

# Warum wir das Glück fürchten

Die Angst vor dem Neid der anderen oder gar vor den strafenden Göttern kann glückliche Zeiten überschatten.

JOSEF BRUCKMOSER

Der Psychiater Manfred Stelzig sagt, Glück sei eng verknüpft mit Beziehung, Freundschaft, Liebe.

**SN: Glück und Glas, wie leicht bricht das. – Warum haben wir so viel Angst vor dem Glück und Angst um das Glück?**

*Stelzig:* Die Angst vor dem Glück ist eng mit dem Aberglauben verbunden. Wenn ich sage, ich bin glücklich und mir geht es gut, muss ich sofort drei Mal auf Holz klopfen, damit die Götter, unter Umständen die strafenden Götter, besänftigt werden.

**SN: Ist es nicht vorgesehen, dass Menschen glücklich sind?**

Es ist das größte Ziel des Menschen, glücklich zu werden. Aber im Zusammenspiel mit den anderen taucht sofort, wenn wir glücklich sind, die Angst vor dem Neid der anderen auf. Angst, dass die anderen uns etwas Böses wollen, dass sie unserem Glück abhold sind und uns schaden können und wollen.

und Enttäuschung entsteht in den Kindern ein destruktives Potenzial.

**SN: Führt der Weg zum Glück oder ins Unglück immer über die anderen, über die Mitmenschen?**

Glück ist sehr eng verknüpft mit Beziehung, mit Liebe, mit Freundschaft, mit Begegnung, mit gemeinsamen Interessen. Aber diese Beziehungspflege ist überhaupt nicht selbstverständlich. Wir leben zwar in einer sehr intensiven Gesellschaft, in der es den Anschein hat, als wären wir ohnehin ständig miteinander in Verbindung. Aber unter dieser Oberfläche gib es sehr viele Menschen, die einsam sind, die auf sich selbst gestellt sind, die sich alleingelassen fühlen.

**SN: Ist Vertrauen eine Voraussetzung für Glück?**

Es braucht Vertrauen und Klarheit in der Beziehung, es braucht aber auch sehr viel Wissen, zum Beispiel darüber, wie Probleme eskalieren und wie man das hintanhaltend kann. Wenn ich in einem Konflikt nicht bereit bin, die Sache auch mit



**SN: Ist dieses Misstrauen den anderen gegenüber gerechtfertigt? Muss ich davon ausgehen, dass sie mir mein Glück nicht gönnen?**

Es gibt im Menschen eine Tendenz zum Destruktiven, zum Zerstörerischen. Schon in der Schule stellt sich für jedes Kind die Frage, ob es konstruktiv zur Klassengemeinschaft beitragen will oder nicht. Im Prinzip steht jeder Mensch ständig vor dieser Abwägung: Auf welche Seite schlage ich mich? Bin ich dabei beim Problemlösen, beim Zusammenhalten, beim Ermöglichen, dass Menschen glücklich und zufrieden sind? Oder gehe ich den zerstörerischen Weg?

In dieser Hinsicht sind wir nach wie vor von einer Pädagogik geprägt, die nicht vorrangig das Glück im Auge hat. Wir befinden uns noch in den Ausläufern der schwarzen Pädagogik, die den Willen des Kindes brechen und einen angepassten Menschen aus ihm machen wollte. Wir sind noch nicht so weit, dass wir schon Säuglinge als ganz eigenständige Menschen mit individuellen Bedürfnissen wahrnehmen und dadurch ihre Fähigkeiten fördern. Aus Vernachlässigung, Frustration

den Augen des anderen zu sehen, dann wird die Auseinandersetzung in einen Machtkampf ausarten, in dem es einen Verlierer und einen Gewinner gibt. Der Verlierer wird dann meistens keine Ruhe geben.

Aus dem Gefühl des Glücks ist es möglich, gemeinsam einen Konflikt zu lösen und Freude an einer vernünftigen Lösung zu haben. Ganz wesentlich ist aber, dass man sich nicht verhärtet, wenn der andere zunächst nicht darauf einsteigt.

**SN: Wie kann ich mein Glück genießen und wie kann ich es – das hängt vielleicht damit zusammen – auch teilen?**

Glück im Alleinsein gibt es in der Regel nicht. Glück kommt aus der Beziehung mit Menschen, egal ob das ein Partner oder Lebensgefährtin ist oder die Familie oder ein größerer Freudeskreis.

**SN: Ein einsamer Mensch kann nicht glücklich werden?**

Es gibt für das Individuum, für den Einzelnen, Mechanismen des inneren Dialogs, die wir in der Psychotherapie anstreben. Wir reden dabei von Selbst-Beelterung, von Selbstachtung, von Wertschätzung

**Und wenn es mich verlässt, das Glück?**

seiner selbst. Trotzdem bin ich überzeugt, dass man allein nicht glücklich werden kann. Wir Menschen werden deswegen autonom und unabhängig, damit wir aus der Selbstachtung heraus wieder liebesfähig, beziehungsfähig werden.

**SN: Welche psychischen Mechanismen können helfen, um mein Glück selbst in die Hand zu nehmen?**

Das Wichtigste ist die Grundhaltung und die Überzeugung, dass ich selbst nicht nur einen, sondern den wesentlichen Beitrag zu meinem Glück leisten kann.

Das beginnt damit, dass ich einen Glücksregisseur in mir habe. Man kann sich das so vorstellen wie Tonbänder, die früher zwei Spuren gehabt haben. Wir leben einerseits auf einer Spur, die sehr von außen bestimmt ist. Da haben wir nicht sehr viel Entscheidungsfreiheit. Aber auf der anderen, auf der inneren Spur kann ich fragen: Und, was sagt mein Glücksregisseur dazu? Wie kann ich mit diesen Einflüssen von außen so umgehen, dass ich mich dabei glücklich fühle?

Im Grunde geht es vom Aufstehen bis zum Schlafengehen immer wieder um die Frage, wie ich meinen Alltag – trotz allem – so gestalten kann, dass ich glücklich bin. Ich muss ins Büro gehen, aber der Un-

terschied ist, ob ich das grantig tue oder ob ich alle freundlich grüße und damit sofort ein anderes Klima schaffe. Es gibt eine Vielzahl von Gelegenheiten, in denen ich diesen Gestaltungsspielraum habe.

## Manfred Stelzig: Keine Angst vor dem Glück

**Manfred Stelzig**, Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin.



Er leitet den Sonderauftrag Psychosomatische Medizin am Universitätsklinikum Salzburg.

**Schulduweisungen, Aberglaube oder** das Befolgen bestimmter Rituale seien Glückshemmer, sagt Stelzig. Der Psychiater ist überzeugt, dass man das Glückliche üben könne.

**In der Reihe Gesundes Salzburg laden die SN** gemeinsam mit

dem Kuratorium Psychische Gesundheit und der Salzburger Gebietskrankenkasse zum Vortrags- und Gesprächsabend ein:

## Im SN-Saal

**Manfred Stelzig: „Keine Angst vor dem Glück.“** Am Dienstag, 23. September, um 19.00 Uhr im SN-Saal, Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg (Buslinie 10). Der Eintritt ist frei.

**Weitere Termine:** Mittwoch, 24. September, 19.00 Uhr, St. Johann, Kultur- und Kongresshaus. – Donnerstag, 25. September, 19.30 Uhr, Mittersill, Nationalparkzentrum.