

Manja Silberreiss kommt wi

**10 Ideen
für ein besseres
Lebensgefühl**

Mehr und mehr Menschen haben in unserer Gesellschaft

Probleme mit ihren Mitmenschen: mit dem Partner,
mit Kollegen, mit der Familie. Probleme, die sie alleine
schwer lösen können. Das vorliegende Buch möchte dazu
beitragen, dass ein besseres Miteinander möglich wird
und sich dadurch die gefühlte Lebensqualität verbessert.

Manja Silberreiss hat aus zehn Jahren psychotherapeu-
tischer Praxis die wiederkehrenden Probleme mit der
zwischenmenschlichen Lebensqualität ihrer Patienten
identifiziert. Daraus hat sie ihre 10 Ideen für ein besseres
Lebensgefühl destilliert, die sie mit konkreten und leicht
anzuwendenden Empfehlungen versehen hat.

Es sind die kleinen Schritte, mit denen wir täglich unser
Leben und unser Miteinander zum Besseren wenden.
Manja Silberreiss gibt uns dazu ein einfaches und leicht
zu handhabendes Instrumentarium an die Hand.



ISBN 978 3 86983 016 2
Frankfurt Academic Press
www.frankfurtacademicpress.de

9 783869 830162

10 Ideen

für ein
besseres

Lebensgefühl

Mit uns und unseren Mitmenschen zufriedener umgehen lernen



© Alle Rechte bei der Autorin, 2016

Manja Silberreiss
10 Ideen
für ein besseres
Lebensgefühl

10 Ideen

**für ein
besseres**

Lebensgefühl

Mit uns und unseren Mitmenschen

zufriedener umgehen lernen

10 Ideen für ein besseres Lebensgefühl

Meine langjährige Arbeit als Psychotherapeutin dient als Grundlage für diesen Ratgeber. Ich habe die Themen ausgewählt, die Patienten ganz besonders häufig bewegen.

Mehr und mehr Menschen haben in unserer Gesellschaft Probleme mit ihren Mit-Menschen, mit dem Partner, mit Kollegen, mit der Familie. Probleme, die sie alleine schwer lösen können. Ich möchte dazu beitragen, dass ein besseres Miteinander wieder möglich wird und sich dadurch auch die gefühlte Lebensqualität verbessert.

Jedoch braucht jede Veränderung eine gewisse Zeit, bis sie spürbar und effektiv wird. Haben Sie also Geduld mit sich selber!

1

Der Alltag, der so zermürbend sein kann

Ein glückliches Leben? Ja, wenn da nicht der Alltag wäre! Und wenn man den doch bloß ändern könnte! Durch einen Lottogewinn, eine Erbschaft oder einen neuen Partner ... Und weil man noch immer nicht gewonnen hat (und darüber beklagen sich ja auch diejenigen, die gar nicht Lotto spielen), bleibt der Alltag weiter grau und nichts wird besser: Aber zu beklagen gibt es viel.

Es lockt der Traum vom weißen Strand, wenn man doch nur schon dort wäre, dann wäre alles gut – aber das ist ein Trugschluss: auch am Palmenstrand währt das vermeintliche „Glück“ nur kurz an – dann holt einen trotz Sonne der trübe Alltag wieder ein, da man seine Sorgen stets unfreiwillig im Gepäck mitnimmt.

Die gute Nachricht aber ist: den Alltag kann man ändern, und man kann es ganz alleine und ohne Millionen auf dem Konto. Stück für Stück, Zentimeter für Zentimeter.

Wie soll das gehen? Zunächst einmal gilt es herauszufinden, was einen tatsächlich so sehr belastet, dass man sich ständig fortseht aus dem eigenen Leben. Gibt es unglückliche Umstände, die einen langsam aber sicher krank machen? Eine unbefriedigende Arbeitsstelle, langjährigen Streit in der Familie?

Denn das Leben oder bzw. der Alltag kann sich nicht bessern, wenn einen solche „große Baustellen“ Tag für Tag Kraft und Energie kosten. Also zunächst einmal Inventur machen: wie schaut der Ist-Zustand aus, was stört am meisten? Als nächstes gilt es zu überlegen, was man selber ändern kann – wie man zum Beispiel eingefahrene Verhaltensweisen bearbeitet, damit sich das angespannte Verhältnis zum Chef oder zur Ehefrau wieder bessern kann. Denn sich selber kann man ändern – die Anderen nicht. Oder genauer gesagt: Wenn

man sich selber ändert, ändert sich die Umgebung automatisch – und dabei reicht oft schon eine kleine Verschiebung.

Dazu ein Zitat von Erich Kästner: „Man kann auf seinem Standpunkt stehen, aber man sollte nicht darauf sitzen.“ Das erfordert Weisheit und Mut – ist aber möglich, und auf jeden Fall besser als tagein tagaus in der eigenen Frustration zu versinken.

Die meisten misslichen Zustände lassen sich verbessern – aber nicht alle. Wenn die Versuche also nicht fruchten, dann ist zu überlegen, eine radikalere Veränderung vorzunehmen – sprich sich eine neue Arbeitsstelle zu suchen oder eine Trennung in die Wege zu leiten. Im Grunde genommen hat man immer die Wahl zwischen drei Alternativen:

1. alles bleibt wie es ist – und man ärgert sich weiter;
2. die Situation ändern – also den Grund für den Ärger abschaffen; und
3. seine Einstellung bzw. seine Perspektive ändern.

Diese Varianten sollten einem bewusst sein, wenn man seinen Alltag langfristig verbessern möchte.

Zudem ist den meisten Menschen die Freude am Genießen abhanden gekommen. Man kann aber sein Leben jederzeit genießen, auch mitten im Alltag – dazu braucht es weder Urlaub noch ein großartiges Panorama. Es geht darum zu lernen, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen. Am Besten ist es, sie einzuplanen und schon beim Aufwachen zu überlegen, worauf man sich heute freuen könnte. Und dann diesen Augenblick im Hier und Jetzt genießen: einen Sonnenstrahl, ein schönes Stück Torte, ein angenehmer Duft, in die Wolken schauen ... Auf diesem Weg verbessert man seine eigene Laune ein kleines bisschen, und das ist die Voraussetzung dafür, etwas positiver an die nächste Aufgabe zu gehen, die einem dann besser gelingt, und das wiederum führt wieder zu einem kleinen

Anstieg der guten Laune usw. Führt man dies konsequent durch, so verbessert sich der Alltag langsam aber stetig; von zermürbend bis hin zu zufrieden stellend – und das ist ein ganz mächtiger Erfolg! Wichtig ist es bei alledem, im Alltag einen guten, eigenen Rhythmus zu finden; eine gesunde Balance zwischen Verpflichtungen und Eigenem, zwischen Arbeit und Freizeit.

Dafür ist es hilfreich, sich erst einmal einen Überblick zu verschaffen über das, was man täglich alles erledigt: Empfehlungswert ist ein Stundenplan – so wie ihn Schüler benutzen. In diesen trägt man alle seine Aktivitäten ein: berufliche Tätigkeit, aber auch Haushalt, Kinder, Hobbies usw., alle Verpflichtungen. Beim Blick auf diesen Stundenplan sollte man sich nun zunächst einmal überlegen, ob dieses Pensum langfristig gesehen gut für einen ist. Vielleicht steht ja zu viel auf dem Stundenplan, dann kann man schauen, welche Tätigkeiten man streichen oder delegieren könnte. Eine Haushaltshilfe oder ein Kindermädchen einzustellen, ist ein erster Schritt.

