



GOLDMANN  
Lesen erleben

## Buch

In ihrem Coachingbuch für mehr Zufriedenheit regen Sabine Asgodom und Siegfried Brockert zum Nachdenken, aber auch zum Wohlfühlen an. In einer Welt, die stürmisch zu werden scheint, stellt sich die Frage: Wie wollen wir leben? Die Antwort: EINFACH leben, aber auch einfach LEBEN. Die Botschaft der Autoren ist: Keine Angst vor der Zukunft, Zukunft gab es immer schon. Denn: Jede Krise bietet auch Chancen – Chancen der Umkehr, Abkehr und Zuwendung. Dies ist ein Buch der klaren Worte: Asgodom und Brockert sagen ganz deutlich, was sie für falsch halten und worin sie eine Option sehen. Und es ist ein Buch über Glück, über die Frage »Wie viel brauchen wir zum Glücklichsein?«. Die Autoren rufen dazu auf, sich daran zu erinnern, was wirklich wichtig ist im Leben. Und dazu gehören eher Menschen als Konzepte, eher Liebe als Leistungsnachweis und eher Zuneigung als Zurechtweisung. Damit gelingt es dann auch, *einfach* zufrieden zu sein.

## Autorin

Sabine Asgodom, CSP (Certified Speaking Professional), ist Deutschlands Erfolgecoach. Sie arbeitet mit Führungskräften, Selbstständigen, Politikern und Menschen in Veränderungssituationen. Außerdem ist sie Autorin zahlreicher Bestseller. In ihrer Akademie bildet sie in einjährigen Lehrgängen Coaches im »Lösungsorientierten Kurzcoaching« (LOKC®) aus. [www.asgodom-coach-akademie.de](http://www.asgodom-coach-akademie.de).

Siegfried Brockert ist Diplom-Psychologe, Journalist sowie Gründer und langjähriger Chefredakteur von »Psychologie heute«. Er ist der Experte für positive Psychologie und arbeitet als Lehr-Coach für die Asgodom Coach Akademie: [www.asgodom-coach-akademie.de](http://www.asgodom-coach-akademie.de)

Sabine Asgodom und Siegfried Brockert sind verheiratet und leben in München.

*Außerdem von Sabine Asgodom im Programm*

Lebe wild und unersättlich (17422)

Liebe wild und unersättlich (17324)

Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot (17490)

Raus aus der Komfortzone (17136)

12 Schlüssel zur Gelassenheit (16986)

Greif nach den Sternen! (16467)

Sabine Asgodom  
Siegfried Brockert

# **Vom Luxus der Zufriedenheit**

Wie viel brauchen wir  
zum Glücklichsein?

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

**Dieses Buch ist 2009 unter dem Titel *Das Glück der Pellkartoffeln* als Hardcover im Kösel Verlag erschienen.**



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

#### 1. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe November 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 der überarbeiteten Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2009 der Originalausgabe Kösel Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Roc Canals Photography/getty images; FinePic®, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17521-5

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

Vorwort zur Taschenbuchausgabe .....	9
Einleitung: Vom Luxus der Zufriedenheit .....	11
1 Ja. Wir können über unsere Ängste reden .....	19
2 Ja. Wir können unseren Ängsten Raum geben ....	29
3 Ja. Wir können Zufriedenheit finden .....	35
4 Ja. Wir können durch Verlieren gewinnen .....	45
5 Ja. Wir können uns gute Gesellschaft aussuchen ..	51
6 Ja. Wir können Kinder als Schatz sehen .....	57
7 Ja. Wir können uns Mut und Hoffnung machen ..	59
8 Ja. Wir können die Balance finden .....	65
9 Ja. Wir können zornig werden .....	71
10 Ja. Frauen können die Welt retten .....	77
11 Ja. Wir können uns vom Männlichkeitswahn befreien .....	83
12 Ja. Wir können »einfache« Fragen stellen .....	93
13 Ja. Wir können unser Schicksal in die Hand nehmen .....	105

14	Ja. Wir können politisch wirken .....	111
15	Ja. Wir können Perspektiven entwerfen .....	117
16	Ja. Wir können beschließen, fröhlich zu sein .....	123
17	Ja. Wir können Isolation und Individualismus aufgeben .....	127
18	Ja. Wir können alle reicher werden .....	133
19	Ja. Wir können einen Plan B überlegen .....	141
20	Ja. Wir können alles gleichzeitig wollen .....	149
21	Ja. Wir können uns vom Ichling zum Wirling entwickeln .....	153
22	Ja. Wir können uns helfen lassen .....	159
23	Ja. Wir können Ballast abwerfen .....	163
24	Ja. Wir können uns verändern .....	169
25	Ja. Wir können die Freunde finden, die wir in harten Zeiten brauchen .....	191
26	Ja. Wir können negative Gedanken stoppen .....	195
27	Ja. Wir können Chancen erkennen .....	201
28	Ja. Wir können unser Konsumverhalten erkennen .....	209
29	Ja. Wir können konsum-abrüsten .....	223
30	Ja. Wir können glücklich sein .....	227

