Rezensionen von Buchtips.net

Russ Harris: Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei

Buchinfos

Verlag:	Kösel-Verlag(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Sachbuch
ISBN-13:	978-3-466-30820-0 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	9,19 Euro (Stand: 11. November 2025)

Umdenken und Glück ernten

Russ Harris, Arzt, Coach, Psychotherapeut und weltweit tätiger Ausbilder für Psychologen und Therapeuten legt mit seinem Buch einen deutlichen und erkennbaren Gegenentwurf zu den vielen, gängigen und oft sehr kurz gegriffenen Glücksratgebern vor.

Vor allem die, zu Zeiten weit verbreitete, Form des "positiven Denkens" war Anlass für ihn, sch mit der Materie fundiert und, vorweg gesagt, äußerst kompetent auseinander zu setzen.

Die gängige Vorstellung, dass der Mensch selber "seines Glückes Schmied" sei, letztlich nur die "richtige" Methode zu finden und zu verfolgen habe, setzt den Erkenntnissen Russ zu Folge vor allem das Risiko in den Raum, für jedes Scheitern auch wiederum sich selber die Schuld geben zu müssen. Ein Vorgang, der nicht nur kontraproduktiv ist, sondern, vor allem, nicht nötig im Raume steht. Ganz im Gegenteil zu weit verbreitet behaupteten Konzepten, dass Glück zunächst Arbeit im Sinne der Ausmerzung eigener Schwächen und Fehler bedeutet, entwickelt Russ (und legt dies im buch dar), ein Konzept, das vor allem darauf beruht, die eigenen Fehler und Schwächen, das eigene Versagen und die eigenen Unzulänglichkeiten anzunehmen und auf diesem eher indirekten Wege zum Glück zu finden, statt es zwingen zu wollen.

ACT (Akzeptanz und Commitment Therapie) folgt der Erkenntnis, dass niemand gegen sich selbst zu leben vermag. Lebt man aber mit sich und den eigenen Stärken und Schwächen, folgen konstruktive Verhaltensänderungen fast von selbst und eine positive Lebensgrundhaltung stellt sich ein. Ähnlich wie die Variable der bedingungslosen Akzeptanz im Rahmen der Gesprächstherapie nach Carl Rogers setzt Russ somit vor allem auf die konstruktive Entwicklungsrichtung des Organismus, die durch Akzeptanz des Standes der Dinge ihre Kraft zur Veränderung beginnt, frei zu setzen. Dies basiert auf der, mittlerweile durchaus breiter bekannten, Haltung der Achtsamkeit, die sich zum Ziel setzt, oft unbewusste Vorgänge im eigenen Inneren ins Bewusstsein zu heben und achtsam wert zu schätzen.

Erst wenn, oft unnötiger und künstlich erzeugter, Stress mit sich selbst befriedet wird, ist der Weg für ein sinnvolles und erfülltes Leben offen. Dies die Kernthese des Buches.
Eine These, die Russ in vielfacher Hinsicht praktisch nutzbar zu gestalten versteht.

Beileibe keine theoretische Abhandlung ist es, die er vorlegt, sondern in Form und Stil ein einfach verständliches und zur Eigenarbeit anregendes Buch. Die erläuternden Teile des Buches sind in einfacher und leicht verständlicher Sprache gehalten, die "Glücksfalle" moderner Ratgeber wird in wenigen Sätzen entzaubert, die eigene Methode in ebenso einfachen Formulierungen einprägsam vorgestellt.

Eine Vielzahl von erläuternden Fallbeispielen, von prägnanten Texten, gelungenen Zusammenfassungen und Arbeitsmaterialen führen fast spielerisch zur Erkenntnis dessen, wie man selbst die eigene "Glücksfalle" baut, wie man dieser entkommt und sich selbst Schritt für Schritt auf eine andere, konstruktivere Spur setzt. Bedeutsam für die eigene Spur des Lebens ist das "Drang Surfen", die Möglichkeit, im eigenen Inneren zu spüren, wohin die eigene Person möchte, welcher Drang entsteht und wie man, im Bilde, auf diesem Drang entspannt "surft", statt ihn entweder zu bekämpfen oder zwanghaft umsetzten zu wollen.

Das eigene Wollen zu spüren, dabei entspannt zu bleiben und dann dem eigenen Wollen zu folgen, dafür setzt Russ eine Vielzahl von Erkenntnissen, Übungen, Möglichkeiten und, vor allem, den Mut, ganz eigene Wege zu finden ohne

sich durch vermeintliche Ratgeber oder Normen beirren zu lassen. Ein gesundes Gleichgewicht wird entstehen, in dem der persönliche "Drang" seinen Weg findet, ohne die zwanghafte Kontrolle zu übernehmen.

Ein tatsächliches "Umdenkbuch" ist Russ gelungen, in dem er verständlich und mit vielen Übungen und Beispielen versehen, mit der geprägten Vorstellung von Glück ausführlich aufräumt und Wege aus zwanghaften Glücksfallen eröffnet, die einfach umzusetzen und zu erproben sind. Fundiert und kompetent weist Russ auf diese Art und Weise eine Vielzahl von vermeintlichen Glücksratgebern deutlich in die Schranken und eröffnet eigene und sinnvollere Wege.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Lesefreund
[13. Januar 2011]