

Wie werde ich glücklich, Frau Huth?

„Befreien Sie sich von allen Lasten!“

Sich wohlfühlen kann man lernen. Sagt die Therapeutin Dörthe Huth. Das geht am besten, wenn wir loslassen, was uns festhält

Interview: Sabine Vincenz

Dörthe Huth hat ein Buch geschrieben. Es heißt: Lass los und werde glücklich. tina wollte von ihr wissen, welcher Weg denn nun direkt ins Glück führt.

tina: Wie werde ich glücklich, Frau Huth?

Dörthe Huth: Indem Sie möglichst von allem lassen, was Sie unglücklich macht. Das wäre eine einfache und verständliche Formel. Sollen wir es denn etwa alle so machen wie „Hans im Glück“? Der startete mit einem Goldklumpen und endete mit nichts. Er hat sich auf seiner Reise konsequent von allem befreit, was ihm hinderlich war.

In diesem Märchen von den Gebrüder Grimm steckt eine Menge Wahrheit. Es handelt vom Loslassen. Davon, sich von Lasten zu befreien.

Welche Lasten halten uns denn vom Glück fern? Doch nicht unbedingt ein Goldklumpen, oder?

Für manche Menschen kann es auch der Goldklumpen, der materielle Besitz sein, der verhindert, dass sie glücklich sind. Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Beim einen ist es die unglückliche Beziehung, beim anderen eine unbefriedigende berufliche Situation. Große Lasten können auch Sehnsüchte sein. Etwas, was wir unbedingt haben wollen, aber nicht bekommen. Die große Liebe, ein Kind, eine Arbeit. Oder negative Glaubenssätze: Ich kann nichts. Ich bin nichts wert.

Woran erkenne ich denn, ob mir etwas zur Last geworden ist?

Zum Beispiel an körperlichen Spannungszuständen. Wie Kopfschmerzen, Migräne, Schulter-Nacken-Verspannungen, Zähneknirschen. Aber auch Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit. Manche reagieren auch mit Wut oder Kränkung. Sie sind dann oft sauer und genervt, fühlen sich zurückgestoßen.

Was ist dann zu tun?

Dann ist die berühmte Liste fällig. Inne-



„Wir brauchen Ziele. Etwas, wofür wir bereit sind zu kämpfen“

halten, überlegen und sich fragen: Was läuft in meinem Leben zurzeit nicht gut? Am besten notieren Sie sich immer nur einen Satz oder ein Stichwort. Anschließend legen Sie die Liste beiseite. Und schreiben Ihre erste Postkarte ans Glück.

Aha! Und was soll da draufstehen?

Vielleicht so etwas wie: Liebes Glück, von weit her schicke ich dir schon einmal einen Gruß. Hier, wo ich jetzt bin, gefällt es mir nicht so gut, deshalb kündige ich dir meinen Besuch an. Wann ich genau komme, weiß ich noch nicht. Aber ich hoffe, dass wir uns schon bald begrüßen können.

Das ist eine schöne Idee. Welche Absicht steckt dahinter?

Wir können dann am besten etwas verändern und sein lassen, wenn wir wissen, wofür wir das tun. Wir brauchen Ziele. Etwas, wofür wir bereit sind zu kämpfen. Denn Veränderungsprozesse sind immer anstrengend. Und was ist eine bessere Motivation als die Zuversicht, sein Ziel, das Glückliche, auch zu erreichen. Dabei können auch lebensbejahende Sätze helfen, die wir uns jeden Tag aufsagen. Etwa „Ich freue mich auf meine Veränderungen“ oder „Ich genieße jeden Schritt, mit dem ich mich glücklichen Zeiten nähere.“ **Damit sind wir unsere Lasten aber noch nicht losgeworden.**

Dann kommt der nächste Schritt. Nehmen Sie sich Ihre Liste wieder vor, und prüfen Sie, von welchen Umständen, von welchen Gedanken Sie sich nur schwer lösen können. Anschließend sehen Sie sich diese Themen noch einmal genauer an. Denn das sind Ihre Loslass-Themen. Entscheiden Sie, mit welchem davon Sie beginnen wollen. Das muss nicht unbedingt gleich das schwierigste Thema von allen sein. **Jetzt fängt die Arbeit erst richtig an, oder?**

Genau. Und jeder verrichtet sie anders. Deshalb habe ich in meinem Buch auch einen Test, mit dem man herausfinden kann, welcher Loslass-Typ man ist. Da gibt es die Draufgänger, die Ignorierer und die Verarbeiter. Und jeder von ihnen hat sein eigenes Tempo, seine eigene Strategie. **Wenden wir uns wieder dem Glück zu. Was braucht es, damit wir es begrüßen können?**

Vor allem Dankbarkeit für das, was es ist. Wer es sich angewöhnt, täglich seine Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gut war an diesem Tag, ist dem Glück schon näher als derjenige, der seinen Blick nur auf den Mangel richtet. Eine zweite wichtige Komponente ist das Experimentieren. Laden Sie Neues in Ihr Leben ein. Probieren Sie Dinge aus, die Sie noch nie gemacht haben. Das kann ein Hobby sein, ein VHS-Kurs, eine Reise oder einfach nur eine andere Sichtweise. Und ganz wichtig: Humor. Denn das Glück liebt das Lachen. ■