

# „Das Leben ist wie ein Büfett“ Appetit auf etwas Glück?

Anders als sein berühmter Vorfahr, der „Lügenbaron“, nimmt es Autor **MARCO VON MÜNCHHAUSEN** genau mit der Wahrheit. GALA besuchte ihn in seiner Heimat Florenz

**B**is zu diesem Moment, als es die Gäste nach Grappa gelüftet – bis dahin stimmte einfach alles. Der Aperitif auf der Terrasse, die Abendsonne auf den Hügeln um Florenz. Das Klavierkonzert in der Orangerie der Villa Pazzi: Schubert, Chopin. Der knirschende Kies auf dem Weg zurück ins Haus. Duftende toskanische Brotsuppe zum Auftakt des Dinners, dann Olivenhühnchen, als Dessert eine cremige Zuppa inglese. – Jetzt ein Grappa? Hausherr Marco von Münchhausen kehrt nach fünf Minuten aus dem Keller zurück. Mit leeren Händen, aber lächelnd. „Alles weg. Den Sommer über waren Handwerker im Haus. Sie haben sich auch einige Flaschen Wein gegönnt.“ Fragende Blicke. „Ach, so geht das hier eben.“ Warum sollte er sich nach den Hochgenüssen des Abends nun in Grund und Boden grämen?

„Menschen sind von Natur aus darauf programmiert zu genießen, doch sie bauen sich immer wieder Hürden auf“, erläutert er später. Eine Erkenntnis, die er eher dem Psychologie- als dem Jurastudium verdankt. Zu zeigen, wie man die Hürden beiseite

räumt, ist sein Metier. Dass die Menschen Tipps wirklich wollen, beweist der Boom der Glücksliteratur zu Themen wie Selbstmanagement oder Work-Life-Balance. Aber funktionierte denn nicht früher das Leben auch ohne Facelifting für die Seele? „Früher“, sagt Münchhausen, „war die Welt auch noch übersichtlich.“ Trotzdem: Kann man das Glückseligsein wirklich lernen? „Man kann lernen, Faktoren zu schaffen, die glückliche Momente begünstigen.“

Vor fast 50 Jahren hielten sich schon seine Eltern daran, die zweite Florentiner Generation der Familie, nachdem sich der Großvater in Italien niedergelassen hatte. Wenn sie nach den Oliven oder Trauben sahen oder den Bauern besuchten, der auf dem Anwesen einen Hof gepachtet hatte – dann überließen sie ihren Sohn manchmal einem speziellen Babysitter. Einer milde lächelnden Statue im Schatten einer Hecke. „Ich fühlte mich dort immer absolut geborgen“, erinnert sich Münchhausen. Davon kann er zehren.

Jahrzehntelang hat er die Ursachen glücklicher Momente gesammelt. Wohltuende Klänge. Stille. Die Nähe zu Seelenverwandten. Das ehrliche Verzeihen einer Ungerechtigkeit. Oder den Triumph über den eigenen „inneren Schweinehund“: sich an einem Wintermorgen doch aus dem warmen Bett schälen und eine Runde durch den Wald laufen. Schließlich die Begegnungen in christlichen, buddhistischen und Zen-Klöstern. Und, ja, auch der berühmte Vorfahr hat etwas beizutragen. Wenn Hieronymus von Münchhausen, der „Lügenbaron“ aus dem Weserbergland, sich damals, im 18. Jahrhundert, angeblich am eigenen Zopf aus einem Sumpf zog oder auf einer fliegenden Kanonenkugel Grenzen überwand – „dann lerne ich daraus, dass Kreativität immer weiterbringt“, so Marco von Münchhausen. Entstanden ist aus all dem jetzt „Wo die Seele auftankt“: ein Buch wie ein Büfett, sagt der Wäger und Sammler. „Probieren alles aus. Nimm dir, was dir gut tut. Lass liegen, was dir nicht liegt.“

Suspekt sind ihm Heilsbringer, die verkünden: Wer will, kann barfuß über glühen-

»Nimm dir,  
was dir gut tut.  
Lass liegen,  
was dir  
nicht liegt«



**MAN LACHT NICHT NUR, wenn man fröhlich ist, man wird auch fröhlich, wenn man lacht. – Nicht neu, solche Weisheiten? Stimmt. Aber gut, wenn man mal wieder massiv daran erinnert wird. Dieses Buch will nicht in einem Rutsch durchgelesen werden. Es ist eine immer wieder frische Inspirationsquelle mit vielen Alltagstipps (Campus, 19,90 Euro)**

de Kohlen gehen! Münchhausen empfiehlt nur Gesundes. Weite, Wärme, Helle. Er selbst sucht das, wenn er nicht in Florenz oder am zweiten Wohnsitz in Bayern ist, besonders im Winter gern in Griechenland. Wenn man nun gerade nicht wegfliegen kann: Auch eine Lampe mit 10000 Lux, sagt er, helle das Gemüt schon auf.

Oder ein Witz. Empfehlung: jeden, wirklich jeden Morgen ein neuer zur Begrüßung der Kollegen im Büro. Und wenn spätestens am dritten Tag keiner mehr lacht – dann haben Sie den anderen immerhin die Chance gegeben, Ihnen ehrlich zu verzeihen ... ■

SABINE KOBES