



## Der Bahnhofsstern ist im Exil zum Greifen nah

**Wahrzeichen** Er dreht sich nicht mehr und darf sich quasi ausruhen. Der Stern vom Bahnhofsturm steht fest fixiert auf einem Sockel vor dem Mercedes-Benz-Museum und ist zu einer Attraktion geworden. Ob auf die Schnelle mit dem Handy oder kunstvoll mit der Leica – eifrig wird der neue Gaststar des Neckarparks fotografiert. Oben bleiben? Selbst der Mercedes-Stern darf es wegen Stutt-

gart 21 nicht. Bis der neue Bahnhof fertig ist, behält diese Stadtberühmtheit ihren Platz auf dem Boden. „Ist das der Echte vom Bahnhof?“, wird der Mann vom Werksschutz gefragt, der in einem Häuschen zwischen Museum und Niederlassung sitzt. Viele wollen es nicht glauben. Aber ja, er ist es! Unten bei den Menschen wirkt der Stern kleiner, als wenn er sich oben am Himmel dreht. Wenige

Schritte vom Bahnhofsstern entfernt befindet sich das Häuschen des Werksschutzes, das an dieser Stelle schon früher stand und nicht extra zur Bewachung des Sterns geschaffen wurde, wie vermutet wird. Das Häuschen, so hört man, ist quasi eine kleine Außenstelle der Konzernsicherheit. Sterne wirken anziehend. Vor dem Museum kann man es erleben. (ubo)

Foto:Lichtgut/Kovalenko

# „Sein Glück zu verfolgen, ist nicht egoistisch“

Nanni Glück, Psychologin und Coach, macht ihrem Namen alle Ehre: Sie gibt Tipps zu einer glücklichen Lebensführung in Corona-Zeiten.

**G**lück ist kein Zufall – Glück ist eine Entscheidung“, sagt die Stuttgarterin Nanni Glück. Ob im beruflichen oder privaten Kontext, jeder Mensch hat es selbst in der Hand, wie er mit den Herausforderungen des Lebens umgeht. Unter dem Stichwort ressourcenorientierte Strategien und Sinnhaftigkeit zeigt die Psychologin Ansätze auf, die für Menschen gerade in der schweren Zeit der Pandemie hilfreich sein können.

**Frau Glück, tragen Sie als Glücks-Coach einen Künstlernamen?**  
Nein, das denkt jeder. Aber ich bin eine glücklich geborene Glück. Und ich habe sogar meinen Ex-Mann mit diesem Namen glücklich gemacht.

**Und seit wann ist der Name Programm und Profession?**

Seit 2017 bin als Coach mit meiner GmbH Glückslachen selbstständig, aber Programm war der Namen schon immer. Etwas Sinnvolles tun und meine Werte leben, das wollte ich schon immer. Daher gebe ich Menschen jetzt Hilfestellungen, ihr Potenzial zu entfalten. Oder um es mit etwas Pathos zu sagen: Ich helfe Menschen der zu sein, der sie eigentlich sind.

**Sind Sie ein Glückskind?**

Wenn man so heißt, hat man ein anderes Entree ins Leben. Die Leute haben immer schon positiv auf meinen Namen reagiert. Und so etwas kommt ja automatisch zu einem zurück – und so wurde es vielleicht auch zu meiner Berufung, anderen Gutes und Glück weiterzugeben.

**Was ist eigentlich Glück?**

Wir haben im Deutschen tatsächlich zwei Bedeutungen: glücklich sein und Glück haben. Bei mir geht es um den Zustand des Glücklich-Sein. Wobei viele ihr persönliches Glück von diesen äußeren Umständen abhängig machen.

**So wie der ehemalige Fußballer Jürgen „Kobra“ Wegmann? Kennen Sie dessen Bonmot?**  
Nein.

**Er sagte mal nach einem Spiel: „Erst haben wir kein Glück gehabt, dann kam auch noch Pech dazu.“**

Ja, das passt. Wenn wir versuchen, das Glück nur im Außen zu finden, wird das nicht funktionieren.

**Warum?**

Weil wir uns dann immer nur auf das fo-

kussieren, was gerade nicht da ist. Dann kommen wir automatisch in dieses Wenn-Dann-Denken. Wenn ich dies und das habe, dann bin ich glücklich. Daraus ergibt sich eine Endlosspirale, die uns vom Glück wegführt.

**Was hilft dagegen?**

Der Perspektivwechsel. Nicht zu schauen, was fehlt, sondern danach zu schauen, was ich schon alles habe. Und wofür kann ich dankbar sein.

**Der große Glücksforscher und Philosoph Günther Bien, der auch in Stuttgart lehrte, sprach beim Thema Glück immer von Zufriedenheitskompetenz. Ist es das, was Sie auch meinen?**

Ja, ich würde es subjektiv empfundene Lebenszufriedenheit nennen. So, wie ich mich in zufriedenen Momenten empfinde, das ist vielleicht das wahre Glück. Aristoteles nannte es Eudämonie. Er meinte damit eine gelungene Lebensführung.

