

Nächste Ausfahrt Glück!

Hotelier Wolfgang Obermüller teilt
seine Erkenntnisse übers
Zufriedensein in einem Buch

Wie wird man glücklich? Gute Frage, über die sich wahrscheinlich schon viele schlaue Menschen so ihre Gedanken gemacht haben. Aber man muss nicht unbedingt beispielsweise Philosophie studiert haben, um dem Glück nachzuspüren. Wie so oft sind es die kleinen Dinge, die bei einem Menschen Glücksgefühle auslösen. Eine nette Geste, ein freundliches Lächeln, ein kleines Lob oder ein bunter Schmetterling am Wegesrand. Es muss also nicht unbedingt der viel zitierte Sechser im Lotto sein, der vermeintlich die ganz großen Glücksgefühle auslöst. Der Duden definiert Glück übrigens als eine „angenehme und freudige Gemütsverfassung“ oder als einen „Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung“. Inzwischen gibt es ja auch einen Weltglückstag, einen Glücksatlas und im fernen Buthan sogar einen Glücksminister. Aber Glück ist vor allem auch eines: absolut subjektiv.

Einer, der sich vor geraumer Zeit schriftstellerisch auf den Glückspfad begeben hat, ist Wolfgang Obermüller aus Untergrißbach im Bayerischen Wald. Eine Gegend, wo viele gestresste Stadtmenschen Ruhe und Entspannung in der Natur suchen, sei es beim Wandern oder Radeln, um hinterher in einer Wellnessoase zur Ruhe zu finden – und vielleicht auch übers Glück nachzudenken. Die Zwangspause in der Coronazeit hat Hotelier Wolfgang Obermüller jedenfalls dazu genutzt, um ein Buch übers Glück zu schreiben und dabei auch seine Lebenserfahrungen eingebracht. Der Autor will mit seinen Zitaten und Ge-

schichten zum Nachdenken anregen und damit auch einen Impuls für ein glücklicheres Leben geben, wie er sagt. So genügen etwa „15 einfache Schritte“ im Alltag, um wieder „mehr Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit zu spüren“.

Den Erholungseffekt frisch halten

Viele Menschen fühlten sich wie im Hamsterrad und glauben, dass sie im Leben nicht so recht vorwärtskommen, schildert Obermüller und merkt an: „Aber vielleicht sind wir ja schon längst glücklich, ohne es zu bemerken.“ Fast immer gebe es genug Momente im eigenen Leben, „worüber man glücklich sein kann“. Obermüller vermutet, „dass uns vielleicht nur die Alltagsorgen den Blick darauf verstellen haben“. Möglich sei natürlich auch, dass man auf dem Weg zum Glück irgendwo falsch abgebogen sei und die richtige Ausfahrt verpasst habe. Sein Buch „Raus aus dem Kreisverkehr – nächste Ausfahrt Glück“ versteht er jedenfalls als kleine Anleitung für viele Menschen, um ihren ganz individuellen Weg zum Glück zu finden. Als Hotelier sei er täglich damit befasst, anderen Menschen das Leben „zumindest eine Zeitlang so angenehm wie möglich zu machen“.

Wolfgang Obermüller führt seit mehr als zwei Jahrzehnten ein Landrefugium im Bayerischen Wald, wo seine Gäste vor allem auch zur Ruhe kommen sollen, weitab von Handys und Influencern. Es erwartet sie hier ein Rundum-

Verwöhnprogramm, das als innere Quelle der Kraft dienen soll, „aus der wir immer wieder auch im Alltag schöpfen können“. So erwartet die Gäste etwa auf den Zimmern ein selbst gemachter Glückskeks mit Sinnsprüchen oder etwa auch eine Gutenachtgeschichte zur Abrundung des Tages. Selbstverständlich gehören zum Verwöhnprogramm auch Meditationen und Entspannungsübungen, die man später auch zu Hause praktizieren kann. Neben den klassischen Wellnessangeboten inklusive Pools glänzt das Landrefugium vor allem auch mit seinen kulinarischen Schmankerln und der Herzlichkeit seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

„Oft genug ist der Erholungseffekt im Alltag leider viel zu schnell wieder verpufft“, sagt der 47-jährige Hotelinhaber, der sein Erstlingswerk ein „Herzensprojekt“ nennt. Die Lektüre sei schnell zu lesen und leicht verständlich, sie will den Lesern Impulse für den Alltag mitgeben, „die sie sofort anwenden können“. Schließlich nütze der schönste Wellnessurlaub nichts, wenn man hinterher zu Hause „sofort wieder gestresst und unzufrieden ist“. Sich nicht von Ängsten herunterziehen lassen, Krisen zu meistern und Herausforderungen so gelassen wie möglich durchzustehen, das könne man laut Obermüller lernen und das sei gar nicht so schwer. Mit seinem Buch von 135 Seiten möchte er eigenen Worten zufolge dazu beitragen, in schwierigen Momenten möglichst wieder die „richtige Ausfahrt“ nehmen zu können nach dem Motto: „Raus aus dem Kreislauf negativer Gedanken und Gefühle und hinein ins eigene Glück.“

Zum Wohlfühlprogramm des Landrefugiums gehören auch sechs grasende Alpakas und ein paar Bienenvölker, die für schmackhaften Honig sorgen. Wolfgang Obermüller legt Wert darauf, dass die Wertschöpfung am Ort bleibt, weshalb auch die Eier und Frischmilch von hiesigen Bauern kommen. Die einzelnen Kapitel seines Buches hat der niederbayerische Autor übrigens immer so zwischen seiner „eigentlichen“ Arbeit geschrieben, „je nachdem, wie ich gerade Zeit hatte“.

Das Landrefugium Obermüller hat sich in den letzten 25 Jahren zu einem stattlichen Familienbetrieb entwickelt, in dem inzwischen über 60 Mitarbeiter beschäftigt sind. Im Glücksbuch von Wolfgang Obermüller finden sich auch viele Bibelzitate, aus denen er selbst Kraft für den Alltag schöpft. Der größte Feind des Glücks sei im Übrigen Missgunst und Neid, sagt Obermüller, der bereits ein zweites Buch in Planung hat. *Paul Kannamüller*

Persönliches Glück ist viel öfter zu finden als ein Regenbogen, wenn es nach Wolfgang Obermüller geht. Foto: Pixabay



„Raus aus dem Kreisverkehr – Nächste Ausfahrt Glück“ ist bei Books on Demand erschienen und kostet 15,95 Euro. Foto: privat