31	Ja. Wir können unser Glück machen . . . . .	233
32	Ja. Wir können einfacher leben . . . . .	239
33	Ja. Wir können mit Ungewissheit leben . . . . .	251
34	Ja. Wir können unabhängig werden . . . . .	255
35	Ja. Wir können »das Leben auf dem Lande« auch in der Stadt haben . . . . .	261
36	Ja. Wir können Geborgenheit geben . . . . .	265
37	Ja. Wir können uns selbst lieben . . . . .	269
38	Ja. Wir können gesund genießen . . . . .	273
39	Ja. Wir dürfen sein, wie wir sind . . . . .	281
40	Jetzt ist Schluss! . . . . .	307
	Anmerkungen . . . . .	309
	Register . . . . .	312

## **Motto**

»Eine andere Welt ist nicht nur möglich.  
An stillen Tagen können wir sie bereits atmen hören.«

Arundhati Roy, indische Schriftstellerin  
und Aktivistin,  
*Der Gott der kleinen Dinge*



## Vorwort zur Taschenbuchausgabe

Erinnern Sie sich an das Jahr 2009? Die Welt war im Schockzustand. Die Finanzkrise drohte unsere Welt zu verschlingen. Und wirklich: Das Wort des Jahres 2009 war »Abwrackprämie«. Das *Manager Magazin* hat damals getitelt: »Krise hoch drei«. Und die folgenden »Worte des Jahres« waren Wutbürger, Stresstest, Rettungsroutine ... alles Spätfolgen der Rezession, von der Europa und viele Teile der Welt heimgesucht worden sind. Wir aber hatten keine Lust darauf, heimgesucht zu werden, und hatten beschlossen: Wir wollen ein Gegenprogramm schreiben für die Menschen, die sich nicht unterkriegen lassen wollen. Es war kein klassischer Ratgeber, sondern es war zornig, aufrührerisch, ja politisch. Als wir 2009 das Buch *Vom Glück der Pellkartoffeln* geschrieben haben, befanden wir uns aber wohl mehr in Sorge, als uns bewusst war. Deshalb war dieses Buch etwas in Moll geschrieben. In der Rückschau ist uns aufgefallen, dass wir beide im Prinzip sehr viel zuversichtlicher sind, als wir es damals ausdrücken konnten. Deshalb freuen wir uns, dass der Goldmann Verlag das Buch als Taschenbuch herausgibt – und wir die Möglichkeit haben, in dieser überarbeiteten Taschenbuchausgabe mehr von unserer Zuversicht einfließen zu lassen. Wir haben die Erfahrung der letzten sechs Jahre berücksichtigt: wie kurzlebig Krisen und ihre mentale Auswirkung auf Menschen sind. Ließ damals die Finanzkrise allen das Blut in den Adern stocken, beschäftigten

wir uns heute, 2015, längst mit anderen Krisen: mit den Kriegen in aller Welt, an die 2009 in diesem Ausmaß nicht einmal zu denken war; mit der Flüchtlingsproblematik, die vor allem uns Europäer nicht mehr aus der Verantwortung lässt, wollen wir unsere Werte von Menschenrechten und Hilfsbereitschaft nicht mit Füßen treten; mit der Vermüllung der Weltmeere, der unverhältnismäßigen Ausbeutung der Welt und ihrer Ressourcen ... Was uns genauso bewusst wie beim Schreiben des Originals ist: Gegen die großen Krisen in der Welt können wir als Einzelne nichts ausrichten – die Weltgemeinschaft braucht zu lange, um sich auf Veränderungen zu einigen oder ihr jeweiliges Vorteilsdenken hintanzustellen. Aber wir können unseren Verstand und unsere Energie nutzen, um das Leben um uns herum freundlicher und lebenswerter zu gestalten. Statt in Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung zu verfallen, können wir an unseren Mikrokosmos, in unserer Familie, im Freundeskreis, in der Arbeit, in der Nachbarschaft, positive Signale ausenden und gute Partner/innen, gute Freund/innen, gute Kolleg/innen und Nachbar/innen sein, Wenn wir dabei selbst an unserer eigenen Zufriedenheit arbeiten, ist die Chance groß, dass wir die Zeitspanne, die wir auf dieser Erde leben, etwas friedlicher erleben können. Und vielleicht finden wir darüber gleichgesinnte Menschen, mit denen wir gemeinsam doch etwas bewirken können.

München, im Juni 2015

Sabine Asgodom und Siegfried Brockert

# Einleitung: Vom Luxus der Zufriedenheit

Dies ist ein Coachingbuch für mehr Zufriedenheit. Es soll die Wirkung eines Kachelofens haben oder einer Holzbank vorm Haus, auf der sich die Katze in der warmen Sonne reckt. Dies ist ein Buch zum Nachdenken und zum Wohlfühlen. In einer Welt, die stürmisch zu werden scheint. Ein Einfach-leben-Buch für diese und die nächste Krise. Einfach leben – wie man das macht? Erst mal durch Betonung des ersten Wortes, also EINFACH leben, und zweitens durch Betonung des zweiten Wortes: einfach LEBEN.

Unsere Botschaft ist: Keine Angst vor der Zukunft, Zukunft gab es immer schon. Im Gegenteil: Wir glauben an die Chancen, die eine Krise bietet: Chancen der Umkehr, Abkehr und Zuwendung.

