



## **Interview mit Pierre Franckh zu seinem neuen Buch „Einfach glücklich sein!“**

**Im Vorwort zu Ihrem neuen Buch schreiben Sie, dass Glück in Ihrem Leben – bis zu einem bestimmten Zeitpunkt – eher flüchtig und rar war. Das ist schwer vorstellbar – hatten Sie nicht als Schauspieler all das erreicht, was glücklich macht?**

*Ich befand mich zwar auf dem Höhepunkt meiner Karriere, hatte die schönsten Frauen an meiner Seite, besaß genügend Geld und ging über jeden roten Teppich dieser Welt. Dennoch war ich nicht glücklich. Nicht erfüllt. Nicht beseelt. All das, was ich besaß, konnte mir nicht dieses Gefühl vermitteln. Was nützte mir all der Wohlstand, wenn ich nicht glücklich war? Was nützte mir all die Berühmtheit, wenn ich nicht aus der Tiefe meines Herzens zufrieden war? Wenn also all das, was ich bisher erreicht hatte, mich nicht zu meinem Glück geführt hatte, was war dann Glück überhaupt? Und wie konnte man es erlangen? Diese Fragen und die gefühlsmäßige innere Leere waren der Antrieb, mich intensiv mit der Frage nach dem dauerhaften Glück auseinanderzusetzen.*

**In „Einfach glücklich sein!“ berichten Sie von Ihrem totalen Rückzug von der Außenwelt, von vier Monaten, die Sie ganz allein mit sich und Ihren Fragen nach Liebe und Glück verbrachten. Wie haben Sie diese Zeit erlebt und wie hat sich Ihr Leben dadurch verändert?**

*Während meines Rückzuges verbannte ich Fernseher und Radio, kaufte genügend zu essen ein und ging in Klausur. Für mehrere Monate befasste ich mich ausschließlich mit zwei Fragen. Wie schaffe ich es eine wahrhaft tiefe Liebesbeziehung zu führen? Und wie schaffe ich es glücklich zu werden? In den ersten Tagen dachte ich an alles Mögliche, nur nicht an meine wirklich dringlichen Fragen. Nicht ich befahl über meine Gedanken, sondern die Gedanken befahlen über mich. Aber dann, nach einer Woche, wurde ich ruhiger und begann mit dieser ungewohnten Stille vertraut zu werden. Ich begann mich immer mehr zu spüren, fand einen festen Rhythmus. Die anfängliche Unruhe wich einer tiefen beseelten Ruhe. Obwohl ich nichts tat, nichts forcierte, nichts erzwang, formten sich die Antworten wie von selbst und nahmen immer mehr Gestalt an. Alle Probleme der Vergangenheit rückten in weite Ferne. Dafür trat etwas anderes ein, ein Gefühl tiefer Befreiung. Ein fast euphorischer Zustand des Urvertrauens, dass alles richtig ist, so wie es ist. Dass ich nur zu sein brauche und nichts machen oder erzwingen muss.*

**„Glück ist nichts, was man sich verdienen muss“, heißt es in „Einfach glücklich sein!“. Gleichzeitig schreiben Sie aber, dass wahres Glück niemals von Außen zufällig in unser Leben tritt. Was können wir also selbst für unser Glück tun?**

*Glück ist nicht ein großes gewaltiges Gebäude, das erst errichtet werden muss. Glück ist die Ansammlung von vielen kleinen Momenten. Wenn wir jetzt in diesem Moment glücklich sein wollen, gibt es nur eins, das wir tun sollten: Wir sollten beginnen unser Augenmerk auf die Dinge zu lenken, die uns ein angenehmes Gefühl schenken. Dies bedeutet nichts anderes als diesen Augenblick, den wir jetzt gerade erleben, einfach nur zu genießen. Und natürlich dankbar zu sein. Dankbarkeit lenkt unser Bewusstsein darauf, was wir bereits haben. Wir sind im Grunde genommen bereits gesegnet, wir wollen es*

