

Wie Schreiben mit
Chribs Lust aufs
Leben macht, steht
auf Seite 3!

LUST AUFS LEBEN



Glücklich sein kann man trainieren wie einen Muskel, so die Erkenntnisse der positiven Psychologie. Auftanken in der Natur, Zeit mit den Liebsten, coole Mode, inspirierende Literatur oder kreative Hobbies helfen nach, wenn die Lebensfreude ein wenig Starthilfe braucht.

Text: Jakob Ehrhardt, Claudia Piller-Kornherr und Sandra Wobrazek



Wenn wir kreativ sind, fühlen wir uns lebendig. Egal ob beim Malen, Fotografieren oder Haikus Dichten.

Foto: iStock.com / Aleksandar Nikolic, Dusan Stanovic, Bobo Gyp, Pataudi, Waldemar, usanda

Wertvolle Zeit mit den Liebsten: eine der wichtigsten Ressourcen für ein glückliches Leben.

Glücklich sein ist eine Entscheidung.“ Diese Parole gibt Best-Ager-Rolemodel Greta Silver regelmäßig auf ihrem gleichnamigen Podcast aus. Die Botschaften der 72-jährigen, die mit 60 Jahren ihren ersten Modelvertrag unterschrieb: Finde heraus, was Dich glücklich macht! Suche nach Lösungen und nicht nach Ausreden! Und genieße jeden Augenblick! Das trifft sich gut, denn auch wir finden: Genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um den Fokus auf das Schöne und Gute zu richten. Um uns lebendig zu fühlen. Und neue Leichtigkeit zu spüren. Doch worin besteht die Kunst, ein glückliches Leben zu führen? Der Philosoph Epikur widmete sich sein ganzes Leben lang dieser Frage. Sein Glück, so der alte Grieche, solle der Mensch nicht von den Göttern erbitten, sondern es selbst in die Hand nehmen. Statt stur auf ein Happy End zuzusteuern, gilt für den Philosophen viel mehr „carpe diem“ als Anleitung zum Glück. Und demzufolge sind es eben manchmal die kleinen Dinge, die das große Glücksgefühl in sich bergen: sich über den Lieblingssong im Radio freuen, das Knirschen von Schnee unter den Füßen an einem knackig kalten Wintertag, die wackeligen ersten Schritte des eigenen Kindes miterleben oder im fortgeschrittenen Alter noch einmal freiwillig die Schulbank drücken.

Glücklich sein macht glücklich

Erkenntnisse aus der sogenannten „Positive Psychologie“ bestätigen, dass sich Glück ähnlich trainieren lässt wie ein Muskel. Wer etwa soziale Kontakte pflegt, körperliche aktiv ist oder konzentriert arbeitet, bewirkt damit eine verstärkte Ausschüttung von „Glücksbotenstoffen“ in seinem Gehirn. In Folge verdichten sich die für die Glücksfähigkeit zuständigen neuronalen Netze, wodurch wiederum Glücksmomente häufiger und intensiver erlebt werden können. Auf den Punkt gebracht: Glücklich sein macht glücklich.

Wer solche Momente der Lebensfreude ganz bewusst und ohne Ablenkungen in sich aufnehmen kann, ist gut unterwegs in Sachen Lebensfreude. Wer dann noch seine Dankbarkeit für die guten Dinge im Leben verinnerlicht, ist nicht nur glücklicher, sondern erwiesenermaßen sogar gesünder, wie aktuelle Studien auf dem Gebiet der Gehirnforschung zeigen. Paul J. Mills, Professor für Psychoneuroimmunologie und Psychosomatik an der University of California, entdeckte, dass Dankbarkeit zum Beispiel die Gesundheit von Herzpatienten verbessert. An seiner Studie nahmen 186 Männer und Frauen teil, die unter einer Herzschwäche litten. Einem Teil der Gruppe wurde aufgetragen, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen, der Kontrollgruppe nicht. Nach Abschluss der Studie konnte festgestellt werden, dass sich der Gesundheitszustand der Tagebuchgruppe verbessert hatte, wodurch ein Fortschreiten der Erkrankungen verhindert werden konnte. Bewusst wahrgenommene Freude am Leben macht also nicht nur dankbar, sondern trägt auch noch zum körperlichen Wohlbefinden bei. Oder wie es Voltaire ausdrückte: Da es der Gesundheit sehr zuträglich ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein.

Musik aktiviert im Gehirn Emotionen, steigert das Wohlbefinden, entspannt uns.