Allerdings gibt es Menschen, die lieber alles selber machen und gar keine Hilfe in Anspruch nehmen möchten. Bietet man ihnen Lösungen an, dann antworten sie schnell: „Ja, aber ...“. Diese Menschen haben ein sehr hohes Leistungsniveau – meist haben sie es anerzogen bekommen – und sind sehr streng zu sich selbst. Wenn einem das bewusst wird, kann man sich überlegen, ob man dieses hohe Niveau beibehalten möchte oder es aber – vielleicht für eine bestimmte Zeit – senken möchte. Ehrgeiz ist grundsätzlich eine gute Eigenschaft, aber man sollte es nicht übertreiben und stets das eigene Wohlbefinden im Auge behalten, um auch auf lange Sicht leistungsfähig zu bleiben. Dies ist nur möglich, wenn ausreichend Zeit für Entspannung zur Verfügung steht!

Eine weitere Hürde ist darin zu sehen, dass sich unser Wohlbefinden ständig ändert. Junge Menschen haben viel mehr Energie

als ältere Menschen. Aber auch Belastungen bzw. Stress, familiärer oder beruflicher Art, können neben gesundheitlichen Problemen die Leistungsfähigkeit mindern. Manchmal auch nur für eine bestimmte Zeit, bis man sich wieder erholt hat. Also sollte man von Zeit zu Zeit innehalten und schauen, wie gut das eigene Energiereservoir gefüllt ist und welchen Stundenplan man sich für die nächste Zeit zumutet. Missachtet man Signale der Überforderung, so bekommt man langfristig gesehen dafür die Rechnung in Form einer Depression, einem Burn-out oder einer anderen psychischen Störung. – Eine Lösung für organisatorische Probleme gibt es immer! Beispielsweise durch Reduzierung der Arbeitszeit!

Damit man seine Leistungsfähigkeit gut nutzen kann und seine innere Balance behält, sind Erholungsphasen ausgesprochen wichtig – so wie man sie auch auf seinem Stundenplan finden sollte. Kurzfristig ist der Körper zwar in der Lage, ohne Pausen auszukommen, aber langfristig gesehen schadet man nicht nur seinem Körper, sondern auch seinem Geist. So wie dem Kopf frische Luft gut tut, so ist für den Körper neben ausruhen eine gute Ernährung ausschlaggebend. Schlafen, Essen, Trinken sind Grundbedürfnisse jedes Menschen, die für die Gesundheit unabdingbar sind. Gerade in der „fast food“-Generation ist die Einhaltung ungewohnt, daher ist es sehr erfreulich, festzustellen, dass sich ein neuer Trend „slow food & slow life“ durchzusetzen beginnt, der der Gesundheit verstärkt unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit betrachtet.

FAZIT: *Sich einen zufriedenstellenden Alltag zu erarbeiten, ist zentral für das eigene Wohlbefinden. Neben einem ausgewogenen Verhältnis von Arbeit und Freizeit sollte auch genügend Raum für das Genießen von alltäglichen Kleinigkeiten vorhanden sein.*

***Kommunikation als Quelle von Missverständnissen:
Mit-einander Reden – statt an-einander vorbei Reden***

Kommunikation ist ein Kapitel für sich. Man könnte meinen, da ja jeder Mensch sprechen kann, sei miteinander zu kommunizieren ganz einfach. Aber genau das ist es nicht, denn: so präzise ein Wort aus einer Sprache für denjenigen, der spricht auch erscheinen mag, so vielfältig und abweichend vom Gemeintem kann die Bedeutung eben jenes Wortes für denjenigen, der zuhört, sein. Denken Sie etwa einmal an das Wort „Haus“. Was meinen Sie bzw. was sehen Sie – welches Bild verbinden Sie mit dem Wort „Haus“? Ein schmuckes Einfamilienhaus in einem eleganten Vorort? Oder ein Hochhaus in einer Großstadt? Vielleicht aber auch ein Wellblechhaus in einem ärmlichen Viertel? Wir merken: das Wort „Haus“ kann höchst unterschiedliche Bedeutungen haben, je nachdem welche Assoziationen wir zu diesem Begriff gelernt haben. Ein anderes Beispiel ist das Wort „Schnee“, für welches es in der deutschen Sprache nur eben dieses eine Wort gibt – in Alaska jedoch circa 30 verschiedene Worte, da in dieser Kultur Schnee eine wesentlich wichtigere Bedeutung hat.

Erschwerend hinzu kommt die Tatsache, dass Menschen vorrangig in Bildern denken. Ein Säugling, der auf die Welt kommt, denkt in Bildern – lange bevor er sprechen lernt. Das erklärt, warum die Erinnerung an diese Lebenszeit (die ersten 2 Jahre) so schwierig ist: Das Gehirn hat nur Bilder speichern können, keine Worte. Auch im späteren Leben haben innere Bilder eine große Bedeutung – aber um uns mitzuteilen, brauchen wir die Sprache. Im Grunde genommen versuchen wir also über das Medium Sprache unsere Bilder zu vermitteln – und das ist schwierig. Viel einfacher wäre es, wenn wir diese Bilder einfach per Fernübertragung dem anderen

telephatisch mitteilen könnten, wie es in manchen Science Fiction Filmen der Fall ist!

Zurück zur Kommunikation. Wenn das alles schon so individuell verschieden ist, wie soll man sich dann über so komplizierte Sachverhalte wie z.B. Liebe verständigen können?

Des Rätsels Lösung ist, sich ständig bei seinem Gegenüber zu vergewissern, dass er einen verstanden hat. Nachfragen, was genau meint der Sender bei dem Wort „Haus“, welches Bild sieht er konkret vor seinem inneren Auge bei diesem Wort? – Wenn man diese Technik des Nachfragens und Sich-Abstimmens beherrscht und beherzigt, wird recht schnell deutlich, wodurch Streit oftmals entsteht: nämlich durch die individuelle Bedeutung eines Satzes. „Ich komme gleich“ ruft der Sender und meint: „in ca. 10 Minuten“. „Er kommt gleich“ hört der Adressat und denkt: „in 2 bis 3 Minuten“. Wenn der Sender dann kommt, wird er mit den Worten empfangen: „Na endlich“ – den Rest können Sie sich vorstellen.

Wie wäre es besser gelaufen? Der Adressat hätte nachfragen können: „Was meinst du mit gleich, wann genau kommst du denn?“ Damit können auf einfache Weise die meisten Streitereien vermieden werden. Dennoch wird es weiterhin Streit geben, denn Menschen sind zu unterschiedlich. Harmonie ist wünschenswert, aber nicht immer und überall realistisch – und ein Streit darf sein!

Oftmals sind es alltägliche Ärgernisse, die zu Streit führen. Ein Paradebeispiel: Er kommt nach einem anstrengenden Arbeitstag nach Hause und sehnt sich nach etwas Ruhe. Sie erwartet ihn schon sehnsüchtig, um ihm alles zu erzählen, was sie über den Tag hin erlebt hat. Und Frauen reden bekannterweise gerne und viel, im Durchschnitt 20 000 Wörter pro Tag – Männer kommen im Durchschnitt mit 7 000 Wörter aus.

