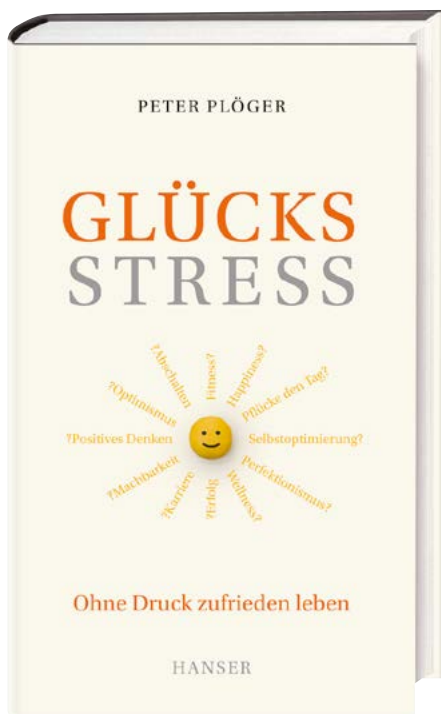


Leseprobe aus:

Plöger

Glücksstress. Ohne Druck zufrieden leben



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© Carl Hanser Verlag München 2016

HANSER



PETER PLÖGER

GLÜCKS STRESS

Ohne Druck zufrieden leben

Carl Hanser Verlag

Illustrationen im Buch: Peter Plöger

1 2 3 4 5 20 19 18 17 16

ISBN 978-3-446-44876-6

© Carl Hanser Verlag München 2016

Satz: Kösel Media GmbH, Krugzell

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C006701

INHALT

Einleitung	7
------------------	---

TEIL I

Glücksstress und Machwahn

1 Machwahn	21
2 Das Gute Leben	69

TEIL II

Das Entdeckerprinzip

3 Der Entdeckergang: Von Baum zu Baum Richtung Gutes Leben	121
4 Der Entdeckersinn: Stimmigkeit	133
5 Die Entdeckerhaltung: Die Kunst der Günsten	151
6 Der Entdeckermut: Meilen machen auf dem Entdeckerweg	179
7 Die Entdeckerkarte: Sammeln und lernen	189
8 Beenden Sie die Tour!	197
9 Die Gute Arbeit: Der richtige Job für das Gute Leben ...	199
10 Schwingen	231
 Danksagung	 247

ANHANG

Anmerkungen	251
Literatur	259
Register	265

EINLEITUNG

Wenn ich einen Tag Zeit habe, gehe ich gerne raus ins Grüne. Mit einem leichten Rucksack auf dem Rücken laufe ich einen Nachmittag lang durch die Natur. Am liebsten bin ich in Lippe unterwegs, meiner alten Heimat. Vielleicht aus Nostalgie, wohl eher aber einfach deshalb, weil es dort so viele wunderschöne Orte gibt. In dem Rucksack befinden sich nur Grundnahrungsmittel: eine Flasche Wasser und zwei belegte Brote, dazu ein, zwei Bücher, eine Zeitung, ein Notizblock und etwas Geld, um Sekundärnahrungsmittel (Kuchen) kaufen zu können. Wenn es irgendwie möglich ist, laufe ich den ganzen Nachmittag durch Wälder und über Wiesen, halte hier und da an, stecke die Nase in eins der Bücher, beiße in eins der Brote, und alles ist gut.

»Den Moment genießen«, »abschalten«, »ganz im Hier und Jetzt sein«, »die Seele baumeln lassen«, »mit allen Sinnen die Schönheit aufnehmen« – Floskeln wie diese liegen an dieser Stelle nahe. Und doch folgt hier nichts dergleichen. Denn schon im nächsten Satz müsste ich beteuern, wie glücklich mich so eine Wanderung macht. So sind Bücher nun einmal aufgebaut, in denen es um Glück und Natur geht. Ein solcher Satz steht hier aber nicht. Und das liegt daran, dass ich da draußen weder an Glück denke noch an baumelnde Seelen oder tibetanische Mönche. Ich denke die ganze Zeit an die Projekte, die mich gerade umtreiben und faszinieren. Oder an meine Partnerin. Oder an den Kuchen, den ich gleich verkasematuckeln werde. Zwischen-

durch schaue ich in die Gegend, genieße die schönen Aussichten oder wundere mich über all das Interessante, das da wieder im Gras liegt. Wenn Ameisen auf ihren Duftpfaden über den Weg krabbeln, bin ich ganz dabei und beobachte sie eine Weile. Aber schon bald gehe ich weiter. Alle Sinne offen? Ja sicher, immer mal wieder. Doch meistens dreht sich das Gedankenrad schnell, als Augen und Ohren Informationen liefern können.

Und dann am Abend bin ich durchwärmt von einer tiefen Zufriedenheit. Der Tag hat mich erfüllt. Die vielen Dinge, die ich gesehen, die vielen Gedanken, die ich gedacht habe, die vielen Gefühle, die dabei aufgekommen sind, haben mich gleichermaßen volllaufen lassen mit Lebendigkeit wie Ruhe. Ich gehe den Weg auf der Karte noch einmal nach, und die Erinnerungen glühen auf wie Kohlen, die man sanft anbläst. Lange glimmen sie noch weiter. So ein Tag hinterlässt ein Schwelen an Zufriedenheit.

