

PATRICIA KÜLL

Ab heute
singe ich
unter der
Dusche

WAS DU FÜR
DEINE **LEBENSFREUDE**
TUN KANNST

GABAL



Kostenlos mobil weiterlesen! So einfach geht's:



**1. Kostenlose App
installieren**



**2. Zuletzt gelesene
Buchseite scannen**



**3. 25% des Buchs ab
gescannter Seite
mobil weiterlesen**



**4. Bequem zurück zum
Buch durch Druck-
Seitenzahlen in der App**

**Hier geht's zur kostenlosen App:
www.papego.de/app**

Erhältlich für Apple iOS und Android.
Papego ist ein Angebot der Briends
GmbH, Hamburg. www.papego.de



PATRICIA KÜLL

Ab heute singe ich unter der Dusche

Was du für deine Lebensfreude
tun kannst

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95623-530-6

© 2017 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach

Umschlaggestaltung: Martin Zech Design, Bremen | www.martinzech.de

Titelbild: Madebyoliver/flaticon

Autorenfoto: Patricia Küll

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg |

www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Printed in Germany

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Vorwort: Lust auf Lebensfreude? 7

»Ich muss die Vokabeln des glücklichen Lebens lernen.«

Interview mit Professor Dr. Jörg Kühnapfel **13**

Lebensfreuderegeln

1. Nichts passiert ohne Grund 19

2. Reflektiere dich selbst

Malu Dreyer: »Man wächst eigentlich sein Leben lang.« **33**

3. Kreiere deine eigenen Wunder 40

4. Nimm an, was du nicht ändern kannst

Michael Rossié: »Ich sage ›Ja‹ zu allem, was ich tu.« **50**

5. Nimm dir das größte Stück vom Glück 59

6. Feiere deine Erfolge

Anja Gockel: »Wenn ich irgendwo bin, dann bin ich dort stets mit meinem ganzen Herzen und meiner Seele.« **71**

7. Think bunt 81

8. Entwirf einen Plan für dein Leben

Elisabeth Kolz: »Ich habe mich entschieden, mit meinem Sohn zu leben, aber ich wollte gut leben.« **91**

9. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben 100

10. Sei dir selbst eine gute Fee

Antje Duwe: »Auf mich selbst zu achten, musste ich erst lernen.« **108**

- 11. Lerne dich selbst (besser) kennen 115**
- 12. Sei diszipliniert, wenn es um deine Lebensfreude geht**
Eveline Lemke: »Die Ewigkeit ist jetzt.« **126**
- 13. Werde immer mehr der Mensch, der du bist 135**
- 14. Lebe im Hier und Jetzt**
Julia Klöckner: »Wer mit sich selbst hadert,
kann kein Segen für andere sein.« **147**
- 15. Sei dir deiner Wahlmöglichkeiten bewusst 155**
- 16. Du bist für dein Glück allein verantwortlich**
Ina Karr: »Man kann vieles steuern, was auf den ersten Blick
als nicht veränderbar erscheint.« **164**
- 17. Lass dich auf Händen tragen 172**
- Lust auf Lebensfreude! 178**
- Lebensfreuderegeln im Überblick 180**
- Bewährte Lieblingsduschsongs
(getestet und für gut befunden) 182**
- Dankbarkeit macht was mit der Seele 183**
- Die Autorin 185**

Vorwort: Lust auf Lebensfreude?

»Wenn ich gerne in den Alltag gehe, wenn ich morgens aufwache und denke, es ist schön, heute wird ein toller Tag.«

