

«Glück ist ansteckend»

GLÜCK GLÜCKSEXPERTIN ISABEL PORTMANN SIEHT GLÜCKSBINGER ALS ERINNERUNGSHILFEN ZUR SELBSTWIRKSAMKEIT

Isabel Portmann arbeitet als ressourcenorientierte Coach, Mentorin und begleitet Menschen bei Herausforderungen und in der Persönlichkeitsentwicklung. Sie selbst bezeichnet sie als Ressourcen-Gärtnerin. Ihrer Erfahrung nach ist Glück oft mit einer aufmerksamen und selbstbestimmten Lebensführung verbunden.



Die Altjahrwoche und der Jahreswechsel ist eine Zeit der Glückwünsche und guter Vorsätze. Kaum ein Begriff ist jedoch so divers und blickt auf eine solch lange philosophische und psychologische Geschichte zurück wie der des Glücks. Trotz aller Unterschiede gilt es aber als evident, dass etwas im Menschen uns immer nach diesem abstrakten Etwas streben lässt. Isabel Portmann befasst sich seit Längerem mit der praktischen Seite dieser Thematik. Nach ihrem Studium an der Hochschule Luzern in Sozialer Arbeit absolvierte sie diverse Aus- und Weiterbildungen unter anderem in ressourcenorientiertem und systematischem Coaching und in positiver Psychologie. Seit vielen Jahren begleitet sie Menschen auf ihrem Lebensweg mit oftmals schwierigen psychischen und sozialen Themen. «Jeder hat ein eigenes Verständnis von Glück. Für mich ist dieser Begriff stark mit positiven Gefühlen und persönlichem Wohlbefinden verbunden», so Portmann. Sie hält jedoch fest, dass der reine Begriff des Glücks auch negative Gefühle auslösen kann. «Oft streben wir nach dem grossen Glück und vergleichen uns zu sehr mit anderen. So kann die eigene Vorstellung von Glück schnell zu etwas wahnsinnig Grosse werden,

«Wer sich gut fühlt, engagiert sich auch öfters für die Gesellschaft.»

ISABEL PORTMANN,
KURATORIN FÜR GLÜCKSMOMENTE

das wir womöglich nie erreichen werden.» Aus diesem Grund hält Isabel Portmann die Leute dazu an, vermehrt nach den positiven Momenten, den kleinen Glücksmomenten ihres Alltags, zu suchen. «Ich stelle immer wieder fest, dass wir uns oft stark auf das Negative fokussieren und dadurch leicht übersehen, was uns herum denn auch alles an Gutem geschieht. Dadurch laufen wir Gefahr, das Negative überzubewerten.»

Meldestelle für Glücksmomente

Um den Fokus wieder vermehrt auf das Positive zu richten und die Wahrnehmung dafür zu sensibilisieren, betreibt Isabel Portmann unter anderem die Meldestelle für Glücksmomente Zentralschweiz. Dabei handelt es sich sowohl um eine physische als auch digitale Meldestelle, wo Leute individuelle Glücksmomente aufschreiben



Sursee verfügt inzwischen auch über eine Meldestelle für Glücksmomente unten am See.

FOTO MICHAEL HAUSHEER

und zusenden können. «Das kann die Leute subtil beeinflussen und sie dazu anregen, sich selbst mal zu fragen, was ihnen heute ein gutes Gefühl gegeben hat», so Portmann. Seit einigen Wochen gibt es auch einen physischen Ableger in Sursee. «Unten beim Triichter am See gibt es nun auch einen Meldestelle-Briefkasten, dort kann die Bevölkerung ihre Glücksmomente teilen.»

Negatives annehmen

Trotz ihrer Überzeugung, dass es für das individuelle Glücksempfinden notwendig ist, sich auf Positives zu fokussieren, negiert Isabel Portmann keinesfalls die Bedeutung von Negativem. «Ich grenze mich ab von dieser 'rosaroten Brille'-Sichtweise. Im Leben soll man nicht nur das Positive sehen, sondern auch Negatives akzeptieren. Unser Leben bietet uns regelmässig widrige Situationen und Umstände, die negative Gefühle auslösen. Auch sie gehören dazu und haben ihre Berechtigung», zeigt sich Portmann überzeugt. Es gehe allerdings darum, die Negativität nicht vorherrschen zu lassen, sonst finde man sich schnell in einer destruktiven Negativspirale wieder. Während Glück für Isabel Portmann etwas äusserst Individuelles ist, zeigt sie sich dennoch überzeugt, dass sich Glück von der individuellen Ebene auf die Gesellschaft übertragen lässt. «Wenn die Menschen glücklicher sind mit ihrer persönlichen Lebensgestaltung, dann

überträgt sich diese Mentalität auch auf andere. Wer sich gut fühlt, engagiert sich auch öfters in und für die Gesellschaft. Glück ist ansteckend», so Isabel Portmann.

