

Eva Wlodarek

Vertage nicht dein Glück

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60060-9
ISBN E-Book 978-3-451-81492-1

Inhalt

Wer, wenn nicht ich? Wann, wenn nicht jetzt?	9
In der Gegenwart leben	13
<i>Nach mir die Sintflut!</i>	15
<i>Wie sieht das Glück denn aus?</i>	16
<i>Hole dir das Glück</i>	19
<i>Es ist mehr möglich, als wir glauben</i>	22
<i>Warum es eine Sünde ist, sein Glück zu vertagen</i>	24
Pflege deine Gedanken	24
<i>Wir bringen unsere Denkart mit</i>	26
<i>Denkmuster werden gelernt</i>	28
<i>Halb voll oder halb leer – was ist besser?</i>	29
<i>Wir haben die freie Gedankenwahl</i>	34
Vertraue deinen Gefühlen	35
<i>Emotionen oder Gefühle?</i>	36
<i>Alle Gefühle akzeptieren.</i>	38
<i>Das ABC der Gefühle</i>	41
<i>Achtung, Gefühlsansteckung!</i>	42
<i>Intuition – die Supermacht der Gefühle</i>	44
<i>Das Dreamteam: Gefühl und Verstand</i>	45
Kultiviere deine Dankbarkeit	46
<i>Was Dankbarkeit bringt</i>	47
<i>Dankbarkeit in Krisenzeiten</i>	49
<i>Das Gute erkennen</i>	51
<i>Dankbarkeit forever.</i>	56
Die eigene Attraktivität erkennen	57
<i>Die Originalitäts-Killer</i>	58

<i>Soziale Einflüsse lassen sich kontrollieren</i>	61
<i>Vergleiche verhindern Einmaligkeit.</i>	64
<i>Schluss mit der Bescheidenheit</i>	66
Finde dich attraktiv	68
<i>Was ist Schönheit?</i>	70
<i>Die Medien täuschen uns.</i>	72
<i>Strategien gegen die kritische innere Stimme</i>	74
<i>Wir sind so attraktiv, wie wir glauben</i>	77
Nutze Vorbilder	79
<i>Vorbilder für Erwachsene.</i>	81
<i>Vorbilder auf Vorrat sammeln.</i>	83
<i>Vorbilder als geistiger Coach</i>	85
<i>Selbst zum Vorbild werden.</i>	88
Fürchte dich nicht vor dem Älterwerden	88
<i>Mentale Antiaging-Strategien.</i>	90
<i>Jung bleiben ist bis ins hohe Alter möglich.</i>	92
<i>Geistige Schätze sammeln und aus der Rolle fallen.</i>	94
<i>Die Zeit ausdehnen und ihren Wert erkennen</i>	96
<i>Mit Weisheit gewinnen.</i>	98
Vom Beruf zur Berufung	101
<i>Hinweise auf unser Talent</i>	103
<i>Im Rahmen etwas ändern</i>	105
<i>Arbeit muss Sinn haben</i>	108
<i>Time to say goodbye.</i>	109
Gib immer dein Bestes	111
<i>Eine Auswahl treffen</i>	112
<i>Wenn das Beste überlastet: Perfektionismus</i>	113
<i>Wenn der Anspruch blockiert: Aufschieberitis</i>	116
<i>Der Weg zur Meisterschaft</i>	117
Lerne Neues	118

