

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 65 (2008)  
**Heft:** 12: Kinder sanft heilen

**Artikel:** Lasst uns froh und glücklich sein  
**Autor:** Stelzig, Manfred / Weiner, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554755>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Lasst uns froh und glücklich sein

Glück wollen wir alle. Es gibt Glücksforscher, Glücksseminare und jede Menge Literatur zum Glück. Und noch nie ist es uns, objektiv gesehen, so gut gegangen wie heute. Aber sind wir deswegen glücklich?



Mit der Suche nach Glück beschäftigen sich Menschen täglich: Gibt man das schönste Gefühl neben der Liebe bei einer Internetsuche ein, erscheinen sage und schreibe 35 Millionen Treffer. Und pro Minute werden es mehr, denn viele suchen Glück, viele berichten, wie sie es gefunden haben, viele versprechen Abhilfe, ist es abhanden gekommen.

## Auf der Suche nach Glück

Bücher zum Thema «Glück» gibt es mehr als genug, und sogar der Schweizer Bundesrat Moritz Leuenberger schreibt in

seinem Internetblog über «Liebe und Glück» und über «Glück und politische Stabilität». Bei so viel Beschäftigung mit diesem Gefühl, bei steigender Lebenserwartung, hohem Lebensstandard und viel Freizeit müssten wir doch «im Glück schwimmen». Wir müssten mehr als genug davon haben und folgerichtig an andere weitergeben können, an Kinder, Kollegen, Nachbarn, Menschen, denen es nicht so gut geht wie uns. Aber so glücklich sind wir dann doch wieder nicht.

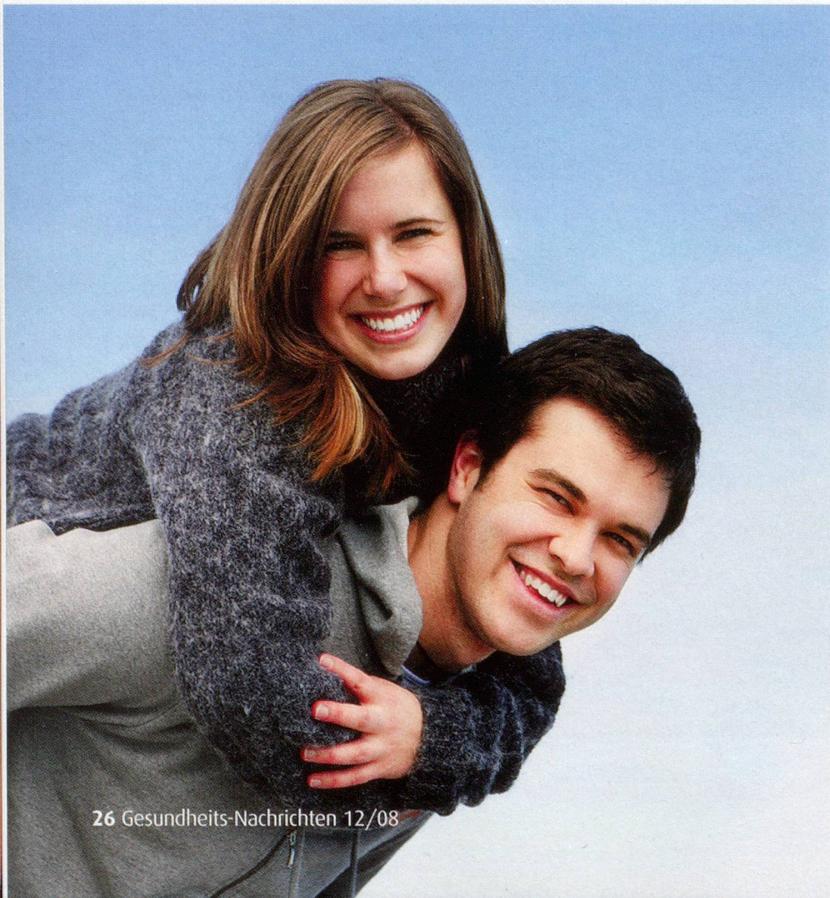
## Sie merken es schon ...

... ein Widerspruch tut sich da auf. Einerseits so viele Meinungen, Gespräche und Publikationen rund ums Glück, andererseits die Tatsache, dass die subjektive Befindlichkeit vieler Menschen so schlecht wie noch nie ist – und dass viele Menschen zwar Glück haben, dies aber nicht sehen, geniessen oder zugeben können.

