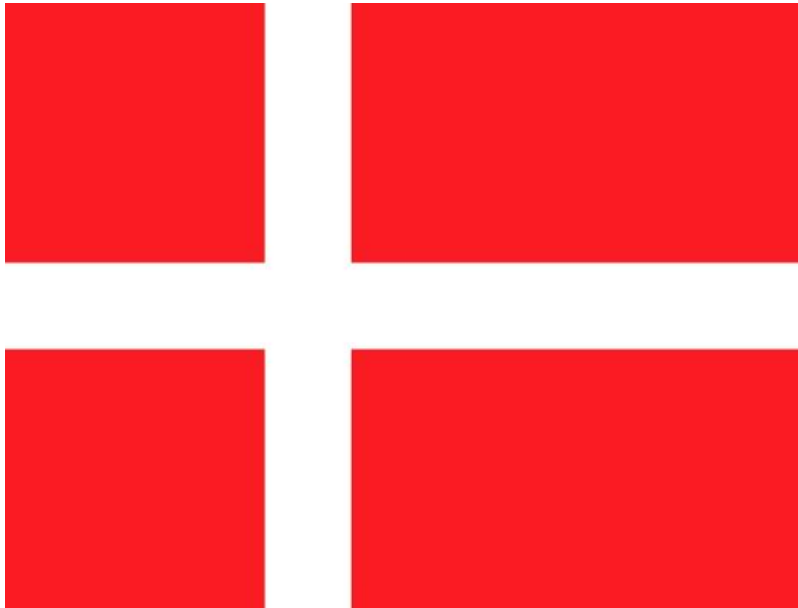


## Die Reise nach Dänemark

19.02.2019, 10:25 | Freizeit, Bunt, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

---



Glück ist relativ, sagt man. Tatsächlich sind die Forscher noch immer auf der Suche nach der definitiven Glücksformel. Was man bisher weißt, deutet nun aber doch eher darauf hin, daß es Regeln und Gesetze gibt, um das Glück konkret zu fördern. Tatsächlich ist es relativ einfach.

Glückliche Menschen sind, das sagt zumindest die Wissenschaft, ehre soziale Menschen. Sie haben eine positive Grundhaltung gegenüber den anderen. Sie gehen häufiger als nicht so glückliche Menschen auf andere zu. Sie sind oft gute Zuhörer und wissen, wie man dem Gegenüber das Gefühl von Anerkennung vermittelt. So ist es auch nicht verwunderlich, daß Glückspilze häufig ein weitreichendes soziales Netzwerk besitzen. Wenn Einsamkeit, wie der Bestseller von Manfred Spitzer sagt, die Volkskrankheit Nummer ein ist. Dann sind Freunde und Familie Wunderheilmittel und Gesundbrunnen in einem.

Wenn man gerade in einer Lebenskrise und eher unglücklich ist, hilft einem dieses Wissen aber nur bedingt weiter. Glück zieht Glück an. Glückliche Menschen sind beliebt, doch Miesepeter lädt keiner gerne auf seine Party ein. Obwohl die es natürlich ganz besonders gut gebrauchen könnten. Was soll ein trauriger, einsamer Mensch also machen, der in diesem Kreislauf von Einsamkeit und Ablehnung gefangen ist? Er könnte beispielsweise nach Dänemark reisen.

Im Grunde lässt jedes skandinavische Land, ja sogar in gewisser Weise Schleswig-Holstein für so eine Reise zu sich selbst empfehlen. Jährliche Untersuchungen zum Glücksniveau der Nationen führen Dänen, Norweger, Finnen und so weiter meist als die Gewinner an. Das hat natürlich unterschiedlichste Gründe. Finanzielle Sicherheit ist ein Aspekt für Zufriedenheit und wer genügend Geld hat, kann sich auch die eine oder andere schöne Sache leisten. Träume können Energie spenden, doch auch eine schöne Reise muss man sich erst einmal leisten können. Die skandinavischen Staaten sind in der Regel wohlhabend. Die Menschen, die dort leben, können sich auch glücklich kaufen.

Doch das ist sicher nicht der einzige Grund. Im Norden, dort wo das Umfeld eher rau und kühl ist, gehen die Menschen „wärmer“ miteinander um. Vielleicht ist es ja tatsächlich auch eine Reaktion auf Sturm und Regen und Nässe, dass die Menschen sich Mühe geben, mehr miteinander zu kuscheln. Der Staat in diesen Ländern ist konsequenter Weise auch ein Kuschelstaat, der den Menschen mit Sozialunterstützung und diversen Projekten der Teilhabe hilft am Miteinander

teilzunehmen. Schon die Kinder in den Schulen lernen anders und zwar miteinander. Europaweite Studien zum Schulerfolg und geistigen Entwicklung der Kinder belegen, dass diese Form des Austausches und der wechselseitigen Unterstützung bei der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen nicht nur sozial, sondern auch in Bezug auf die schulischen Leistungen sehr effektiv ist.

Die Reise in den Norden kann also in vielerlei Hinsicht inspirierend sein. Und wer nicht gleich über die die nationale Grenze gehen, sondern erst einmal in heimischen Gefilden ausprobieren will, ob ihn die der weite Blick auf neue Gedanken bringt, kann das tatsächlich in Schleswig-Holstein versuchen. Dieses Bundesland hat die Einwohner mit dem niedrigsten Stress-Level in Deutschland. Sie sind sozusagen die heimischen Glückspilze, wenn man dem Glücksatlas der Post trauen darf. An der Spitze was den Stress anbetrifft liegen in Deutschland Baden-Württemberg, Bayern und Großstädte wie Berlin. Die Ursachen hierfür sind noch unklar. Menschen im Süden berichten immer wieder von einem hohen Leistungsdruck und der Bewertung ihrer Person orientiert am materiellen Erfolg. Schaffe, schaffe, Häusle bauen. Materieller Reichtum scheint Glück zu erleichtern, die ausschließliche Orientierung darauf kann im Sinne von „Zu viel des Guten“, dann wohl eher das Gegenteil bewirken. Bei den Großstädtern kommt die ungesunde Kombination von Nähe und Kontaktarmut hinzu. Kaum etwas ist frustrierender als auf einer heißen Party allein in der Ecke zu sitzen. Viele Menschen in Berlin, Hamburg oder Köln machen aber genau diese Erfahrung. Um sie herum tobt das Leben, doch sie können nicht daran teilnehmen. Die Folge sind häufig Selbstzweifel und ein negatives Selbstbild.

Im Norden gehen die Uhren anders, sagen Teilnehmer in Stresspräventionskursen oft. Die Menschen nehmen sich mehr Zeit für einander. Sie ruhen mehr in sich. Sie sind tatsächlich ein wenig wie die Natur. Im ersten Moment rau und unnahbar, doch, wenn man sich Zeit nimmt, eben im Gegenteil sehr herzlich und behütend. Sie haben gelernt, was es heißt in schwierigen Zeiten Geborgenheit zu geben.

Reisen an sich bildet und macht glücklich, auch das ein Ergebnis der Forscher. Vielleicht findet man sein Glück in Stuttgart oder in Berlin. Wer danach suchen möchte, sollte aber auch an Dänemark denken.

## **Portrait**

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

---

News-ID: 1038332 • Views: 578 (Stand: 09.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1038332/Die-Reise-nach-Daenemark.html>