

Der Glücksmacher

Psychotherapeut Steffen Landgraf erklärt, warum man auch Nein sagen muss, um glücklich zu werden

Herr Landgraf, Sie haben vor wenigen Tagen Ihre „Glücksbibel“ veröffentlicht. Was ist Glück, Herr Landgraf?

Landgraf: Für mich als Psychotherapeut ist Glück eng mit mentaler Gesundheit verbunden. Es ist ein Versprechen sich selbst gegenüber, alles Nötige und vielleicht auch alles Mögliche für das Wohlbefinden zu tun. Es gibt natürlich viele Wege zum Glück. Das ist ganz individuell. Jede und jeder hat seine eigene Vorstellung davon, was Glück bedeutet. Für mich gehört auch immer die Auseinandersetzung mit sich selbst dazu.

Was hat Sie dazu gebracht, eine „Glücksbibel“ zu schreiben?

Landgraf: Vielleicht können Sie sich noch an den 2. November 2020 erinnern: Das war ein Montag, an dem Deutschland in den zweiten Corona-Lockdown ging. In dieser Woche ist meine Tochter zur Welt gekommen. Mir hat das Vaterwerden einen immensen Boost gegeben, eine unglaubliche Energie. Damals ging ich euphorisiert aus der Hedwigs-Klinik in Regensburg. Aber in großem Gegensatz dazu war draußen alles grau und trist. Die Menschen trugen Masken, hielten Abstand voneinander. Und ich war dann so unterwegs und hatte diese Energie, diese Freude in mir, die strahlte. Es war dieser krasse Gegensatz „Geburt vs. Lockdown“, als mir bewusst wurde: Ich muss das mit der Welt teilen. Diese Energie, diese Freude am Leben. Dieses Glück!

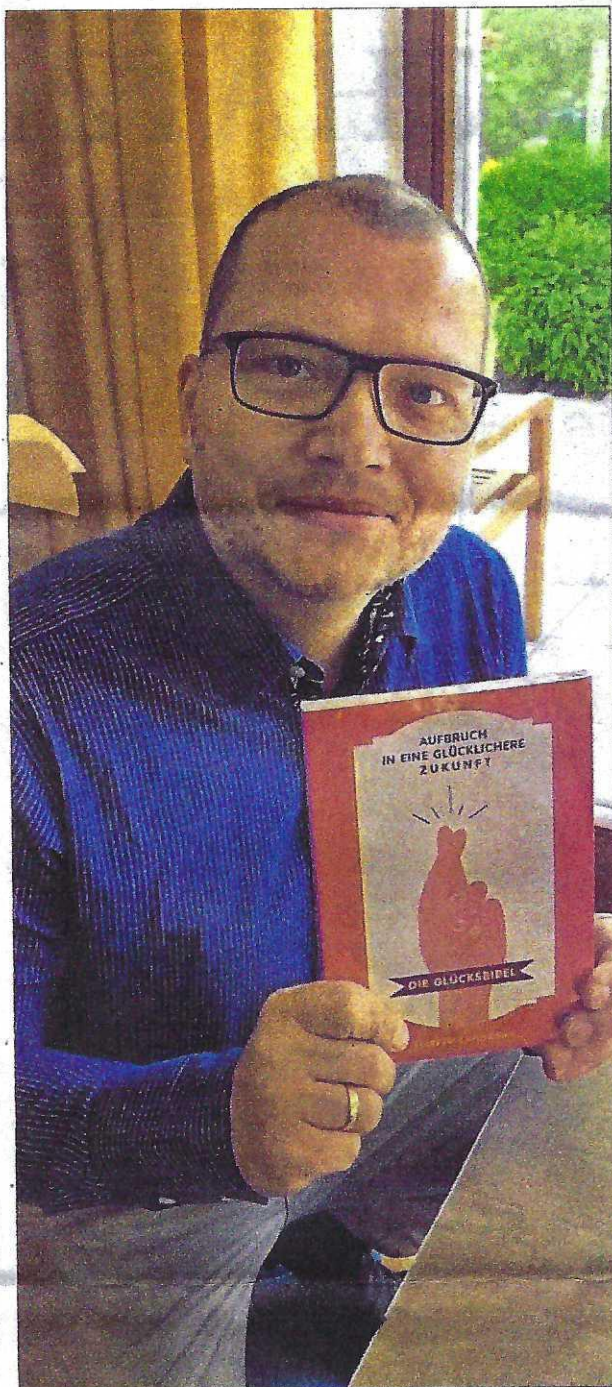
Da hatten Sie aber auch Glück: Nicht alle jungen Eltern strotzen so vor Energie.

Landgraf: Ja, das stimmt. Es war sicherlich auch eine sehr herausfordernde Zeit. Aber: Glücklich zu sein, bedeutet nicht die Lösung all Ihrer Probleme. Sondern es hilft Ihnen dabei, sich im Alltag entspannter und zufriedener zu fühlen.

Das klingt auch ein bisschen traurig.

Landgraf: Ein Beispiel: Wenn ich meine Klientinnen frage: „Was macht Sie glücklich?“ Oder: „Wobei bekommen Sie ein gutes Gefühl?“ Dann lautet eine Antwort: beim Sport oder Musikhören. Bei mir ist es auch Letzteres. Ich habe einfach ein gutes Gefühl, wenn ich einen guten Song höre. Aber wenn ich dann mit dem Musikhören aufhöre, geht das Gefühl auch wieder vorüber und die Probleme sind noch da.

