

«Glücklich-Sein kann man lernen»

Seine Vorträge sind regelmäsig ausverkauft und er hat mehrere Bestseller veröffentlicht, zuletzt das Buch «Enjoy This Life». Im Nähkästchen verrät Pascal Voggenhuber aus Sissach, wie ein glückliches Leben aussehen könnte.

VON REBEKKA BALZARINI

Herr Voggenhuber, worüber reden wir heute?

Pascal Voggenhuber: Über Sterben. Das ist einfach. Ich glaube, die meisten Menschen bringen mich damit in Verbindung, weil sie wissen, dass ich als Medium tätig bin. Darum bin ich vor rund 10 Jahren auch bekannt geworden. Viele Leute kamen zu mir, um mit Menschen in Kontakt zu kommen, die verstorben waren. Mittlerweile mache ich das aber nicht mehr oft. Ich beschäftige mich eher mit dem Leben.

Inwiefern?

In meinem neusten Buch und in meinen aktuellen Vorträgen geht es darum, wie man das Leben geniessen kann. Als ich als Medium gearbeitet habe merkte ich, dass die Menschen viel zu wenig im Hier und Jetzt leben. Statt sich um ihre Beziehung zu kümmern, kommen sie erst nach dem Tod ihres Partners oder ihrer Partnerin zu mir, um zu hören, ob es diesem Menschen im Jenseits gut geht. Da dachte ich schon manchmal: Hättest du dich mal um deine Ehe gekümmert, als es noch Gelegenheit dazu gab.

Haben sie das Gefühl, dass Menschen im Nachhinein viel Bereuen?

Definitiv. Und zwar immer, dass sie Dinge nicht gemacht haben. Sie steckten zu lange in Beziehungen oder Jobs fest, die sie unglücklich machen. Sie denken viel zu oft über die Zukunft nach, statt im Moment zu leben und das zu tun, was sie glücklich macht. Ich glaube auch, dass die Menschen immer mehr Besitz haben wollen, statt auch mal Zeit in Freunde und Familie zu investieren.

Das tönt für mich aber nicht sehr neu. Hört man diese Anregungen nicht schon in vielen Ratgebern?

Ich habe auch gar nicht behauptet, dass ich das Rad neu erfunden habe. Das steht sogar in meinem Buch. Ich glaube, das Spezielle am neuen Buch und meinen Vorträgen ist, dass ich ganz klare Vorschläge gebe, wie man im Alltag glücklicher sein kann. Ich glaube, glücklich sein kann man lernen. Es kann helfen, 30 Tage lang jeden



Medium Pascal Voggenhuber im Restaurant Bad Bubendorf, wo auch sein Lieblingsverein FC Basel manchmal zu Gast ist. Aus dem Nähkästchen zieht er den Begriff «Sterben».

Rebekka Balzarini

Tag aufzuschreiben, wofür man dankbar ist. Ganz kleine, alltägliche Dinge. Zum Beispiel: Ich bin dankbar dafür, dass ich meine Schule selber anziehen kann.

Mussten Sie Zufriedenheit auch lernen?

Ja. Vor einigen Jahren wurde ich plötzlich krank. Ich lag eine Zeit lang im Krankenhaus, ich hätte sogar sterben können. Und da habe auch ich merken müssen, dass ich viel zu viele Dinge als selbstverständlich ansehe. Ich konnte nicht mehr selber duschen und gehen. Das war schlimm.

Hat sie ein Psychologiestudium nie interessiert?

Die Frage stellte sich eigentlich gar nicht, ich habe ja einen Realschulabschluss. Und danach habe ich eine Schauspielschule besucht und mich als Medium weiterbilden lassen. Aber ja, viel davon, was ich mache, hat mit Psychologie zu tun. Ich selber habe

mich auch nie in die Esoterik-Ecke gestellt. Ich mag die Szene nicht mal besonders. Sie mich übrigens auch nicht. Eigentlich gebe ich ganz oft praktische Ratschläge, wenn Menschen mich um Hilfe fragen.

Zum Beispiel?

Einmal kam eine Person zu mir, weil sie sich in ihrer Wohnung nicht wohlfühlte. Sie kam mit ihrem Vermieter nicht klar. Sie fragte mich dann, wie sie diese Situation lösen könnte. Zum Beispiel mit Berührung. Und ich sagte dann: Am besten ziehst du einfach um. Er ist dein Vermieter. Es bringt nichts, sich mit ihm ständig zu streiten. Aber darauf kommen die Leute manchmal gar nicht.

Was machen sie denn anders als ein Psychologe?

Ich sehe die Aura der Menschen. Dann kann ich spüren, wo jemand ein Problem hat, und ihn dabei unterstützen, dieses Problem zu lösen. Das macht eigentlich ein

Psychologe auch. Er führt dazu einfach Gespräche.

Was sagen sie dazu, wenn sie als Scharlatan bezeichnet werden?

Mittlerweile ist mir das egal. Früher wollte ich alle von meiner Arbeit überzeugen, aber das geht nicht. Ich konzentriere mich einfach darauf, Menschen zu helfen. Wenn ich mich ständig streiten würde, dann würde mich das zu viel Energie kosten.

