

„Die kleinen Meilensteine feiern“

INTERVIEW Therapeutin Manuela Breuer über Glück in Zeiten der Krisen

Seligenstadt – Für die einen ist es das Wichtigste, für die anderen selbstverständlich: Glück. Manuela Breuer, Seligenstädter Heilpraktikerin für Psychotherapie, erklärt im Gespräch, was Glück eigentlich bedeutet und warum es ganz normal ist, nicht rund um die Uhr glücklich zu sein.

Frau Breuer, Ihre Praxis trägt den Namen „G.L.Ü.C.K.“. Wie ist dieser Name entstanden?

Ich habe früher im Finanzdienstleistungssektor gearbeitet, mich aber schon sehr früh für Psychotherapie und Psychologie interessiert. Für mich ist es deshalb Glück, jetzt diese Tätigkeit ausüben zu können. Zum anderen habe ich in meinem Leben bisher durchaus die eine oder andere Krise gehabt, durch die ich mir darüber Gedanken machen musste, wie ich aus so einem Loch wieder herauskomme. Und es war mir schon immer ein Bedürfnis, meine Mitmenschen zu unterstützen. Deshalb bezieht sich der Name auf das, was ich weitergeben möchte, nämlich Glück.

Was ist Glück denn überhaupt?

Auf diese Frage kriegen Sie wahrscheinlich unterschiedliche Antworten, je nachdem, wen Sie fragen. Wenn ich in mein näheres Umfeld schaue, und ich würde da die Frauenrechtsaktivistin in Afghanistan fragen, dann würde sie zu mir sagen: Für mich ist es Glück, in Deutschland geboren zu sein. Würde ich in der Familie unseren Unternehmensberater fragen, würde er sagen: Für mich ist es Glück, eine gute Work-Life-Balance zu haben. Glück ist also sehr subjektiv. Und dann ist Glück ja auch ein Prozess. Vor 18 Jahren hätte ich diese Frage ganz anders beantwortet als heute.

Und was ist aktuell Ihre persönliche Antwort?

Für mich gibt es das große und auch das kleine Glück. Großes Glück ist es für mich zum Beispiel, meinen Beruf ausüben zu dürfen. Denn es hat lange gedauert, bis ich gemerkt habe, was ich eigentlich will, und heute kann ich für mich behaupten, ich bin dort angekommen. Dann gibt es kleines Glück, wie ein Blumenstrauß auf dem Tisch, der Freude macht. Ein anderes kleines Glück ist zu planen, was ich heute Abend für meine Familie kochen möchte.



Manuela Breuer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, vor ihrer Praxis mit dem Namen „G.L.Ü.C.K.“ am Rande der Seligenstädter Altstadt.

Weiß man überhaupt immer, ob man gerade glücklich ist oder nicht?

Ich glaube, um zu wissen, ob man gerade glücklich ist oder nicht, muss ich mir im Vorfeld Gedanken darüber gemacht haben, was mich eigentlich glücklich macht. Und mein Eindruck ist, dass sich diese Zeit viele Menschen nicht mehr nehmen. Sich Gedanken zu machen, was ich tatsächlich brauche, um Glück zu haben. Wir haben so viele Dinge, die uns beeinflussen, durch die wir einem vermeintlichen Glück hinterher eilen, weil es die Anderen glücklich macht oder weil es auf Social Media so schön aussieht. Und dann eifert man dem nach, um festzustellen, das war doch nicht meins.

Stichwort Social Media: Gerade dort scheinen ja oft alle nur positiv und gut gelaunt zu sein. Ist es überhaupt möglich, rund um die Uhr nur glücklich zu sein?

Ich glaube nicht. Ich halte das für ein Gerücht. Aber früher haben wir uns auch keine Fotos ins Album geklebt, auf denen gerade der Familiensegen schief hing. Also nein, permanentes Glück kann es nicht geben. Für mich klingt das auch fürchterlich langweilig, wenn man immer nur

glücklich ist.

Dinge, die häufig sind, werden ja auch selbstverständlich, und Selbstverständliches nimmt man irgendwann nicht mehr wahr. Dann kann man auch das Glück nicht mehr empfinden. Es braucht dieses Gegenspiel und dieses Auf und Ab. Auf den körperlichen Bereich übertragen ist es ja auch

„Für mich klingt es fürchterlich langweilig, wenn man immer nur glücklich ist.“

Manuela Breuer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

wichtig, mal einen Infekt zu durchlaufen, weil danach unser Immunsystem gestärkt ist. Und genauso ist es mit der Psyche. Wenn ich gemerkt habe, ich kann mit Herausforderungen umgehen, ich habe eine gewisse Lösungskompetenz, dann kann ich daraus auch Glück ziehen.

Menschen, die auch mal einen schlechten Tag haben und nicht permanent glücklich sind, sind also normal.