<i>Die drei Lernzonen</i>	119
<i>Das Flaschenhals-Syndrom – nicht aufgeben!</i>	122
<i>Sich für Neues fit machen</i>	124
<i>Lebenslang lernen</i>	126
Ergreife deine Chancen	127
<i>Leitfaden für die richtige Entscheidung</i>	130
<i>Jede Chance enthält einen Gewinn</i>	132
<i>Vorsicht, falsche Chance!</i>	133
<i>Im Wartesaal der Chancen</i>	134
Freiheit gewinnen	137
<i>Aussortieren mit System</i>	140
<i>Aufräumen mit dem Glücksfaktor</i>	142
Klammere dich nicht an Sicherheit	144
<i>Sicherheit ist eine Illusion</i>	146
<i>Raus aus der Komfortzone</i>	149
<i>Ungewissheit ist der Preis</i>	151
Denke zuerst an dich.	152
<i>Wer isst den vierten Keks?</i>	154
<i>»Me first« in der Praxis</i>	156
<i>Schuldgefühle: Gut gegen Böse?</i>	160
Übernimm die Verantwortung	161
<i>Doch selbst schuld?</i>	164
<i>Wir wählen unsere Reaktion</i>	167
Verbindungen zu anderen herstellen	171
<i>In der Krise bewährt sich die Freundschaft</i>	174
<i>In Freundschaften investieren</i>	176
Interessiere dich für andere	179
<i>Wir hungern nach Aufmerksamkeit</i>	181
<i>Interesse zu zeigen kann man lernen</i>	182

<i>Richtig zuhören</i>	184
Gewinne mit Freundlichkeit	187
<i>Freundlichkeit macht glücklich</i>	188
<i>Freundlichkeit muss zur Routine werden</i>	190
<i>Freundlichkeit macht die Liebe haltbar</i>	193
<i>Kill them with a smile</i>	194
Komm aus deinem Schneckenhaus	196
<i>Sich ganz zeigen</i>	198
<i>Vertrauen gegen Vertrauen</i>	201
Literaturliste	203
<i>Teil I: In der Gegenwart leben</i>	203
<i>Teil II: Die eigene Attraktivität erkennen</i>	203
<i>Teil III: Vom Beruf zur Berufung</i>	204
<i>Teil IV: Freiheit gewinnen</i>	204
<i>Teil V: Verbindung zu anderen knüpfen</i>	204
Dank	205

Wer, wenn nicht ich? Wann, wenn nicht jetzt?

Auf einer Skala von null bis zehn – wie glücklich sind Sie? Gemeint ist damit nicht unbedingt eine permanente Hochstimmung, sondern dieses gute Gefühl: Ich liebe das Leben, und das Leben liebt mich.

Wenn Sie nicht spontan die Zehn gewählt haben, dann gibt es noch einiges zu tun. Wobei ich sicher bin, dass Sie bisher keineswegs die Hände in den Schoß gelegt haben, im Sinne von »Was mir von Gott ist zgedacht, das wird mir bis ans Bett gebracht«. Die meisten von uns strengen sich jedenfalls mächtig an, um ihr persönliches Glück zu erreichen. Selbstoptimierung ist dazu das aktuelle Lieblingswort. Beruflich wie privat versuchen viele Menschen, ihre Stärken zu stärken und ihre Schwächen zu bekämpfen. Sie versuchen, noch fitter zu werden, noch schlanker, noch klüger, noch mehr Geld zu verdienen ... Alles mit dem Ziel, schließlich glücklich zu sein. Nun ist es ja durchaus sinnvoll, an sich zu arbeiten, es garantiert allerdings nicht, dass wir auf diese Weise auch glücklich werden. Schon mancher hat am Ende enttäuscht festgestellt, dass weder die Traumfigur noch ein sattes Bankkonto das gewünschte Gefühl transportiert.

Trotzdem besteht kein Grund zur Resignation. Es gibt nämlich einen verlässlicheren Weg zum Glück als Selbstoptimierung: die *Lebens*optimierung. Dabei geht es weniger um ein Feilen an einzelnen Eigenschaften, sondern darum, die grundsätzlichen Bedingungen für ein glückliches Dasein zu erfüllen.