## Glück nicht mehr fühlen können

Primarius Dr. med. Manfred Stelzig hat sich deswegen des zarten Gefühls angenommen. Der Mediziner und Psychotherapeut lebt und arbeitet in Salzburg, ist Mitbegründer der Gesellschaft für Psychosomatik und des Kuratoriums für psychische Gesundheit.

In seine Sprechstunde kommen Menschen, die das Glück scheinbar verloren



haben oder es nicht mehr wirklich fühlen können. «Das sind Manager, die ausgebrannt sind, oder Menschen, die sich als Opfer fühlen», erzählt er an einem schönen Tag in Salzburg. Um uns herum lauter strahlende Gesichter.

«Gerade Frauen fühlen sich oft für so viel zuständig, dass sie gar nicht mehr an das eigenen Glück denken. Schauen Sie sich hier um, selbst ein Ausflug in diese wunderbare Stadt kann zur Erschöpfung werden, wenn ich nur damit beschäftigt bin, was jetzt gerade meine Familie braucht und ob mein Mann glücklich ist.» Menschen, die nur an andere statt an sich selbst denken, verlieren nach und nach den Bezug zu sich und auch den zum Glück.»

### Der Bezug zum Glück

Wie das im Leben so ist – sagt jemand: «Ich bin ja so allein. Alle Abende habe ich nichts anderes als das Fernsehen», motiviert er damit niemanden, ihn auf eine Party einzuladen. «Oh je», denkt man viel eher, «soll er eben Fernsehen

schauen und mir nicht meine Geselligkeit verderben.»

Besser ist es also, sich auf einen eigenen Glücksweg zu machen, es zu suchen, wieder stärker zu beachten, den Bezug zum Glück zu intensivieren, es im eigenen Leben wieder mehr und mehr zu integrieren.

