

„Das Glück ist ein Voger!“, heißt es in einem Volkslied. Kaum lässt es sich nieder, fliegt es schon wieder davon. „Das stimmt gar nicht!“, widerspricht Coach Manfred Rauchensteiner. Er meint: „Glück zu spüren, kann jeder lernen!“

Der Linzer Manfred Rauchensteiner hat sich auf die Erforschung von Emotionen und Gefühlen spezialisiert. Er stellt fest, dass wir zu oft in Denkmustern gefangen sind. Seine These: „Glücklich sein, kann man lernen!“ Die „Krone“ will es genau wissen und fragt nach, wie man seine Sorgen-Mach-Programme im Kopf für das noch junge neue Jahr in den Griff bekommt.

Sie nennen sich Emotions-trainer und Glücksforscher. Was machen Sie denn da genau?

Im Zentrum steht eine einzige Frage: „Wie werde ich Chef in meinem Leben?“ Ich unterstütze andere Menschen als Coach dabei, darauf Antworten zu finden.

Warum bin ich nicht der Chef in meinem Leben?

Wenn Sie im Stau stehen ärgern Sie sich. Sie denken wie viele Menschen: „Ich komme zu spät. Da geht nichts weiter. Jetzt verliere

DAS GROSSE
Interview
Elisabeth Rathenböck

ich Zeit! Ich verschwende Lebenszeit, die ich zu Hause mit der Familie verbringen könnte.“ Und so geht es dahin. Ihr Sorgen-Mach-Programm rattert im Kopf.

Das kenne ich gut... Viele machen das 30 Jahre lang. Sie fragen sich aber nie: „Will ich überhaupt ein Mensch sein, der sich ärgert,

Im Gespräch mit Manfred Rauchensteiner ist Neugierde zu bemerken. Der Glückscoach beobachtet genau, wie unsere Gefühlswelt funktioniert.



Fotos: Horst Einöder (6)

„Glück fühlt sich gut an!“

wenn er im Stau steht?“ Oder kann ich darauf anders reagieren?

Was könnte ich in der Zeit anders machen?

Negative Gedanken verspannen uns und erzeugen Druck im Körper. Erst das macht uns richtig unglücklich! Wir können aber lernen, über viele Dinge anders zu denken. Das ist ein erster Schritt auf dem Weg zu einem glücklichen Leben.

Manfred Rauchensteiner schrieb über seine Erfahrungen und Forschungen rund ums Glück den Ratgeber „Glücklich leben“. Das Buch, das im Wiener Goldegg Verlag erschien, kostet 19,95 Euro und ist im Buchhandel erhältlich.

Sie könnten eine CD in den Player drücken und Italienisch lernen. Denn das wollten Sie schon immer tun. Wenn Sie so denken und das dann auch tun, ändert sich sofort Ihr Blick auf die Situation.

Mein Ärger macht mich unglücklich?

Ja, es sind Ihre Gedanken, die kommen, wenn Sie im Stau stehen. Ihre Gedanken, wie Sie etwas beurteilen, machen Sie unglücklich oder glücklich – je nachdem, wie Sie über Ereignisse oder Ihre Erlebnisse denken.

Was löst der Ärger aus?

Er erzeugt Verspannungen im Brustbereich. Sie werden unruhig. Sie können schlecht atmen. Diese ungenuten Körpergefühle machen Sie aber erst unglücklich.

Aber was soll ich tun?

Ändern Sie Ihre Gedanken! Wenn Sie das Positive sehen oder einfach abwartend bleiben, geht es Ihrem Körper schlagartig besser. Sie merken: Glück fühlt sich gut an! Wollen Sie es ausprobieren?

Geben Sie mir doch die Stichworte dazu!

Gut: Denken Sie jetzt an Ihren Urlaub! Es ist warm.

Sie schauen aufs Meer, bohren die Zehen in den Strand. Sie schnaufen tief durch! Wie fühlen Sie sich?

Wenn ich ans Meer denke, fühle ich mich sofort gut. Und Sie sagen tatsächlich, das funktioniert immer?

Ich kann alles ablehnen, ich kann mich über alles ärgern. Aber das ist nur eine Möglichkeit. Es gibt auch andere Varianten, die Dinge zu betrachten.

Sie erleben doch auch selbst sicher immer wieder Momente, die Sie ärgern...

Ich habe mir angewöhnt, dass ich sofort umdenke, sobald solche negativen Einschätzungen auftauchen. Ich sage mir lieber: Der Tag heute wird interessant. Ich bin schon neugierig darauf, was passieren wird und wie es mir dabei geht. Ich bleibe im Hier und Jetzt. Ich bewerte keine Situation schlecht, die ich ohnehin nicht ändern kann.

Ihr Buch „Glücklich leben“ trägt den Untertitel: „Dein Herz weiß mehr als dein Verstand.“ Was erzählen Sie darin genau?

Ich erkläre, wie sich jeder selbst seine Gefühlswelt erschafft. Der Leser bekommt

ausreichend Tipps, um es anders zu machen – falls er sich unglücklich fühlt.

Was bedeutet Schreiben für Sie?

Ich schreibe jeden Abend Erlebnisse auf, die sich an diesem Tag gut angefühlt haben. Ich lege meinen Fokus auf Positives, das beruhigt mich. Für mein nächstes Buch sammle ich gerade Überschriften und Beobachtungen. Zum Schreiben der Kapitel will ich mich in die Toskana oder ins Mühlviertel zurückziehen.

Was macht Sie besonders glücklich?

Ich gehe gerne in der Natur spazieren – am liebsten alleine! Das öffnet mir einen Raum für kreative Ideen. Diese Spaziergänge plane ich richtig in meinem Kalender ein. Ich halte mich an die Termine mit mir selbst.

Wie gehen Sie in das Jahr 2018, das vor uns liegt?

Ich bin neugierig, was es alles bringen wird! Ich nehme mir täglich vor, den jeweils heutigen Tag bestmöglich zu gestalten.

STECKBRIEF

Name: Manfred Rauchensteiner
Beruf: Emotionstrainer, Glücksforscher, Wissensentwickler, Autor
Wohnort: Linz
Sternzeichen: Steinbock
Familie: Vater einer wunderbaren Tochter
Lieblingsorte: Dort, wo ich gerade bin
Lieblingsessen: Toskanische Küche
Typisch ich: Ich beobachte und fühle hin
Liebe ist... Die wunderbarste, heilendste Energie
Mein Traum: Möglichst viele Menschen „aufwecken“, damit sie hinsehen, was und wie wir hier leben
Hobbys: Das „Gehen“
Lebensmotto: Möglichst alles weglassen, wodurch ich mich unglücklich mache

Opfern wir unserem Ärger zu oft unser Wohlbefinden? „Krone“-Autorin Elisabeth Rathenböck im Gespräch mit Manfred Rauchensteiner.

