

Du hast es selbst in der Hand

Vom Leben und vom Glück

Manchmal gibt es „diesen einen Moment“ im Leben. Den Moment, der alles, was bisher war, über Bord wirft. Um gewohnte Strukturen zu verlassen, dafür braucht es oft erst einen Leidensdruck, eine Krise, ein bewegendes Erlebnis.

Christof Jauernig hat diesen einen Moment erlebt. Der Betriebswirt war viele Jahre als Analyst in einer Unternehmensberatung für Banken tätig. Kopflastig arbeiten, funktionieren, abliefern, sich selbst dabei verlieren, ein schleichender Prozess. Dann das Jahr 2013, eine persönliche Krise, über die er jetzt, mit Abstand betrachtet, sagt: „Im Nachhinein war die Krise wichtig, denn sie war der Auslöser dafür, mein Leben radikal zu ändern.“

Im Alltagstrott und „Daily Business“ gefangen, wurde Christof Jauernig krank. Seelisch, wie auch körperlich. „Ich war ausgebrannt, fühlte mich leer, hatte den Draht zu meinem Beruf komplett verloren“, erinnert er sich an diese Zeit. Irgendwann wurde ihm klar, er durfte nicht mehr in diesem Lebenskontext verharren, musste es schaffen, „vom Kopf in den Bauch“ zu gelangen, um wieder Verbindung zu sich selbst aufzunehmen. „Das war der Moment, in dem ich ganz intensiv gespürt habe, dass ich viel zu lange gegen meine eigenen Instinkte an meiner Situation festgehalten hatte.“

Ohne einen „Plan für danach“, zog er die Reißleine und verließ die Bankenwelt. Schließlich erinnerte er sich daran, wie er als 22-Jähriger mit einem Freund Indonesien bereist hatte, ein Land, das ihn faszinierte und nachhaltig beeindruckt hatte. Also packte er seinen Rucksack und machte sich nach Südostasien auf. Ein halbes Jahr lang bereiste er dort acht verschiedene Länder. „Zum ersten Mal ist es mir gelungen, mich wirklich komplett auf den gegenwärtigen Moment einzulassen und auf die Schönheit, die ich darin erkennen konnte“, erinnert er sich. „Und das war sogar möglich, ohne dass dabei die Sorgen vor dem Danach mitschwangen.“

Beseelt von seinen Eindrücken schrieb er ein Tagebuch, fotografierte, ließ andere Menschen über die Sozialen Medien an seiner Reise teilhaben. Zurück in Deutschland organisierte er eine Ausstellung seiner Reisefotografien, die in einem nur kleinen Rahmen eröffnet werden sollte. Dafür sollte er ein Programm zusammenstellen. Aber wie sollte er das unterwegs Erlebte und diese Gefühle transportieren? Worte alleine würden nicht ausreichen, dachte er. Also erzählte er von seinen Reiseerlebnissen - und von seinem Aufbruch in das biografisch unvertraute Terrain. Dazu projizierte er seine Fotos und Filme auf eine Leinwand und unterlegte die Performance mit seinen eigenen Klavierimprovisationen.

„Die Atmosphäre und die Resonanz der Gäste war stark“, erinnert er sich. „Als ich in den Augen mancher Gäste Tränen sah, dämmerte mir, dass ich eine Sehnsucht berührt hatte, die anscheinend nicht wenige Menschen in sich tragen.“ Aufgrund der Reaktion des Publikums wusste er, dass er dieses Konzept fortführen muss - und es sollte sich in der Tat in den nächsten Monaten bewähren. Er wurde für weitere Veranstaltungen dieser Art angefragt. Menschen, die ihm zugehört haben, bezeichnen seine Geschichte als „berührend, aufrichtig und inspirierend, voller positiver Energie und Liebe zum Leben“. Für Christof war klar: „Diese neue, so andersartige Tätigkeit war für mich so erfüllend, dass ich versuchen wollte, mich damit selbständig zu machen.“ Und das tat er! Seine eigene Geschichte des Aufbruchs, die er eigentlich nur einmal hatte erzählen wollen, wurde unter dem Titel „Gedanken verloren | Unthinking“ zu einem Programm - und Christof Jauernig zum bundesweit tourenden, multimedialen Erzähler und Autor.



Foto: © Moritz Jacobi

Christof Jauernig begegnet immer wieder Menschen, die in ihrer Lebenssituation festzustecken scheinen. So ging es ihm lange Zeit auch, jedoch weiß er nun, was für ihn Glück bedeutet.

