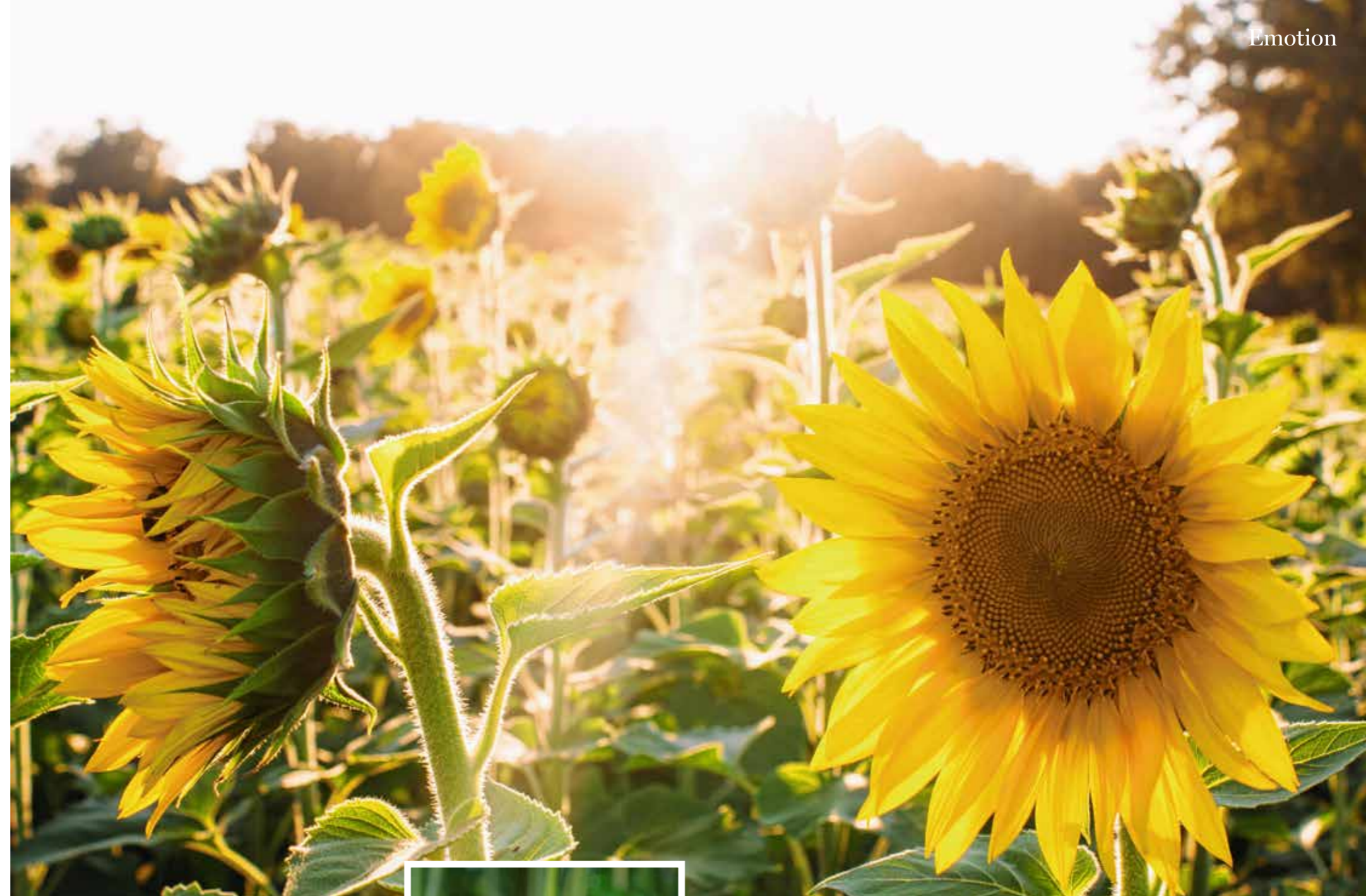


# Dem Glück *entgegen*

Die steirische Erfolgsautorin Barbara Pachtl-Eberhart über ihren Weg aus der Krise zurück zum Glück. Warum es oft nicht so einfach ist, glücklich zu sein und warum wir das gar nicht immer müssen.

Text Sarah Kampitsch Fotos Nina Goldnagl, beige stellt



Ihr erstes Buch „Vier Minus Drei“ ist lange hängengeblieben. Barbara Pachtl-Eberharts Geschichte erzählt sich schwer ohne Tränen: 2008 verliert sie ihren Ehemann und ihre beiden kleinen Kinder bei einem Autounfall. Wo sie sonst als Clowndoctor die kleinen Patienten der Kinderklinik aufheiterte, stand sie nun am Bett ihrer eigenen Kinder, um Abschied zu nehmen. In einer Tragödie, an der viele zerbrochen wären, entschied sich Barbara mutig für ihr Glück – und dafür, ihrer Familie mit ihrer Lebendigkeit treu zu bleiben. Ihre Trauer verarbeitet sie in

ihrem kreativen Lebenswerk. Heute ist sie wieder Mutter, preisgekrönte Autorin und Vorbild sowie Mutmacherin für etliche Trauernde auf dem Weg zurück ins Leben.

