

„Die simplen Dinge zählen“

„Glücksbote“ Christof Jauernig über Frust am Wahlabend und den Zauber des Alltags

Lust und Frust liegen am Wahlabend nahe beieinander. Sich nicht von schlechten Gedanken beherrschen zu lassen, das empfiehlt Christof Jauernig, der kommenden Dienstag in Chemnitz gastiert. Jauernig ist 42 Jahre alt und lebt als Buchautor und Vortragender in Frankfurt am Main. Ronny Schilder hat mit ihm gesprochen.

„Freie Presse“: Herr Jauernig, viele befürchten am Wahlabend das Schlimmste, jeder versteht etwas anderes darunter. Was kann man tun, wenn es einem mit dem Ergebnis schlecht geht?

Christof Jauernig: Das kann einen schon aus der Balance bringen, was politisch so den Alltag bestimmt. Am wichtigsten finde ich es, sich nicht in schrecklichen Gedanken zu verlieren. Wenn die Sorgen aufsteigen, sollte man versuchen, sich mit sich selbst zu verbinden, in die Ruhe zu finden. Das wäre der erste Schritt.

Um im zweiten Schritt selbst aktiv zu werden?

Wer sich politisch interessiert, kann sich engagieren, das sicher! Ins Handeln zu kommen, mitzugestalten ist ein gutes Rezept gegen Arger.

In Ihrem Programm sprechen Sie davon, was Menschen glücklich macht. Was?

Ich habe die Glücksmomente von mehr als 1000 Menschen in 60 Städten gesammelt. Überall, wo ich mit meinem vorherigen Programm „Gedanken verloren“ zu Gast war, habe ich Zettel auf alle Stühle gelegt und

Christof
Jauernig
Multimedialer Erzähler

FOTO: CHRISTOF JAUERNIG



nach besonderen persönlichen Glücksmomenten gefragt.

Und was wurde geantwortet?

Ganz einfache Dinge: Für den einen war es ein Glück, morgens aufzuwachen und einen neuen Tag zu erleben, für die andere, noch mal die schlafenden Kinder anzuschauen, bevor sie selbst ins Bett ging. Barfuß über einen regennassen Rasen zu gehen, wurde auch genannt.

Was lässt sich aus diesen Antworten lernen?

Dass es oft die simplen Dinge im Hier und Jetzt sind, nicht die hochfliegenden Zukunftspläne, die Menschen wirklich glücklich machen. Das ist ganz lebensnah. Den Moment wertschätzen, den Zauber des Alltäglichen.

War das etwas Neues für Sie, oder haben Sie das vorher schon gewusst?

In meinem eigenen Leben gab es einen Bruch, der alles verändert hat. Ich war früher in einer Unternehmensberatung für Banken tätig, das hat mich unglücklich gemacht. Schließlich bin ich ausgestiegen und ein halbes Jahr mit dem Rucksack durch Südostasien gereist, ohne Pläne für danach. Das hat geholfen, mich mit dem gegenwärtigen Moment anzufreunden. Davon

habe ich in einer kleinen Veranstaltung in der Nachbarschaft erzählt. Die Menschen zeigten sich berührt – also habe ich es noch mal gemacht. So entstand das Programm „Gedanken verloren“ und mein neuer Beruf zugleich. Auch in Chemnitz habe ich damals Glücksmomente eingesammelt.

Unterscheiden sich die Antworten in Ost und West?

Ich konnte das nicht feststellen. Das war so frappierend: Es lief oft auf die gleichen, einfachen Dinge hinaus. Ich bin kein Gehirnforscher oder Psychologe, will nicht das Glück sezieren oder über Dopamin referieren. Als ich nach meinen Veranstaltungen die Glücksmomente gelesen habe, fand ich die vor allem sehr berührend. Dieses Gefühl möchte ich weitergeben.

Corona hat die Glücksfrage noch bedeutsamer gemacht, oder?

Natürlich, deshalb heißt mein Programm jetzt mit Zusatz: „Erinnern was zählt – jetzt erst recht“. Meine Frage hat zum Beispiel gezeigt, wie wichtig das Beisammensein für das Glück der Menschen ist. Das war vorher ganz selbstverständlich, bis uns Corona gezeigt hat, dass es das nicht ist.

Gehen Sie wählen?

Ja, immer, seit ich 18 bin! |ros

DER VORTRAG „Eintausendmal Lebensglück. Erinnern, was zählt – jetzt erst recht!“ findet am Dienstag, 28. September, um 19 Uhr im Tietz, Moritzstraße 20, statt. **Anmeldung** im Internet unter www.vhs-chemnitz.de oder Telefon 0371 4884343.