

German Glück

Sabine Eichhorst

GERMAN Glück

Reise durch ein
unerwartet glückliches Land



LUDWIG

In einigen Kapiteln wurden Namen beteiligter Personen und Details zu Krankengeschichten aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes anonymisiert.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2017

by Ludwig Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Straße 28, 81673 München

<http://www.ludwig-verlag.de>

Redaktion: Andrea Kunstmann, München

Umschlaggestaltung und Innenlayout: Eisele Grafik-Design, München
Umschlagillustration und Innenbilder: Isabel Klett, Barcelona

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-453-28089-2

Inhalt

GLÜCK	9
HAMBURG · Ruth Frobeen (Übersetzerin, 37)	
Das Glück der Möglichkeiten	13
GRABOW · Antje Ritter (Gestalttherapeutin, 50)	
Das Glück der kleinen Schritte	25
HANNOVER · Jakob Kampermann (Pastor, 38)	
Gott will mich so – zum Glück!	35
HERRSCHING AM AMMERSEE · Annette Jarosch (Werbetexterin, 51)	
Eheglück	45
MÜNCHEN · Magnus Bauch (Metzger, 61)	
Das Glück, den richtigen Beruf zu haben	57



DUISBURG · Elsa Cremers (Apothekenhelferin, 75)	
Das Glück im Verschwinden	69
MÜNCHEN · Anne Koark (Unternehmerin, 53)	
Glücklich gescheitert	81
REGENSBURG · Nora Albers (ehemalige Eremitin, 38)	
Das Glück im Alleinsein	95
WEISSENFELS · Michael Heinemann (Unternehmer, 68)	
Das Glück der Wende.	107
KAISERSLAUTERN	
Carsten Heinisch (Physiker & Lektor, 55)	
Vom Glück, plötzlich reich und berühmt zu sein.	121
WÜRZBURG · Judith Aßländer (Betriebswirtin, 39)	
Das Glück zu helfen.	137
HEIDELBERG · Ernst Fritz-Schubert	
(Oberstudiendirektor, 68)	
Schulfach Glück.	151
KIEL · Britta Janzen (Inhaberin eines Wollgeschäfts, 44)	
Das Glück ist ein Muskel, den man trainieren kann	161
KARBEN/TAUNUS · Hannelore Neumann	
(Unternehmerin, 74)	
Das Glück der Resilienz.	173

**IRGENDWO IN NORDRHEIN-WESTFALEN****Elias & Mari Alkhory (Angestellter & Hausfrau, 48 & 40)**

Das Glück der zweiten Heimat	187
------------------------------------	-----

LEIPZIG · Johanna Wargenau (Schülerin, 9)

Kinderglück	207
-------------------	-----

HAMBURG · Daniel LeBel (Chiropraktor, 48)

Vom Glück des guten Sterbens	215
------------------------------------	-----

IRGENDWO IN DEUTSCHLAND · Sebastian Seidel**(Musiker, 28)**

Das Glück des zweiten Lebens	227
------------------------------------	-----

HAMBURG · Sabine Eichhorst (Autorin, 54)

Das Glück des Schreibens	241
--------------------------------	-----

Danke	247
-------------	-----

Literatur	249
-----------------	-----

Bildnachweis	255
--------------------	-----

Glück ...

Der Duft von Basilikum macht glücklich. Und Walzer tanzen. Sand unter den Füßen, eine Umarmung und Mozarts Flötenkonzert in D-Dur. Der Geruch von Sonnencreme, ein Segeltörn auf der Ostsee, ein Spaziergang durch München, ein Abend im Biergarten. Liebe macht glücklich, Zärtlichkeit, mutig sein. Die Geburt eines Kindes. Milchreis mit Zimt und Zucker wie in Kindertagen. Heiraten. Mit Freunden zusammen sein. Ein Schmalzbrot mit Gurken. Im Chor singen – eintauchen in reinen Klang, die eigene Stimme mittendrin. Fahrradfahren am ersten Urlaubstag, wenn der Wind sämtliche Gedanken an den Job wegweht und das Gefühl großer Freiheit beginnt. Die sieben Minuten am Morgen, wenn die Kinder ins Bett kommen und alle kuscheln und der Alltag noch nicht begonnen hat. Wale im Pazifik entdecken und der kollektive Seufzer auf dem Schiff, wenn sie wieder abtauchen. Beim Marathon ins Ziel laufen. Versöhnliche Worte der Mutter, vom Vater, dem Bruder, der Schwester. Take Five von Dave Brubeck auf dem Saxofon spielen können oder ein berührendes Buch nicht mehr aus der Hand legen wollen und es dann doch tun, damit man noch länger etwas davon hat. Teil eines Ganzen sein. Zeit zum Lesen. Das Baby der Freundin zum ersten

