**Michael Behrendt**

Ein Bild, das Text, Grafikdesign, Schrift, Farbigkeit enthält.

KI-generierte Inhalte können fehlerhaft sein.

**PLAYLIST ZUM GLÜCK**

**99 ½ Songs für ein erfülltes Leben**

Musik-Sachbuch/Ratgeber, Reclam

Erscheint am 26. März 2025 (D, Ö, CH)

In seinem Ratgeber- und Musiksachbuch *Playlist zum Glück* geht Michael Behrendt einen ungewöhnlichen Weg. *Anstelle von Fachleuten aus Forschung, Psychologie und Medizin lässt er Songs und ihre Lyrics sprechen.* Seine Gewährsleute sind keine Soziologen oder Therapeutinnen, keine Motivations-Cracks, keine Coaches, sondern Musikerinnen und Musiker. Und das nicht ohne Grund: *Zum einen hat Musik eine starke emotionale Kraft, kann Menschen auch jenseits von Rationalität und Logik erreichen und bereichern, trösten, inspirieren, sogar therapieren. Zum anderen vermitteln Songwriterinnen und Songwriter ihre wertvollen Einsichten und Tipps zur Lebensführung auf ganz andere Weise* als Fachleute aus Wissenschaft und Beratung: nämlich in poetisch verdichteter Form. Das ermöglicht noch einmal einen ganz anderen Zugang im Umgang mit Herausforderungen und Krisen.

Ob „You can’t hurry love“ (The Supremes) oder „If you love somebody set them free“ (Sting), ob „Do right to me, Baby“ (Bob Dylan) oder „It’s okay not to be okay“ (Demi Lovato + Marshmelo), ob „Was du nicht sagst, kann ich nicht hör’n“ (Lotte), „Veränderung braucht einen klaren Kopf“ (Clueso) oder „Es reist sich besser mit leichtem Gepäck“ (Silbermond) – es sind griffige Formeln, die in Verbindung mit starker Musik direkt unter die Haut gehen. Den Anspruch auf Vollständigkeit kann diese Playlist zum Glück natürlich nicht erfüllen. Aber sie bietet schon mal – neben dem Spaß an aufregenden Songs – so etwas wie das Grundrüstzeug für den Weg zu einem ausgeglicheneren, zufriedeneren, ja erfüllten Leben.

**Klappentext**

Achtung: Hören kann glücklich machen! Die Songtherapie

Welche Lebensweisheiten, welchen Rat zur Lebensführung vermitteln Pop-, Rock-, Rap- oder Soulsongs? Wie können sie zu einem glücklichen Leben beitragen? Musik kann trösten, inspirieren, motivieren und therapeutisch wirken, was Wissenschaft wie Musikfans bestätigen.

In seiner Playlist zum Glück bietet Michael Behrendt zahlreiche Tipps für ein harmonisches Miteinander, gelingende Beziehungen, beruflichen Erfolg, Work-Life-Balance, den Umgang mit Krisen und Trauer sowie das Managen von Veränderungen. Ein musikalischer Lebensratgeber!

**Weitere Informationen**

**Der etwas andere Lebensratgeber zu Ausgeglichenheit und Zufriedenheit**

Sachbuch-Autor Michael Behrendt erinnert an die inspirierende, tröstende sowie therapeutische Kraft der Musik und stellt Songs vor, die sich auch textlich als hilfreiche Begleiter auf dem Lebensweg erweisen. Der Gedanke dahinter: Künstlerinnen und Künstler sind sensible Geschöpfe und kommen viel herum – es lohnt sich, auf die kleinen und großen Weisheiten zu hören, die sie auf ihrem Weg gesammelt haben und mal bestechend einfach, mal lyrisch komplex in ihren Hits formulieren. Ein bisschen Lebensphilosophie, ein bisschen Motivationskick, dazu Tipps für mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltag: in der Liebe oder im Beruf, im Umgang mit Krisen und Trauer oder auch beim Angehen von Veränderungsprozessen. Ein ebenso anregender wie unterhaltsamer Überblick, der erneut die eine oder andere Songentdeckung bereithält.

