

Bild: Jürgen Akter / pixelio.de



# Über wirkliches und nicht wirkliches Glück

## Interview mit Dr. Michael Handel

**Dieter Wiergowski:**

Bitte definieren Sie einmal, was für Sie „Glück“ ist.

**Dr. Michael Handel:**

Glück ist für mich Freude, Lachen, den Augenblick genießen, das Überwinden einer Krankheit, das Meistern einer unangenehmen Situation, die Nähe eines guten Freundes, das Ertragen von Unglück, Entspannung nach einem aufregenden Tag, Vorfreude auf einen Urlaub, ein erreichtes Ziel, ein neues Projekt, eine tröstende Hand, hinfallen und wieder aufstehen, ein stiller Moment, ein schönes Essen, andere glücklich machen, das Lesen eines guten Buches, eine hilfreiche Erkenntnis, der Blick vom Berg, das Lachen eines Kindes oder die vielen emails und Kommentare meiner Leser in Spanien und nun auch in Deutschland, die mein Buch gelesen haben und mir fantastische Dinge schreiben. Für mich als Autor, gibt es im Moment nichts Schöneres, als dazu beizutragen, dass möglichst viele Menschen ein wirklich glückliches und gesundes Leben genießen – denn wer andere glücklich macht, wird auch selbst glücklich!

All das und noch vieles mehr ist Glück für mich. Und mit der richtigen Lebenseinstellung und ein paar Ernährungstipps haben wir fast alle die Chance, glücklich zu sein. Ganz egal, wo wir gerade stehen: ob jung oder alt, gestresst, krank, enttäuscht, depressiv, orientierungslos, unzufrieden, zu dick oder in einer Phase des persönlichen Umbruchs. Allein das zu wissen ist doch schon Glück, oder?

**Dieter Wiergowski:**

Sie haben offensichtlich eine völlig andere Definition von Glück als ich sie habe. Für mich ist „Glück“ ein Zustand, und zwar ein bedingungsloser Zustand, in dem ich ein ständiges angenehmes Kribbeln im Solarplexusbereich habe. Es „springt“ mein Herz. Meine Augen sind ein bisschen feucht. Aber: Ich habe bisher niemanden getroffen, der glücklich ist – gemäß meiner Definition von Glück. Ihre Beschreibung würde ich unter Freude, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit einordnen – aber nicht als „Glücklich sein“. Ich selbst habe einige Bewusstseinstechen gelernt, um mich ohne äußeren Anlass glücklich zu fühlen. Das gelang mir allerdings nur zu einem kleinen Grad. Mit „Glücklich sein“ selbst hatte das bei weitem nichts zu tun. Durch äußere Anlässe habe ich allerdings schon Glücksgefühle erlebt. Aber es war mit einem „weil“ verbunden – also nicht bedingungslos. „Weil“ ich gelobt wurde, „weil“ ich einen Preis gewann etc. Stichwort „Bedingungsloses Glück“: Glauben Sie, das gibt es? Oder gibt es – gelegentlich – kleine Glücksgefühle? Somit ist der Mensch also nicht stets glücklich, sondern nur gelegentlich. Wenn ich traurig bin, wenn ich mich verletzt fühle etc. – dann bin ich ja zu dem Zeitpunkt nicht glücklich, sondern z. B. traurig. „Glücklich sein“ ist dann also abwesend. „Glücklich Sein“ ist meiner Ansicht nach nicht stets möglich, da es auch andere Gefühlszustände gibt, die gleichberechtigt sind. Glücksmo-

mente haben – das ja. In dem Moment ist der Mensch glücklich – aber nur kurz, denn das vergeht schnell wieder. „Glücklich Sein“ ist – meiner Ansicht nach – lediglich ein kleiner Teilaspekt des Lebens. Wenn gerade jemand eine Tasse gegen die Wand wirft, dann ist er offensichtlich wütend. Aber: Kann ich ihn generell als „wütenden Menschen“ bezeichnen? Nein! Es ist ein Teilaspekt – eine kurze Momentaufnahme. Wenn jemand „Glücksmomente“ hat – kann ich ihn dann als „glücklichen Menschen“ bezeichnen? Nein! Nur in dem Moment kann ich das. Zum Menschen gehören viele Gefühlsaspekte und nicht nur einer – oder?