Dies ist auch ein Buch der klaren Worte: Wir sagen, was wir begreifen und was nicht. Was uns skeptisch macht und misstrauisch. Was wir für falsch halten und worin wir eine Option sehen. Für Menschen, die fortschrittsgläubig sind und auf ausgetretenen Pfaden immer weiter fortschreiten, die nichts infrage stellen lassen wollen, ist es ein unbequemes Buch.

Und es ist ein Buch gegen die Alleinherrschaft des »männlichen Prinzips des Höher, Schneller, Weiter«, der unbegrenzten Möglichkeiten und des »Anything goes«. Wir möchten dem

das »weibliche Prinzip des Bewahrens und Hütens, des Abwägens und der Nachhaltigkeit« an die Seite geben.

Wie viel brauchen wir zum Glücklichsein? Sich daran erinnern, was wirklich wichtig ist im Leben. Und dazu gehören unserer Meinung nach eher Menschen als Konzepte, Theorien, Methoden, Ideen, Pläne, Programme; eher Liebe als Leistungsnachweis; eher Zuneigung als Zurechtweisung.

*Vom Luxus der Zufriedenheit* ist der Titel dieses Buchs. Wir finden »Luxus der Zufriedenheit« klingt heimelig und rund, warm und gemütlich, und es lohnt sich, diesen neuen, vielleicht ungewohnten Luxus zu beleuchten, ihm nachzugehen.

Unser Buch will Mut machen für die Zeiten, in denen wir leben, und für die, die auf uns zukommen. Zeiten mit Finanzkrisen und Absatzkrisen, Vertrauenskrisen und Umweltkrisen. Es möchte der Angst die Hoffnung an die Seite stellen. Auch Angst ist ein männliches Prinzip, denn was passiert, wenn all unsere Pläne nichts taugen? Das weibliche Prinzip enthält die Hoffnung.

Wir fordern die Leser/innen auf, genau hinzuschauen und zu sagen, was sie sehen. Dieses Buch will dem/der Einzelnen eine Stimme geben in Zeiten, die uns sprachlos machen könnten. Es möchte Mut machen, sich auf Veränderungen einzulassen, und es möchte Beispiele zeigen, wie Menschen sich jetzt schon wappnen (können), um ihr Lebensglück trotz widriger Umstände zu erhalten.

Der große Wahn in einer Krise, wie immer sie sich gestaltet, ist zu glauben, dass wir es mit der schwersten Zeit aller Zeiten zu tun haben. Wer sich ein bisschen an den Geschichtsunter-

richt erinnern kann, ahnt, dass es auch früher schon ein paar schlimme Katastrophen gegeben hat. Und wer selbst schon mal in einer Lebenskrise gesteckt hat, weiß, dass die aktuelle Krise immer schwer ist. Daher möchten wir auch Szenarien, Visionen und Überlegungen aufzeigen, wie Menschen aus den Zeiten von Verschwendung und Verblendung die Kehrtwende in ein Leben von Sinn, Klugheit und Menschlichkeit schaffen.

Die Zukunft wird nicht einfacher werden, sagen die Experten. Deshalb unsere Überlegung: Es sollte wieder einfacher werden. Wir möchten Ihnen Mut machen, sich für die kommende Zeit gerüstet zu fühlen. Aus dem Jammern und Klagen, dem Greinen und Weinen herauszukommen: Ogottogottogott, es geht alles den Bach runter! In Zeiten, in denen man den selbst ernannten Experten nicht mehr vertrauen kann, bleibt nur ein Weg: uns selbst zu vertrauen, unserem Gefühl, unserem Verstand, unseren Augen und Ohren. Vielleicht nicht ausschließlich nach dem Rat: »Kauf nichts, was du nicht verstehst, von jemandem, den du nicht kennst.« Sondern mit mehr Überlegung.

Wir haben uns seit Jahren intensiv mit den Veränderungen beschäftigt, über die wir alle gelesen haben und die manche schon konkret erlebt haben oder gerade ausbaden. Es fing an mit der Krise des amerikanischen Immobilienmarktes vor neun Jahren. Wer lesen konnte, musste wissen, da geht etwas richtig schief! Wir haben genau hingeschaut: Was haben Experten prognostiziert? Worauf müssen wir uns einstellen? Wie können wir uns heute auf die Veränderungen von morgen vorbereiten? Was ist wahrscheinlich, was offensichtlich? Wovon müssen wir uns verabschieden? Was erwarten?

Angedacht war ein Ratgeberbuch: So kommen Sie durch die Krise! Feststellen aber mussten wir immer wieder, dass niemand, wirklich niemand genau versteht, wie es zu dieser weltumspannenden Krise kommen konnte; und vor allem, was in dieser Situation richtig oder falsch ist. Und schlimmer noch: Wir haben festgestellt, dass durch die Finanzkrise eine weit schlimmere Krise in Nebel gehüllt wird: der mögliche Zusammenbruch der Ökosysteme – eine Gefahr für die gesamte Menschheit!

