glücklich“, so der Entwicklungspsychologe. „Denken Sie ruhig mal darüber nach.“ Das Publikum dankte dem umtriebigen Hochschullehrer a.D. für seinen Vortrag mit lang anhaltendem Applaus.



Prominenter Referent: Rainer Dollase, Professor für Entwicklungspsychologie im Ruhestand, spricht bei der Stiftung Eben-Ezer über das Thema Glück.

FOTO: GUNTMAR WOLFF