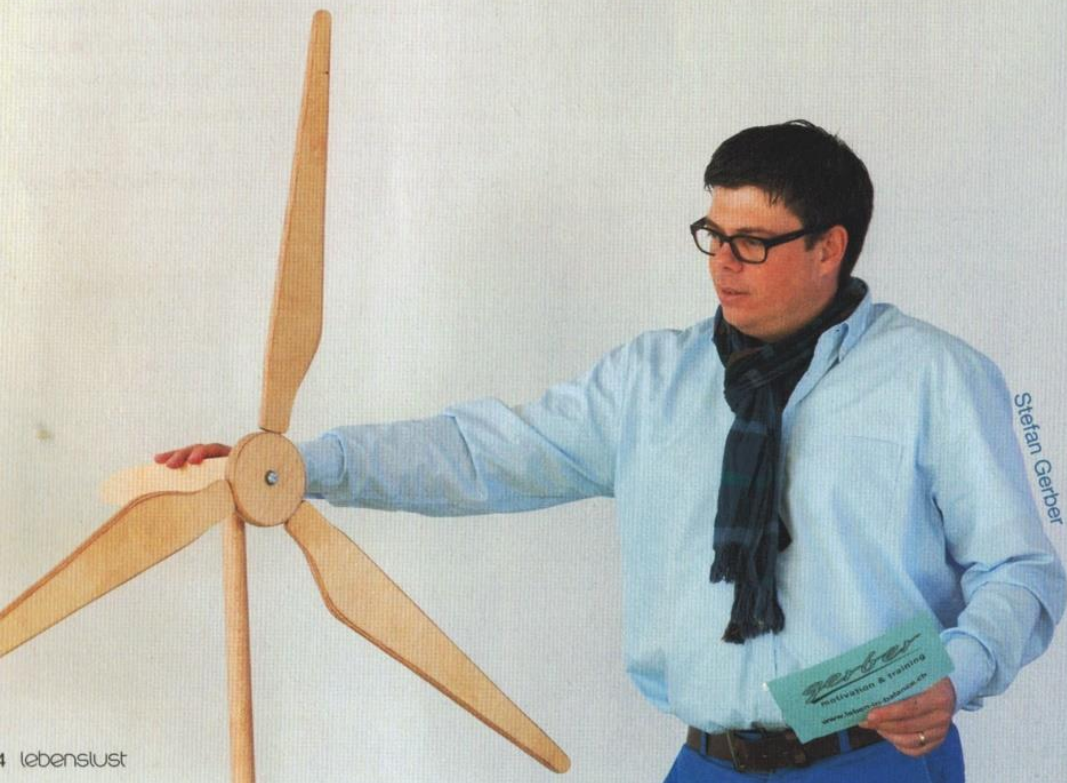


„GLÜCK IST DIE SEHNSUCHT JEDES MENSCHEN“

Autor und Coach Stefan Gerber über genussvolles Leben und den dankbaren Blick zurück – und nach vorn



„Glück finden – hier und jetzt“: Warum beschäftigt man sich mit so einem Thema?

Gerber: Seit zehn, fünfzehn Jahren begleite ich Menschen, im Coaching und in Seminaren. Da dreht sich viel um die Work-Life-Balance, das persönliche Leben. Das war eine Motivation, mich näher mit dem Thema Glück zu beschäftigen. Das andere: Während meines Theologiestudiums habe ich mich mit positiver Psychologie auseinandergesetzt – und war fasziniert, dass alte biblische Werte wie Dankbarkeit, Vergebungsbereitschaft oder Nächstenliebe wieder auftauchen. Moderne, wissenschaftliche Studien kommen zu dem Schluss, dass ein solcher Lebensstil ins Glück führt. Das hat mich motiviert, weiter zu forschen: Wie können wir glücklicher werden?

Die alten Weisheiten der Bibel haben heute also noch etwas zu sagen?

