Ref. Frauenverein, Kath. Frauenbund

Gruppen jünger Mütter

Frauenzmorge in Untersiggenthal

Vortrag vom 13.1.2000 über

Glück - Wie gelingt Leben?

U. Davatz

I. Einleitung

Glück ist ein Lebenszustand der einem zufällt, Glück kann nicht mit Wille oder Fleiss erkämpft werden. Dennoch kann man etwas dafür tun, nämlich dass man das Glück ergreift, wenn es einem zufällt. Mann muss für's Glück offen sein, damit es einem heimsucht. Glück geht mit Glücksgefühl, d.h. Wohlbefinden einher. Wohlbefinden ist mit Lebenslust verbunden und hält gesund.

Was können sie dazu beitragen, dass Ihnen das Glück zufällt und das Leben gelingt?

II. Unser Zerstören des Glücks

- Im Leben einer industriealiserten, technisierten, bürokratisch durchorganisierten Gesellschaft rechnet man nicht mehr mit dem „Zufall Glück", sondern versucht viel mehr, eine Risikoberechnung zu machen und dann eine Versicherung abzuschliessen.
- Der Versicherungsgedanke geht von der Idee aus, Pech darf es nicht mehr geben, Pech muss abgeklärt werden, d.h. jeder hat bezahltes Anrecht auf Glück, was das eigtentliche Glück zerstört.
- Das unerwartete nichtkalkulierbare Glück gibt es dann nur noch beim Glückspiel und wie viele Glückspieler gibt es in unserer Gesellschaft, die krankhaft süchtig sind nach diesem Glück und sich damit tief ins Unglück reiten.
- Das Glücksgefühl kann auch über Pillen sich „angeeignet" werden, die sogenannten „happy pill", die neuen Antidepresiva. Auch das ist kein echtes Glück, weil nicht selbst gefunden.

https://adhs.expert

- Glück kann auch nicht wahrgenommen werden, weil man zu sehr damit beschäftigt ist, ehrgeizigen Zielen nachzueifern und das Glück links und rechts am Wegerand gar nicht wahrnimmt und somit vor lauter Zielgerichtetheit verpasst.
- Steckt man sich zu hohe Ziele, kann alles was man darunter erreicht hat nicht als Glück wahrgenommen werden.
  Mutet man sich gar nichts zu, d.h. geht man vor lauter Angst kein Risiko ein, trifft einem das Glück auch nicht.

III. Glück in der Ehe

- Die glückliche Hand bei der Partnerwahl wäre die erste Vorausetzung für eine glückliche Ehe.
- Um eine glückliche Hand zu haben bei der Partnerwahl muss man auf sein inneres Gefühl, sein Herz hören können und sich auch Zeit lassen dazu, aber ein Risiko bleibt immer dabei.
- Bei diesem Entscheid muss man sich treu bleiben und darf nicht zu sehr von einer angepassten Reaktion ausgehen, angepasst an die Eltern oder angepasst an den Partner.
- Damit die Ehe sich dann nach der Partnerwahl auch glücklich entwickelt, muss man selbst aktiv etwas dazu beitragen, d.h. man muss immer bereit sein, dem Partner gegenüber offen zu sein, zu lernen und auch sich voll und ganz einzubringen in der Auseinandersetzung mit dem Risiko, dass es Streit gibt, Konflikte gibt.
- Man darf in der ehelichen Auseinandersetzung nicht von einer Gewinner- und Verliererermentalität ausgehen, von einem Machtkampf unter den Geschlechtern, sondern soll eher ein Lernprozess in der Auseinandersetzung sehen, ein Sichweiterentwickeln. Nichts ist so spannend in der Ehe wie das Kennenlernen des Andersartigen, des anderen Geschlechts.
- Damit sich beide Partner weiterentwickeln können, muss man sich in der Ehe auch immer geügend Spielraum lassen. Freiheiten zugestehen, sonst erstickt die Liebe und das Glück. Verschiedene Interessen sollten gelebt werden.
- Bedürfnisse dem anderen Partner gegenüber sollen nach Möglichkeit offen

https://adhs.expert

ausgesprochen werden und nicht erst der Mangel an Befriedigung dieser Bedürfnisse bemängelt, kritisiert werden.

