

# „Es sind alles alltägliche Momente“

**INTERVIEW** Christof Jauernig über Glück und seine Tücken – Vortrag in der Volkshochschule

VON ELVIS WILLIGALLA

Kassel – Glücksmomente von tausend Menschen hat Christof Jauernig in seinem Buch „Eintausendmal Lebensglück“ gesammelt. Der Frankfurter hält am Mittwoch, 12. Oktober, in der Kasseler Volkshochschule einen Vortrag unter dem Motto „Eintausendmal Lebensglück, Erinnern was zählt, jetzt erst recht“. Der selbst ernannte Glücksbote will versuchen, das Gefühl von Glück mithilfe einer Collage aus Bild, Musik und Text auf die Teilnehmer zu übertragen. Wir haben mit ihm über das Glück und seine Tücken gesprochen.

**Herr Jauernig, Sie finanzieren Ihr Leben über das Erzählen von Glück. Sind Sie selbst denn glücklich?**

Ich würde auf jeden Fall sagen, dass ich jetzt ein Leben führe, was sich glücklicher anfühlt, als früher. Da habe ich als Analyst in einer Unternehmensberatung gearbeitet. Eine Berufstätigkeit, die meinen Werten und Vorstellungen zunehmend widersprochen hat. Seit meinem Abschied davon und einer sechsmonatigen Rucksackreise durch Südostasien ist mein Leben auf jeden Fall in eine Richtung gegangen, die mich glücklich macht. Ich verbringe meine Zeit nun viel mehr mit Dingen, die mir entsprechen.



**Gesammelt:** Christof Jauernig hat in über 60 Städten Glücksmomente von Teilnehmenden seines Bühnenprogramms zusammengetragen und schrieb daraus und mit seiner eigenen Expertise ein Buch. FOTOS: CRISTOF JAUERNIG

**Welche Beweggründe hatte die Entscheidung, dem alten Leben den Rücken zu kehren und einen komplett neuen Weg einzuschlagen?**

Ich war damit beschäftigt, zu allen möglichen Themen der Bankenbranche Marktstudien und Analysen anzufertigen. Am Anfang hat mir das

auch noch Freude bereitet, aber mit der Zeit war dann irgendwann klar, dass die Tätigkeit thematisch überhaupt nicht zu mir passt. Ich habe mir dann auch die Frage gestellt, wie sinnvoll meine Tätigkeit eigentlich ist. Aber vor allen Dingen Zukunftsängste haben mich lange davon abgehalten, zu kündigen. Bis ir-

gendwann mein Organismus gestreikt hat und es mir gesundheitlich nicht mehr gut ging, und dann habe ich die Reißlinie gezogen. Diese radikale Lebensänderung war damals der einzige Weg aus dem Hamsterrad für mich.

**Sie kennen die persönlichen Glücksmomente von über tausend Menschen, somit sind Sie also eine Art Glücksexperte. Lässt sich denn ein Muster erkennen, was Menschen glücklich macht?**

Man kann zum einen sagen, dass die Antworten auf meine Frage nach dem persönlichen Glücksmoment sehr unterschiedlich sind. Es gibt ganz viele bunte vielfältige Formen der Glückserfahrung. Das zeigt auch, dass das Glück im Auge des Betrachters liegt. Allerdings kann man schon eine große Gemeinsamkeit feststellen, und zwar ist es die, dass sich die große Mehrzahl der gesammelten Momente durch ihre Bescheidenheit auszeichnen. In allererster Linie sind das alles unpräzise und sehr

menschliche Erfahrungen. Kaum eine Rolle spielt dabei zum Beispiel der berufliche Erfolg. Sondern es sind alles alltägliche Momente. Meist kostenlose Glücksmomente, die oft mit menschlicher Begegnung oder Naturerfahrungen zu tun haben.

**Macht also ein Lottogewinn nicht glücklich?**

Da ich noch keinen hatte, kann ich das aus eigener Erfahrung nicht beurteilen. Ich habe aber gehört, dass ein solches Glücksgefühl nach einer Weile verloren geht. Dass Geld nicht alles ist, zeigt aber auch meine Glücksmomentensammlung. So fiel zum Beispiel nur einer einzigen der über eintausend befragten Personen eine Gehaltserhöhung als glückstiftendes Moment ein.