Glücksmomente und Zettelbox

Zum Ende jeder seiner Veranstaltungen geht er mit dem Publikum in Dialog, nimmt sich Zeit, lässt Raum für Fragen und Gedankenaustausch. „Dort begegne ich immer wieder Menschen, die in ihrer Lebenssituation festzustecken scheinen. Darin sehe ich die Parallelen zu meinem alten Leben“, berichtet er. In den Gesprächen sei es oft um die Frage gegangen, auf welche Weise sein Leben zu einem glücklicheren geworden war. Irgendwann fragte er sich daher: Was aber

ist es denn, was die Menschen als „glücklich machend“ bewerten? Um dem nachzugehen, verteilte er bei seinen Veranstaltungen auf den Sitzreihen Zettelchen, auf die das Publikum besondere und persönliche Glücksmomente schreiben sollte. Skeptisch, ob sich dazu überhaupt jemand äußern wolle, staunte er, wie schnell sich die aufgestellte Zettelbox füllte. „Was zusammengekommen ist, ist so vielfältig wie die Menschen selbst. Für mich ist das der Beweis, dass das, was Glück ist, individuell ist und im Auge des Betrachters liegt.“ Es seien vor allem die bescheidenen, unpräzisen – und meist kostenfreien Dinge, die Menschen als Glücksmoment empfinden. Es könne beispielsweise eine Naturerfahrung sein oder das Beisammensein mit anderen Menschen. Und das spiegelt genau das wider, was er aus eigener Erfahrung sagen könne, bestätigt er. Irgendwann hatte Christof 1.000 Glückszettel gesammelt – und verarbeitete diese zu einem zweiten Auftrittsprogramm. Der Titel lautet: „Eintausendmal Lebensglück – Erinnern, was zählt“. Kaum mit dem Programm durchgestartet, kam der Lockdown und öffentliche Auftritte waren von jetzt auf gleich nicht mehr möglich. Doch auch aus dieser Krise entstand für ihn etwas Gutes. Kurzerhand verwandelte er unter gleichem Titel sein Programm in ein Buch, sodass die Glücksmomente Corona zu trotz weiter zu den Menschen gelangen konnten.



Einige der über 1.000 bundesweit gesammelten Glückszettel und der Sammelbox, Foto: Christof Jauernig



Auch Du möchtest „ein Stück vom Glück“?

MUMM verlost in Kooperation mit Christof Jauernig drei seiner Bücher.

Schreibt uns an: info@nil-media.de
Einsendeschluss ist der 01. März 2024

Bestellung unter: www.unthinking.me

Und aktuell?

Heute lebt Christof Jauernig von Monat zu Monat. Finanzielle Planungssicherheit? Die kenne er nicht mehr, so sagt er. Aber das empfinde er als kein größeres Problem. Im Gegenzug macht er jetzt das, wofür er brennt. Er habe eine stabile, ihn bereichernde Freundschaft mit dem Leben im gegenwärtigen Moment geschlossen und teile das Vertrauen, die Lebensfreude und die Erfahrungen, die ihm hieraus erwachsen, mit seinem Publikum, beschreibt er seine aktuelle Lebenssituation.

Die Reise durch Südostasien ist für ihn eine Metapher für seinen biografischen Umbruch. Er hat gelernt, sich in der Unvorhersehbarkeit wohl und sicher zu fühlen. Heute betrachtet er sich nicht als Aus-, sondern als Einsteiger, und zwar in ein neues Leben, das er als viel echter und lebendiger wahrnimmt. Mit seinen „Glücksmomenten“ ist er immer noch auf Tour und wieder präsentiert er damit eine „Collage aus Wort, Bild und Klang“. Dabei geht es ihm darum, dass das eigene, vielleicht etwas verschüttete Glücksempfinden der Zuschauerinnen und Zuschauer mit dem Glück der Vielen, zu teilen. Glück ist schließlich das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Text: Nicola Reimer

DER 5 MINUTEN TALK

Christof Jauernig vollendet 10 Sätze

Glück bedeutet für mich...
...vor allem, ein Leben zu führen, das zu mir passt.

Menschen sind für mich...
...inspirierend.

Ich bedaure Menschen, die...
Menschen zu bedauern, ist nicht so meins. Oft kann man nicht hinter Einzelschicksale blicken, dann wird Bedauern leicht zu Wertung.

In der Stille kann ich...
...meine innere Stimme besser hören.

Um in seinem Leben etwas zu ändern, braucht es...
...Mut, damit etwas gehen kann, Vertrauen in das, was entstehen kann – und vorher manchmal eine Portion Leidensdruck.

Wenn ich vor Publikum stehe...
...bin ich jedes Mal dankbar, dass ich das darf.

Die schönste Rückmeldung vom Publikum ist...
...wenn es sich berührt zeigt – ein Schnäuzen in Reihe Drei ist das größte Kompliment.

In Asien hat mich am meisten beeindruckt...
...die Freundlichkeit der Menschen und die oft atemberaubende Natur.

Mut braucht es, wenn...
...die Angst eine Million Argumente zu haben scheint.

Meinem „kindlichen Ich“ würde ich sagen...
...dass alles gut ist.