

»Mein Weg zum Glück«

Ein Ratgeber der etwas anderen Art

Die einen haben es schon immer gewusst, die anderen nehmen es wohl eher mit einem Schulterzucken, »Mein Weg zum Glück«, das neue Buch von Thomas Klüh. Auf 188 Seiten beschreibt der Autor anhand seiner eigenen Entwicklung die Möglichkeit aus einem Leben voller Missverständnisse, Unglück und selbst verschuldetem Desaster, quasi aus einer krankhaften Situation heraus, glücklich zu werden.

Im Grunde ist es vollkommen einfach, resümiert er, »Du musst Dein Unterbewusstsein über Deine Wünsche informieren«. Nur dass das Unterbewusstsein leider keine Sprache kennt, wie wir sie verwenden. Es fängt gewissermaßen die Schwingung einer Aussage auf und hält es fortan für seine Pflicht, den vermeintlichen Inhalt dieser Schwingung zu verstärken. Würde ich beispielsweise denken: »**eigentlich** bin ich ja **gesund**«, könnte dies beim Unterbewusstsein in der Weise »... mir geht es ganz schön schlecht« ankommen. Dann sagt sich das Unterbewusstsein: »Du möchtest, dass es Dir schlecht geht? Das kannst Du haben!« Thomas Klüh bringt es auf den Punkt: »Wenn Kopf und Gefühl nicht in Einklang sind, verwendet der Mensch das Wort **Eigentlich**«.

Es geht augenscheinlich darum, dem Unterbewusstsein diejenigen Botschaften zu übermitteln, die das

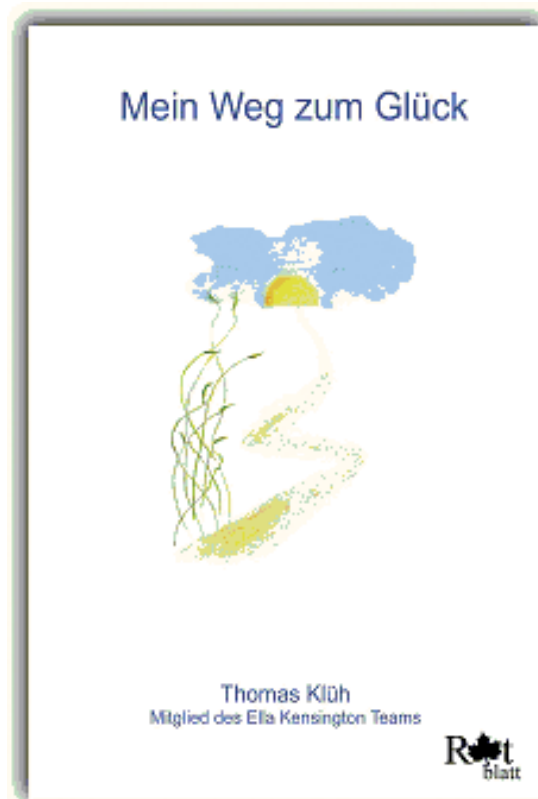
seine Lebenssituation selbst entscheiden.

Natürlich geschehen in der Welt tragische Ereignisse, werden täglich Entscheidungen getroffen, die den Einzelnen häufig eben so betreffen, wie gesamte Gesellschaftsschichten. Wenn wir jedoch die tatsächliche Betroffenheit prüfen, werden wir häufig feststellen, dass keine akute Bedrohung von diesen Ereignissen und Entscheidungen ausgehen. Sie mögen unbequem sein oder ungerecht, aber sie bringen unser Leben nicht in Gefahr.

So empfinden wir Manches als ungerecht und sind darüber unglücklich. Doch gerade diese Empfindung können die Glückstrainer ändern. Wer glücklich ist, der bewertet anders, für den ändern sich die Prioritäten, der wendet sich vom Unglück ab wie von einem unangenehmen Geruch. »Mein Weg zum Glück«

Thomas Klüh arbeitet selbst seit einigen Jahren als Glückstrainer, gibt Kurse und sogar ein Camp. Er gehört zum Ella Kensington Team und hat in

diesem Rahmen einen umfangreichen Erfahrungsschatz gesammelt. Sein Lebensziel lautet: So vielen Menschen wie möglich helfen, glücklich zu werden. In einem Interview versuchten wir, die Hintergründe seines Schaffens zu beleuchten.



ISBN 3-937221-17-4
188 Seiten, 14,90 Euro.

Glück im Leben vermehren. Und nur darum geht es Thomas Klüh. Er hat erfahren, dass Glück ein Zustand ist, den man üben kann. Jeder Mensch ist selbst dafür verantwortlich, vollkommen unabhängig von äußeren Einflüssen. Er kann in der Regel über

Pb: Der eigene Weg führte dich zum Ella Kensington Team. Worum genau handelt es sich hierbei?

Vor etwa sieben Jahren wurde das Ella Kensington Team von Bodo



Thomas Klüh

Deletz und mir gegründet. Wir hatten herausgefunden, dass uns die Erfahrung des Glücklichseins wichtig war und dass wir diese an jeden interessierten Menschen weitergeben wollten. Bodo schrieb dazu im Laufe der Zeit einige sehr gute Bücher, von denen Mary mit 400.000 Exemplaren bisher am erfolgreichsten war.

