

Christine Goligowski

Dipl.-Pflegerin (FH)

Leiterin des Pflege- und Erziehungsdienstes in der

Heckscher-Klinikum gGmbH

Auszüge aus dem Vortrag: „Glück braucht die Anderen“

Gibt es eine Anleitung zum „glücklich sein“?

Glücklich sein lässt sich erlernen. Aus der empirischen Glücksforschung ist die «Happyologie» entstanden, die uns lehrt, was wir tun können und müssen, um glücklich zu werden.

Einer der wesentlichen und gescheiterten Vertreter der «Happyologie» ist der Philosoph

Alan Epstein; er hat Basisregeln für die Ausformung unsers Glücksvermögens gefunden, die ich an diese Stelle aber nur kurz nennen möchte.

- Der Wille zum Glück ist der Anfang allen Strebens nach Glück.
- Wer glücklich sein will, muss Neues ausprobieren, seinen Erfahrungsbereich vergrößern, Anderes als das Gehabte kennen lernen, sich selber ausprobieren und mit seinen Lebensmöglichkeiten spielen.
- Zum Glücksvermögen gehört unabdingbar, Verantwortung für sich selber zu übernehmen.
- Zur Schule des Glücks gehört zu leben, was in einem steckt. «Glück heißt Erfüllung, und wer auf sich selbst hört, bewusst lebt und handelt, ist auf dem richtigen Weg dahin».

- Wer glücklich sein will, muss aus sich heraus. Er muss Beziehungen knüpfen, Freundschaften haben oder erneuern, sich im Gemeinwesen engagieren und für andere etwas tun.

In einem Interview gibt der Theologe **Anselm Grün** 10 Tipps auf dem Weg zum Glück. Diese sind, wie ich finde, kurz und knapp gehalten, mit Beispielen untermauert aber unglaublich bereichernd, wenn man sie liest.

1. Nimm deine Grenzen an!

Jeder Perfektionsdrang hat mit Allmachtsfantasien zu tun. Der Mensch erfährt sich als Kind hilflos und ohnmächtig, aber er möchte dieser Hilflosigkeit entfliehen. Eine Möglichkeit zu solcher Flucht sind diese Allmachtsfantasien: dass ich der Stärkste bin, dass ich alles kann, was ich will. Aber das ist eben eine Illusion.

2. Nimm dich nicht zu ernst!

Es braucht das Lächeln eines Kindes, um dich selbst annehmen und lieben zu können, den feinen Humor eines Menschen, der in seinem Herzen noch Kind geblieben ist. Wer sich zu ernst nimmt, muss sich entweder groß machen und als wichtige Persönlichkeit gebärden, oder er verachtet sich selbst und macht sich kleiner, als er in Wirklichkeit ist.

3. Prüfe dein Denken!

Wir sollen prüfen, was wir denken, wie weit wir uns mit unseren Gedanken selbst schaden. Entspricht unser Denken der Wirklichkeit oder verfälschen wir die Realität? Woher nehmen wir die Deutung der Wirklichkeit? Wenn ich meinen Beruf und meine Arbeit negativ deute, als Ausbeutung, als langweilig, als Überforderung, werde ich sie auch so erleben.

4. Lerne zu sein!

Lerne die Kunst zu sein, intensiv zu leben. Probiere es einfach einmal, bewusst langsamer zu gehen, wenn du in der Arbeit von einer Bürotüre zur andern willst. Versuche, beim Spazierengehen bewusst jeden Schritt zu spüren; wahrzunehmen, wie du die Erde berührst und sie wieder lässt.

5. Lerne zu warten!

Warten bewirkt beides in uns: die Weite des Blickes und die Achtsamkeit auf den Augenblick, auf das, was wir gerade erleben, auf die Menschen, mit denen wir gerade sprechen.

Warten macht das Herz weit.

Wenn ich warte, spüre ich, dass ich mir selbst nicht genug bin.

6. Wage Neues, zeige Mut!

Wir leben in einer Welt und in einer Gesellschaft, die Schwächen gegenüber nicht nachsichtig gesinnt ist. Gewiss, es ist notwendig, dass man sich in seinem Beruf bemüht, fehlerfrei zu arbeiten.

Aber: In den Betrieben zeigt sich oft auch, dass diejenigen, die absolut keine Fehler begehen wollen, nie etwas Neues schaffen.

Manager, die nur fehlerfrei erscheinen wollen, kleben an ihrem Stuhl, am Erhalt ihrer Macht.

7. Öffne dein Herz!