Mal sehen. Weißwürste mit süßem Senf. Ein Kuss. Etwas zum allerersten Mal machen und herausfinden, wie es geht. Für andere kochen und allen schmeckt's oder überraschend einen Zettel mit einer Liebesbekundung in der Jackentasche finden. Der Duft von Rosen. Zeit vertrödeln. Ein Lächeln, eine Berührung mit Worten. In einen Sonnenaufgang hineinlaufen. Der Geruch eines neuen Buchs. Frühlingsluft. Warme Suppe und Kinderlachen im Nachbarzimmer. Unbeschwert mit Freundinnen quatschen. Ein Schaumbad. Verstanden werden, vertrauen können. In einen kühlen See tauchen, das Rascheln der Blätter im Herbst, der Geruch von frisch gemähtem Heu. Frischer Schnee, der die Landschaft zudeckt, und es ist Nacht und so still, dass man das Fallen der Flocken hört. Intellekt. Hoffnung. Verliebtsein. Eine leidenschaftliche Diskussion, Toleranz und Tapferkeit. Einen Berg erklimmen. Eine Düne hinauflaufen und das Meer sehen. Mit den Händen in der Erde wühlen, Blumen pflanzen. Ein Kind adoptieren dürfen. Klatschmohn und Vergissmeinnicht und der Duft von frisch gebackenem Brot oder frisch gebrühtem Kaffee und das erste zarte Grün nach einem langen Winter. Eine Katze streicheln. In die Arbeit eintauchen und alles um sich herum vergessen. Ein Lob. Den handgeschriebenen Brief eines alten Freundes aus dem Postkasten fischen. Die erste Nacht im eigenen Bett nach einer langen Reise. Weihnachten in der Kirchenbank sitzen. Sich überwunden und etwas geschafft haben. An einem sonnigen Tag auf Langlaufskiern durch den Wald gleiten, an eine Lichtung kommen, die einen weiten Blick auf Berge und Hügel öffnet, und dieses Glück mit anderen teilen, die dort ebenso fasziniert anhalten.

So vieles macht glücklich und doch gelten die Deutschen als notorische Nörgler. Sie finden noch in der leckersten Suppe ein Haar, rangieren in internationalen Glückstatistiken nie vorn, manchmal sogar abgeschlagen hinter Ländern wie Oman, Venezuela oder Tadschikistan.

German Angst?

Global gesehen geht es uns gut: Pro-Kopf-Einkommen und Beschäftigungsquote sind überdurchschnittlich hoch, die Lebenserwartung ist

gut, auch bei Bildung, Umwelt, sozialen Beziehungen, Wohnen und Sicherheit liegen die Messgrößen über dem internationalen Durchschnitt. Nein, Krisen machen nicht an Landesgrenzen halt, und auch Deutschland muss Lösungen für soziale Konflikte und politische Herausforderungen finden – doch in einer Welt, in der Kriege geführt werden, Ungleichheit und Polarisierung rasant wachsen und Gesellschaften auseinanderdriften, leben wir in Frieden, in einer funktionierenden Demokratie, unsere Wirtschaft ist erstaunlich robust.

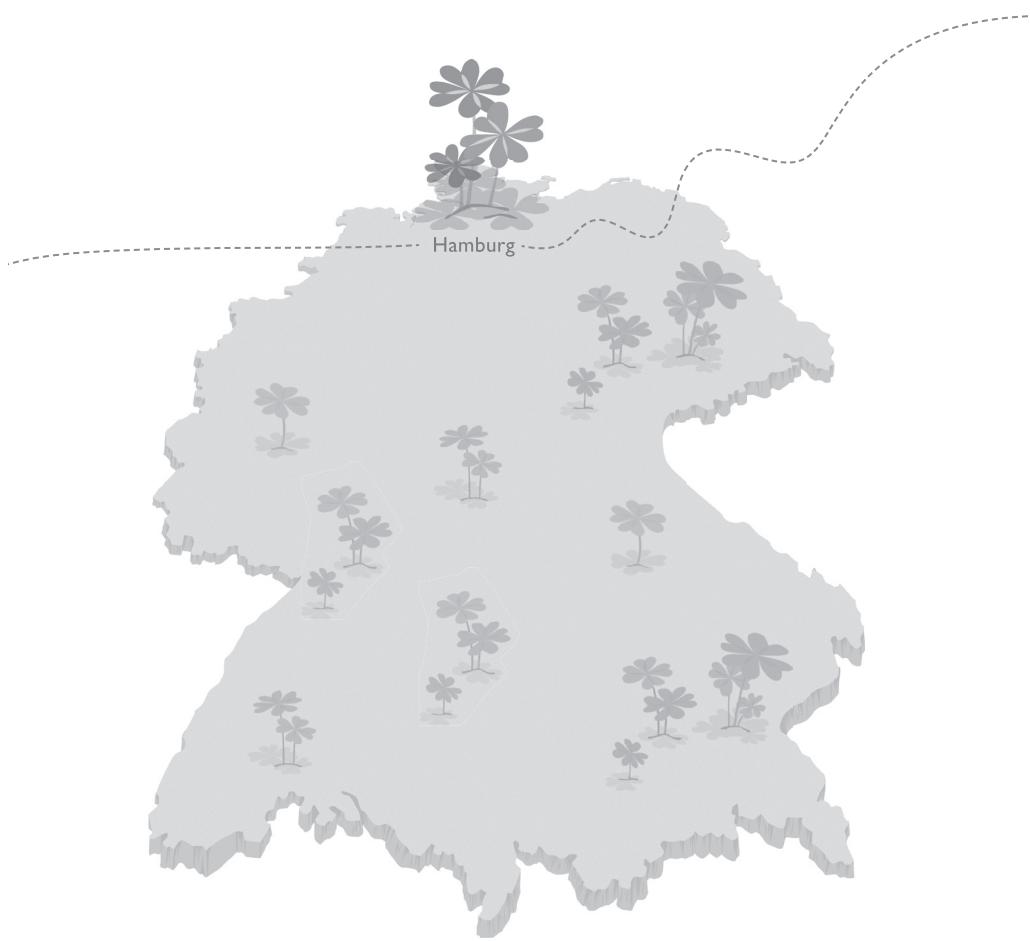
Und doch sind wir nur mäßig glücklich?