**Angeblieh ist Glück derzeit der meistgesuchte Begriff auf Google. Nachvollziehbar?**

Das kann ich mir gut vorstellen. Denn durch die Pandemie und den Lockdown sind sehr viele Menschen auf sich selbst zurückgeworfen. Das war früher nicht nötig. In der hedonistischen Gewohnheit konnte man eine Menge wegschieben. Das geht jetzt nicht mehr. Da bröckelt etwas. Und diese Menschen können jetzt nicht auf diese Eudämonie zurückgreifen, denn da war bisher nur Hedonie, also Freude, Vergnügen, Lust und Genuss.

**Was empfiehlt sich denn in so einer Situation?**

Stark in Sinnhaftigkeit zu investieren. Aber natürlich die Hedonie nicht ganz außer Acht lassen. Denn die guten Gefühle, können wir ja auf verschiedene Weise erzeugen. Es geht am Ende um eine gesunde Balance zwischen Eudämonie und Hedonie.

**Was haben denn Achtsamkeit und Bewusstsein mit Glück zu tun?**  
Ganz viel.

**Geht es genauer?**

Es ist eine Basis. Wenn uns etwas Leidvolles widerfährt, reagieren wir oft automatisch. Wir halten nicht inne. Wie machen uns die Situation nicht bewusst. Diese Reaktionen sind dann nicht immer heilsam, da tun wir uns nichts Gutes. Ärger und Wut dürfen sein, aber ich sollte mich nicht aus einer unachtsamen Position davon überwältigen lassen.



Nanni Glück hat jeden Tag einen Grund für Luftsprünge.

Foto: Martin Haar

**Wie sollte man in der schweren Zeit der Pandemie mit solchen Wut-Gefühlen umgehen?**

Man sollte sich nicht mit einem Kopfsprung reinstürzen. Ebenso sollte man sie nicht wegsperren. Stattdessen bewusste Pausen machen und sich durch Lachen und Humor Kraft schenken.

**Darf man in dieser Zeit eigentlich glücklich sein, während andere am Corona-Virus erkranken oder womöglich sogar sterben?**

### DER NAME IST PROGRAMM

**Glücks-Coach** Nanni Glück ist am 15. Januar 1973 in Stuttgart geboren. Nach dem Abitur am Leibniz-Gymnasium Stuttgart 1992, studierte sie Psychologie, Japanologie und Volkswirtschaft in München und Positive Psychologie an der Universität Zürich. Hinzu kommen Weiterbildungen zur Lachyoga-Lehrerin, zur Humorberaterin und zur Trainerin für Positive Neuroplastizität bei Rick Hanson. Derzeit arbeitet Nanni Glück in Stuttgart-Stammheim als Glücks-Coach. mh

**Unbedingt.** Diese Frage stellt sich ja auch in allen Trauerprozessen: Darf ich lachen, wenn mein Partner gestorben ist?

**Und?**

Selbstverständlich. Alles, was passiert gehört zum Leben. Das eigene Glück zu verfolgen, ist nichts Egoistisches. Und nichts, wofür wir uns schämen müssten. Wenn ich gut für mich Sorge, müssen es schon die anderen nicht tun. Und ich habe Kraft, anderen zu helfen. Dieses Phänomen sehen wir auch in der Pflege, wo gerade ganz viele Menschen über ihre Kräfte und Grenzen gehen. Eine Krankenpflegerin denkt vielleicht, ich würde eigentlich gerne etwas essen, aber ich kümmere mich zuerst mal um die Patienten. Wir müssen aber unsere Bedürfnisse erkennen und notfalls priorisieren, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

**bleiben wir bei dem Thema Pandemie. Was raten Sie, wenn einen der Schwermut in der Pandemie übermannt?**

Wenn alles über einem zusammenzuberechen droht, ist die erste Regel: innehalten! Raus aus dem Gedankenkarussell! Ich sage zu mir selbst: Stopp und beginne bewusst zu atmen. Dann sollte ich mir überlegen, ob meine Energie reicht, um mir bewusst etwas Gutes zu tun. Ich sollte in mich reinspüren, was ich gerade brauche. Das ist bei jedem etwas anderes. Und da geht es nicht darum, etwas zu vermeiden oder zu überdecken. Wir sollten uns in so einem Moment stärken.

**Jetzt ganz unabhängig von Corona. Sind wir Deutsche eher unbegabt glücklich zu sein? Bei der Weltrangliste der glücklichsten Nationen liegen wir nur auf Platz 17.**

Da waren wir noch nie gut. Erstaunlicherweise ist Finnland, wo es Monate lang dunkel ist, immer ganz vorne dabei. Ich glaube daher, dass wir uns schwer damit tun, mit Fehlern, Scheitern und mit Scham umzugehen. Auf den Punkt gebracht: Wir müssen uns auch erlauben, glücklich zu sein. Wir müssen uns nicht für unser Glück schämen. Fazit: Glücklich sein erfordert ganz viel Mut.