MALU DREYER

»Wenn ich mich freue. Nicht auf morgen, sondern auf den Moment.«

JULIA KLÖCKNER

»Wenn ich morgens unter der Dusche singe.«

MICHAEL ROSSIÉ

»Was ist Lebensfreude für Sie?« Diese Frage stellte ich Menschen, die in meinen Augen diese ganz spezielle Lebensfreude ausstrahlen. Ein paar Antworten haben Sie gerade gelesen. Antworten von Menschen, bei denen man die Lebensfreude durch alle Poren spürt. Menschen, die es schaffen, nur durch ihre Anwesenheit eine positive Atmosphäre zu schaffen. Menschen, die von innen strahlen – ohne große Worte zu machen. Lebensfreude ist oft das eher Unscheinbare. Nicht das laute Lachen, sondern das verschmitzte Grinsen. Nicht das breite »Es-läuft-alles-bestens«, sondern das beiläufige »Es-geht-mir-gut«. Nicht das »Alles-Haben«, sondern das »Ich-weiß-zu-schätzen-was-ich-habe«. Nicht der »Schein«, sondern das »Sein«. Doch so beiläufig die Lebensfreude auch erscheinen mag: Hat man sie einmal verloren, wird alles im Leben grau und bleiern.

Wenn Sie, verehrte Leserin, verehrter Leser, Lebensfreude (wieder) spüren wollen, dann kann Ihnen dieses Buch helfen. Mit Mut-mach-Geschichten, in denen Sie erfahren, wie andere das mit der Lebensfreu-

de machen. Und mit konkreten, aber einfachen Übungen, die Ihnen zeigen, wie Sie sich Schritt für Schritt die Lebensfreude zurückholen.

Im Mai 2005 lief ich meinen ersten Marathon. Ein Jahr lange hatte ich darauf trainiert. Von der Ab-und-zu-mal-Läuferin wurde ich in nur zwölf Monaten zur Marathonläuferin. Um mein Ziel zu erreichen, musste ich zu Zeiten trainieren, in denen ich sonst niemals freiwillig aufstehen würde. Morgens um fünf Uhr dreißig. Mit der Sonne raus aus dem Bett. Total verrückt. Aber ich hatte mir fest vorgenommen, diesen Lauf mitzumachen und durchzuhalten. Zu meinem eigenen Ehrgeiz kam der »öffentliche Druck«. Mein Vorhaben wurde vom SWR Fernsehen begleitet. Alle paar Wochen kam ein Kamerateam zu mir, um über meinen Trainingsstand zu berichten, und auch bei der Liveübertragung des Gutenberg-Marathons in Mainz wurde immer wieder über meinen Lauf berichtet. Das Training für diesen Lauf zu absolvieren war aufwendig. Ich musste viel Zeit investieren, die ich viel lieber beim Lesen, im Garten oder mit meiner Familie verbracht hätte. Ich musste mich häufig selber treten, aber am Ende war ich so unglaublich stolz, es geschafft zu haben, dass es alle Strapazen wert war.

Mit diesem Marathon möchte ich das vergleichen, was Sie vorhaben, wenn Sie sich Lebensfreude und Leichtigkeit zurückholen wollen. Es ist wie ein Marathon im Kopf. Sie müssen alte, gut »eingelaufene« Gedankenschleifen verlassen. Sie müssen neue Wege finden und die erst zu Trampelpfaden und nach und nach zu Autobahnen verbreitern. Sie müssen Mut haben, auch mal »Unerhörtes« zu denken. Sie müssen im Kopf über Hürden springen. Sie müssen Veränderungen wirklich wollen. Und Sie müssen bereit sein, an sich selbst zu arbeiten.

Wenn Sie also Lust oder ausreichend Frust haben, um herausfinden zu wollen, was Sie alles in *Ihrem* Leben ändern können, dann probieren Sie die Übungen in diesem Buch aus. Ich habe sie alle selbst getestet und weiß daher, dass sie funktionieren. Aber denken Sie daran: Die mangelnde Lebensfreude und Unzufriedenheit kamen nicht von heute auf morgen. Sie schlichen sich nach und nach in Ihr Leben. Und so kann sich auch die Lebensfreude nur nach und nach einschleichen. Es wird dauern, bis Sie alte Gewohnheiten aus Ihrem Kopf verbannt und den neuen Raum geschaffen haben. Aber auch hier gilt es wie im Sport: Je häufiger Sie »trainieren«, desto schneller geht es. Je diszipli-

nierter Sie sind, desto besser läuft es. Und verzweifeln Sie nicht, wenn Sie nicht gleich die ganz großen Sprünge machen können. Freuen Sie sich über jede noch so kleine Verbesserung. Wenn Sie es das erste Mal geschafft haben, für zehn Minuten die immer selben Gedankenschlaufen zu verlassen, dann haben Sie einen ersten kleinen Sieg errungen. Freuen Sie sich darüber, loben Sie sich dafür, feiern Sie es. Und dann geht es weiter. Als Nächstes schaffen Sie 15 Minuten. Sie müssen nur dranbleiben. Irgendwann denken Sie ständig kunterbunt und nicht mehr grau in grau.

