



Gute soziale Beziehungen sind das Wichtigste für ein glückliches Leben.

Bild: Keystone

nicht möglich gewesen wären. Der Grund dafür ist, dass wir unterschiedliche Ausgangslagen mitbringen. Studien mit Zwillingen und normalen Geschwistern haben gezeigt, dass Glücklichkeit eine relativ starke genetische Komponente hat. Von mir aus gesehen wirft das eine sehr wichtige und schwierige Frage auf, und zwar: Ist das Leben überhaupt fair?

Zu welchem Schluss sind Sie gekommen?

Wenn wir nur einmal leben würden, wäre unser Dasein höchst unfair. Als Hobby-Buddhist glaube ich aber, dass Buddhisten und Hinduisten möglicherweise recht haben und es Reinkarnation tatsächlich gibt. Die Wiedergeburt und damit die Chance auf weitere Leben würde die ganze Angelegenheit für alle etwas fairer gestalten. Übrigens: Wenn sich Menschen auf irgendeine Art und Weise mit dem Gedanken anfreunden können, dass sie sterben werden, und möglicherweise sogar daran glauben, dass es weitergeht und dass sie ihre verstorbenen Liebsten wiedersehen, ist das ebenfalls enorm glücksfördernd und reduziert Ängste.

Sie haben erwähnt, dass Glück von der Genetik abhängig ist. Inwiefern?

Man kann grob sagen, dass Glück zu 50 Prozent genetisch bedingt, zu zehn Prozent den externen Umständen zuzuschreiben und zu 40 Prozent selbst gemacht ist. Als Beispiel: Man hat während der Corona-Pandemie herausgefunden, dass Leute, die eher neurotisch sind, also von vielen Sorgen und Bedenken geplagt sind, mehr Angst vor dem Virus hatten als andere. Und Neurotizismus hat eine starke genetische Basis. Externe Umstände wie etwa der Wohnort,

der Lohn oder das Geschlecht erklären nur zehn Prozent der Unterschiede in Sachen Glücksgefühl. Und die selbst gemachten 40 Prozent meinen das willentliche Tun, also soziale Beziehungen pflegen, seiner Berufung nachgehen und erfüllende Freizeitbeschäftigungen ausüben.

Wenn die Genetik eine so wichtige Rolle einnimmt, welche Charaktereigenschaften haben dann glückliche Menschen?

Zwei prominente Beispiele sind psychische Stabilität, wenn man also wenig irrationale Ängste und Sorgen hat, und Extraversion. Extrovertierten Menschen fällt es leichter, mit ihren Mitmenschen in Kontakt zu kommen und soziale Beziehungen zu pflegen. Daneben sind Optimismus, Bindungsfähigkeit, Enthusiasmus und Dankbarkeit wichtig. Gerade Dankbarkeit ist eine Charaktereigenschaft, die sehr glücklich macht, und in der Theorie ist es relativ einfach, sie zu kultivieren, etwa über ein Dankbarkeitstagebuch.

Wie funktioniert ein Dankbarkeitstagebuch?

Nehmen Sie sich jeweils zu einem bestimmten Zeitpunkt, zum Beispiel immer am Freitagabend, fünf Minuten Zeit und schreiben Sie alles auf, wofür Sie dankbar sind. Das können spezifische Ereignisse sein, die Sie während der Woche erlebt haben, oder auch Begebenheiten, für die Sie allgemein dankbar sind. Studien zeigen, dass Menschen, die ein Dankbarkeitstagebuch führen, nach ein paar Wochen weniger gesundheitliche Beschwerden wie Husten, Kurzatmigkeit oder Kopfweh haben als solche, die das nicht tun.

Ernsthaft?

Viele Leute reagieren, genau wie Sie, überrascht auf diesen Be-

fund. Dabei ist es eigentlich logisch, dass sich geistige Prozesse auch im Körper manifestieren. Wenn Sie intensiven Stress erleben, also viel Cortisol im Blut haben, beginnen Sie zu zittern und zu schwitzen. Aber auch ein intensives Gefühl von Dankbarkeit verspürt man körperlich. Man weiss seit Jahrzehnten, dass Angst und Stress das Immunsystem belasten und Menschen anfälliger für Infektionskrankheiten machen. Glückliche Menschen hingegen sind sowohl mental als auch körperlich gesünder, leben länger und sind am Arbeitsplatz produktiver. Sie haben auch einen adaptiveren Umgang mit dem Unglück, das früher oder später in irgendeiner Form jeden heimsucht. Körper und Geist sind eben nicht zu trennen.

Wie kann man Glücklichkeit, neben dem Dankbarkeitstagebuch, sonst noch üben?

«Glückliche Menschen sind sowohl mental als auch körperlich gesünder.»

Man kann sich zum Beispiel über eine Woche hinweg jeden Abend drei Sachen aufschreiben, die gut gelaufen sind – inklusive einer möglichen Erklärung dafür. Die Erklärung ist dabei besonders ausschlaggebend. Denn damit können wir die Negativitätsverzerrung überlisten. Negativitätsverzerrung bedeutet, dass unser Gehirn negativen Ereignissen viel mehr Aufmerksamkeit schenkt als positiven. Wenn etwas Schlimmes passiert, neigen wir dazu, nächstmal darüber zu grübeln. Überlegt man sich nun auch bei guten Ereignissen, wie es dazu kommen konnte, gibt man dem Gehirn die Möglichkeit, Erklärungsmuster für das Positive zu kultivieren. Eine weitere Methode, die mir gefällt: Man sucht sich einen Tag pro Woche aus, an dem man anderen etwas Gutes tut. Das können Kleinigkeiten sein, wie jemanden zum Kaffee einladen oder einem Nachbarn anbieten, den Kehrtritt für ihn zu entsorgen. Die Forschung hat gezeigt, dass sich das eigene Glückslevel anhebt, wenn man anderen hilft.