Glück ist flüchtig.

Glück ist Arbeit.

Und oft ist Glück eine Frage der Haltung. Dieses Buch erzählt von glücklichen Menschen zwischen Kiel und München, Duisburg und Leipzig. Manche kannte ich, viele lernte ich erst während der Reise kennen – sie sind jung, alt, weiblich, männlich, hetero- oder homosexuell, eingeboren oder zugewandert. Wie fanden sie das Glück?

Und wie fand es sie?





RUTH FROBEEN
Übersetzerin | 37

Das Glück der Möglichkeiten

Zum ersten Mal sah ich Ruth Frobeen bei einer Weihnachtsfeier. Sie trug ein rotes Kleid, ihr dunkles Haar war hochgesteckt und sie strahlte. Sie strahlte vor Glück, so unbedingt, dass ich, nachdem ich mich an den Tisch gesetzt hatte, immer wieder zu ihr hinübersah. Diese Frau, dachte ich, muss eine wundervolle Kindheit gehabt haben. Sie schien in sich zu tragen, was Kinder im besten Fall, wenn sie in Liebe und Geborgenheit aufwachsen, entwickeln: ein tiefes Zutrauen zu sich und der Welt. Ist das nicht eine unabdingbare Voraussetzung für Lebensglück? Wie sonst könnte ein Mensch so unbedingte Zufriedenheit verströmen?

An einem verhangenen Freitagmorgen im Juli 2016 treffe ich Ruth wieder – erste Station auf der Reise in Sachen Glück ist eine Geigenbauwerkstatt in Hamburg-Eimsbüttel. Überall stehen, hängen, liegen Geigen, Bratschen, Celli. Auf einer Werkbank ein Bogen, ein Stück Kophonium, es riecht nach Holz und Leinöl, im Radio spielt leise Musik.

»Kaffee?«, fragt Ruth und deutet auf eine Espressomaschine.

»Tee?«, frage ich.

Sie lacht. Ja, Tee könne man mit der Maschine auch machen. Sie sieht zu ihrem Mann hinüber. Frank Frobeen legt die Geige beiseite, der

er gerade neue Saiten aufzieht, steht auf und nimmt ein zierliches Porzellantässchen aus dem Schrank. Ich kümmere mich darum, sagt er. Leise und freundlich, fürsorglich.

Wir gehen in den hinteren Teil der Werkstatt. Ruth ist Übersetzerin, Texterin und Autorin, in ihrem Büro steht ein großer Schreibtisch, vor dem Fenster ein Stehpult, daneben ein erbsengrünes Sofa. An einer Wand drei großformatige Stillleben. Auf dem Fensterbrett Kakteen und eine goldene Kaffeekanne.

»Ruth, hastest du eine glückliche Kindheit?«

Sie denkt kurz nach. »Doch«, sagt sie, »meine Kindheit war gut. Keine schlimmen Sachen. Ich habe die Dinge genommen, wie sie waren.«

Ruth wuchs ohne Vater auf. Als junge Frau ging ihre Mutter auf Weltreise, in Spanien traf sie Jaime und blieb. Als sie schwanger wurde und nach Deutschland zurückkehrte, kam Ruths Vater mit. Er landete in einer fremden Stadt in einem kalten Land, verstand die Sprache nicht, die Menschen nicht und am Ende auch nicht die Frau an seiner Seite. Und verschwand. War über Nacht einfach fort und tauchte nicht wieder auf. Ruth störte das nie. Sie wuchs in einem Haus voller Kinder auf, viele Scheidungskinder, ohne Vater wie sie, gemeinsam streiften sie durch die Straßen, liefen zum Kanal, bauten Hütten, bildeten Banden, mitten in der Stadt war Eimsbüttel ein Dorf. Als sie zehn war, fuhr sie mit der U-Bahn zu ihrer Großmutter, stolz, so selbstständig zu sein, so autonom. »Das Einzige«, sagt sie, »was mich manchmal störte, war, dass wir wenig Geld hatten.« Zu Ostern bekam sie ein Springseil – ihre beste Freundin ein lebensgroßes Reh aus Plüscht. Zum Geburtstag ein Buch – ihre Freundin eine Barbiepuppe. Andere Kinder fuhren nach Frankreich – Ruth und ihre Mutter machten Urlaub am Plöner See. »Aber«, sagt sie, »das hat mich auch stark gemacht.«

Sie ist elf Jahre alt, als sie auf dem Flohmarkt Spielsachen und Comics verkauft. Sie ist zwölf, als sie für ihre Großmutter, eine Genealogin, kleine Aufträge erledigt: Listen abtippen, Unterlagen archivieren, Bücher sortieren. Mit vierzehn läuft sie die Osterstraße, die Haupteinkaufsstraße im Viertel, hinauf und hinunter, eine Stunde ist sie unter-

wegs, vielleicht zwei, und staunt: Die Bäckerei sucht eine Aushilfe, das Café eine Kellnerin, der Lebensmittelladen jemanden, der Ware aussackt – in zahllosen Schaufenstern hängen Zettel, auf denen Jobs angeboten werden. Vor jedem Fenster bleibt sie stehen, späht hinein und stellt sich vor, wie es wäre, dort zu arbeiten. Hochzufrieden kehrt sie nach Hause zurück.

