

Joachim E. Keding



Als Geschäftsführer der „Gesundheitspflege initiativ“, Bildungsgesellschaft mbH veranstaltet er jährlich den nord- und süddeutschen Gesundheitskongress „MännerLeben“ in Hannover und Stuttgart. Seminar- und Vortragstätigkeit, freier Berater. Vater von drei jugendlichen Kindern.

Liebe Leser,

manchmal ergreifen uns tiefe Glücksgefühle, vielleicht wenn wir ein neugeborenes Kind erstmals im Arm halten oder ein langersehntes Ziel endlich erreicht haben. Natürlich treten solche Ereignisse nicht allzu oft in unser Leben. Doch legen die Ergebnisse der Glücksforschung nahe, dass wir viel öfter glücklicher sein könnten, verstünden wir nur das Geheimnis des Glücks besser. Insofern möchte ich Ihnen den nachfolgenden Auszug besonders nahelegen.

Dass man mit dem Thema Vatersein und Mannsein auch humoristisch-unterhaltsam umgehen kann, zeigt Tobias Bücklein mit seiner Arbeit als „musikalischer Kabarettist“ – oder wie immer man sein fröhliches Treiben auch näher beschreiben mag. Sein Erfolg zeigt, dass es ein Bedürfnis nach Leichtigkeit in diesem thematischen Kontext durchaus gibt. **papaextra** lud ihn zum Interview ein.

So kann ich Ihnen mit dieser Ausgabe von **papaextra** nur wünschen:

„Viel Glück!“ und „Viel Spaß!“

Ihr Joachim E. Keding



„Ist mein Glück vielleicht längst da – und ich sehe es nur nicht?“

## Glückliche Väter – glückliche Kinder

Die Lebensumstände in unserer Gesellschaft sind einerseits unvergleichlich besser, als dies noch vor 100 Jahren der Fall war. Andererseits ist es nicht unbedingt leichter geworden, sich glücklich zu fühlen. Doch gehört das Erleben von Glück zu den Ursehnsüchten des Menschen. Gerade Väter stehen heute oft im Spannungsfeld sehr unterschiedlicher Erwartungen, die dem Glück-Erleben hinderlich sein können. Grund genug, ein wenig näher auf das Geheimnis des Glücks zu schauen.

Was kann ich beachten und tun, um ein wenig mehr von dem erhebenden Gefühl des Glücks zu haben? Wie kann ich selber glücklicher sein, um damit gerade dem Nachwuchs – der sich doch mehr am Vater orientiert, als ihm manchmal lieb sein dürfte – ein lebenskünstlerisches Vorbild zu geben?

Lesen Sie nachfolgend einen Auszug aus dem neuen Buch „Stress-Balance – Wege zu mehr Lebensqualität“ – von Rudi Ballreich.

### Das Geheimnis des Glücks

**Mihail Csikszentmihalyi**, ein Psychologe ungarischer Herkunft aus den USA, hat in seinem Buch „Flow – Das Geheimnis des Glücks“ seine Forschungsergebnisse zum Glückserleben dargestellt. Er hat weltweit Untersuchungen und Befragungen darüber durchgeführt, was Menschen in Momenten großen Glücks erleben. **Welches sind die Bedingungen und Faktoren, so seine Untersuchungsfrage, wenn Menschen starke Glücksgefühle haben?**

### Wie positiver Stress entsteht

Csikszentmihalyi machte seine Untersuchungen im großen Stil: nicht etwa nur bei Tausenden von Studenten, sondern über die ganze Welt hin, in vielen Kulturen und in vielen sozialen Schichten. Zum einen bekamen die Menschen, die sich an dieser Untersuchung beteiligten, ein kleines Gerät ausgehändigt, das mehrmals am Tag willkürlich piepste. Immer wenn es piepste, machten sie sich Notizen, wie sie sich in dem Moment fühlten, wie ihre

Umgebung war, was sie gerade arbeiteten usw. Das war der eine Teil der Untersuchung: die Sammlung einer großen Menge von Datenmaterial. Der andere waren Interviews mit Künstlern, Sportlern und Menschen, die von sich sagen: „In bestimmten Momenten habe ich ein Glücksgefühl erlebt.“ Csikszentmihalyi fragte sie, was gerade passierte, wenn sie das Glücksgefühl erlebten, in welcher Umgebung sie sich aufhielten, wie ihre Situation war usw. Aus den Antworten hat er eine Formel destilliert, die Sie, die wir alle anwenden könnten, um Glücksgefühle zu erleben. Sie gilt für alle seine Untersuchungen und trifft auf jedermann zu. **Bei allen Menschen, die gesagt hatten, dass sie sich in einem bestimmten Moment richtig glücklich gefühlt haben, waren drei Dinge gegeben:**