Sie haben während der Pandemie ein Buch mit dem Titel «Glücklich und erfüllt in Zeiten von Corona» veröffentlicht. Kann oder sollte man auch schlechten Zeiten etwas Gutes abgewinnen?

Natürlich haben viele Menschen auf der ganzen Welt in dieser Zeit sehr gelitten. Auf der anderen Seite sind soziale Beziehungen, Zeit zum Nachdenken und Spiritualität für viele wichtiger geworden. Das sind alles Aspekte, die dem Glück sehr zuträglich sind. Krisen haben zudem immer das Potenzial, Entwicklungsprozesse anzustossen. Die Frage ist nun, wie nachhaltig diese Prozesse sind. Das werden wir in den kommenden Jahren sehen.

Natischer heissen 2024 willkommen

Die Gemeinde lud am Montag zum Neujahrsempfang ins Zentrum Missione.



Teilnehmer des Natischer Neujahrsempfangs lauschen dem Konzert der Musikgesellschaft «Belalp». Bild: pomona.media

Matthias Summermatter

Das hat Tradition. Immer am ersten Januar lädt die Gemeinde Naters ihre Bevölkerung zum Neujahrsempfang ins Zentrum Missione ein. Am Montagabend war es wieder so weit.

Circa 300 Personen folgten der Einladung der Gemeinde. Sie bekamen ein Konzert der Musikgesellschaft «Belalp» zu hören. Sie sangen die Kantonshymne, den «Maignan». Sie lauschten der Neujahrsansprache der Gemeindepräsidentin Charlotte Salzmänn-Briand. Und sie wurden – wie immer – mit Polenta und Ragout verköstigt.

Die Gemeindepräsidentin und ihre Ratskollegen durften an diesem Abend viele Hände schütteln.

Salzmänn-Briand schätzt die Tradition des Neujahrsempfangs. Sie sagt: «Ein Neujahrsempfang ist immer eine schöne Gelegenheit, der Bevölkerung Danke zu sagen für das Vertrauen, das sie uns schenkt. Dies ist nicht selbstverständlich. Und es ist mir wichtig, den Leuten alles Gute und Gesundheit für das neue Jahr zu wünschen. Denn alles andere ist Zusatz.»

Aus persönlicher Sicht spricht Salzmänn-Briand von einem guten Jahr 2023. Ihre Familie sei gesund und von Schicksalsschlägen verschont geblieben. Sie habe viele Bekanntschaften schliessen und nicht zuletzt

«Geht ohne Vorurteile und mit viel Zuversicht ins neue Jahr.»

Charlotte Salzmänn-Briand Gemeindepräsidentin Naters

ihren 50. Geburtstag feiern können. Und wie sieht ihr Rückblick in der Funktion als Gemeindepräsidentin aus?

Salzmänn-Briand blickt nach eigenen Angaben «auf ein strenges, intensives, aber auch spannendes Jahr 2023 zurück». Verschiedene und nicht immer ganz einfache Dossiers seien auf dem Tisch des Gemeinderates gelandet. Salzmänn-Briand sagt: «Wir sind bemüht, diesen Dossiers gerecht zu werden. Das ist schliesslich unsere Aufgabe.» 2023 war für die Gemeinde in der Tat ein turbulentes Jahr. So manch ein Projekt oder Ereignis sorgte für Aufmerksamkeit.

Im Frühling stellte die Gemeinde etwa den Masterplan vor. Das Strategiepapier zur städtebaulichen Entwicklung stiess und stösst noch immer bei vielen Einwohnern auf Kritik. Für mehr Freude sorgte der «Party-Sommer» auf dem Stapfen.

Die Sportanlage war während drei Wochenenden Schauplatz von zwei Grossanlässen. Auf dem Areal feierten zuerst die Tambouren und Pfeifer ihr «Oberwalliser». Dann trafen sich Turner aus dem ganzen Wallis und der Deutschschweiz zum «Kantonalen». Auf Spass folgte wieder der Ernst des Lebens.

Im Herbst teilten die finanziell angeschlagenen Belalp Bahnen mit, dass sie den Gang in die Nachlassstundung antreten müssen. Der Sanierungsplan steht. Auch die Gemeinde – sie ist Mehrheitsaktionärin – soll auf Geld verzichten. Summa summarum sind es acht Millionen Franken. Der Gemeinderat will einen Konkurs verhindern und unterstützt den Sanierungsplan. Das Stimmvolk soll sich in diesem Spätfrihling anlässlich eines Urnengangs zu den Rettungsmassnahmen äussern.

Auch das Jahr 2024 wird für den Natischer Gemeinderat viel Arbeit mit sich bringen. Für die Teilnehmer des Neujahrsempfangs hatte die Gemeindepräsidentin Salzmänn-Briand schliesslich auch eine Botschaft: «Geht ohne Vorurteile und mit viel Zuversicht ins neue Jahr. Denn dann ist dieses schon halb zum Freund gemacht.»