

LEO
TRIFFT



EVI WAGNER

Über falsche Idealbilder, das Glück der kleinen Dinge und ihren Traum auf 160 Seiten

Evi Wagner strahlt, als sie im Café neben ihrem Hund Jack sitzt und ihren Cappuccino genießt. Kein Wunder, denn die Ambergerin ist seit Jahren Glücksexpertin. Mit ihrer Kolumne „Glücksrezepte“ begeistert sie, hilft, schenkt Hoffnung. Nun veröffentlicht sie ihr erstes Buch. Das Thema? Na klar! Glück. Im Interview verrät sie, was die Leser in „Glück – Rezepte für mehr Lebensfreude“ erwartet, welche Faktoren uns glücklich machen und was sie jeden Tag bereichert.

WAS BEDEUTET GLÜCK FÜR DICH?

Glück bedeutet, dass man immer etwas hat, worauf man sich freuen kann.

DU BIST „GLÜCKSEXPERTIN“, SIEHST DAS LEBEN VON SEINER SCHÖNEN SEITE. WAR DAS IMMER SO?

Tatsächlich weiß man inzwischen: Einen wesentlichen Einfluss auf unser Glück haben offenbar unsere Gene. Forscher vermuten, dass sie eine Art Basislevel für die Lebenszufriedenheit festlegen, der sich anschließend nach oben oder unten verändern kann. Dann hatte ich wohl mit meinen Genen schon mal Glück. Aber man muss auch sagen: Mit 20 war ich definitiv noch nicht so glücklich wie jetzt, ich habe natürlich immer wieder dazugelernt. Denn Glück liegt eben nur zum Teil in den Genen,

den anderen Teil kann man lernen. Und das hört ja nie auf. Ich lerne auch heute noch jeden Tag weiter.

GLÜCKSRATGEBER HABEN HOCHKONJUNKTUR. WARUM VERSÜREN DIE MENSCHEN EIN GEWISSES GLÜCKSDEFIZIT, OBWOHL ES IHNEN ZUMINDEST MATERIELL AN KAUM ETWAS FEHLT?

Wir leben in einer Welt, in der sich jeder frei entfalten und das tun kann, was er möchte. Jeder kann in ein Geschäft gehen und sich das kaufen, was er braucht oder was ihn scheinbar glücklich macht. Oder einfach in ein Reisebüro gehen und ein Abenteuer buchen. Also müsste eigentlich jeder glücklich sein. Viele sind es aber nicht. Denn in einer Zeit, in der wir fast alles kaufen können, müssen wir erst wieder lernen, dass echtes Glück nicht in den Läden und Online-Shops dieser Welt erhältlich ist. Und meist braucht es auch gar nicht viel, um wirklich glücklich zu sein. Glück kommt von innen und ist komplett umsonst.

WO SOLLTEN WIR ANSETZEN, UM GLÜCKLICHER ZU WERDEN?

Die meisten Menschen orientieren sich zu sehr an anderen. Sie legen Wert darauf, ob sie ihre Mitmenschen schön, interessant oder bewundernswert finden. Viele lassen sich von der Gesellschaft noch immer ein Idealbild diktieren, dem sie um jeden Preis entsprechen wollen. Die Folge? Man verliert sich und seine wirklichen Wünsche. Wenn wir glücklich werden wollen, sollte es uns egal sein, was andere von unserem persönlichen Glück halten. Wir sollten in uns hineinhören und das tun, was wir wirklich wollen. Natürlich gehört dazu auch eine ordentliche Portion Mut. Doch diese aufzubringen lohnt sich.

WELCHE ROLLE SPIELEN LIEBE UND MITMENSCHEN FÜR UNSER GLÜCK?

Laut Glücksforschung spielen bestimmte Faktoren wie Familie, Freunde, Bildung oder Gesundheit natürlich

eine große Rolle, wenn es um unsere Lebenszufriedenheit geht. Eine gesunde Beziehung und gute Freunde tragen ihren Teil dazu bei, dass wir uns glücklich fühlen. Wichtig ist allerdings, dass wir uns immer darüber bewusst sind, dass niemand dafür zuständig ist, uns glücklich zu machen. Der größte Denkfehler ist es, auf jemanden zu warten, der uns glücklich macht. Dafür sind allein wir selbst zuständig. Nur, wenn wir selbst glücklich sind, können wir auch zusammen mit anderen glücklich werden. Freunde sind für mich ein großer Glücksfaktor. Ich sage immer, sie sind die Familie, die man sich bewusst aussuchen kann.