**Songs als Life-Coaching – warum nicht?**

Man muss nicht nachgezählt haben, um einigermaßen gesichert zu behaupten: Der ganz überwiegende Teil populärer Songs bringt intensive Gefühle zum Ausdruck und/oder erzählt Geschichten. Von Euphorie und Freude über Wut, Frust und Angst bis hin zu Melancholie und Trauer wird die ganze Palette menschlicher Emotionen abgedeckt. Ein kleinerer Teil an Songs formuliert konkrete Haltungen – zweifelt oder kritisiert, provoziert, klagt an. Und dann gibt es Songs, die gewisse Beobachtungen, Erlebnisse oder Erfahrungen so verdichten, dass sich daraus kleine Lebensweisheiten und sogar Tipps zur Lebensführung ableiten lassen. Auf die letztgenannte Kategorie lenkt Musik-Journalist Michael Behrendt den Blick in seinem neuen Buch.

Denn schon immer sucht der Mensch nach Rat. Gute Tipps von außen, weise und fundiert, helfen nicht nur bei der Lebensgestaltung, sondern auch bei der Lösung von Problemen. Und fündig wird der Mensch von heute nicht zuletzt in den Medien: in Tageszeitungen und Zeitschriften, in Fernsehen und Internet und selbstverständlich in Büchern. Ernährung und Gesundheit, Liebe und Partnerschaft, Beruf und Freizeit, Familie und Erziehung, Persönlichkeitsentwicklung, wirtschaftlicher Erfolg – kein Lebensbereich wird beim Ratgeben ausgespart, auch kaum eine Altersgruppe. Und weil sich unsere globalisierte Welt immer schneller dreht, uns mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert, bleibt das Bedürfnis nach hilfreichen Tipps für die Lebensführung ungebrochen. In der von Krisen geprägten heutigen Zeit kommt ein gesteigertes Bedürfnis nach seelischer Ausgeglichenheit hinzu – nach Hilfestellungen, die uns aufwühlende Nachrichten und schwierige Alltagssituationen besser handhaben und verarbeiten lassen.

**In allen Stilen durch das Songuniversum**

Auf seinen unterhaltsamen Reisen durch das Songuniversum spürt Michael Behrendt diesmal offenen und verborgenen Alltagsweisheiten und Lebensratschlägen in mal mehr, mal weniger bekannten Stücken nach. Wieder ist die stilistische Bandbreite, die seine Songauswahl abdeckt, groß: Ob Schlager, Swing oder Country, ob Pop, Rock oder Soul, ob Electronica oder Jazz – in jedem Genre findet Behrendt Botschaften, die Menschen helfen, zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Leben zu gelangen. Dass Musik trösten, inspirieren und motivieren, ja auch therapeutisch wirken kann, ist wissenschaftlich erwiesen – und wird wohl jeder Musikfan uneingeschränkt bestätigen. Und nicht selten formulieren Texte Wahr- und Weisheiten, an denen man sich wunderbar orientieren kann.

