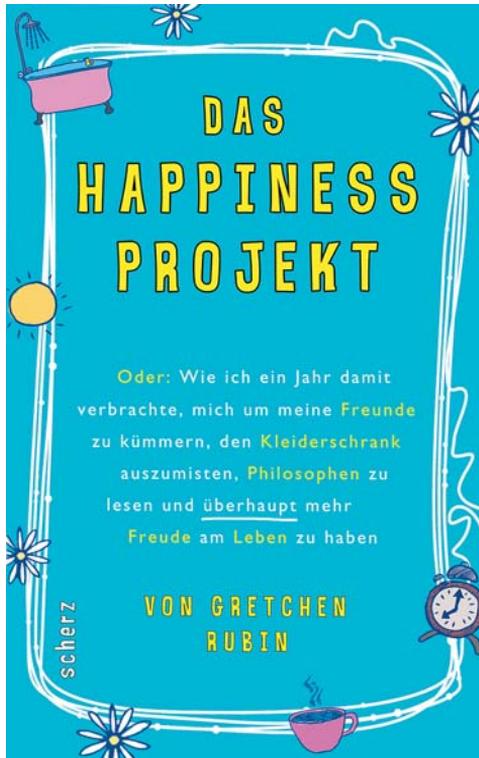


Unverkäufliche Leseprobe des Scherz Verlages

Gretchen Rubin

Das Happiness Projekt



Preis €(D) 18,95 / (A) 19,50 / SFR 28,90 (UVP)

ISBN 978-3-502-15196-8

Ratgeber, 384 Seiten, gebunden

Scherz Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2010

Inhalt



	An alle Leser	11
	Auf geht's!	13
1 JANUAR	Tanken Sie Energie	29
	Vitalität	
2 FEBRUAR	Denken Sie an die Liebe	55
	Ehe	
3 MÄRZ	Streben Sie nach Höherem	93
	Arbeit	
4 APRIL	Werden Sie lockerer	119
	Elternschaft	
5 MAI	Nehmen Sie das Spielen ernst	145
	Freizeit	
6 JUNI	Nehmen Sie sich Zeit für Freunde	181
	Freundschaft	
7 JULI	Kaufen Sie sich etwas Glück	211
	Geld	
8 AUGUST	Meditieren Sie über den Himmel	247
	Ewigkeit	
9 SEPTEMBER	Fröhen Sie einer Leidenschaft	281
	Bücher	
10 OKTOBER	Seien Sie wachsam	301
	Achtsamkeit	

11 NOVEMBER	Bewahren Sie sich ein zufriedenes Herz	329
	Einstellung	
12 DEZEMBER	Ausbildungslager Perfektionismus	353
	Glück	
	Nachwort	367
	Danksagung	369
	Ihr Happiness-Projekt	371
	Lektürevorschläge	373



1

JANUAR

Tanken Sie Energie

Vitalität



- **Gehen Sie früher schlafen.**
- **Treiben Sie mehr Sport.**
- **Befreien Sie sich von Ballast und machen Sie klar Schiff.**
- **Packen Sie eine unangenehme Aufgabe an.**
- **Seien Sie energiege-ladener.**



Genau wie 44 Prozent der Amerikaner fasse auch ich Vorsätze fürs neue Jahr – und halte mich gewöhnlich nicht lange an sie. Wie so oft hatte ich beschlossen, mehr Sport zu treiben, mich gesünder zu ernähren und meine E-Mails zu beantworten. Doch dieses Jahr fasste ich meine Vorsätze im Rahmen meines Happiness-Projekts, und ich hoffte, dass ich dadurch bessere Chancen haben würde, mich an sie zu halten. Um das neue Jahr und mein Happiness-Projekt anzugehen, beschloss ich, mich darauf zu konzentrieren, mehr Energie zu tanken. Mehr Vitalität würde es mir bestimmt erleichtern, mich in den nächsten Monaten an all meine Happiness-Projekt-Vorsätze zu halten.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass man Energie tankt, wenn man glücklich ist. Gleichzeitig hat man es, wenn man mehr Energie besitzt, leichter, sich in Aktivitäten zu stürzen, die das Glück fördern – wie zum Beispiel Kontakte zu

Vitalität

pflegen oder Sport zu treiben. Wie Studien zeigen, steigt auch das Selbstwertgefühl, wenn man energiegeladen ist. Fühlt man sich hingegen müde, erscheint einem alles mühsam. Eine Tätigkeit, die man gewöhnlich als angenehm empfindet, wie zum Beispiel das Dekorieren der Wohnung an einem Feiertag, kommt einem anstrengend vor, und eine anspruchsvollere Aufgabe wie das Erlernen eines neuen Softwareprogramms überfordert einen völlig.