Durch das Schreiben konnte sie ihre Angst in Mut verwandeln, die Schönheiten des Lebens neu entdecken und vom größten Unglück zu den täglichen kleinen Wundern finden. Denn in den dunkelsten Krisen erkennen wir unser Glück, sagt sie.

**STEIRERIN:** Fangen wir ganz direkt an: Wie wird man glücklich?

**Barbara Pachtl-Eberhart:** Für mich ist glücklich sein nicht so wichtig, wie die Richtung hin zum Glück. Ich finde es einfacher, glücklicher zu sein, als vor zwei Minuten, als absolut glücklich zu sein. Das war damals meine Strategie und das ist sie bis heute. Es gibt immer Möglichkeiten, es sich ein klein wenig besser gehen zu lassen, als zuvor. Dazu gibt es auch Ergebnisse aus der Forschung: Die Frage, ob ich jetzt glücklich bin, wird öfters mit nein beantwortet als die Frage, ob ich letzte Woche glücklich war. Glück ist auch etwas, dass sich oft erst im Rückblick ergibt, als Summe von ganz vielen Untergefühlen



Autorin Barbara Pachtl-Eberhart

– fröhlich, lebendig, ausgeschlafen, satt, zufrieden, erfolgreich, entspannt. In diesen Unterworten und Synonymen findet man dann die vielen kleinen Schlüssel.

*Das heißt, man soll sich buchstäblich an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen?*

Das ist so ein Satz, da nicken alle dazu. Aber was heißt er? Es geht darum, die kleinen Bewegungen hin zum Glück zu finden – ich nenne es meine innere Servolenkung – leichtgängig hin zum Glück zu sein, verschiedene Richtungen auszuprobieren.

*Sie haben mit dem Tod Ihrer Familie etwas erlebt, das viele zerbrochen hätte. Wie haben Sie sich damals dazu entschieden, dass es weitergeht?*

Dass es weitergeht hatte ich nicht mitentschieden, das war ja mein Problem. Ich saß nicht im Auto. Da stand zu Beginn auch nicht die Entscheidung, dass es glücklich weitergehen musste, aber die Entscheidung, dass ich im Sinne meiner Familie weiterleben und uns damit treu bleiben wollte. Das war mehr ein Auftrag den ich spürte, als ein Wunsch. Es war einfach das logischste. →



→ *Und das Glück kam langsam zurück?*

Ich habe mit vielen Menschen in Krisen geredet. Es scheint so zu sein, dass in der tiefsten Krise die Fähigkeit des kleinen Glücks aufgeht. Wenn gerade alles zusammenbricht, freuen wir uns plötzlich über eine Walderdbeere am Wegrand oder die Farbe des Lichts, das am Abend zum Fenster reinfällt. Das Gehirn macht in Krisen ganz seltsame Phasen durch. Dazu gehört diese Fähigkeit, Kleinigkeiten stärker wahrzunehmen. Das habe ich auch spirituell gedeutet, ich wollte es als kleine Zeichen meiner Familie verstehen. Das Glück war ein Beziehungsgeschehen mit meiner Familie. Auf dieser Ebene habe ich es für möglich gehalten, dass auch wieder ein stabiles, dauerhafteres Glück für mich möglich wird. Darauf habe ich vertraut.

*Was ist Glück für Sie überhaupt?*

Ich glaube Glück – wenn ich es definieren muss – ist der Zustand, in dem man keine Angst mehr vor Unglück hat, weil man weiß, was man tun muss, damit

es einem wieder besser geht. Je mehr Übung man in diesem kleinen Glück bekommt, umso mehr Schlüssel hat man gegen das Unglück aufgefädelt. Diese Bewegung raus aus dem Unglück kann man nur im Unglück üben – daher ist das Unglück der beste Zustand, um zu Glücksforschern zu werden. Ich habe nie mehr über das Glück gelernt, als im Jahr 2008.