Ratgeber sollen sagen: Tu dies, tu das und jenes lass, dann hast du weniger Probleme. Aber wenn – wir trauen uns es kaum zu sagen – die Menschheit bedroht sein könnte, muss mehr her als nur kluge Lebenstaktik. Was uns verbindet, ist die Skepsis gegen den – typisch männlichen – Wachstumswahn, gegen großmäulige Renditeversprechen und das ewige Glück durch ständige Technisierung. Als Journalisten haben wir in den letzten Jahren sehr genau hingeschaut, was in der Welt passiert. Und das hat unsere Skepsis verstärkt.

Schon 2005 schrieb Sabine in einem *Focus*-Sammelband »Von den Besten profitieren« über die Krise, von der Globalisierung getrieben, die auch fleißige, fähige Mitarbeiter treffen wird, die arbeitslos werden. 2009 lesen wir in der Zeitung, dass voraussichtlich eine Million Menschen in Deutschland ihren Arbeitsplatz verlieren werden.

Und bereits 2008 haben wir in unserem Buch *Raus aus der Komfortzone* empfohlen, sich einen Plan B zu machen. Also zu überlegen, welche Alternativen man beruflich für den Fall hat, dass ein Unternehmen einen nicht mehr beschäftigen will oder kann, man keinen Job mehr in seinem Beruf findet.

Ehrlich gesagt: Die Realität hat uns schneller eingeholt, als wir vermutet haben. Und Plan B heißt: Was kann ich, auch neben dem, das ich jetzt beruflich mache, was andere Menschen brauchen? Wir werden diesen Gedanken noch einmal aufgreifen, weil er zu den besten Mitteln gehört, eigene Zukunftsängste in den Griff zu bekommen.

Dies ist kein Buch des »Augen zu und durch« oder des positiven Denkens »So schlimm wird's schon nicht werden«. Wir neigen zum Realismus und trotzdem zur Zuversicht, dass jede Generation mit den Herausforderungen fertig wird, die sich ihr stellen. Wir haben mit Menschen gesprochen, die selbst schon einige krisenhafte Veränderungen durchgemacht haben. Wir haben sie nach ihren Rezepten für das kleine Glück befragt. Und wir möchten Alternativen aufzeigen: was Leben noch sein kann.

Sicher scheint zu sein, dass wir uns von einem Leben zwischen Sushi und Seychellen-Urlaub verabschieden müssen (böses Klischee, wir denken, Sie wissen, was wir meinen). Unser Leben wird sich in den nächsten Jahrzehnten dramatisch verändern, daran gibt es keinen Zweifel. Wir glauben aber nicht, dass das unser Lebensglück zerstören wird. Es wird einfach anders.

In Anlehnung an die bekannte Indianer-Weisheit haben wir etwas satirisch gedichtet:

*Erst wenn der letzte Kaviar gegessen,  
erst wenn Schampus nur noch Sodbrennen macht,  
erst wenn überall ein Plasmabildschirm flimmert,  
und erst wenn die Meere endgültig abgestorben sind,  
erst dann werden wir wissen,  
dass man Geld nicht essen kann.*

Wir schreiben dieses Buch als Paar. Wir sind beide Journalisten. Jeder von uns hat schon zahlreiche Bücher veröffentlicht, insgesamt rund 70 (übrigens in kurzem Abstand Bücher mit demselben Thema, da kannten wir uns allerdings noch gar nicht: Siegfried Brockert veröffentlichte *Raus aus dem Jammer-tal* 2002,<sup>1</sup> Sabine Asgodom schrieb 2004 *Genug gejammert*<sup>2</sup>).

Wir haben aber nicht eine zusammengerührte Soße über die Themen dieses Buches gekippt, uns auf einen gemeinsamen Nenner geeinigt, sondern wir kennzeichnen unsere Beiträge am Schluss mit unseren Kürzeln S. A. und S. B., so dass Sie erkennen können, was von Sabine Asgodom, was von Siegfried Brockert kommt. Und Sie werden Unterschiede erkennen!

Erstens hat diese Vorgehensweise unsere Ehe gerettet, denn schon bei der dritten gemeinsamen Formulierung hätten wir uns in die Haare gekriegt. Zweitens fanden wir es selbst spannend, bei aller Übereinstimmung unsere unterschiedlichen Ansätze zu zeigen, die sicher auch etwas mit der weiblichen und männlichen Sichtweise zu tun haben. Sabine hat außerdem ihre Erfahrungen aus 20 Jahren Coachings und Trainings eingebracht, Siegfried sein Wissen als Diplom-Psychologe.

Uns eint die Überzeugung, dass Krisen Werte stärken können, die wir für wichtig halten: Zufriedenheit, Gemeinschaft, Solidarität, Geborgenheit, Ehrlichkeit, Einfachheit, Menschlichkeit. Das heißt: Wir sehen eine große Chance in diesen Veränderungen, für ein Leben mit Sinn und Freude. Die Kunst des Lebens besteht eben nicht darin, das größte Stück vom Kuchen zu bekommen, sondern gemeinsam einen größeren Kuchen zu backen. Viele Anregungen für ein neues, einfaches, zufriedenes Leben finden Sie am Schluss dieses Buches.