Wunderwaffe Aktivität

Selten ist sich die Community der Lebenshilfe-Ratgeber so einig wie beim Tun. Aktivität ist das Heilmittel der Wahl, wenn einem die Decke auf den Kopf fällt. Oder wenn das Auftauchen aus dem Sumpf verzagter Ängstlichkeit schwerfällt. Vorschläge fürs Umsteigen auf ein aktives Leben gibt es wie Sand am Meer. Die einen empfehlen, durch Sport Bewegung ins Leben zu bringen – mitsamt der Freude, dabei die eigene Kraft zu erfahren. Die anderen legen nahe, die engen Horizonte zu erweitern und zu lernen, sei es ein Musikinstrument, sei es eine Sprache, seien es die höheren Weihen der Kochkunst.



Glücklich sein ist eine bewusste Entscheidung. Und hat viel mit einer positiven Sicht aufs Leben zu tun.

Warum nicht Zeiten der Ruhe nutzen, um zum Beispiel die eigene Biografie zu durchforsten und sie als Quell von Lebensfreude zu erschließen? Der systemische Therapeut Gunther Schmidt stellt lakonisch fest: „Es ist nie zu spät, eine gute Kindheit gehabt zu haben.“ Gemäß dem Motto „Wir sind die, die wir uns selbst und anderen erzählen“ können wir uns also an Block oder Computer setzen und unser Leben neu erschaffen. Unseren Roman schreiben. Oder mit einem pointierten Blog zu einem Thema unserer Wahl die Online-Welt erobern.

Schreiben lässt sich erlernen. Wie bei all unseren Tipps in diesem Beitrag sei nur ein Beispiel von vielen genannt – die

Suchmaschine Ihrer Wahl führt dann zu weiteren Möglichkeiten. Erste Aktivität also: Recherchieren. Sich ein Bild verschaffen, wo es Unterstützung abzuholen gibt. Grazer haben es gut, wenn es um das Schreiben geht. Schreibtrainerin „Chribs“ (Christina Hollosi-Boigner) lädt zum „Fixpunkt Schreibzeit“ ins urgemütliche Café Fotter oder per ZOOM in den virtuellen Schreibsalon. Mehr darüber – auch zu weiteren Kursen vom Krimischreiben bis zum Haiku – findet sich auf schreiben-mitchribs.at

Lustvolles Lernen

Seit die Smartphones etablierten Kameras den Rang ablaufen, ist Fotografieren zum Volkssport geworden. Bilder vom gerade genossenen Mittagessen überschwemmen die virtuelle Welt, noch bevor es verdaut ist, Social Media verführen dazu, der Weltbevölkerung so ziemlich alles mitzuteilen, was vermutlich kaum jemand wissen will. Zugleich haben sich die Online-Kanäle gerade in Zeiten der eingeschränkten Realkontakte als Fenster zum Mitmenschen erwiesen. Und man kann über Facebook, Instagram, Twitter & Co ja durchaus auch Lebensfreude teilen – sei es die Freude über die gelungene Eierspeis' oder den billionsten Sonnenuntergang in der Geschichte der Fotografie. Stichwort Kreativität, Stichwort Lernen – beides engstens mit Lebensfreude verbunden. Wer seine eigenen Bilder erschafft, seine eigenen Geschichten erzählt, seine eigene Melodie lebt im allerweitesten Sinn, ist dicht dran am Pulsschlag der Lebensfreude. Wer lernt, lebt.

Musik zum Beispiel: Seit es über die Anbieter bewegter Online-Clips Kurse und Tutorials für praktisch alles gibt, was Töne hat, plaudern Hobbymusiker, denen es seinerzeit beim Anblick von Noten die sprichwörtlichen Haare aufgestellt hat, heute locker über verminderte Akkorde oder mixolydische Skalen. Und findige Software-Entwickler haben pünktlich zum Shutdown komfortable Möglichkeiten geschaffen, auf Distanz miteinander zu musizieren. Alles über die virtuelle Bandgründung findet sich auf appmusik.de – frei nach Joseph Schmidt: Ein Lied geht um die Welt.

Mach Dir ein Bild vom guten Leben

Auch waches, achtsames Beobachten ist wertvolles Tun und unterscheidet sich himmelweit von der Passivität, sich auf der Couch berieseln zu lassen. Das Schaffen der Künstler will aktiv erschlossen werden. Viele Bereiche von Kunst beginnen erst dann wirklich zu leben, wenn man sie für sich erobert. Und es gibt wenige bessere Gelegenheiten, sich auf eine gute Auszeit aus hektischem Getriebe zu-

Der richtige Schnitt, die passende Farbe – wer sich passend kleidet, kann zu seinem Wohlbefinden beitragen.