**Dr. Michael Handel:**

Für mein persönliches Glück und das Glück Ihrer Leser möchte ich Ihre lange Frage ganz unkompliziert beantworten. Denn Glück ist auch, sich das Leben zu vereinfachen. Seit Jahrtausenden denken Philosophen auf der ganzen Welt darüber nach, was ist eigentlich Glück. Ich glaube nicht, dass wir dafür jemals eine einheitliche Definition finden. Im Gegenteil, jeder von uns hat sein persönliches Glück, und das ist auch gut so. Es geht also mehr um die Kunst des Glücklichseins, um dieses persönliche Glück zu finden, und die besteht darin, einerseits die schönen Seiten des Alltags, neue Gefühle und Aktivitäten zu entdecken und zu genießen, und andererseits die Herausforderungen, Aufgaben und Krisen des Lebens zu akzeptieren und als Einladung zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen. Glück hängt auch davon ab, wie wir mit Krankheiten umgehen und was wir für unser persönliches Wohlbefinden tun. Es ist erst einmal gut zu wissen, dass es nicht die großen Dinge sind, die uns glücklich machen. Vielmehr sind es oft viele kleine und alltägliche Dinge, die unser Leben bereichern. Ein Telefonat mit Freunden, eine Umarmung, ein schönes Essen, richtig gut schlafen, ein kleines interessantes Projekt, ein neues Hobby, ein neuer Job, eine Wanderung in den Bergen, das Lächeln eines Kindes, der Duft von frischem Brot ... Unerreichbare Wünsche wie z.B. der berühmte Sechser im Lotto, die ganze Welt zu bereisen oder die eigene Insel, machen uns nur unglücklich, weil sie wahrscheinlich immer nur ein Traum bleiben, oder weil wir weder die Zeit noch das Geld dazu haben. Abgesehen davon ist es sehr fraglich, ob wir dadurch wirklich glücklich werden. Unser Glück liegt oft viel näher, als wir glauben, wir müssen es nur erkennen. Wenn wir für genügend kleine Glücksmomente sorgen, dann machen uns auch die Verpflichtungen des Alltags nichts mehr aus, denn wir haben ja immer etwas, auf das wir uns freuen können. Und so kommen wir langsam, aber sicher zu einem wunderbaren Gefühl, dass es uns gut geht. Wir stehen morgens auf und freuen uns auf den neuen Tag und gehen abends zufrieden ins Bett und dann sind wir glücklich.

**Dieter Wiergowski:**

Sie haben Recht. Es gibt keine allgemein gültige Definition von Glück. Das was Sie als Glück be-

**Dr. Michael Handel** hat in Wirtschaftswissenschaften promoviert. In seiner Unternehmensberatung „Dr. Handel Consulting“ berät er seit 30 Jahren Vorstände, Manager und Teams von erfolgreichen Unternehmen. Im Laufe seiner Arbeit rückten die Fragen „Was braucht der Mensch wirklich?“ und „Wie entsteht Erfolg?“ immer mehr in den Fokus seines Schattens. So beschäftigte er sich sehr intensiv auch mit den Themen Glück und Gesundheit. Zu diesem Zweck unternahm er zahlreiche Forschungsreisen und absolvierte

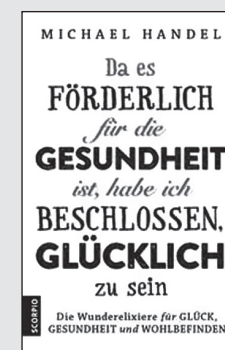


außerdem Zusatzausbildungen in Soziologie, Psychologie, Motivation und Ernährung. Er lebt in Stuttgart und zeitweise in Alicante (Spanien), wo er auch Seminare und Glückstage organisiert. Dort können Unternehmen und Privatpersonen einmal aus ihren alten Schuhen aussteigen und sich neu erfinden, denn für fast jedes Thema gibt es seiner Ansicht nach eine Lösung.

außerdem Zusatzausbildungen in Soziologie, Psychologie, Motivation und Ernährung. Er lebt in Stuttgart und zeitweise in Alicante (Spanien), wo er auch Seminare und Glückstage organisiert. Dort können Unternehmen und Privatpersonen einmal aus ihren alten Schuhen aussteigen und sich neu erfinden, denn für fast jedes Thema gibt es seiner Ansicht nach eine Lösung.

Homepage: [www.michaelhandel.com](http://www.michaelhandel.com).