*Sie geben auch Seminare, wo Sie andere in ihrer Trauer unterstützen.*

Viele kommen zu mir, weil sie sich Hilfe bei der Bewältigung erhoffen. Ich habe mich anstatt der Trauerbegleitung dem Schreiben gewidmet, weil da alles Platz hat und die Trauer noch viel mehr. Ich will Menschen nicht auf ihre Trauer reduzieren. Ich arbeite oft mit Leuten, die gerade einen Verlust erlitten, aber sie schreiben Kindheitsgeschichten – das hilft ihnen paradoxerweise oft mehr, als über die Trauer selbst zu reden. Auch habe ich aus Gruppen die Erfahrung gemacht, dass jeder sein Pingerl zu tragen

hat. Manchmal ist jemand gestorben, aber es gibt auch andere Lebensprobleme und Sorgen – ich halte alle für sehr wertvoll. Ich habe damals auch Gruppen gesucht, wo es um etwas anderes ging. Ich habe Körper- und Musiktherapie Ausbildungen gemacht, Tanzworkshops besucht. Ich wollte ein ganzer Mensch bleiben und nicht nur die trauernde Barbara sein. Privat hat das super funktioniert, öffentlich war es nach meinem Buch Vier minus Drei ein weiter Weg, auch auf anderen Ebenen wahrgenommen zu werden.

*Manchmal stecken wir gedanklich viel zu stark in unserem Unglück fest.*

Der schlimmste Reflex ist der Totstellreflex, die Lähmung – wo wir nichts mehr denken und reden können. Aus diesem Zustand müssen wir irgendwie raus. Mit dem ersten kleinen Schritt machen wir schon einen sehr großen, indem wir was benennen, was rausnehmen, Dinge probieren, auch ohne dass uns danach ist. Meine Therapeutin hat mir

damals eine Hausaufgabe gegeben, fünf Dinge: Aufstehen, lüften, duschen, anziehen, vor die Tür gehen. Auch wenn ich keine Lust zu irgendwas hatte, musste ich diese 5 Dinge trotzdem machen. Danach durfte ich auch wieder ins Bett gehen. Das klingt simpel, ist aber sehr viel für einen Menschen, der gerade wirklich in dieser Lähmung steckt.

*Und so löst man sich aus dieser Lähmung?*

In einem Clown Workshop hat ein Lehrer mal gesagt: Du musst dich so lange ärgern, bis das Ärgern Spaß macht. Man kann sich auch so lange unglücklich fühlen, bis es Spaß macht – dann ist man nicht mehr gelähmt. Insofern: Manche sagen, verstärke das Gefühl, dann weißt du, worum es wirklich geht. Unterdrücken ist viel schlechter als aufleben lassen.

*Stimmt es, dass man mit Schreiben vieles bewältigen kann?*

Es heißt, zum Aufarbeiten muss man ganz viel schreiben und irgendwann ist man den Müll los – dann kann der Müllwagen abfahren damit. Das glaube ich so nicht. Ich glaube, der heilsamste Zustand ist der, ganz und gar ehrlich mit sich selbst zu sein. Sich nichts zu verbieten, nichts minder zu achten, was in uns lebt.

Wirklich hinzuschauen braucht Übung, das gelingt den meisten nicht sofort. Schreiben kann helfen, uns in diesem Zustand der Selbstbejahung zu befreien. So kommen wir irgendwann dahin, dass manchmal nur zwei Sätze reichen und wir sind wieder bei der Akzeptanz.

*Kann man das Glück so denn auch üben?*

Es gibt eine berühmte Tagebuchtechnik, wo man jeden Abend 5 Dinge aufschreibt, für die man dankbar ist. Das wirkt sehr schnell, spätestens nach 2-3 Wochen fühlt man sich besser und merkt auch untertags mehr Glücksquellen. Das Wort Unglück etwa ist sehr abstrakt; ich finde es hilfreich, Synonyme dafür zu suchen. Was ist es genau, das mich gerade nicht glücklich macht? Bin ich einsam, überlastet, müde ... es gibt immer das richtige Wort und dort liegt schon die Lösung. Wenn ich weiß, dass ich müde bin, kann ich aktiv etwas dagegen tun – schlafen oder spazieren gehen. Aber ich weiß, wo ich ansetzen kann.

*Dass wir oft nicht glücklich sind, kommt vielleicht auch davon, dass wir stets unzufrieden sind.*

Ich glaube, Mensch zu sein heißt automatisch, ein armes Würstl zu sein. Ich finde es wahnsinnig schwierig, Mensch zu

sein mit so einem komplizierten Hirn und Gefühlsleben, in einer so menschenunfreundlichen Welt. Insofern brauchen wir nicht denken, wir hätten etwas falsch gemacht, wenn wir nicht immer glücklich sind. Auch wenn wir mal unglücklich sind, läuft nicht gleich etwas schief – das ist völlig okay. Glücklich geht nicht immer, Glück ist oft auch ein Geschenk – aber ein bisschen glücklicher sein, als vor zwei Minuten, kann ich immer. •

## BUCH-TIPP

Barbara Pacht-Eberhart ist heute Schreibcoach, Autorin und Kolumnistin und unterrichtet Menschen in Tagebuchtechniken und biografischem Schreiben. Ihr Buch „Wunder warten gleich ums Eck“ lädt ein, die vielen wunderbaren Ereignisse jeden Tages zu entdecken und sich von ihnen verzaubern zu lassen. Erschienen 2018 beim Verlag Integral.