Also wird sie ihn mit einem Redeschwall empfangen – er wird erst einmal zuhören, dann aber genervt reagieren – daraufhin ist sie beleidigt und der nächste Streit ist vorprogrammiert. Das ist in Ordnung, wenn man gelernt hat, wie gutes Streiten geht. Aber man kann auch lernen, wie man mittels Sprache solch eine Situation vermeidet. In unserem Beispiel wie folgt:

Er: „Mein Schatz, ich freue mich auch, dich zu sehen und zu hören, was du erlebt hast. Ich bin allerdings sehr müde, bitte gönne mir erst 20 Minuten Pause“. Ja, so einfach kann es sein, wenn man es schafft, seine Bedürfnisse adäquat und höflich zu formulieren. Das wird aber nicht immer klappen – dann kommt es hin und wieder zu einem Streit – wenn auch nicht mehr so häufig. Wir behalten dabei im Auge, dass so ein kleiner Streit gelegentlich gut tun kann: endlich mal dem anderen sagen, was einem nicht passt – seinem Ärger Luft machen anstatt ihn runterzuschlucken. Ein guter Streit kann wie ein Gewitter die Luft reinigen.

Wichtig ist es, dass beide die gleiche Art von Streiten gelernt haben (und auch eine entsprechende Art der Versöhnung). Denn wenn das nicht der Fall ist, schreit der eine laut seinen Ärger heraus; der andere erstarrt und weint. Deshalb sollte man in guten Zeiten überlegen, was für Regeln beim Streiten gelten sollen: zum Beispiel erlaubt man sich gegenseitig, sich für 2 Minuten anschreien zu lassen. Dann gibt es ein „Time out“ von 10 Minuten (man könnte beispielsweise vereinbaren, aus dem Raum zu gehen) – anschließend kommt man wieder zusammen und bespricht den Streit in konstruktiver Art und Weise und überlegt, ob derartige Situationen immer wieder passieren (das beliebte Beispiel der Zahnpastatube, die sie oder er nicht wieder zuschraubt und die schon zu vielen Ehescheidungen geführt haben soll): Wenn ja, sollte man sich dafür eine Lösung ausdenken. Die könnte in etwa so aussehen:

„Mir ist aufgefallen, dass es dir schwer fällt, die Zahnpasta wieder zuzuschrauben. Mich stört das, daher mache ich dir folgenden Vorschlag: Ich übernehme das Zuschrauben für dich, im Gegenzug erledigst du in Zukunft alle anfallenden Banküberweisungen, die mir immer so schwer fallen.“

Ebenfalls wichtig für gute Kommunikation ist es, darüber nachzudenken, ob man seine Bedürfnisse klar äußern kann, zum Beispiel ob man sich traut, NEIN zu sagen oder dazu tendiert, doch eher JA zu sagen, auch wenn man lieber Nein sagen würde. Wenn dem so ist, hängt es damit zusammen, dass man gerne anderen Menschen gefallen möchte und fälschlicherweise meint, wenn man immer Ja sagen würde, würden einen alle anderen Menschen besonders schätzen. Das ist ein Irrglaube. Denn man kann niemals allen Menschen gefallen. Dazu sind Menschen eben zu unterschiedlich – was dem Einem gefällt, missfällt dem Anderen, und man müsste sich selbst ständig verbiegen.

Einfacher und gesünder ist es, hin und wieder Nein zu sagen. Das darf gerne auf eine nette Art und Weise passieren, denn: „Man kann die Wahrheit einem anderen Menschen wie ein nasses Tuch ins Gesicht schleudern oder sie ihm wie eine warme Decke um die Schultern legen“, wie ein persisches Sprichwort sagt. Hierbei ist es auch wichtig, zu unterscheiden, wozu man Nein sagt oder was man eigentlich kritisiert: kritisiert man eine Person oder aber das Verhalten einer Person? In der Regel ist es nämlich das Verhalten – doch dieser Unterschied wird meist nicht bewusst wahrgenommen.

Nehmen wir an, es handelt sich um eine Person, die man liebt, aber eine bestimmte Verhaltensweise von ihr gefällt einem nicht: das häufige sich Verspäten etwa. Und genau dieses Verhalten kritisiert man. Das heißt aber nicht, dass man die Person nicht liebt – es

heißt noch nicht einmal, dass man die Person kritisiert, sondern nur ein bestimmtes Verhalten.

Zurück zu dem Beispiel: das häufige Zu-spät-kommen wird kritisiert. Eine unsichere Person würde das als Kritik an ihrer Person auffassen und entsprechend gekränkt reagieren. Der Ausweg wäre also, entweder der Person genau diesen Unterschied zu erklären bzw. im Sinne einer vorbildlichen Kommunikation den Dialog wie folgt zu gestalten:

„Ich habe dich sehr lieb, aber mir ist aufgefallen, dass du oft zu spät kommst. Das kränkt mich, denn ich meinerseits beeile mich ja, pünktlich bei dir zu sein. Wenn ich dann warten muss, bekomme ich schlechte Laune. Welche Möglichkeiten gibt es, diesen Konflikt zu lösen?“

FAZIT: *Der Schlüssel für eine gelungene Kommunikation liegt in der Absicht, nicht an-einander vorbei, sondern mit-einander zu reden – individuell auf den jeweiligen Gesprächspartner abgestimmt. Es geht darum, dem anderen eigene Bedürfnisse in einer guten Art und Weise mitzuteilen und sich zu vergewissern, dass man tatsächlich verstanden wird.*

Entscheidungen sind wichtig, aber nicht richtig (oder falsch)

Mehr und mehr hört man, dass es vielen Menschen schwer fällt, eine Entscheidung zu treffen. Nun ist die Auswahl in allen Bereichen in der heutigen Zeit exponentiell gestiegen – das macht eine Entscheidung entsprechend schwerer: welche Zahnpasta soll man kaufen, welcher Studiengang ist der richtige; überlegt man zu viel, riskiert man ohne Zahnpasta wieder heim zu gehen. Was steckt dahinter? Im allgemeinen geht es um die Überlegung, welche Entscheidung denn richtig und welche falsch wäre. Aber: was ist denn eigentlich falsch oder richtig? In der Mathematik ist ein Fehler eindeutig, aber – in allen andern Bereichen nicht.

Wer möchte schon gerne Fehler machen? Und doch gehört genau das zum Mensch-sein dazu. Menschen machen von Natur aus Fehler, und das ist auch gut so. Als Kleinkind fangen wir an, Fehler zu machen: beim Laufen lernen, beim Sprechen lernen usw. Werden wir liebevoll unterstützt, dann lernen wir einen liebevollen Umgang mit unseren eigenen Fehlern. Ist das nicht der Fall*, so lernen wir zwar ebenfalls aus unseren Fehlern – aber wir werden strenger im Umgang mit uns selbst; wir kritisieren uns, streben nach Perfektion, die wir allerdings niemals erreichen können. Eine Quelle ewiger Unzufriedenheit und ständiger Misserfolge! Und das alles, nur weil unser Maßstab für Erfolg viel zu hoch hängt? Und nur, weil wir ihn (unbewusst) selber so hoch gehängt haben? Oder besser gesagt – andere (zumeist die Eltern) ihn für uns so hoch gehängt

* Ich bitte ausdrücklich zu beachten, dass es an dieser Stelle nicht darum geht, die eigene Erziehung bzw. seine Eltern zu kritisieren. Diese versuchen das Beste für ihre Kinder – falls ihr Wissen begrenzt ist, dann geschieht dies ohne Absicht.

haben? Schauen wir uns einmal die Schule an, mit ihrem Notensystem, das aus Lob und Tadel besteht. Ein Kind, welches gute Noten nach Hause bringt, freut sich – das andere, welches schlechte Noten nach Hause bringt ist schnell entmutigt und mag gar nicht mehr lernen. Misserfolg führt zu Frustration – Lob hingegen ermutigt dazu, sich weiter anzustrengen.