MIT DEINEN GLÜCKSREZEPTEN INSPIRIERST DU MENSCHEN SEIT 2015. WIE KAM ES DAZU?

Ich habe früher immer gesagt: Mein Traumjob ist es, Glückskeksschreiberin zu werden. Daraus ist leider nichts geworden (lacht). Dass ich irgendwann eine Glückskolumne schreiben würde, das hätte ich mir aber nicht träumen lassen. Sie ist mehr oder weniger zufällig entstanden. Ich wurde 2015 von Mitarbeitern der Oberpfälzer Wochenzeitung gefragt, ob ich eine Frauenkolumne schreiben möchte. Da ich aber jemand bin, der von diesen typischen Mann-Frau-Klischees nichts hält und diese auch nicht unterstützen will, kam das für mich nicht in Frage. Also habe ich eine Glückskolumne vorgeschlagen. Die Idee hat überzeugt und seitdem widme ich mich wöchentlich der Frage, was uns alle happy macht – und was eben nicht.

VON DER WÖCHENTLICHEN KOLUMNE ZUM EIGENEN BUCH – EIN GROSSER SCHRITT.

Als ich mit den Glücksrezepten angefangen habe, hätte ich nie gedacht, dass daraus mal ein Buch entstehen könnte. Ich hatte zwar schon immer den Traum, irgendwann ein eigenes Buch zu veröffentlichen. Doch mir fehl-

te immer die Zeit. Und ich dachte, das mache ich dann mal, wenn ich alt und grau bin (lacht). Zunächst war mir auch gar nicht klar, wie viele Menschen meine Kolumne tatsächlich lesen. Das habe ich erst gemerkt, als ich immer mehr Zuschriften bekommen habe. Viele Menschen haben mir geschrieben, mir ihre Lebensgeschichte erzählt. Sieh bei mir bedankt und mir erzählt, dass ihnen meine Tipps geholfen haben. Irgendwann wurde ich sogar auf der Straße als Glücksexpertin erkannt. Von Lehrerinnen wurde ich angefragt, ob ich Schulstunden zum Thema Glück halten will ... Es war toll zu sehen, wie meine Kolumne angenommen und gelesen wird. Und es war für mich ein bereicherndes Moment, in dem ich gemerkt habe, dass ich mit meinen Texten wirklich Menschen erreiche und ihnen dabei helfen kann, glücklicher zu sein. Es gibt sogar Leser, die sich die Mühe machen und meine Glücksrezepte ausschneiden und in Ordner kleben. Nachdem auch die Oberpfälzer Wochenzeitung immer mehr Anfragen erreichten, ob die Rezepte auch als Buch erscheinen würden, war die Entscheidung dann auch bald gefallen: Ich werde ein Buch schreiben. Ein Glücksbuch.

WIE MUSS MAN SICH DEN ENTSTEHUNGSPROZESS VORSTELLEN?

Die Idee keimte schon seit zwei oder drei Jahren. Die Umsetzung lag dann aber leider länger – auch aufgrund der Corona-Pandemie – auf Eis. Anfang 2022 hat der Zeitpunkt dann einfach gepasst. Ich hatte großes Glück mit dem Battenberg Gietl Verlag, der mein



© Sara Neidhardt

Buch verlegt. Ich konnte das Projekt genauso umsetzen, wie ich mir das vorgestellt hatte. So ist ganz viel Glück auf insgesamt 160 Seiten entstanden.

WELCHES KONZEPT STECKT HINTER DEINEM BUCH „GLÜCK – REZEPTE FÜR MEHR LEBENSFREUDE“?

Es ist eine Sammlung von Glücksrezepten. Im Buch finden sich altbekannte

Glückskolumnen genauso wie neue Rezepte. Es geht vor allem um das kleine Glück. Denn leider hält sich auch heute noch hartnäckig das Gerücht, Glück sei gleichzusetzen mit Reichtum. Ein fataler Irrtum. Längst hat die Glücksforschung herausgefunden: Luxus macht genauso wenig glücklich wie Geld. Nicht der, der viel hat, lebt zufriedener, sondern der, der seine Erwartungen senken kann. Oft sind es die kleinen Dinge, die uns glücklich machen. Wir müssen nur wieder lernen, diese bewusst zu genießen. Die duftende Tasse Kaffee am Morgen, das spannende Projekt in der Arbeit, den entspannten Spaziergang nach Feierabend, das leckere Essen beim Lieblingsitaliener, das lustige Treffen mit alten Freunden, das duftende Schaum-



Alle Glücksrezepte, die Glücksexpertin und Autorin Evi Wagner in Form einer wöchentlichen Kolumne veröffentlicht, findest du hier.

bad mit einem guten Buch. Alle diese Dinge können jeden Tag Glück in unser Leben bringen. Dieses kleine Glück hat viele Gesichter – und die möchte ich in meinem Buch zeigen.