*nur nicht wahrhaben. Ständig vergleichen wir uns mit anderen und wollen eigentlich das haben, was die anderen besitzen. Diese innere Haltung bewirkt andauernde Unzufriedenheit, eine negative Gedanken- und Gefühlsschleife. Um dort wieder hinaus zu kommen braucht es sicherlich ein Umdenken. Wenn ich anfangs mein Dasein bedingungslos zu lieben, dann betrachte ich meinen Seinszustand bewusst und kann ihn verändern – wenn ich es wirklich will!*

**Verluste, Enttäuschungen und Verletzungen sind für die meisten Menschen Ausdrücke des tiefsten Unglücks. Sie aber interpretieren gerade das Scheitern und Verlieren als Chance für das Glück. Wie funktioniert das?**

*Gerade das Gefühl des Scheiterns in meinem Leben hat mich immer wieder Punkte beleuchten lassen, die mir zu einer ungeheuren Tiefe verholfen haben. Scheitern bedeutet oft, dass wir vielleicht gar nicht unseren eigenen Weg gehen. Mittendrin in der Enttäuschung wollen wir natürlich die Dinge nicht wahrhaben. Wir leiden, bauen Widerstände auf und kämpfen. Wenn wir diese Situation aber annehmen, dann erkennen wir früher oder später, wie sehr wir daraus Kraft geschöpft haben und wie viel wir über uns selbst gelernt haben. Durch das Scheitern erkennen wir also oftmals, dass wir vielleicht wichtige Wesenszüge, die uns zu Eigen sind, vernachlässigen. Oder Dinge anstreben, die vielleicht gar nicht erstrebenswert sind.*

**Ihr Buch fordert vom Leser die eigene Einstellung zum Leben und zu sich selbst zu ändern und zum „Glück als innere Haltung“ zu kommen. Das ist sicher ein langer und nicht immer einfacher Prozess. Gibt es auch kleine Tricks für den Alltag – eine Art Schnellkurs zum Glücklichsein?**

*Glück ist eine Entscheidung! Sie können sich hier und jetzt entscheiden, glücklich zu sein! Es hält Sie niemand davon ab. Vielleicht haben Sie im gegenwärtigen Leben ein paar Probleme, aber jetzt in diesem Augenblick, wo Sie diese Zeilen lesen, können Sie sich entscheiden, glücklich zu sein mit ihrem gegenwärtigen Leben. Glücklich und dankbar, dass es Lernaufgaben für sie bereithält, die sie bewältigen dürfen. Öffnen sie ihr Herz und freuen Sie sich des Lebens. Es ist ein großartiges Geschenk! Vielleicht haben Sie in der Vergangenheit ein paar Dinge gemacht, die Ihnen nicht so gut taten – das ist Vergangenheit. Vielleicht haben Sie zugelassen, dass andere Menschen Dinge getan haben, die Ihnen nicht gut taten – auch das ist Vergangenheit. Lassen Sie Ihre Vergangenheit nicht Ihre Zukunft bestimmen. Sie können auch aufhören, andere Menschen verändern zu wollen, damit Sie selbst glücklich sind. Verändern Sie erstmal sich selbst, damit Sie glücklich sind.*

**In ihrem Buch plädieren Sie dafür, das Geschenk des Augenblicks zu nutzen und schreiben über die vielen kleinen Schritte, die zum großen, dauerhaften Glück führen. Was sind und waren Ihre ganz persönlichen Glücksmomente?**

*Das Glücksempfinden ist bei jedem Menschen natürlich ganz individuell unterschiedlich. Es ist auch sehr abhängig von der gesellschaftlichen Gruppe in die wir hineingeboren wurden und den Traditionen, die uns vorgelebt wurden. Für mich ist Glück eine Summe vieler Faktoren – der Wichtigste ist sicherlich, dass ich eine erfüllte Partnerschaft führe und eine gesunde Tochter habe. Für mich ist die Familie das Wichtigste – alles andere ordnet sich dem unter. Nur wenn die Basis stimmt, habe ich Kraft für meine Berufung – das Schreiben und die Arbeit als Seminar-Leiter.*