Sie suchte keinen Job. Es gab nicht viele Dinge, die sie unbedingt haben wollte, sich aber nicht leisten konnte. Was sie suchte, waren Möglichkeiten. »Ich habe meinen Blick geschärft«, sagt sie. »Wie könnte ich Geld verdienen, wenn ich es wollte?«

Das Jonglieren mit Möglichkeiten, diese Exkursionen in der Fantasie – was wäre, wenn? – liebt sie heute noch. Es ist das Wissen um Möglichkeiten, das Weiten der eigenen Welt, das Menschen ein Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt. Wer weiß, was er kann, fühlt sich nicht als Spielball fremder Mächte. Das hilft manchmal sogar, sich mit unbefriedigenden Situationen, die man im Moment nicht ändern kann, zu arrangieren.

»Absolut!« Ruth lacht, löst ihr Haar undwickelt es mit wenigen entschiedenen Handgriffen zu einem neuen Knoten. »Manchmal«, sagt sie, »wenn ich Leute über ihren Job jammern höre, denke ich: Überleg dir, was du willst, mach es in Teilzeit und in der restlichen Zeit verdienst du dein Geld. Dann räumst du von fünf bis neun irgendwo Regale ein und weißt beim Frühstück: Jetzt habe ich Zeit, mich um das zu kümmern, was ich gern machen möchte!«

»Regale einräumen?« Jetzt lache ich, denn ich höre schon die Chöre:
Von fünf bis neun Uhr früh, spinnst du?

»Es kann auch ein anderer Job sein.«

»Du bist also bereit, einen Preis zu zahlen für Veränderung und Glück?«

Sie überlegt einen Moment. Und sagt: »Ich finde, früh aufzustehen ist kein hoher Preis.«

Als Ruth achtzehn ist, fährt sie mit ihrer Mutter nach Spanien, in den Ort, aus dem ihr Vater stammt. Ein paar Einheimische erkennen die

Mutter wieder. Vom Vater keine Spur. Ich muss ihn auch nicht kennenlernen, denkt Ruth. Ich vermisste ihn nicht. Sie wurde wirklich oft gefragt, sagt sie und seufzt, ob sie nicht neugierig auf ihn sei. Aber: Nein, ist sie nicht. Es sei alles so lange her, er sei irgendein Mann, der einmal eine Weile mit ihrer Mutter glücklich war, *that's it*. Sie klingt dabei nicht traurig, nicht trotzig, nur nüchtern. Ihre Wurzeln hat sie dennoch gepflegt. In der Schule lernte sie Spanisch, war ein Jahr als Austauschschülerin in Honduras, studierte Englisch und Spanisch. Sie hatte nun einmal diesen Vater und die Vorstellung, dass irgendwo Menschen lebten, mit denen sie verwandt sei, Halbgeschwister gar, die sie zwar nicht suchte, mit denen sie aber, wenn sie sie trafe, nicht sprechen könnte, fand sie befremdlich.

Wieder ging es ihr um Möglichkeiten.

Dass ihre Töchter einen Vater haben, macht Ruth trotzdem froh. Frank lernte sie kennen, als sie auf der Suche nach einer Bratsche zu dem alten Geigenbaumeister ging, den sie schon lange kannte. Ein fremder junger Mann öffnete ihr Schaute auf das dänische Buttergebäck in ihren Händen und sagte: »Das ist kein Kuchen.« Sie hatte dem alten Geigenbaumeister versprochen, Pflaumenkuchen mitzubringen, aber nirgendwo welchen gefunden. Was für ein frecher, gut aussehender, eingebildeter Fatzke!, dachte Ruth.

Als sie wenige Tage später wieder die Treppen zur Werkstatt hinaufläuft, diesmal mit Pflaumenkuchen (aber ohne Sahne, damit sie vielleicht, ganz vielleicht, einen Grund hat, am Tag darauf noch einmal zu kommen), ist der alte Geigenbaumeister nicht da. Ruth und Frank essen Kuchen und reden und reden und reden.

Dann fliegt Ruth nach England, zum Studium.

Die beiden schreiben sich Briefe. Sie telefonieren. Und eines Tages, sie kennen sich gerade drei Monate, steht Ruth wieder in einer roten Telefonzelle, draußen regnet es in Strömen und Frank erzählt von der Hochzeit eines Freundes. »Und wann heiraten wir?«, fragt sie.

Und denkt im nächsten Moment: Auweia, was habe ich gesagt? Ich habe ihm einen Heiratsantrag gemacht!

Wenn er Ja sagt, werde ich hysterisch.

Wenn er Nein sagt, todtraurig.

Wenn er Ja sagt, stellt es mein Leben auf den Kopf.

Wenn er Nein sagt, auch.

Beides ist schrecklich, irgendwie ...

Ruth hält den Atem an und Frank denkt nach, einen endlosen Augenblick lang. Dann sagt er: »Mach dein Studium zu Ende und anschließend zieh zu mir.« Er wohnt zu der Zeit in einer 30-Quadratmeter-Wohnung. »Sollten wir nach einem Jahr immer noch heiraten wollen, heiraten wir.«

»So«, sagt Ruth und muss laut lachen, »treffen wir bis heute alle wichtigen Entscheidungen.« Aus dieser Verbindung von Spontaneität und Klugheit heraus, wo nüchterne Überlegung auf Eingebungen trifft, sie beleuchtet, prüft, bescheidet. »Und es gibt nichts, was wir bereuen«, fügt sie hinzu, »cool, oder?« Ihre Wangen glänzen. Ihre großen dunklen Augen strahlen.

