

# Bayernweiter Selbsthilfefachtag Sucht und Gesundheit am 17.06.2016 im Amberger Congress Centrum

Zusammenfassung des Workshops „Dem Glück auf die Sprünge helfen“  
Nach der Krise dem Glück einen Platz geben

Nach dem einführenden Impulsreferat von Hr. Marold war es ein Anliegen dieses Workshops, weniger „über“ das Thema Glück zu sprechen, als mit den TeilnehmerInnen über ihr Glück zu sprechen und was die Einzelnen dafür halten?

Im Zentrum des Eingangsplakates stand folgendes Symbol.



Bezugnehmend auf Autoren wie Martin Buber, Viktor Frankl, Carl Rogers und viele andere sollte in diesem Workshop das Glück des Menschen im Mittelpunkt stehen. Des Menschen, der nach Krise und Fall wieder bereit ist, die Richtung zu ändern und zu schätzen weiß, was es bedeutet, dieser Krise entkommen zu sein.

Es geht um die Dimensionen menschlichen Seins, die beschrieben werden können als

1. Biologische oder körperliche Dimension mit dem Wunsch nach Balance in einem Leben zwischen Gesundheit und Krankheit, Sinn durch Sinneswahrnehmung,
2. psychische Dimension mit Momenten des Wohlbefindens und Resonanz von Psyche und Körper mit geringen Anteilen von „Misstönen“,
3. soziale Dimension mit Beziehung und Beziehungen, die es uns ermöglichen „inter“, d.h. dazwischen zu sein und eingebunden in ein Netz aus Kommunikationen und Bestätigung unserer Person.
4. Und spirituelle Dimension mit der Einsicht in die Existenz von Einflüssen außerhalb der konkreten Wahrnehmungen und gelegentlichen „Erleuchtungen“ und er Wahrnehmung von Intuition.

Ein Workshop ist vom Grundsatz her ausgerichtet auf Dialog, so dass im weiteren Verlauf die TeilnehmerInnen aufgefordert waren, ihre Sichtweisen einzubringen.

Was hielten sie nun für Glück?

Genannt wurden folgende Momente im Leben:

- Aufstehen können nach dem Fall
- Dankbar und zufrieden sein können
- Reflektieren und sich auf Positives fokussieren können

- Anerkennen
- Annehmen
- Loslassen können
- Stimmig sein

Die Grundvoraussetzungen für das Empfinden von Glück stellen vier Grundbefindlichkeiten dar, die dem Menschen Glücksfähigkeit geben können:

Ich bin o.k.- Du bist o.k.

Ich bin wirksam – Du wirkst auf mich

Ich gehöre dazu – Du bist eine/r von uns

Jemand ist für mich da – wir können füreinander da sein.

Glück wurde von einer Teilnehmerin bezeichnet als „Kehrtwende um 180 Grad“, und die Fähigkeit, diese immer wieder zu vollziehen anstatt in der Wahrnehmung unliebsamer und bedrückender Eindrücke zu verharren.

### **Und wo wohnt das Glück?**

Es würde sich gern in uns ausbreiten, wenn wir denn bereit dazu wären. Wie aber kann das gehen, wenn wir oft „nicht zu Hause“ sind, d.h. mit anderen Gefühlen, Gedanken und Themen beschäftigt, die uns in ihren Bann ziehen? Was für eine Situation: das Glück klopft an, und es ist niemand zu Hause, der öffnet!

### **Dem Glück einen Namen geben**

Unser Glück braucht einen Namen, eine Gestalt, die in uns präsent sein kann, um uns zu begleiten und die Wirklichkeit zu beeinflussen.

Wir sind üblicherweise allerdings damit beschäftigt, mittels Glaubenssätzen eher Kerker als Wohnsitze des Glücks zu gestalten. Die Funktion von Glaubenssätzen wurde deutlich in der optischen und räumlichen Darstellung ihrer beengenden Charaktere. „Das tut man nicht“ oder „das tut man eben“ in Kombination mit der eindringlichen Warnung vor den Folgen des Handelns wie „Der Vogel der morgens singt, den fängt abends die Katz“ (ein in Schwaben verbreiteter Glaubenssatz) sind Botschaften, die um uns herum im sozialen Miteinander teilweise lähmende und beengende Wirkung haben. Deshalb sind sie als Verhinderer unbeschwertem Glücksempfindens als erstes in uns selbst zu eliminieren.

Sich ihrer bewusst zu werden, bedeutet einfach nur bei Zeiten den Rückzug in die eigene Person anzutreten und in sich hineinzuhorchen.

### **Das Gegenteil von Glück**

Das Gegenstück des Glücks mögen Unglück oder Pech sein, weil sie, wie die andere Seite der Medaille, einfach existieren müssen, und oft kommen wir in Kontakt mit unglücklichen Situationen, aus denen aufzustehen wiederum dem Glück zu begegnen bedeutet. So kann man sie eher als Antagonisten bezeichnen, und weniger als Verhinderer.

Als Feinde des Glücks können identifiziert werden:

- Mentale Trägheit anstelle von Neugier und Interesse,
- Anhaftung an Gewohnheiten anstelle der Lust, sich auf etwas Neues einzulassen,
- Entwertende Kommunikationen anstelle von Validation und positiver Kommunikation,
- Vermeiden der Wahrnehmung ungeliebter Impressionen anstelle aufrichtiger Erkenntnis,
- Ignoranz anstelle von Interesse.

Das Glück ist wie ein Vogel: wer ihn in seiner natürlichen Bewegung und Lebensweise erleben möchte, sollte ihn herankommen und wegfliegen lassen, so dass er sich zu zeigen kann anstatt ihn festhalten oder einsperren zu wollen.

### **Das Glück in der Nähe halten**

Werte als Ausdruck von Beziehungen zu Menschen, Haltungen und Objekten können das Glück dauerhaft in unserer Nähe halten, von denen im Folgenden abschließend einige genannt werden sollen: Staunen, Präsenz, d.h. mentale Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in der Gegenwart anderer Menschen, Empathie, Konzentration und „Diät“ bzgl. der eigenen Bedürfnisse können dem Vogel Glück ein Nest bauen, in dem er sich niederlässt, weil er sich geborgen fühlt.

Am Ende der Workshops gab es für jeden Teilnehmer eine chinesische Glücksmünze als Dank für die Zusammenarbeit und mit besten Wünschen für eine glückliche Zukunft!

S.Englisch