Was nur eingefleischte Asgodom-Fans wissen können: Dieses Buch ist in einer gewissen Logik der dritte Teil einer Trilogie. 2007 ist *Lebe wild und unersättlich!*<sup>3</sup> erschienen, Sabines Bestseller mit Zehn Erlaubnissen für Frauen »Ich darf ...« für ein selbstbestimmtes Leben, das heißt, ein starkes »Ich«.

Aus eins mach zwei: Im nächsten Buch *Liebe wild und unersättlich*<sup>4</sup> ging es 2008 um die Liebe zu einem anderen Menschen, das Bemühen um Glück in der Zweierbeziehung, mit ebenfalls Zehn Erlaubnissen »Ich darf ...« für ein starkes »Ich und Du und Wir«.

Und in diesem Buch erweitert sich der Kreis auf das Leben in der Gemeinschaft, in der Nachbarschaft, in der Großfamilie, im Freundeskreis, in der Heimat, in einer Wohlfühlumgebung, für ein starkes »Ich und Wir und Ihr«. Die Überschriften beginnen mit »Ja. Wir können ...«.

»Ich« verliert. »Wir« gewinnt. Das ist unsere Botschaft.



# 1

## Ja. Wir können über unsere Ängste reden

»Hast du Zukunftsangst?«, wurde ich neulich von einem Freund gefragt. Ja natürlich, und nicht nur Zukunftsangst – Zukunftsängste, sage ich Ihnen. Aber sie sind ein bisschen anders als die der meisten anderen Menschen, die ich kenne. Ich schützte Ihnen hier und heute erstmals öffentlich mein Herz aus. Gerade habe ich gelernt, dass Amerikaner das »Catastrophizing« nennen. Ja, dieses Wort trifft's. Meine Katastrophenängste hier sauber im Überblick (lehnen Sie sich zurück und gönnen Sie sich eine Tasse Tee, es wird länger dauern):

### **Beispiel 1: Die Goldrute**

Bitte lachen Sie jetzt nicht über mich: Viele Menschen freuen sich über die goldgelb blühenden Stauden entlang der Autobahn, an Bahnstrecken oder sogar in ihrem eigenen Garten. Ich bekomme bei dem Anblick Schweißausbrüche. Ich habe nämlich vor vielen Jahren über diese Monsterpflanze gelesen. Sie ist eine Verdrängerpflanze. In ganz Europa breitet sie sich aus und ist nicht zu stoppen. Ich habe sie in Polen gesehen, in

Italien, Frankreich und natürlich bei uns in Deutschland. Man könnte sie auch ICE-Pflanze nennen. Denn vor allem entlang der Bahnlinien hat sie sich in den letzten fünfzehn Jahren dramatisch vermehrt.

Wenn ich nur daran denke, werde ich wirklich hysterisch: Die Goldrute ist nicht zu stoppen! Ausreißen hilft nichts, ab-brennen hilft nichts. Ihre Wurzeln sind weitverzweigt und un-ausrottbar. Das heißt, in hundert, tausend oder zehntausend Jahren, egal wann, aber dann ganz bestimmt, wird die Gold-rute ganz Europa verschluckt haben. Verschluckt! Hören Sie: Sie ist nicht zu stoppen! Hilfe!

Wenn ich mit meinem Mann Bahn fahre, in der Blütezeit, so zwischen Juli und August, klebe ich mit der Nase am Zug-fenster und stoße schrille Schreie aus: »Da, schau, es wird im-mer mehr.«

»Schau einfach nicht hin«, sagt Siegfried dann schon mal.

»Ja, aber das ist es doch. Niemand schaut hin, keiner küm-mert sich. Wir sind der Goldrute schutzlos ausgeliefert. Wa-rum tut denn niemand etwas?« Nein, ich bin nicht hysterisch, aber ich muss doch die Welt warnen! Okay, inzwischen habe ich mich etwas beruhigen lassen. »Goldrute ist doch eine Heil-pflanze«, hat mir eine Freundin erzählt. Okay, dann versinkt Europa eben in einem Heilpflanzenwald.

## **Beispiel 2: Erdbeben**

Mit etwa 15 Jahren wollte ich mal Geologin werden. Damals habe ich Jules Vernes *Reise ins Innere der Erde* gelesen. Seit-dem interessiere ich mich nicht nur für schöne Steine und hoffe auf Fossilienfunde, sondern ich bin von dem Gedanken

fasziniert, dass die hauchdünne Erdkruste, die wir mit lustigen Hochhäusern und Carports pflastern, auf einem Meer von Magma schwimmt. Und da soll ich Vertrauen in die menschliche Weisheit haben? Soll an Altersvorsorge und Lebensversicherungen glauben? An Prämiensparen? An einen Sechs-Monate-Fitness-Plan?

Meine Katastrophenfantasie dazu: Irgendwann, wenn Menschen gerade daran denken, was sie sich alles leisten werden können, wenn in 14 Jahren die Hypothek für ihre Eigentumswohnung auslaufen wird; wenn Menschen sich ausmalen, wie schön ihr Leben nach der Pensionierung sein wird, genau dann wird sich die Erde schütteln, und unser ganzer Menschentand wird unter glühendem Magma verdampfen.

