

Regisseur im eigenen Lebensfilm werden

Die Suche nach dem Glück nimmt in den Programmen der Volkshochschulen immer mehr Raum ein

Esslingen – Das Glück hat Hochkonjunktur in den Programmen der Volkshochschulen der Region. Nach Sprach- und Gesundheitskursen entwickeln sich Lebenshilfe und Psychologie zu einem gefragten Schwerpunkt. Die Menschen suchen nach dem glücklichen Leben.

VON EVA WOLFANGEL

Das Leben als Spiel, Lachen ist die beste Medizin, Wege aus dem Stimmungstief, Lust auf Leben, Nutze den Tag – so heißen einige der Kurse, die an den Volkshochschulen der Region im aktuellen Semester angeboten werden. Unter den Themenbereichen Psychologie, Mensch und Welt oder auch „Spezial“ tauchen immer mehr Angebote auf, die sich mit konkreter Lebensberatung befassen. Letztlich kreisen sie alle um die Frage: Wie sieht ein glückliches Leben aus und wie ist dieses zu erreichen? „Wir leben in einer Zeit, in der es mehr Glücksoptionen gibt als je zuvor“, sagt Sibylle Horger-Thies, Referentin an der VHS Esslingen. Umso rätselhafter, dass gerade jetzt immer mehr Menschen mit ihrem Glück hadern.

Horger-Thies, die unter anderem einen Kurs mit dem Titel „Lachen mit dem inneren Kind – die eigene Fröhlichkeit wiederentdecken“ anbietet, bemerkt seit einiger Zeit ein steigendes Interesse an der Beschäftigung mit dem eigenen Leben. Sie vermutet, dass diese Tendenz unter anderem mit dem steigenden gesellschaftlichen und beruflichen Druck zusammen hängt. Dass sich die Gesellschaft gegenüber psychologischen Themen öffnet, bewertet sie aber positiv: „Denn Glückseligkeit kann man lernen.“ Einerseits richte sich die Definition von Glück nach der Lebensphase, in der sich ein Mensch befindet. Andererseits sei Glück stets auch eine Frage der Perspektive: „Man kann an seinem Optimismus arbeiten.“ Wichtig sei allerdings Aktivität: „Man muss das Glück in die eigenen Hände nehmen.“

Um Zugang zur eigenen Lockerheit und Herzlichkeit zu finden, arbeitet Horger-Thies mit dem Modell des inneren Kindes. Das geht davon aus, dass in jedem Menschen das



Glücklich sein wie das Kind, das man einmal war: Psychologen sagen, dass man das lernen kann.

Kind steckt, das er einmal war. In manchen Situationen spüre man dieses Kind, zum Beispiel beim Torjubiläum im Fußballstadion. Oft werde dieses Kind allerdings vernachlässigt und zu wenig wahrgenommen: „Je vernünftiger wir sind, desto weniger Rücksicht nehmen wir auf die Bedürfnisse des inneren Kindes“, sagt die Kommunikationstrainerin, „und das macht unglücklich.“ In ihren Seminaren versucht sie deshalb mit den Teilnehmern, mittels Entspannungsübungen, Meditation und Bewegung Kontakt zum eigenen Inneren zu bekommen. Sie bietet auch Flirtkurse („das besondere Kommunikationstraining“) an, denn das habe einen ähnlichen Hintergrund. Denn mit Leichtigkeit und Selbstbewusstsein flirte es sich einfacher.

Entsprechende Kurse sind zur Zeit sehr gefragt.

Foto: dpa

Artikel wurde gekürzt

Ein Wochen-

endkurs sei nur ein Anfang der eigenen Beschäftigung mit dem Thema, betont Sibylle Horger-Thies: „Aber man kann einen Geschmack davon bekommen und sich Appetit auf mehr holen.“ Denn auch hier zählt, wie so oft, der erste Schritt.

■ **Esslinger Zeitung** ■
— **SPEZIAL** —