

# Das kleine Glück des Augenblicks

Leichter leben – das ist kein Zustand, sondern ein lebenslanger Weg. Humor gehört unbedingt dazu, Abstand zu sich selbst, Hingabe und eine Portion Lässigkeit. **All das lässt sich lernen**, sagt der Grazer Coach Robert Hoppaus

Interview **Vera Sandberg**

# S

**timmt es, dass vorläufige Lösungen das Leben leichter machen?**

Provisorien sind praktisch und hilfreich. Aber es ist wie immer im Leben: Es geht um die goldene Mitte. Wer nur provisorisch lebt, hat es genauso wenig leicht wie einer, der immer perfekte Lösungen will.

**Wie definieren Sie Leichtigkeit?**

Leichtigkeit ist das kleine Glück des Augenblicks. Und das ist zugleich auch das große Glück. Denn je öfter ich das kleine Glück empfinde, desto dauerhafter wird es.

**Sie haben bei der Umweltorganisation IPCC gearbeitet, die später, zusammen mit Al Gore, den Nobelpreis bekam. Warum sind Sie aus der Wissenschaftlerkarriere ausgestiegen und haben Leichtigkeit zu Ihrem Lebensthema gemacht?**

Meine Aufgabe als Chemiker waren die Industriegase, die das Klima erwärmen, zum Beispiel Treibmittel in Spraydosen. Und ich habe gemerkt, die Politik kann das nicht

allein ändern. Jeder von uns muss bei sich selbst beginnen. So habe ich angefangen, mich für die Chemie des Menschen zu interessieren. Der zweite Punkt war der Job: Dauernd Jetlag, zwölf bis 15 Stunden am Computer. Da ist mir die Leichtigkeit abhanden gekommen. Ich war dauergestresst. Ich konnte mich nicht mehr bücken – mit 30 Jahren. Jetzt trainiere ich mit Seminarteilnehmern seit 17 Jahren die Kunst der Leichtigkeit, bin total froh und kann mich wieder bücken.

**Was zeichnet Menschen aus, die das Leben leicht nehmen?**

Das sind humorvolle Leute, die einen gewissen Abstand zu sich selbst haben. Sie sind flexibel. Und sie lernen gern. Sie können locker Abstriche machen, akzeptieren Provisorien. Sie sind bewusst, präsent im Alltag, und sie denken eher positiv.

**Ist es das, was Ihnen geholfen hat, als Sie nach einem Skiunfall an einem tödlichen Abgrund standen?**

Ja, ich dachte mir: Du lebst ja noch. Ich wusste, dass die Bergrettung mich holt. Natürlich kamen auch negative Gedanken, aber ich habe gewusst, wie ich sie loswerde. Denn mit Panik und Angst fangen die Beine an zu zittern. Und dann stürzt man ab.

**Wir alle kennen das Wehklagen anderer. Haben sie es tatsächlich schlechter getroffen?**

Meistens nicht. Wer lange genug auf der Welt ist, hat irgendwann mit Schwierigkeiten zu tun. Aber jene, die im Jammern verharren, betreiben Selbstsabotage. Klagen erzeugt Schwere. Das Patentrezept: Stopp sagen! Abstand nehmen! Und vielleicht etwas Galgenhumor dazu.

**Was ist das Problem mit der Leichtigkeit? Vielen kann ja sogar das Wetter die Laune verderben.**

Weil sie das Wetter zu wichtig nehmen. Schwer wird es immer dann, wenn ich perfektionistische Erwartungen habe und verlange: es muss jetzt alles gut sein. Das ➡➡➡



**Multitalent**  
Chemiker,  
Klimaschützer,  
Mentaltrainer  
und Coach:  
**Robert**  
Hoppaus,  
Jahrgang 1969,  
interessiert  
sich inzwischen  
vor allem für  
die Chemie des  
Menschen.  
Mehr unter:  
[www.leichtigkeit.com](http://www.leichtigkeit.com)

ist eine negative Grundhaltung. Leicht wäre es, das Wetter zu akzeptieren. Noch leichter: es einfach egal finden.

