

**MEIN GLÜCK**  
EXPERTEN-TIPPS FÜR EIN GUTES LEBEN

## Sinn fürs Glück

Das Glück ist ein Vogerl! So drückt der Volksmund die Tatsache aus, dass Glücksgefühle oft nur flüchtig sind. Und so könnte es auch die Hirnforschung formulieren, die uns zeigt, dass wir uns dann glücklich fühlen, wenn das Glückshormon Dopamin freigesetzt wird. Doch leider brauchen wir für anhaltende Hochgefühle immer mehr davon – und da der Körper nicht unendlich viel davon hat, können wir uns immer nur kurz richtig „glücklich“ fühlen. Übrigens wird Dopamin vor allem dann freigesetzt, wenn wir uns für etwas richtig angestrengt haben – das Gefühl, den Gipfel nach einer Wanderung zu erreichen, ist viel intensiver, als wenn wir mit der Seilbahn hinaufgefahren sind. Auch Arbeit ist daher ein wichtiger Faktor, um uns wohl und gesund zu fühlen – die für uns passende Arbeit in der richtigen Menge wohlgehemmt. Und gibt es nicht auch ein viel tieferes Gefühl des Glücks als den kurzen Glücksrausch? Das Gefühl, im Leben am richtigen Ort mit den richtigen Menschen zu sein? Das Gefühl, meinem „Original“ nahe zu sein? Wann haben Sie sich wohl zuletzt gefragt: „Welche Ziele haben in meinem Leben eigentlich Priorität?“ Und neben der Frage „Was will ich vom Leben?“ ist auch die Frage wichtig: „Was will das Leben von mir?“ So wird der Sinn zum „Glücks-Sinn“.



VON UNIV.-PROF. DR. WOLFGANG LALOUSCHEK  
Neurologe und systemischer Coach  
www.thetree.at

Und Ihr Glück? Erzählen Sie uns davon – mit Ihren persönlichen Fotos oder Gedanken an: [meinsonntag@kurier.at](mailto:meinsonntag@kurier.at)

**MEIN WORK-OUT**  
FITNESS IM PERSÖNLICHEN HÄRTESTEST – DIESMAL ...

## ... (Aqua) Zumba!

VON LAILA DANESHMANDI

Derzeit gibt es ja kaum noch eine Möglichkeit, dem Zumba-Hype zu entkommen. Massen von quatschbunt angezogenen Bewegungsmotivierten tun es in Fitness-Studios, in großen Turnhallen und veranstalten sogar eigene Events. Für alle, die von dem Fieber noch nichts mitbekommen haben: Bei Zumba werden Fitness-angehauchte Choreografien zu Latino-Musik getanzt. Hüften kreisen zu heißen Rhythmen und Schultern wackeln, als wäre man gerade mitten beim Karneval in Rio – natürlich stets mit einem Lächeln auf den Lippen. Dieses Vergnügen konnte ich mir einfach nicht entgehen lassen und kann nun bestätigen: Man schwitzt in einer Stunde so viel wie in einer durchtanzten Nacht in einer Latino-Bar – eine Frage des Geschmacks, wo man sich lieber auspowert.



**Paperboy bringt's auf Ihr Smartphone!**  
Einfach diese Seite fotografieren! Die Gratis-App „Kooaba Shortcut“ gibt's im App-Store

Mehr Bilder vom Aqua Zumba und bisherige Tests finden Sie unter [KURIER.at/meinworkout](http://KURIER.at/meinworkout)

Wie so oft bei erfolgreichen neuen Trainingskonzepten werden sie erweitert, angepasst und ständig neu erfunden: So gibt es mittlerweile auch Aqua Zumba. Ein Schelm, wer bei Wassergymnastik an reife Damen mit Schaumstoffnudeln denkt. Um den Widerstand im Wasser zu erhöhen, gibt es Handschuhe mit Schwimmluft. Und dann wird ganz nach Zumba-Manier im Wasser zu Samba, Salsa und Merengue „getanzt“ – die quatschbunte Traineein steht dabei vor dem Pool und zeigt vor, was unter Wasser passieren soll. So wird aus jeder Teilnehmerin eine kleine Seemixe und in den aufgewühlten Wogen des Pools lässt sich sogar so mancher Wassermann zu einem Tänzchen motivieren.