Dieses altmodische Wort »Disziplin« ist übrigens ganz wichtig bei Ihrem Vorhaben. Was können Menschen diszipliniert sein, wenn es um den Beruf geht. Da wird kein Termin ausgelassen, für jeden Kollegen nimmt man sich Zeit, und dann nimmt man auch noch Arbeit mit ins Wochenende. Doch wie diszipliniert sind Sie mit sich selbst? Gehen Sie zum Laufen, wenn Sie es sich vorgenommen haben? Oder lassen Sie es häufiger ausfallen, weil etwas »Wichtigeres« dazwischengekommen ist? Haben die meisten Dinge mehr Priorität als Ihre persönlichen Pläne? Stellen Sie diese immer wieder ganz hinten an? Dann werden Sie diszipliniert, was Ihr Privatleben angeht.

Für dieses Buch habe ich erfolgreiche Menschen zum Thema »Lebensfreude« interviewt. Alles Menschen, die ich persönlich schätze, weil sie diese besondere Art von Lebensfreude ausstrahlen. Man merkt ihnen an, dass sie bei sich sind – egal, was sie beruflich gerade alles auf der To-do-Liste haben. Und so unterschiedlich sie auch sind, so ähneln sie sich doch in vielen Bereichen. Diese Menschen achten auf sich. Sie reflektieren sich selbst. Sie haben Kontakt zu ihren Gefühlen und vertrauen ihrem Bauchgefühl. Und sie sind diszipliniert bei den Sachen, die ihnen guttun: beim Sport, beim Schlaf, bei den Auszeiten.

Mit diesen Menschen habe ich mich noch über etwas anderes unterhalten: über das Thema »Lebenskrisen«. Denn Lebensfreude und Lebenskrisen sind zwei Seiten einer Medaille. Nur wer sich dessen bewusst ist, dass man die schönsten Höhen im Leben nur erreichen kann, wenn man dafür auch durch die tiefsten Täler geht und auch bereit ist, dies zu akzeptieren, kann wahre Lebensfreude empfinden. Wer nicht durch die Täler will, wird die Höhen nicht erreichen können. So ein Leben ist wie ein Teich, an dessen Oberfläche keinerlei Bewegung ist.

Man kann so durchs Leben gehen. Das muss jeder für sich selbst entscheiden. Aber ich würde jede Krise in Kauf nehmen, um an anderen Tagen die Lebensfreude in vollen Zügen genießen zu können. Und so werden Sie in diesem Buch auch beides finden. Erzählungen von Menschen, die zum Lachen und Weinen sind, und handfeste Tipps, wie Sie Lebensfreude selber produzieren können. Denn das ist ein bisschen ungerecht im Leben: Krisen kommen von allein, für die Lebensfreude müssen wir eine Menge tun. Und so geht es in diesem Buch auch um »Krisen« und wie Sie aus diesen wieder herauskommen. Denn das ist die eigentliche Kunst im Leben: aus den Tälern wieder rauszukrabbeln. Ohne zu verzweifeln. Und ohne die Lebensfreude dauerhaft zu verlieren.

Meine Gesprächspartner haben alle mit Schicksalsschlägen zu kämpfen gehabt. Ob eine Scheidung, die Diagnose einer schweren Krankheit oder der Tod des eigenen Kindes. Und auch ich selbst musste bereits durch einige tiefe Täler gehen. Von einigen werde ich in diesem Buch erzählen. Vielleicht hilft es Ihnen, zu erfahren, wie andere Menschen mit Krisen umgehen. Denn vor Enttäuschungen, Liebeskummer oder Verlusten können wir uns nicht schützen. Wir können nur dafür sorgen, dass wir nach dem Hinfallen wieder aufstehen. Und besser weitermachen, weil wir durchs Hinfallen etwas gelernt haben.