Und die Menschen werden die Police ihrer Lebensversicherung herausziehen und das Schicksal anrufen: Hallo, ich kriege doch eins Komma fünf Prozent Rendite. Das ist garantiert! Hallo? Ey, das ist voll gemein!

Sie meinen, das reicht noch nicht? Na, dann noch einen Trumpf: der Vesuv, o Gott, der Vesuv. Er wird ausbrechen, da sind sich alle Experten einig. Pompeji wird ein Dreck dagegen sein, was dann passiert. Die Experten sagen, niemand weiß genau, wann der Ausbruch erfolgen wird. Aber wenn es in 15 354 Jahren sein kann, dann kann es doch auch genauso gut in 15 Tagen oder morgen sein. Oder heute. Und dann wird eine gewaltige Aschewolke die Welt verdunkeln, wir werden eine neue Eiszeit bekommen, ich werde die Sonne nie mehr wieder sehen, und ich habe doch Enkelkinder ...! Ich übertreibe? Natürlich übertreibe ich. Das ist die Basis der Katastrophenangst.

### **Beispiel 3: Riesenwellen**

Ich geb's zu, heimlich bin ich katastrophensüchtig, ich sauge alle Zeitungsberichte auf, die mich in dieser Angst bestätigen: »Irgendwann in den nächsten tausend Jahren wird ein riesiger Felsen von einer Insel ins Mittelmeer stürzen, und es wird eine gewaltige Flutwelle geben.« Es sind nur Zehntelsekunden, in denen ich so etwas denke, ich schwöre es, aber in diesen Zehntelsekunden packt mich das kalte Grausen, und eine Gänsehaut läuft mir den Rücken hinab. Die Bilder des Tsunamis in Asien Weihnachten 2004 habe ich mir damals tagelang angeschaut. (Ja, den Film *The Day After* habe ich als DVD. Und: Ja, ich glaube schaudernd-erregt, dass so etwas möglich ist.)

### **Beispiel 4: Weltuntergang**

Und hier die nächste Horrorfantasie: Unter dem Toten Meer befindet sich eine Kontinentalverwerfung, Sie wissen schon, da, wo die Erdplatten gegeneinanderreiben. Ich habe neulich gelesen, dass sich dort eine gewaltige Spannung aufbaut. Und irgendwann wird sich diese entladen, und die Erde unter dem Toten Meer wird sich auftun – und keiner kann vorhersagen, was dann passieren wird, aber es wird schlimmer sein als alles, was wir uns vorstellen können, hieß es. Ich kann es mir vorstellen. O ja. Und es wird ein Heulen und Zähneklappern sein.

Ich glaube, meine christliche Erziehung hat mir nicht gutgetan. Im Konfirmandenunterricht ist beim Kapitel vom Jüngsten Gericht etwas schiefgelaufen. Ich war mit meinen knapp 14 wohl etwas übersensibilisiert: pubertärer Entwicklungsschub mit Bestrafungsfantasie. Ganz tief in mir schlummert jedenfalls seither die Überzeugung, dass die Erde irgendwann die

Menschenbrut abschütteln wird, die sündigt und sich zur Krone der Schöpfung aufschwingt, die kein Mitleid mit den Mitkreaturen hat, brandschatzt und mordet – um einiger weniger Silberlinge wegen. Wie stelle ich mir das Jüngste Gericht vor? Als globale Katastrophe natürlich. Das einzig Gute ist, dass ich so viel zu tun habe, dass ich selten genug Zeit für solche Horrordisvisionen habe.

### **Beispiel 5: Ich werde verhungern**

Stunde der Wahrheit? Hier meine allergrößte Katastrophenangst: Irgendwann werde ich verhungern, weil ich nichts zu essen zu Hause haben werde. Oder weil mir andere alles wegessen werden. Ja, jetzt ist es raus, das ist meine geheimste Zukunftsangst mit der größten Auswirkung. Deshalb muss ich immer ganz schnell essen. Und ich muss mich in der Schlange am kalten Büfett vordrängeln. Und ich muss ganz viel auf meinen Teller nehmen. Und wehe, jemand nimmt mir ein Stück Brot weg. Wehe! Ich bin Kind einer Flüchtlingsfamilie, ich wurde nach Plan gestillt, ich hatte drei große Brüder, die haben gegessen wie die Scheunendrescher (so hieß das bei uns zu Hause) und ... Nein, ich möchte Sie nicht mit den Ursachen langweilen. Drei Jahre erfolglose Psychotherapie müssen reichen (ja, das ist natürlich auch übertrieben).

Nö, mir geht's gut. Wirklich. Alles in Ordnung. Bisher hatte ich meine Ängste gut im Griff. Während der Goldrute-Blütezeit bin ich jetzt meistens geflogen. Von oben ist alles easy (eigenwillige Lösung, sagt das Umweltministerium). Und ich habe bewusst Nachrichten in Tageszeitungen übersehen mit Horror-

meldungen wie Bienensterben (»Erst stirbt die Biene, dann der Mensch«, hat Einstein mal gesagt. Wussten Sie das???) . Der Eisschrank ist immer gut gefüllt. Im Auto liegen Kekse. Und ich habe ein Telefon-Seminar belegt: Positiv Denken in drei Stunden (nein, habe ich nicht, halte ich auch für eher albern).