Erfolg zu haben macht einfach mehr Spaß – und es ist ganz einfach: Senken Sie ihren Anspruch, und schon haben Sie ein Erfolgserlebnis. Ein alltägliches Beispiel: Nehmen Sie sich bitte nicht mehr vor, an einem Vormittag 30 Fenster zu putzen – denn wenn Sie das nicht schaffen, werden Sie mit sich selbst unzufrieden. Nehmen Sie sich nur vor, 3 Fenster zu putzen: das schaffen Sie locker und sind danach zufrieden über ihren Erfolg.

Zurück zu den Fehlern. Erlauben Sie sich, Fehler zu machen. Zum Beispiel hat auch die beste Sekretärin 1 bis 2 Schreibfehler pro getippter Seite. Kalkuliert sie diesen Fehlerindex ein, so ist sie zufrieden, wenn der Chef pro Seite 2 Fehler anstreicht. Erwartet sie jedoch einen fehlerfreien Text, ist sie jedes Mal aufs Neue enttäuscht, wenn der Chef auch nur einen Fehler findet.

Und schließlich, wenn es hart auf hart kommt, dann überlegen Sie einfach, was aller schlimmsten Falles passieren könnte durch einen so genannten „Fehler“. Diese Technik nennt sich „worst case scenario“: Wenn man diesen Gedanken einmal zu Ende denkt, wird schnell klar, dass es auch im schlimmsten aller schlimmen Fälle einen Ausweg gibt. Dieser Gedanke hilft, eine Entscheidung zu treffen – auch dann, wenn man nicht genau weiß, wohin die Entscheidung einen hinführen wird; es also keine Garantie oder Sicherheit gibt.

Letztendlich bereut man im Leben immer die Dinge, die man nicht getan hat – nicht aber die, die man (guten Gewissens) getan hat. Dieser Gedanke macht Mut, eine Entscheidung zu treffen – nach

bestem Wissen und Gewissen zu einem bestimmte Zeitpunkt. Sollte sie sich als ungünstig erweisen, dann hat man es zumindest versucht und kann wieder eine neue Entscheidung treffen.

Schwarz-weiss-Denken vermeiden

Ebenfalls sehr geläufig – wenn auch den meisten Menschen nicht bewusst – ist die Tendenz, die Welt in nur zwei Dimensionen zu sehen: schwarz oder weiß; falsch oder richtig; gut oder schlecht; brauchbar oder unbrauchbar etc.

Dies ist eine sehr eingeschränkte Wahrnehmungsweise, die nicht im Einklang mit der Realität steht. Die Welt und die Menschen sind weitaus komplexer – und damit gibt es auch viel mehr Farben auf der Farbskala als nur schwarz oder weiß.

Hilfreich ist es, diese Entweder-Oder-Begriffe zu vermeiden und sich stattdessen die Optionen vor Augen zu halten, die jeweils mit einer Entscheidung zusammen hängen. So gibt es nicht das EINE perfekte Urlaubsland, sondern jedes Ziel bringt andere Optionen mit sich. Hat man dies verstanden, so entsteht auch viel weniger Druck, das „Richtige“ tun zu müssen. Denn es ist nicht möglich, alle Aspekte einer Entscheidung zu berücksichtigen, erst recht nicht wenn es sich um eine Entscheidung für einen längeren Zeitraum handelt. Mit bestem Wissen und Gewissen eine Entscheidung fällen, die einem in diesem Moment optimal erscheint – das ist absolut ausreichend.

FAZIT: *Somit möchte ich ausdrücklich dazu ermutigen, Entscheidungen zu treffen und nicht etwa aus Angst vor vermeintlichen Fehlern diese stets zu verschieben. Hierbei sollte man einen liebevollen Umgang mit sich selbst hegen und sich stets großzügig loben; denn auf dieser Basis macht das Leben mehr Spaß!*

4

Perspektivenwechsel: sollteman von sich auf andere schließen?

Wir leben unter etwa 7 Milliarden Menschen, und diese Zahl steigt schnell. Und dennoch – wie der berühmte Fingerabdruck beweist – ist jeder einzigartig. Ein Wunder der Natur! Und so unterschiedlich wie ein Daumenabdruck, so unterschiedlich ist auch die Wesensart der einzelnen Menschen.

Letzteres ist weitaus weniger bekannt – im Gegenteil: da man diese Unterschiede ja nicht sehen kann (von prägnanten körperlichen Unterschieden einmal abgesehen) herrscht oft die Ansicht, die anderen Menschen, insbesondere die Freunde, wären doch sicherlich ähnlich wie man selbst.

Sicherlich finden sich Freunde aufgrund einiger Gemeinsamkeiten. Aber nur weil beide gerne Sport treiben, lässt dies noch keinen Rückschluss auf einen ähnlichen Charakter zu. Hinzu kommt, dass man stets nur seine eigenen Gedanken kennt – und selbst im Dialog mit anderen nur ein Bruchstück von dem erfahren kann, was einen anderen Menschen ausmacht. Die Vermutung, der andere sei sehr ähnlich wie man selbst, hat fatale Folgen – denn mit dieser Sichtweise lässt sich eben das Verhalten von anderen nicht verstehen und es kommt zu großen Enttäuschungen. Diese kann man nur vermeiden indem man versucht, den anderen kennen zu lernen, so gut es eben möglich ist, und andere Sichtweisen akzeptiert. Besonders in Partnerschaften kann es zu Problemen führen wenn der eine Partner meint, den anderen nur lieben zu können, wenn er ihm so weit wie möglich gleiche. Toleranz für Unterschiede – im kleinen wie im großen – ist eine ganz wichtige Voraussetzung für gute Beziehungen zu seinen Mitmenschen.

Eine gute Übung ist es, sich in „die Haut des anderen“ zu versetz-

ten. Wie sieht er oder sie die Welt aus seiner oder ihrer Perspektive? Diese Übung ist auch hilfreich, um zu erkennen, dass man Menschen niemals vergleichen kann – Voraussetzung dafür wären nämlich identische Ausgangsbedingungen. Da dies bei Lebewesen nicht möglich ist, machen jegliche Versuche des Vergleichens nur unglücklich.

FAZIT: *Menschen sind so unterschiedlich ... und es gibt keine Gebrauchsanleitung dafür, wie man mit ihnen umgehen kann. Andererseits – man könnte ja einmal versuchen, eine für sich selbst zu verfassen! Und sie dem Partner zum nächsten Valentinstag schenken, ein wesentlich sinnvolleres Geschenk als ein noch so großer Strauss Rosen!*



Balance halten und gut für sich sorgen

Um ein gutes Gleichgewicht in seinem Leben zu erreichen, ist es nötig, die Energie, die man hat, aufzuteilen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen: wie viel Energie ist man bereit, für die Arbeit zu opfern – wie viel Energie für die Familie und/oder die Freizeit? Dabei ist ein ausgewogenes Verhältnis wichtig, um sich stabil und langfristig seelisch und körperlich wohl und gesund zu fühlen: die berühmte goldene Mitte ist zu finden.