Ich weiß, wenn ich energiegeladen bin, fällt es mir viel leichter, mich auf eine bestimmte Weise zu verhalten, die mich glücklich macht. Dann nehme ich mir die Zeit, den Großeltern in einer E-Mail von der Untersuchung der Kinder beim Kinderarzt zu berichten. Ich schimpfe nicht, wenn Eliza ihr Milchglas auf den Teppich fallen lässt, kurz bevor wir uns auf den Weg in die Schule machen. Ich besitze die Ausdauer, herauszufinden, weshalb mein Computerbildschirm eingefroren ist. Und ich nehme mir die Zeit, mein Geschirr in den Geschirrspüler zu räumen.

Ich beschloss, sowohl den *physischen* als auch den *mentalen* Aspekt von Energie in Angriff zu nehmen.

Um meine physische Energie aufzubauen, musste ich dafür sorgen, dass ich genug Schlaf und Bewegung bekam. Obwohl ich bereits wusste, dass Schlaf und Bewegung für die Gesundheit unerlässlich sind, war ich überrascht, zu erfahren, dass das Glück – das einem als komplexes, erhabenes und unerreichbares Ziel erscheinen mag – durch diese einfachen Gewohnheiten stark beeinflusst wird.

Um meine mentale Energie zu erhöhen, musste ich meine Wohnung und mein Büro aufräumen, die bedrückend unordentlich und überfüllt waren. Ich hoffte, dass die äußere Ordnung inneren Frieden bescheren würde. Noch wichtiger war: Ich musste metaphorischen Ballast abwerfen; ich wollte Aufgaben von meiner To-do-Liste streichen und fügte einen letzten Vorsatz hinzu, der das Mentale mit dem Physischen verband. Studien sagen: Wenn Sie handeln, als würden Sie sich energiegeladen fühlen, können Sie energiegeladener werden. Ich war skeptisch, aber es schien einen Versuch wert zu sein.



Gehen Sie früher schlafen



Eine extravagante Freundin mit dem Hang zu stark verallgemeinern den Aussprüchen hatte mir erklärt: »Schlaf ist der neue Sex.« Und tatsächlich: Vor kurzem war ich auf einer Dinnerparty, bei der jeder der Gäste ausführlich das beste Nickerchen, das er je gehabt hatte, beschrieb, und zwar lasziv genau. Alle stöhnten voller Bewunderung.

Millionen von Menschen schaffen es nicht, die als ideal empfohlenen sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen. Eine Studie zeigte auf, dass enge Geschäftstermine und ein schlechter nächtlicher Schlaf zu den wichtigsten Faktoren gehören, die die Stimmung des Menschen negativ beeinflussen. Eine weitere Studie belegte, dass eine Extra-Stunde Schlaf pro Nacht mehr zum täglichen Glückempfinden eines Menschen beitragen würde als eine Lohnerhöhung von 60000\$. Der Durchschnittserwachsene schläft jedoch nur 6,9 Stunden unter der Woche und 7,9 Stunden am Wochenende – 20 Prozent weniger als um 1900. Obwohl sich die Menschen daran gewöhnen, müde zu sein, beeinträchtigt Schlafmangel das Gedächtnis, schwächt das Immunsystem, verlangsamt den Stoffwechsel und kann sogar laut gewissen Studien zur Gewichtszunahme führen.

Mein neuer, wenn auch nicht gerade überraschender Entschluss, mehr Schlaf zu bekommen, bestand darin, *das Licht auszumachen*. Nur allzu häufig blieb ich auf, um zu lesen, E-Mails zu beantworten, fernzusehen oder Rechnungen zu begleichen, statt zu Bett zu gehen.