Nochmals zurück zum Sterben. Nervt es Sie, dass sie mit diesem Thema bekannt geworden sind?

Na ja, nerven nicht. Aber ich will nicht darauf reduziert werden. Weil ich ja eben heute etwas Anderes in den Mittelpunkt stelle. Aber vielleicht ist es wie bei einem Musiker, der mit einem bestimmten Lied berühmt wurde. Er kann das Lied vielleicht nicht mehr hören, und trotzdem hat er ihm viel zu verdanken. Ich sollte wohl eher dankbar sein.

Schaufenster: Bäumig warme Füsse



Die Saison ist vorbei, in der hübsch lackierte Zehennägel in den Sandalen leuchten. Wer seine Füsse auch in frostigen Zeiten bunt halten will, ist bei «Patchouli» an der Güterstrasse 141 richtig. Dort gibt es Socken der Marke Thought: bunt, liebevoll gestaltet und nachhaltig. Ursprünglich wollten die australischen Hersteller mit Hanf als Grundstoff die Modewelt aufmischen. Dies, weil Hanfpflanzen mit wenig Wasser auskommen; ihre Fasern zudem langlebig sind und vor UV-Strahlen schützen. Inzwischen ist das Label nach England gezogen und produziert seine Mode auch aus ande-

«Thought»-Socken aus Bambus: Für 9 Franken gibt es ein Paar im «Patchouli» an der Güterstrasse 141 in Basel.

ren Rohstoffen. Zum Beispiel aus Bambus, wie jene Socken, die es bei «Patchouli» gibt. Dort verkauft Inhaberin Patricia Lützel Schwab fair produzierte Mode, die nicht nur das Gewissen, sondern auch den Kleiderschrank aufpeppt. Darunter sind Kleider im Vintage-Stil des Labels King Louie oder der Berliner «Blutgeschwister» mit ihren Symbolen Kreuz, Herz und Anker. ANNIKA BANGERTER

Das Auto

So heisst ein selbstfahrendes Fahrzeug. Eigentlich stimmt der Titel nicht. Ein Auto hat heute noch immer eine Lenkerin oder einen Lenker. Damit geht es beim Verhältnis zwischen Velo und Auto, um eine Beziehung zwischen sich im selben Raum unterschiedlichst fortbewegenden Menschen. Das ist kompliziert.

12.01 Actelion. Gewerbestrasse 16, Allschwil. Lade ein kleines Päckchen, für den Römerpark in Kaiseraugst. 19km Weg. Zeit zum Denken. Kreuze erst in den Quartierstrassen im Gotthelf. Tempo 30 Zone. Fahre mit gutem Tempo in der Mitte der Strasse. Meiner und die der Anderen. Hinter mir hupen. Mehrfach. Schwenke zur Seite. Mit eindrucklichen Beschleunigungswerten überholt ein neuer Jaguar XJ, stiehlt in British Racing Green. Seine Bremswerte sind auch nicht schlecht. Der ältere Herr am Steuer steht bereits nach 250 Metern vor der Ampel. Ich überhole ihn. Sein Verhalten teile ich auf meiner Skala zwischen Vernunft und Status ein. Er liegt hinten im Bereich Status, aber nicht ganz. Hätte er nochmals gehupt, als ich ihn überhole, dann volle Punktzahl: nur Status.

12.38 Solvias Römerpark 2, Kaiseraugst. Das Paket abgegeben. Jetzt zurück. «Grind



A#115

Armin Biehler ist seit acht Jahren Velokurier in Basel und hat mit der Indexnummer A#115 bereits 80 000 Kilometer zurückgelegt.

abe und drugge»: alte Velofahrerweisheit. Im Kopf die Schlagzeile der lokalen Postille mit sehr nationalem Anspruch. «Velokurierschuld an Verkehrsverrohung». Gab's da nicht mal eine schweizerische Autopartei?» Richtig, in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts. Jetzt wird es ernst. Vernunft, Status und Politik. Die Ideologie für diejenigen, deren Status bedroht ist, durch eine längere Rotphase an der Ampel, verdreht die wahren Kraftverhältnisse. Hier 80 Kilo Velo, dort mindestens 1,5 Tonnen Auto. Ein Hupsignal holt mich auf die Strasse zurück. Die Frau im roten Opel Corsa von rechts kommend hat Recht, ich hätte sie fast übersehen. Danke. Verkehr heisst Kommunikation. Dann röhrt es im Hardwald neben mir. Bei diesem 911er, gelb mit den drei Lüftungsschlitzen im silbernen Tagra Überrollbügel, dieses hohe Heck. Wunderschön, werde schwach. Also weiter. Versuche es nochmals mit Bugatti Veyron Grand Sport. Geht auch nicht, gehört ebenso zum Volkswagenkonzern, wo der Betrug regiert. Statusverlust tut weh. Mir brennen die Oberschenkel. Komme in der Zentrale an. Hunger. Nachtanken, richtig viel Pasta. So läuft das.

Gute Fahrt, wie immer Sie sich bewegen. A#115