In der Theorie klingt das ganz einfach, die Umsetzung ist es nicht immer. So kann es Zeiten geben, in denen man einfach mehr arbeiten muss, um seinen Job nicht zu verlieren. Auch in solchen schwierigen Zeiten sollte man ab und zu innehalten, um auf seine innere Stimme zu hören, indem man sich fragt, ob der eigene Energietank noch voll genug ist. Dazu bedarf es Feingefühl; aber falls man merken sollte, dass die eigene Energie fast aufgebraucht ist, gilt es rechtzeitig eine Notbremse zu ziehen. Dabei handelt es sich nicht um falsch verstandenen Egoismus, sondern um gesundes Selbstmanagement.

In diesem Zusammenhang ist auch Entspannung von großer Bedeutung. Wenn man schon viel zu managen hat, dann benötigen Körper und Geist Entspannung, um den Energietank wieder zu füllen.

Welche Art der Entspannung ist dabei die richtige? Je nach Wesensart unterscheiden wir zwischen aktiver und passiver Entspannung. Manchen Menschen tut es gut, nach der Arbeit 10 km durch den Wald zu joggen, das ist aktive Entspannung – für andere hingegen würde das zusätzlichen Stress bedeuten. Diese Menschen benötigen passive Entspannung wie zum Beispiel ein Mittagsschläfchen

auf dem Sofa oder ein Buch lesen. Wenn man das für sich klärt und beherzig, sorgt man gut für sich!

Nachfolgend möchte ich einige typische Stressoren nennen, die viele Menschen als belastend erleben.

Stress: so modern und doch so schädlich

Zunächst einmal geht es darum, herauszufinden, wodurch man „gestresst“ ist. Ist es der Beruf? Die Kinder? Der Partner? Handelt es sich um eine Überforderung, oder vielleicht um eine Unterforderung? Ist der eigene Anspruch an „Leistung“ (im Haushalt, bei der Arbeit, in der Freizeit oder beim Sport) vielleicht überzogen hoch bzw. übermäßig streng? Wieso ist das so? Handelt es sich möglicherweise um Vorstellungen und Werte der Eltern oder anderer wichtiger Bezugspersonen, die man anerzogen bekommen hat – als Kind – in einem Alter, in dem es noch nicht möglich war, zu überprüfen, ob man diese Werte als für sich gültig übernehmen möchte?

Dies kann man recht einfach überprüfen indem man sich überlegt, ob man als Kind bestimmte Sätze oft gehört hat, wie zum Beispiel: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ oder „Du sollst es einmal besser haben“ oder etwas ähnliches. Anschließend kann man sich überlegen, ob man als Erwachsener diese Werte bewusst für sich übernehmen möchte oder aber sich für einen anderen Weg entscheidet.

Da tauchen viele Fragen auf. Aber ehrliche Antworten an sich selbst können wichtige Informationen darüber liefern, ob man sich in Zukunft stressen lassen möchte oder aber das eigene Wertekonzept überdenkt und den Anspruch an sich selbst um einige Zentimeter senkt!

Abschließend: auch beim Thema Stress geht es darum, eine gute Balance zu finden. Stress ganz zu vermeiden, ist nicht hilfreich, denn die individuell richtige Menge an Stress hilft uns, im Leben vorwärts zu kommen. Zuviel Stress allerdings macht uns auf Dauer sowohl psychisch als auch körperlich krank.

Stress durch „Fehler“

Natürlich möchte jeder Mensch es vermeiden, sogenannte Fehler zu machen. Nun haben wir ja schon festgestellt, dass das gar nicht möglich ist. Hat man das verstanden, so fällt dieser Stressfaktor schon einmal aus. Des Weiteren ist es hilfreich, gar nicht mehr in den Kategorien „richtig“ oder „falsch“ zu denken, sondern den Begriff „Option“ zu verwenden.

Dieses Wort wirkt sehr entlastend. Denn gibt es überhaupt die richtige Urlaubsreise? Die richtige Frau? Natürlich nicht, aber wenn man nach ihr sucht und sie nie findet – dann wird diese Suche als sehr frustrierend und stressig empfunden. Umdenken bedeutet also dass zum Beispiel jedes Urlaubsland seine Optionen anbietet, die wieder zu weiteren Optionen führen – und schon spürt man wesentlich mehr Leichtigkeit zum Beispiel bei der Suche nach einer Reise.

Sich abgrenzen und Nein sagen dürfen

Es gibt Menschen, die unentwegt damit beschäftigt sind, andern zu helfen. Aber kein Mensch kann ständig alles für jeden erledigen. Und kein Mensch ist unersetzlich. Wenn Ihnen diese beiden Aussagen bewusst werden, ist es klar, dass Sie ein Teil von etwas sind, zum Beispiel ein Teil von einem Team. Und in diesem Team hat zwar jeder seinen Beitrag zu leisten – dem Team ist aber nicht geholfen, wenn ein Mitglied zu viel übernimmt. Denn dann über-

nimmt jemand anders zu wenig. Abhilfe schaffen klare Absprachen – wer übernimmt was und zu welchem Termin? Und falls etwas wirklich wichtiges wie Krankheit oder ähnliches dazwischen kommen sollte, dann kann man dies kommunizieren und darum bitten, die Aufgaben im Team neu zu verteilen.

Sollte also die Arbeitsmenge zu hoch sein, ist es wichtig, von Anfang an Grenzen zu setzen. Genau damit haben viele Menschen jedoch Schwierigkeiten. Sie befürchten, dass man sie dann nicht mehr mag. Diese Annahme „nicht-mehr-gemocht-zu-werden“ ist eine sehr kurzsichtige, denn der Eindruck über einen Menschen entsteht ja aus der Summe aller Begegnungen. Wenn zum Beispiel auf 99 »Ja-mache-ich«-Antworten nur 2 »Nein-mache-ich-nicht«-Antworten kommen sollten, ist der übergreifende Eindruck mit 97 zu 99 immer noch durchweg positiv. Auf der logischen Seite einleuchtend und dennoch oft schwer umzusetzen.

„Es soll mich jeder immer mögen“ ist das Konzept, welches hinter so einem Verhalten steht. Aber auch dieses Konzept gilt es zu hinterfragen. Denn ist es möglich, jedem zu gefallen?

Schon wenn man Menschen nur nach der Lieblingsfarbe fragt, bekommt man die unterschiedlichsten Antworten! Wenn einem dies bewusst wird, wird es leichter, sich für die eigene Lieblingsfarbe zu entscheiden, und das ist in diesem Fall die optimale Antwort.

Arbeit ist Arbeit, und Schnaps ist Schnaps.

Die Arbeit sollte am Arbeitsplatz erledigt werden, denn genau dort gehört sie hin. Am Feierabend sollte sie auch dort bleiben, man sollte sie nicht in Form von Sorgen wie einen ungebetenen Gast mit nach Hause nehmen. Das lässt sich trainieren, am Besten, indem man sich, bevor man den Arbeitsplatz verlässt, kurz Zeit nimmt, um eine Tagesbilanz zu ziehen: Was ist erledigt, was

ist noch zu tun? Am Besten schreibt man es sich auf – lässt den Zettel aber bitte auf dem Schreibtisch liegen und macht sich erst dann auf den Heimweg. Manchmal ist es hilfreich, bei der Arbeit Arbeitskleidung zu tragen, die man ablegen kann, bevor man sich auf den Heimweg macht: So wird der Unterscheid zwischen Arbeit und Freizeit deutlicher ausgedrückt. Zu Hause angekommen ist eine Entspannung erlaubt – passiver oder aktiver Art (siehe oben) – die es ebenfalls ermöglichen soll, sich auf die freie Zeit oder den Feierabend einzustimmen und diese – zum Beispiel mit einem Glas Wein – zu genießen!