- GEEIGNET FÜR: Heißblütige Wassermixen und alle, die gerne zu Latino-Rhythmen planschen.
- FUN-FAKTOR: Wer im Club-Urlaub gerne an den Aktivitäten im Wasser teilnimmt, ist hier genau richtig.
- EFFEKT: Beim Tanzen im Wasser werden sanft Kalorien verbrannt und man ist dabei nicht einmal verschwitzt.
- INFOS: Eine Einheit kostet 6 Euro: [www.thermewien.at](http://www.thermewien.at). Infos auch unter [www.zumbaustria.at](http://www.zumbaustria.at)

[laila.daneshmandi@kurier.at](mailto:laila.daneshmandi@kurier.at)



## Bin ich Burn-out-gefährdet?

Beantworten Sie die folgende Fragen spontan mit Ja oder Nein oder, wenn nicht anders möglich, mit Jein:

- Ja  Nein  Jein  
Lieben Sie Ihre Arbeit?
- Ja  Nein  Jein  
Erkennen Sie spontan den Sinn Ihrer Arbeit?
- Ja  Nein  Jein  
Lässt sich Ihr tägliches Pensum schaffen?
- Ja  Nein  Jein  
Gönnen Sie sich ein regelmäßiges Eintauchen in den Augenblick?
- Ja  Nein  Jein  
Sind Sie mit dem Menschen zusammen, den Sie lieben?
- Ja  Nein  Jein  
Leben Sie an dem Ort, wo Sie leben wollen und glücklich sein können?
- Ja  Nein  Jein  
Wenn morgen alles vorbei wäre, könnten Sie gehen, ohne viel versäumt zu haben? Anders ausgedrückt: Haben Sie auf Ihrem Entwicklungsweg Fortschritte gemacht, und sind Ihrem spirituellen Ziel nähergekommen?

KÖRPER, SEELE, ENTSPANNUNG

# Innehalten, um Halt zu finden

**Bestseller-Autor.** Rüdiger Dahlke über das Leben im Augenblick, sinnerfülltes Lieben & Arbeiten und wie er verhindert, als Esoterik-Guru angehimmelt zu werden.

TEXT: LAILA DANESHMANDI

Sieine Bücher wurden in 27 Sprachen übersetzt und liegen in 40 Ländern auf. Allein im deutschsprachigen Raum hat er mehr als fünf Millionen Bücher verkauft. Rüdiger Dahlke ist Arzt, Psychotherapeut und bezeichnet sich selbst als „Psychosomatiker mit spiritueller Dimension“. Im KURIER-Interview geht es um sein neues Buch „Seeleninfarkt“ – aber auch um seine Einstellung gegenüber Religion, Ehe und Esoterik.



zip gilt beim Pensionsschock oder beim Häuslbauersyndrom. Kinder, ein Job, ein Haus – all das trägt uns nicht für sich allein durchs Leben.

Was kann uns also durchs Leben tragen? Ein tieferes Thema, das uns Sinn geben sollte, war die Religion. Doch auch hier ist das Vertrauen in die Kirche verloren gegangen. Das mit dem Sinn wird also immer schwieriger. Wir werden immer reifer für Depressionen, Burn-out, Seeleninfarkt. Diese ganzen Tricks, wie man zu ein bisschen mehr Energie kommt, bringen nichts, wenn man dann wieder an dieselbe Stelle zurückkommt und keine Freude damit hat. Jeder Mensch müsste sich von Anfang an einen Beruf suchen, der ihn sucht. In der Arbeit braucht es Momente, die gehaltvoll und sinnvoll sind. In der Partnerschaft gilt es, solche Augenblicke zu inszenieren, sich Zeit füreinander zu nehmen. Das ist auch oft das Problem in Beziehungen, dass im Umgang miteinander und im Anfasen zu viel Routine herrscht. Man muss im Moment des Liebesfestes präsent sein. Man darf allerdings nicht gleich einen Vertrag daraus machen.

Falls Sie aber überwiegend, also mindestens vier Mal, mit *Nein* geantwortet haben, – besteht die Gefahr eines Burn-outs – vor allem, wenn es die Antworten 1, 2, 4 und 5 betrifft. Falls Sie oft mit *Jein* geantwortet haben, kann das ein Hinweis darauf sein, dass eine erhebliche Gefährdung verborgen wird.

Was haben Burn- und Bore-out gemeinsam? So wie man sich zu Tode schuftet kann, kann man sich auch zu Tode langweilen. Ein langweiliger Job ist eine Beleidigung für die Seele. Wenn eine Lehrerin immer dieselbe Schulstufe unterrichtet und denselben Stoff, dann ist das ein Freifahrtschein ins Bore-out.