»Lebensfreude bedeutet, morgens unter der Dusche zu singen. Ich merke immer, ob der Tag gelingt, wenn ich morgens unter der Dusche singe. Da denke ich immer, das ist Spaß heute, ich freu mich, ich habe Lust auf den Tag.« Das sagt Michael Roussié, der einzige Mann, den ich für die Mut-mach-Geschichten interviewt habe. Warum gerade ihn? Weil er die personifizierte Lebensfreude ist. Weil er weiß, wie er sich die Lebensfreude holt. Aber auch, weil er weiß, wie sich Krisen anfühlen.

Lebensfreude zurückzuholen ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung Ihres Kopfes. Sie können so weitermachen wie bisher in negativen Gedankenschleifen. Oder Sie ändern etwas. Denn ohne Lebensfreude leben wir unser Leben nur ab, aber erleben es nicht. Ohne Lebensfreude kann man keine Liebe spüren, keinen Sieg genießen, bei keinem Spaß aus vollem Herzen lachen. Erst die Lebensfreude macht alles lebendig. Ich weiß, dass es oft schwer ist im Leben, sich diese Lebensfreude zu

erhalten oder sie sich zurückzuholen. Aber ich weiß, dass es möglich ist und dass es sich lohnt, dafür zu arbeiten. Und Arbeit ist es. Man muss unbequemen Wahrheiten ins Gesicht sehen und Entscheidungen treffen, für die man von anderen vielleicht nicht geliebt wird. Aber jeder hat nur dieses eine Leben, und jeder sollte möglichst viel dafür tun, sich selbst glücklich zu machen. Denn eins ist klar: Wenn man es nicht selbst tut, tut es keiner. Das wird nicht von heute auf morgen gehen. Aber es geht. Und der Weg lohnt sich auf jeden Fall. Sie müssen sich nur entscheiden und dann Schritt für Schritt gehen. Los ... wagen Sie es! Schließlich sind wir doch auf der Welt, um glücklich zu sein. Oder etwa nicht?

Dieses Buch habe ich so konzipiert, dass Sie damit arbeiten können und sollen. Es liefert Ihnen Werkzeuge, wie Sie sich Ihre Lebensfreude selber »schreinern« können. Nehmen Sie es am besten immer mit. So können Sie im Bus oder im Wartezimmer über viele wichtige Fragen nachdenken und die Ergebnisse gleich aufschreiben. Wenn Sie nicht »arbeiten« wollen, dann lassen Sie sich von den Geschichten und Gedanken inspirieren. Nehmen Sie sich die Teile heraus, die Ihnen guttun. Jeder Weg zur Lebensfreude verläuft anders. Gestalten Sie Ihren Weg. Dieses Buch kann Ihnen dabei helfen.

Ich wünsche Ihnen ganz viel Erfolg und Freude auf Ihrem Weg.

Ihre
Patricia Küll

»Ich muss die Vokabeln des glücklichen Lebens lernen.«

Interview mit Professor Dr. Jörg Kühnapfel

Lebensfreude ist ein Gefühl. Es ist eher eine »Bauch-« als eine »Kopfsache«. Dennoch kann man Lebensfreude auch ganz sachlich betrachten. Das beweist Prof. Dr. Jörg Kühnapfel. Er hat an der Universität Ludwigshafen eine Professur für General Management, insbesondere Vertriebscontrolling. Der Wirtschaftswissenschaftler hat eine Abhandlung mit dem Titel »Lässt sich Glück managen?« geschrieben. Die Antwort auf diese Frage wird Sie bestimmt ermutigen, sich auf Ihren ganz persönlichen Lebensfreude-Weg zu begeben.