Ich glaube, das liegt auch daran, dass ich mich während des ganzen Nachmittags nicht mit Abschalten, Den-Moment-Genießen, Im-Hier-und-Jetzt-Sein oder meinen fünf Sinnen beschäftigt habe. Ich war draußen, und das war schön. Fertig. Zudem noch darauf zu achten, dass ich an meinem freien Tag genug »Glück tanke«, hätte nur gestört.

Ganz ehrlich: Ich halte die Fixierung auf das »Lebensglück« für eine große Last. So viele Menschen beschäftigen sich damit, so wenige erreichen, was sie damit erreichen wollten. Und wenn sie es erreichen, ihr Glück, dann liegt es oft nicht an den Anstrengungen, die sie zu diesem Zweck unternommen haben, sondern schlicht am Glück selbst – in seiner Bedeutung als »günstiger Zufall«. Oder wie viele Leute kennen Sie, die nachhaltig glücklich geworden sind durch die Glücksanleitungen, die sie so gewissenhaft befolgt haben, oder durch die endlosen Stunden auf dem Laufband im Fitnessstudio, oder durch die CDs mit Affirmationen, die sie jeden Morgen und Abend hören, oder durch die Blitzkarriere in dem renommierten Fintech-Unternehmen?

Es ist großartig, wenn Menschen sich Gedanken über eine Lebensführung machen, die sie dazu befähigt, ein Leben zu führen, hinter dem sie aus freien Stücken und mit gutem Gewissen stehen können. Wenn sie also eine Antwort auf die Frage gefunden haben, was es für sie bedeuten mag, richtig zu leben. Noch bewundernswerter ist es, wenn sie mit einem Gefühl der Zufriedenheit darauf blicken können. Besser gesagt: »Es wäre ...« Denn statt dieser Lebensführung wählen die meisten das Glück als ihr höchstes Ziel. Und das ist etwas gänzlich anderes.

Glück ist der neue Mercedes. Jeder meint, es zu brauchen. Glück zu haben heißt, Erfolg zu haben. Glück gilt als unbedingt (und unhinterfragt) erstrebenswert, und wer sein persönliches Quantum mehren kann, der tut dies ganz selbstverständlich. Dabei ist »Glück« einer der am meisten gebrauchten, aber gleichzeitig unverstandensten Begriffe unserer Zeit.

Die Versessenheit auf Glück und die besten Methoden, es zu erreichen, werden am sichtbarsten durch die fleißige Industrie, die sich um dieses Thema gebildet hat. Glücksratgeber haben Hochkonjunktur. In jeder Buchhandlung füllen sie den größten Teil der Lebenshilfe- oder Psychologieregale. Die Berater- und Therapeutenbranche hat den »Glückscoach« für sich entdeckt, Unternehmen das »Feelgood-Management« und die Zeitschriftenverlage »Happiness« und »Well-being«. Managementberater werden zu »Life-Coaches« und geschmacksverstärkte Heißgetränke zu »Glückstees«. Auch die Wissenschaft mischt mit: »Positive Psychologie« und »Glücksforschung« sind anerkannte Forschungsgebiete mit eigenen Instituten geworden.

Das alles könnte durchaus ermutigend sein, sofern man es als Zeichen für eine Hinwendung zu der Frage nach einem guten und richtigen Leben deuten könnte. Kann man aber nicht. Denn Aktivismus zeugt nicht von einer ernsthaften Beschäftigung mit nur langfristige beantwortbaren Herausforderungen. Im Gegenteil, er zeugt von Unruhe und Hilflosigkeit.

Was auf den ersten Blick nach Selbstverwirklichung aussieht, ist ein Reflex auf eine schwelende Verunsicherung innerhalb

unserer Gesellschaft. Viele Menschen haben heute den Eindruck, dass ihnen, obwohl sie mit weit mehr als dem Lebensnotwendigen versorgt sind, etwas Entscheidendes fehlt. Ihr Leben kommt ihnen übertoll vor: mit materiellen Annehmlichkeiten auf der einen, mit Verpflichtungen und Aufgaben, die sie nicht selbst gewählt haben, auf der anderen Seite. Das Gefühl, es müsse doch noch etwas anderes geben, droht. So verbringen sie ihre Zeit in der Warteschleife. Ihr »wahres Leben« wird noch kommen, so viel ist sicher. Nur wann? Und wie soll es überhaupt aussehen? Es sind die offenen Fragen, die die existenzielle Leere auf Dauer unerträglich machen.

Irgendetwas fehlt immer! Und von etwas anderem hat man zu viel: Die Angst hat sich in unseren Alltag eingeschlichen. Sie war immer da, in den dunkleren Winkeln unserer Lebensläufe, zeigte sich episodisch, wenn jemand starb oder im Betrieb Entlassungen drohten. Doch jetzt flackert sie alltäglich durch die Nachrichten: als Terror, Flugzeugabsturz, Flüchtlingswelle, Eurokrise. Wenn wir den Fernseher abschalten, flackert die Angst weiter und infiziert das Private. So bleibt nur der beunruhigende Eindruck, dass uns die Sicherheit abhandengekommen ist.