Ganz normal, und das muss so sein. Ich wünsche das auch jedem. Menschen, die immer

nur das Glück präsentieren oder auch Paare, die vermeintlich nie einen Konflikt haben, sind mir maximal suspekt. Irgendetwas bleibt da auf der Strecke.

Mit der Pandemie, der Inflation und dem Krieg in der Ukraine gibt es einige Themen, die viele Menschen nach wie vor beschäftigen. Dürfen wir bei all diesen Krisen überhaupt glücklich sein?

Ich glaube, diese Frage, ob ich es darf oder nicht, muss jeder für sich selbst beantworten. Ich kontere mal mit einer Gegenfrage: Was würde es den Menschen in der Ukraine nutzen, wenn wir hier Trübsal blasen? Ich glaube, es ist viel sinnvoller, das Problem nur so lange anzuschauen, wie es notwendig ist, um zu einer Lösung zu kommen,

und sich dann darauf zu fokussieren. Wenn es mich belastet, was in der Ukraine passiert, dann kann ich überlegen: Was kann ich tun, damit ich damit besser umgehe?

Ein Bestandteil, um glücklicher empfinden zu können, sind zum Beispiel altruistische Tätigkeiten, Hilfsbereitschaft. Man kann sich also überlegen: Wie könnte ich helfen? Gehe ich in die Politik? Schreibe ich einen Leserbrief? Nehme ich eine ukrainische Familie in meinem Zuhause auf? Sammle ich Spenden? Einfach ins Tun kommen und etwas für die psychische Gesundheit tun, um die Belastung abzubauen.

Welche Tipps haben Sie noch, um sich auf das eigene Glück zu fokussieren? Eine Möglichkeit ist zum Beispiel, den Medienkonsum zu

kontrollieren – von den Zeiten, aber auch von den Themen her. Das heißt, sich nicht von negativen Nachrichten überfluten zu lassen, sondern sich zu bestimmten Zeiten über das zu informieren, was wichtig ist, damit ich aktuelle Entwicklungen mitbekomme, oder über das, was für mich und mein Umfeld wichtig ist. Aber ich muss nicht jede Nachricht mitnehmen – vor allem nicht ausschließlich die negativen.

Außerdem ist Dankbarkeit extrem wichtig. Eine Übung, die ich meinen Klienten häufig mitgebe, ist ein Dankbarkeitsstagebuch, oder überhaupt ein Tagebuch, zu führen: sich abends zu überlegen, was heute gut lief und wofür ich dankbar bin und das in zehn Punkten aufzuschreiben.

Zehn Punkte sind schon eine Menge.

Ja, aber es müssen ja nicht immer die großen Dinge sein. Es können auch kleine Erfahrungen sein, und man kann ja auch selbst mal anfangen und etwas geben. Zum Beispiel ein Lächeln für die Kassiererin, vielleicht lächelt sie zurück. Ein Kompliment oder ein freundlicher Gruß beim Vorbeigehen, oder was auch immer. Glücksmomente schenken. Sich diese kleinen Dinge bewusst zu machen, hilft dabei, Glück zu empfinden.

Für manche Menschen hängt Glück aber viel eher von großen Zielen ab.

Das stimmt, für die einen bedeutet Glück Zufriedenheit, Wohlfühlen, für andere sind es eher materielle Dinge und für wieder andere die Selbstverwirklichung oder das Erreichen eines Lebensziels. Zu diesem Lebensziel werde ich vielleicht nie kommen, wenn ich nicht die kleinen Meilensteine dazwischen feiere. Das Tagebuch zum Beispiel ist daher auch eine tolle Übung, um genau das zu trainieren und sich dieser Meilensteine bewusst zu werden.

Wann waren Sie eigentlich das letzte Mal glücklich?

Ich bin jetzt gerade glücklich, weil ich mich der Herausforderung dieses Interviews gestellt habe. Ich gebe zu, ich war durchaus nervös, weil ich nicht wusste, was auf mich zukommt. Aber das wird heute Abend sicher auf meiner Dankbarkeitsliste landen.

Das Gespräch führte Laura Oehl.

Offene Türen bei Chorprobe der Harmonie

Froschhausen – Chöre und Gesangs-Interessenten zusammenbringen – das ist das Ziel der im September stattfindenden „Woche der offenen Chöre“, an der sich auch der gemischte Chor der Harmonie Froschhausen beteiligt. So lädt der Chor für Montag, 11. September, 19.30 Uhr, alle Interessierten zu einer offenen Schnupperprobe ins Sängerehem der Harmonie, Freiherr-vom-Stein-Ring 42, ein.

Initiiert wurde die Aktionswoche vom Deutschen Chorverband. Vom 11. bis zum 17. September öffnen in ganz Deutschland Chöre und Vokalensembles ihre Türen. Mit dieser Aktion soll neuen Mitsängern und -sängern die Gelegenheit geboten werden, unkompliziert musikalisch Kontakt zu knüpfen.