Patricia Küll: Herr Professor Kühnapfel, wie kommt denn ein Wirtschaftswissenschaftler dazu, sich mit Glück zu beschäftigen?

Prof. Kühnapfel: Glücksmanagement ist nichts Aktuelles in der Ökonomie. Schon der Urvater Adam Smith, der im 18. Jahrhundert die Grundlagen der modernen Ökonomie gelegt hat, hat sich mit den Themen Glück, Zufriedenheit und Wohlempfinden beschäftigt. Viele andere danach auch.

Patricia Küll: Und wie kamen Sie persönlich dazu?

Prof. Kühnapfel: Über das Thema »Messen«. Von Haus aus mache ich Marketing und Vertrieb. Mein Steckenpferd ist das Messen von Marketing- und Vertriebs-erfolg. Die lassen sich nicht mit einem Zollstock oder einem Wiegeapparat so exakt messen, wie wir es gerne hätten. Genauso ist es auch beim Thema Glück oder der Qualität einer Partnerschaftsbeziehung. Wie glücklich sind Sie denn heute? 4, 93, 12 Kilogramm Glück? Das können Sie nicht beziffern. Wenn

wir aber etwas nicht messen können, dann sind wir auch nicht in der Lage, es zu managen.

Patricia Küll: Kann man es denn messen?

Prof. Kühnapfel: Nein, wahrscheinlich ist es nicht möglich, das persönliche Glücksempfinden an einem objektiven Maßstab festzumachen.

Was wir machen können, ist: Wir finden ein Ersatzmesssystem.

Dann messen wir nicht das Glück selbst, sondern messen die Umstände, die uns glücklich machen. Das geht ja.

Patricia Küll: Was sind das für Dinge, die uns glücklich machen?

Prof. Kühnapfel: Das ist wohl erforscht. Auch der Wirtschaftsnobelpreisträger Angus Deaton hat einige Arbeiten zu dem Thema geschrieben. Also was macht mich persönlich glücklich? Das sind zum Beispiel die Qualität des Wohnraumes oder das Einkommen. Das macht glücklich. Die Beziehung zu meinem sozialen Umfeld. Habe ich Freunde, habe ich eine gute Beziehung zu meinen Nachbarn et cetera?

Habe ich Zugang zu Bildung, habe ich Zugang zum Gesundheitswesen? All das sind Dinge, die mich glücklich machen.

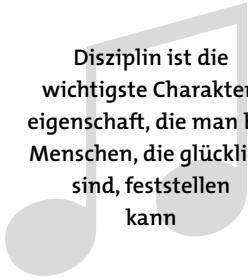
Diese kann ich individuell für mich, aber auch für eine Volkswirtschaft messen.

Patricia Küll: Gibt es Menschen, die von Natur aus glücklicher sind als andere?

Prof. Kühnapfel: Es gibt einige Voraussetzungen, die Menschen mitbringen, die glücklich sind. Nennen wir sie Tugenden. Diese sind gut erforscht, etwa durch die »positive Psychologie«, Seligman und Csíkszentmihályi, etablierte Wissenschaftler auf diesem Gebiet, die herausgearbeitet haben, was Menschen mitbringen müssen, damit sie glücklich sein können. Dazu zählen Extrovertiertheit, Resilienz, also die Fähigkeit, nach einem emotionalen Schock wieder in den Ausgangszustand zurückzukehren, Dankbarkeit, Demut und so weiter. Wir kommen zu einem Katalog von vielleicht fünfzehn Faktoren. Und die wichtigste Charaktereigenschaft von Menschen, die glücklich sind, ist ... Was glauben Sie?

Patricia Küll: Sagen Sie es mir.

Prof. Kühnapfel: Disziplin! Ein sehr unbequemes Wort, wir wollen es gar nicht mehr in den Mund nehmen, es ist total unmodern, aber Diszi-



Disziplin ist die wichtigste Charaktereigenschaft, die man bei Menschen, die glücklich sind, feststellen kann

plin ist die wichtigste Charaktereigenschaft, die wir bei Menschen, die glücklich sind, feststellen können.