Pb: Du selbst bist vom Karriere-menschen zum Glückstrainer gewechselt? Ist das nicht ein großes berufliches Risiko gewesen?

Nein! Ich war immer auf Sicherheit bedacht und habe über mehre-

re Jahre beide Tätigkeiten parallel ausgeübt, bis ich eines Tages feststellte, dass der finanzielle Erfolg als Glückstrainer den des Managers übertraf.

Aber daran sollte man einen derartigen Beruf nicht festmachen. Er würde schnell unglaublich werden. Tatsächlich geht es um die Menschen, denen ich helfen möchte, glücklich zu werden.

Pb: Trotzdem lebst Du von Deiner Berufung. Was kostet so eine Beratung?

Eine Einzelberatung kostet 160,- EUR, ein Workshop über zwei Tage 200,- EUR und ein großes Seminar, wie im März in München über 3 Tage 300,- EUR.

Pb: Wie viele Termine sind durchschnittlich notwendig?

Im Allgemeinen reicht eine Einzelberatung aus, um das gewünschte Ziel des Glücklichwerdens zu erreichen. Das Feedback ist sehr groß. Viele Menschen, die bei mir waren, schicken Freunde und Bekannte zu mir, verschenken sogar bisweilen Beratungen zum Geburtstag. Doch nur ganz wenige hielten einen weiteren Termin selbst für notwendig.

Pb: Thema Ernährung?

Kein Seminartema. Die Ernährung verändert sich von selbst, wenn man glücklich ist. Man hat an gewissen Dingen mehr, an anderen weniger Interesse. Wer auf eine bestimmte Ernährung achten muss, um etwa eine Krankheit zu vermeiden oder abzuwenden, der steht unter genau dem Druck, den es doch gerade zu

verhindern gilt. Wer glücklich ist, lebt im Gleichgewicht und findet aus Lust am Essen selbst heraus, was für ihn gut ist.

Pb: Kann jeder Mensch den Weg zum Glück gehen?

Ja, jeder kann es schaffen, wenn es seine eigene Entscheidung ist. Es gibt natürlich Leute, die diesen Weg für sich ausschließen. Eine gewisse Bereitschaft, sich mit dem Thema auseinander zu setzen ist schon notwendig. Laut einer Untersuchung streben mehr als 50 Prozent der deutschsprachigen Europäer vorrangig nach Glück. Das sind über 50 Millionen Menschen. Das ist doch ein fantastischer Ansatz.

Pb: Muss man nicht reif sein für gewisse Veränderungen?

Man muss offen sein. Es gibt Leute, die kommen zu Seminaren, weil sie etwas in ihrem Leben verändern möchten. Dann werden sie aber plötzlich aggressiv, weil sich in ihnen etwas sperrt, so bleiben will wie es war. Wenn du solch einer Person Verbundenheit entgegen bringst, kannst du die Angst auflösen.

Pb: Nach dem Lernen durch eigene Erfahrungen bildest du nun selbst Therapeuten aus. Widerspricht das nicht deiner persönlichen Entwicklung?

Zunächst einmal sind wir Glückstrainer, nicht Therapeuten. Gelegentlich gibt es zwar auch Therapeuten, die eine ergänzende Ausbildung zum Glückstrainer machen, aber das befähigt uns nicht zur

Therapie. Ist auch gar nicht unser Ziel.

Voraussetzung für die Ausbildung zum Glückstrainer ist, wie auch bei mir, ein Lebensweg, der von gewissen Erfahrungen zeugt. Wer sich für die Ausbildung entscheidet, ist im Allgemeinen diesen Weg ohnehin bereits gegangen.

Darüber hinaus hängt die Fähigkeit jemandem zu helfen, sein Glück zu erkennen, auch von der individuellen Erfahrung ab. Würde ich als Nichtraucher jemandem gegenüber sitzen, der ein Problem mit dem Rauchen, mit der Sucht hat, könnte ich ihm sicherlich schlechter helfen, als ein Trainer, der selbst den Weg der Abgewöhnung durchlaufen hat.

Pb: Die Medizin steht in der Regel Institutionen wie Ella Kensington bzw. Menschen wie Dir sehr skeptisch gegenüber. Gibt es Reibungspunkte?

Nein. In unseren Seminaren findest du eine ganze Reihe von Medizinern und Therapeuten, die sich weiterbilden möchten. Im Übrigen ist es unser Ziel normale Menschen zu einem glücklichen Leben zu führen. Wenn ich erkenne, dass jemand krank ist, dann schicke ich ihn zum Arzt. Andererseits habe ich auch schon bestimmte Arten von Depressionen aufgelöst, die über Jahre von Therapeuten nicht zu heilen waren. Es geht nicht darum Leute zu heilen. Es geht darum sie glücklich zu machen.

Pb: Ein Camp in Spanien! Worum geht es da?

Ein Seminar-Treffen für zwei Wochen in Spanien, das mittlerweile bis zu 150 Teilnehmer zählt. Es geht auf einen Kindheitstraum von Bodo zurück. Er hat es sich vorgestellt, wir haben es umgesetzt und es ist einfach so toll, dass wir es jährlich wiederholen.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.Thomasklueh.de

sowie unter:

www.ella.org.