Angst, den Partner zu verlieren, Angst vor Krankheit, vor Naturkatastrophen, Angst vor sozialem Abstieg, vor Altersarmut, Angst vor falschen Erziehungsentscheidungen. [...] Angst kann nicht dauerhaft ausgehalten werden, sie wird verdrängt und in andere Bahnen gelenkt. Daher der Aufwand, der betrieben wird, um die »Fehlerquote« seines eigenen Lebens zu senken.¹

Und so sind wir mehr als genug mit dem »wahren Leben« und dem Senken von Fehlerquoten beschäftigt. Wir arbeiten an unserer Happiness, wir maximieren unsere Flow-Erlebnisse, wir optimieren unsere sportliche Performance. Wir schauen, dass wir möglichst oft gut drauf sind und dass wir uns selbst genau spüren. Wenn wir das alles schaffen, dann wird das wahre Leben

unvermeidlich beginnen und alle Angst besiegt sein. Doch sind wir dabei glücklich? Werden wir es durch solche Anstrengungen? Ich glaube, nein.

Was wir werden, sind »unglücklich Glückliche«, wie der Philosoph Peter Strasser² sie nennt – Glückszombies, die in Äußerlichkeiten und auf Ausweichstrecken nach einem Weg suchen, richtig zu leben. »Unglücklich Glückliche« finden in der Betriebsamkeit ihrer Bemühungen, sich selbst zu verbessern und das Glück zu erzwingen, den Trost, auf dem Weg zu einem Guten Leben³ zu sein, das sie bald erreichen werden, wenn sie sich nur genug anstrengen. Am Ende wartet jedoch nur eine zusätzliche Überforderung. »Der Motor aller Dinge ist die Unzufriedenheit geworden, begleitet von einem Unbehagen, das vor allem dadurch entsteht, dass man sich eine Aufgabe stellt, die einfach nicht zu bewältigen ist.«⁴

Dennoch wird eifrig weiter an dieser Aufgabe gearbeitet. Wir scheinen uns in den Kopf gesetzt zu haben, dass man Lebensglück herstellen kann, indem man sich folgsam die zusätzliche Belastung der Glückssuche aufbürdet. Damit haben wir uns dem Machwahn hingegeben: Wir nehmen das Glück jetzt selbst in die Hand. Wir machen. Wir tun alles so, wie es in den Montageanleitungen des Glücks geschrieben steht, und dann wird das schon. Woher diese Anleitungen kommen? Das kümmert uns nicht. Sie sind da, das genügt. Sie sind so wunderbar eindeutig: Erfolg haben, entspannen, sich selbst optimieren, die Kinder zu Leistungswesen erziehen und so weiter. Während wir also »darüber lamentieren, dass der Leistungsdruck immer stärker würde und für nichts mehr Zeit bliebe, stehlen wir uns diese Zeit durch unseren Kontroll- und Regulierungszwang. [...] Was zu einem besseren Leben führen sollte, treibt uns inzwischen in die Enge.«⁵

Wenn Glück der neue Mercedes ist, ist Machen die neue Maloche, die es braucht, um sich den Mercedes leisten zu können. Dahinter steht die Annahme, dass man Glück herstellen kann, die Annahme, man könne das richtige, das gute, das wahre Leben einrichten, wie man eine Wohnung einrichtet. Das jedoch

ist eine Aufgabe, an der man scheitern *muss*. Sie ist nicht zu erfüllen, weil die Existenz als Mensch nun mal ihre Unwägbarkeit hat, ihre Bewegungen, die wir nicht beeinflussen und nicht einmal nachvollziehen können. Das Leben ist ein Auf- und Abschwingen, das der absoluten Kontrolle entzogen ist.

Die Aufgabe ist zu groß. Wir sollten sie ablehnen. Sie gelingt uns nicht, weil wir das selbst gebaute Hamsterrad der Glücksuche, in dem wir wie gehetzt immer weiterlaufen, gar nicht mehr bemerken. Das Glück ist zur Zumutung geworden. Solange wir glauben, auf diese Weise ein Gutes Leben und Zufriedenheit erlangen zu können, werden wir weiter mit Volldampf in die falsche Richtung rasen. Es wird weiterhin etwas fehlen und es wird weiterhin ein Unbehagen auf uns lasten. Wie können wir diesem Glücksstress entkommen?

Sicher nicht, indem wir dem folgen, was die florierende Glücksindustrie unermüdlich als Motto ausgibt. Der Philosoph und Genussforscher Robert Pfaller schreibt:

Die meisten Ratgeber tun so, als sei es von individuellen Anstrengungen abhängig, ob man zu seinem Glück gelangt. Statt die Leute neben ihrem Jobstress, ihrem Kommunikationsstress, ihrem Nachhaltigkeitsstress auch noch mit ihrem Glück zu stressen, sollte man ihnen vielleicht mehr Möglichkeiten geben, sich von all diesem Stress auch mal abzukoppeln.⁶

Deshalb wandere ich durch die Natur ohne das wackersteinschwere Ziel im Gepäck, damit etwas für mein Glück zu tun. Auf der Wiese sitzend lese ich auch keine Ratgeber, sondern einen Roman. Oder Michel de Montaigne, ein Mann, der schon vor 450 Jahren mehr über Lebenskunst wusste als die meisten heutigen Life-Coaches zusammen und dessen *Essais*⁷ eine Gelassenheit ausstrahlen, die der Zufriedenheit, die wir alle suchen, ein sicheres Gerüst baut. Den Glücksstress bin ich satt.