Erstens hatten sie **ein Ziel**, eine Aufgabe, sie wollten etwas erreichen. Sie erlebten das Ziel als eine große Herausforderung und mussten alle Kräfte mobilisieren, um an das gesteckte Ziel zu gelangen. Zweitens müssen genügend **Fähigkeiten und Möglichkeiten** im Menschen gegeben sein, damit die Aufgabe gelöst werden kann. Dabei geht es aber nicht nur um die real vorhandenen Ressourcen, sondern vor allem um die positive Selbsteinschätzung und das Selbstvertrauen, dass das Ziel mit den eigenen Fähigkeiten wirklich erreichbar ist. Der dritte Punkt ist, dass man tatsächlich aktiv wird. Man muss alles versuchen, man muss **seinen Willen zusammennehmen und handeln**.

Nehmen wir als Beispiel einen Bergsteiger. Er kommt in einer Wand an eine so schwieri-

ge Stelle, wie er noch nie zuvor eine bewältigt hat. Natürlich fragt er sich: „Wage ich es oder kehre ich um?“ Seine Einschätzung ist: „Ich kann es schaffen, wenn ich mich ganz besonders anstreng.“ Er klettert über diese Stelle, und während er es tut, „kommt ein Gefühl über mich wie getragen zu sein, wie wenn ich fließe, wie wenn die Umgebung und ich, der Fels und ich eins werden. Ich fühle mich glücklich und erfüllt, bin nicht mehr abgetrennt von dem Felsen. Die Welt ist für mich rund.“ Ähnliches berichten auch Sportler, wenn sie einmal ihre Latte höher gelegt haben als normalerweise. Sie strengen sich ganz besonders an, und in dem Moment, wo es gelingt, die Latte zu überwinden, ist dieses Glücksgefühl da. Csikszentmihalyi hat dieses Gefühl **Flow** genannt. **Flow bedeutet Fließen, weil es einen Zustand beschreibt, in dem man nicht mehr in sich abgeschlossen ist und die Welt als Gegenüber erlebt, sondern wo diese Abgrenzung ins Fließen gekommen ist.**

Nun könnte man vielleicht denken, dass das nur bei Sportlern oder Kletterern vorkommt. Nein, Csikszentmihalyi berichtet genauso von einem Fließbandarbeiter, der sich gesagt hatte: „Es genügt mir nicht, nur im Akkord zu arbeiten. Es genügt mir nicht, das Normale zu tun. Ich setze mir ein Ziel. Ich will das viel schneller hinbekommen.“ Er hat sich ein Ziel markiert und es immer weiter hinausgeschoben, sodass er sich immer mehr anstrengen musste. Er beschreibt, wie in dem Moment, als er sein Ziel erreichte, dieser Flow da war – das Fließen, das Glück, ein Glücksgefühl. Wie gesagt, das geschah am Fließband!

### buchtipp:



Aus ganz unterschiedlichen Perspektiven werden in diesem Buch Wege zu mehr Lebensqualität gezeigt. Angewendet wird beim Umgang mit dem eigenen Körper, den eigenen Gefühlen und Gedanken sowie den sozialen Beziehungen. Mit zahlreichen praktischen Übungen für den Alltag.

\*Art.-Nr. 636-868-22 € 9,90  
Stress-Balance „Wege zu mehr Lebensqualität“, erhältlich bei JAKO-O,  
\*Bestellhinweise auf Seite 59

Das ließe sich jetzt vielleicht auch übertragen auf Abwasch und andere Dinge, denn im Grunde sind die Möglichkeiten, den Flow zu erleben, unendlich. Jede Tätigkeit ist geeignet, optimiert zu werden in dem Sinne: „Ich bin ganz, ich bin ungeteilt mit meiner Aufmerksamkeit bei der Sache. Ich mobilisiere alle Kräfte, die in mir sind, und ich habe das Vertrauen, dass ich es schaffe!“

Wer bisher sein Glück darin wähte, mehr von Verantwortung und Zielen entbunden zu sein, dürfte diesen Auszug vielleicht mit Stauen gelesen haben. Bleibt zu wünschen, dass daraus Anregungen entnommen werden, sich selbst und damit auch der eigenen Familie zu etwas mehr Glücksmomenten zu verhelfen. Viel Erfolg – oder besser vielleicht: Gutes Fließen! ●

interview: **papaextra im Gespräch mit dem „musikalischen Kabarettisten“ Tobias Bücklein zum Thema „Vater-Sein und Mann-Sein“ und seinem Kabarettprogramm „Testosteron“**



**papaextra:** Herr Bücklein, Sie wenden sich dem Thema Mann-Sein und Vater-Haben auf musikalisch-kabarettistische Weise zu. Wie ist es dazu gekommen? Weshalb gerade dieses Thema?