Da stellt sich natürlich gleich die Frage, um welche Bedingungen es sich denn handelt. Wohl jeder von uns hat in puncto Glück und Erfolg schon ein Sammelsurium von Anleitungen im Kopf: Schließlich vermittelt uns unsere nächste Umgebung von Kindheit an, was sie selbst für wirkungsvoll hält. Manches davon ist nützlich, aber vieles ist nur Ballast. Etwa, dass es äußerst wichtig sei, was andere über uns denken. Oder dass wir nur wertvoll seien, wenn wir Leistung brächten. Durch Versuch und Irrtum bemühen wir uns, herauszufinden, was funktioniert. Das kostet viel Zeit und Energie, und ist zudem oft deprimierend und enttäuschend. Es wäre doch schön, wenn wir stattdessen eine gültige Gebrauchsanleitung für das Leben bekämen, auf die wir uns verlassen könnten!

Und tatsächlich, die gibt es.

Allerdings wird sie uns nicht übersichtlich wie die Zehn Gebote präsentiert, sondern findet sich verstreut in unterschiedlichen Quellen. Wir finden sie in den weisen Lehren antiker Philosophen und Religionsstifter, in Biografien bedeutender Männer und Frauen, in neuesten Erkenntnissen der Medizin, Psychologie und Hirnforschung – und sogar in den dokumentierten Vermächtnissen Sterbender, die in ihren letzten Stunden erkannten, was wirklich zählt. Ein Beweis für die Allgemeingültigkeit dieser Erkenntnisse ist es, dass sie, obwohl sie aus unterschiedlichen Epochen und Wissenschaftsdiziplinen stammen, in ihren Aussagen übereinstimmen. Sie lassen sich zu grundlegenden Thesen zusammenfassen, nach denen wir unser Leben ausrichten können. Damit erhalten wir einen sicheren Rahmen, der uns trotzdem viel Spielraum für Kreativität und Selbstentfaltung lässt. Ausfüllen müssen wir ihn nämlich individuell. Wenn es zum Beispiel heißt: »Gib immer dein Bestes«, so ist es unsere Sache, wie und wo wir das tun. Oder wenn eine der Thesen lautet: »Entfalte deine Einmaligkeit«, dann bestimmen wir selbst, was genau uns so besonders macht. Anders als bei einer Anleitung zur Selbstoptimierung gibt es hier keine Übungen, die man durchführen muss, sondern An-

regungen, es auf diese oder jene Weise zu versuchen. Es geht darum, die Logistik des Lebens in allen Bereichen zu erfassen.

Doch auch wenn wir uns innerhalb dieses Rahmens bewegen, kann zwischendurch einiges schiefgehen. Es gibt Unwägbarkeiten, auf die wir keinen Einfluss haben. Das Leben steckt weiterhin voller Überraschungen. Aber auf eins können wir uns fest verlassen: Die Richtung stimmt. Wenn wir uns an die Vorgaben halten, haben wir trotz Höhen und Tiefen die größte Chance, Glück, Liebe und Erfolg zu erreichen.

Und noch etwas: Es ist nie zu spät, diese wesentlichen und grundsätzlichen Regeln anzuwenden. Das geflügelte Wort »Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben« hat hier keine Gültigkeit. Jede Zeit, zu der wir erkennen, worin das echte Know-how für unser Glück besteht, ist für uns persönlich die richtige. Egal wie alt wir sind. Nur vertagen dürfen wir unser Glück nicht, sobald wir wissen, was zu tun ist. Nach dem Motto »Wer, wenn nicht ich? Wann, wenn nicht jetzt?« sollten wir unser Leben in den Bereichen konsequent ändern, in denen wir auf der Glücksskala noch keine Zehn erreicht haben. Es besteht kein Grund, sich mit weniger zufrieden zu geben.

Eva Wlodarek

In der Gegenwart leben

Von den vielen guten Gründen, das Glück in der Gegenwart zu suchen, überzeugt dieser gewiss am meisten: Wir wissen nicht, ob wir überhaupt die Zukunft haben, an die wir so selbstverständlich glauben. Das Leben ist schließlich lebensgefährlich, wie schon Erich Kästner wusste, und es passiert immer wieder, dass wir schmerzhaft daran erinnert werden.