Patricia Küll: Sie meinen Disziplin bei der Umsetzung dessen, was mich glücklich macht?

Prof. Kühnapfel: Ja, genau. Wenn Sie diszipliniert damit umgehen, was das Leben Ihnen geschenkt hat, dann werden Sie gut überlegen, inwieweit Sie Ihren Chef an sich heranlassen oder Ihren bösen Partner, die bösen Nachbarn oder wen auch immer. Sie werden bewusst schauen, wie Sie Ihren Tag verbringen. Sie werden auch Mühen, also Kosten, in Kauf nehmen, um langfristig Nutzen zu generieren, z.B. joggen oder Yoga machen. Das ist Disziplin! Nicht nur wünschen, sondern auch tun!

Patricia Küll: Es gibt Menschen, die haben alles, wovon Sie gesprochen haben, und sind trotzdem nicht zufrieden. Woran liegt das denn?

Prof. Kühnapfel: Viele Wissenschaftler vermuten, dass der unbewusste Umgang mit all diesen Segnungen des Alltags dazu führt, dass die Menschen ihr Glück gar nicht empfinden. Zum Beispiel erleben manche Menschen Gesundheit als etwas ganz Selbstverständliches. Erst dann, wenn wir eine chronische Krankheit bekommen, spüren wir den Wert von Gesundheit. Doch glückliche Menschen, das stellen wir immer wieder fest, sind in der Lage, den Wert von was auch immer schon festzustellen, bevor sie einen Mangel erleiden.

Patricia Küll: Das heißt also, bewusst leben macht glücklich? Bewusst erleben?

Prof. Kühnapfel: Darauf können wir es reduzieren, ja. Es gibt nichts Schlechtes, außer man ist sich nicht bewusst, was man alles zur Verfügung hat. Ganz wichtig ist hierbei, dass man natürlich auch mit einem Mangel glücklich sein kann. Letztlich sind wir alle limitiert. Wenn wir uns der Grenzen bewusst sind, können wir damit umgehen.

Patricia Küll: Inwieweit kann man es denn lernen, sich selbst glücklich zu machen, wenn man diese Gabe nicht von Natur aus mitgebracht hat?

Prof. Kühnapfel: Also ich würde jetzt natürlich gerne sagen, dass wir lernen können, uns aus dem eigenen Schopf aus dem Sumpf zu



ziehen, wenn wir dieses oder jenes Buch lesen. Aber leider wird es wahrscheinlich so sein, und ich drücke mich jetzt deswegen so vorsichtig aus, weil die sozialwissenschaftliche Forschung dazu noch lange nicht am Ende ist, dass Glücklicherweise Arbeit ist. Der Weg von einem Menschen, der sich ständig bedroht fühlt, der von Schicksalsschlägen leicht umgeworfen wird, hin zu einem glücklichen, lebensbejahenden Menschen, der all das leichter verkraften kann, der ist lang und zäh. Das ist Arbeit. Ich vergleiche das mal mit einer Fremdsprache: Wie lernt man eine Fremdsprache? Indem man sich hinsetzt und sich Vokabel für Vokabel anschaut und Grammatikregel für Grammatikregel. Positiv und glücklich zu leben ist exakt das Gleiche. Ich muss die Vokabeln des glücklichen Lebens lernen, ich muss die grammatikalischen Regeln lernen et cetera.

Patricia Küll: Und wie geht man dabei am besten vor?