**T. Bücklein:** Mein erstes Soloprogramm „ÜberVäter“ entstand 1997 ein Jahr nach der Geburt meiner Tochter. Als werdender Vater habe ich mir Gedanken zum Vatersein, Vaterwerden und -haben gemacht. Dabei stellte ich damals fest, dass es nicht viel Unterstützung für Väter gab. Von Staats wegen war nur wichtig, dass ich die Vaterschaft anerkenne und Unterhaltsleistungen zusichere. Ein emotionales Ausfüllen der Vaterrolle schien kaum zu interessieren. Auch die Auseinandersetzungen mit meiner Frau (damals Freundin), die das Kind zunächst alleine großziehen wollte, haben mich

privat umgetrieben. Das alles habe ich dann in einem Streifzug durch die Vaterrolle künstlerisch umgesetzt.

Testosteron entstand zehn Jahre später, unser Sohn war schon fünf Jahre alt. Nach langjähriger Vorstandsarbeit bei Paps e.V., dem Herausgeber der gleichnamigen Zeitung, interessierte mich zunehmend das Thema „Mann sein“: Wie findet man sich als Mann in einer Zeit zurecht, in der Frauen und Mädchen schon ein ganz gutes Selbstvertrauen entwickelt haben. Das hat mich auch im Hinblick auf die Entwicklung meines Sohnes beschäftigt.

„Kabarett“ ist nebenbei ein weitläufiger Begriff, ich integriere Stand-up-Comedy und Rilke, bei mir finden Udo Jürgens-Lieder genauso ihren Platz wie Heinz-Rudolf Kunze oder auch mal Hugo Wolff.

(weiter auf der nächsten Seite)

**papaextra:** Was empfinden Sie an der Situation heutiger, junger Väter als besonders schwierig?

**T. Bücklein:** Nun bin ich mit 42 kein „junger Vater“ mehr und meine Kinder sind 7 und 13. Schwierig finde ich im Hinblick auf die heutigen jungen Väter nach wie vor, dass die Vaterrolle in letzter Konsequenz oft von der Mutter gestaltet wird. Männer mit einem eigenen Kinderwunsch, einem eigenen Rollenverständnis müssen das auch teilweise gegen den Willen ihrer Frau behaupten.

Das klingt für manche merkwürdig. Aber eine aktive Vaterrolle bedeutet auch, diese einzufordern, sich nicht ins zweite Glied bzw. den Beruf zurückzuziehen oder dorthin verdammen zu lassen. Partnerschaft und Elternsein auf Augenhöhe verlangt von den Männern Einsatz ohne Applaus und Konfliktbereitschaft in der Beziehung. Nicht eben männliche Primärtugenden.

**papaextra:** Worin sehen Sie die positive Wirksamkeit des väterlichen Elements für das Kind? Oder anders: Was macht den Vater unersetzlich?

**T. Bücklein:** Diese Frage können die Entwicklungspsychologen sicher besser beantworten als ich und haben das ja vielfach getan. So viel zumindest: Väterliche Zuwendung scheint einen erheblichen Einfluss auf das seelische Gleichgewicht zu haben. Auch die Kommunikationsfähigkeit und der berufliche Erfolg hängen wohl mit den Vätern zusammen. Außerdem glaube ich, dass Menschen eine einseitige, „symbiotische“ Beziehung nicht gut tun. Väter repräsentieren „das andere“, die andere Möglichkeit, die andere Meinung. Und von einer guten Elternbeziehung kann das Kind erfahren, dass es verschiedene Lösungen für eine Sache geben kann, verschiedene Ansichten und dennoch Liebe.

**papaextra:** Was müsste sich Ihrer Meinung nach gesellschaftlich ändern, damit das Vatersein wieder attraktiver wird?

**T. Bücklein:** Es wird immer noch behauptet, Männer könnten Beruf und Familie besser vereinbaren als Frauen. Das ist Quatsch. Sie vereinbaren eben gar nicht, sondern machen entweder beides mehr recht als schlecht oder entscheiden sich für den Beruf. Manchmal entscheiden sie nicht mal, sondern werden in den Beruf „abgeschoben“. Das Vereinbarungsthema muss also viel mehr als bisher auch aus Männersicht gedacht werden.