Glücksbringer als Erinnerungshilfe

Dem Thema Glücksbringer steht Isabel Portmann mit einer gewissen Ambivalenz gegenüber. «Einerseits können sie durchaus dabei helfen, gewisse Verhaltensmuster abzulegen, oder sich auf eine herausfordernde Situation vorzubereiten. Andererseits kann der übersteigerte Glauben

«Lösen die Symbole gute Gefühle in uns aus, haben sie ihr Ziel schon erreicht.»

ISABEL PORTMANN

an die Wirksamkeit von Glücksbringern auch zu einer Abhängigkeit führen.» Sollte das geschehen, dann könne bei Abwesenheit des Glücksbringers ein negatives Gefühl entstehen, welches zu einer Blockade führen könne. «Die Selbstwirksamkeit ist von grosser Bedeutung. Ein Glücksbringer kann uns motivieren und dabei helfen, eine Kraft in uns abzurufen, die sowieso in uns steckt. Haben wir unseren Glücksbringer nicht dabei, sind wir noch immer dieselbe Person mit denselben Kompetenzen», sagt Portmann.

Sie selbst habe in ihrer Familie ein bestimmtes Ritual. «In den Sommerferien halten wir jeweils Ausschau nach einem schönen Armband, das uns durchs Jahr begleitet. Wann immer wir es uns wünschen, katapultiert uns dieses Armband wieder zurück in den Sommer und erinnert uns an die gemeinsame Verbundenheit, an die Unbeschwertheit der Ferien oder an die warmen Sonnenstrahlen. Dies funktioniert auch wunderbar an kalten Tagen wie diesen. Persönlich spreche ich daher auch nicht unbedingt von Glücksbringern, sondern von Erinnerungshilfen», so Portmann. Man könne sich gewissermassen selbst konditionieren, um positive Gefühle oder eine bestimmte Leistung abzurufen. Was es dann konkret sei, was dieses Gefühl herbeiführe, könne erneut stark variieren. «Oft sind es Souvenirs, wie in meinem Fall, die positive Erinnerungen und Gefühle wecken. Andererseits können das auch kleine Rituale sein, beispielsweise der Anruf bei einem geliebten Menschen, bevor man sich auf eine schwierige Situation einlässt.» Auch tradierte Glückssymbole und Glücksbringer könnten unterschiedliche Assoziationen in uns hervorrufen, zeigt sich Portmann überzeugt: «Letztendlich kommt es auf unser Gefühl an, welches wir mit einem vierblättrigen Kleeblatt oder einem Fliegenpilz verbinden. Lösen diese Symbole gute Gefühle in uns aus, haben sie ihr Ziel schon erreicht.» MICHAEL HAUSHEER

Hier können Sie Ihr Glück mitteilen

MELDESTELLE Isabel Portmann arbeitet als ressourcenorientierte Coach mit Schwerpunkt in positiver Psychologie. Parallel zu ihrer Praxis betreibt sie im Ehrenamt die Meldestelle für Glücksmomente Zentralschweiz.

Die Meldestelle für Glücksmomente Zentralschweiz sieht sich als Kuratorin von Glücksmomenten. In Form eines physischen und digitalen Briefkastens werden die Glücksmomente der Bevölkerung gesammelt, mit dem Ziel, ein stärkeres Bewusstsein für die positiven Gefühle und Erlebnisse des Alltags zu schaffen. Die ehrenamtlich geführte Stelle möchte einen aktiven Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit leisten und Menschen in ihrem Selbstwirksamkeitserleben stärken. In physischer Form befinden sich Glücksmomente-Briefkasten am Mühlematrain in Luzern und beim Triichter am See in Sursee. Für mehr Informationen oder um Ihre persönlichen Glücksmomente zu teilen, besuchen Sie die Webseite www.gluecksmomente-teilen.ch.

RED