Ich habe auch den Hals voll von all den omnipräsenten Auf-

forderungen, in allem noch »das Positive« zu sehen, bessere Laune zu zeigen, nicht so negativ zu sein. Ich brauche kein Dauergrinsen, um mit Zuversicht durchs Leben zu gehen. Bisweilen kommen diese Aufforderungen ohnehin von Menschen, denen selber eine Verzagttheit anzumerken ist, eine Unzufriedenheit oder eine Angst. Im einen Moment stupsen sie dich an mit einem »Hey, sei mal positiv!«, im nächsten hadern sie mit einer Nichtigkeit. Dieser selbst verschuldete Glücksstress verbaut den Weg zu einer elementaren Ressource, dem Gespür für die eigenen Bedürfnisse. So führt die Smiley-Kultur dazu, jeden Ernst mit Miesepetrigkeit, jede berechnete Stressreaktion (und sei es auch nur ein Seufzen) mit persönlicher Unzulänglichkeit zu verwechseln.

Überhaupt zeichnet sich der Glücksstress durch Verwechslungen aus:

- › Ganz grundsätzlich verwechselt er ein Gutes Leben mit Glück, das wir angeblich selbst herstellen können.
- › Er verwechselt ein gelingendes Leben mit Erfolg.
- › Er verwechselt Glück mit positiven Gefühlen und Annehmlichkeiten.
- › Er verwechselt schöne Erlebnisse mit dem Spektakulären und Beraushenden.
- › Er verwechselt Lebendigkeit mit dem ständigen aktiven Machen und der Kontrolle aller Lebensvollzüge.
- › Er verwechselt Sinn mit Zielen.

Was eigentlich dem Guten Leben dienen sollte, dient am Ende dem Machwahnmechanismus, dessen Räder inzwischen so viel Schwung aufgenommen haben, dass sie sich ganz von allein drehen. Sogar die Zeiten, in denen wir von ihm Abstand nehmen und uns seiner Spannung entziehen, also »ent-spannen« könnten, werden noch genutzt, um seinen Schwung aufrechtzuerhalten. »Loslassen« ist zu einem Imperativ geworden, da die Resultate des Loslassens ihrerseits nutzbar sind: Freizeit dient der

Regeneration der Arbeitskraft, die Beschäftigung mit dem Glück dient der Bereitschaft zum Konsum der Angebote der Glückindustrie. Das Glück ist längst instrumentalisiert.

Es ist verständlich, dass sich kaum jemand mit diesen Zusammenhängen ernsthaft beschäftigen mag. Wer würde seinen ohnehin beladenen Alltag damit schon gerne zusätzlich beladen? Wozu ich Sie mit diesem Buch einladen möchte, ist auch nicht, Ihren Rucksack mit noch mehr Last zu bepacken. Im Gegenteil: Nehmen Sie lieber einen besonders schweren Brocken heraus, den Glücksstress, und ersetzen Sie ihn durch leichteres Gepäck. Hören Sie auf, Ihr Glück *machen* zu wollen. Denn: »Wer das Glück zwingen will, hat nicht verstanden, was ein gelingendes Leben wirklich ist.«⁸

Mit dem Machwahn beschäftigt sich Teil I dieses Buches. Er umfasst eine kritische Bestandsaufnahme unserer verquälten Suche nach dem Glück und der Gründe dafür, warum sie in die Irre führt.

Wie kann es gelingen, ohne Glücksstress zu einem guten, einem gelingenden Leben zu gelangen? Mit dieser Frage beschäftigt sich Teil II. Folgerichtig kann es sich dabei nicht um noch eine weitere Anleitung zum Glücklichein handeln, nachdem Teil I genau diese ja kritisch durchleuchtet und zurückgewiesen hat. Was ich Ihnen hier anbiete, knüpft sowohl an die Erfahrungen an, die ich als Berufsorientierer und Mentor für Gute Arbeit sowie Lebensberater gesammelt habe, als auch an persönliche Erfahrungen. So ist etwa das Draußensein ein schönes Bild für die Art, ein Gutes Leben anzugehen, die ich meine. Man kann einen unbekanntem Streifen Land betreten, sich dort umschaun, einfach einmal da gewesen sein und etwas entdecken, das man noch nicht kannte. Landschaften sind sehr dankbare Partner für Menschen, die gerne entdecken: Man muss gar keine Pläne machen, gar nicht vorher auf eine Karte gucken, man kommt von ganz allein an spannende Orte. Immer.

Den Pfad verlassen, ins Unbekannte gehen und selbst neue

Pfade hinterlassen, das ist mein Weg zu einem gelingenden Leben. Und dieses Leben folgt einem Entdeckerweg.