Und ich denke, es fehlt immer noch der gesellschaftliche Konsens, dass für Kinder beide Eltern gleich wichtig sind – auch wenn sie unterschiedliche Rollen spielen. Männer müssen ihren eigenen Kinderwunsch ernst nehmen. Vaterschaft darf außerdem nicht mit der Angst verbunden sein, beim Scheitern der Beziehung diese Rolle zu verlieren.

**papaextra:** Wie wichtig ist der Austausch von Männern/Vätern untereinander?

**T. Bücklein:** Ich halte ihn für elementar. Männer sollten sich regelmäßig mit Freunden und anderen Männern austauschen. Dafür gibt es keinen Ersatz. Ob das in der „Männergruppe“ geschieht oder einfach beim Bier oder Fußball, kann nur jeder Mann selbst beurteilen. Aber der „Lonesome Cowboy“ hat es im Wilden Westen von Bezie-

hung und Vatersein verdammt schwer ...

**papaextra:** Worin sehen Sie den Benefit eines solchen Austausches?

**T. Bücklein:** Frauen setzen in unserer Gesellschaft inzwischen oft die Standards. Sie bestimmen z.B., was korrektes zwischenmenschliches Verhalten und „richtige“ emotionale Kommunikation ist. Das geht soweit, dass sehr viele Angebote für Männer und Väter von Frauenbeauftragten initiiert werden. Männer reden aber anders. Das sollen sie nicht verlernen und das geht einfach am besten mit anderen Männern. Man kann sich dort gelegentlich vergewissern, dass man nicht völlig bekloppt ist, erhält Ratschläge, die man annehmen kann, und kann sich bestätigen lassen. Ein gesundes Selbstvertrauen ist für eine partnerschaftliche Beziehung auf beiden Seiten genauso wichtig wie Einfühlungsvermögen und Kompromissbereitschaft.

**papaextra:** Ein Wort an die Frauen und Mütter?

**T. Bücklein:** Meine Erfahrung ist, dass Frauen und Mütter eine enorme Macht haben. Über Kinder und über Männer. Sie sollten dies realisieren, sich darüber freuen und vor allem verantwortungsvoll mit ihrer Macht umgehen.

**papaextra:** Ein Wort noch an unsere männlichen Zeitgenossen, an die neuen, jungen Väter? Was wünschen Sie sich – außer dass alle Ihr Kabarett besuchen. Was soll in der Zukunft real werden?

**T. Bücklein:** Dass sie sich selbst ernst nehmen. Dass sie herausbekommen, was sie wirklich wollen. Dass sie an Ihre Beziehung und an die Familie halbwegs so professionell und engagiert herangehen, wie an das Berufsleben. Sonst gibt es kein Happy End und letztlich keinen Erfolg.

**papaextra:** Zum Abschluss bitte noch etwas Pfiffiges aus Ihrem Programm – ein Satz vielleicht, ein Zitat ...

**T. Bücklein:** „Versuchen Sie nie die Wünsche Ihrer Frau zu erfüllen. Es ist nicht das, was sie will. Und Sie werden bekloppt dabei. Auch ich habe versucht, die Wünsche meiner Frau zu erfüllen – ich wollte es ja besser machen als mein Vater. Dem hat meine Mutter immer vorgeworfen, dass sie seine Unterhosen zusammenlegen musste. Heute beklagt sich meine Frau bei mir darüber, dass ich ihre Unterhosen nicht richtig zusammenlege. Das ist Fortschritt ...“

„Schweigen können ist für mich ein wesentlicher Beitrag zur Beziehungsarbeit. Männer sagen doch wenigstens, was sie denken – und manchmal ist das eben NICHTS. Frauen dagegen: Ständig muss ich das eine verstehen, während sie das zweite sagt und das dritte meint. Das nennt sie dann MULTITASKING ...“

„Ich bin ja einer von den neuen Männern. Ich park auch mal auf nem Frauenparkplatz. Und ich kann auch mal weinen – also, wenn’s der Sache dient ...“ (noch Kürzeres unter [www.testo-tobi.de](http://www.testo-tobi.de) bei den eCards)

**papaextra:** Vielen Dank für das Gespräch.

Wer noch mehr Lust auf „Seitenhiebe“ von Tobias Bücklein hat, findet auf der oben genannten Website sein Buch „Marathonpaps“. ●