Woher nimmt sie den Mut?

»Man entscheidet sich eben.«

Man entscheidet sich eben? Als gäbe es da draußen nicht Scharen von Menschen, die ein Leben damit verbringen, nach dem besseren Mann, dem besseren Job, dem besseren Haus, dem besseren Leben zu suchen.

Ruth schüttelt den Kopf. »Man verliebt sich«, sagt sie, »aber dann entscheidet man sich auch füreinander. In schwierigen Zeiten weiß man: Man hat sich füreinander entscheiden, man hat ein gemeinsames Ziel.« Allerdings müsse man im Dialog bleiben, sonst ginge es nicht. Frank und sie reden viel. Sie streiten auch viel, aber sie finden immer eine Lösung, weil sie miteinander reden.

»Ich glaube ...« Ruth legt den Kopf ein wenig auf die Seite und denkt nach. »Ich glaube, ich betone gern das Gute in den Dingen. Ich suche es, schäle es heraus oder versuche, Dinge zum Guten zu wenden. Es käme mir gar nicht in den Sinn, nach einem anderen Mann zu suchen, einem, der vielleicht noch etwas besser ist als der, den ich habe.« Dabei glaubt

sie nicht einmal, dass es nur eine Liebe im Leben gibt. Frank sei durchaus ihre große Liebe – aber es hätte auch ein anderer sein können.

Glück braucht also Mut, weil Entscheidungen Mut brauchen?

»Unbedingt!«, sagt Ruth und nickt heftig. Und fügt nach einem kurzen Moment hinzu: »Aber ich glaube, allein das Mutigsein führt schon dazu, dass man zufrieden ist.«

Ja, das stimmt wohl. Nur wer sich Herausforderungen stellt, weiß, was er kann. Wer Herausforderungen scheut, erlebt weniger Höhen und Tiefen. Auch weniger Glückshöhen.

Inzwischen sind Ruth und Frank seit dreizehn Jahren verheiratet, haben zwei Töchter und ein gutes Leben. Zum Lebensglück kommt oft auch Zufallsglück: Beinahe auf Anhieb fanden sie eine Wohnung in einem sehr begehrten Stadtteil – liefen durch den Rohbau, dachten, perfekter wird's nicht, und unterschrieben. Sie fanden eine Werkstatt, in die Frank als selbstständiger Geigenbaumeister einziehen konnte – auf der gegenüberliegenden Straßenseite! Ruth gewinnt Preisausschreiben und Wettbewerbe, mal ein Kleid, mal ein interessantes Buch, mal eine Reise. »Ich glaube«, sagt sie, »ich suche nicht nur nach Möglichkeiten – ich habe auch ein Talent, Chancen zu erkennen.«

Sie lehnt sich zurück und lacht. Sie lacht gern und viel. Sie ist voller Enthusiasmus, Entschiedenheit, Klarheit, wenn sie spricht. Aufmerksam und konzentriert, wenn sie nachdenkt. Still, wenn sie zuhört. Sie ist lebhaft und agil und wirkt doch bei allem, was sie tut, sehr in sich ruhend. In einer Zeit, in der Glück für junge Frauen, junge Mütter oft disparat erscheint, weil sie alles wollen, alles richtig, alles perfekt machen wollen, sich mit hohen Ansprüchen unter Erfolgsdruck setzen, scheitern, ja, manchmal sogar das Gefühl haben, in ihrer Rolle gefangen zu sein, und sich wünschen, nie Mutter geworden zu sein – Stichwort *Regretting Motherhood* –, sitzt Ruth auf ihrem erbsengrünen Sofa und wirkt zutiefst zufrieden. Es baut ja auch alles aufeinander auf, erklärt sie: »Ich hatte das Glück, den richtigen Mann zu heiraten, ich habe das Glück, mit ihm die richtigen Entscheidungen zu treffen, und darum kann ich auch weiterhin glücklich sein.«

Dass der falsche Partner ein Rezept für garantiertes Unglück ist und eine gute Partnerschaft enorm glücksfördernd, bestätigen zahllose Studien. Der Partner sei sogar wichtiger als die Familie, so der Glücksforscher Jan Delhey, und am glücklichsten fühlten sich Menschen, die lange mit demselben Partner zusammen seien.

»Doch was tust du in schwierigen Momenten, Ruth? Es gibt, um mit dem Philosophen Karl Jaspers zu sprechen, Grenzsituationen menschlicher Existenz, die unvermeidlich sind: Leid, Schuld, Kampf und Tod. All das gehört zum Leben.«

»Der Tod«, sagt Ruth und schüttelt den Kopf, »der Tod macht mich nicht unglücklich, sondern traurig.«

Ihre Großmutter, zu der sie ein sehr inniges Verhältnis hatte, starb von einem Tag auf den anderen. Sie war nicht krank, noch nicht einmal alt, gerade siebenundsiebzig Jahre. Und ist einfach gestorben. Selbst jetzt, fast zehn Jahre später, klingt Fassungslosigkeit in Ruths Stimme durch, eine leise, ungebrochene Empörung. »Zwei Tage nach meinem Geburtstag, ich hatte mich nicht einmal für mein Geburtstagsgeschenk bedankt.« Ihr steigen Tränen in die Augen. »Es hat mich umgehauen ...«

Sie schluckt.