**Songs und Interpreten** (Auswahl) **– alle Songs** siehe Inhaltsverzeichnis/Register:

**Kansas,** *Dust in the Wind* / **Roger Cicero,** *In diesem Moment* / **Alanis Morissette,** *Ironic* / **Talk Talk,** *Life’s What You Make It* / **Kenny Rogers,** *The Gambler* / **Bob Dylan,** *Do Right to Me Baby (Do Unto Others)* / **Louis Armstrong,** *What A Wonderful World* / **Johnny Cash,** *Don’t Take Your Guns to Town* / **The Mighty Mighty Bosstones,** *The Skeleton Song* / **Tears for Fears,** *Shout* / **David Bowie,** *The Laughing Gnome* / **Bill Withers,** *Lean on me* / **Großstadtgeflüster,** *Fickt-Euch-Allee* / **The Supremes,** *You Can’t Hurry Love* / **Sting,** *If You Love Somebody Set Them Free* / **Billy Joel,** *An Innocent Man* / **Depeche Mode,** *Enjoy the Silence* / **Ashford & Simpson,** *Solid As A Rock* / **Reinhard Mey,** *Ficus Benjamini /* **Udo Jürgens,** *Ich glaube* / **Nina Simone,** *Ain’t Got No / I Got Life* / **Demi Lovato + Marshmelo,** *OK Not to Be OK* / **Dota Kehr,** *Für die Sterne* / **Taylor Swift,** *Shake It Off* / **Peter Gabriel,** *Darkness* / **Ariana Grande,** *No Tears Left to Cry* / **Doobie Brothers,** *Listen to the Music* / **Billie Eilish,** *Happier Than Ever* / **Silbermond,** *Leichtes Gepäck* / **Ed Sheeran,** *Save Myself* / **The Rembrandts,** *I’ll Be There for You* / **Paramore,** *Now* / **Amy Macdonald,** *I Left That Body Long Ago* / **Oehl,** *Ruh* / **Eric Clapton,** *Tears In Heaven* / **Christina Stürmer,** *Du fehlst hier* / **Herbert Grönemeyer,** *Der Weg* / **Eminem,** *Lose Yourself* / **Dua Lipa,** *New Rules* / **John Lennon,** *Imagine* / **Incubus,** *Aqueous Transmission* / **Kontra K,** *Erfolg ist kein Glück* / **Jacob Collier,** *Little Blue* / **Clueso,** *Neuanfang* / **Shapeshifter,** *Bring Change* / **The Beatles,** *Come Together* / **Harry Chapin,** *Cats in the Cradle* / **Kool & The Gang,** *Celebration* / **Marvin Gaye,** *Got to Give It Up* / **Death Cab for Cutie,** *You Are A Tourist* / **Bruce Springsteen,** *Dancing in the Dark* / **En Vogue,** *Free Your Mind* / **Michael Jackson,** *Man in the Mirror* / **Whitney Houston,** *Step by Step*

**Die Fakten zum Buch**

Musik-Sachbuch, 280 Seiten, Klappenbroschur

Reclam, VÖ/ET: 26. März 2025 (D, Ö, CH)

Format: 13,5 x 21,5 cm, ISBN: 978-3-15-011508-4, Preis: 18 € [D]/18,50 € [A]

Link zum Buch: https://www.reclam.de/detail/978-3-15-011508-4/Behrendt\_\_Michael/Playlist\_zum\_Glueck

**Biografie Michael Behrendt**

Geboren 1959, freiberuflicher Lektor, Musikjournalist und Sachbuchautor mit besonderem Blick auf Pop- und Rock-Lyrics. Magisterarbeit über Patti Smith, 1990 Dissertation über englische und amerikanische Rocklyrik, anschließend Frankfurter Redaktionsleiter der bundesweiten Lifestyle-Illustrierten „PRINZ“ und Chefredakteur des Stadtmagazins „Journal Frankfurt“.

Michael Behrendt startete als Buchautor mit unterhaltsamen Abhandlungen über Songmissverständnisse und kontroverse Songs, zuletzt erschien von ihm *Mein Herz hat Sonnenbrand. Über schiefe bis irrwitzige Songtexte aus 60 Jahren deutscher Popmusik* (Reclam; 2019).

Michael Behrendt betreibt den Songblog <https://tedaboutsongs.60herz.de/>, schreibt regelmäßig über Pop und Rock auf dem Frankfurter Kulturportal <https://faustkultur.de/> und ist verantwortlicher Redakteur des in unregelmäßigen Abständen erscheinenden digitalen Nachhaltigkeitsmagazins PIER F (<https://pier-f.de/pier-feuilleton/>)

**Bisherige Publikationen**

+) Englische und amerikanische Rocklyrik, 1950–1975: Ästhetische und historische Strukturen“, Dissertation, Philipps-Universität Marburg, Verlag Peter Lang 1991

+) „Themen, Motive und Strukturen in Patti Smiths *Babel*“, Magisterarbeit Justus-Liebig-Universität Gießen, 1984

+) Frankfurter Caféklatsch: Gäste, Macher, Lebenskünstler, Co-Autor, zusammen mit Thorben Leo, CoCon 2006

