

Das Leben im Zeitraffer

24 Stunden, alles geballt: Von der Kindheit bis zu Berufsstress und „rasenden Jahren“:

Autor Andreas Salcher will mit seinem Buch „Das ganze Leben in einem Tag“ bewegen.

Gibt es nicht schon genug Lebensratgeber und Glücksbücher? Ich sehe mein Buch nicht als klassischen Ratgeber. Meine Grundidee ist, dem Leser die Möglichkeit zu geben, wie ein Forscher auf sein Leben zu schauen. Es gibt noch kein Sachbuch, das das Leben an sich beschreibt.

Wie sollte man das Buch lesen?

Die meisten beginnen mit der Stunde, die zu ihrem Alter passt. Ich rate dann, als zweites die 25. Stunde zu lesen. Sie wird niemand erleben, aber sie erinnert daran, dass man im Jetzt auf gewisse Dinge achten sollte.

Der rote Faden im Buch?

Jede Stunde wird mit Geschichten eingeleitet. Es gibt in der Glücksforschung auch viele Langzeitstudien. Es ist unglaublich, was beispielsweise Aristoteles schon dachte. Mich selbst hat Bruder David aus einem

kleinen Salzburger Benediktiner-Kloster geprägt.

Warum?

Seine Lehre der Dankbarkeit ist unglaublich bodenverhaftet.

Sie hatten auch schon Kontakt zum Dalai Lama. Wie erlebten Sie ihn?

Das war bei den Waldzell-Meetings. Und auch schon vorher einmal in einem kleinen Kärntner Hotel. Ich durfte ihn in einem sehr privaten Rahmen erleben. Er stammt aus einer ganz anderen Kultur, ist einerseits ein sehr bodenverhafteter Bauer und andererseits ein Gott.

An wen richtet sich Ihr Buch vor allem?

An Leute, die mehr über sich wissen wollen; auch an Menschen in Transformationsphasen, das sind Momente, wo wir in uns gehen.

Was lernt man im Buch?

Dass das Leben Zyklen hat, es gibt erfreuliche und weniger erfreuliche Phasen.

Ein glückliches Leben hängt im wesentlichen davon ab, sich nicht davon bestimmen zu lassen, was man von außen erfährt. Wichtig ist, wie man selbst damit umgeht. Selbstverantwortung statt Schuldzuweisung ist das Motto.

Wann erleben wir dunkle Momente?

In Stunde 14 zum Beispiel, wenn es um den Verlust der Eltern geht.

Und kritische Phasen?

Die 12. Stunde, wenn der Beruf Kräfte fordert.

Gibt es das pure Glück?

In der 17. Stunde. Wir bekommen heutzutage im Schnitt 17 Jahre mehr als früher, weil wir älter werden. Das ist ein wunderbares Geschenk.

Ihr Ausblick?

Studien besagen, dass wir in den 60ern besonders glücklich sind. Das überrascht.

S. Salzmann

DAS GROSSE
Interview



Besondere Begegnung: A. Salcher und der Dalai Lama

BUCH-TIPP

- Autor Andreas Salcher schreibt über den erkennenden Menschen, den suchenden und den verzeihenden. Er kennt auch jene Momente, wo man über seine eigenen Grenzen hinauswächst.
- Das Buch „Das ganze Leben in einem Tag“ ist im Ecowin-Verlag erschienen.
- Salcher ist Unternehmensbe-

rat, Bestseller-Autor und kritischer Vordenker in Bildungsthemen.

➤ Wichtige Eckpfeiler sind für ihn die Lehren des Benediktinermonchs David Steindl-Rast.

➤ Mit bereits mehr als 200.000 verkauften Büchern ist der gebürtige Wiener einer der erfolgreichsten Sachbuch-Autoren Österreichs.