Prof. Kühnapfel: Die Ausgangsfrage ist, was macht Sie oder was macht mich glücklich? Wenn wir uns im Sessel zurücklehnen und darüber nachdenken, was uns wirklich glücklich macht, was ist es, das ich wirklich möchte, dann finden wir einen kurzen Katalog von Glückstreibern: Ich möchte gerne sportlich sein, ich möchte gerne, dass ich von meinem Umfeld geschätzt werde, ich möchte mich gerne weiterbilden, weil ich Bildung an sich schon für etwas Wertvolles halte, und ich möchte einen tollen Partner finden. Die zweite Frage ist: Was muss ich tun, um diese Glücksfaktoren zu realisieren? Beispiel: Ich möchte sportlich sein, damit ich lange glücklich leben kann und nicht so schnell krank werde. Blöderweise ist sportlich sein oder sportlich werden mit Arbeit verbunden. Ich muss also raus, joggen gehen oder Rad fahren oder schwimmen oder was auch immer. Wenn es draußen anfängt zu nieseln und ich mir dann sage: »Nö, da gehe ich lieber nicht joggen, das ist ja eh blöd«, habe ich schon einen Fehler gemacht. Ich muss mich also überwinden. Und dieses Überwinden, diese innere Hürde ist die Arbeit, die ich leisten muss. Ein Versprechen meinerseits: Wenn wir unsere Glücksfaktoren kennen und die ersten kleinen Schritte machen, dann ist der Rest super leicht. Der Anfang, wie bei einer jeden großen Reise, ist am wichtigsten. Ich muss den ersten Schritt machen, und dann rollt das Ganze.

Oder ein anderes Beispiel, das wir nur begrenzt selbst im Griff haben: Ich möchte einen tollen Partner haben. Die Frage ist: Was kann ich tun? Ich muss raus vor die Türe und versuchen, Menschen

kennenzulernen. Sportverein, Disco, Wandergruppe. Das ist die Aktivität, mit der ich starten kann. Um zu meinem Versprechen von vorhin zurückzukommen: Dann passiert irgendetwas. Nicht, dass ich direkt in der ersten Woche den richtigen Partner kennenlerne, aber ich bringe etwas in Gang. Ich arbeite daran, einen Glücksfaktor zu realisieren. Das heißt, überhaupt etwas hierfür zu tun, wird mich schon befriedigen. Da passiert etwas mit mir. Ich weiß, ich arbeite an meinem Glück. Ein anderes Beispiel: Wünscht man sich eine Beförderung, kann man sich entweder einfach nur hinzusetzen und warten, aber man kann dafür auch etwas tun. Mal 'ne Überstunde machen. Versuchen, etwas besonders gut zu machen. Der Chef wird mich nicht gleich nächste Woche befördern, aber indem ich etwas tue und weiß, es geht in die richtige Richtung, werde ich glücklicher.

Patricia Küll: Ihr Buch heißt »Lässt sich Glück managen?«. Welche Antwort haben Sie darauf gefunden?

Prof. Kühnapfel: Die Antwort ist nicht nur: »Ja, es lässt sich managen«, sondern: »Glücksmanagement ist der einzige Weg, um glücklich zu sein.« Das klingt sehr ökonomisch, betriebswirtschaftlich, management-lastig, aber wir haben ja schon die halbe Miete herausgearbeitet. Erstens, ich muss eine Ist-Analyse machen. So nennen die Ökonomen das. Was gemeint ist: Ich muss mal betrachten, welche Ressourcen ich habe, welche Restriktionen, was für Ziele. Wie ein Manager. Dann muss ich herausarbeiten: Wohin möchte ich denn gehen? Welche Ziele habe ich, welche Visionen? Wenn es so ist, dass glücklich zu leben das Primärziel ist, dann stellt sich die Frage: Was macht mich überhaupt glücklich? Habe ich das herausgefunden, kommt der dritte Schritt: Ich muss schauen, welche Restriktionen ich habe. Ich bin jetzt 48 Jahre alt, ich kann bei der nächsten Olympiade keinen 100-Meter-Sprint mehr gewinnen. Dieses Ziel zu verfolgen würde mich nicht glücklich machen. Es würde mich frustrieren. Restriktion muss ich anerkennen. Damit meine ich übrigens auch charakterliche Restriktion. Wenn ich ein introvertierter Typ bin, na, dann werde ich halt einen kleineren Freundeskreis haben. Das muss ich erkennen. So, kleine Zusammenfassung bis