+) Zahlreiche Zeitschriften- und Onlinebeiträge, siehe <http://tedaboutsongs.60herz.de>

**Musik-Sachbücher**

+) I Don’t Like Mondays. Die 66 größten Songmissverständnisse (THEISS; 2017)

+) Provokation! Songs, die für Zündstoff sorg(t)en (THEISS; 2019)

+) Mein Herz hat Sonnenbrand – Über schiefe bis irrwitzige Songtexte aus 60 Jahren deutscher Popmusik (Reclam; 2023)

+) Playlist zum Glück: 99 ½ Songs für ein zufriedeners Leben (Reclam; 2025)

**Interview mit Michael Behrendt**

*Sie schreiben stets über Songs, beleuchten aber in jedem Buch einen anderen Aspekt. Wie fügt sich die „Playlist zum Glück“ da ein?*

**Michael Behrendt:** Ich interessiere mich dafür, wie Songs funktionieren, wie wir sie aufnehmen und wie sie wirken. Im ersten Buch ging es um Missverständnisse, also um das, was beim Hören von Songs schiefgehen kann. Das dritte Buch, *Mein Herz hat Sonnenbrand*, beleuchtete dagegen schräge bis irrwitzige Songtexte, also das, was auf Produzentenseite schiefgehen kann. Dazwischen erschien *Provokation!* – über kontroverse Songs und ihre Wirkung in die Gesellschaft hinein. In gewisser Weise hat nun auch die „Playlist zum Glück“ wieder mit diesem Wirkungsaspekt zu tun: Hier geht es um Songs, die uns inspirieren und die vor allem in den Texten Lebenshilfe leisten.

*Wie kam es zu diesem Schwerpunkt?*

**MB:** Aus der eigenen Erfahrung als Musikliebhaber heraus. Wie so viele Fans entdecke ich immer wieder neue Songs, die mir – zusammen mit den längst liebgewonnenen persönlichen Klassikern – ein gutes Gefühl vermitteln, zu meiner Entspannung beitragen. Als jemand, der gern auf die Texte hört, sind mir natürlich immer wieder auch Songs aufgefallen, die konkrete Lebensweisheiten und Lebensratschläge vermitteln. Zurzeit erlebt unsere Welt einen rapiden Wandel, und damit sind Hoffnungen, aber auch Ängste verbunden. Intensiver denn je suchen wir nach Orientierung, nach Rat und guten Tipps, die uns helfen, die Herausforderungen dieser turbulenten Zeit zu meistern. Als Musikfan danach zu schauen, was Songs und ihre Botschaften dazu beitragen können, lag dann irgendwann nahe.

*Noch einmal: Es geht also nicht um Songs, die Menschen ganz allgemein berühren und trösten, sondern um Songs, die konkrete Tipps formulieren?*

**MB:** Im Wesentlichen ja – wobei die Botschaft nicht immer als Anweisung formuliert sein muss, sondern auch mal zwischen den Zeilen aufscheinen kann. Ein Großteil der Songs weltweit beschreibt Gefühle oder Zustände, erzählt Geschichten oder spiegelt Gedankengänge. Daraus lediglich 99 oder 100 Titel auszuwählen, wäre unmöglich, geradezu beliebig. Eine deutlich geringere Anzahl an Songs aber gibt uns konkrete Lebensweisheiten und Ratschläge mit auf den Weg. Und wenn man sich auf solche Lieder konzentriert, engt das die Auswahl schon entscheidend ein.

*Wie sind Sie bei der Auswahl vorgegangen? Welche inhaltlichen Schwerpunkte haben Sie gesetzt?*

**MB:** Zum einen bin ich auf Entdeckungsreise gegangen und habe einfach aufgefangen, was unterschiedlichste Songs an Botschaften formulieren. Zum anderen habe ich geschaut, welche Themen die gängigen Ratgeberbücher beleuchten. Dabei haben sich schnell bestimmte Schwerpunkte herauskristallisiert: Selbst- und Sinnfindung etwa, das tägliche Miteinander, Liebe und Partnerschaft, Job, Karriere und Veränderungsprozesse, aber auch schwerere Themen wie Resilienz, seelische Krisen und Trauer. Was außerdem viele Menschen umtreibt, ist die einfache, aber enorm wichtige Frage: Wie kriege ich den Hintern hoch?

