

Gute Gefühle

**Hauptsache, man fühlt sich gut:
Thomas Klüh schickt Seminarteilnehmer auf ihren
persönlichen Weg zum Glück.**

SPUREN: Thomas, du hast dich früher als Glückstrainer bezeichnet, heute sprichst du von dir als Emotionstrainer. Warum?

Thomas Klüh: Ich bin kein Glückstrainer, denn jeder definiert Glück für sich selbst. Es ist so verwirrend: Glück bedeutet für dich etwas ganz anderes als für mich. Der eine sagt: «Glück kann man doch gar nicht trainieren.» Der andere sagt: «Doch das kann man.» Aber meine Emotionen kann ich trainieren, und wenn die mich glücklicher machen, dann ist es gut. Bei mir geht es immer um Glück und Erfolg, das hängt für mich zusammen.

Wissen wir Menschen denn, was Glück ist?

Ich habe wohl mehrere Tausend Menschen gefragt: «Was bedeutet Glück?», und ich habe so viele Antworten bekommen, wie ich Fragen gestellt habe. Deswegen behaupte ich einfach: Ich habe keine Ahnung, was Glück wirklich ist. Aber ich habe meine Definition gefunden, mit der ich gut zurechtkomme, und andere haben ihre Definition gefunden, mit der sie mehr oder weniger gut zurechtkommen. Glück bedeutet für mich, so oft wie möglich schöne Gefühle und so selten wie möglich unschöne Gefühle zu haben und dass sich diese auch noch in meiner äusseren Welt widerspiegeln. Ich möchte nicht auf einem Misthaufen sitzen und mir einreden, dass es schön ist. Ich bin kein «Ignorieren-Trainer».

Wo siehst du die Grenzen von erlernbarem Glück?

Ich habe sie noch nicht gefunden.

Lebensbedingt durch Krisen gibt es doch Grenzen?

Ja, aber es ist doch so, dass ich mit den richtigen Kenntnissen bzw. mit der richtigen Einstellung auch ganz anders mit einer solchen Lebenssituation umgehe. Das hat dann auch wieder was mit erlernbarem Glück zu tun.

Gibt es auch einen Glückszustand frei von Gefühlen?

Nein. Meiner Meinung nach sind immer irgendwelche Gefühle beteiligt. Auch Menschen, die jetzt auf einmal in einem höheren Seinszustand sind oder wie auch im-



mer du das nennen willst, haben Gefühle, und zwar ziemlich intensive.

Du hast in einem Buch deinen Weg vom Unglück zum jetzigen Glück beschrieben. Wenn du deine Methoden damals schon gekannt hättest, wärest du dann dennoch Emotionstrainer geworden?

Nein, wäre ich nicht! Ich hätte es leichter haben können in meinem Leben, ganz klar. Aber da ich eben diesen Weg gegangen bin, kann ich nun authentisch aus eigener Erfahrung erzählen. Ich habe ein Problem gehabt, ich habe eine Strategie gefunden, und ich weiss, wie ich da rauskomme, und kann anderen beibringen, auch da rauszukommen. Wenn ich nie irgendein Problem gehabt hätte, hätte ich nie jemandem den Weg zeigen können. Da hätte ich immer nur sagen können, «Mensch, stell dich doch nicht so an». Anderen den Weg zeigen, kann nur jemand, der ihn gegangen ist.

«An dem Tag, an dem sich jeder um sein eigenes Glück kümmert, ist die Welt in Ordnung», sagst du. Was ist dann in Ordnung?

Viele Menschen glauben, von anderen Menschen glücklich gemacht werden zu können. Das ist nicht der Fall! Für mich bedeutet das, dass an erster Stelle ich mich um mein Glück kümmern muss und kann. Ich möchte, dass die Menschen in die Eigenverantwortung gehen!

Interview: Stephanie Schmid

www.thomasklueh.de

Thomas Klüh: Mein Weg zum Glück. Rotblatt Verlag, Viersen 2007, 196 Seiten, Fr. 28.–.