Richtig sprechen, das heißt das Herz aufbrechen und es für die anderen öffnen, dem anderen Zutritt gewähren zum eigenen Herzen, so sprechen, dass Beziehung wächst und Vertrauen entsteht. Das deutsche Wort „sprechen“ hängt zusammen mit „bersten, brechen“. Im Sprechen bricht der Panzer entzwei, der unser Herz umschließt.

8. Genieße – es ist später als du denkst!

Das Buch Kohelet, das jüdische und griechische Weisheit miteinander verbindet, fordert den Menschen auf, das Leben zu genießen (Koh. 9,9).

Der Mensch weiß nicht, wie lange sein Leben währt. Daher soll er den jetzigen Augenblick auskosten. Den hat Gott ihm geschenkt.

9. Verdränge nichts!

Verdrängen hilft nicht: Wer seine Wunden nicht beachtet, der wird von ihnen bestimmt. Sie verfälschen seine Lebensspur. Er meint vielleicht, dass er sein eigenes Leben lebt. In Wirklichkeit wiederholt er nur die Verletzungen seiner Kindheit.

10. Gehe deinen eigenen Weg!

Du musst deinen ganz persönlichen Weg finden. Da genügt es nicht, sich nach den andern zu richten. Du musst genau hinhören, was dein Weg ist.

Und dann musst du dich mutig entscheiden, diesen Weg zu gehen, auch wenn du dich dort sehr einsam fühlst.

Die Umsetzung dieser Glücksregeln ist kein linearer Weg; es handelt sich auch nicht um ein Rezept. Es sind wichtige Wegweiser, die aus den Erfahrungen glücklicher Menschen gefiltert wurden und die die empirische Glücksforschung bezeichnet und verallgemeinert hat. Diese Wegweiser verhindern nicht, dass der Weg zum angestrebten Ziel manchmal steinig und steil ist, und das es Abgründe gibt. Das lässt sich mit dem amerikanischen Psychologen **Ken Wilber** auch so formulieren: «Glück ist das Vertrauen darauf, dass wir Enttäuschung und Schmerz aushalten können, und dass Liebe auf lange Sicht stärker als Hass ist».

Der Schwerpunkt meines Vortrags lag darin zusammenzutragen, dass vor allem diejenigen Menschen glücklich sind, die um sich herum ein gutes soziales Netzwerk aufgebaut haben

mit Menschen, die Ihnen Zuwendung, Achtung, Respekt, Nähe und Liebe geben und mit denen sie sich konstruktiv und reflektiert auseinandersetzen können. Es geht um soziale Beziehungen, diese zu entwickeln, zu pflegen und zu erhalten. Dieser Prozess muss aktiv, sehr bewusst und eigenverantwortlich vollzogen werden. Nicht umsonst heißt es : "Der Weg ist das Ziel zum Glück", mein Glück für das ich selbst Verantwortung übernehme.

Wenn es uns gelingt einige dieser dargelegten Gedanken an unsere Patienten weiterzugeben, sind wir auf einem guten Weg sie zu unterstützen und den Aufbau von tragenden Beziehungen zu fördern. Genau das ist es, was unseren Patienten häufig fehlt und sie aus dem inneren Gleichgewicht bringt. Vielleicht gelingt es uns ja, durch ein wertschätzendes Miteinander in den Teams aber auch im Umgang mit den Patienten ein Klima zu erzeugen, in dem wir uns gemeinsam wohl fühlen. Das ist eine gute Grundlage uns und unseren Patienten Glücksgefühle zu ermöglichen.

Ich habe in meinem Vortrag einige Gedanken und Anregungen zum Thema Glück zusammen getragen. Wenn ich sie in dieser halben Stunde animieren konnte, über ihr eigenes Glück nachzudenken oder besser gesagt, sie auf diese kleine Glücksreise mitzunehmen, ist mir viel gelungen.

Glücksgefühle erfahrbar und spürbar zu machen, das liegt in ihrer ganz persönlichen Verantwortung.

Als Schlussbemerkung noch, was bedeutet Glück für mich in einem Satz??:

Für mich persönlich bedeutet Glück die Fähigkeit sich und andere zu lieben und so angenommen zu werden, wie ich bin.

Lebensregeln von Mary Schmich, vertont als Song "Sunscreen" ("Sonnencreme")

Die Lebensregeln von Mary Schmich, einer Zeitungskolumnistin in Chicago, wurden von ihr als [Kolumne in der "Chicago Tribune"](#) veröffentlicht und durch eine Reihe von Zufällen von Baz Luhrmann als Song veröffentlicht, wodurch sie eine unerwartete Bekanntheit erlangten.