*Können Sie ein paar Beispiele nennen?*

**MB:** Ein einfaches Beispiel aus dem Bereich Liebe und Partnerschaft ist der Supremes-Klassiker *You Can’t Hurry Love* – Liebe kann man nicht erzwingen. Das klingt vielleicht banal, darf ich aber aus eigener Erfahrung bestätigen. *(lacht)* Auch Sting liegt nicht falsch, wenn er rät, der Partnerin oder dem Partner Freiraum zu lassen: *If You Love Someboy Set Them Free*. Mit Blick auf seelische Probleme hat mich Peter Gabriels Song *Darkness* beeindruckt. Aufwühlend und sehr poetisch zeigt er, wie man Ängste ganz bewusst konfrontiert, so dass sie nach und nach ihren Schrecken verlieren.

*Wie darf man sich das vorstellen? Schreiben Sie schlicht: Ein Song sagt dies, ein anderer sagt jenes?*

**MB:** Natürlich nicht. Es gibt kurze Infos zu den Künstlerinnen und Künstlern, Schlaglichter auf textliche Details, hier und da ergänzende Anekdoten und Querverweise. Aber auch persönliche Erlebnisse und Erfahrungen fließen gelegentlich ein. Es gilt herauszuarbeiten, wie der Song funktioniert und was sich als Tipp für die eigene Lebensführung daraus mitnehmen lässt.

*Da drängt sich die nächste Frage förmlich auf: Ist es nun ein Musik-Sachbuch oder ein Lebensratgeber?*

**MB:** Es ist beides, und zwar zu gleichen Teilen. Als Musik-Sachbuch beleuchtet *Playlist zum Glück* spannende Songs aus den unterschiedlichsten Genres, schlüsselt Botschaften auf und lässt musikhistorische Fakten einfließen. Dabei können Musikfans sicher auch die eine oder andere Songentdeckung machen, denn meine Playlist enthält nicht nur die ganz großen Hits, sondern auch weniger bekannte, aber ebenfalls spannende Titel. Nicht zuletzt gibt es jede Menge Kurztipps zum Weiterhören, die selbst Kenner überraschen könnten. Der Ratgeberaspekt spielt allerdings eine genauso wichtige Rolle. Es ist nicht bloß eine gedankliche Spielerei – es geht tatsächlich um Haltungen und Ratschläge, die uns im Alltag weiterbringen können, wenn wir sie wirklich beherzigen. Und klingen sie noch so simpel.

*Ratgeberbücher werden meist von Coaches oder Fachleuten aus Psychologie und Therapie geschrieben. Was qualifiziert die „Playlist zum Glück“ als ernstzunehmenden Ratgeber?*

**MB:** Klassische Ratgeberbücher sind unersetzlich, sie liefern fundierte Informationen und Erkenntnisse für Menschen, die sich intensiv und wissenschaftlich mit bestimmten Problematiken auseinandersetzen wollen. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch mit seinen Prägungen, Erlebnissen und Erkenntnissen – weshalb sich, wie ich finde, wertvolle Ratschläge und Tipps zur Lebensführung auch aus der persönlichen täglichen Erfahrung ableiten lassen. Fachleute sind das eine, aber nicht umsonst treffen wir uns doch auch mit Freunden und Vertrauenspersonen, um zu reden – um drängende Themen zu verarbeiten, Probleme zu lösen, uns gegenseitig Orientierung zu geben. Auch Künstlerinnen und Künstler können im übertragenen Sinne solche Vertrauensleute sein. Als besonders sensible Persönlichkeiten lassen sie uns über Songs an ihren Erfahrungen und Schlussfolgerungen teilhaben. So fungieren ihre Songs als hilfreiche Lebensbegleiter, die zudem mit Hilfe der Musik eine starke emotionale Wirkung entfalten. Die eine oder andere Botschaft vermag ich dann als Autor durch eigene Erlebnisse zu untermauern. Insofern sehe ich in der *Playlist zum Glück* eine wertvolle Ergänzung zu konventionellen Ratgebern – eine, die emotionale Kraft mit geballter Lebenspraxis kombiniert. Schließlich gibt es auch zu diesem Buch wieder eine Spotify-Playlist, mittels derer man das Gelesene unmittelbar nachhören kann. Zu guter Letzt: Im Anhang zum Buch gibt es wertvolle Tipps zum Weiterlesen und Links zu verschiedenen Hilfsangeboten. So kommt noch ein wichtiger Serviceaspekt hinzu.