Ich hatte eine Weile nichts von meiner Freundin Helen gehört. Das war nicht ungewöhnlich, schließlich sind wir beide berufstätig und haben wenig Zeit, uns zu treffen. Deshalb telefonieren wir zwischendurch. Ich rief also an und erkundigte mich: »Na, du hast wohl gerade viel zu tun?«

Schweigen am anderen Ende der Leitung. Dann sagte sie: »Nein, es ist nicht der Job. Georg hat einen bösartigen Gehirntumor.«

Als ihr Mann sich wegen einer kürzlich aufgetretenen Gleichgewichtsstörung durchchecken ließ, hatte man den Krebs entdeckt. Einige Wochen später starb er. Sein Tod erschütterte mich, doch es war noch nicht der letzte, mit dem ich im gleichen Jahr konfrontiert wurde.

Mein Presseagent wohnte in einer anderen Stadt, wir telefonierten regelmäßig miteinander. Im Laufe der Zeit war zwischen uns eine vertrauensvolle Beziehung entstanden, so dass wir uns nicht nur über die Arbeit, sondern auch über private Dinge austauschten. Wenn ich seine Nummer auf meinem Display erkannte, meldete ich mich gar nicht erst mit Namen, sondern sagte gleich: »Hallo Benno, wie

geht´s?« So auch diesmal. Doch überraschend war nicht er, sondern seine Frau am Apparat: »Ich habe eine traurige Nachricht. Benno ist tot.« Ich konnte es nicht fassen. Völlig unerwartet war er einem Herzinfarkt erlegen. Er wurde nur 48 Jahre alt.

Innerhalb eines Jahres ohne Vorwarnung zwei gute Freunde zu verlieren, hat mich nicht nur traurig, sondern auch nachdenklich gemacht. Was ist eigentlich noch sicher? Wer sagt denn, dass mich nicht in Kürze das gleiche Schicksal erwartet? Der überraschende Tod von Menschen, die uns nahestehen, erinnert uns besonders heftig an unsere eigene Vergänglichkeit. Aber auch Terrorakte wie der Überfall auf den Pariser Club Bataclan, während eines Straßenfestes in Nizza oder auf dem Weihnachtsmarkt in Berlin haben eine ähnliche Wirkung. Schließlich hätte sich jeder von uns zufällig an einem dieser Orte aufhalten können. Aufrüttelnd wirken auch Nachrichten wie die, dass eine unbeteiligte 19-jährige Studentin bei einem illegalen Autorennen auf der Straße getötet wurde. Wahrscheinlich sind die Opfer voller Hoffnung auf einen guten Tag aus dem Haus gegangen, nicht ahnend, dass es ihr letzter sein würde.

Meist bedarf es eines aufrüttelnden Schocks, der uns bewusst macht, dass wir verwundbar sind. Das verdrängen wir nämlich gerne. Im Prinzip ist das auch gut so. Wir würden es kaum aushalten, mit der ständigen Vorstellung zu leben, dass es mit uns jederzeit zu Ende sein könnte. Trotzdem ist es wichtig, sich immer wieder daran zu erinnern, damit wir nicht alles Glück auf die Zukunft vertagen. In diesem Punkt ist die Haltung mancher Menschen äußerst leichtsinnig. Der Täuschung vom ewigen Leben erliegen etwa diejenigen, die das aktuelle Glück ihrer Karriere opfern, mit dem Ziel, sich mit vierzig oder fünfzig Jahren zur Ruhe zu setzen und endlich ihr Leben zu genießen – und dann macht ihnen eine stressbedingte Krankheit einen Strich durch die Rechnung.

Nach mir die Sintflut!

Das Bewusstsein unserer Endlichkeit kann zu der Einstellung führen: Wenn es schon keine Sicherheit gibt und ständig das Damoklesschwert von Krankheit und Tod über mir hängt, dann nehme ich eben jetzt mit, was ich kriegen kann. Man gibt den Blick in die Zukunft auf und erfüllt sich in puncto Gesundheit, Liebe, Freundschaft oder Geld seine Wünsche, ohne an spätere Konsequenzen zu denken.

