

# «Positive Gefühle sind wichtig für unsere Gesundheit»

Isabel Portmann betreibt einen Briefkasten für Glücksmomente. Sie weiss, dass man das Glück auch einüben kann.

Interview: Susanne Holz

Am 20. März ist internationaler Tag des Glücks. Doch was ist Glück überhaupt? Liegt es begründet in Liebe und Gesundheit? Hier würden Singles und kranke Menschen sicher Einwände haben. Oder macht gar das Gendersternchen glücklich? Hier würden wohl nicht wenige entgegenen: Nein, dieses Sternchen macht mir das Leben schwer. Über die Frage nach dem Glück kommt man sehr schnell ins Philosophieren. Wir suchten mit Isabel Portmann, die einen Briefkasten für Glücksmomente betreibt, nach ein paar allgemeingültigen Antworten.

**Isabel Portmann, Sie betreiben seit rund zwei Jahren in Luzern einen Briefkasten für Glücksmomente. Wovon berichten Ihnen die Menschen, was macht glücklich?**

**Isabel Portmann:** Sie schreiben Dinge wie: Mein Kind ist wieder gesund. Den Morgenkaffee auf der Terrasse getrunken – es wird Frühling! Einen Liebesbrief aus dem Gefängnis erhalten. Ich mag diese sehr diversen Antworten. Auch Touristen melden sich: Die Aussicht vom Pilatus genossen. Der Briefkasten liegt leicht versteckt auf der Strecke zwischen Altstadt und Kantons- spital, als niederschwelliges und spielerisches Angebot. Er soll uns Gutes bewusster machen. Eine positive Grundhaltung ist wichtig für unsere Gesundheit und stärkt unsere Resilienz.

**Warum dominieren uns Menschen negative Gefühle oft mehr als positive?**

Weil das menschliche Gehirn lange als Gefahrensensor diente – ein «katastrophisches Gehirn», das vor Feinden, Hunger, Kälte warnte und immer auf das Schlimmste gefasst war. Man spricht von einer Negativitätsdominanz. Auch negative Gefühle sind wichtig und können uns weiterbringen. Aber in der Breite gesehen, tragen positive Gefühle zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei.

**Wie gelingt es uns, das Positive mehr wahrzunehmen?**

Wir können beispielsweise aus dem Muster ausbrechen, am Abend unserem Partner zu erzählen, was alles nicht gut war – und uns stattdessen über-



Heute ist Weltglückstag. In Luzern betreibt Isabel Portmann (42) am Mühlemaattrain einen Glücks-Briefkasten, eine Meldestelle für Glücksmomente. Der physische Briefkasten hat auch noch eine digitale Entsprechung. Bild: Dominik Wunderli (Luzern, 15. 3. 2023)

legen, was gut war. Man erzählt sich ja meist die belastenden Dinge, und diese erhalten so eine Überbewertung. Möglich ist auch, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Es geht darum, eine andere Haltung zu entwickeln. Denn ändert man sich selbst, verändert sich auch meist das Gegenüber und manchmal sogar ein bisschen die Welt.

**Sie haben sich nach dem Studium der Sozialen Arbeit in positiver Psychologie weitergebildet. Was ist für Sie als Expertin Glück?**

Glück ist nicht scharf definiert. Und oft ist dieser Begriff mit einer grossen Erwartungshaltung und mit Vergleichen mit anderen verknüpft, was ungesund ist. Ich rede deshalb lieber von positiven Gefühlen. Und die werden individuell von ganz verschiedenen Dingen ausgelöst.

**Macht das Gendersternchen glücklich?**

(Lacht.) Für mich hat dieses

Sternchen schon eine positive Bedeutung, weil es auf Gleichberechtigung aufmerksam macht und zur Reflexion anregt, als positiver Stolperstein.

**Liegt das Glück im Kleinen?**

Ja, ich finde schon. Das alltägliche Glück liegt oft vor der Tür.

**Braucht es Liebe und Gesundheit zum Glück?**

Das kann man nicht pauschal sagen. Eine Krankheit kann uns resilienter machen, und an Schicksalsschlägen können wir wachsen. Natürlich sind Beziehungen und auch die Liebe zu sich selbst wichtig. Im Bereich der positiven Psychologie wurden in den vergangenen Jahren diverse Forschungen getätigt. Unter anderem wurde untersucht, welche Formen der positiven Einstellung das Leben von Menschen am meisten prägen. Es sind dies: Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe.

**Sind wir im Allgemeinen zu anspruchsvoll?**

Was mir stark auffällt: Die vielen Hochglanz-Posts auf Social Media führen zu einer verfälschten Wahrnehmung und zu ungesunden Vergleichen. Das macht uns sicher nicht glücklich und hat auch mit zu hohen Erwartungen zu tun. Besser ist, sich gegenseitig zu unterstützen, vom eigenen Glück abzugeben, danke zu sagen, nachzufragen, und natürlich auch: sich selbst zu stärken.

**Was macht Gesellschaften glücklich?**

Ich würde sagen: Partizipation, gesellschaftliche Teilhabe. Und das eingelöste Anrecht auf die Grundbedürfnisse.

**Hinweis**

Isabel Portmann arbeitet als ressourcenorientierte Coach mit Schwerpunkt in positiver Psychologie. Parallel zu ihrer Praxis betreibt sie die Meldestelle für Glücksmomente Zentralschweiz. [www.ressourcen-gaertnerin.ch](http://www.ressourcen-gaertnerin.ch)

**Briefkasten fürs Glück**

Der Internationale Tag des Glücks wurde 2012 von den Vereinten Nationen als offizieller Aktionstag ausgerufen.

Die Meldestelle für Glücksmomente Zentralschweiz: In Form eines physischen (Ende Mühlemaattrain in Luzern) und eines digitalen Briefkastens werden die Glücksmomente der Bevölkerung gesammelt. Ziel ist, ein stärkeres Bewusstsein für die positiven Gefühle und Erlebnisse des Alltags zu schaffen. Die von Isabel Portmann ehrenamtlich geführte Stelle möchte einen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit leisten und Menschen stärken. Auch in Solothurn und im Thurgau sowie in Berlin und Wien gibt es eine Meldestelle für Glücksmomente. (sh)

**Hinweis**

[www.gluecksmomente-teilen.ch](http://www.gluecksmomente-teilen.ch)

ANZEIGE

## DEIN VEREIN DANKT DIR

**VEREINSKARTE  
BEANTRAGEN  
UND SPAREN**

AVIA unterstützt Schweizer Vereine: **Mit jedem Liter fließen 2 Rappen in die Vereinskasse. Und du sparst 3 Rappen pro Liter!**

**AVIA**

**AVIA.CH/CLUB**