



Helle, freundliche Räume erwarten die Menschen in der Praxis direkt in der Bergisch Gladbacher Fußgängerzone.

Was ist eigentlich Glück?

SEELENGESUNDHEIT. Mit dem Phänomen Glück beschäftigt sich der Mensch ausgiebig seit der Antike. Aber was ist das überhaupt und wie erreicht man das? Fragen, die auch in der Praxis für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz) von Henrietta Meindorf stets eine Rolle spielen.

Wenn Menschen zu Henrietta Meindorf kommen, bedrückt sie etwas. Sie haben Probleme mit sich selbst, mit sich selbst und ihrem Partner, mit dem Job oder anderen Lebenssituationen. Meindorf empfängt sie in ihrer Praxis für Psychotherapie (nach dem Heilpraktikergesetz) in der Bergisch Gladbacher Fußgängerzone, um herauszufinden, was genau sie bedrückt. „Ich möchte die Menschen darin unterstützen, wieder besser mit ihrem Leben zurechtzukommen.“

Es geht darum, wieder Glück empfinden zu können, um die Fähigkeit, sich selbst und die eigene Lebenssituation entweder besser akzeptieren oder ändern zu können. Meindorf kann dabei neben langjähriger Erfahrung auch auf einen großen Wissensschatz zurückgreifen. Denn das Glück ist seit den antiken Gelehrten wie Cicero, Marc Aurel und Aristoteles auch immer wieder Thema aktueller Forschung.

Der bekannte US-Psychologe Martin E.P. Seligmann, den Meindorf gerne zitiert, begründet

das so: „Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein.“ Und Meindorf kommentiert dazu: „Das uralte Bedürfnis, glücklich zu leben, bewegt dabei seines Erachtens jeden Menschen. Er stellt sich die Frage, ob Glück Veranlagung oder Zufall ist und gelangt zu dem Ergebnis, dass jeder Mensch den Keim zum Glück in sich trägt.“

Dass dieser Keim in jedem Menschen vorhanden ist, ist die Basis Meindorfs täglicher Arbeit: „Es ist wichtig, sich selbst die Erlaubnis zu geben, glücklich sein zu dürfen. Jeder Mensch kann für sich die Entscheidung treffen: Ich will glücklich sein.“ Das ist nur vielen Menschen, die lange unter psychischen Problemen leiden, nicht mehr bewusst. Seligmann hat in diesem Zusammenhang den Begriff der „erlernten Hilflosigkeit“ geprägt. Der Amerikaner beschreibt damit die durch dauerhaft negative Erfahrungen entwickelte Unfähigkeit zum selbstverantwortlichen Leben und zur Veränderung der eigenen Lebenssituation. Schon der römische Kaiser und Philosoph Marc Aurel (121 bis 181)

hat dazu geschrieben: „Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Umso länger man also die negativen Erlebnisse und Erfahrungen auf sich einwirken lässt, umso hilfloser und bedrückter kommen sich die Menschen vor. „Meistens gibt es viel mehr Möglichkeiten, als der Betroffene denkt. Es ist allerdings wichtig, diesen Keim des Glücklichen wieder entdecken und pflegen zu wollen“, sagt Meindorf zu ihrer Arbeit. Glück bewirkt beim Menschen nicht nur eine positive seelische Empfindung. „Es gilt inzwischen als unbestritten, dass Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung besser gewappnet sind, die Folgen von Schicksalsschlägen zu verkraften“, sagt Meindorf, „und glückliche Menschen trotz körperlichen Leiden leichter und haben eine höhere Lebenserwartung.“ ■

Henrietta Meindorf
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Henrietta Meindorf

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
Paartherapie/Beratung · Coaching & Supervision

Hauptstraße 158 · 51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 0177 7840893

www.meindorf-beratung.de