Und spricht weiter, langsamer, als suche sie nach den richtigen Wörtern. In ihrem Gesicht ist zu lesen, wie sie die Dinge abwägt. »Nein«, sagt sie schließlich, »der Tod erschüttert mich, aber wenn jemand stirbt, den ich liebe, macht mich das traurig, nicht unglücklich.«

»Was würde dich unglücklich machen? Eine Trennung? Wenn Frank sich morgen in eine andere Frau verliebte?«

Erneut wägt sie die Frage ab. Erneut schüttelt sie den Kopf. »Es wäre ein Schock und wahrscheinlich würde ich lange brauchen, um es zu verstehen – aber ich will ja weiterleben, also lebe ich weiter und mache alles, so gut ich eben kann.«

»Tod, Trennung, Krankheit, Leid machen dich nur traurig, nicht unglücklich?«

Ruth nickt.

»Wenn eine deiner Töchter einen Unfall hätte? Querschnittgelähmt im Rollstuhl säße?«

Wieder hängt sie ihren Gedanken nach. Es ist still im Raum. Draußen hat es angefangen zu regnen, ein leichter, feiner Sommerregen, das Licht ist trüb. Nach einer langen Weile räuspert sich Ruth. »Nein«, sagt sie, »auch in so einer Situation wäre ich schockiert und traurig, doch dann würde ich nach Wegen suchen, wie wir weiterleben können, wie wir die Herausforderung gemeinsam bewältigen.«

»Du suchst ...«

»... ja«, sagt sie, »ich suche und finde Möglichkeiten.«

Die Erfahrung, dass sich fast immer irgendwo eine Tür öffnen lässt, die eben noch verschlossen war, scheint Ruth eine tiefen, unbeugsame Kraft zu geben. Oder findet sie Möglichkeiten, weil sie stark ist? Der kanadische Psychologe Albert Bandura entwickelte in den 1970er-Jahren das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung und benannte vier Faktoren, die Selbstwirksamkeit fördern: die Erfahrung, dass man Probleme erfolgreich lösen kann; Vorbilder, an denen man sich orientieren kann; Menschen, die einen ermutigen; und die Fähigkeit, Stress zu regulieren. Positive Erfahrungen stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – und ein ausgeprägtes Bewusstsein für die eigenen Möglichkeiten wiederum bewirkt positive Erfahrungen.

»Gibt es überhaupt etwas, was du fürchtest, Ruth?«

»Autofahren!« Die Antwort schießt ihr aus dem Mund. Ihr Schwager, starb bei einem Unfall. Auf der Autobahn, auf dem Heimweg, kurz vor der Abfahrt, entthauptet von einem vorbeirasenden Lkw. Die Erinnerung an den Schock und die Zeit danach spüre sie noch immer in ihrem Körper, sagt Ruth. Seither wisse sie, dass alles jederzeit vorbei sein kann. Daran denke sie nicht ständig, wer würde das aushalten? Sie wolle der Furcht auch gar nicht so viel Raum geben, wolle lieber dem Leben Raum geben. Doch lange Zeit traute sie sich nicht, Auto zu fahren. Nur langsam überwand sie die Angst. »Letztlich«, sie zuckt mit den Schultern, »letztlich liegt nichts in deiner Macht, wenn ein Lkw kommt ...«

Dann richtet sie sich auf, streicht eine Strähne hinters Ohr. Ihr Schwager hinterließ Frau und kleine Kinder. »Unsere Kinder sind schon größer«, sagt sie, »trotzdem wäre es dramatisch. Und ich will mir auch gar nicht vorstellen, dass das Schöne, das wir haben, morgen zu Ende sein könnte. Ich wehre mich dagegen. Aber wenn es so käme, müsste ich einen Weg finden, damit umzugehen, mit den Kindern, für die Kinder.« Sie hält inne, sieht mich an, ein klarer, unverwandter Blick. Und sagt: »Und das könnte ich auch.«

»Würdest du dich fragen: Warum ich?«

Ein entschiedenes Kopfschütteln. Ihr sei im Leben auch so viel Gutes widerfahren, da verbiete sich so eine Frage. Sie würde wohl irgendwann sehr wütend werden. Doch vor allem, sagt sie, würde sie Wege suchen, den Schmerz zu verarbeiten.

Im Frühjahr 2015 war Ruth erschöpft, am Ende ihrer physischen Kräfte. Sie blieb im Bett und ließ sich fallen, schlief sechzehn Stunden am Tag. Hatte plötzlich Zeit, sammelte ihre Gedanken und Sinne. Und machte jeden Tag ein Foto. »Wenn ich am Ende meiner Kräfte bin«, sagt sie, »sehe ich bis auf den Grund meiner Seele.«

