Ausgabe Basel, AZA 4002 Basel, Psdg DP AG Ent. bez. A 44 631

migros.ch/magazin | MM11, 15.3.2021

MIGROS MAGAZIN

DIE BESTEN BÄRLAUCH-REZEPTE

Seite 14

ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

Seite 10

Happy hats drauf

Die Kaninchendame lernt Tricks so schnell wie ein Hund

Seite 24

Politik, Klima, Wirtschaft: Stehen wir am Abgrund?

Seite 34

SCHLUSS MIT CHAOS IM KINDERZIMMER

Seite 28

Bild: Basil Stücheli

Bitte Wohnungswechsel der Post melden oder dem regionalen Mitgliederdienst: Tel. 058 575 55 44, Mitglieder.reg@migrosbasel.ch

Die Frau, die uns das Glück lehrt

Glücklichsein ist harte Arbeit, sagt **Lucia Miggiano.** *Sie unterrichtet es und erzählt anschaulich, wie man es beeinflussen kann.*

Text: *Rahel Schmucki* **Bilder:** *Désirée Good*

Sie haben mich im Internet gefunden? Was für ein Glücksfall», sagt Lucia Miggiano. Sie muss es wissen, denn die 58-Jährige ist Lehrerin im Schulfach Glück – oder wie sie sagt: Glückstrainerin.

Die Schweiz ist das drittglücklichste Land der Welt, nur knapp hinter Finnland und Dänemark. So steht es im World Happiness Report der Uno. Für diese Rangliste werden äussere Umstände wie der Zugang zu Bildung, Geld, die Qualität des Gesundheitswesens oder der Korruptionsgrad gemessen. Sind wir also glücklicher als die Nachbarn? «Im Tram habe ich oft nicht den Eindruck», sagt Miggiano.

Die 58-Jährige aus Aesch BL sitzt auf einer Holzbank am Rheinufer in Kleinbasel und blinzelt in die milchige Frühlingssonne. Hierher kommt sie, wenn sie Ruhe sucht. Kalter Wind bläst durch ihr langes graues Haar, den schwarzen Mantel hat sie bis ganz oben zugezogen. Heute hat sie frei.

Das mit dem Glücklichsein sei leider nicht so einfach. «Anhaltendes Glück ist harte Arbeit.» Dabei stützt sie sich auf eine Studie der US-Amerikanerin Sonja Lyubomirsky, die herausfand, dass persönliche Zufriedenheit beeinflussbar ist. Genauer gesagt, 40 Prozent davon. 50 Prozent sei genetisch bedingt, 10 Prozent hängen von den aktuellen Lebensumständen ab.

Um über Glück zu sprechen, verwendet Miggiano Metaphern und benutzt die Hände, um sie darzustellen. Die Frage, ob das Glas halb voll oder halb leer sei, müsse man anders betrachten: Wo befindet sich das Glas? Neben einem Wasserhahn? Habe ich das Werkzeug, mein halb leeres Glas aufzufüllen? Trotzdem ist ihre Antwort: «Mein Glas ist übervoll, der Inhalt wird immer mehr.» Das heisse nicht, dass es ihr jeden Tag gut gehe. Sie unterscheide zwischen Glücksmomenten und langanhaltendem Glück. Jeder habe mal einen schlechten Tag. In diesem Moment geht ein Mann an der Bank vorbei und gibt einen absurden Laut von sich. Miggiano muss lachen. «An einem schlechten Tag hätte mich dieser Mann vielleicht genervt, aber heute amüsiert mich die Situation.»

Zufriedenheit und Glück seien sehr individuell. Lucia Miggiano vergleicht das mit einem Massanzug. Alle brauchen etwas anzuziehen, aber bei jedem sehen die Kleider anders aus. «Was einen glücklich macht, kann sich über die Jahre verändern.» Laut ihr muss man sich zuerst selber kennenlernen, um herauszufinden, was einen glücklich macht. Und dann entscheiden, was man damit anfangen will. «You decide, du entscheidest», sagt sie immer wieder.

Von der Bank auf der Schulbank

Das musste Maggiano selbst zuerst herausfinden. Sie arbeitete als Flugbegleiterin, Dolmetsch erin, machte dann in einer Bank Karriere. Da sei sie mehr zufällig die Karriereleiter hochgestiegen. «Weil ich immer bereit war, Ja zu sagen.» Mit 45 Jahren dann der Bruch: Sie kündigte ihre gut bezahlte Arbeit und begann die Ausbildung zur Sekundarlehrerin. Das habe sich über eine längere Zeit abge-

Ihr Glas ist übervoll: Glückstrainerin Lucia Miggiano am Rhein in Basel

7 Tipps von Lucia Miggiano

1. Machen Sie jeden Tag Ihr Bett – wenn der ganze Tag schiefläuft, haben Sie die eine Sache geschafft und richtig gemacht.