Weitere Informationen zur Harmonie Froschhausen und den einzelnen Chören gibt es auf der Webseite des Vereins oder bei den Chorsprechern Ute Grün und Alessa Länder.

» harmonie-froschhausen.de

Infos zu alternativen Heizsystemen

Klein-Krotzenburg – Um alternative Energiesysteme geht es bei einem Vortrag der Hainburger Vhs am Dienstag, 5. September. Ab 19 Uhr berichtet Referent Horst Winter von der Arbeitsgemeinschaft Mensch und Umwelt (AMU) in der Aula der Kreuzburgschule von Heizsystemen, mit denen man versucht, das Ziel von 65 Prozent erneuerbaren Energien einzuhalten. Er geht der Frage nach, welche Alternativen es zur bisherigen Erzeugung von Strom, Heizungswärme und Warmwasser gibt. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt, Anmeldung per Mail an vhs@hainburg.de oder telefonisch unter ☎ 06182 7809-5111. Die Kursgebühr entfällt.

Zeugen nach Unfallflucht gesucht

Seligenstadt – Nach einer Verkehrsunfallflucht am vergangenen Montag sucht die Polizei in Seligenstadt nach Zeugen, die Hinweise geben können. Laut Polizei ereignete sich der Unfall in der Zeit zwischen 7.45 und 19.30 Uhr in der Frankfurter Straße, in Höhe der 30er-Hausnummern. Dort wurde ein geparkter, grauer Audi auf der Fahrerseite vermutlich beim Ein- oder Ausparken eines anderen Fahrzeugs beschädigt. Dabei entstand ein Schaden von geschätzten 1000 Euro. Hinweise nimmt die Polizei unter ☎ 06182 89300 entgegen.

WIR GRATULIEREN

MAINHAUSEN
Engelbert Grieseller zum 85. Geburtstag; Ellen und Dr. Andreas Ohnsorge zur goldenen Hochzeit.

IHR DRAHT ZU UNS

Redaktion Seligenstadt 06182 9298-
Michael Hofmann, Ltg. (mho) -21
Yvonne Fitzenberger (yfi) -26
Laura Oehl (loe) -28
seligenstadt@op-online.de

Ludwigstraße 24-26
63110 Rodgau

Die Frage nach dem Glück

UMFRAGE Wann waren Sie das letzte Mal glücklich?

Seligenstadt – „Permanentes Glück kann es nicht geben“, sagt Manuela Breuer, Heilpraktikerin für Psychotherapie (siehe Interview oben). Um zu wissen, ob man glücklich ist, müsse man zudem erst einmal wissen, was überhaupt glücklich macht. Laut dem SKL-Glücksatlas 2022 zählen vor allem Gesundheit, Gemeinschaft, Geld und die genetische Disposition, also Mentalität, zu den Faktoren des Glücks.

Zudem erstellten die Autoren des Glücksatlas ein Ranking der deutschen Bundesländer: Am glücklichsten sind die Menschen in Schleswig-Holstein, Hessen liegt auf Rang sechs. Wir wollten wissen, was die Menschen in Seligenstadt glücklich macht, und haben uns in der Altstadt einmal umgehört.



Alma Alban (75)
Verkäuferin beim Trödelmarkt

Ich bin jeden Tag glücklich. Vor allem über die kleinen Dinge, die man im Prinzip für Geld nicht kaufen kann: das Lächeln eines Kindes, schönes Wetter, gutes Essen. Glück bedeutet für mich, einfach zufrieden mit sich selbst und zufrieden mit der Welt zu sein.



Werner Holy (76)
Rentner

Eigentlich bin ich die letzten fünf Jahre glücklich. Damals wäre ich fast an Darmkrebs gestorben und jetzt kann ich noch ein gutes Leben führen und habe im Allgemeinen den Zustand der Zufriedenheit erreicht. Wenn ich so weiterleben kann, bin ich glücklich.



Kim Berg (32)
Bankangestellte

Ich war eben gerade glücklich, weil ich meine Freundin Alex seit Langem wieder sehe und es heute bisher ein sehr guter Tag war. Es muss ja nicht immer ein Luxusurlaub oder so etwas sein. Wenn der Tag gut vor sich hinläuft und alle gute Laune haben, dann bin ich glücklich.



Alexandra Guschke (30)
Physiotherapeutin

Ich fand es gerade richtig toll, wie sich unsere Kinder angeschaut haben. Dieses naive Glückseligkeit von Kindern zu beobachten, ist für mich das größte Glück. Und die Gabe, das auch im stressigen Alltag sehen zu können und sich die Zeit dafür zu nehmen.



Bastian Schmack (36)
Rechtsanwalt

Ich bin jetzt gerade glücklich, weil ich hier mit meiner Frau und meiner Tochter im schönen Klostergarten sitze und einen Kaffee trinke. Zufrieden zu sein, zu wissen, was man hat, und jeden Tag gerne aufzusteigen, ohne Sorgen – das macht mich glücklich.