

Die Glücksformel:

Ändern Sie in 60 Sekunden Ihr Leben.

Davon habe ich schon immer geträumt: mein Leben verändern, natürlich zum Positiven, und das nicht in einer langen Therapie. Oder durch das Durchackern ganzer Bibliotheken; denn über Glück und Glücklicheins oder Glücklichewerden, da gibt es schon seit längerem unzählige Bücher und Kurse. Gerade ist eine neue Übersetzung von «De rerum natura» des bedeutenden Philosophen LUKREZ herausgekommen, in einer sehr schönen Ausgabe, in einer sorgfältigen Übersetzung und Bearbeitung von Klaus Binder. Auch EPIKUR kann uns da aus früher Zeit helfen, zum Hedonisten zu werden. Ob ich dadurch glücklich werde? Mehr Liebe erfahren, besser verdienen? Eine steilere Karriere hinlegen? Mehr Erfolg in meinen Projekten haben? Oder soll ich doch lieber «KURS IN WUNDERN» lesen und in mein Leben integrieren? Oder gehe ich zu Gary B. Schmid, der ein bemerkenswertes Buch zu einem ähnlichen Thema verfasst hat? (Schmid ist Amerikaner und Atomphysiker, hat sich aber plötzlich der Psychologie zugewandt und betreibt an der Trittligasse in Zürich eine Praxis – interessanterweise gerade neben

dem renommierten Psychoanalytiker Toni Hofmann). Schmid versetzt seine Klienten in Trance und macht sie so zu glücklichen Menschen.

Also, ich habe verschiedene Ausprobier (ja, auch Gary B. Schmid), weil mein Leben nicht immer so glücklich verläuft. Coué mit der Autosuggestion hat mir nicht viel gebracht: «Jeden Tag geht es mit in jeder Hinsicht besser und besser» ... Das kenne Sie auch, und ich hatte dies als pubertierender Knabe gegen meine Pickel probiert. Effekt: null. Dann gab es letztes Jahr an der PH Zürich einen Samstagskurs über positives Denken, den ich sofort gebucht und sogar einmal besucht habe (Coué liess grüssen, die folgenden Kursvormittage habe ich mir geschenkt!). Auch da: keine Veränderung punkto Glück oder Erfolg.

Dann geriet mir das Buch des britischen Psychologen Richard Wiseman in die Hand: «Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben verändern». Da war ich natürlich scharf drauf. 60 Sekunden investieren anstelle einer jahrelangen Psychotherapie oder 1000 Seiten Kurs in Wundern, das schien mir verlockend. Ich darf Ihnen sagen: Wisemans Re-

zepte sind zwar nicht alle gleich wirksam, aber eines können Sie gerade mal ausprobieren:

Nehmen Sie einen Stift so zwischen die Lippen, dass die Zähne ihn berühren, und halten Sie diese Stellung eine Minute. Das ist etwa so eine Haltung, wie Sie sie beim Lächeln haben, und das hebt die Stimmung tatsächlich! Ist der Mensch tatsächlich so einfach strukturiert? Es scheint so. Im «Journal of Hospitality & Tourism Research» kommt es noch einfacher. Das Rezept, wie man als Kellner mehr Trinkgeld erhält: nein, natürlich nicht, indem man den Gast mit einem Stift zwischen den Lippen bedient, sondern indem man ihn leicht am Arm berührt. Und Kellnerinnen brauchen nicht einmal das. Um 26 Prozent mehr Trinkgeld zu verdienen, genügt es, wenn sie etwas Rotes anziehen – funktioniert allerdings nur bei männlichen Gästen. Pech für mich: Ich bin nicht Kellner und auch nicht weiblichen Geschlechts.

Fazit: 60 Sekunden genügen – nicht gerade für alles, sicher jedoch für ein Lächeln Ihres Gegenübers.

André Bernhard,
17.3.2015, 114. Jahrgang, Nr. 76.