Also äußerlich würde kaum jemand von mir vermuten, dass ich solche Endzeitstimmungen habe. Ich bin lustig, ich bin optimistisch, ich bin vorwärtsschauend. Ehrlich gesagt, mache ich manchmal Menschen wahnsinnig mit meinem Optimismus und meiner Gelassenheit (ich habe sogar ein Buch über Gelassenheit geschrieben). Aber eigentlich ist es ganz logisch: Seit ich mir meiner großen Lebensängste bewusst bin, können mich die kleinen Schrecken nicht mehr schrecken. Etwas Gutes ist also in allem (manche meiner Freunde könnten mich hauen für diesen Satz).

Kein Wunder, dass mich ein Auftragsrückgang und sonstige Krisen nicht sonderlich ängstigen. Afrikanische Freunde haben mir einmal gesagt, mit meiner stoischen Gelassenheit sei ich nicht Dritte, sondern Vierte Welt. Das heißt nicht, dass ich nicht sehr realistisch hinschaue, wie sich unser Leben gerade verändert. Und ich glaube, die Welt verändert sich in einem Maße, für das unsere Vorstellungskraft nicht reicht. Mit kaltem Blut und wachem Blick gehe ich jedes Problem interessiert an: Was kann man da tun? Wo kann ich ansetzen? Wo brauche ich einen Plan B oder C oder sogar D? Darüber später mehr.

Das sind Situationen, in denen ich selbst handeln kann. Ich kann mich darauf einstellen, ich kann reagieren, ich kann mein Bestes versuchen, um das Beste daraus zu machen. Mit einem Lächeln denke ich: Was ist das alles gegen den siche-



ren Weltuntergang? Und ganz nebenbei: Ich habe in meinem Leben schon in manchen tiefen Löchern gesessen. Auch das macht gelassen. Ich war arbeitslos, ich habe mich durchgeschlagen, ich wusste nicht, woher ich Geld fürs Einkauf nehmen sollte – was will mich heute noch schrecken?

Übrigens: Je offener ich über meine eigenen Ängste rede, desto mehr erfahre ich über die anderer Menschen. Und Ängste sind unterschiedlich. Siegfried zum Beispiel ... nein, er wird es Ihnen selber verraten. Und das klassische Muster ist, dass ich seine Ängste für total übertrieben halte, »Also hör mal, das ist doch wirklich unwahrscheinlich ...«

»Wovor haben Sie heute, jetzt, in diesem Augenblick Angst?« Diese Frage haben wir per E-Mail an die Bezieher/innen des Asgodom-Newsletters gestellt. Die Antworten waren nicht vorgegeben, jede/r konnte aufschreiben, was ihm/ihr einfiel. 257 haben geantwortet, davon 95 Prozent Frauen: Mehr als ein Drittel von ihnen haben Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren. An zweiter Stelle steht die Angst vor schwerer Krankheit oder Tod und fast gleich auf Rang drei die Angst vor der Armut im Alter und der, Angehörige zu verlieren.

Angst-Umfrage vom 2. April 2009:		
<i>257 Antworten</i>	<i>Insgesamt</i>	<i>Rang</i>
Existenzangst/Angst um Arbeitsplatz	97	1
Schwere Krankheit/Tod	57	2
Altwerden, zu wenig Rente, Armut im Alter	32	3

<b>Angst-Umfrage vom 2. April 2009:</b>		
<i>257 Antworten</i>	<i>Insgesamt</i>	<i>Rang</i>
Kind, Angehörigen, lieben Menschen zu verlieren	31	4
Wirtschaftszusammenbruch/Inflation/ Staatsbankrott	30	5
Geldnot	26	6
Krieg, »Böses«, Terror, Radikalisierung, Gewalt	25	7
Zukunft der Kinder	23	8
Als Mensch auf der Strecke bleiben/ Anforderungen nicht mehr zu genügen	23	9
Nicht den richtigen Mann zu finden/Liebe zu verlieren	22	10
Habe überhaupt keine Angst	21	11
Private Situation (Alleinsein/Übergewicht/ Kinder)	19	12
Klimaveränderung, Hungersnot/Natur- katastrophe/Umweltverschmutzung	15	13
Verlust von Werten und Tugenden in der Gesellschaft, z.B. Respekt, Höflichkeit	14	14
Streit/Stress/Mobbing am Arbeitsplatz	6	15
Angst vorm Zahnarzt	6	16
Angst vor Veränderungen allgemein	6	17
Angst auf Menschen zuzugehen	4	18
(Mehrfachnennungen waren möglich)		

Ich bin sicher, dass nach den Nachrichten der letzten Monate von Kriegen, Morden, Sterben und Flucht die Zahlen noch gravierender gewesen wären. Dass man vor diesen Veränderungen Angst hat ist verständlich. Und dass man davon reden kann, auch.

In den nächsten Kapiteln möchten wir Ihnen zeigen, dass der bewusste Umgang mit den eigenen Ängsten und den äußeren Umständen helfen kann, einen klaren Kopf zu behalten.  
S. A.