Entstanden ist eine Serie über ihr Gefühl des Gestrandetseins. Helle, verwischte, wie mit Kreide gemalte Bilder, in denen sie sich inszenierte, im Wasser, zart und ungeschützt. Jeden Tag wählte sie eine andere Farbigkeit und jedes Mal war sie nach der Arbeit wie beflügelt. Sie begann, sich auf das tägliche Fotografieren zu freuen. Aufstehen zu müssen, Requisiten zusammenzusuchen, Kamera und Objektiv einzurichten gab allem eine Struktur, und aus der schöpferischen Leidenschaft, mit der sie vorging, zog sie neue Energie. Als würde ich etwas in mich *hineinschöpfen*, beschreibt sie es. Auch im Rückblick ist sie froh über die Bilder – sie zeigen keine Entwicklung, sind alle ähnlich in der Stimmung, doch sie erinnern sie daran, dass sie in der Kunst ihre Kraft wiederfand. Kunst – fotografieren, schreiben, Geige spielen – hilft ihr immer wieder, sich mit der Welt auseinanderzusetzen, Dinge zu verstehen. »Nun weiß ich«, sagt sie, »dass ich sogar, wenn ich vollkommen erschöpft bin, noch schöpferisch tätig sein und mich aus einem tiefen Tal

wieder herausholen kann.« Sie nickt, ruhig und bestimmt. Da ist sie wieder, die unerschütterliche Zuversicht, der Glaube an die Welt und die eigene Kraft ...

Ruth greift nach ihrer Kaffeetasse, leert sie, stellt sie auf den Tisch. Beugt sich ein wenig vor und sagt: »Wirklich Angst habe ich nur davor, dass meine Kinder nicht glücklich sein könnten.«

»Sind sie es nicht?«

Wieder tastet sie sich zwischen den Wörtern entlang, sucht die richtigen. Die Mädchen, eines sieben, eines zehn Jahre alt, seien sehr unterschiedlich. Die Jüngere sonnig und zuversichtlich, die Ältere vorsichtiger, manchmal zweifelnd. »Bei ihr«, sagt Ruth, »ist das berühmte Wasserglas eher halb leer.«

Aber woher wissen wir, dass ein Mensch, dessen Glas halb leer ist, unglücklich ist? Wir meinen, er müsse es sein, weil es doch besser wäre zu denken, das Glas sei halb voll ...

»Es ist meine Vorstellung«, sagt Ruth und wirkt einen Moment ratlos. Und fügt, etwas leiser, hinzu: »Aber ich sehe auch, wie die Kleine kämpft. Wie sie kämpft, wenn sie beispielsweise Geige spielt, unzufrieden ist, aufstampft, sich gegen sich selbst wendet. Ich kenne diesen Kampf auch und weiß, dass sie das Problem mit etwas Geduld lösen könnte. Ich rede viel mit ihr. Doch sie zieht sich zurück. Neulich haben wir ein Bild gemalt: Wie ist es gerade bei uns in der Familie? Es zeigte eine hohe, stachlige Mauer. Auf der einen Seite standen ihre Schwester, Frank und ich – auf der anderen sie, ganz allein. Plötzlich brach sie in Tränen aus. Genau so fühle sie sich ... Und sie möge sich nicht ... Ich habe sie getröstet und gesagt, wir werden diese Mauer jetzt gemeinsam wieder abbauen.

Wie denn?, fragte sie.

Du bekommst eine Aufgabe, sagte ich.

Hä?

Ja, du musst jetzt jeden Tag mindestens zwei Mal richtig nett zu dir sein. Denn das Wichtigste im Leben ist, dass du dich magst. Wenn du dich nicht magst, fällt es anderen auch schwer, dich zu mögen, denn dann lässt du dich gar nicht mögen.

Verwundert sah sie mich an, zog die Nase hoch und fragte: Und wie kann ich nett zu mir sein?

Sei gut zu dir, mach dir öfter eine Freude. Wenn du zum Beispiel auf dem Nachhauseweg am Obstladen vorbeikommst und Appetit auf ein Stück Melone hast: Kauf es, ich gebe dir das Geld. Oder wenn du mit deiner Freundin ins Schwimmbad gehen möchtest: Ruf sie an, geht schwimmen.

Alleine?

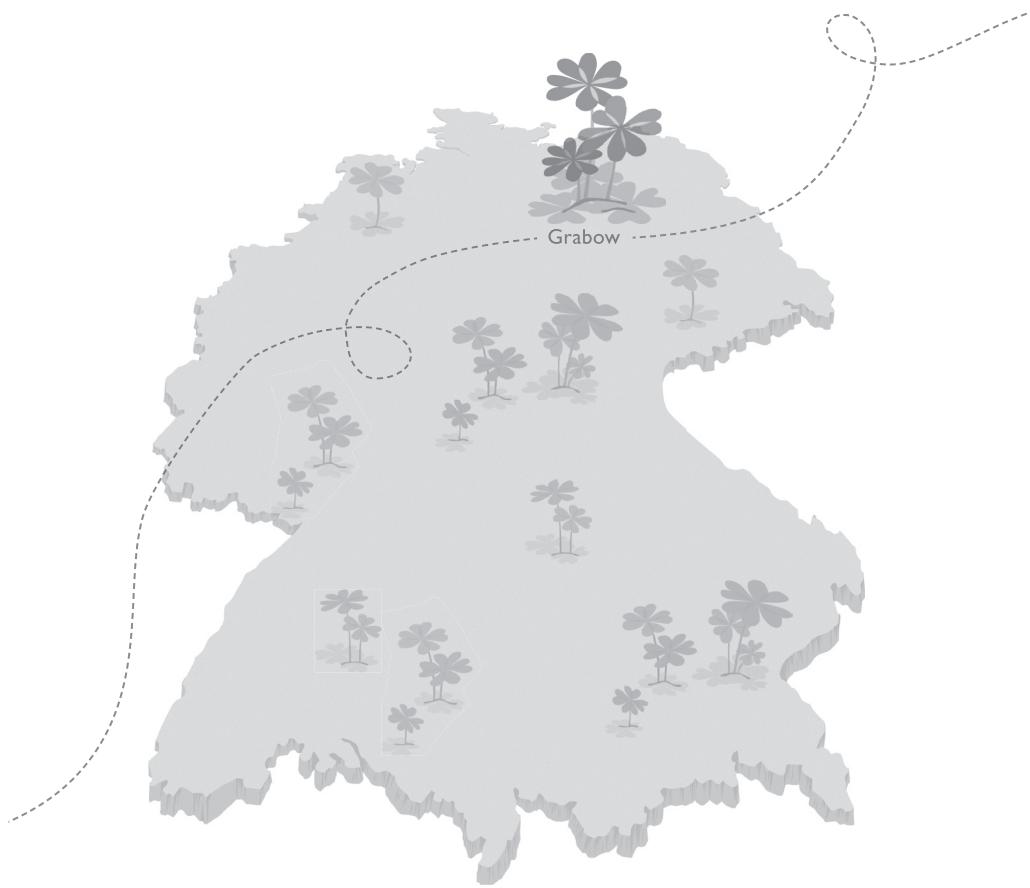
Du bist zehn Jahre alt, deine Freundin ist auch zehn Jahre, zusammen seid ihr zwanzig, das schafft ihr!