rückzuziehen, als sich in eine sehenswerte Ausstellung zu vertiefen. Ein „must“ für Kunstinteressierte ist bis Mitte Februar 2021 im Bank Austria Kunstforum Wien zu sehen: Gerhard Richter, Landschaft. Richter, einer der international bedeutendsten noch lebenden Maler wird hierzulande selten gezeigt. Auf rund 150 Gemälden in teilweise übergroßen Formaten zeigt der Maler einen Querschnitt durch seine Entwicklung als Landschaftsmaler –

selten hat man Natur so gesehen. Lust bekommen, selbst zu malen oder zu zeichnen? *Dein-Hobby.com* präsentiert acht Online-Malkurse im Detail. Und man muss ja nicht gleich millionenschwere Werke erschaffen – der Entschluss, aktiv ins Tun einzusteigen, schafft wertvolle Freiräume, um das zarte Pflänzchen des selbstbestimmten Seins im Hier und Jetzt gedeihen zu lassen. Gedüngt und getragen von kraftvoller Lebensfreude.

Kräftiges Türkis trifft auf leuchtendes Rot – pure Lebensfreude in Mode verpackt.



FASHION MACHT FROH

„Gib einer Frau die richtigen Schuhe und sie kann die Welt erobern.“

Bereits Hollywood-Ikone Marilyn Monroe wusste: Kleidung ist ein Statussymbol und eine in Stoff verpackte Lebenseinstellung. Gleich, ob Hosen, Kleider, Jacken oder Schuhe, sie alle sind ein Stilmittel, zeigen der Umwelt, wie man sich fühlt – und können Ausdruck von Lebensfreude sein.

„Bei Unsicherheit: Rot tragen“ tat einst der amerikanische Modeschöpfer Bill Blass kund. Und tatsächlich: Wer gesehen werden will, sich energiegeladener fühlen möchte, sollte zu Rubinrot greifen, vermittelt doch kaum eine andere Farbe so viel Stärke und Lebenslust. Möchte man hingegen Ruhe und Kompetenz ausstrahlen, sollte man lieber auf dezentes Dunkelblau setzen. Hellgelb wiederum steht für Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude, während kräftiges Violett Selbstbewusstsein und Opulenz ausstrahlt und elegantes Grau für Seriosität steht.

Farben, bestätigt Psychologin und Psychotherapeutin Christa Schirl, spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, wie wir uns fühlen. So gibt es gewisse Farben, die Kompetenz widerspiegeln, wie zum Beispiel Blau und Weiß, und die Art wie man von anderen eingeschätzt wird, deutlich verändern: „Aus der Farbpsychologie wissen wir, dass jede Farbe eine be-

sondere Bedeutung hat. Dabei steht natürlich nicht jede Farbe jedem Menschen gleich gut – es kommt immer darauf an, ob man eher ein Frühling-, Sommer-, Herbst- oder Winter-Typ ist.“



Designerin Lisi Lang vom Label lila ist überzeugt, dass man sich mit einem guten Schnitt auch an schlechten Tagen wohlfühlen kann.

Tatsächlich belegen zahlreiche Studien: Zwischen dem Tragen bestimmter Farben, Schnitte und Muster und unterschiedlichen psychologischen Aspekten besteht ein enger Zusammenhang. Denn was wir tragen, wirkt sich direkt auf das menschliche Gehirn aus. Am renommierten London College of Fashion zum Beispiel gibt es den begehrten Kurs „Colour Analysis for Creatives“ in dem die britische Bestsellerautorin Jules Standish Einblick in die Macht der Farben gibt. Und eine Studie der Columbia University untersuchte die Auswirkung von Kleidung auf die Hirnleistung. Das Ergebnis: In der Mehrheit der Studien konnten, wenn die Probanden formelle Kleidung trugen, deutliche Vorteile in Sachen abstraktes Denken und dem Lösen bestimmter Aufgaben festgestellt werden. Wer hingegen das Pech hatte, zur leger gekleideten Testgruppe eingeteilt zu werden, schnitt in den verschiedensten Testszenarien weniger erfreulich ab.

Die Wickelkleider von Palla Vienna werden aus Geschirrtuchstoffen gefertigt.



Auch, wenn man das Thema nicht gar streng sehen muss wie einst Modezar Karl Lagerfeld, der überzeugt war „Wer eine Jogginghose trägt, hat die Kontrolle über sein Leben verloren“, fest steht: Sowohl unser Denken als auch unser Wohlbefinden können durchaus von der Wahl der Kleidung und der jeweiligen Farben beeinflusst werden. Christa Schirl weiß: „Wenn ich mich, gerade in Zeiten von verstärktem Homeoffice, am Vormittag in den Spiegel schaue und noch im Pyjama bin, signalisiert das meinem Unbewussten etwas anders, als, wenn ich mich entsprechend anziehe und herrichte. Das Kaufen von neuer Kleidung ist da aber oft nur ein kurzer Glücksmoment, weil die meisten Menschen genügend Sachen Zuhause haben. Man kann auch einfach in seinen Kleiderschrank schauen und ein schönes Kleidungsstück ohne bestimmen Anlass wählen und das dann tragen – auch das macht etwas mit einem, weil es dem Gehirn etwas mitteilt.“

Wann ist ein Mann ein Mann? Möglicherweise dann, wenn er seinen persönlichen Look gefunden hat.

