

„Das Leben ist wie eine Achterbahn“

Mentaltrainer Wolfgang Tambornino sprach bei „Schule des Lebens“ der FH über die Kunst des Glücklichseins

GIESSEN (fod). Mehr als 20 Jahre lang war Wolfgang Tambornino im Management einer Firma tätig und hetzte von Termin zu Termin. „Eines Tages erkannte ich, dass ich nicht mehr abschalten konnte“, erinnerte er sich. „Ich verlor sogar die Fähigkeit, meine Familie als Glück zu empfinden. So könnte es nicht mehr weitergehen.“



Nach kurzer Überlegung habe er dann seinen Beruf aufgegeben. Heute ist der Schweizer Mentaltrainer und versucht, anderen Menschen dabei zu helfen, ihr eigenes Glück zu finden.

Im Rahmen der von Prof. Christian Zielke an der Fachhochschule Gießen-Friedberg (FH) initiierten Vortragsreihe „Schule des Lebens“ demonstrierte Tambornino an Hand von drei in St. Petersburg, Berlin und London gedrehten Kurzfilmen, wie unterschiedlich der Begriff „Glück“ von Menschen verschiedener Nationalitäten beschrieben wird. Auffällig war dabei die wichtige Rolle, die ein gutes Einkommen und finanzielle Sicherheit für Menschen in westlichen Ländern spielen. In St. Petersburg dagegen gaben die Menschen auf der Straße

ungleich häufiger an, Glück bedeute vor allem, „lieben und geliebt zu werden“ oder Glück heiße, „jede Sekunde des Lebens genießen zu können“. Materielle Dinge waren eher zweitrangig. „Die Menschen in St. Petersburg strahlten viel mehr Wärme aus“, war dann auch die treffende Feststellung einer Zuhörerin. Im Rückblick auf die Dreharbeiten in Berlin war

Wolfgang Tambornino vor allem aufgefallen, wie schwieriges gewesen sei, überhaupt Menschen zu einer Aussage bewegen zu können. „Viele sind einfach vorbeigelaufen. Bei anderen mussten wir regelrecht um eine Antwort betteln.“ So habe man schnell das Gefühl bekommen, Glück sei hier kein Thema, über das es sich nachzudenken lohne. Einzige Gemeinsamkeit aller Aussagen, und das an allen drei Orten, sei dagegen die wichtige Rolle gewesen, die Familie und Gesundheit für ein zufriedenes Leben zukämen. „Vielen Menschen in Deutschland fehlt die Fähigkeit, „sich über Kleinigkeiten freuen zu können“, hatte dagegen eine ältere Zuhörerin erkannt. Diese Erfahrung hatte auch Tambornino bei seiner Tätigkeit als Mentaltrainer gemacht. „Das Leben ist wie eine Achterbahn. Wichtig ist es vor allem, die richtige Balance zu finden und zu lernen, mit den eigenen Ups und Downs richtig umzugehen.“ Anstatt nur einfach abzuschalten sollte man versuchen, sich aktiv in einen anderen Zustand zu versetzen. Dazu gehöre, zunächst einmal die eigene Situation mit allen ihren Problemen zu akzeptieren und dann schließlich Schritt für Schritt Dinge zu verändern. „Wir alle sind in erster Linie selbst dafür verantwortlich. Glück ist keine Sache, die für alle Menschen gleich ist. Das Empfinden ist vielmehr sehr individuell und eine Frage der inneren Einstellung.“

Die Schwierigkeit beginne schon damit, dass viele Menschen Glücksmomente als Selbstverständlichkeit an sich vorüberziehen ließen, anstatt sie auszukosten. Ein Patentrezept für das Finden des eigenen Glücks konnte jedoch auch Wolfgang Tambornino nicht bieten. Am Treffendsten formulierte es kurz vor Ende der Veranstaltung ein Fachhochschüler: „Glück ist nur ein anderes Wort für Zufriedenheit.“ Und für eine eigene Beschreibung dieses Zustands dürften selbst auf deutschen Straßen Menschen bereitwilliger Auskunft geben.