**Was sind denn Ihre Tipps, um ein glückliches Leben zu führen?**

Es ist zunächst an jedem und jeder selbst, sich klarzumachen, was die Dinge sind, die einen erfüllen. Aber eine grundsätzliche Sache ist, dass

Glück immer im Moment stattfindet. Also wäre meine Empfehlung, dem Leben mit offenen Augen zu begegnen und zu versuchen, das kostbare in den kleinen Alltagsmomenten mehr wahrzunehmen und wertzuschätzen. Wenn man dies tut, dann verwurzelt man sich stärker in der Gegenwart und schweift mit den Gedanken nicht mehr so in die Zukunft ab. Das ständige Gedankenkarussell kommt zur Ruhe.

**Erst die Corona- und nun die Energiekrise versetzen Menschen in Existenzängste. Haben Sie den Eindruck, dass sich das Glücksempfinden verändert hat?**

Ich kann das nur vermuten, da meine Glücksmomentensammlung durch Corona beendet wurde. Ich denke aber, dass sich die Wahrnehmung der Wichtigkeit mancher „Glückszutaten“, wie ich sie nenne, verändert hat. So hingegen beispielsweise schon vor Corona viele der Glücksmomente mit dem Beisammensein mit anderen Menschen zusammen. Aber erst die Kontaktverbote haben noch mal verdeutlicht, wie wertvoll menschliche Begegnungen für uns eigentlich sind.

**Service:** Der Vortrag findet am Mittwoch, 12. Oktober, von 19 bis 21 Uhr in der Volkshochschule statt. Anmeldung unter vhs-region-kassel.de

## ZUR PERSON



**Christof Jauernig (49)** hat sich nach langjähriger Beschäftigung in einer Unternehmensberatung 2015 dazu entschieden, sein altes Leben hinter sich zu lassen und ein neues Kapitel anzufangen. Heute berichtet über seine Erfahrung und möchte mit seinem Bühnenprogramm Glück transportieren. Jauernig lebt in Frankfurt. pew

ANZEIGE

Inspiration

LÖERKERAMIK

Mündener Str. 9a  
34123 Kassel  
Tel. 0561/952030  
loeer-keramik.de  
Ausstellung:  
Montag bis Freitag  
7.30 - 17.30 Uhr

## Glücksmomente aus Kassel: Was ist Glück für dich?

- **Schulleiterin:** Wenn ich einem Vogel ganz nahe sein kann, ohne dass er wegfliegt.
- **Berufsschulleiterin:** Als sich ein junger Mann beim Gehen umgedreht hat und gesagt hat: Danke für diese Unterrichtsstunde.
- **Feuerwehrbeamter:** Wenn ich am Morgen mit dem Graureiher am See am Bergpark verweile.
- **Softwareentwicklerin:** Wenn ich barfuß tanze.

UNSERE SPEZIALISTEN  
SIND FÜR SIE VOR ORT!

## LICHTENAUer Patientenforum in Melsungen

### WIRBELSÄULE: RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN UND BEHANDELN

Mittwoch, 12. Oktober 2022, 18–19.30 Uhr | Kulturfabrik, Spangerweg 43, 34212 Melsungen

Millionen Menschen plagen sich mit Rückenschmerzen. Für viele sind sie ein ständiger Begleiter. Erkrankungen an der Wirbelsäule sind nicht immer einfach zu verstehen und zu behandeln. Die Wirbelsäulenspezialisten in der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau wissen, was hilft.

In unserem Patientenforum bekommen Sie Antworten auf allgemeine, spezielle und Ihre ganz persönlichen Fragen zu Krankheitsbildern rund um die Wirbelsäule.

Stefan Kistner  
Chefarzt Wirbelsäulenorthopädie

Teilnahme & Anmeldung:

Die Teilnahme an unseren Patientenforen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist aktuell allerdings nötig:

- Telefon: 05602 83-1065 (Montag, 9–15 Uhr)
- E-Mail: [patientenforum@lichtenau-ev.de](mailto:patientenforum@lichtenau-ev.de)
- Online: Ein Anmeldeformular finden Sie auf [www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news](http://www.klinik-lichtenau.de/veranstaltungen-news) oder indem Sie den QR-Code scannen

Bitte bringen Sie Ihren Impf- oder Genesungsausweis oder einen negativen Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden ist, mit.

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau  
Chefarztsekretariat Wirbelsäulenorthopädie  
Am Mühlenberg | 37235 Hessisch Lichtenau

Telefon: 05602 83-1301  
wso-sekretariat@lichtenau-ev.de  
www.klinik-lichtenau.de



... wir bringen Sie in Bewegung  
**ORTHOPÄDISCHE KLINIK**  
Stark im Verbund von LICHTENAU e.V.