Mode mit Wohlfühl-Faktor

„Angenehme, schöne Kleidung“, ergänzt Designerin Lisi Lang, „fühlt sich gut an und macht auch gute Laune. Deshalb ist die Materialauswahl wichtig: Ich arbeite am liebsten mit weichen Naturmaterialien, die man jeden Tag anziehen möchte.“ Außerdem ist es durch einen guten Schnitt, so die Designerin, möglich, sich auch an schlechten Tagen auf einmal wohlzufühlen.

Mit ihre farbenfrohen und originell geschnittenen Mode, oft mit auffälligen Mustern bedruckt, möchte Lisi Lang Menschen erreichen, die sich für Farben und schöne Materialien interessieren, durchaus auch einmal auffallen möchten und dabei Designerteile im Alltag tragen wollen. Ihre Kollektionen sind immer klar und zeitlos und haben zum Ziel, dass sie



Mode wie die von lila kann zum Wohlbefinden beitragen – und ein echtes Statement setzen.

gut kombiniert werden können: „Meine Mode ist frech und schick. Sie erfreut nicht nur die Trägerin, sondern auch die Menschen um sie herum.“

Kleinkariert ist das neue Lässig

Dabei müssen es nicht immer klassische Stoffen und Farben sein, die uns fröhlich stimmen: Mit einem neuen Kontext in Sachen Mode überrascht Alexandra Palla. Ihr Modelabel Palla Vienna verbindet österreichische Tradition, Handwerk und Design mit dem Spirit der Weltstadt Wien. Die verwendeten Materialien stammen aus österreichischen Webereien und Manufakturen – und sind ursprünglich für einen durchaus anderen Zweck bestimmt, kommen sie doch sonst in der

Küche zum Einsatz. Doch bei Alexandra Palla werden Geschirrtuchstoffe aus der Mühlviertler Leinenweberei Vieböck zu Kleidern und Röcken und Wollstoffe aus der steirischen Lodenmanufaktur Steiner zu Capes und Taschen.

„Meine Mode“, sagt die Designerin, „ist für alle, die Handwerk und Tradition schätzen, die Schönheiten österreichischer Qualitäten erkennen und nachhaltige Produktion unterstützen.“ Sie ist überzeugt: Mode kann Freiheit und Einzigartigkeit verleihen – gerade in einer Zeit, in der Perfektion, Leistung oder Geschwindigkeit nicht mehr alles sind. „Vor allem meine Wickelkleider haben das Motto: Fesch ‚in a Minute‘ – und machen schon beim Anziehen gute Laune.“

Der Laufsteg im Wohnzimmer

Doch was tragen jene, die sich tagtäglich mit Mode befassen? Lisi Lang zum Beispiel liebt Overalls in hellen Farben, im Winter vor allem in hellen Pastelltönen. Immer mit einem Bindegürtel für die Taille und einem Culotte Hosenschnitt: „Heuer sind es große Tupfen, die mein Herz höherschlagen lassen. Einteiler sind gemütlich und besonders schick, man ist sofort fertig angezogen.“

Dabei passt sich auch die Mode den neuen Zeiten an, in denen die eigenen vier Wände zum kleinen privaten Laufsteg werden: So setzen die aktuellen Herbst-Winter-Trends deutlich auf Bequemlichkeit, feine Materialien und den Wohlfühlfaktor. Schlussendlich gilt: Du bist, was du trägst. Das wusste schon Mode-Ikone Coco Chanel, die dereinst kundtat: „Mode ist nichts, was nur in Kleidung existiert. Mode ist in der Luft, auf der Straße, Mode hat etwas mit Ideen zu tun, mit der Art wie wir leben, mit dem was passiert.“

Gerade den Zwanzigerjahren musste Mode vor allem Eines: Freude bereiten.



HERBST | WINTER 2020

VORFREUDE

Das Magazin für Erholung, Erlebnis und Belohnung

Pure Lebensfreude

Gerade jetzt richten wir den Fokus auf das Gute und Schöne:
bunte Mode, kreative Steckenpferde, inspirierende Bücher und
wertvolle Zeit mit den Liebsten.

Wärmendes Soul Food

Genussreise durch
die Küchen der Welt

Wunderbare Märchenwelt

Wahrheit in
bunten Gewändern

Ein Winter wie noch nie

Naturerlebnisse in der
Traumkulisse Österreich



€5,-