

Blog: Findet mich das Glück?

20.03.2017 - 06:00

Migros-Kulturprozent
Intranet

Am 20. März ist der internationale Tag des Glücks. Doch was ist und was bringt Glück? Cornelia Hürzeler meint: Das Glück schenkt sich einem auch, wenn man andern seine Zeit schenkt.



von Cornelia Hürzeler, Projektleiterin Arbeit und Gesellschaft, Direktion Kultur und Soziales:

Ich esse gerne Schokolade und seit ich gelesen habe, dass dunkle Schokolade glücklich macht, habe ich dabei auch nur noch ein mässig schlechtes Gewissen. Tatsächlich enthält Kakao einige Stoffe wie Serotonin oder Theobromin, die uns glücklich machen können.

Aber wussten Sie, dass auch **Freiwilligenarbeit** **Glücksgefühle** auslösen kann? Bei kooperierenden Handlungen für und mit anderen Menschen werden im Hirn die gleichen Stoffe ausgeschüttet, wie wenn wir Schokolade essen. Gemeinnütziges Engagement macht uns also glücklich.

Die Glücksforschung beschäftigt sich schon länger mit der Frage, was uns denn eigentlich glücklich macht. Der Ökonom Bruno S. Frey zum Beispiel hat in verschiedenen Studien gezeigt: **Geben macht glücklich!** Dazu gehört einerseits das Spenden von Geld, andererseits aber vor allem das freiwillige Engagement, also das Spenden von Zeit.

Leute, die sich in der Freiwilligenarbeit engagieren, bezeichnen sich als zufriedener – unabhängig von anderen Einflussfaktoren. Freiwilligenarbeit ist also nicht nur ein

wichtiger Faktor für die Demokratie, es ist auch eine Möglichkeit, sich zu verwirklichen und glücklicher zu werden.

Da gemäss Glücksforschung glückliche Mitarbeitende auch motiviertere Mitarbeitende sind, tun Unternehmen – auch die Migros – gut daran, das freiwillige Engagement ihrer Angestellten zu fördern. Übrigens zeigt eine Studie der British University of Columbia in Toronto, dass gemeinnütziges Engagement – im Gegensatz zu Schokolade – tatsächlich gesund ist, denn es **senkt den BMI und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen**. Ein weiterer Pluspunkt, auch für Unternehmen.

Egal ob Sie sich für Flüchtlinge engagieren, im Vorstand des Trachtenvereins sind oder sich zusammen mit Nachbarn für ein belebtes Quartier einsetzen: Freiwilliges Engagement macht glücklich, **bietet Sinn** und ersetzt durchaus die eine oder andere Tafel Schokolade.

Unsere Welt braucht heute mehr denn je **Menschen, die sich engagieren, die Verantwortung übernehmen** und sich um andere kümmern, wenn diese Hilfe brauchen. Es gibt genügend Leute, die nur ihren Bauch sehen und nicht über den eigenen Tellerrand blicken können.

Im Gegensatz zu Bhutan ist das Glück nicht in unserer Bundesverfassung festgeschrieben, und **so bleibt uns nur die Hilfe zur Selbsthilfe**. Engagieren Sie sich für andere oder für eine gute Sache – ich kann Ihnen versichern, es wirkt! Ich engagiere mich unter anderem als freiwillige Stadtnaturbeobachterin in Zürich für die Biodiversität und zähle öfters online Pinguine in der Antarktis für ein internationales Forschungsprojekt.

Dabei lerne ich nicht nur viele neue Dinge, es macht mich auch glücklich. Und hin und wieder esse ich dazu ein Stück Schokolade – denn doppelt genährt hält das Glück vielleicht noch länger!

Freiwilligkeit beim Migros-Kulturprozent

Viele der Projekte des Migros-Kulturprozent MGB haben das freiwillige Engagement im Fokus und unterstützen Menschen und Organisationen, die sich für Freiwilligkeit engagieren. Zum Beispiel **vitamin B – die Fachstelle des Migros-Kulturprozent für Vereinsarbeit** oder **roll 5**, mit dem Geschichten über Menschen gesucht werden, die Gutes tun und sich für andere engagieren. Möchten Sie auch Stadtwildtiere beobachten? Dann finden Sie hier **alle Informationen**.