Sie haben in Ihrer Bibel Denk- und Handlungshilfen entwickelt: Geben Sie mir doch mal ein Beispiel.



Steffen Landgraf, psychologischer Psychotherapeut, hat vor wenigen Tagen seine „Glücksbibel“ veröffentlicht. Foto: Landgraf

Landgraf (blättert in seinem Buch): Der erste Glückshelfer in meinem Buch lautet: „Glückliche Menschen lassen los. Unglückliche Menschen halten fest.“

Kaum etwas hindert Sie mehr daran, glücklich und zufrieden zu sein, als Ihre eigene Vorstellung davon, wie glücklich zu sein für Sie auszusehen hätte. Ein weiterer Glückshelfer lautet: „Glückliche Menschen führen echte und zufriedenstellende Beziehungen. Unglückliche Menschen führen dagegen unechte und unzufriedenstellende Beziehungen.“

Was ist damit gemeint?

Landgraf: Wenn Sie zu einer anderen Person eine Beziehung aufbauen, können Sie entweder Sie selbst sein oder dem Gegenüber irgendetwas vormachen, was Sie gar nicht sind. Ein klassisches Beispiel meiner Klienten: „Ich möchte immer für alle da sein.“

Das klingt nach einem furchtbar anstrengenden Leben.

Landgraf: Diese Menschen haben oft eine gut gemeinte Motivation. Die milde Variante lautet: „Ich möchte für andere da sein.“ Die härtere: „Ich

„Glück ist ein Versprechen sich selbst gegenüber.“

Dr. Steffen Landgraf
Psychotherapeut und Autor

Der Autor

Werdegang: Steffen Landgraf ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen zu Problemlösen, Kreativität und mentaler Gesundheit. Er studierte in Minneapolis, Berlin sowie Washington, und promovierte an der Sorbonne in Paris. Seit 2012 lebt der heute 41-jährige gebürtige Berliner mit seiner Familie in Regensburg.

Engagement: Als ehemaliger Leistungssportler und approbierter Psychotherapeut betreibt Landgraf in Regensburg und Bad Abbach eine psycho-, motivations- und paartherapeutische Praxis. Gesundheitspolitisch setzt er sich seit 2008 für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und eine bessere Patienten-Versorgung ein. Er engagiert sich unter anderem bei den „Psychologists/Psychotherapists for Future Regensburg“.

Das Buch: „Die Glücksbibel – Aufbruch in eine glücklichere Zukunft“ ist im Antheum Verlag erschienen (ISBN: 978-3-95949-552-3). Das 192 Seiten starke Buch kostet 14 Euro, das E-Book 4,99.

Schluss kommen, dass das Umfeld dieser Person daran einen Anteil hat.

Landgraf: Ja, und das Umfeld hat sogar mitgelernt: Wenn ich beispielsweise weiß, diese Person kann ich anrufen, die hilft immer, dann rufe ich die auch an!

Das heißt aber dann auch aus diesem Beispiel, dass Nein-Sagen glücklicher machen kann.

Landgraf: Genau. Hier wird dann die eigene Strategie erweitert: Zum „Ja, ich helfe Dir“ kommt ein „Nein, geht grad nicht“ dazu. Man muss sich abgrenzen, weil man ja selber Bedürfnisse hat. Denn wenn die eigenen Bedürfnisse über einen langen Zeitraum nicht erfüllt werden, führt das dazu, dass man unglücklich oder sogar krank wird. Man muss daher für das eigene Wohl lernen, eigene Bedürfnisse – ab und zu auch gegen Widerstand – durchzusetzen.

Was passiert, wenn ich das nicht tue?

Landgraf: Wenn Sie versuchen, für jeden immer gut Freund zu sein, dann tragen Sie eine Maske. Damit meine ich, dass Sie etwas vorgeben zu sein, was Sie gar nicht sind. Sie sind dann unecht. Irgendwann sind die Menschen, mit denen Sie sich umgeben, nicht mehr mit Ihnen befreundet, sondern mit Ihrer Maske. Das erlebe ich sehr häufig in der Praxis. Und hinter der Maske, da ist es sehr einsam. Weil niemand Sie kennt. Niemand weiß, wie Sie wirklich sind und so kann auch niemand Ihre Bedürfnisse berücksichtigen, sondern nur die der Maske. Wenn Sie die Maske abnehmen, dann sind Sie echt und können zufriedenstellendere Beziehungen führen.

Kommen wir mal zurück zur Glücksbibel: Und wie wird man nun glücklich?

Landgraf: Wenn Sie derzeit glücklich sind, super. Gratuliere. Machen Sie bitte das, was Sie tun, einfach weiter. Wenn Sie nicht glücklich genug sind, fängt es damit an, sich einzusetzen, dass das, was man macht, dahin geführt hat, wo man gerade ist. Also die Strategien, die Sie verwenden, um glücklich und zufrieden zu sein, haben Sie auf Ihr jetziges persönliches Glücks- und Wohlfühlniveau gebracht. Das heißt, um glücklicher zu werden müssen Sie etwas verändern. Und ich bin überzeugt, und das ist der Ansatz meines Buches und meiner Arbeit in der Praxis: Sie müssen lernen, so wie glückliche und zufriedene Menschen zu denken und zu handeln. Viel Glück wünsche ich dabei!

Man könnte auch zu dem