Als ich nur wenige Tage nach Beginn meines Happiness-Projekts mehr oder weniger auf Elizas violetter Bettdecke einschlief, nachdem ich sie zu Bett gebracht hatte, zögerte ich kurz, als Jamie vorschlug, dass wir uns unsere neueste DVD »Der Dialog« anschauen könnten. Ich liebe Filme und verbringe gerne Zeit mit Jamie. Halb zehn war eigentlich noch viel zu früh, um ins Bett zu gehen. Aus Erfahrung wusste ich, dass ich aufbleiben würde, wenn ich erst mal vor dem Fernseher saß. Andererseits war ich todmüde.

Warum scheint es häufig anstrengender zu sein, ins Bett zu gehen, als aufzubleiben? Es liegt an der Trägheit, nehme ich an. Und an all den Dingen, die man vorher noch erledigen muss: Kontaktlinsen herausnehmen, Zähne putzen und Katzenwäsche machen. Doch ich hatte

meinen Vorsatz gefasst, also steuerte ich entschlossen mein Bett an. Ich schlief acht Stunden durch und wachte bereits um 5.30 Uhr auf, eine Stunde früher als sonst. Also konnte ich mich nicht nur darüber freuen, gut geschlafen zu haben, sondern hatte jetzt auch die Chance, eine Menge wegzuschaffen, solange meine Familie noch im Bett war.

Ich bin eine echte Besserwisserin und freute mich deshalb, als mich meine Schwester ausnahmsweise anrief und über Schlaflosigkeit klagte. Denn auch wenn Elizabeth fünf Jahre jünger ist als ich, bin ich im Allgemeinen immer diejenige von uns beiden, die die andere um Rat fragt.

»Ich kann überhaupt nicht schlafen«, sagte sie. »Ich verzichte bereits auf Kaffee, aber es hilft nichts. Was kann ich sonst noch tun?«

»Vieles«, erwiderte ich, bereit, alle Tipps herunterzuleiern, auf die ich während meiner Recherche gestoßen war. »Erledige kurz vor dem Schlafengehen keine Arbeiten, die anstrengendes Denken erfordern. Sorg dafür, dass dein Schlafzimmer kühl ist. Mach ein paar Lockerungsübungen. Und – auch das ist wichtig, da Licht den Biorhythmus des Körpers durcheinanderbringt – sorg für gedämpftes Licht zur Schlafenszeit, zum Beispiel auch schon, wenn du im Bad bist. Achte auch darauf, dass dein Schlafzimmer richtig dunkel ist, wenn das Licht aus ist, wie in einem Hotelzimmer.«

»Glaubst du wirklich, das macht einen Unterschied?«, hakte sie nach.

»Alle Studien belegen, dass es so ist.«

Ich hatte all diese Schritte selbst erprobt und fand den letzten – das Schlafzimmer dunkel zu halten – erstaunlich schwierig.

»Was machst du denn da?«, hatte Jamie mich eines Nachts gefragt, als er mich dabei ertappte, wie ich verschiedene Gegenstände im Raum umstellte.

»Ich versuche, all die Gegenstände, die Licht abstrahlen, abzudecken«, erklärte ich. »Ich habe gelesen, dass sogar das schwache Licht eines Digitalweckers den Schlafzyklus stören kann, und hier drin sieht es aus wie im Labor eines irren Wissenschaftlers. Unsere Black-Berrys, der Computer, der Fernseher – alles blinkt oder schimmert in leuchtendem Grün.«

»Aha«, war alles, was er sagte, doch er half mir, ein paar Dinge auf dem Nachttisch so zu arrangieren, dass die Lichtquellen verhängt wurden. Diese Veränderungen schienen das Einschlafen tatsächlich zu erleichtern. Trotzdem hatte ich häufig schlaflose Nächte, wenn auch aus anderen Gründen: Ich wachte mitten in der Nacht auf – seltsamerweise oft um 3.18 Uhr – und konnte nicht wieder einschlafen. Für solche Nächte hatte ich ein paar andere Tricks parat. Ich atmete langsam und tief, bis ich nicht mehr konnte. Oder wenn mir alle möglichen Gedanken für eine To-do-Liste durch den Kopf gingen, schrieb ich alles nieder. Es ist auch erwiesen, dass eine zu geringe Blutversorgung der Extremitäten Schlaflosigkeit bewirken kann. Wenn also meine Füße kalt waren, zog ich Wollsocken an. Auch wenn das altmodisch sein mochte, es schien zu helfen.

