

»Glücklich in der tiefsten Depression«

Im Irak herrscht Krieg, in Afghanistan, im Sudan. Menschen werden gequält, vergewaltigt, ermordet. Bei uns herrscht nur Angst. Angst vor der Bruta-



Thomas Klüh

lität. Angst aber auch vor Arbeitslosigkeit, vor Staatsbankrott, vor Hunger und Einsamkeit. Wenn wir den zwanziger Jah-

ren des letzten Jahrhunderts eine tiefe Depression bescheinigen, so tun wir dies im Nachhinein. Heute wie damals herrscht jedoch eine Situation vor, in der nur noch wenige gewinnen. Jeder steigert sich in ein Gefühl der Verarmung hinein, vom Arbeitslosen bis zum Top-Manager. Es mag vollkommen idiotisch klingen, aber auch die so genannten Superreichen leiden. Und niemand kann sagen, ob der Leidensdruck mit zunehmendem Kapital geringer wird, ob der Firmenchef unter dem Verlust einer Beteiligung mehr oder weniger leidet als der arbeitslose Vater, der nicht weiß, wie er die Schulbücher seiner Kinder für das kommende Jahr bezahlen soll.

Doch folgt man den bislang gewonnenen, wenn auch bescheidenen Erkenntnissen der Evolution, so hilft uns der Gang durch das tiefste Tal, zwingt uns am Ende aus dem Fiasko heraus, gerade in dem Augenblick, wo nichts mehr zu gehen scheint.

Thomas Klüh (wir berichteten über sein Buch: Mein Weg zum Glück) ist einer jener Glücksritter, die das Tal durchschritten und sich für den Weg von Spaß, Lust und Faszination entschieden haben.

Nun hilft er anderen bei der Erlangung des Glücks.

Pub: Die Situation ist nun wirklich mehr als ein Desaster. Muss nicht jeder Mensch dabei Angst bekommen?

Thomas: Nein, nicht hier in Deutschland. Die Angst, die wir haben, basiert auf Urinstinkten und Erfahrungen unserer Eltern. Doch das trifft für Deutschland heute nicht mehr zu. Wenn wir etwa zu unserem Chef gerufen werden, haben wir Angst erschlagen zu werden, obwohl dies bestimmt nicht geschieht. Wir haben Angst zu verhungern, doch wir können in Deutschland nicht verhungern, es sei denn, wir isolieren uns vollkommen von der Gesellschaft. Ebenso ist es mit Einsamkeit. Niemand muss heute hier einsam sein. Dennoch ist die Angst vor Einsamkeit eine schlimme Urangst, die früher, als wir noch im Rudel lebten auch ihre Berechtigung hatte. Wer ausgestoßen wurde, war Bedrohungen ausgesetzt, die zum Verhungern oder Erschlagen werden führen konnten. Wir müssen einfach nur begreifen, dass diese Zeit vorbei ist, einfach nur eine Erinnerung, keine täglich Bedrohung. Die Urinstinkte sind mittlerweile befriedigt. Wir müssen nicht verhungern. Wir werden nicht erschla-

gen. Wir haben die Freiheit, über unser Leben selbst zu entscheiden.

Pub: Es gab eine Untersuchung, die besagte, dass die Menschen in Kambodscha trotz Hunger und Monsum am glücklichsten sind?

Thomas: Wenn ich im Moment feststelle, dass ich jetzt gerade sicher bin, ist mein Glück jetzt gerade nicht gefährdet. Niemand ist glücklich, wenn er hungert, wenn sein Dorf überflutet wird. Aber schon der Moment, in dem man satt ist, kann ein glücklicher Moment sein.

Nehmen wir Robbie Williams. Er hatte hohe Ziele. Und er hat diese Ziele erreicht. Und trotzdem ist er ein sehr unglücklicher Mensch, weil er nicht erreicht hat, durch diese Ziele glücklich zu sein. Es fällt denen leichter, die feststellen, dass im Moment keine Gefahr herrscht. Das erkennen die Menschen in Kambodscha vielleicht eher als Robbie Williams.

Pub: Wenn du den Ängsten auf den Grund gehst; welche Angst bleibt am Ende wirklich bestehen?

Thomas: Ängste passieren auf uralten Instinkten: die schlimmste ist die Todesangst. Diese teilt sich in die Angst vor Verhungern und Angst vor dem Erschlagenwerden. Da ich aber vom Herzen her weiß, wie es weitergeht, ist diese Angst nicht mehr notwendig. Einen Sicherheitsinstinkt dagegen benötigen wir trotzdem. Sonst würden wir ohne zu zögern vor den nächsten Bus laufen.

Die Angst vor Einsamkeit habe ich vorhin bereits erwähnt.

