



Glück ist, was man daraus macht

von Margrit Schmidlin,
lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Oekumenische Paarberatung
Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Unter Glück versteht man einerseits Glück im Gegensatz zu Pech haben, andererseits ist Glück eine emotionale Stimmung und eine mentale Haltung.

Wir unterscheiden also zwischen Glück haben und glücklich sein. Beides führt zu einem Zustand grosser Freude, zu Euphorie, Erleichterung, Stolz und einer gesteigerten (Selbst-) Zufriedenheit. Glück haben bezieht sich auf äussere Umstände, auf Zufall, Schicksal oder andere Mächte, welche wir nicht oder nur beschränkt beeinflussen können wie z.B. ein Lottogewinn, ein glimpflicher Ausgang bei einem Unfall, knapp einem Unglück entgangen zu sein, eine neue Stelle oder Wohnung zu erhalten etc. Glücklich sein kann man aber auch durch die eigene Einstellung: wenn ich das Glas halb voll statt halb leer sehe, wenn ich Lebensumstände und Ereignisse optimistisch statt pessimistisch betrachte, wenn ich Schwierigkeiten, Schicksalsschläge und Widrigkeiten annehmen und nicht nur Negatives, sondern auch Positives im Leben erkennen kann.

Glücklich sein kann allerdings leider kein anhaltender Zustand sein, sondern ist stets vergänglich, weil Glücksgefühle durch die Ausschüttung von Hormonen erzeugt werden, welche nach geraumer Zeit wieder abklingen: nach der Erregung folgt die Beruhigung. Glücklich zu sein bedeutet damit ein Herausragen aus ruhigen Zeiten und einen Vergleich mit schlechten Zeiten. «Nur wer Dunkel kennt, der kennt Licht.» (aus: Bettina Wegner: cool sein). Das Glücksgefühl ist allerdings so berauschend, wohltuend und verführerisch, dass es zugleich Anreiz ist, um neue Wege einzuschlagen, Unbekanntes zu wagen, Risiken einzugehen und nach dem nächsten «Kick» zu suchen. Die Suche nach dem Glück ist und war schon immer ein wesentlicher Antrieb in der Geschichte der Menschheit und in jeder individuellen Biographie.

Wir scheinen zunehmend in einer Zeit zu leben, in der wir besonders süchtig geworden sind nach Glück: Selbstverwirklichung und individuelles glücklich sein ist zum obersten Lebensziel geworden. Erreichtes wird nach der anfänglichen Euphorie bald als selbstverständlich, banal oder langweilig empfunden. Es fällt schwer, sich mit Erreichtem oder einem Mittelmass zufrieden zu geben, sei es in der Beziehung, bei der Arbeit, in materiellen Anschaffungen, im Sport, in der Weiterentwicklung von Medizin, Technologien etc.: Es soll immer mehr, besser, schneller, toller, aufregender etc. sein.

In der Paarberatung erleben wir auch die leidvollen Seiten dieses Dranges: Wenn Paare glauben, ewig verliebt sein zu können, wenn die ursprüngliche Aufregung, Erregung, Nähe und Harmonie abflaut, machen sich oft Enttäuschung und Frustration breit und nicht selten suchen dann Menschen ein neues Glück in Aussenbeziehungen, in einer Trennung und einem neuen Liebesglück.

Zum Jahreswechsel wünsche ich Ihnen das Glück, sich auch am Bewährten, Erreichten, Vertrauten und Haltgebenden erfreuen zu können!