

# Aus der Praxis für die Praxis: Das eigene Glück als PsychologIn – Wie erkennen, wie bewahren, wie vermehren?

From Private Practice for Practical Application: A Psychologist's Own Happiness – How to Recognize It, Keep It and Increase It

Helga Kernstock-Redl

Themenschwerpunkt Psychologie und Glücklichsein ...

## Zusammenfassung

*Im Berufsleben beschäftigen sich PsychologInnen Tag für Tag mit dem Glück oder der Bewältigung von Unglück anderer Menschen. Doch was ist mit ihrem eigenen? Wie finden PsychologInnen persönliches Glück im Beruf? In diesem Artikel werden eine Reihe von Fragen gestellt und Anregungen gegeben, um die LeserInnen zu inspirieren, das eigene Glück als Psychologin/e eine Zeit lang in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken. Beispiele aus der Erfahrungswelt der Autorin verdeutlichen das Thema.*

## Abstract

*A psychologist's daily work is usually about the happiness or the lack of it in others. But what their own happiness? How do psychologists find their personal happiness in their profession? In this article, a number of questions are being asked and suggestions offered to inspire the psychologist readers to make their own happiness their focus for a while. Examples from the author's own experience illustrate the topic.*

## 1. Einleitung

Die Mehrheit der KollegInnen mit einem „Psych“ in ihren Berufsbezeichnungen bieten anderen Menschen Hilfe zur Selbsthilfe bei unterschiedlichen Problemstellungen rund um das Glücklich- oder zumindest Gesund-Werden bzw. -Bleiben. Was jedoch ist mit unserem eigenen Glück, dem großen und dem kleinen, dem Glück als Zustand und dem Glück als Umstand? Achten wir genug darauf, darf das überhaupt sein? Ist es grundsätzlich möglich, ans eigene Glück zu denken oder Glück zu haben im Angesicht von Not, Schmerz oder drückendem Leid unserer GesprächspartnerInnen? Was macht Sie

glücklich im Beruf? Was ist Ihr ganz höchstpersönlicher Antrieb, was Ihre Ursachen und Ihre Ziele, wenn Sie morgens aufstehen und sich ans Psych-Tagewerk machen? Ist es die Suche nach dem eigenen Glück?

## 2. Was überhaupt ist Glück?

Einen Artikel zu diesem so großen Wort mit all seinen Facetten und verwandten Gefühlen verlangt nach einer Definition des Begriffes. Doch sich dieser anzunähern samt den beiden Bedeutungsebenen zwischen Zustand (glücklich sein) und Umstand (Glück haben) würde wohl ein Buch füllen. Während man sich dem zweiten Aspekt vielleicht noch mit mathematischer Wahrscheinlichkeit annähern könnte, ist Glück als Zustand so wie jedes Gefühl unmöglich zu definieren. Und selbst, wenn wir das Wort exakt beschreiben und die Physiologie genau messen könnten, bliebe noch höchst unklar, ob das Glück, dass Sie empfinden, mit dem meinen vergleichbar ist. Musik, Poesie, bildende Künste, Tanz, solche Wege mögen vielleicht besser geeignet sein als Worte, um das Gefühl annähernd zu vermitteln. Doch mit einer richtigen „Definition“ hat das natürlich wenig zu tun. Mir scheint sogar, ich kann hier ohnehin keine wirklich gute Lösung finden, kollegiale Kritik von Glücks-SpezialistInnen ist garantiert, ganz gleich, wie ich Glück definiere.

Für solche Fälle habe ich es mir zur Gewohnheit gemacht, meinem Glück Priorität zu geben: Wenn ich ohnehin „nichts richtig machen kann“, wenn „nichts gut genug“ für alle sein wird, dann wähle ich einen Weg, der mir die meiste Freude macht. Damit wenigstens ich etwas davon habe.

In diesem Fall fand ich es interessant, dem Ursprung des Wortes Glück nachzugehen: Das Wort „Glück“, so die SprachforscherInnen, ist im 12. Jahrhundert aus dem Mittelniederländischen nach Deutschland und Österreich gekommen. Etymologisch könnte es vom Wort