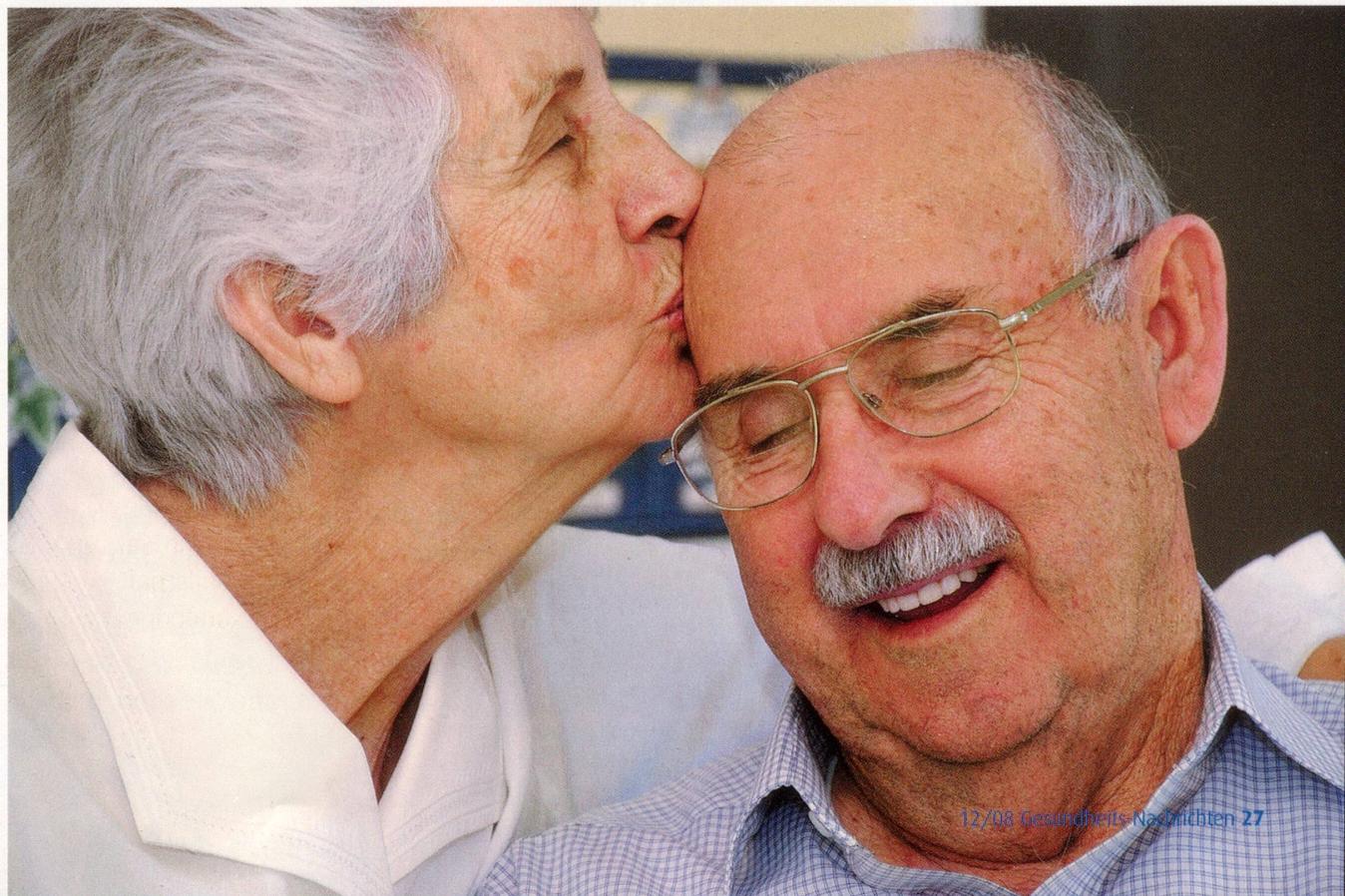
### Glück kann sich mehren

«Glück», sagt Manfred Stelzig, «ist ein Gefühl, das sich mehrt.» In seinem neuen Buch und seiner Sprechstunde leitet er Menschen an, dorthin zu schauen, wo es bereits ein klein wenig Glück gibt. Durch geschickte Pflege soll es sich vermehren.

Manfred Stelzig meint: «Zu 51 Prozent haben wir die Macht über die eigene Seele und das eigene Glück; zu 49 Prozent sind wir von anderen Menschen und deren Zuwendung abhängig. Wir können also etwas für uns tun. Wer sein Glück und seine Möglichkeiten nicht sieht, bleibt in einer Art Defizit stecken. Das schreckt andere Menschen ab, man

Das Buch von Manfred Stelzig zum Thema «Glück» ist unser Buchtipps (s. Seite 6).

«Was hilft uns Glück, wenn's niemand mit uns teilt? Ein einsam' Glück ist eine schwere Last.»  
Christian Grabbe,  
Dramatiker



selbst wird nicht aktiv.» Damit das Glück sich mehrt, schlägt er zum Beispiel folgende Übungen vor:

**Die Kuschelübung** – das Bett als eine Insel wahrnehmen; die Decke gibt den Nestcharakter, der Kuschelfaktor Schutz.

**Der Blick in den Spiegel** – schauen Sie sich an und betrachten Sie sich so, als wären Sie Ihr bester Freund, die beste Freundin. Was können Sie da alles entdecken?

**Der Lustfaktor** – werden Sie immer wieder Kind, und sei es nur für ein paar Minuten am Tag.

### Ist Glück gesellschaftsfähig?

Aber wie sieht es denn gesellschaftlich mit dem Glück aus? «Menschen haben Angst, ihr Glück zu zeigen», weiss Manfred Stelzig. «Sie fürchten sich vor Missgunst, Neid und übler Nachrede.» Wir suchen zwar Glück, aber haben wir es gefunden, verheimlichen wir es oder machen es kleiner, als es ist. Alte Sprichwörter machen deutlich, wie wenig Menschen es wagen, einfach glücklich zu

sein. «Vögel, die morgens singen, frisst abends die Katz», «Zu früh gefreut, lang gereut» und «Es ist nicht alles Gold, was glänzt» machen überdeutlich: Traue nur ja nicht dem Glück.

«Damit beißt sich die Katze in den Schwanz», meint Dr. Stelzig. «Wenn ich glücklich sein will, muss ich zu diesem Gefühl auch stehen. Und das bedeutet, sich vom «Mainstream» zu lösen. Weg von dem, was sich angeblich schickt, was andere von mir erwarten und weg auch von dem Gedanken darüber, ob andere Menschen mein Glück vertragen können.»

