

»WIR SIND ALLE ZUSAMMEN AUF DIESER WELT.« ‹‹‹

Jelle, Ihr Buch *Mach dich locker* ist ein großer Erfolg in den Niederlanden. Erzählen Sie uns doch bitte, was Sie dazu bewegt hat, dieses Buch zu schreiben.

Ich wollte einen praktischen Leitfaden schreiben, der meinen Lesern hilft, ihr Leben mit geringstem Aufwand zu verbessern. Ich sehe es als meine Mission, unsere Gesellschaft zu einem liebevolleren Ort zu machen; das Buch war ein wichtiger Schritt auf diesem Weg.

Zu Beginn Ihres Buches sagen Sie, dass das Leben kein Märchen ist und Sie es eher mit einer Spülmaschine vergleichen würden. Können Sie diese schöne Metapher erklären?

Manche Leute glauben, ihr Leben wäre großartig, wenn es wie ein Märchen wäre. Aber wissen Sie, in Märchen passieren ziemlich seltsame Dinge: Gruselige Hexen essen Kinder und dumme Prinzen trampeln auf großen Pferden durch den Garten. Ich ziehe es vor, mein Leben mit einem Geschirrspüler zu vergleichen, weil es für mich eine Metapher für ein Leben mit vielen Vorteilen und kleinen Nachteilen ist. Außerdem hasse ich es, das Geschirr mit der Hand zu waschen.

»ICH DENKE, DIE ESSENZ EINES GLÜCKLICHEN LEBENS IST, MORGENS AUFZUWACHEN UND ZU ERKENNEN, DASS DU DEIN LEBEN UND DIE MENSCHEN DARIN WIRKLICH MAGST, UND GENAU DAFÜR DANKBAR ZU SEIN.«

Was sagen Sie Menschen, die nicht wissen, wie sie Glück und Sinn im Leben finden können?

Ich sage ihnen, dass sie aufhören sollen, darüber nachzudenken, was sie mit ihrem Leben tun wollen, und stattdessen anfangen, darüber nachzudenken, mit welchen Gefühlen sie ihren Alltag erleben möchten. Mit meinem Buch helfe ich den Lesern, ihr Leben in kleinen Schritten mit drei Grundgefühlen zu optimieren: Freiheit, Freude und Sinn.

Was glauben Sie ist die Essenz eines glücklichen, erfüllten Lebens?

Ich denke, die Essenz eines glücklichen Lebens ist, morgens aufzuwachen und zu erkennen, dass du dein Leben und die Menschen darin wirklich magst, und genau dafür dankbar zu sein. Und ich denke, man kann an diesen Punkt kommen, indem man kleine, alltägliche Schritte unternimmt. Ich bekomme von meinen Lesern oft das Feedback, dass sie die kleinen und praktischen Schritte lieben, die ich mit ihnen teile. Ich versuche, offen zu sein und Vorurteile beiseite zu lassen. Wir sind alle zusammen auf dieser Welt, und es geht nicht so sehr darum, wer recht hat oder was richtig ist. Es geht vielmehr darum, was funktioniert und was nicht. Ich mag es, die Dinge, die gut funktionieren, so unkompliziert wie möglich zu machen, und das wissen die meisten zu schätzen.

Wie sieht für Sie ein perfekter, glücklicher Tag aus?

Ein perfekter, glücklicher Tag ist ein Tag, an dem ich für mich selbst und für die Menschen in meinem Leben Dankbarkeit und Liebe empfinde. Es ist ein Tag, an dem ich meine Zeit nutze, um etwas Sinnvolles beizutragen, auch wenn es sich um einen noch so kleinen Beitrag handelt. Glücklich zu sein, ist eigentlich ziemlich einfach.