Genau! Dazu kommt, dass wir häufig „Glücksirrtümern“ hinterherlaufen wie: „Geld macht glücklich.“ Dabei sagt die Wissenschaft: Das stimmt nur bis zu einem gewissen Grad! Und: Die Neurobiologie hat herausgefunden, dass der Mensch nicht als Egoist geschaffen ist. Er ist dann glücklich, wenn er in Gemeinschaft ist, im Team funktioniert.

Warum liegt das Glück im Moment so im Trend? Auch der Bestseller-Autor Manfred Lütz hat vor kurzem über das Glück geschrieben.

Das hat viel mit der Sehnsucht jedes Menschen zu tun, Glück zu erfahren, Zufriedenheit im

Leben zu erlangen. Und mit dem Unvermögen, dass dies im Alltag nicht so gelingt. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, fühlen uns wie im Hamsterrad und halten Ausschau: Wie komme ich aus diesem Alltagstrott heraus?

Wie sieht denn ein guter „Weg zum Glück“ aus, den man auch vernünftig gehen kann?

Aus meiner Sicht besteht Glück aus einem dankbaren Blick zurück, einem genussvollen Leben im Hier und Jetzt und aus einer hoffnungsvollen Perspektive für die Zukunft. Plus: Ein Versöhnt-Sein mit sich, seinen Mitmenschen und dem Leben allgemein. Dankbarkeit ist ein großes Thema. Wie gehe ich mit meiner Vergangenheit um? Aber auch, ganz bewusst das Hier und Jetzt zu genießen, mich jetzt wahrzunehmen. Und schließlich die Frage zu klären: Was gibt mir eigentlich Hoffnung?

Welches sind denn von den vielen Tipps diejenigen, die Ihrer Erfahrung nach richtig weiterhelfen?

Am wichtigsten ist am Ende der gute Umgang mit sich selbst! Dort beginnt es und dorthin kommt es auch wieder zurück. Ganz praktisch: Schon viele Jahre – lange bevor ich überhaupt an ein Glücksbuch dachte – schreibe ich wöchentlich in ein Tagebuch oder Wochenbuch; um das Erlebte zu verarbeiten und auch zu schauen: In welche Richtung möchte ich mit meinem Leben gehen? Wo brauche ich besonders viel Energie? Wo kann ich auftanken? ▶

Es ist für mich sehr wichtig, dass ich das regelmäßig tue. Aus dem, was ich da aufschreibe, fließt ganz viel in die anderen Lebensbereiche hinein. Da sehe ich einen großen Mangel bei vielen Menschen: Sie nehmen sich nicht ausreichend Zeit für solche Fragen. Dabei ist es ganz entscheidend, nicht einfach nach irgendwelchen „Glücks-Rezepten“ zu greifen, sondern sich anregen zu lassen, zum Selberdenken und Gestalten. Und das beginnt damit, gut mit sich selbst umzugehen.

Und was hilft Menschen dabei? Was regt sie dazu an, über ihr Leben nachzudenken, für sich selber zu denken?

In meinem „Glücksbuch“ gibt es am Ende jedes Kapitels immer eine Box mit Fragen und Umsetzungsvorschlägen. Ich halte es für ganz wichtig, dass man sich die richtigen Fragen stellt. Zum Beispiel: Welche Lebenshüte habe ich auf? Was bringt mir neue Energie, was kostet mich Energie? Wo kann ich auftanken? Was sind meine Stärken? Was nichts bringt, ist, schnell ein paar Punkte von einer Liste abzuhaken – erstens, zweitens, drittens – und zu meinen, dann bin ich glücklich. Wer möchte, dass diese Ansätze Wirklichkeit in seinem Leben werden und nicht nur Wunschdenken bleiben, muss über diese wichtigen Lebensfragen ernsthaft nachdenken und dann – meinerwegen in einem eigenen Tagebuch – festhalten, was man wirklich umsetzen will.

