

Keine Angst vor dem Glück

Das Leben könnte so schön sein. Wären da nicht „Glückshemmer“ wie Schuldzuweisungen, Aberglaube oder das Befolgen von Ritualen, die das Gefühl des Glücklichseins trüben.

SALZBURG. Glücklich sein kann man üben. Wie das geht, erfahren Besucher am 23. September um 19 Uhr von Manfred Stelzig in seinem Vortrag im SN-Saal.

Das Streben nach Glück ist ein grundlegendes menschliches Ziel, und irgendwo zwischen zu viel Stress und Langeweile ist es zu finden. Herkömmlich ist Glück mit viel Aberglauben verbunden. Man fürchtet sich vor alten Redeweisheiten, die mit Rache, Absturz und mit der Angst vor dem Neid des anderen verbunden sind. „Die Angst vor dem Glück ist ein weitverbreitetes Phänomen, welches das Denken, Fühlen und Handeln der Menschen in einer Art bestimmt, der wir uns noch in keiner Weise bewusst sind“, sagt der Experte



Manfred Stelzig ist Facharzt für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin. BILD: PRIVAT

Manfred Stelzig. Ebenso stehen das Krankjammern, das Trivialisieren, das Sich-Sorgen-Machen oftmals zu präsent im Mittelpunkt. Natürlich muss man sich

auch mit den negativen Dingen beschäftigen, doch nur im Sinne der Problemlösungsbereitschaft und Orientierung. Denn die Welt ist nicht nur schwarz oder weiß, es gibt viel dazwischen. Dadurch öffnet sich der Blick auf das Gesundmachende. Doch glücklich zu sein, muss man sich auch trauen und „die Bereitschaft zum Glücklichsein muss man sich erarbeiten und das, was sich dem entgegenstellt, für sich selbst analysieren und neutralisieren“, so Stelzig weiter.

Im Rahmen der Vortragsreihe *Gesundes Salzburg* des GIZ der Salzburger Gebietskrankenkasse und des Kuratoriums für psychische Gesundheit, der Salzburger Nachrichten und der Salzburger Woche geben Experten Aus-

kunft, wie es möglich sein kann, glücklich zu werden. Manfred Stelzig informiert über das Ausmaß dieses Phänomens und zeigt auf, wie viel negatives Handeln auf diese Angst zurückzuführen ist. Er benennt die Hindernisse, die man sich einerseits selbst, andererseits die Gesellschaft aufbaut und womit man sich bei dem Gefühl des Glücklichseins selbst im Wege steht. Der Glücksexperte gibt ebenso konkrete Anregungen, wie man den eigenen Seelengarten und das eigene Seelenhaus gestalten kann. Denn laut Stelzig „tragen wir den Schlüssel zum Glück in uns selbst“.

Im Anschluss an den Vortrag werden die Fragen der Besucher beantwortet. Eintritt frei!

Medium:	Datum:	Auflage:
Salzburger Woche	18. September 2014	gesamt: 58 000
Stadt Nachrichten, Flachgauer und Tennengauer Nachrichten		