WAS WILLST DU MIT DIESEM BUCH BEWIRKEN?

Das Gleiche wie mit meinen Glücksrezepten: Wenn ich es schaffe, auch nur einige Menschen ein kleines bisschen glücklicher zu machen, dann bin ich zufrieden. Ich möchte den Lesern zeigen, dass es eben nicht immer einen Lottogewinn braucht, um glücklich zu sein. Man muss nur ein wenig umdenken. Es gibt viele kleine Dinge, die so bereichernd sein können. Und die sollten wir mehr beachten. Dann ist das Glücklichsein gar nicht so schwer. Mein Buch ist keines, das man von der ersten bis zur letzten Seite am Stück durchlesen muss. Es ist ein Buch, das auf dem Nachtkasterl, neben der Badewanne oder auf dem Sofatisch liegen kann. Braucht man eine Portion Glück, kann man ein oder zwei Kapitel lesen. Jeder wird für sich etwas finden, das genau zu ihm passt. Ich wollte gezielt keinen Ratgeber im klassischen Sinn schreiben, denn ich will niemandem vorschreiben, wie Glück auszusehen hat. Es ist eine Anregung, eine Hilfestellung, in der jeder das finden kann, was ihn glücklich macht.

WIRD ES EINE BUCH-PRÄSENTATION GEBEN?

Eine typische Lesung, bei der ich mich hinsetze und ein paar Kapitel vorlese, wird es nicht geben. Aber es ist eine

Evi Wagner präsentiert ihr Buch „Glück – Rezepte für mehr Lebensfreude“ am Freitag, 18. November, um 19.30 Uhr in der Buchhandlung Mayr in Amberg.

Du hast Interesse?
Dann melde dich hier an:
carlmayrbuch@t-online.de



Buchpräsentation geplant – mit einigen Überraschungen, die glücklich machen sollen. Es soll ein Abend werden, bei dem sich die Besucher nicht einfach nur berieseln lassen, sondern herausfinden können, was sie glücklich macht.

WIE WICHTIG SIND POSITIVE EINFLÜSSE IN DIESER ZEIT, DIE VON SORGEN UND ZUKUNFTSÄNGSTEN BESTIMMT IST?

Gerade aktuell, einer Zeit voll Kriegsangst, und auch in den vergangenen Coronajahren, ist es wichtig, dass wir uns nicht von der allgemeinen Panik anstecken lassen. Stichwort Doomscrolling. Viele lesen sich schon am Frühstückstisch Unmengen an schlechten Nachrichten durch, scrollen durch soziale Netzwerke und starten so schon mit einem schlechten Gefühl in den Tag. Es ist wichtig, dass wir uns zwar informieren, uns aber nicht kom-

plett den negativen Nachrichten hingeben und uns in ihnen verlieren. Uns muss bewusst sein, dass es noch so viel Positives gibt. Darauf müssen wir unseren Fokus legen. Wir brauchen einen Ausgleich in Zeiten, die erschreckend wirken. Und den gibt es, wir müssen nur offen dafür sein.

GIBT ES EINE ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN? WENN JA, VERRATE SIE UNS.

Glück ist ja grundsätzlich immer eine sehr individuelle Sache. Eine Anleitung, die für jeden universell anwendbar ist, gibt es natürlich nicht. Jeder von uns muss selbst herausfinden, was für ihn persönlich Glück bedeutet. Aber dennoch möchte ich hier einfach mal den Dalai Lama zitieren, ihn halte ich für einen der weisesten Menschen, die derzeit auf unserem Planeten leben. Er sagte einmal so schön: „Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben und zum Leben ist.“ Im Moment zu leben ist für mich tatsächlich eine gute Anleitung zum Glücklichsein. Und außerdem: sich von negativen und toxischen Menschen fernzuhalten.

„OFT SIND ES DIE KLEINEN DINGE,
DIE UNS GLÜCKLICH MACHEN.
WIR MÜSSEN NUR WIEDER LERNEN,
DIESE BEWUSST ZU GENIESSEN.“

