



## Beziehungs-Fenster – [www.caluori-coaching.ch](http://www.caluori-coaching.ch) von Damian Caluori, Paar- und Familienberater und Begleiter in Trennungs- und Scheidungsprozessen

In meinen Texten «Beziehungs-Fenster» schreibe ich regelmässig über Themen, welche ich in meiner Beratungstätigkeit erlebe. Sie ermöglichen, einen Einblick in meine spannende, herausfordernde, teils traurige und teils freudige Arbeit als Berater. Die Namen und die Handlungen sind so geändert, dass sie nicht einer wirklich erlebten, realen Situation entsprechen.

### Glück

#### Eine ganz persönliche Definition des Wortes mit fünf Buchstaben

Zum Anfang: Ich bin nicht ständig glücklich und will es auch gar nicht sein und es ist ja wahrlich auch nicht möglich. Und doch ist Glück so etwas wie ein Ziel. Ich möchte es erleben, weil es einfach schön ist. Ehrlich: Ich versuche es oft, mit verschiedensten scheinbaren Mitteln einzufangen, das Glück. Aber das funktioniert höchstens als Wimpernschlag. Ich habe kürzlich gelesen: "Glück fliegt vorbei wie eine Fata Morgana – man darf zugreifen, sonst verflüchtigt es sich einfach wieder....." oder so ähnlich.

Glück existiert in verschiedenen Formen und wahrscheinlich kommt es auch auf die Lebensphase, das Alter, die Situation an.

Als Kind oder Jugendliche/r fühlt sich das Glück ekstatisch an. In jungem Alter brauchen wir Glück, um positive Erfahrungen zu sammeln und es kann nicht zu viel davon sein. Denken wir zurück, als wir uns in jungem Alter Hals über Kopf verliebt haben. Das Glück tat fast weh. Bei mir war es auch verbunden mit Angst. Wie kann ich das Glück festhalten – für immer? Natürlich geht das nicht. Jugendliche suchen ihr Glück auch im Konsum von Substanzen. Warum nicht einfach was rauchen oder in Massen Alkohol konsumieren? Es wäre gelogen, wenn das nicht eine unersetzliche Erfahrung war. Aber natürlich war das auch eine solche Fata Morgane. Der Zustand des Rausches fühlte sich zwar wie Glück an, aber am anderen Tag begegnete mir der Kater in seiner ganzen Grösse, fauchend und kratzend. Glück ist in den ersten drei Jahrzehnten eines Lebens verbunden mit Stress, Suchen, Verzweifeln und riesigem Aufwand.

Dann folgt eine andere Qualität des Glücks. Ich stellte heute fest, dass Glück nur funktioniert, wenn es in mir selber gedeihen kann. Ich bin quasi die Quelle meines eigenen Glücks. Niemand anderes hat Einfluss darauf. Wenn ich in mir die Ruhe finde und wenn ich zufrieden bin mit mir selber, dann sprudelt das Glück in mir. Heute kenn ich mich schon ein bisschen besser und weiss, was ich kann und was nicht. Irgendwie ein schönes Gefühl, den anderen nichts (oder weniger!?) beweisen zu müssen. Der Stress, das Glück oft und intensiv zu finden, wird weniger. Kleine Dinge bekommen einen grossen Wert. Ein Spaziergang im Wald, ein schönes Konzert, ein Lachen eines Kindes, die Rose, welche im Garten so wundervoll riecht. Das ist Glück pur und es kostet nichts und lässt sich übrigens auch mit guten Menschen im eigenen Umfeld teilen. Gut, zugegeben: Manchmal vermisse ich das Ekstatische.....

Und heute steure ich auf die Sechzig zu. Ich stelle fest, dass ich für Glückseligkeit nichts tun, sondern eher etwas lassen muss. Ich darf ein bisschen weniger arbeiten. Mein zusätzlicher

freier Tag pro Woche fühlt sich an, wie eine kleine Ferieninsel. Einfach nichts tun, oder nur, wenn ich wirklich Lust dazu habe. Das fühlt sich heute als Glück an. Mich einmal pro Jahr für eine oder sogar zwei Wochen in die Einsamkeit zurückziehen und über mich nachdenken. Und wenn das Nachdenken stockt, den Gedanken einfach am anderen Morgen weiterdenken. Manchmal schreibe ich sie auch in mein lindgrünes Buch oder ich greife sogar zur Farbenschachtel und male meine Stimmung, obwohl ich wohl kaum je einen Preis für meine Kunstwerke erzielen werde, aber das ist mir ja so was von egal. Einen Gedanken denken und so lange denken, bis er fertig gedacht ist – das ist für mich in meiner heutigen Lebensphase das pure Glück. Meine Frau hat mir kürzlich gesagt, dass es wohl das Glücksrezept unserer Beziehung ist, dass wir gemeinsam glücklich sein können, aber auch jede/r für sich alleine. So wahr!

Ja, das Glück: So kompliziert und dann schlussendlich so einfach. Faszinierend, dieses Wort mit fünf Buchstaben. Danke Glück, dass du mich in verschiedensten Fassetten durch mein Leben begleitest.

Juli 2023 / Damian Caluori