Zwei meiner wirkungsvollsten Einschlafmethoden waren meine eigene Erfindung. Erstens versuchte ich, mich lange vor dem Schlafengehen fürs Bett fertigzumachen. Manchmal blieb ich nämlich deshalb so lange auf, weil ich – wie gesagt – zu müde war, meine Kontaktlinsen herauszunehmen – und die Brille aufzusetzen war so, als breite man die Decke über den Papageienkäfig. Außerdem redete ich mir ein, wenn ich mitten in der Nacht aufwachte: »Ich muss in zwei Minuten aufstehen.« Dann stellte ich mir vor, dass ich den Wecker zum Schweigen brachte und in zwei Minuten mit meiner Morgenroutine beginnen müsste. Häufig erschien mir diese Aussicht so ermüdend, dass ich wieder einschlief. Aber manchmal gab ich mich auch geschlagen und nahm eine Schlaftablette.

Nachdem ich ungefähr eine Woche lang mehr geschlafen hatte, spürte ich bereits einen Unterschied. Ich war morgens energiegeladener und fröhlicher im Umgang mit den Kindern. Nachmittags verspürte ich nicht das schmerzliche, unerfüllte Verlangen, ein Nickerchen zu machen. Morgens aus dem Bett zu kommen stellte von da an keine Tortur mehr dar. Es ist nämlich sehr viel angenehmer, ganz von selbst aufzuwachen, als durch einen schrillen Wecker aus dem Schlaf gerissen zu werden.

Trotz all dieser Vorteile sträubte ich mich nach wie vor dagegen, ins Bett zu gehen, sobald ich schläfrig wurde. Die letzten Stunden des Tages waren nämlich kostbar – wenn die Arbeit getan, Jamie zu Hause war, meine Töchter schliefen und ich etwas freie Zeit für mich

selbst zur Verfügung hatte. Lediglich meine Liste mit Vorsätzen hielt mich davon ab, die meisten Abende bis Mitternacht aufzubleiben.



Treiben Sie mehr Sport

Es gibt verblüffend viele Beweise dafür, dass Bewegung gut ist. Menschen, die Sport treiben, sind unter anderem gesünder, denken klarer, schlafen besser und werden nicht so schnell dement. Regelmäßiger Sport treibt den Energiepegel hoch. Einige Menschen glauben zwar, Sport mache müde, doch Tatsache ist, dass es die Energie fördert, vor allem bei Menschen mit sitzenden Tätigkeiten – von denen es viele gibt. Eine kürzlich durchgeführte Untersuchung zeigte auf, dass 25 Prozent der Amerikaner keinerlei Sport treiben. Dauerhaft müde Personen, die drei Tage pro Woche 20 Minuten Sport trieben, und das sechs Wochen lang, waren energiegeladener.

Auch wenn Sie all diese Vorteile kennen, kann es Ihnen schwerfallen, sich von einer Couchpotato in einen Fitnessfreak zu verwandeln. Vor vielen Jahren war es mir tatsächlich gelungen, meine Faulheit zu überwinden und regelmäßig zu trainieren, doch es war nicht leicht gewesen. Von jeher war es mein größtes Vergnügen, im Bett zu liegen, zu lesen und dabei noch einen Snack zu mir zu nehmen.

Der Sinneswandel kam so zustande: Als ich auf der Highschool war, wollte ich mein Zimmer umgestalten und die stilisierte Blumentapete ersetzen, die meiner Ansicht nach für ein Erstsemester nicht mondän genug war. Ich schrieb meinen Eltern einen langen Brief, in dem ich ihnen meine Argumente darlegte. Mein Vater dachte über sie nach und meinte: »Gut, wir tapezieren dein Zimmer neu. Aber als Gegenleistung musst du viermal in der Woche 20 Minuten lang etwas Bestimmtes tun.«

»Was denn?«, fragte ich misstrauisch.