Das macht durchaus Sinn, wenn klar ist, dass es tatsächlich kein Morgen gibt, weil man sich eindeutig in einer ausweglosen Lage befindet. Falls ein unabänderlicher Zustand keine Zukunft mehr zulässt, ist es legitim, nur noch auf das gegenwärtige Glück zu setzen, sofern man anderen Menschen damit nicht schadet.

Dazu entschloss sich die Seniorin Norma Bauerschmidt aus Ohio. Kurz nach dem Tode ihres Mannes erhielt sie die niederschmetternde Diagnose Gebärmutterkrebs, Stadium 4, nicht mehr viel zu machen. Der Plan der Ärzte sah Operation, Bestrahlung und Chemotherapie vor. Danach wäre die alte Dame für ihre letzten Monate in einem Hospiz untergekommen, um auf den Tod zu warten. Norma verzichtete jedoch auf eine konventionelle Behandlung. Sie verließ ihr Zuhause und quartierte sich im Wohnmobil ihres Sohnes ein, mit dem er und seine Lebensgefährtin schon seit längerem durch die USA fuhren. Das Reiseabenteuer veränderte die Todkranke, sie blühte auf, genoss die wundervolle Natur und die freundlichen Begegnungen auf den Campingplätzen. Wie glücklich sie auf der letzten Etappe ihres Lebens war, konnten Tausende auf der Internetseite »Driving Miss Norma« verfolgen, die ihr Sohn für sie eingerichtet hatte. Ein Foto zeigt sie lachend, mit einer coolen Sonnenbrille, neben sich ihren Pudel Ringo. Als sich ihr Zustand schließlich wie vorhergesehen rapide verschlechterte, organisierte ihre Familie ein mobiles Hospiz-Team. Norma schlief friedlich und ohne Schmerzen ein.

Man sollte sich allerdings rückversichern, dass es sich wirklich um einen »Point of no return« handelt, sonst kann das fatale Folgen haben. Die erlebte ein Unternehmer, der in der Talkshow »Nachtcafé« seine Geschichte erzählte. Ein Arzt hatte bei ihm eine tödliche Krankheit diagnostiziert und ihm höchstens noch ein Jahr gegeben. Daraufhin verkaufte der Mann seine Firma und gab das Geld mit vollen Händen aus. Soweit ich mich erinnere, führte er ein luxuriöses Leben in der Karibik. Anschließend stellte sich heraus, dass es sich um eine Fehldiagnose handelte, für ihn würde das Leben weitergehen. Jetzt lebt er von Sozialhilfe.

Normalerweise ist weder Resignation noch ein Tanz auf dem Vulkan der passende Umgang mit den Unwägbarkeiten des Lebens. Wir müssen für unser Glück eine Balance zwischen heute und morgen finden. Sinnvoll erscheint mir dazu eine Einstellung, wie sie Martin Luther geäußert haben soll: »Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.« Was bedeutet, sich voll und ganz der Gegenwart zu widmen und gleichzeitig trotz aller Unsicherheit die Folgen für die Zukunft nicht aus den Augen zu verlieren. Das sollte auch für unser Glück gelten.

Wie sieht das Glück denn aus?

Ich darf mich sicher als eine Pionierin der Glücksforschung bezeichnen. Mit dem Thema Glück habe ich mich in meiner Dissertation schon zu einer Zeit beschäftigt, als sich in der Psychologie noch kaum jemand dafür interessierte. Mitte der 1980er Jahre befasste man sich vor allem mit unangenehmen Gefühlen und Erkrankungen wie Angst, Aggression und Depression. Das war schließlich wichtig für die Entwicklung von Medikamenten und zur Heilung von Patienten.

Seitdem hat sich jedoch hinsichtlich des Glücks enorm viel getan. Die Psychologie widmet sich inzwischen ebenso intensiv den