Das Gespräch führte Martin Haar.

## Zivilcourage zeigen

Internationaler Roma-Tag:  
Redner beklagen Diskriminierung.  
Von Julia Schenkenhofer

**R**und 70 Menschen haben sich am Donnerstag gegen 17.30 Uhr am Mahnmal für die Opfer des Nationalsozialismus am Karlsplatz versammelt, um der ermordeten Roma zu gedenken. „Die Roma wurden Opfer des NS-Völkermords. Deshalb wollen wir heute in die Vergangenheit aber auch in die Zukunft blicken“, so die Initiatorin der Veranstaltung Nelly Eichhorn vom Verein Theater am Olgaek. Anlass für die Gedenkveranstaltung war der Internationale Roma-Tag, der jährlich am 8. April stattfindet.

Der Internationale Roma-Tag geht auf den ersten internationalen Roma-Kongress in London im Jahr 1971 zurück, bei dem erstmals über Roma-rechte diskutiert wurde. „Es gab den Beschluss, dass statt dem diskriminierenden Wort Zigeuner das Wort Roma verwendet wird. Außerdem wurde eine Flagge und eine Hymne entwickelt“, fasst Eichhorn die damaligen Entschlüsse zusammen. Seit diesem Tag habe sich „zwar einiges positiv entwickelt, aber nicht viel verändert.“ Deshalb sei es wichtig, auch heute noch gegen die Diskriminierung der Roma zu kämpfen. „Ich denke, wir sind generell eine tolerante Stadt mit 180 Nationen. Aber es gibt Ausnahmen.“

**Peter Grohmann,**  
Verein Anstifter

so Peter Grohmann vom Verein die Anstifter, der den Abend in Kooperation mit dem Theater am Olgaek veranstaltete. Dass Antiziganismus für viele Roma nach wie vor an der Tagesordnung ist, bestätigt auch Flüchtlingspfarrer Joachim Schlecht, der in seiner Arbeit öfter mit geflüchteten Roma zusammenarbeitet. „Viele verschweigen, dass sie Roma sind. Bei Diebstählen in Unterkünften fallen die Roma auch heute noch immer als erstes unter Verdacht“, so Schlecht. Er hofft, dass solche Zustände bald der Vergangenheit angehören.

## Stadt kauft Tests für Schulen

Das Land hat noch keine Testkits geliefert. Getestet werden kann trotzdem. Von Inge Jacobs

**N**ach den Osterferien, also vom kommenden Montag an, sollen für Schüler, aber auch Lehrer und andere Beschäftigte an Schulen anlasslose Corona-Schnelltests zur Verfügung stehen – zunächst als Angebot. Vom 19. April an greift dann für alle Schulbesucher eine Testpflicht – vorausgesetzt, der Inzidenzwert war zuvor drei Tage lang über 100. Soweit die Ansage vom Kultusministerium vom 8. April. In Stuttgart sei allerdings die Landeslieferung an Testkits für die Schulen noch nicht eingetroffen, so das Gesundheitsamt. Getestet werden könne aber trotzdem. Denn: „Die Stadt hatte vorsichtshalber weitere Testkits bestellt“, berichtet Jasmin Bühler, Sprecherin der Stadt. „Diese werden nun an die Schulen mit Abschlussklassen und Präsenzunterricht verteilt.“ Insgesamt habe die Stadt 157 000 Testkits bestellt. Zum Teil seien diese vor den Ferien an die Schulen ausgeliefert worden. Nun würden noch rund 42 000 Testkits ausgeliefert.

Somit haben auch die Schulen, die bisher noch keine Tests durchgeführt haben, in der nächsten Woche die Gelegenheit, die Abläufe zu üben. Denn die Tests sollen „in der Regel an der Schule durchgeführt und vom Schulpersonal angeleitet und beaufsichtigt werden“, heißt es in der Mitteilung des Kultusministeriums. Es könnte aber sein, dass die Lehrer in Stuttgart sich noch ein bisschen umstellen müssen, sobald die Lieferung der vom Sozialministerium bestellten Selbsttests kommt. Denn diese – bisher waren es Nasenabstrich-Selbsttests – seien nicht von Roche, sondern von Hotgen. Der Ablauf der Testungen sei aber identisch mit dem Konzept, das bereits in den Stuttgarter Schulen eingeführt worden sei, die Handhabung der Tests „fast identisch“, so das Gesundheitsamt. „Für den Hotgen-Test wurde ein Video erstellt und wird voraussichtlich kommende Woche auf der Homepage veröffentlicht“, so Jasmin Bühler. Und: „Sollten Schulungen nötig werden, werden diese durch die Stadt organisiert.“