Ich möchte Sie einladen, Ihrem eigenen Entdeckerweg zu folgen. Es kann nur Ihr eigener sein, denn Entdeckerwege sind immer unerforscht und deshalb einzigartig. Für Versprechungen gibt es schon genug Ratgeber und Coaching-Weisheiten. Glück und Erfüllung und Sicherheit und aufregende Erlebnisse, all das lässt sich jedoch nicht unter Garantie finden, sobald Sie nur ein paar Meter auf diesem Weg zurückgelegt haben. Sie werden nie garantiert finden. Aber Sie können richtig suchen.

Dazu ist der Entdeckerweg da. Er beschreibt, was Sie tun müssen, damit Sie wissen, was Sie suchen. Und damit Sie im Finden immer geschickter werden. Der Entdeckerweg wird Sie im Suchen und Finden ermutigen. Wichtig ist: Es wird *Ihr* gelingendes Leben sein und kein vorgefertigtes, schales Aufbackglück, das nicht zu Ihnen passt.

Die fünf Hilfsmittel, die Sie als Entdecker brauchen, werde ich in Teil II ausführlich beschreiben:

1. Experimente
2. Ein Gespür für das, was für Sie passend ist
3. Eine offene, reaktionsbereite Haltung
4. Mut
5. Reflexion

Diese Dinge werden Sie sich auf dem Entdeckerweg aneignen, und Sie werden im Laufe der Zeit immer geschickter mit ihnen umzugehen lernen. Dabei kommt es nicht darauf an, ob Sie in einer neuen Paarbeziehung sind, Ihrem Job eine neue Richtung geben wollen oder über einen Ortswechsel nachdenken. Auf dem Entdeckerweg können Sie in all diesen Anliegen Ihrem Guten Leben näher kommen.

Ihr eigener Entdecker zu sein hält Spannung und Überraschungen bereit. Manchmal werden Sie auch vor Hindernissen stehen oder Dinge zurücklassen müssen. Was Sie vorhersehen

oder planen, spielt auf dem Entdeckerweg meistens nicht die größte Rolle. Das Beispiel von Chitra zeigt dies eindrücklich:

Mein Traum war es, über Zeichensprache bei Menschenaffen zu arbeiten. Es ging so weit, dass mir mein Traum [...] den Mut, die Energie, den Willen und die Chuzpe gab, mich in Kurse für Primatologie einzuschreiben, in allen Kursen Bestnoten zu bekommen und mich für eine Stelle auf einem offensichtlich beschränkten Arbeitsmarkt zu bewerben.« Sie bekommt den Job, kündigt ihn aber wieder wegen der unerträglichen Arbeitsbedingungen. Sie versucht es mit anderen Jobs, überlegt händeringend, Beratungspsychologie zu studieren, und geht zu Karriereberatern. Einer von ihnen sagt ihr schließlich: »Chitra, Sie müssen Fehler machen! Das ist die einzige Möglichkeit, zu lernen.« »Dieser Ratschlag befreite mich von der Furcht. Vielleicht wäre das Studium ein Fehler, vielleicht auch nicht. Na und? Ich würde etwas lernen und ich würde diese Erfahrung als ein Abenteuer angehen. [...] Ich wurde angenommen, studierte Vollzeit, arbeitete in Teilzeit und absolvierte drei Praktika in zwei Jahren. Ich lernte über mich selbst, dass dasjenige, was ich am liebsten tat, war, mit Menschen über ihre Traumtätigkeiten zu reden. Heute arbeite ich als Karriereberaterin und helfe Müttern, die von der Sozialhilfe leben, eine zufriedenstellende Anstellung zu finden.⁹

Das Leben ist ein praktisches Problem, das sich Ihnen jeden Tag stellt. Sie können es leider nicht abhaken wie eine To-do-Liste. Sie werden auch nicht sein inneres Wesen (oder Ihres) finden und, sobald Sie das geschafft haben, glücklich und in Freuden weiterleben. Bei praktischen Problemen helfen auf Vernunft und Erfahrung gründende Heuristiken – und keine Heilsversprechen. Eine solche Heuristik schlage ich mit dem Entdeckerweg vor.

Der Entdeckerweg ist ein offener Weg. Das bedeutet, Sie wer-

EINLEITUNG

den an seinem Anfang nicht sehen, wo er einmal endet, nicht einmal, wie er hinter der nächsten Hügelkuppe weiterführen wird. Er ist wie das Leben selbst und somit im Grunde nichts Neues für Sie. Also: Kein Grund zur Sorge, betreten Sie ihn ruhig!

Vergessen Sie nur nicht, eine Flasche Wasser mitzunehmen, zwei belegte Brote, einen Notizblock und ein gutes Buch. Machen Sie Rast, wo Sie es schön finden, schauen Sie in die Gegend oder lesen Sie. Setzen Sie Ihren Weg fort, sobald Sie die Lust dazu haben. Beschäftigen Sie sich ausgiebig mit Ihren eigenen Gedanken, die sind bestimmt interessant.

Aber denken Sie daran, unterwegs ein Stück Kuchen zu essen!