*Sie sprachen davon, dass Sie Botschaften auch aufschlüsseln. Das klingt, als sei es nicht immer ganz einfach mit den Songratschlägen …*

**MB:** In der Tat. Viele Songs haben einen klaren Titel und einen eingängigen Refrain, erweisen sich aber im Detail als kompliziert, ja ambivalent. Auch mit Blick auf Ratgebersongs bin ich auf Beispiele gestoßen, die sich doch nicht so leicht auf den Punkt bringen ließen wie ursprünglich gedacht.

Zum Beispiel?

**MB:** *Respect Yourself* von den Staple Singers oder *Shout* von Tears for Fears. Der Fall scheint jeweils klar: *Respect Yourself* ist eine Hymne schwarzen Empowerments, und *Shout* rät mit der markanten Zeile „Let it all out“ zum Frustabbau. Doch so einfach ist es nicht. So wird bei den Staple Singers nicht immer klar, wen sie überhaupt adressieren, zudem kommen überraschend noch Themen wie Frauenrechte und Umweltzerstörung ins Spiel. Tears for Fears wiederum hauen uns letztlich einen stark fragmentierten, hochgradig ambivalenten Text um die Ohren, in dem es vage auch um politischen Protest und den Generationenkonflikt geht. Trotzdem können Hörerinnen und Hörer eine Menge Energie aus beiden Songs ziehen, vor allem auf der emotionalen Ebene.

*Gibt es Kapitel, die Ihnen besonders am Herzen liegen?*

**MB:** Am Herzen liegt mir eigentlich jedes einzelne Kapitel, alles fügt sich zu einem großen Gesamtbild. Aber ich kann sagen, dass es Kapitel gibt, die mir beim Schreiben mehr abverlangt haben als andere. Gerade das Kapitel zum Stichwort Resilienz, in dem es um den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, mit Ängsten, auch mit Trauer und Tod geht, ist mir nicht leichtgefallen. Da galt es vor allem, den richtigen Ton zu treffen – eine sensible Angelegenheit. Und natürlich ist beim Schreiben auch die eine oder andere schwierige persönliche Erfahrung wieder hochgekommen.

*Noch einmal zu den Tipps zum Weiterhören, die bereits anklangen. Was hat es damit auf sich?*

**MB:** Natürlich gibt es zu einzelnen Themen gleich mehrere oder gar viele Songs, die einen ähnlichen Tenor haben. Da fiel es mir manchmal schwer, mich für einen bestimmten Song zu entscheiden. Deshalb, aber auch um die mögliche Kritik abzufedern, dass dieser oder jener Song fehle, habe ich mich in vielen Fällen für ein paar weitere Empfehlungen entschieden. Mit dem Zusatzeffekt, dass ich der Leserschaft noch weitere interessante Entdeckungen ermögliche.

*Die „Playlist zum Glück“ ist versehen mit einem auffälligen Untertitel. Was verbirgt sich hinter dem halben Song?*

**MB:** *(lacht)* Der halbe Song ist ein Stück, das sich eigentlich ironisch-kritisch mit der Sparte „Lebensratgeber“ auseinandersetzt, aber am Ende doch noch so etwas wie einen Lebensrat gibt. Es ist der letzte Song im Buch, und er verweist zurück auf den ersten Song, *Dust in the Wind* von Kansas. So könnte man, wenn man wollte, mit dem Lesen wieder von vorn beginnen.

