

4. Glückskongress in Görlitz

Gemeinsam Zuversicht wachsen lassen



Am **26. September 2025** öffnete die **Synagoge in Görlitz** ihre Türen für den **4. Glückskongress**, veranstaltet vom **Sozialen Netzwerk Lausitz (SNL)**. Unter dem Motto „**Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft**“ kamen rund 120 Menschen zusammen: Engagierte aus Selbsthilfegruppen, Ehrenamtliche, Förderer, Partnerorganisationen und Interessierte.

Der Glückskongress stand ganz im Zeichen der Frage: *Wie können wir innere Stärke entwickeln und dabei auch andere ermutigen, ihren eigenen Weg zuversichtlich zu gehen?*

Eine Eröffnung, die berührte

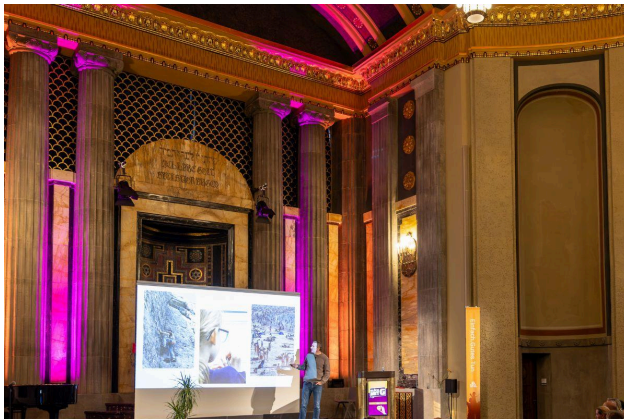
Schon die Eröffnung setzte ein Zeichen: Zur Begrüßung erklang das bekannte Klavierstück aus dem Film *Forrest Gump* – ein Moment, der viele Teilnehmende bewegte. **Manuela Thomas**, Geschäftsführerin des Sozialen Netzwerks Lausitz, nahm diesen Ton auf und erinnerte daran, wie wichtig es ist, gerade in unsicheren Zeiten auf Hoffnung und Zusammenhalt zu setzen.

Die Botschaft war klar: **Zuversicht ist kein Luxus – sie ist eine Ressource, die uns alle trägt.**

Impulse aus Wissenschaft, Praxis und Kultur

Durch das Programm führte **Frede Schad**, die die Teilnehmenden immer wieder einlud, eigene Gedanken mit einzubringen.

- **Nora Dietrich** eröffnete mit ihrem Vortrag *„Zuversicht, Zukunftsmut und mentale Gesundheit“*. Sie zeigte auf, wie wichtig es ist, Mut nicht nur als persönlichen Charakterzug zu sehen, sondern als Fähigkeit, die gestärkt und gepflegt werden kann. Viele Zuhörende nahmen Anregungen mit, wie man Zuversicht auch im Alltag bewusst üben kann.
- Ein besonderes Highlight war das **Forumtheater** mit **Harald Hahn**: Unter dem Titel *„Hindernisse des Glücks – und wie wir sie überwinden“* wurden Alltagssituationen auf die Bühne gebracht, die Glück und Zuversicht erschweren können. Das Publikum war eingeladen, selbst in die Szenen einzutreten, Rollen zu übernehmen und andere Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren. So entstand ein lebendiger Austausch, der deutlich machte: **Veränderung beginnt, wenn wir gemeinsam handeln.**
- **Markus Väth** knüpfte mit seinem Vortrag *„Arbeiten ohne Angst“* an diese Gedanken an. Er machte deutlich, dass es weniger um Angstfreiheit geht, sondern um **Angstkompetenz** – also den konstruktiven Umgang mit Unsicherheit. Mit Beispielen aus der Arbeitswelt zeigte er, wie man Angst in positive Energie verwandeln kann. Seine Kernbotschaft: *Glück entsteht, wenn wir uns auf das konzentrieren, was wir beeinflussen können, und lernen, mit Dankbarkeit und Selbstwirksamkeit in die Zukunft zu schauen.*



Begegnungen, die bleiben

Neben den Impulsen von Bühne und Rednerpult war es vor allem der Austausch untereinander, der den Glückskongress prägte. In den Pausen und beim gemeinsamen Abendbuffet kamen Menschen ins Gespräch, die sich sonst vielleicht nie begegnet wären: Ehrenamtliche berichteten von ihren Projekten, Selbsthilfegruppen tauschten Erfahrungen aus, Förderer hörten, wo Unterstützung gebraucht wird.

Viele Teilnehmende nahmen nicht nur neue Ideen mit, sondern auch das gute Gefühl: **„Ich bin Teil eines Netzwerks, das trägt.“**



Ein starkes Signal aus Görlitz

Der 4. Glückskongress hat gezeigt:

- **Zuversicht ist lernbar und teilbar.**
- **Psychische Stärke braucht Räume für Austausch, Offenheit und Begegnung.**
- **Kulturelle und wissenschaftliche Impulse bereichern sich gegenseitig.**

Für das Soziale Netzwerk Lausitz war der Kongress nicht nur ein Rückblick auf erfolgreiche Veranstaltungen der letzten Jahre, sondern auch ein Ausblick: **2026 soll es weitergehen** – wieder mit spannenden Gästen, neuen Themen und der Einladung, Glück und Zuversicht gemeinsam wachsen zu lassen.

Der Dank gilt allen Mitwirkenden, Teilnehmenden und Engagierten, die diesen Tag zu etwas Besonderem gemacht haben. Denn der Glückskongress lebt nicht allein von Vorträgen und Theaterstücken – er lebt von den Menschen, die sich einbringen, zuhören, ausprobieren und ihre Erfahrungen teilen.