### **Wo ist dann die Grenze zwischen Leichtigkeit und Gleichgültigkeit?**

Beim Leichtsinns und der Bequemlichkeit. Wem alles egal ist, wer nicht hinschaut, nicht nachdenkt, keine Verantwortung übernimmt, der hat es garantiert nicht lange leicht. Leichter ist es für Menschen, die aus jeder Situation das Beste machen. Es gibt einen schönen Spruch: Der Meister hat mehr Fehlschläge erlebt als der Anfänger überhaupt Versuche gestartet hat.

### **Der Weg zur Leichtigkeit kann schwer sein.**

Leichtigkeit und Schwere gehören zusammen wie Licht und Schatten. Man kann sich emotional schwer fühlen und gleichzeitig freie, weite Gedanken haben. Dann verblasst das Schwere. Weil man den Widerstand aufgibt. Man darf in die Melancholie hineinsinken wie in einen See. Und wenn man das kann, kommt sie seltener und weilt kürzer.

### **Was trainieren Sie mit Ihren Klienten?**

Zum Beispiel Neinsagen. Und Abstand gewinnen. Eine Methode ist das De-Fokussieren. Wir üben auch die Akzeptanz, dass die Situation so ist, wie sie ist. Das ist für viele das Allerschwierigste.

### **Warum?**

Wir wollen nichts Unangenehmes, nichts Schmerzhaftes spüren. Damit erzeugen wir aber Widerstand gegen uns selbst - weil der Schmerz trotzdem da ist. Besser, wir geben den Widerstand auf. Der Ausweg ist: sich hingeben. Loslassen. Und nicht kleben bleiben an dem Thema. Weil der wiederholte Gedankengang diese Neurobahn stärkt. Ich muss dem Hirn Alternativen anbieten. Ich muss mitten im Jammertal Stopp sagen, atmen und aussteigen. In einen anderen Sinneskanal gehen, Musik hören, mich bewegen.

### **Also die Probleme verdrängen?**

Nein. Das Thema darf da sein, weil es ja

existiert. Aber es soll uns nicht beherrschen. Auch eine Sache der Übung. Therapie oder ein kluges Buch reichen da nicht.

### **Klingt nach ziemlich viel Arbeit.**

Wenn du es leicht haben willst, dann arbeitest du daran. Aber das muss nicht schwer sein. Im Alltag gibt es so viele Beispiele, an denen wir üben können. Und wenn ich mal keine Lust habe, dann übe ich eben nicht. Irgendwann kommt die Lust schon wieder.

### **Was sagen Sie Menschen, die finden, Älterwerden ist nun wirklich nicht leicht.**

Dass es im Alter schwerer wird, ist eine irreführende Annahme. Es kommen neue Schwierigkeiten, aber man ist ja weiser, geübter, gebildeter und schneller, sodass vieles auch leichter wird. Mit 60 plus hat man noch fast eine ganze Generation vor sich. Weil man das aber nicht genau weiß, macht es Sinn, sich im Augenblick - provisorisch - gut einzurichten. Und immer weiterzulernen.

### **Schon wieder eine Forderung, die nicht jedem leicht fällt.**

Manchmal genügt auch die Akzeptanz, dass alles gut so ist. Dass man abhängen kann, genießen kann. Bummeln, schlendern, in den Tag hinein, ohne Ziel. Nichts erreichen müssen. Aber können. Das ist wunderbar. Und ganz leicht. Und wenn dann die Langeweile kommt, ist das meistens der Zustand, aus dem etwas Neues entsteht.

### **Und die tatsächlichen Schwierigkeiten? Jobverlust, schlechte Ehe, wenig Rente - soll man das etwa leicht nehmen?**

Da schützen Empathie und Weitsicht. Was ist trotzdem gut? An der Ehe, an meinem Leben? Der Gedanke ändert viel: Was passiert auf diesem Planeten? Wo ist mein Beitrag? Es muss ja nicht sein, dass Senioren nur herumreisen und konsumieren. Man kann sich überall engagieren und etwas dazuverdienen. Man muss nur akzeptieren, dass das Leben Veränderung ist.