TEIL I
GLÜCKSSTRESS UND
MACHWAHN

KAPITEL 1

MACHWAHN

FÄDEN

Fragen Sie jemanden danach, was heutzutage für ein erfolgreiches Leben wichtig ist, werden Sie Antworten hören wie: Ziele, Vorhaben abschließen, Stabilität, aber auch Bildung, sich fit halten, Kontrolle über die eigene Existenz erlangen, ihr Struktur geben, sie organisieren. Bitten Sie ihn darum, ein Bild von einem Menschen zu zeichnen, unter den er das Etikett »normales Leben« setzen würde, so wird dieses vielleicht eine Figur zeigen und viele, viele Fäden. Die Figur versucht, alle Fäden in den Händen zu halten, und sieht dabei – der Befragte hat zeichnerisches Talent – sehr angestrengt aus. Ein Faden führt zu einem Gebäude mit Glasfassade, dem Arbeitsplatz; ein Faden zu einem beschriebenen Blatt Papier mit einem Siegel darauf, ein Bildungszertifikat; ein Faden zu einem Bett, in dem jemand mit weißen Haaren liegt, medizinische Gerätschaften umgeben ihn, er sieht der Hauptfigur sehr ähnlich; die Hauptfigur hält zudem die Hand einer anderen Figur, die wiederum ein Bündel Fäden in den eigenen Händen hält. Und so weiter.

Das Bild ist im wahrsten Sinne des Wortes bezeichnend: Es stellt die große Anforderung dar, alles beständig unter Kontrolle zu behalten. Kein Faden darf, und sei es auch nur für eine kurze Zeit, locker gelassen werden, sonst entgleitet er uns – mit unabsehbaren Folgen. Und Unabsehbarkeit ist inakzeptabel. Die heu-

tige Gesellschaft suggeriert uns, alle Aspekte des Lebens selbst aktiv gestalten zu müssen, dabei nie innezuhalten und möglichst gründlich zu sein. Diese Suggestion ist so stark, dass sie längst in unser Denken Einzug gehalten hat. Eine regelrechte Kontrollitis hat von uns Besitz ergriffen und verleitet uns, unser Leben unter ein Regime der Selbstkontrolle, Planung und aktiven Einflussnahme zu stellen. Das eigene Dasein fühlt sich nur richtig an, wenn dieses Regime möglichst durchdringend ist, wenn es die Nahrungsaufnahme («Ich muss auf mein Gewicht achten») ebenso umfasst wie die Erziehung unserer Kinder («Wenn die Kleine nicht rechtzeitig Englisch und Klavier lernt, hat sie später überhaupt keine Chancen») oder die allgemeine Gesundheitsvorsorge («Habe ich heute Morgen schon meinen Blutdruck überprüft?»).

Bleiben wir für einen Moment beim Beispiel der Kindererziehung. Das Feuilleton, die Buchhandlungen und das Internet sind voll von Erziehungsratgebern, die uns genau das predigen. Auf der anderen Seite gibt es ebenso viele Ratgeber, die das exakte Gegenteil propagieren, die genüsslich diagnostizieren, überambitionierte Helikoptereltern würden ihre Nachkommen keine Minute mehr in Ruhe lassen und so deren Entwicklung hemmen. Erwachsene seien immer ehrgeiziger geworden, bis sie nun Angst hätten, ihren Kindern würde die Zukunft verbaut, wenn sie nicht frühzeitig drei Musikinstrumente, fünf Fremdsprachen und überproportionale EDV-Kenntnisse erlernten sowie möglichst schon vor der Einschulung einen Berufsorientierungskurs mitmachten. Besonders bei diesen sehr beflissenen Eltern zeigt sich die Kontrollitis – das Symptom unserer Zeit. Sie nimmt hier eine geradezu tragische, weil paradoxe Gestalt an: Aus der Furcht heraus, machtlos zu sein angesichts mutmaßlich steigender Anforderungen an die zukünftige Generation, wollen die Eltern mit Macht in die Startbedingungen ihrer Kinder eingreifen. Diese sollen das Rennen erst gar nicht beginnen, bevor nicht die Eltern den Motor gründlich hochgetunt haben.

»Aber Kinder sind kein Rohmaterial«, notiert der *Spiegel-*

Redakteur Hauke Goos in einem Essay über seine Erfahrungen mit seinen eigenen Kindern. »Der Zweck der Grundschule ist nicht vorrangig die Herstellung zukünftiger Abiturienten.« Die »Tigermütter« und »Tigerväter« sehen das bekanntlich anders. Auch ihr Motiv – wie das aller Eltern – ist das Wohl ihrer Kinder. Warum glauben sie aber, es über ein hohes Maß an Forderungen erreichen zu können? Hauke Goos sieht den Grund in der Ungewissheit der Zukunft: »Je größer die Unsicherheit [der Eltern] wird, desto größer wird die Sehnsucht nach einer Schule, die gegen den Wandel immun macht.«¹⁰ Treibt also letztlich ihre Zukunftsangst die Eltern in die Kontrollitis? Sind sie deshalb so verquält bemüht, weil sie das Schicksal ihrer Kinder an einem seidenen Faden wähen?

