



### SCHRIFT-ZEICHEN

„Dieser dein Bruder war tot und lebt wieder; er war verloren und ist wiedergefunden.“ (Lk 15,32)

Das Geheimnisvollste an den Aussagen Jesu und mehr noch an seinem Leben ist das Aufheben des Geschehenen. Etwas ist passiert, Böses, Dummes, nach menschlichen Maßstäben unwiderruflich, und gerade da setzt er den Hebel an. Zehn Aussätzige werden rein. Lazarus, der Freund, stirbt, aber: Er wird aus den Binden gewickelt und steht wieder da – zum maßlosen Schrecken aller. Überaus geheimnisvoll ist auch der plötzliche Umschwung der Seele. Eine Dirne wäscht die Füße Jesu mit Tränen, und sie wird neu und schön. Petrus, der Verräter, wird zum Menschenfischer ernannt und steht dann senkrecht, blutet sogar dafür am Kreuz.

Ein Blick Jesu, und der Drahtverhau um die eigene Seele bricht ein. Das stärkste Zeichen der Göttlichkeit Jesu ist, dass er sogar das Böse in Gutes verwandeln kann. Und so ist der verlorene Sohn und Bruder eben nicht verloren. Wer kann Tod in Leben wandeln? Nur Einer. Welche Hoffnung scheint hier auf – für alle, die nicht mehr glauben können. Glauben? „O welches Wort, das einst wie Rosen roch...“ Im Munde Jesu blüht das Welke wieder auf.



Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz, ist Religionsphilosophin

### Zur Person

**Nanni Glück**, geboren am 15. 1. 1973 in Stuttgart. Studium der Psychologie, Japanologie und Volkswirtschaft in München. Studium Psychologie sowie Positive Psychologie an der Universität Zürich. Sie berät Einzelpersonen und Institutionen, unter anderem zu Selbstfürsorge, Resilienz und Humor. [nanni-glueck.de](http://nanni-glueck.de)



# Die Sache mit dem Glück

**INTERVIEW.** Nomen est omen. Psychologin Nanni Glück sagt über Glück in schwierigen Zeiten: Das geht.

Mit dem Glück ist es so eine Sache: Wir wünschen es uns, auch gegenseitig. Aber Wünschen allein reicht meist nicht. Und: Was ist Glück überhaupt und wie kann man es in sein Leben holen, gerade in schwierigen Zeiten? Antworten von einer deutschen Psychologin, die auch als Trainerin und Coach arbeitet und wirklich so heißt: Nanni Glück.

**Frau Glück, in diesen schwierigen Zeiten fragen sich viele Menschen, ob sie überhaupt glücklich sein können – angesichts von Krisen, Kriegen und Unsicherheiten. NANNI GLÜCK:** Genau das höre ich sehr oft in meinen Seminaren und Workshops. Viele Menschen fühlen sich von den aktuellen weltpolitischen und gesellschaftlichen Entwicklungen überwältigt und fragen sich: „Darf ich mich überhaupt um mein eigenes Glück kümmern, wenn um mich herum so viel Schlimmes passiert?“ Meine Antwort ist da ganz klar: auf jeden Fall! Und ich würde sogar noch weiter gehen: Es ist unsere verdammte Pflicht, gerade in Krisenzeiten gut auf unser eigenes Wohlbefinden zu achten. Nur wenn es uns selbst gut geht, können wir auch unsere Stärken und Kompetenzen voll einsetzen – für uns selbst und für unser Umfeld.

den, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Unser Gehirn ist leider so programmiert, dass es sich eher auf das Negative konzentriert. Das war evolutionär wichtig, um Gefahren zu erkennen und zu überleben. Aber genau deshalb ist es so wichtig, aktiv gegenzusteuern. Wenn ich mich bewusst auf das Gute und Positive fokussiere – und das beginnt oft schon mit kleinen Momenten der Dankbarkeit –, dann verändert sich meine subjektive Realität. Das ist die Freiheit, die wir alle haben: selbst zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus lenken.

**Heißt das, dass wir uns selbst im Weg stehen, wenn wir unser eigenes Glück vernachlässigen?** Ganz genau. Wenn wir dauerhaft im Überlebensmodus sind – also in einem Zustand von Stress und Angst –, haben wir biologisch bedingt nur eingeschränkten Zugriff auf unsere Fähigkeiten und unser Potenzial. Das macht uns handlungsunfähig und blockiert uns. Wenn wir aber gut für unser eigenes Wohlbefinden sorgen, haben wir eine ganz andere innere Haltung und können besser auf Herausforderungen reagieren.

**Sind wir also tatsächlich „unseres Glückes Schmied“?** Im Kern ja. Wir können uns in jedem Moment bewusst entschei-

den, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Unser Gehirn ist leider so programmiert, dass es sich eher auf das Negative konzentriert. Das war evolutionär wichtig, um Gefahren zu erkennen und zu überleben. Aber genau deshalb ist es so wichtig, aktiv gegenzusteuern. Wenn ich mich bewusst auf das Gute und Positive fokussiere – und das beginnt oft schon mit kleinen Momenten der Dankbarkeit –, dann verändert sich meine subjektive Realität. Das ist die Freiheit, die wir alle haben: selbst zu entscheiden, worauf wir unseren Fokus lenken.

**Haben Sie ein konkretes Beispiel dafür, wie das im Alltag gelingen kann?** Eine Übung, die ich gerne empfehle, ist die „Pause-Taste“. Wenn etwas Stressiges oder

Schwieriges passiert, soll man einfach kurz innehalten und bewusst wahrnehmen, was gerade im Moment gut ist. Das kann ganz schlicht sein: den Hund auf dem Sofa beobachten, einen Vogel am Fenster sehen oder die ersten Knospen an den Rosen entdecken. Diese kleinen Momente helfen, wieder eine positive innere Haltung einzunehmen.

