

Es braucht Mut zum Glücklichsein

Glück können wir nicht herstellen, aber wir können für gute Bedingungen sorgen und unser Glücksempfinden schärfen.

Sich trauen hat mit Vertrauen zu tun und mit Mut. Vertrauensvolle Beziehungen geben uns ein Gefühl von Sicherheit und bilden einen Schutzraum. Sie bringen aber auch das Risiko der Enttäuschung mit sich. Daher braucht es tatsächlich Mut zum Glücklichsein. Mut, sich für eine begrenzte Zahl von Möglichkeiten zu entscheiden. Mut, sich zu öffnen, einander die verletzlichen Seiten zu zeigen und zuzumuten. Mut, sich trotz enttäuschter Erwartungen wieder aufeinander einzulassen.

„Man lebt nicht zusammen, um immer weniger glücklich zu sein“, sagt Papst Franziskus den Paaren. Als Paarberaterin höre ich zuerst von den Problemen und Konflikten und erkunde dann mit den beiden Partnern die liebevollen Augenblicke, die sie miteinander (noch) erleben. Es kann heilsam sein, sich auf das Verbindende zu konzentrieren. Das Prickeln des

Beziehungsanfangs ist zumeist vorbei. Paare können jedoch einander daran erinnern, davon erzählen und die Leidenschaft von damals lebendig werden lassen.

Glück können wir nicht herstellen, aber wir können für gute Bedingungen sorgen und unser Glücksempfinden schärfen. Dazu braucht es Zeit, die sich die Partner nehmen oder schenken. Wir können achten, Lust und Freude nicht dem Alltag, den Verpflichtungen oder Enttäuschungen zu opfern, sondern Inseln des Genusses zu schaffen. Es benötigt Entschlossenheit und Anstrengung, diese Zeit gegen äußere Zwänge (Kinder, Arbeit, ...) zu verteidigen.

Glück hat also viel mit Aktivität zu tun und kann entstehen, wenn wir gemeinsame Interessen verfolgen oder wenn ich mich davon mitreißen lasse, was meinen Partner, meine Partnerin begeistert. Da das Glück ein Vogerl ist und

von Freiheit und Freiwilligkeit lebt, ist es vom anderen nicht einfach einzufordern. Es geht auch nicht um ein zur Schau gestelltes Glück. Den Glücklichen ist nicht wichtig, dass andere ihr Glück sehen. Paare, die sich als glücklich bezeichnen, haben kein leidfreies Leben und scheuen sich nicht, von belastenden Seiten ihres Lebens zu erzählen. Sie wissen vom Glück, einander zu brauchen und gebraucht zu werden. In diesem Sinn schreibt die Therapeutin Luise Reddemann, für das eigene Glück ist die Fähigkeit, andere Menschen lieben zu können, wichtiger, als geliebt zu werden.

Mag.^a **Susanne Savel-Damm** ist Leiterin der Partner- und Familienberatungsstellen Salzburg, Dipl. Ehe- und Familienberaterin, Psychotherapeutin, Theologin, WWW.KIRCHEN.NET/BERATUNG. Psychologische Hilfe-Hotline: 0664/ 1008001.

Paare begeben sich auf Glückssuche

An den Aktionstagen für psychische Gesundheit lädt die Partner- und Familienberatung Paare kostenlos ein, sich einen Nachmittag lang gemeinsam auf „Glückssuche“ zu begeben. Wie bleiben wir in karger Freizeit über wichtige persönliche Themen im Gespräch? Wie bewahren wir uns im Alltag die Frische einer lebendigen Beziehung?

Am Freitag, 5. Oktober 2018, im Pfarrsaal St. Johann/Pg., 14 bis 17.30 Uhr, Wagrainer Straße 10, 5600 St. Johann. Anmeldungen bitte bis 24. September.

Am Freitag, 12. Oktober 2018, in Zell am See, 14 bis 17.30 Uhr, Partner- und Familienberatung Pinzgau, Hafnergasse 3. Anmeldungen bis 1. Oktober

Anmeldung und Info: Viktoria Rainer, Tel. +43 664 / 73479352.

SN PRAXIS
Susanne Savel-Damm