Es sieht so aus, als wollten Eltern heutzutage immer das Optimum für ihre Kinder und erwarteten stillschweigend von sich, perfekte Erzieher sein zu müssen. Der viel zitierte dänische Familientherapeut Jesper Juul möchte deshalb gerne ein neues Erziehungsmotto ausgeben: »Gut genug ist perfekt. Wenn Eltern sich damit abfinden, gut genug für ihre Kinder zu sein, dann ist schon viel gewonnen. Weil niemand perfekt ist.«¹¹ Doch Perfektion wird entgegen Juuls Motto leider überall gesucht, nicht nur im Verhältnis von Eltern und ihren Kindern.

Während in vielen Bereichen unserer Gesellschaft ein kontrollitischer Perfektionismus das Maß aller Dinge ist, haben es Fähigkeiten, die mit Zurückhaltung zu tun haben, schwer. Abwarten, Muße, Passivsein sind genauso wenig heutige Tugenden wie das nutzenfreie Verwenden von Zeit oder das Vertrauen in eine selbst organisierte Entwicklung. Sie alle sind nicht gut gelitten. Deshalb tauchen sie in unserem Selbstbild mit den vielen Fäden auch nicht auf. Sie spielen keine Rolle. Sie werden als ineffizient abgetan und haben ihren Wert allenfalls noch als bunte »Soft Skills«, die ab und an gern gesehen sind, aber im Grunde nicht dazugehören sollen.

Dieser Verzicht wiegt schwer. Denn die Kontrollitis wirkt gerade deswegen wie eine Krankheit, weil ihr der Widerpart

fehlt, die zweite Schale an der Waage, die alles im Gleichgewicht halten könnte. Oder, um mit einer in alten Spielkarten hinterlegten Weisheit zu sprechen: Wir sind zu viel vom Magier und zu wenig von der Hohepriesterin.

DER MAGIER UND DIE HOHEPRIESTERIN

Ich glaube nicht daran, dass irgendjemand die Zukunft aus einem Stapel Karten herauslesen kann. Tarot-Karten besitzen dennoch einen ganz speziellen Erkenntniswert, weil oft in ihren Abbildungen eine epochenlange Beschäftigung mit der *conditio humana*, den Bedingungen des Menschseins, kondensiert ist. Aus ihnen lässt sich freilich kein Schicksal ablesen, sicherlich aber einiges darüber, wer wir sind und wie wir ticken. Der Wert der Karten liegt in der komprimierten Darstellung menschlicher Eigenschaften und biografischer Situationen. Sie zeigen, was typisch ist an allgegenwärtigen Lebenslagen. Die »Großen Arkana«, das sind die 22 Hauptkarten eines Tarot-Sets (die »Trümpfe«), sind die Archetypen, die in jedem Leben zu einem bestimmten Punkt eine wichtige Rolle spielen: »Der Wagen« zum Beispiel steht für einen Aufbruch, »der Tod« für das Ende und das Loslassen, »die Sonne« für Lebenswillen und Vitalität. Die Nummer eins und zwei der Großen Arkana, »der Magier« und »die Hohepriesterin«, stehen für zwei grundlegende, sich ergänzende Prinzipien, die man nur dann jeweils mit einem einzigen Wort benennen kann, wenn man viele Aspekte ihrer Bedeutung vernachlässigt. Diese Prinzipien möchte ich deshalb nur fürs Erste »aktive Einflussnahme« und »Aufnahmefähigkeit« nennen.

Der Magier steht für die aktive Seite in uns allen. Er übt einen starken Einfluss auf seine Umgebung aus, er ist der typische »Macher«. Seine wichtigste Eigenschaft ist die Handlungsstärke. Wo es zu handeln gilt, hat er die Ideen und gibt die Impulse. In der Illustration zu dem von Arthur Edward Waite heraus-

gegebenen Tarot (dem »Rider-Waite-Tarot«) steht der Magier – ein überraschend junger, androgyner Mann – aufrecht da und streckt den rechten Arm gerade nach oben, während er mit dem linken nach unten zeigt. Es ist, als wolle er die Bahn eines Blitzes nachzeichnen, dem er das Kommando gibt, in den Boden zu fahren. Der Magier hat ein unerschütterliches Vertrauen in seine eigenen Kräfte. Er verfügt über große Meisterschaft in seinen Fertigkeiten und beherrscht seine Gegenstände. Die Geste verbindet Himmel und Erde und damit in der Symbolik des Rider-Waite-Tarots die zwei umfassenden Bereiche des göttlichen und des irdischen Wissens, auf die der Magier gleichermaßen Zugriff hat. Er ist derjenige, der alles unter Kontrolle hat. Die Symbole der vier Elemente auf dem Tisch vor ihm sind ein Ausweis seines Einflusses auf alles Existierende: der Stab für das Feuer, der Kelch für das Wasser, die Münze für die Erde und das Schwert für die Luft. Das Instrument, das er zur Manipulation der Elemente benutzt, ist sein scharfer Verstand, die Ratio ist sein Medium.

Es ist sicher kein Zufall, dass das Urbild des Magiers eine der bekanntesten Figuren der Literaturgeschichte ist: Doktor Faust, der Macher und endlos Strebende.¹² Faust ist ein typischer Magier, allerdings wird er in der Gestalt des damals neu aufkommenden Typus des Wissenschaftlers gezeichnet. Ist er der erste Kontrolltiker?