**Okay, das kann helfen. Kann man auch sagen, was wir zum Glück oder Glücklichkeit „brauchen“?** Glück ist sehr individuell, aber die Positive Psychologie beschreibt mit dem PERMA-Modell fünf Säulen eines gelingenden Lebens: 1. Positive Emotionen - bewusst Freude und Dankbarkeit empfinden. 2. Engagement - etwas tun, das uns erfüllt. 3. Relationships - gute Beziehungen pflegen. 4. Meaning - Sinn in dem sehen, was wir tun. 5. Accomplishment - das Gefühl, etwas bewirken zu können. Wenn diese fünf Elemente in Balance sind, erleben wir ein stabiles Gefühl von Zufriedenheit.

**Da werden manche sagen: „Das klingt ja alles schön und gut, aber mein Leben ist gerade einfach nur schlecht ...“**

Das ist absolut nachvollziehbar. Positive Psychologie wird oft mit toxischem positiven Denken verwechselt – also der Idee, dass man in allem etwas Gutes sehen muss. Das ist aber nicht der Punkt. Manche Dinge im Leben sind einfach nur schlimm. Wichtig ist, das Leid anzuerkennen und sich nicht dafür zu verurteilen, dass es einem schlecht geht. Erst wenn ich mir selbst zugestehe, dass es gerade schwer ist, kann ich mich auch wieder für das Gute öffnen.

**Gibt es eigentlich Menschen, die von Natur aus glücklicher sind als andere?** Es gibt einen kleinen genetischen Anteil, der die Serotoninaufnahme beeinflusst, aber das ist wirklich minimal. Wichtiger ist das Umfeld: Wenn ich in einer Umgebung aufwache, die mir vermittelt, dass die Welt ein sicherer Ort ist und dass ich so, wie ich bin, in Ordnung bin, dann prägt das mein Selbstbild und meine Fähigkeit, glücklich zu sein.

**Und wenn ich das nicht mitbekommen habe: Kann ich Glück nachträglich lernen?** Ja, zu jedem Zeitpunkt im Leben. Meine älteste Klientin ist 87. Es ist nie zu spät, etwas für das eigene Glück zu tun. Kleine Übungen wie die Dankbarkeitsübung oder die bewusste Entscheidung, auf das Gute zu schauen, wirken auch im hohen Alter noch.

gen wie die Dankbarkeitsübung oder die bewusste Entscheidung, auf das Gute zu schauen, wirken auch im hohen Alter noch.

**In den skandinavischen Ländern scheint das mit dem Glück ja offenbar besser zu klappen. Was glauben Sie, warum?** Die haben ein gutes soziales Netz, Gleichberechtigung, eine tolle Kinderbetreuung und eine starke Gemeinschaft. Dazu kommt die Fähigkeit, die kleinen Freuden im Alltag zu genießen – das berühmte „Hygge“-Gefühl. Interessant finde ich aber auch Costa Rica: Obwohl die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen dort nicht so gut sind, sind die Menschen dort sehr glücklich – weil Lebensfreude und Gemeinschaft dort einen hohen Stellenwert haben.

**Was wäre Ihr wichtigster Rat für mehr Glück im Alltag?** Sich bewusst machen, dass Freude der natürliche Zustand des Menschen ist. Wir sind darauf ausgelegt, etwas beizutragen und eine Verbindung zu anderen zu spüren. Und: Nicht in die „Wenn-Dann-Falle“ tappen. Glück ist nicht das Ergebnis von äußeren Erfolgen, sondern das Gefühl, mit dem eigenen Leben im Reinen zu sein.

### KREMS AN DER DONAU

## Der Klang des Festivals

„Imago Dei“, erstmals von Albert Hosp geleitet.

Nadja Kayali hatte im Vorjahr ihre dritte Saison von „Imago Dei“ unter dem Motto „Freiheit“ bestritten, ehe sie als neue Intendantin des Carinthischen Sommers nach Kärnten wechselte. Heuer zeichnet erstmals Albert Hosp für das Festival verantwortlich. Es ist schon sein zweites in Krems, denn der 60-jährige Wiener ist auch Leiter des von ihm 1991 mitbegründeten Musikfestivals „Glatt & Verkehrt“.



Festivalleiter Albert Hosp ORF

Beide Kulturprojekte in der Stadt an der Donau waren übrigens Erfindungen des Bad Ausseers Jo Aichinger (1955–2021). „Ich denke in Klängen,

nicht in Genres. Und da kommt mir der Klangraum Krems Minoriten entgegen“, sagt Ö1-Musikredakteur Hosp, „er ist stimmig, für alle Klänge offen. In der Kirche, die schon lange keine mehr ist, hat jeder Stein Spiritualität gespeichert. Sie ist im Laufe der Zeit frei geworden, an keine Konfession mehr gebunden.“ Zum gestrigen Auftakt von „Imago Dei 2025“, bei dem Konrad Paul Liessmann die Eröffnungsrede hielt, erklang „Israel In Egypt – From Slavery To Freedom“ erstmals in Österreich. Es ist Oratorium dreier Weltreligionen, aufbauend auf Händels „Israel in Egypt“ (1738), verflochten mit jüdischer und muslimischer Musik. „Imago Dei“ bis 21 April im Klangraum Krems Minoritenkirche. [www.klangraum.at](http://www.klangraum.at)