

# In der Gegenwart, nicht in der Zukunft

Ein Ex-Banker spricht am Samstag in Wittingen über die Suche nach dem Glück

**Wittingen** – Die KVHS lädt am Samstag, 25. Juni, von 11 bis 15 Uhr zum „Glückstag“ ein. Bei Mitmach-Aktionen kann jeder Besucher selbst herausfinden, was das Potenzial hat, bei ihm Glückgefühle zu wecken. Gutes Essen, Lach-Yoga, Entspannung, ein Trommel-Workshop, schöne Düfte, Kreativität, eine Hüpfburg und vieles mehr sind im Angebot.

Oder geht Glücklichsein vielleicht ganz anders? Mit seinem Multimedia-Vortrag „1000x Lebensglück – Glückszutaten aus 60 Städten“ ist der ehemalige Frankfurter Banker Christof Jauernig (www.unthinking.me) zu Gast, der nach seinem Ausstieg aus dem Business-Hamsterrad erst ein halbes Jahr durch Südostasien reiste und danach Menschen in 60 deutschen Städten zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragte. Das Ergebnis ist ein Bühnenprogramm mit stimmgewoll-meditativem Charakter, das den Blick auf das Kostbare im Alltäglichen lenkt.

Jauernig will mit seinem Vortrag „Glück fühlbar“ machen. Vorab spricht er im IK-Interview über Glücksmomente in schwierigen Zeiten, die Individualität von Glücklichsein und die Wichtigkeit von Wertschätzung. Die Fragen stellte Holger Boden.

**Herr Jauernig, den Deutschen wird ja gern mal Miserepitetik vorgeworfen. Aber haben sie angesichts von Corona, Ukraine-Krieg, Energiekrisse und Inflation nicht gerade einen Grund dazu?**

Die Mischung an aktuellen Herausforderungen hat es in der Tat in sich. Mit Corona geriet das Gefühl ins Wanken, dass das Leben im Großen und Ganzen planbar ist, jetzt röhren der Krieg und seine Begleiterscheinungen noch zusätzlich an Urängsten. Aber gerade in solchen Zeiten finde ich es umso wichtiger, die täglichen Lichtblitze, die das Leben nach wie vor bereithält, nicht aus den Augen zu verlieren. Wahrgenom-



**Die Werkzeuge des Glücks-Sammlers:** In 60 Städten hat Christof Jauernig Menschen nach ihren Glücksmomenten gefragt, die Ergebnisse teilt er nun mit seinem Publikum.

men und wertgeschätzt, können besondere Alltagsmomente gerade jetzt zu hilfreichen Kraftwerkern werden – ohne, dass dabei die grausame Kriegsrealität verdrängt wird.

**Sie kommen als „Glücksbote“ nach Wittingen. Lässt sich Glücklichsein einfach so weitergeben?**

Glücklichsein eher nicht, glaube ich, weil das Entstehen und Empfinden dieses Gefühls ein sehr innerlicher, individueller Prozess ist. Was ich weitergebe, sind zunächst Glücksmomente, die ich am Rande meiner vorhergehenden Deutschtandorten in 60 Städten von über 1000 Menschen eingesammelt habe. Also die Erinnerung unterschiedlichster Menschen an Lebensaugenblicke, die für sie selbst Glück bedeuten. Die eindrücklichsten davon habe ich ausgesucht und für die Bühne mit Leinwandprojektionen und meiner eigenen Musik kombiniert, um das gesammelte Glücksgefühl so gut wie möglich spürbar zu machen. So soll es die eingesammelten, vielleicht vergessenen Glücksmomente erinnern



**Gibt Anregungen zum Glücklichsein:** Christof Jauernig. FOTOS: PRIVAT

helfen und den Blick für sie schärfen.

**Ihre Erfahrung nach hat Glück oft mit den einfachen Dingen des Lebens zu tun. Finden die in unserer Leistungsgesellschaft zu wenig Beachtung?**

Ja, das glaube ich. Nicht selten zu sein scheint ein Verständnis von persönlichem Glück, dass sich irgendwann in der Zukunft realisiert, wenn erstmal die eigenen, oft hoch gesteckten Ziele erreicht sind – das vorzeigbare Eigenheim, das größere Auto und der gutbezahlte Job, um das alles zu finanzieren. Das aber oft nicht aufgeht, sondern die Gefahr besteht,

beim Hinaraufen auf eventuell ein künftiges Glück für das gegenwärtige, am Lebenswege befindliche, buchstäblich keine Zeit mehr zu haben, habe ich am eigenen Leib erfahren.

**Bei Facebook und Instagram wird oft gezeigt, was gerade toll läuft. Misserfolge werden da eher nicht verbreitet. Macht das Digitale es den Menschen zunehmend schwerer, glücklich zu sein, weil sie das Gefühl haben, es müsste immer noch besser gehen?**

Eines der verlässlichsten Rezepte, sich unglücklich zu fühlen, ist definitiv das Selbst-Vergleichen mit anderen, was man in sozialen Medien grenzenlos betreiben kann. Aber wie anderswo auch, ist bei Facebook und Co. so sich durchaus auch Inspierendes finden lässt, die Dosis entscheidet. Wenn also vor lauter Virtualität die Erdung verloren zu gehen droht, wäre mein Tipp ein Spaziergang über freies Feld bei Sonnenuntergang – das macht ganz schnell den Kopf wieder frei.

**Fehlt heutzutage möglicherweise vielen Menschen die alte Tugend der Dankbarkeit?**

Das kann ich nicht beurteilen. Ganz praktisch gemeint, halte ich persönlich aber etwas der Dankbarkeit Verwandtes für sehr wichtig, nämlich Wertschätzung. Auch und gerade in Verbindung mit den besagten alltäglichen Lebensmomenten, die in dem Augenblick für mich zu Glücksmomenten werden können, in dem ich ihnen besonderen Wert erkenne. In dieser Welt ist so viel Wunderschönes, Berührendes, Eiskristalle auf Herbstblättern, zum Beispiel. Der Anblick eines kleinen Kindes, das die Zunge herausstreckt, um den Regen zu schmecken. All dies so oft wie möglich zu sehen und mir den Zauber, der darin steckt, zu vergegenwärtigen, ist für mich der direkteste Zugang zu Lebensglück – das dazu meistens noch kostenfrei ist.

**Sie haben eines Tages gesagt: Ich bin dann mal weg. Kann jeder diesen Ausstieg aus dem Hamsterrad schaffen?**

Nicht für jede oder jeden ist, einem ungesund gewordenen Beruf und das verbundene Lebensmodell so radikal hinter sich zu lassen, wie ich es getan habe, der richtige, einzige, beziehungswise gangbare Weg zu einer stimmigeren Lebenssituation. Meine persönliche Geschichte, von der ich in „Eintausendmal Lebensglück“ ebenfalls erzähle, ist deshalb nicht als Blaupause gedacht. Ich freue mich aber, wenn sie auch zu Folgendem anregt: Einmal Bestand aufzunehmen, ob und wo die eigenen Lebensprioritäten, auch jenseits des Jobs, vielleicht zu sehr auf Glück ausgerichtet sind, das sich in Zukunft versprechen wird. Zulasten des freien Blicks auf dasjenige, was heute schon da ist – möglicherweise still und bescheiden, aber sehr kraftvoll und lebendig. Und wie sich das verändern ließe, auch im Kleinen, Schritt für Schritt.