Glücksmanagement
ist der einzige Weg, um
glücklich zu sein

hierher: Ich- und Ist-Analyse, Glücksfaktoren, Restriktion. Dann der vierte Schritt: Was muss ich tun, damit die Glücksfaktoren ins Leben kommen? Was entsteht, ist eine vermutlich lange Liste an sinnvollen, mehr oder weniger glücksstiftenden Tätigkeiten. Was folgt, ist, das ist jedem Manager bekannt, die Priorisierung. Denn jeder hat nur 24 Stunden am Tag oder ein bestimmtes Budget zur Verfügung; dann zerrt der Chef an einem und die Familie gleich mit. Also sind die Handlungsmöglichkeiten begrenzt und ich muss Prioritäten setzen. Wenn ich nun meine Prioritäten gesetzt habe, also weiß, welche Tätigkeit die wichtigste ist usw., dann weiß ich, wie ich meine Freizeit verbringe. Ich gehe joggen und nicht auf irgendeinem Fernsehsender irgendeine blöde Sendung gucken. Jetzt sind wir schon fast am Ende des Glücksmanagement-Prozesses. Es kommt aber noch ein sechster Schritt – auch der ist jedem Manager bekannt: die Erfolgskontrolle. Ich lehne mich alle drei Monate zurück und überlege, ob ich auf dem richtigen Weg bin. »Ah, ne, das mit dem Sport ist doch nicht so das Richtige für mich, ich will viel lieber noch eine Fremdsprache lernen.« Und dann kann ich meine Prioritäten verändern. Der Prozess wird zu einem Regelkreis. Das Büchlein habe ich übrigens für Ökonomen geschrieben, weil das deren Wording ist.

Patricia Küll: Was tun Sie denn persönlich, um glücklich und zufrieden zu sein?

Prof. Kühnapfel: Ich befolge natürlich meine eigenen Regeln. Ich habe für mich herausgefunden, was tatsächlich wichtig für mich ist, und versuche auch, meine Zeit zu priorisieren. Das heißt nicht, dass ich da sehr starr bin, es kann sich auch verändern. Aber diese Reflexion, diese Nabelschau, das Herausarbeiten der Glücksfaktoren, das Herausarbeiten der charakterlichen Grenzen, die Kosten der glücksstiftenden Aktivitäten, die ich tue, und das Kontrollieren der Ergebnisse, all das mache ich natürlich selbst. Ich bilde mir ein, dass für mich dieser Weg gut funktioniert, so rational er auch erscheint.

Lebensfreuderegeln 1: Nichts passiert ohne Grund

Warum der schwärzeste Tag in meinem Leben so viele gute Seiten hat

»Nothing happens without a reason.« Diese Worte stehen groß an der Küchenwand eines kleinen Ferienhauses in Florida, in dem ich schon viele Stunden verbracht habe. Ich liebe dieses kleine, schlammgelbe Holzhaus aus dem Jahr 1923 mit Blick auf Palmen, Bambus und einen winzigen Pool. Und ich liebe diesen Satz, über den ich in vielen schönen Sommer-Sonnen-Ferienstunden schon so viel nachgedacht habe. Nichts passiert ohne Grund. Alles, was uns im Leben widerfährt, ist für irgendetwas gut. Oft erkennen wir den guten Anteil nicht sofort. Manchmal nie oder vielleicht erst in den letzten Minuten, bevor wir von dieser Erde abtreten. Aber wenn ich einen unerschütterlichen Glauben habe, dann der, dass alles für irgendetwas nützlich ist. Dieser Satz und der Glaube daran ist deshalb so schön und tröstlich, weil man in dunklen Momenten des Lebens immer auch ein Licht sieht. Weil man weiß, dass es bei allem Schwarzen auch eine helle Seite gibt. Dass die Sonne vielleicht nur ums nächste Eck wartet, obwohl man gerade voll im Schatten steht.

Eine Freundin von mir – sie feierte gerade ihren 50. Geburtstag – hat dieses Wochenende geheiratet. Zum zweiten Mal. Ihr Mann ist ein alter Schulfreund. Sie ist ihm nach vielen Jahrzehnten wieder nähergekommen, als sie mit einem Beinbruch im Bett lag und viel Zeit hatte, alte Kontakte aufzufrischen. In dem Moment, in dem sie sich das Bein