- Die Partnerschaft soll kein Besitztum darstellen, kein Anspruchsrecht, sondern ein immer wieder gemeinsam neu erworbenes und auch geschenktes Glück.

IV. Glück mit den Kindern

- Die Kinder kann man nicht nach Mass bestellen und auch nicht im Ententeich-Supermarket auswählen. Kinder fallen einem genetisch gewürfelt zu, d.h. die genetische Kombination der Kinder ist ein Glücksspiel, es sei denn, man geht an die Samenbörse und zum Gentechniker.
- Damit der Zufall, der einem mit jedem Kind geschieht, ein Glücksfall wird, muss man möglichst bereit und offen sein dem Kind gegenüber, muss man bereit sein zu lernen.
- Die glückliche Mutter-Kindbeziehung entsteht aus einem guten Zusammenspiel. Das gute Zusammenspiel ist nur möglich, wenn man auch bereit ist aufs Kind zu hören und nicht nur vom Kind Gehorsam fordert.
- Jedes Kind ist ein einzigartiges Individuum und braucht eine andere Erziehung. Die Erziehung muss also immer bis zu einem gewissen Grade massgeschneidert sein.
- Entsprechen Kinder gar nicht unseren elterlichen Erwartungen, haben wir viel Mühe mit dem Glück, wir müssen ganz viel umlernen und viel von unseren Vorstellungen aufgeben. Dies kommt manchmal fast einer Selbstaufgabe gleich.
- Übersteigen unsere Kinder unsere Vorstellungen, haben wir oft Mühe, ihnen nachzukommen und wir hindern sie an ihrem Glück.
- Glück unter den Geschwistern heisst, sich in Sicherheit auseinandersetzen, ja streiten dürfen und nicht eine harmonisch friedliche Familie vortäuschen müssen, wenn dies nicht stimmt.

V. Glück mit der eigenen Gesundheit, Glück im Leben allgemein

- Damit das Glück tatsächlich wahrgenommen werden kann, braucht man im Leben immer wieder Zeit und Musse, um das Glücksgefühl überhaupt zu erle-

https://adhs.expert

ben.

- Das Glücksgefühl kann anhand von den allerkleinsten Ereignissen erlebt werden, man kann sich über kleine Dinge freuen, wenn man es nur zulässt.
- Das Glücksgefühl zulassen heisst Entspannung. Regelmässige Entspannung und Glücksgefühl trägt Wesentliches zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei.
- Man hat eine glückliche Hand mit dem Leben, wenn man das Leben nicht übersteuert, nicht gegen Windmühlen kämpft, sondern sich an neuen unerwarteten Zuständen immer wieder von neuem versucht anzupassen, sich zurecht zu finden (Beispiel Haus im Glück).
- Glück im Alter ist, wenn man ein zufriedenes erfülltes Leben gelebt hat und auch die Veränderung im Alter akzeptiert.

Schlussbemerkung

Die allgemeine Regel des Glücks ist: Wenn man vertieft an sich oder einer Sache arbeitet, dem Leben aber immer genügend Spielraum lässt auch Unerwartetes zu realisieren, also nicht all zu verbissen sein Ziel verfolgt, dann hat das Glück die grösste Chance, sich zu realisieren und dann gelingt auch das Leben. Leben braucht Freiraum, um sich zu verwirklichen und nicht nur Reglemente, Absicherung und Qualitätsnormierung.

Wenn das Leben gelingt, ist das Glück freundlich gesinnt, wer das Glück zulässt, dem gelingt das Leben.

https://adhs.expert