FAZIT: *Die meisten psychischen Erkrankungen entstehen durch ein zu hohes Maß an Stress. Dieser kann viele Ursachen haben, auch privater Stress kann sehr belastend für die Gesundheit sein. Der erste Schritt besteht also darin, die Stressoren zu erkennen.*

Die Vergangenheit ist vorbei

Die meisten Menschen sind in ihrem Denken entweder mit der Vergangenheit oder den Sorgen der Zukunft beschäftigt. In der Evolution des Menschen war diese Strategie in der Steinzeit auch sehr sinnvoll, denn es ging damals ums Überleben: Man musste sich gut merken, an welcher Stelle Gefahr drohte oder wo man am nächsten Tag seine Nahrung finden würde. In der heutigen Zeit sind solche Bedenken vollkommen überflüssig. Das Gehirn jedoch, welches sich seit dem Entstehen der Menschheit nur sehr langsam ändert, hat sich seit der Steinzeit noch nicht an die heutigen Gegebenheiten angepasst.

Was tun, wenn der Kopf sich also mit sinnlosen Gedanken beschäftigt? Die Antwort ist theoretisch gesehen ganz einfach: sich auf den Augenblick konzentrieren, auf das Hier und Jetzt.

Aufmerksam sein und einen Moment innehalten – wenn andere störende Gedanken dazwischen kommen sollten: einfach vorbeiziehen lassen. Wie man graue Wolken am Himmel einfach vorbeiziehen lässt, die auch stets von alleine weiterziehen. Nicht darüber nachdenken, was früher einmal war. Denn das lässt sich sowieso nicht mehr ändern.

Auch die Zukunft ist ungewiss – das heißt jedoch nicht, dass man vollkommen planlos durchs Leben zu spazieren und seine Verpflichtungen zu vernachlässigen habe. Gemeint ist vielmehr, eine grobe Marschrichtung für sein Leben zu definieren, anstatt ständig zu grübeln, was man tun könnte, falls dieses oder jenes Problem auftauchen sollte. Denn meistens treten diese Probleme gar nicht auf – logisch gesehen also sind diese Grübeleien reine Zeitverschwendung. Wird einem bewusst, dass man wieder einmal am

Grübeln ist, so kann man auch diesen Gedanken einfach vorbeiziehen lassen.

Und auch was morgen sein wird, ist ungewiss. Eigentlich ist jeder Tag wie ein kleines neues Leben: Man wacht auf (vergleichbar mit der Geburt) – man hat einen ganzen Tag zur Verfügung und schläft dann wieder ein. Daher sollte man jeden einzelnen Tag nutzen, so gut es geht versuchen, sich einen schönen Tag zu machen, indem man sich ein paar Dinge vornimmt, die Freude machen. Das können Kleinigkeiten sein wie ein Spaziergang in der Natur, und bald gelingt es besser und besser, jeden Tag bewusst zu genießen. Das Stichwort ist Achtsamkeit, ein großes Thema, zu dem es seit einigen Jahren auch sehr gute Seminare gibt.

FAZIT: *Was bedeutet Zeit, was genau ist die Gegenwart? Eine sehr schwierige, philosophische Frage. Menschen neigen dazu, sich ihr zu entziehen, aber in der Gegenwart zu sein, gegenwärtig aufmerksam zu leben und einzelne Momente wahrzunehmen – das ist eine große Kunst.*

Stimmungen ändern sich wie das Wetter doch dieser Vergleich hinkt

Wer kennt das nicht: Ein ganz normaler Tag, und dann passiert etwas Unangenehmes: ein unschöner Anruf, eine unliebsame Rechnung im Briefkasten. Und die Laune verschlechtert sich rapide. Im Zuge dessen ist man geneigt, andere Kleinigkeiten ebenfalls negativ zu bewerten, und schon saust die Laune wie auf einer Rutschbahn in den Keller. Man ärgert sich, wirft einen Teller an die Wand oder brüllt den Partner an – der dafür gar nichts kann. Und jetzt die gute Nachricht: Sich zu ärgern, ist völlig in Ordnung, allerdings ist es gesünder, sich kontrolliert zu ärgern. Schlechte Laune körperlich auszuagieren, ist sehr empfehlenswert, denn so werden die negativen Stresshormone gleich wieder neutralisiert.

Eine gute Methode ist ein Boxsack – oder wenn der nicht zur Verfügung steht, durchs Treppenhaus stampfen; eine Runde um den Häuserblock rennen oder ähnlich Einfaches. Hat man sich dadurch wieder beruhigt, so kann man sich mit klarem Kopf Gedanken über den unangenehmen Vorfall machen. Und schon geht es einem etwas besser.

Dieses Beispiel zeigt, dass Laune sehr zufällig entsteht – denn hätte man den bewussten Brief an diesem Tag nicht erhalten ... – also nicht objektivierbar ist.

Somit funktioniert das Prinzip natürlich auch umgekehrt. Wir stellen uns wieder einen neutralen Tag vor. Jetzt passiert aber etwas Nettes: der Nachbar bringt ein leckeres Stück Kuchen vorbei oder der Partner schickt einem Blumen. Die Laune hebt sich schlagartig! Und wenn man sich darüber gefreut hat, geht man mit besserer Laune an andere Dinge ran, begrüßt den Kollegen freundlicher als

sonst und ... die Laune verbessert sich noch mehr: In diesem Fall schwebt man auf der besagten Rutschbahn nach oben.

Diese spannende Technik kann man auch absichtlich einsetzen. Wer absichtlich einmal schlechte Laune haben möchte, dem fällt bestimmt etwas ein.

Wie aber bekommt man absichtlich gute Laune? Es empfiehlt sich, eine Liste anzulegen mit Dingen, die man selbst tun kann, um die eigene Stimmung zu heben. Ein guter Kaffee, eine heiße Dusche oder das Radio anstellen. Gerade Musik hat sehr viel Einfluss auf die Stimmungslage, fröhliche Musik wie auch traurige Musik. Mit solchen einfachen Tricks kann man sich um seine eigene Stimmung kümmern und diese bewusst beeinflussen. Um dieses Prinzip bildlich auszudrücken: jeder Mensch kann sich jederzeit sein eigenes Stimmungswetter herbeizaubern – man hat stets die Wahl, ob und wie man auf äußere Ereignisse reagiert. Wie sagte der Philosoph Marc Aurel so treffend: „Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken.“

Und nun zu den grauen Tagen – denjenigen, die einige von uns einfach überkommen, ohne dass etwas Unschönes passiert wäre. Auslöser dafür sind vielfältig: der Hormonspiegel, das Wetter, die Mondkonstellation. An solchen Tagen helfen die besten der oben beschriebenen Techniken nur wenig. Wichtig ist es, sich an solchen Tagen zu vergegenwärtigen, dass dieser eine Tag grau ist – dass dies aber noch lange nicht bedeutet, dass der morgige Tag auch grau sein wird. Ein grauer Tag hat auch nur 24 Stunden. Katastrophisieren macht den Tag nur noch schlimmer. In einer solchen Stimmung sollte man auf keinen Fall über das Leben im allgemeinen nachdenken, sondern sich so gut wie möglich ablenken.