*Hand aufs Herz: Liest man Ihr Buch und lebt dann sofort ein erfülltes Leben?*

**MB:** Eine gute Frage, zumal sie ja nicht nur die *Playlist zum Glück*, sondern eigentlich den gesamten Ratgebermarkt betrifft. Meines Erachtens erfüllen Ratgeber wichtige Zwecke: Sie trösten, weil sie uns vermitteln, dass wir mit unseren Problemen nicht allein sind. Sie ordnen ein, informieren und geben konkrete Hilfestellung – aber sie sind keine Medikamente, keine Medizin, die man einnimmt, um anschließend für immer geheilt zu sein. Wie Songs sehe ich auch Ratgeber als wertvolle Lebensbegleiter, die wichtige Impulse geben können, die sensibilisieren, inspirieren und motivieren. Das Entscheidende aber für alle Ratgeber wie auch für die *Playlist zum Glück* ist: Der wichtige erste Schritt zur Lösung eines Problems muss immer vom Menschen selbst ausgehen. Diesen Schritt kann ihm niemand abnehmen, es muss einen minimalen Selbstantrieb geben. Immerhin: Songs und Ratgeberbücher können den Anstoß geben, den Stein ins Rollen bringen.

*Haben Sie auch selbst von der „Playlist zum Glück“ profitiert?*

**MB:** Oh ja, denn so ein Buch schreibt man ja nicht im luftleeren Raum, sondern während man seinen Alltag bewältigt, mit all den unvorhergesehenen Ereignissen und Herausforderungen, mit all den persönlichen Höhen und Tiefen. Es gab immer wieder Momente, in denen ich mich über Dinge geärgert habe, Dinge klären oder Hürden überwinden musste. Und plötzlich merkte ich: Es liegt ja alles vor dir. Song X oder Y zeigt dir doch den Weg! Das war teilweise sehr hilfreich, ein regelrechter Praxistest.

*Und jetzt sind sie der ausgeglichenste Mensch, den man sich vorstellen kann?*

**MB:** Um Himmels willen, nein. *(lacht)* Ich glaube auch nicht daran, dass man als Mensch an einen Punkt des vollkommenen und dann ewig währenden Glücks gelangen kann. Ich glaube an einen fortwährenden Entwicklungsprozess, zumal man einen Rucksack aus Vorprägungen und einschneidenden Erfahrungen, angenehmen wie unangenehmen, mit sich herumträgt. Dazu kommen äußere Faktoren, die man nicht beeinflussen kann, der unvorhersehbare Lauf der Welt. In anderen Worten: Es passieren immer wieder Dinge, die uns vor neue Herausforderungen stellen. Im Lauf des Lebens lernen wir, uns selbst zu verstehen. Wir entwickeln Strategien, die uns helfen, gut durchs Leben zu kommen und all die täglichen Herausforderungen zu meistern oder uns mit den Gegebenheiten zu arrangieren. Im Idealfall klappt das jedes Jahr ein bisschen besser. Ich denke, Ausgeglichenheit und Erfüllung muss man sich kontinuierlich neu erarbeiten. Und vielleicht liegt ja darin der Sinn des Lebens.

**Autorenpage:** <http://www.behrendt-text.de>

**Cover, Presse/Autorenfotos (honorarfrei), Pressemappe zum Download:**

<https://www.literaturagentur.at/michael-behrendt/>

Fotos: Abdruck honorarfrei unter Angabe Credit/Fotograf

**Michael Behrendt bei Reclam:**

<https://www.reclam.de/search?submit_search=Submit&query=behrendt>

**Zur Spotify-Playlist:**

<https://www.reclam.de/playlist_zum_glueck>

**Spotify-Direktlink:**

<https://open.spotify.com/playlist/7hAHCyv6zrHMkVsx28u4F2?si=bd595733fbf84b8b>

**Medienkontakt:**

Mag. Günther Wildner, MAS

Literaturagentur Wildner

Freundgasse 10-12/12, 1040 Wien, Österreich

T/F: 0043 1 4840428

Mobil: 0043 699 12696542

Email: [wildner@literaturagentur.at](mailto:wildner@literaturagentur.at)

Web: <http://www.literaturagentur.at>