2. Nehmen Sie ein leeres Heft oder ein hübsches Büchlein und schreiben Sie 30 Tage lang jeden Abend drei Situationen oder Dinge auf, die Sie zum Lächeln gebracht haben. Das müssen keine ganzen Sätze sein; es reichen Stichworte, bei denen Sie auch nach ein paar Tagen noch wissen, was sie bedeuten.

3. Tanzen Sie in der Küche zu Ihrer Lieblingsmusik.

4. Bewegen Sie sich regelmässig in der Natur.

5. Halten Sie immer wieder inne und hören Sie auf Ihre Atmung, oder betrachten Sie eine Person oder einen Gegenstand.

6. Verbringen Sie viel Zeit mit Familie und Freunden, pflegen und geniessen Sie diese Beziehungen.

7. Beenden Sie nach Möglichkeit die Dinge oder Aufgaben, die Sie angefangen haben.

«Ich bin ein kognitiver Mensch und nicht esoterisch.»

zeichnet. Etwa als die Bank nach den Terroranschlägen von New York am 11. September plötzlich in Stahl investierte und ihr bewusst wurde, dass damit Waffen gemeint sind. Den Entscheid traf sie aber erst nach einem Gespräch mit ihrem Sohn, der sie fragte, was sie eigentlich arbeite. «Ich wusste nicht genau, wie ich ihm meinen Job erklären sollte, und war auch nicht mehr wirklich stolz auf meine Arbeit.» Der gutbezahlte Kaderjob aber habe sie nicht mehr glücklich gemacht. Da begann sie, sich mit dem Glück zu beschäftigen.

In der Ausbildung zur Lehrerin stolperte sie immer wieder über ein Ziel im Lehrplan 21: «Die Schüler/-innen können sich selbst einschätzen und reflektieren». Sie suchte nach einer Methode, um ihrer Klasse dabei zu helfen. Dabei stiess sie auf das Fritz-Schubert-Institut für Persönlichkeitsentwicklung und dessen Schulfach Glück, in dem auch die Lebenskompetenz und Lebensfreude gefördert werden. «Ich bin ein sehr kognitiver Mensch und nicht esoterisch. Die Ausbildung war genau das Richtige für mich.»

Das Schulfach Glück kann sie an ihrer Schule nicht unterrichten, aber sie lässt viel davon in den Unterricht einfliessen. Zum Beispiel muss ihre Klasse in Zweiergruppen einen Hindernisparcours überwinden. Eine Person mit verbundenen Augen, die andere muss sie nur mit der Stimme leiten. Das mache das Gefühl von Verantwortung und Vertrauen erlebbar. Danach wird besprochen, wie sich das angefühlt hat und was man davon für den Alltag mitnehmen kann.

Nebenbei bietet sie Seminare für Lehrpersonen und Coaches an und wird bereits auf der Strasse erkannt. «Als ich vor Kurzem im Supermarkt einen fremden Mann anfauchte, schaute er mich lange an und sagte nur: ‹Sie sind doch die, die glücklich ist.› Ich musste einfach nur laut lachen.»

Das sagt Forscher Mathias Binswanger

Macht Geld glücklich?
In ärmeren Ländern schon. Wenn man nichts hat, ist man froh über jeden zusätzlichen Franken. In der Schweiz werden die meisten Menschen aber nicht glücklicher, wenn sie mehr Geld bekommen – weil sich ihr Leben im Alltag dadurch nicht grundlegend ändert. In diesem Fall ist Glück abhängig vom Vergleich mit anderen: Haben alle anderen mehr als ich, bin ich unglücklich, egal, wie viel ich habe. Die Reicheren sind also dementsprechend glücklicher, weil sie mehr haben als die anderen.

Kann man sich Glück kaufen?
Jein. Mit schönen Dingen erkaufen wir uns nur ein kurzfristiges Glück, das aber nicht lange anhält.

Was macht alle glücklich?
Beziehungen zu unseren Freunden und Familien, aber auch eine Arbeit, die wir gerne machen und in der wir einen Sinn erkennen.

Mathias Binswanger ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Fachhochschule Nordwestschweiz und forscht zum Thema Glück.

Anzeige