Seither frage ich jeden Tag: Und, warst du heute schon nett zu dir? Inzwischen hat sie verstanden, was ich ihr sagen wollte. Neulich war sie sogar sehr nett zu sich und kam mit einer Schale Himbeeren nach Hause, die man mit Gold aufwiegen konnte, so teuer waren die. Und sie war auch nett zu mir, denn sie brachte mir eine Schale Couscous und Oliven mit, weil sie weiß, dass ich beides gern esse. Ich war zu Tränen gerührt.« Ruth lehnt sich zurück. »Ich glaube, wir sind auf einem guten Weg«, sagt sie.

Und ich merke, wie selbstverständlich ich davon ausgegangen bin, dass eine glückliche Frau glückliche Kinder hat. Wie naiv, was für eine Idealisierung. Jeder Mensch ist ein eigenes Wesen.

Als wolle sie es bestätigen, nickt Ruth und sagt: »Es ist faszinierend zu sehen, wie unterschiedlich die Mädchen sind. Dabei haben sie dieselben Eltern, die gleichen Gene ...«

Doch Ruth tut, was sie kann, und zeigt ihren Töchtern Möglichkeiten auf, öffnet Türen. Sie gibt weiter, was sie gelernt hat und was sie stark und zufrieden macht.





ANTJE RITTER
Gestalttherapeutin | 50

Das Glück der kleinen Schritte

Hoher Himmel. Flüsse und Seen. Dichte Wälder, hier und da ein Storch und nur selten ein Mensch. Mecklenburg-Vorpommern ist das am dünnsten besiedelte Bundesland: 1,6 Millionen Menschen, weniger als in ganz Hamburg, leben auf einer Fläche von 23.000 Quadratkilometern. Und laut *Glücksatlas 2016* gibt es nirgendwo weniger glückliche Menschen.

In dem kleinen Ort Grabow südlich von Ludwigslust merkt man davon erst einmal nichts. Rote Backsteinhäuser neben altem Fachwerk, schmucke Gassen und auf dem Kirchturm glänzt ein goldener Wetterhahn. Ein alter Mann klappert mit seinem Fahrrad über das Kopfsteinpflaster, eine Frau schiebt einen Kinderwagen. Die Zeit scheint langsam zu vergehen hier, eine freundliche Gemächlichkeit liegt über allem.

»Ich brauche die Ruhe, um bei mir zu bleiben«, sagt Antje Ritter. Seit 2011 lebt sie mit ihrem Mann in der Weißen Villa, einem Gründerzeithaus, in dem einst die Verwaltung der angrenzenden Lederfabrik untergebracht war, zu DDR-Zeiten das Büro eines Rechtsanwalts, nach der Wende ein Bordell. Sie geht voran, hinaus in den Garten, wo sie den Tisch gedeckt hat. Sie ist groß, schlank, blond, trägt ein schlichtes

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Sabine Eichhorst

German Glück

Reise durch ein unerwartet glückliches Land

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 256 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-28089-2

Ludwig

Erscheinungstermin: Oktober 2017

Die Deutschen haben einfach kein Talent zum Glück: Sie sind unzufrieden und blicken pessimistisch in die Zukunft, sagen Statistiken. Von wegen!

Sabine Eichhorst reist durch Deutschland und findet das Glück in Kiel und München, Duisburg und Leipzig. Ein Pastor im Rollstuhl erzählt vom Glück, nicht mit Gott und dem Leben zu hadern, und eine Frau, deren Firma in Konkurs ging, vom Glück des Scheiterns. Ein Metzger berichtet vom Glück, den richtigen Beruf zu haben, eine Ex-Eremitin vom Glück des Alleinseins, eine Flüchtlingshelferin vom Glück zu helfen ... Eines ist allen Glücklichen gemein: Sie machten sich auf die Suche, statt zu warten, dass das Glück sie findet.

Neunzehn sehr persönliche und beeindruckende Begegnungen mit glücklichen Deutschen.

 [Der Titel im Katalog](#)