

LESERSTORY: ZU GAST BEI NINA PFISTER

Die Glückstrainerin

Lässt sich Lebensfreude lernen?

Und ob, sagt mittendrin-Leserin

Nina Pfister. Die Glückstrainerin hilft anderen dabei, zufriedener im Alltag zu sein. Wir treffen sie in Mannheim zu einem Waldspaziergang und leckerer Pasta.

Auf der Suche nach dem Glück landen wir in Käfertal-Nord, einem kleinen, unaufgeregten Vorort Mannheims. Hier wohnt in einem Reihnhaus, nur fünf Gehminuten vom Naherholungsgebiet Käfertaler Wald entfernt, Glückstrainerin Nina Pfister mit ihrer 16 Jahre alten Tochter Sofia. Eine richtige Strahlefrau öffnet uns die Tür, die definitiv für jünger als 45 Jahre durchgeht. Vielleicht liegt's an dem, was sie tut? Denn unsere Gewinnerin der mittendrin-Leserstory lehrt anderen Menschen das Glück. „Ihr kommt gerade richtig. Das Essen ist fertig“, sagt sie und führt uns in ihre gemütliche Küche mit Rattansofa, Kräuterbank und Yogamatte auf dem Boden, auf der sie jeden Morgen um fünf Uhr am geöffneten Fenster oder auf dem Balkon für eine halbe Stunde ihrem Morgenritual nachgeht – einem Körperprogramm, bestehend aus Yoga-, Meditations- und Atemübungen. „Das macht mich fokussiert und ruhig für den Tag“, erklärt sie. Immerhin geht dieser oft bis abends um 23 Uhr.

GANZ IN IHREM ELEMENT

Nina arbeitet seit 15 Jahren als Inspektorin am Nationaltheater Mannheim und ist dort für die Koordination von Kunst und Technik bei Proben und Aufführungen zuständig. In der Nähe der Bühne sitzt sie an einem großen Pult, von dem aus sie alles an Monitoren überwacht und verantwortlich dafür ist, dass Bühnenvorstellungen und Auftritte zur richtigen Zeit stattfinden. „Das ist abwechslungsreich und macht viel Spaß“, erzählt sie. „Ist aber auch oft ziemlich stressig, denn jeden Abend wird ein anderes Stück aufgeführt.“ Dazu unterrichtet die gelernte Farb- und Stilberaterin

zwei Stunden die Woche Stilkunde und Dramatische Literatur an einer Berufsfachschule für Kosmetik, gibt Workshops in Farb- und Stilberatung, Entspannungstraining und Meditation an der Mannheimer Abendakademie und ist seit letztem Jahr als Glückstrainerin tätig. Wo manchem längst die Puste und



Welche Farbe passt zu mir?
Nina Pfister ist nicht nur
Glückstrainerin, sondern auch
Farb- und Stilberaterin.



Master, Farben, Fröhlich: Auch die
Einrichtung spiegelt Ninas **positive**
Lebenseinstellung wider.



**100 EURO
VON PENNY!**

Bewerben auch Sie sich für die
mittendrin-Lesestory und gewinnen
Sie einen **100-Euro-Gutschein**
von PENNY. Alle Infos unter:
penny.de/mittendrin-Lesestory.
Teilnahmeschluss:
21.7.19



vor allem die gute Laune ausgehen würde, ist Nina ganz in ihrem Element. „Ich habe schon immer danach gestrebt, Neues zu erfahren und ein erfülltes Leben zu leben. In mir steckt der Drang, mich ständig weiterzuentwickeln und andere damit zu inspirieren“, sagt sie uns, während wir genüsslich bei glücklich machender Pasta mit Basilikum-Tomatensauce sitzen – dem Lieblingsrezept von Mutter und Tochter. „Wir haben viele Saucen ausprobiert, aber die Basilikum-Tomatensauce der PENNY Eigenmarke ist für Sofia und mich unschlagbar.“ Mittags, nach den ersten Bühnenproben, hat die Alleinerziehende Zeit, gemeinsam mit ihrer Tochter zu essen. Dann holt Nina bei der PENNY Filiale in der Neckarstadt, nahe dem Theater und der Schule ihrer Tochter, alle Zutaten. „Wenn ich aus einer stressigen Bühnenprobe komme, ist das Kochen für mich eine Art der Entspannung und Entschleunigung“, erklärt sie. Die Mutter legt Wert auf eine Mischung aus frischen, regionalen Lebensmitteln und TK-Produkten. Kartoffelspalten selbst gemacht, TK-Brokkoli mit eigener Gewürzmischung zubereitet: „Leckerer, gesundes Essen muss nicht lange dauern und sollte Genuss und nicht nur reine Nahrungsaufnahme sein. Essen ist etwas für Körper und Seele.“

WOHER KOMMT DAS GLÜCK?