Pub: Können Menschen überhaupt einsam sein?

Thomas: Wirklich einsam werden wir nie. Werde ich wirklich ausgegrenzt? Ich denke, selbst jemand, der durch sein Verhalten von großen Teilen der gesellschaftlichen Lebens isoliert ist, findet Sympathisanten, Menschen, die ähnlich denken und handeln wie er.

Viele Menschen grenzen sich selbst aus, vereinsamen, weil sie Angst vor emotionalen Verletzungen haben. Sie

wissen nicht, dass sie selbst der Anlass für diese Verletzungen sind. Doch es gibt Wege aus dieser Einsamkeit, hin zum Glück. Es geht erst einmal darum, das Glück zuzulassen, zu akzeptieren, dass keine Verpflichtung besteht, Ängste zu schüren oder Probleme zu schaffen.

Pub: Fernöstliche Philosophen behaupten »Der Weg ist das Ziel«. Wenn ich das Glück gefunden habe, gibt es dann überhaupt noch einen Weg?

Thomas: Auf alle Fälle. Angemessene Glücksgefühle, das sind Lust, Vorfriede, Verbundenheit (Liebe), Genuss und Spaß, zu spüren und zu erleben. Das sind für mich Ziele. Lust kommt, wenn ich mir neue Ziele setze. Das sind Spielziele. Zum Beispiel sind meine Workshops bisher immer Punktlandung gewesen. Das macht mich glücklich, weil ich es genieße, weil ich Lust darauf habe und Spaß daran empfinde. Als neues Ziel habe ich mir gesetzt: das Olympiastadion zu füllen. Ein Glücksseminar mit 60.000 Menschen. Allein der Gedanke daran löst Glücksgefühle aus. Ich weiß noch nicht, wie ein derartiges Event realisiert werden kann oder ob es stattfindet, aber darum geht es nicht. Der Gedanke löst Freude und Begeisterung aus und macht mich glücklich. Und wenn ich dieses Ziel tatsächlich erreichen sollte, dann macht das sehr viele Menschen ebenfalls glücklich.

Pub: Glaubst du, dass sich Veränderungen in Richtung Glück erreichen lassen?

Thomas: Ja. Ich spüre bereits, dass sich vieles zum Besseren hin ändert. Sicher gibt es noch Kriege, Hunger und Arbeitslosigkeit. Aber immer mehr Menschen suchen nach neuen Wegen, interessieren sich einfach nicht mehr so für die Dramen. Sie haben keine Lust mehr darauf.

Pub: Könnte ich das als Schritt der Evolution bezeichnen?

Thomas: Wenn es sich in die Richtung entwickelt, die ich empfinde, dann

kannst du das. Gerade bei den Kindern beobachte ich mittlerweile sehr viele außersinnliche Wahrnehmungen. Oder in unserem Gespräch. Noch vor zwanzig Jahren hätten wir über das Thema vollkommen anders geredet. Es ist vollkommen normal, Glück als Ziel zu definieren und daran zu arbeiten. Außerdem wäre ich sehr stolz, wenn wir Zeugen oder sogar Teil einer evolutionären Entwicklung sein würden.

Pub: Kannst du dir vorstellen, dass Evolution auch bei Erwachsenen stattfindet?

Thomas: Es würde mich freuen, auch wenn es nicht im Sinne der Evolutionstheoretiker ist.

Pub: Vielleicht sind 3-D-Bilder ja ein evolutionäres Ereignis gewesen. Dann hätten sie viele Menschen in vielen Nationen quasi gleichzeitig erreicht?

Thomas: Die 3-D-Bilder haben tatsächlich auch für mich persönlich bedeutende Erkenntnisse gebracht. Sie haben mich gelehrt, anders zu betrachten. Ich sehe seitdem Dinge, die ich vorher nicht wahrgenommen habe. Wenn ich mir vorstelle, dass dies viele Menschen gleichermaßen betrifft, wäre das toll.

Wenn wir im Team von Ella Kensington Workshops und Seminare geben, dann versuchen wir allerdings, uns auf das zu beschränken, was wissenschaftlich belegt ist. Und da bleibe ich zunächst erst einmal bei der Erkenntnis: es verändert sich etwas in den Menschen. Die Ängste nehmen ab. Der Wille zum Glücklichsein nimmt zu.

Pub: Wir haben uns entschlossen, dich zu diesen Interview einzuladen, weil wir erkannt haben, dass in unserem Kulturraum die Probleme und Ängste wachsen und wir versuchen möchten, andere, vielleicht neue Wege aufzuzeigen. Dein Weg zum Glück ist ganz sicher einer, über den es nachzudenken lohnt. Vielen Dank für das Gespräch.