Ganz anders die Hohepriesterin. Sie sitzt auf einem Thron, ruhig und aufmerksam den Blick nach vorn auf den Betrachter der Karte gerichtet. Die Hohepriesterin steht für die aufnahmefähige Seite in uns allen. Sie ist reaktiv, nicht aktiv. Ihre Stärken sind ihre Wahrnehmungsfähigkeit und ihre Vertrauensfähigkeit. Mit ihrer Empfindsamkeit ist sie in der Lage, Impulse von außen und innen aufzunehmen. Sie setzt Vertrauen in das, was kommt, weil sie um die Fähigkeit alles Lebendigen weiß, sich selbst zu organisieren und zu gestalten sowie Neues entstehen zu lassen. Die Hohepriesterin lässt geschehen. Sie hat Vertrauen in ihre Umgebung, das Ablaufen der Prozesse und in alle, die daran teil-

haben und mit denen sie in Beziehung steht. Ihre Meisterschaft besteht in der Eingebung, dem plötzlichen, unerklärbaren Können. Deshalb sind ihr Medium die Intuition und das Unbewusste. Ihre Karte schmücken an mehreren Stellen Mondsymbole, ihr Wissen ist nach dem Rider-Waite-Tarot ein »lunares« Wissen, ein im ursprünglichen Wortsinne obskures, sprich eines, »das aus dem Dunkel kommt«. Der Gedanke, dass ein solches Wissen ein gutes sein könnte, ist uns fremd geworden – was bereits viel über unseren eingeschränkten Bezug zur Welt aussagt.

Unsere Gesellschaft ist eine Magiergesellschaft. Wir haben uns angewöhnt, immer das Heft des Handelns in der Hand halten zu müssen. Wir würden wohl am liebsten wie der Tarot-Magier den Blitzen die Befehle dazu geben, wo sie in den Boden schlagen sollen – am besten natürlich dort, wo gerade nichts Teures zu Bruch gehen kann, es sei denn, es ist gut versichert. Als eifrige Zauberschüler müssen wir ständig den Stab schwingen. *Wir* sind es, die die Impulse geben. Von äußeren Einflüssen, die uns in Richtungen drängen, die wir nicht billigen, wollen wir nichts wissen. Die Natur ist für uns etwas, das wir einhegen und zurückhalten, dem wir seinen Platz zuweisen müssen – unsere eigene Natur eingeschlossen. Ob wir fremde Triebe im Garten jäten oder unbequeme Triebe verdrängen, die in uns selbst wurzeln, die grundsätzliche Haltung ist eine ganz ähnliche. Es »gilt die Ideologie, alles sei machbar und jeder Einzelne könne die permanent vorgeführten Idealzustände, bis hin zum unendlichen Reichtum wirklich erreichen«. ¹³ Diese Vorstellung treibt das Individuum immer wieder aufs Neue zu einer forcierten Selbstermächtigung: »Du bist der Herr deiner Gedanken, deines Befindens, deines Schicksals« und so weiter. Die ideologische Zuspitzung davon sind das »Positive Denken« und die sogenannte »Positive Psychologie« (dazu mehr in Kapitel 2). Sie bewirken aber nicht in erster Linie Gutes, denn die Autosuggestionen erzeugen einen enormen Druck. Indem wir glauben, wir

könnten unser eigenes Leben in seinen wesentlichen Aspekten kontrollieren und es so zu einem glücklichen machen, erzeugen wir letzten Endes nur eins: einen enormen Glücksstress.

Unsere Zeit ist eine, die jeden Einzelnen und jede Einzelne unter diesen unentrinnbaren Druck setzt: permanent gestalten und selbst Einfluss nehmen müssen. Wir dürfen darin nicht nachlassen, aktiv zu sein, sonst gelingt unser Leben nicht. Das Glück muss gemacht werden. Das ist der *Basso continuo* der Moderne. Es ist die Musik des Machwahns.

Mit so viel Verve spielen wir im Orchester, so eifrig dudeln wir mit, dass wir einen Generalbass, der uns auf Linie hielte, gar nicht mehr benötigen. Das Machen ist uns längst zur Natur geworden. Wir müssen immer alles machen, selbst dort, wo wir es lieber lassen sollten. Überall werden »Lösungen« gefunden, auch dort, wo es vorher keine Probleme gegeben hat. Der Internettheoretiker Evgeny Morozov nennt diese geistesgeschichtliche Entwicklung deshalb »Solutionism«.¹⁴ Es ist ein historischer Irrtum, anzunehmen, mit den vielen Erleichterungen, die uns die Moderne und ihre Technologien bieten, würden wir uns peu à peu in ein angenehmes, müßiges Leben zurückziehen. Das Gegenteil ist eingetreten: Wir sind nur noch besoffener geworden von der Fülle der selbst geschaffenen Möglichkeiten, auf unsere Lebensumstände Einfluss zu nehmen. »Nicht das Erschlaffen der Menschheit in Wohlleben ist zu fürchten«, schreibt Theodor W. Adorno in seinen *Minima Moralia*, »sondern die wüste Erweiterung des in Allnatur verummten Gesellschaftlichen, Kollektivität als blinde Wut des Machens.«¹⁵