Und so brennt es auch uns nach einem weiteren Bissen auf der Seele: „Liebe Nina, mal ganz ehrlich: Kann man Glück wirklich lernen?“ „Glück ist eine Entschlei-

**Etwas für Körper und Seele:
Für Nina Pfister ist das liebevolle
Kochen und Zubereiten mit den
eigenen Händen Entspannung.**



**Ausgewogen
kochen? Das geht
auch einfach.** Dafür
greift Nina auch
mal auf eine PENNY
Tomatensauce zurück
und ergänzt sie durch
frisches Gemüse.





Glücklich sein kann man lernen: Die Seminare dazu gibt Nina vom PC aus. Um selbst in Balance zu bleiben, macht sie jeden Morgen **Yoga und Entspannungsübungen**.



„Um glücklich zu werden, muss das Innen und Außen stimmen.“



dung! Das ist nichts, was eines Tages mal so um die Ecke kommt oder eben nicht. Wir sind selber für unser Glück verantwortlich“, sagt sie und reicht uns etwas vom Karottensalat, den sie aus Bio-Karotten nach Spezialrezept zubereitet. „Wir meinen oft, wir müssten dem einen großen Glück hinterherjagen, und denken, wenn ich erst verheiratet bin, Summe X auf meinem Konto habe, das tolle Auto, dann bin ich auch glücklich. Dabei findet sich das Glück im Alltag. Die Veränderung kommt von innen“, erklärt sie. „Auch ich war früher chronisch unzufrieden, oft krank und fühlte mich in meinem Alltag gefangen. Bis ich merkte, dass viel mehr hinter dem Leben steckt, als morgens aus dem Haus zu gehen und Geld zu verdienen. Ich ging durch einen Entwicklungsprozess, der mich durch das Lesen vieler Bücher und Ausüben vieler Entspannungsübungen immer mehr zu mir selbst führte.“

VERÄNDERUNGEN DES LEBENS

Als Nina 2002 schwanger wird, arbeitet sie als Dramaturgin am Theater in Esslingen. Ihr Vertrag wird nach der Elternzeit nicht verlängert. In Mannheim findet sie eine neue Stelle als Inspizientin und so kehrt die

gebürtige Mannheimerin 2003 wieder zurück in ihre alte Heimat. „Im Laufe der Zeit habe ich mich dann weiterentwickelt und 2011 eine Ausbildung zur Farb- und Stilberaterin gemacht. 2013 folgte eine Ausbildung zur Entspannungstrainerin. „Das war ein Punkt in meinem Leben, der noch mal viel veränderte“, sagt sie. „Ich merkte, dass alles, was ich gelernt hatte, jetzt zusammengeführt werden konnte und das Außen, die Schönheit, das Outfit, auf Dauer nicht ausreicht, um glücklich zu werden, sondern auch das Innere stimmen muss.“ So kam es, dass sie letztes Jahr aus beiden Ausbildungen zwei Glückstrainings-Programme entwickelte, die über mehrere Wochen online absolvierbar sind. Die Kursteilnehmer werden Schritt für Schritt angeleitet, Glück in ihren Alltag zu integrieren und ihre Talente und Wünsche zu leben. „Jeder kann jetzt in diesem Augenblick glücklich sein, wenn man sich dazu entscheidet.“ Genau das vermittelt sie auch ihrer Tochter. Heute Nachmittag hat Nina frei. „Wie nutzt du die Zeit?“, fragen wir. „Ich gehe zum Auffanken in die Natur, in den Käfertaler Wald.“ Das kann man übrigens auch zusammen mit ihr machen. „Wald-baden“ nennt sich das. ☀