Auch zu kritisches Denken kann die Stimmung beeinflussen. In unserer Gesellschaft sehr gefördert, trägt Kritik nachweislich zum

Fortschritt der Menschheit bei – aber wenn man sich angewöhnt hat, alles zu hinterfragen oder verbessern zu wollen, dann bleibt über kurz oder lang die Lebensfreude auf der Strecke. Denn das Gehirn gewöhnt sich schnell an diesen Wesenszug: betrachtet man seine Umgebung stets auf der Suche nach negativen Aspekten, so verdirbt man sich selbst die Laune. Hilfreich ist ein kleiner Trick: Wenn einem etwas Negatives auffällt, dann sollte man gerechterweise mindestens einen positiven Aspekt daran finden. Man ärgert sich über den Zeitverlust durch eine rote Ampel? Positiver Aspekt: dadurch gewinnt man eine kleine Pause und kann einen guten Musiksender suchen.

FAZIT: *Der Philosoph Marc Aurel schrieb treffend: „Die Seele hat die Farbe deiner Gedanken.“ Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass man die „Farbe seiner Gedanken“ aktiv beeinflussen kann – also auch seine Stimmungen kontrollieren kann und diesen somit nicht hilflos ausgeliefert ist.*

Kinder: Wer sind die?

Eltern werden ist – wenn die Natur denn mitspielt ...– einfach; und gleichzeitig doch so schwer; denn von einem Moment zum nächsten ist da ein kleiner Mensch, der sein Leben mit einem lauten Schrei beginnt und ... ganz viel Aufmerksamkeit braucht. Das ist zunächst sehr ungewohnt, aber schließlich gewöhnen sich die Eltern daran.

Rückblickend gesehen sind die ersten Jahre die Einfachsten, da man sich um alles kümmern muss, und das Kind zunächst einmal gar nichts kann. So entsteht dann oft der (fälschliche) Eindruck, ein Kind würde einem gehören – doch das ist natürlich nicht der Fall: Es gehört nur „zu einem“.

Ab dem dritten Lebensjahr wird die Persönlichkeit des Kindes deutlicher spürbar, und dennoch ist ein Kind in diesem Alter noch leicht lenkbar – schwierig wird es circa ab dem neunten bis elften Lebensjahr: der eigene Wille zeigt sich mehr und mehr und viele Eltern sind verwirrt, weil der Wille des Kindes nicht mehr identisch ist mit ihrem Willen. Es ist doch „ihr“ Kind, oder? Das schon, aber ein Kind ist keine Reproduktion seiner Eltern, keine Kopie, sondern ein eigenständiges Wesen – auch wenn man einige eigene Charakterzüge in ihm wiedererkennt, so ist es doch viel mehr als das; eine Mischung aus Vorfahren, Genetik, Umwelt, Erziehung und eigenem Charakter.

Und genau diesen gilt es zu fördern: Kinder sind nicht dazu da, den Eltern Gesellschaft zu leisten, weil diese sich alleine fühlen – sie sind auch nicht dazu da, Pläne und Hoffnungen ihrer Eltern zu realisieren, sondern dazu ihr eigenes Leben zu führen.

Aufgabe der Erziehung ist es also, das Potential des eigenen Kindes

zu erkennen und zu fördern; ihm zu helfen, das zu werden, was es selber sein will. Diese Förderung sollte jedoch nicht übertrieben werden, indem jungen Kindern ein Terminkalender vergleichbar mit dem eines Topmanagers auferlegt wird, denn zu einer erfüllten Kindheit gehört auch viel freie Zeit (nicht zu verwechseln mit verplanter Freizeit). Außerdem ändern sich die Bedürfnisse von Kindern permanent – auch das ist für Eltern sehr schwierig. Um einen Säugling muss man sich noch permanent kümmern – aber je älter das Kind wird, desto selbstständiger wird es. Somit ist es Aufgabe der Eltern, sich immer wieder ein Stückchen zurück zu nehmen, um dem Kind die richtige Portion Autonomie zu ermöglichen.

Und auf diesem Weg der Begleitung eines Kindes bis hin zu seinem Erwachsen-Werden gibt es viele Hürden – gerade in der heutigen Gesellschaft.

In der Regel wird die Erziehung von Kindern bis ungefähr zu ihrem elften oder zwölften Lebensjahr gut begleitet von den entsprechenden Institutionen, also Kindergarten und Grundschule. Ab der Pubertät allerdings – und das ist mit Abstand die schwierigste Zeit – nicht mehr. Das wichtigste, was Eltern über diese Zeit wissen sollten, ist folgendes: Die Hormonschwankungen eines Pubertierenden ähneln den Kurven einer Achterbahn – und entsprechend ist der Gemütszustand extremen und extrem kurzfristigen Veränderungen unterlegen. Dies erklärt, warum der Jugendliche sich im einen Moment wie ein Kleinkind verhält – im nächsten Moment sehr erwachsen daher kommt. Was hilft da?

Auf der einen Seite viiiieeel Geduld und Liebe, auf der anderen Seite altersgemäss klare Regeln und Strukturen. Eine gute Balance zu finden, ist nicht einfach, aber möglich und Ihre Kinder werden es Ihnen später einmal danken.

FAZIT: *Mit aufrichtiger, altruistischer Liebe werden Kinder zu wunderbaren Erwachsenen heranwachsen; denn Menschen sind wie Pflanzen: sie wachsen langsam und brauchen ausreichend guten Dünger. Jede Pflanze, jedes Kind hat seinen ureigenen Charakter, den es zu fördern – aber keinesfalls zu „verformen“ gilt.*

***Liebe: was soll das oder:
Gibt es den Ritter auf dem weißen Pferd wirklich?***

Besonders in dem Bereich der Liebe geht es meistens um sehr hohe Erwartungen, die unweigerlich für Verstimmung sorgen. Auf der Suche nach dem idealen Partner, der sowohl gut aussehend, jung, reich, intelligent, großzügig, humorvoll und ... (hier dürfen Sie ihre eigenen Wünsche einfügen) sein sollte, stellt sich früher oder später heraus, dass es Mr. Right oder Mrs. Right nicht zu geben scheint. Nun kann man immer weiter nach dem Prinzen auf dem weißen Pferd suchen, den es leider nur im Märchen oder einer entsprechenden Hollywood-Verfilmung gibt. Oder aber man passt die eigenen Ansprüche an die Realität an, statt einem Traum hinterher zu jagen.

Nun mag es sein, dass man kurzfristig – im wunderschönen Stadium der Verliebtheit – meint, seinen Traummann oder seine Traumfrau gefunden zu haben. Doch das Stadium der Verliebtheit ist trügerisch, denn die Sinneswahrnehmung ist in diesem Ausnahmezustand nicht gut ausgeprägt. Also passiert unweigerlich Folgendes: Nach einer gewissen Zeit fällt auf, dass der Partner Fehler hat, die man vorher nicht bemerken konnte. Nicht nur das: Menschen ändern sich eben – auch das kann zu großer Verwirrung in einer Partnerschaft führen. Erneut kommt es zu Enttäuschungen.

Was tun?

Die Antwort ist überraschend einfach wenn man sich folgende zwei Fragen beantwortet:

1. Welche Kompromisse sind erforderlich – von beiden Seiten –, um die Beziehung für beide zufriedenstellend weiter zu führen?
2. Ist man zu diesen Kompromissen bereit: sind diese Kompromis-

se im Einklang mit dem eigenem Wertesystem bzw. den eigenen Grundüberzeugungen?