»Friss oder stirb. Es sind 20 Minuten. Das kann doch wohl nicht so schwer sein?«

»Okay, einverstanden«, stimmte ich zu. »Was muss ich also tun?«

Er antwortete: »Joggen.«

Mein Vater, ein begeisterter Läufer, schrieb mir nie vor, wie weit ich zu laufen hatte und wie schnell. Er kontrollierte nicht einmal, ob

ich tatsächlich 20 Minuten gelaufen war. Er wollte lediglich, dass ich meine Laufschuhe anzog und die Tür hinter mir schloss. Der Deal mit meinem Vater sorgte dafür, dass ich mich auf regelmäßiges Joggen einließ, und sobald ich damit angefangen hatte, stellte ich fest, dass es mir nichts ausmachte, mich zu bewegen. Ich mochte nur keinen *Sport*.

Der Deal meines Vaters hätte sehr wohl ins Auge gehen können. Die extrinsische Motivation treibt den Menschen zum Handeln, um Belohnungen zu erhalten oder Bestrafungen zu entgehen. Die intrinsische Motivation bewirkt ein Handeln, das der eigenen Zufriedenheit dient. Studien zeigen auf: Wenn man Menschen für etwas belohnt, das sie getan haben, hören sie häufig auf, es mit Freude zu tun. Wenn sie dafür bezahlt werden, artet es in »Arbeit« aus. Eltern werden zum Beispiel davor gewarnt, ihre Kinder fürs Lesen zu belohnen – sie bringen den Kindern bei, wegen der Belohnung zu lesen, nicht aus Vergnügen. Da mein Vater mir einen äußeren Anreiz bot, riskierte er, den Wunsch, aus eigenem Antrieb zu trainieren, zu unterminieren. In meinem Fall bot er einen äußeren Anreiz, der meine eigene Motivationskraft freisetzte.

Seit mein Zimmer neu tapeziert war, jogge ich regelmäßig. Ich setze mich nie unter Druck, doch ich schaffe es trotzdem mehrmals pro Woche, den Fuß vor die Tür zu setzen. Viel später war ich lange Zeit der Meinung gewesen, dass ich Krafttraining machen sollte. Gewichtheben führt zum Aufbau von Muskelmasse, stärkt die Knochen, macht fit und – ich gestehe, das ist am Wichtigsten für mich – verbessert die Figur. Wer mit Gewichten trainiert, bekommt mehr Muskeln und setzt bei zunehmendem Alter weniger Fett an. Im Lauf der Jahre habe ich ein paar Mal halbherzig versucht, Gewichte zu stemmen, habe es aber nie durchgehalten. Jetzt, da ich entschlossen war, »besser zu trainieren«, war es Zeit, die Sache ernsthaft anzugehen.

Es gibt einen passenden buddhistischen Ausspruch, den ich voll und ganz unterschreiben kann: »Wenn der Schüler bereit ist, tritt der Lehrer in Erscheinung.« Ein paar Tage nachdem ich meinen Vorsatz, »besser zu trainieren«, gefasst hatte, traf ich mich mit einer Freundin auf einen Kaffee. Sie erwähnte, dass sie in einem Fitnessstudio in meiner Nachbarschaft mit einem umfangreichen Krafttrainings-Programm begonnen hatte.



»Die Vorstellung, mit einem Trainer zu arbeiten, gefällt mir gar nicht«, wandte ich ein. »Ich würde mich befangen fühlen, und zudem ist es teuer. Ich will es selber machen.«

»Versuch's«, drängte mich meine Freundin. »Ich versichere dir, es wird dir gefallen. Es ist eine supereffiziente Art zu trainieren. Das gesamte Training dauert nur zwanzig Minuten. Und« – sie legte eine dramatische Pause ein – »du schwitzt nicht. Du trainierst, ohne nachher unter die Dusche zu müssen.« Dies war ein starkes Argument.