Ein wesentliches Stichwort auf diesem Weg lautet: Lebenszufriedenheit. Was bedeutet das? Was kennzeichnet echte Zufriedenheit im Leben?

Ich habe dafür ein Wortspiel entdeckt: das „Shalom-Leben“ gestalten. „Shalom“ heißt ja hebräisch „Frieden“, meint aber eigentlich viel mehr, als wenn wir von „Frieden“ sprechen: mehr, als dass die Waffen schweigen, mehr, als die Abwesenheit von Konflikten. Es geht um das Versöhnt-Sein mit mir selbst, mit meiner Art zu leben, versöhnt mit meinen Mitmenschen, versöhnt mit Gott, dem Schöpfer des Lebens. Es geht um eine Ganzheit, um das ganze Leben. In Lebenszufriedenheit steckt ja auch das Wort „Frieden“ drin. Und das berührt sämtliche Lebensaspekte.

**IN WELCHE RICHTUNG
MÖCHTE ICH MIT MEINEM
LEBEN GEHEN?**

**WO BRAUCHE ICH BESONDERS
VIEL ENERGIE?**

WO KANN ICH AUFTANKEN?

Wie übersetzen Menschen das in alltägliche Erfahrung?

Ganz unterschiedlich. Der eine nimmt sich vor, regelmäßig in einem Tage- oder Wochenbuch zu notieren: Was gelingt gut? Wie bin ich im Leben unterwegs? Und zieht seine Schlüsse daraus.

Oder Stichwort Dankbarkeit. Ich erlebe immer wieder, dass Dankbarkeit ein Weg ist, ein Schlüssel zum Glück: dass man bewusst erlebt, wo es Grund zur Dankbarkeit gibt. Ganz konkret hat mir jemand erzählt, dass er auf Stellensuche gewesen sei, sich aktuelle Stellenaussagen angesehen hat – und dann feststellte: Eigentlich bin ich glücklich in dem Job, den ich habe! Mein Job hat sehr viel von dem, was mir wichtig ist. So etwas führt zu einer dankbaren Gelassenheit und Wertschätzung dem gegenüber, was da ist und was gut ist.

Und drittens sehe ich immer wieder, wie wichtig es ist, Prioritäten zu klären. Menschen erzählen mir: Ich habe begonnen, Nein zu sagen, und das spürt jetzt mein Umfeld. Wenn ich analysiere: „Wo geht eigentlich meine ganze Kraft hin?“, dann führt das hoffentlich dazu, dass man auch mal Nein sagt, wenn mir etwas zu viel Kraft raubt. Es gibt also viele kleine Beispiele.

Wenn wir das noch mal kurz zusammenfassen: Was macht Menschen glücklich?

Einmal sicher die Dankbarkeit: für all das Gute, was schon da ist. Das zu erkennen, macht glücklich! Und dann macht es mich

glücklich, wenn ich einen guten Umgang mit mir selbst finde: Was will ich eigentlich – und was will ich nicht? Viele fühlen sich als Getriebene im Hamsterrad. Dann ist es wichtig, auch mal auszusteigen und zu schauen: Was muss ich wirklich und was ist freiwillig? Und was will ich dann freiwillig tun?

Und zum Schluss: Wie müsste der Satz vollendet werden „Ein glücklicher Mensch ...“?

(kurze Pause) Ein glücklicher Mensch ist ein Mensch, bei dem nicht alles perfekt läuft, sondern einer, der gelernt hat, sein Leben so zu gestalten, dass er selbst aus schwierigen Dingen das Beste herausziehen kann. Er gestaltet sein Leben in einem positiven Sinn und im Vertrauen auf seinen Schöpfer.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Jörg Podworny



Der Schweizer Stefan Gerber ist Theologe und freiberuflich als Seminarleiter und Coach tätig. Er hat ein Buch zum Thema veröffentlicht: „Glück finden – hier und jetzt“ (Adonia, Schweiz).