

12.06.2021

"Glücksbote" Christof Jauernig kommt nach Elmshorn

Der 48-Jährige tritt am Dienstag, 22. Juni 2021, um 19 Uhr mit seinem neuen Programm „Eintausendmal Lebensglück. Erinnern, was zählt (...jetzt erst recht!)“ in der Volkshochschule Elmshorn auf. „Das ist der perfekte Wiedereinstieg in unser Veranstaltungsprogramm“, freut sich Volkshochschul-Leiterin Maike Bünning über die Premiere nach der Corona-Zwangspause.



© Christof Jauernig

Der Frankfurter Christof Jauernig stellt seinem Publikum Glückszutaten vor, die er bei der Befragung von mehr als 1000 Menschen in 60 Städten gesammelt, angerichtet und sprachlich-musikalisch garniert hat. Unter anderem war er dafür auch in Elmshorn. Im Interview gewährt er erste Einblicke.

Interview

Herr Jauernig, wie wird man glücklich?

Das ist eine Frage, die man nicht pauschal beantworten kann. Ich glaube, Glück ist sehr individuell. Es gibt ein ganz unterschiedliches Verständnis davon.

Für mich war eine wichtige Erkenntnis, dass Glück etwas ist, das im Jetzt entsteht und nur im Moment erfahren werden kann. Und deswegen finde ich es wichtig, sein Augenmerk auf die Glückserfahrung in der Gegenwart zu richten, anstatt sich auf Strategien für zukünftiges Glück zu verlassen, das einen dann irgendwann, zum Beispiel nach einem stressigen Berufsleben, für alle eingegangenen Kompromisse entlohnen soll. Deswegen geht es in meinem Programm vor allem um gegenwärtige Glücksmomente.

Basiert Ihr Programm auf eigenen Glücksmomenten?

Darum geht es auch. Vor allem aber habe ich die Perspektive umgedreht und die Menschen nach ihren eigenen besonderen Glücksmomenten gefragt. Das habe ich sehr breit getan – auf dem Land und in der Stadt, im Norden, im Süden, im Westen, im Osten, bei alten und jungen, armen und reichen Menschen... Deswegen begreife ich mich als eine Art Glücksbote. Als jemand, der die Glücksmomente von Menschen, welche daraus Kraft schöpfen, zu anderen weiterträgt. Es ist gerade eine schwere Zeit, die auf uns lastet. Ich möchte die Glücksmomente, die mir andere Menschen aus ihrem eigenen Leben mitgegeben haben, wie in einer Art positiver Konserve weitergeben und damit die Lichtblicke wieder in den Fokus rücken.

Sie haben aber auch eine bewegte Geschichte hinter sich ...

Ich mit meiner Geschichte habe natürlich meine eigene Sicht dazu. Ich habe früher in einer Unternehmensberatung gearbeitet und mich dabei vor allem gegen Ende sehr unglücklich gefühlt. Erst spät habe ich es geschafft, das Hamsterrad hinter mir zu lassen, habe den Job gekündigt und bin erstmal ein halbes Jahr mit dem Rucksack durch Südostasien gereist, ohne Plan für danach. Auf so einer Reise kann man in guten Kontakt mit sich selbst kommen und so wurde mir auch klarer, was mir selber Glück bedeutet. Und das sind eben zu einem großen Teil diese Momente, diese kleinen, oft unscheinbaren und unspektakulären aber trotzdem sehr tiefen Augenblicke, die man erleben kann, wenn man mit offenen Augen durchs Leben geht. Dazu erzähle ich auch etwas in der Veranstaltung. Aber vor allem geht es darum, die Erfahrungen der Menschen zurückzugeben. Meine Befragung habe ich mit mehr als 1000 Menschen in 60 Städten durchgeführt, auch in Elmshorn. Insofern kommen auch Elmshorner zur Sprache.

Und dann haben wir auch noch Glückstadt als Nachbarstadt, das kann ja gar nicht schlecht laufen.

Das stimmt.

Nach Ihrer Erfahrung: Spielen auch die Gene eine Rolle oder ist wirklich jeder Mensch seines Glückes Schmied?

Ich bin kein Glücksforscher, sondern primär Vom-Glück-Erzähler. Da gibt es deshalb andere Menschen, die eine qualifiziertere Antwort darauf geben könnten. Aber wenn die Gene eine Rolle spielen, und auf seine Gene hat man natürlich keinen Einfluss, dann wäre das umso mehr ein Grund, da anzusetzen, wo man es selbst in der Hand hat. Und da hängt, jenseits grundlegender materieller und sozialer Bedürfnisse, glaube ich viel mit dem eigenen Bewusstsein dafür zusammen, was für einen selbst eigentlich Glück bedeutet. Das sollte man sich grundlegend klar machen. Vielleicht gehört ja auch dazu, barfuß über einen regennassen Rasen zu laufen. Und wenn man das dann einmal zelebriert, bewusst wahrnimmt, wertschätzt, dann hat man sich seinen eigenen Glücksmoment geschaffen.

Laut Glücksatlas sind die Schleswig-Holsteiner zuletzt acht Mal in Folge die glücklichsten Menschen Deutschlands gewesen. Was machen wir hier richtig?

Da müsste ich spekulieren. Es ist auf jeden Fall so, dass mir regional zum Teil unterschiedliche Antworten gegeben wurden. Während im Süden öfter Glücksmomente auf Bergspitzen beschrieben wurden, wurde von Menschen in Norddeutschland natürlich eher das Meer benannt, das ganz klar ein Glücksgefühl erzeugen kann. Ich persönlich bin auch ein Meer-Fan und schon seit ich Kind war in die Insel Amrum verliebt. Ich glaube, dass diese Landschaft im Norden, wo nicht viel im Weg ist, wo man den freien Blick und das Meer in der Nähe hat, dass diese Landschaft ein Gefühl von Weite erzeugen kann – auch von innerer Weite. Anders als in Ballungsräumen, in denen man immer vollgedröhnt wird mit Eindrücken und Überreizung und dann vielleicht auch zu sehr von sich selbst abgelenkt ist. Und wenn man dann im Norden ist und diese Natur hat und viel Himmel über sich und Platz um sich herum, da kann ich mir schon gut vorstellen, dass es einen innerlich zur Ruhe und mit sich selbst in gute Verbindung kommen lässt. Und dann, so glaube ich, ist Glücksgefühl nicht weit.

Veranstaltung

- Titel: Eintausendmal Lebensglück. Erinnern, was zählt (...jetzt erst recht!)
- Datum: Dienstag, 22.06.2021, 19 Uhr
- Ort: Volkshochschule Elmshorn, Raum 104, Bismarckstraße 13, 25335 Elmshorn
- Eintritt: 9 Euro

Eine Anmeldung unter www.vhs-elmshorn.de oder Telefon 04121 / 231 305 (-306) ist erforderlich. An der Veranstaltung dürfen nur Getestete (maximal 24 Stunden altes Testergebnis), Geimpfte oder Genesene teilnehmen.

Mehr Informationen

- > [1000 x Lebensglück - Ankündigungstext des Autors](#) (157 kB)
- > [Buch- und Tourneeankündigung Christof Jauernig](#) (129 kB)