Was ist an Ihrem Ansatz anders? Auf der Basis meines Buches „Krankheit als Symbol“ habe ich in meinem neuen Buch tiefer und weiter ausgeholt. In der Arbeitswelt gibt es immer mehr Druck – Leerzeiten und Freiheiten verschwinden immer mehr. Die Voest hat früher etwa mit 34.000 Leuten Stahl produziert – heute machen sie das mit 6000 und dabei produzieren sie mehr und besseren Stahl. In der Arbeitswelt ist das Prinzip der alten Lebensarbeitsstelle vorbei. Heute gibt es Leiharbeiter für eine kurze Zeit. Die sind weniger eingebettet und haben weniger Sicherheiten. Das erzeugt mehr Druck und wir schieben die Schuld dafür auf den Arbeitgeber. Aber das gleiche Szenario finden wir im Beziehungsbereich – da haben wir allerdings keine Schuldigen. Wir haben uns vom „bis der Tod uns scheidet“ zu Lebensabschnittspartnern und One-Night-Stands entwickelt. Wenn jemand aber eine Grippe hat und krank ist, kann er nicht von seinem ONS erwarten, dass er ihn pflegt. Sogar die katholische Kirche hat heute Beichtcomputer, um Zeit zu sparen.

Was ist also Ihr Lösungsansatz? Statt im buddhistischen Hier und Jetzt zu leben, leben wir immer mehr im Wenn und Aber. Man müsste in den Augenblick zurück statt über ihn hinaus. Am einfachsten geht das über Meditation. Wenn jemand anspruchsvolle Arbeit verrichtet, dann wird er sowieso in den Augenblick gezwungen. Die meisten sind aber so in einer Routine drinnen, dass sie gar nicht in den Augenblick reingehen. Dazu

**\* „Um einen Mateschitz oder Stronach muss man sich nicht sorgen – die bekommen keinen Burn-out, weil sie von ihrem Tun erfüllt werden. Würden sie keinen Sinn darin sehen, dann würden sie ausbrennen.“**

Rüdiger Dahlke, Arzt & Autor

kommt, dass aus Kostengründen alle Leerläufe im Alltag herausgespart werden. Es bleiben keine fünf Minuten mehr, um Blumen zu gießen oder für eine Zigarette zwischendurch. Dadurch wird die Arbeit entfremdet und wir sind weniger im Augenblick. Wenn es keine Zeit mehr gibt, innezuhalten, dann fehlt den Menschen der Inhalt und folglich verlieren sie den Halt.

Was hindert uns im Alltag daran, im Augenblick zu leben?

Die meisten sehen keinen Sinn mehr in dem, was sie tun. Sie wollen auf Teufel komm raus Karriere machen, aber dabei geht irgendwann der Inhalt verloren. Sie machen das nicht als Berufung, sondern als Job. Wenn man aber mit Leib und Seele Kindergärtner ist, dann kann das schon ein Arbeitsleben hindurch tragen. Immer, wenn man ganz bei einer Sache ist, kostet es einen keine Kraft. Dann geht man sogar gestärkt nach Hause. Aber wenn man dabei, in welcher Form auch immer, schikaniert wird, dann macht das Druck. Der Job fängt irgendwann an, einem auf die Nerven zu gehen, man sieht den Sinn nicht mehr und man fängt an, auszubrennen. Ohne Sinn geht gar nichts.

Um einen Mateschitz oder Stronach muss man sich zum Beispiel nicht sorgen – die bekommen keinen Burn-out, weil sie von ihrem Tun erfüllt werden. Würden sie weiter unten in der Pyramide arbeiten und keinen Sinn in ihrem Tun sehen, dann würden sie ausbrennen. Da hat es auch keinen Sinn, jemanden in den Wald spazieren zu schicken und ihn danach wieder an dieselbe Stelle zurückzusetzen.

Viele berufstätige Eltern würden jetzt wohl kritisieren, dass im Alltagsstress zwischen Job und Kindern wenig Zeit zum Innehalten bleibt...

Viele Eltern sind zwar fertig mit den Nerven, aber die Kinder geben ihnen Sinn. Wenn jemand allerdings keinen Sinn im Leben hat, dann verfällt er beim Auszug der Kinder in das „Leere-Nest-Syndrom“ und das führt wiederum zu einer Depression. Dasselbe Prin-



**Buchtip: „Seeleninfarkt. Zwischen Burn-out und Bore-out aus spiritueller Perspektive“ von Rüdiger Dahlke. Erschienen im Scorpio Verlag um 19,50€**

KURIER Grafik: Schimper / Foto: Getty Images - Goodshoot RF / Quelle: Aus dem Buch „Seeleninfarkt“ von Rüdiger Dahlke