Grundlage für das Interview ist das neue Buch von Dr. Handel „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ (Scorpio-Verlag)



schreiben, würde ich bei weitem eben nicht als Glück ansehen, sondern als mehr Wohlbefinden, mehr Zufriedenheit etc. Und: Wie ich bereits sagte, habe ich noch niemanden getroffen, der glücklich ist gemäß meiner Definition. Somit gehe ich davon aus, dass dies nur ein esoterischer Wunsch ist und es wahrscheinlich gar nicht möglich ist. Somit macht all das Sinn, was Sie in Ihrem neuen Buch schreiben, denn dadurch scheint es mir in der Tat möglich zu sein, eben mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit im Leben zu erlangen. Kommen wir zur nächsten Frage: Was würden Sie unter einem „authentischen“ Leben verstehen?

**Dr. Michael Handel:**

Authentisch leben heißt, das zu tun, was man wirklich will, sich selbst treu zu sein, seine Gefühle zu leben und seine Wünsche aber auch seine Bedürfnisse zu kennen und zumindest teilweise zu erfüllen. Kinder sind vor allem in ganz jungen Jahren authentisch. Sie leben im Hier und Jetzt, genießen den Moment und denken so gut wie nicht darüber nach, welche Auswirkungen ihre Handlungen haben werden. Sie machen sich auch keine Gedanken darüber, was andere wohl über sie denken. Bis sie durch ihre Erziehung eines Besseren belehrt werden. Spätestens im Kindergarten oder in der Schule lernen sie dann sich entsprechend der Werte, Normen und Regeln unserer Gesellschaft zu verhalten. Dann bleiben die eigenen Wünsche und Bedürfnisse immer mehr auf der Strecke. Das zieht sich dann durch bis ins Erwachsenenalter. Wir lernen zu funktionieren... Stress ist ganz normal, bei Schmerzen nimmt man Schmerztabletten, man trägt Anzug und Krawatte, man quält sich beim Sport bis die Gelenke schmerzen, wer zu dick ist macht eine Diät, wir sagen das, was andere hören wollen (insbesondere in Facebook, dann bekommt man auch viele „likes“), wir werden zu Marionetten der Industrie und tun das, was andere auch tun. Glücklich werden wir dabei nicht. Kennen Sie das Sprichwort: „Auch wenn viele Menschen etwas Dummes machen,

bleibt es trotzdem eine Dummheit“? Vielleicht gerade deshalb, weil wir uns zu sehr von Industrie und gesellschaftlichen Vorgaben leiten lassen, gibt es so viele unzufriedene, unglückliche, nicht authentische Menschen; Menschen mit chronischen Krankheiten oder Depressionen, mit Übergewicht oder Essstörungen. Fast jeder zweite von uns, glaubt, dass sein Leben besser sein könnte, dass sich aber daran im Moment nichts ändern lässt. Über 50% der Bevölkerung findet sich mit Krankheiten, chronischen Beschwerden, regelmäßigen Schmerzen oder psychischen Problemen ab. Vielleicht ist es an der Zeit, dies nicht mehr alles so einfach hinzunehmen. Wir sollten wieder ein bisschen mehr wir selbst sein und uns darauf besinnen, was uns wirklich glücklich macht. Dann haben wir erstens mehr Spaß am Leben und zweitens bleiben wir gesund.

**Dieter Wiergowski:**

Sinn des Lebens. Was glauben Sie – bekommen wir einen Sinn mit von „höherer“ Instanz? Oder gibt sich jeder seinen Sinn selbst? Ich selbst weiß es ehrlich gesagt nicht ... Ich vermute eher das Zweite ... Was glauben Sie?

**Dr. Michael Handel:**

Die Frage nach dem Sinn des Lebens, muss man sich eigentlich gar nicht stellen. Oft ist diese Frage nur ein Akt der Verzweiflung in extrem schlechten Situationen. Wenn man plötzlich krank wird, wenn einem das Alter bewußt wird, wenn einen Schicksalsschläge treffen. Dann kommen solche Gedanken. Selten denkt man darüber nach, wenn es einem wirklich gut geht. Dann genießt man einfach, denn der Sinn des Lebens liegt im Leben selbst. Wenn wir irgendwann einmal sagen können, vieles von dem, was ich getan habe war richtig, und wenn wir so gut wie nichts bereuen, dann ist dies wirklich der größte Sinn, den uns ein Leben schenken kann.

**Dieter Wiergowski:**

Ich bedanke mich für das Interview.