

Patrik Wenke über Dankbarkeit und Demut

Wenigstens ein bisschen Urlaubsfeeling trotz Corona: Beim Samstagseinkauf steht zum Glück wieder die nette Verkäuferin aus Marokko an der Kasse. Schnell schaltet sie auf Französisch um, plauscht mit mir übers Wetter, Kochen und Co. Einfach ein Genuss am Wochenende!



EXPRESS-Redakteurin Marion Steeger

Wie begrüßen Sie Köln? Schreiben Sie uns (mit Foto): koeln@express.de

Spruch des Tages

„Jede Freude endet sich mit dem Genuss.“

Johann Wolfgang von (1749 - 1832) deutscher Dichter

Zeitzeichen

Schmidt floppt in der Tonhalle



Heute vor 10 Jahren: Nur 600 Zuschauer kamen zur Premiere „Schauspielfeld“ von Harald Schmidt in der Tonhalle.

Freund gesucht



Gebt mir ein neues Zuhause „Vincent“ ist ein Fundtier und noch sehr ängstlich. Zusammen mit „Louis“, „Coco“ und „Linda“ war er an einer Futterstelle eingefangen worden. Der kleine Kater sucht Schutz in einer Kuselhöhle, lässt sich momentan noch nicht anfassen. Ein Partnertier im neuen Zuhause wäre prima. Kinder sollten nicht mit im Haushalt leben. Ein Balkon sollte sicherheitshalber abgesichert sein. Bei Interesse bitte eine Mail an info@tierheim-duesseldorf.de



Wirklich schön, wenn man nach einer eiskalten Radtour sich zu Hause mit einem leckeren Tee wieder schnell „auftauen“ kann.



Wirklich nicht schön, wenn man beim Radeln in die Innenstadt von einem Eisregen überrascht wird. Ganz schön kalt und tut auch noch weh.



Ein Freuden-sprung vor Glück. Wer liebt solch einen Gefühlsausbruch nicht? Fotos: Wenke (2), imago

„Happyologe“ verrät Geheimnis des Glücks

Dormagen – Gut gelaunt sei er immer schon gewesen, erzählt der weltweit erste „Happyologe“ Patrik Wenke. Jetzt hat er ein Buch übers Glück geschrieben und eine eigene App herausgebracht. Überall deutlich spürbar: eine Grundpositive Lebenseinstellung. „Ein Happyologe kann nicht verlieren, sondern nur lernen.“

VON TIM-NIKLAS GÖBERT tim-niklas.goebert@express.de

Den Begriff „Happyologe“ hat vor Jahren ein holländischer Freund erfunden. „Da muss man schon viel Alkohol getrunken haben“, lacht Patrik Wenke. Doch aus der Schnapsidee ist ein zündender Plan geworden: Mittlerweile ist die Bezeichnung sogar patentrechtlich geschützt.

Zu Beginn der Coronazeit habe er sich dann gefragt: Was bedeutet es überhaupt, glücklich zu sein? Bei seinen Recherchen stieß er auf den Soziologieprofessor Alfred Bellebaum, der als Pionier der Glücksforschung gilt. Wenke besuchte ihn – und war beeindruckt von dessen langjähriger Forschung: „Wir haben

dann zusammen über das Glück philosophiert. Es war faszinierend.“

In Gesprächen mit dem im Oktober verstorbenen Soziologen, mit dem buddhistischen Abt Shi Heng Zong sowie dem Extremsportler und Musiker Joey Kelly beleuchtete Wenke das Thema „Glück“ dann aus den unterschiedlichsten Perspektiven. Die Eindrücke verarbeitete er dann in seinem Buch, dass im November erschienen ist.

Für Wenke steht fest: „Die hundertprozentige Glückseligkeit gibt es nicht.“ So etwas wie eine „Grundformel“ aber schon: Dankbarkeit und Demut sind die wichtigsten Voraussetzungen. „Zweitens: das eigene Ich.“ Man müsse sich Zeit nehmen, um zur Ruhe zu kommen und auch mal das ei-



„Happyologe“ trifft Soziologen: Patrik Wenke mit Glücksforscher Professor Bellebaum.



Mit Meditation auf dem Weg zum Glück: Wenke mit Abt Shi Heng Zong.

gene Innere wahrzunehmen. Besonders wichtig aber sei es, schöne Momente bewusst wahrzunehmen, festzuhalten und zu speichern. „Glück ist das Sammeln von Glücksmomenten.“

Das ist gar nicht so banal, wie es auf den ersten Blick klingt: Das Gehirn neige dazu, sich vor allem negative Erfah-

runge zu merken. Doch dem könne man ganz leicht entgegenwirken. „Das bloße Erinnern an einen Glücksmoment ist genauso stark wie der Glücksmoment an sich“, das heißt, es schüttet dieselben Glückshormone aus, erklärt der „Happyologe“.

Mit „Glück to go“ hat Wenke eine App entwickeln lassen,

die genau das möglich macht: positive Erinnerungen speichern, um sie jederzeit abrufen zu können und die Glücksmomente noch einmal zu erleben. „Jeder hat mal einen schlechten Tag, auch ein Happyologe.“ An solchen Tagen sei „Glück to go“ genau das Richtige: „Die App ist mein Geschenk an die Welt.“

Rhein Fire-Heimspiele 2022 in Duisburg

So erreichen Sie uns

EXPRESS
Amsterdamer Straße 192
50735 Köln
Anzeigen-Service
Tel.: 02 21/92 58 64-10
Abonnenten-Service
Tel.: 02 21/92 58 64-30

02 21/2 24-24 40
koeln@express.de
express.koeln
express.de/whatsapp

Spielszene zwischen Rhein Fire und Frankfurt Galaxy aus dem Jahr 2019: Die Heimspiele der Düsseldorf müssen in diesem Jahr in der Duisburger Schauinsland Arena stattfinden.



Foto: Anke Hesse

Enger Terminkalender in Arena verhindert Comeback in Düsseldorf

Düsseldorf/Duisburg – Aus der Traum! So sehr hatten sich Rhein Fire und die Fans ein Comeback in Düsseldorf gewünscht (EXPRESS berichtete). Doch jetzt muss das American Football Team in die Nachbarstadt Duisburg ausweichen.

Grund: der enge Terminkalender der Merkur Spiel-Arena in der Landeshauptstadt. Nachholtermine für Konzerte und andere Events machen das Comeback der Footballer, für die im September 2021 das

Comeback verkündet wurde, in Düsseldorf unmöglich.

Auch die Ausweichlösung zerschlug sich: „Das zunächst als Alternative in Betracht gezogene Paul Janes Stadion stellte das Organisationsteam von Fire mit jedem Tag der Planung vor neue Probleme. So ist die Infrastruktur des Stadions für einen Fire Gameday ungünstig, insbesondere mangelt es an Parkplätzen und einer Fläche, auf der die bei den Fans so beliebte Power Party gefeiert wer-

den kann. Zudem gibt es aufgrund der Nähe zu einem Altenheim Probleme mit dem Lärmschutz“, so der Verein.

Doch mit 20.000 Sitzplätzen in der Schauinsland Arena, einem Bereich, auf dem die Fire Power Party durchgeführt werden kann und guter Verkehrsanbindung sei Duisburg eine perfekte Alternative. Man werde sich zeitnah mit der Sportstadt Düsseldorf zusammensetzen, um „die Möglichkeiten für die kommenden Jahre zu prüfen“.