Ist denn ein Partner dafür verantwortlich, dass man glücklich ist? Eine Fangfrage, gewiß. Denn ausnahmsweise gibt es eine „richtige“ Antwort, und die lautet: Nein. Voraussetzung für eine erfüllte partnerschaftliche Beziehung ist, mit sich selbst zufrieden zu sein; sich selbst zu mögen und in der Lage zu sein, sich eigenständig Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen. „Liebe ist ein Kind der Freiheit!“ Auch ist es entscheidend, sich bewusst zu machen, dass eine gute Beziehung aus verschiedenen Bereichen besteht: der körperlichen Ebene – die ja eben eine Partnerschaft qua Definition ausmacht –, aber auch gemeinsamen Interessen, einem gemeinsamen Freundeskreis und gemeinsamen Zukunftsplänen. Was wiederum nicht heißen soll, dass alles zusammen gemacht werden muss – ganz im Gegenteil: Auch hier ist es wichtig, dass jeder seine eigenen Interessen pflegt und diese im Austausch wieder in der Beziehung einbringt. Nicht zuletzt, weil Frauen und Männer sehr sehr unterschiedlich sind – auch wenn in den letzten Jahrzehnten versucht worden ist, die Geschlechter aneinander anzugleichen: Männer lernten Stricken, Frauen wurden Mechatronikerinnen und ähnliche Beispiele. Sicherlich haben alle Männer auch weibliche Anteile und umgekehrt, aber gerade die Unterschiede machen eine Beziehung langfristig spannend.

Eine Beziehung ist ein Prozess, der nur dann gut gelingen kann, wenn man immer wieder daran arbeitet und den gemeinsamen Kurs immer wieder zusammen überdenkt und gegebenenfalls korrigiert. Eine Beziehung zu führen, das muss man lernen, so wie man das Autofahren lernen muss: und Fahren lernt man nicht dadurch, indem man vom Rücksitz aus zuschaut. Hier spielt gute

Kommunikation (über die wir zuvor schon sprachen) eine Schlüsselrolle.

Dabei ist es ganz wichtig, sich selber zu mögen. Ist das nicht der Fall, weil man mit sich selber zu streng umgeht und sich selber zu stark kritisiert, so ist es auch schwierig, eine gute partnerschaftliche Beziehung zu führen. Denn wer gut ist zu sich selbst, der ist auch gut zu anderen.

FAZIT: *Eine Beziehung ist ein Prozess, der nur dann gut gelingen kann, wenn man immer wieder daran arbeitet und den gemeinsamen Kurs immer wieder gemeinsam überdenkt und auch korrigiert. Eine Beziehung zu führen, muss man lernen, so wie das Autofahren: und Fahren lernt man nur beim Fahren.*

10

Die Frage nach dem Sinn

Diese philosophische Frage soll hier nicht beantwortet, aber wohl diskutiert werden. Denn irgendwann stellt man sich die Frage nach dem Sinn – insbesondere während einer Lebenskrise. Wichtig ist zunächst einmal, dass es darauf nicht nur eine, sondern Tausende von Antworten gibt – so individuell wie die Menschen eben sind, so unterschiedlich sind ihre Antworten.

An dieser Stelle möchte ich dazu anregen, sich auf die Suche nach einer persönlichen Antwort zu begeben, indem man sich mit dem Thema befasst:

Das kann man durch ein Studium der bekannten Philosophen, Historiker oder Theologen und ihrer Literatur tun, wobei jegliche Religion oder Weltanschauung zu ihrem Recht kommen kann. Es kann aber auch durch das Befragen seiner Mitmenschen geschehen oder eine andere Recherche. Wenn das nicht ausreichend sein sollte, können auch Seminare oder Reisen wichtigen Input für einen Perspektivenwechsel geben.

In diesem Zusammenhang ergeben sich weitere lohnende Fragen: Die Suche nach dem Glück als Quelle ständiger Enttäuschung? Fragt man Menschen, ob sie glücklich sind, verneinen sie diese Frage meisten – dennoch sind sie ständig auf der Suche nach „dem Glück“, und der Irrglaube herrscht, dass das Glück doch irgendwo zu finden sein sollte, nur wo?

Zunächst einmal ist es bedeutend, zu verstehen, dass Glück kein Dauerzustand ist – auch wenn die Werbung in den Industrienationen uns das gerne glauben lässt. Glück kann man für einen kurzen Moment empfinden, aber nur wenn man dafür offen ist und seine Erwartungen senkt, indem man sich selbst die Frage beantwortet,

was glücklich sein für einen persönlich denn bedeutet: Etwas bestimmtes zu besitzen etwa? Ein Haus am Meer oder ein Haus am See?

Wenn es nur so einfach wäre, denn Besitz hat leider damit gar nichts zu tun – wie auch internationale Studien über Glück beweisen. In „einfachen“ Ländern mit ärmlichem Lebensstandard ist das allgemeine Glücksgefühl wesentlich intensiver als im Westen. Sich glücklich fühlen, während man in den Himmel schaut, das kennen wir hiesigen Wohlstandsmenschen schon eher – und dieses Privileg ist für uns alle erreichbar, immer – in jedem Moment. Sich glücklich zu fühlen kann man üben, jeden Tag aufs Neue, und wenn es nur für einen kurzen Augenblick ist. „Glück ist wie ein Schmetterling – mal ganz nah, dann wieder weg.“

Erwartungen an das Leben

Was soll das Leben bringen; was soll es bieten? Eine interessante Frage, die je nach geographischer Lage des Geburtsorts ganz unterschiedlich beantwortet wird. Während es in Ländern der Zweiten wie auch der Dritten Welt noch immer vorrangig um das Überleben geht, hat die westliche Gesellschaft ganz anders normierte Vorstellungen: vor allem sich selbst zu verwirklichen zählt hier, also im Einklang mit seiner voll entfalteten Persönlichkeit zu leben, um – wieder einmal – glücklich zu sein.

Nun gilt es aber zu beachten, dass sich die Vorstellungen der virtuellen Welt, in der alles schön und perfekt ist, nicht auf unsere analoge reale Welt übertragen lassen – zum Glück!

Und die allermeisten Menschen werden nicht die Chance haben, das Leben eines Sonnenkönigs zu leben, dem alle Wünsche von den Lippen abgelesen werden. Je nachdem, wie hoch man seine Erwartungen steckt, desto enttäuschter ist man von der Wirklichkeit.

Das heißt im Umkehrschluss: man braucht nur seine Perspektive zu ändern – und schon hat man die Möglichkeit, wesentlich zufriedener zu sein.

FAZIT: *Um ein Sinn-volles Leben zu führen, ist es wichtig, dass jeder für sich eine eigene, persönliche Antwort auf die große Frage nach dem Sinn findet. Für dieses Thema sollte man sich irgendwann einmal Zeit nehmen, um sein Leben im Einklang mit den eigenen Wertevorstellungen und seine persönlichen Zielen gestalten zu können.*

Ein paar Worte zum Schluss

In den 10 Kapiteln wurden verschiedene Techniken vorgestellt, wie Leben besser gelingen kann. Es handelt sich dabei bewusst um sehr einfache Interventionen, die leicht umzusetzen sind.

Der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben liegt in der positiven Gestaltung des Alltags. Einem Schlüssel, der uns Tag für Tag begleitet – und der als Grundlage für weitere philosophische Fragen zu sehen ist. Somit ist dieser Ratgeber als Begleitung für schwierige Situationen im Alltag gedacht, um diese souverän meistern zu können.

An dieser Stelle möchte ich mich ausdrücklich bei Axel Dielmann von Frankfurt Academic Press für die kompetente und engagierte Unterstützung bei der Realisierung dieses Projektes bedanken.

Frankfurt am Main, im März 2016