Die Konsequenz: Glück nicht nur in sich tragen, sondern auch nach aussen zeigen. «Immer mehr Glück vertragen und es aushalten», lacht Dr. Stelzig und sieht dabei wirklich sehr aufgeräumt und glücklich aus. Und wenn es einem das zu viel wird? «Nun, dann geben Sie einem anderen Menschen etwas davon ab! Und vergessen Sie dabei nie: Glück ist das einzige Gefühl, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.»

«Glück ist ein hübsches Bankkonto, eine gute Köchin und eine tadellose Verdauung.»  
Jean-Jacques Rousseau, Philosoph



Autorin Christine Weiner interviewte Manfred Stelzig exklusiv für die Gesundheits-Nachrichten.

**GN:** Ist Zufriedenheit mit Glück gleichzusetzen?

**Manfred Stelzig (MS):** Zufriedenheit hat nicht den Impuls zu wachsen. Es ist dann schön, so, wie es ist. Glück bedeutet aber, mit wachen und glänzenden Augen am Leben teilzuhaben. Dieses Gefühl ist lustbetont und sehr bunt. Menschen, die glücklich sind, nehmen ihre Umwelt mit allen Sinnen wahr. Zufriedene Menschen sind zufrieden, dass es nicht regnet. Glückliche Menschen können auch einem grauen Tag noch etwas abgewinnen. Den verregneten Ausflug verwandeln sie mit einem Lächeln zu einem Hawaii-Tag in den eigenen vier Wänden.

**GN:** Sie verwenden das Wort «Autoerotik», was verstehen Sie darunter?

**MS:** Das ist die innere Sicherheit, anziehend, faszinierend und begehrenswert zu sein. Autoerotik ist wie ein innerer Liebhaber.

**GN:** Noch schöner ist es doch, wenn andere uns lieben...

**MS:** Und am allerschönsten ist es, wenn man alles hat (lacht). Sich selbst zu lieben, schliesst ja die Liebe von anderen nicht aus. Oft genug bekommen wir über den Tag aber mehr negative Rückmeldungen, als positive. Muffige Menschen, die ihre Launen an uns auslassen, Partner, die unsere Schönheit übersehen. Wenn ich mich selbst liebe, erhalte ich Bestätigung und positive Rückmeldung aus mir selbst heraus. Das macht mich unabhängig, und mit dieser Sicherheit gehe ich anders durch die Welt. Ich bin dann nicht mehr auf die Anerkennung von anderen Menschen angewiesen, sondern gebe sie mir selbst. Und das wiederum ...

**GN:** Macht anziehend.  
Dr. Stelzig: Genau!

**GN:** Warum sprechen Menschen ungern darüber, wenn es Ihnen gut geht?

**MS:** Es ist gesellschaftlich nicht so verbreitet. Über Schmerzen, Beschwerden und Kümmerisse reden die Menschen ja ständig miteinander. Auf der Strasse, in der U-Bahn. Über Glück wird längst nicht so viel gesprochen, erst recht nicht in dieser Beiläufigkeit.

Das Glück wird schwer gemacht. So mit einem tiefen Durchatmen und gedämpfter Stimme: «Ja, es geht mir ganz gut. Ja, ich bin ganz zufrieden. Vielleicht sogar glücklich.»

**GN:** Und mit der Tendenz, dass es gleich wieder vorbei sein kann.

**MS:** Richtig. Glück wird gesellschaftlich nur dann akzeptiert, wenn der oder die Glückliche miterwähnt, dass sie nur an eine geringe Glücks-Haltbarkeit glaubt und es auch nicht wirklich verdient hat (er lacht).

Wir haben aber einen Gestaltungswillen und dürfen an unserem Glück bauen und uns daran erfreuen.

**GN:** Funktioniert das bei Ihren Patienten über Einsicht? Denn es ist ja logisch, was Sie sagen.

**MS:** Nein, es braucht eine Art Glückschulung, denn die alten Muster sitzen tief. Um sich im Glück zu schulen, muss man aber nicht Patient sein oder werden. Das Glück zu schulen kann so in Fleisch und Blut übergehen wie das tägliche Zähneputzen.

**GN:** Drei Minuten pro Glückseinheit?

**MS:** Und gerne auch ein wenig länger.

