

Das Glück

Stressforscher Sepp Porta hat eine Formel, mit der das Glück schmieden gelingt.

verena.schleich@woche.at

■ Mit „Glück machen – ein Baustatz“ hat Sepp Porta, Leiter des mobilen Instituts für angewandte Stressforschung in Judendorf-Straßengel gemeinsam mit Michael Hlatky ein weiteres Buch herausgebracht.

Sie beschäftigen sich schon lange mit Stress und Burnout, was kommt als nächstes?

Porta: Stress wird doch immer falsch definiert. Stress ist lediglich die individuelle Reaktion auf Belastung. Deshalb ist auch das Wort Stressabbau ein Blödsinn. Für Sie als Journalistin ist das Schreiben eines Artikels ganz normal, bei mir würde es eben Stress auslösen. Müsste man in dem Fall den Stress be-

wältigen, könnten ihre Leser diese Zeilen jetzt nicht lesen. Mit dem Burnout ist das ähnlich. Was den einen ausbrennt, kratzt den anderen nicht. Im Übrigen bin ich schon gespannt, welcher Begriff als nächstes kommt, irgendwas mit Mega oder Hyper wahrscheinlich.

Übertreiben die Menschen, die sagen, dass sie von Burnout betroffen sind?

Verallgemeinern lässt sich das jetzt nicht. Was aber auffällt, dass meist Leute, die in der zweiten Reihe stehen, solche Situationen eher pflegen und auch dauernd sagen, dass sie gestresst sind. Das findet man bei Führungskräften seltener. Die haben nämlich einen Horror davor, dass Untergebene glauben könnten, sie wären ausgebrannt.

In ihrem neuen Buch sprechen Sie von der Glücksformel, ist das wirklich so einfach?

gibt's als Baustatz

WWW.WOCHE.AT

Ja. Weil der Mensch einfach gestrickt ist. Er funktioniert nach der Belohnungsautomatik. Das Glückshormon Dopamin wird aber erst ausgeschüttet, wenn etwas besser klappt, als angenommen wird.

Also macht mich der Lotteriegewinn nicht glücklich?

Doch, ja. Weil man mit dem ja nicht rechnet. Auf Dauer macht er aber wohl nicht glücklich.

Und wie funktioniert's dauerhaft?

Die Volksweisheit ‚jeder ist seines Glückes Schmied‘ hat schon was. Wenn ich etwas erreiche, für das ich mich plagen musste, schaut das Glück bereits vorbei. Und wenn ich – und zwar uneigennützig – anderen helfe, ihnen eine Freude bereite, dann macht mich das nicht nur zu einem besseren, sondern auch glücklicheren Menschen.



Das Autorenduo Sepp Porta und Michael Hlatky widmet sich in seinem neuesten Werk dem „Glück machen“.

Und wenn ich das nicht tue?

Egoisten, die immer nur für sich etwas haben oder erreichen wollen, belohnen sich zwar auch, sie brauchen dann aber immer mehr an materiellen Dingen, Statussymbolen oder Macht. Das sind dann arme reiche Menschen.

GLÜCK MACHEN

Das Buch „Glück machen“ ist im Verlagshaus der Ärzte erschienen und kostet 17,90 Euro.