## 2

# Ja. Wir können unseren Ängsten Raum geben

*Angst essen Seele auf* – dieser Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder beschreibt die Stimmung in vielen Familien und Unternehmen heute leider sehr treffend. Ihre auch? Und manche erinnert die seelische Lage der Menschen in der »Finanzkrise«, die ihren Anfang mit dem Zusammenbruch einer New Yorker Bank genommen hat, irgendwie an den 11. September 2001, an Nine/Eleven, an die Terroranschläge auf die zwei Hochhäuser.

New York, New York. Zweimal New York. Und New York zum Dritten, denn die Weltwirtschaftskrise von 1929 hat dort auch ihren Anfang genommen. Eigenartig.

Als junge Menschen sind viele meiner Vorfahren aus der »kalten Häimat« Ostpreußen auf Ellis Island vor New York gelandet. Und die Bankengründer, die Brüder Lehman(n), Goldman(n) und Sachs, sind ja auch aus Deutschland gekommen. Nie vergessen: ins gelobte Land.

Sicher ist: Der große Reichtum ist bei uns besser geschützt als das Recht auf Arbeit oder das fundamentalste aller Men-

schenrechte, das Recht auf Leben. Das Recht auf Arbeit bedeutet Freiheit von Not. Es war eine der »Vier Freiheiten«, mit denen US-Präsident Franklin Delano Roosevelt 1941 die Anti-Hitler-Kriegskoalition geschmiedet hat. Diese »Four Freedoms« (Freiheit von Not, Freiheit von Angst, Redefreiheit, Religionsfreiheit) sind Grundlage der nach dem Zweiten Weltkrieg gegründeten »Vereinten Nationen« gewesen. Ihnen verdanken die USA ihre über Jahrzehnte währende moralische Führungsrolle. Und von der müssen wir – die erfolgreichste Kolonie der USA in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts – Abschied nehmen. Wie die Großen müssen wir jetzt selbst entscheiden, wofür wir leben wollen.

Heute schüren Katastrophenmeldungen, Nachrichten und Mutmaßungen auf lange und längste Sicht Angst in uns Menschen. Dabei sind Ängste nicht nur eine private, sondern auch eine gesellschaftliche Angelegenheit. Staat und Unternehmen müssen Ängste von Menschen wahrnehmen, vor allem wenn größere Gruppen von Ängsten gelähmt oder angetrieben werden.

## Führen in der Krise: Wie man ängstliche Menschen stärkt

Führungskräfte und ihre Mitarbeiter aber haben wegen und trotz Ängste zu arbeiten – und zwar noch präziser und motivierter als bisher schon. »Angst essen Seele auf« – woher kommt da die Motivation? Eine Erinnerung an die Folgen von »Nine/Eleven« kommt mir in den Sinn.

Einige Tage nach den Ereignissen von Nine/Eleven, die die Menschen in den USA gelähmt haben, setzten sich an der University of Michigan Wirtschaftswissenschaftler und Psychologen zusammen und überlegten: Die Menschen im Land sind tieftraurig, ängstlich, wütend, niedergeschlagen, bedrückt. Wie können wir ihnen – und damit auch der Wirtschaft – jetzt helfen?

Forschungen der Universität hatten nämlich nachgewiesen, dass Emotionen nicht nur Privatsache sind, sondern ein wesentlicher Produktivfaktor. Wenn eine Belegschaft in eine Weltsicht verfällt wie »Alles ist so schrecklich« – »Es hat doch alles keinen Sinn mehr« – »Es geht doch alles den Bach runter«, dann werden Produktivkräfte lahmgelegt, dann sinken Motivation und Energiepegel, und Fehler häufen sich.

Die Psychologen und Managementlehrer an der University of Michigan, die helfen wollten, Mitarbeiter wieder in die seelische Balance zu bringen, haben damals einen Katalog von Tipps aufgestellt, an denen sich Manager und Managerinnen auch in der heutigen Krise noch orientieren können:

## Verdrängen Sie Ängste und Sorgen nicht – auch nicht bei Kollegen und Mitarbeitern

- ▶ Betonen Sie Humanität und den Wert der Menschen als Menschen (und nicht als Arbeitskräfte, Produktivfaktoren oder Kostenstellen).
- ▶ Fördern Sie Gruppen Ihrer Mitarbeiter (auch am Arbeitsplatz, denn dieses Thema können Sie nicht unterdrücken),



Sabine Asgodom, Siegfried Brockert

## **Vom Luxus der Zufriedenheit**

Wie viel brauchen wir zum Glücklichsein?

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17521-5

Goldmann

Erscheinungstermin: Oktober 2015

Wie viel brauchen wir zum guten Leben? Die Welt dreht sich immer schneller, die Gesellschaft verändert sich, nichts ist mehr, wie es einmal war. Aber all dies ist kein Grund zum Jammern. Sabine Asgodom und Siegfried Brockert zeigen, wie jeder Mensch in stürmischen Zeiten am eigenen Glück feilen kann, wie er Gemeinschaft und Geborgenheit erleben und sich die Umgebung schaffen kann, die Lebensfreude ermöglicht. Das Ziel: Einfach zufrieden sein.

Das Buch erschien ursprünglich unter dem Titel »Das Glück der Pellkartoffeln« als Hardcover im Kösel Verlag.



[Der Titel im Katalog](#)