»Aber«, fragte ich skeptisch, »wie kann es sein, dass ein gutes Training lediglich zwanzig Minuten dauert und man dabei noch nicht einmal schwitzt?«

»Du hebst Gewichte, bis du an die Grenze deiner Kraft gelangst. Du machst nicht viele Wiederholungen und absolvierst lediglich einen Satz. Glaub mir, es funktioniert. Ich liebe es.«

Daniel Gilbert führt in seinem Werk »Ins Glück stolpern: Suche dein Glück nicht, dann findet es dich von selbst« an, dass die effektivste Art und Weise zu beurteilen, ob eine bestimmte Handlungsweise Sie in Zukunft glücklich machen wird, darin besteht, die Menschen, die gerade so handeln, zu fragen, ob sie glücklich sind, und davon auszugehen, dass Sie genauso wie sie empfinden werden. Laut seiner Theorie war die Tatsache, dass meine Freundin von diesem Fitness-Training schwärmte, ein recht guter Indikator, dass ich ebenfalls begeistert sein würde. Ich erinnerte mich daran, dass eines meiner Geheimnisse des Erwachsenseins lautete: »Die meisten Entscheidungen bedürfen keiner ausgiebigen Recherche.«

Ich vereinbarte einen Termin für den nächsten Tag, und als ich das Studio verließ, war ich eine Bekehrte. Mein Trainer war großartig und die Atmosphäre im Fitnessstudio angenehmer als in den meisten anderen – keine Musik, keine Spiegel, keine Menschenmenge und kein Warten. Auf dem Weg nach draußen buchte ich mit meiner Kreditkarte die erforderlichen 24 Sitzungen, um die Ermäßigung zu erhalten, und innerhalb eines Monats hatte ich Jamie und meine Schwiegermutter Judy dazu überredet, ebenfalls dieses Fitnessstudio zu besuchen. Der einzige Nachteil: Es war teuer.

»Es ist ein Vermögen für zwanzig Minuten Training«, bemerkte ich.

»Hättest du denn lieber ein längeres Training für dein Geld?«, fragte Jamie. »Wir geben mehr Geld dafür aus, ein kürzeres Training zu bekommen.« Gut argumentiert.

Ich wollte nicht nur das Krafttraining intensivieren, sondern auch wieder mehr walken. Studien zeigen, dass wiederholtes Walken die körperliche Entspannung fördert und zum Stressabbau beiträgt. Selbst ein schneller zehnminütiger Spaziergang bewirkt einen sofortigen Energieschub und hebt die Stimmung – Bewegung ist tatsächlich auch eine effiziente Art und Weise, Angst abzubauen. Ich habe ebenfalls gelesen, dass man, um seine Gesundheit zu erhalten, täglich mindestens 10000 Schritte gehen sollte – eine Zahl, die angeblich die meisten Menschen auch davor bewahrt, an Gewicht zuzulegen.

Da ich in New York lebe, hatte ich eigentlich das Gefühl, jeden Tag zig Meilen zurückzulegen. Aber tat ich das wirklich? Ich kaufte für 20\$ einen Schrittzähler. Ich trug ihn eine Woche lang an meinem Gürtel und stellte fest, dass ich an den Tagen, an denen ich viel auf den Füßen war – wenn ich zum Beispiel Eliza zu Fuß zur Schule brachte und ins Fitnessstudio ging – leicht 10000 Schritte zurücklegte. An den Tagen, an denen ich überwiegend zu Hause war, schaffte ich kaum 3000. Nach und nach entwickelte ich ein stärkeres Bewusstsein für meine Alltagsgewohnheiten. Allein die Tatsache, einen Schrittzähler zu besitzen, bewog mich, mehr zu Fuß zu erledigen. Denn eine meiner schlechtesten Eigenschaften ist mein unersättliches Bedürfnis nach Anerkennung; ich lechze ständig nach Lob. In jenem besonderen Fall hatte diese an sich negative Eigenschaft aber einen Vorteil: Da der Schrittzähler registrierte, wenn ich mich besonders angestrengt hatte, war ich motivierter, noch mehr zu Fuß zu gehen. Eines Morgens wollte ich zum Beispiel mit der U-Bahn zu meinem Zahnarzt fahren. Als ich zur Tür hinausging, überlegte ich jedoch: »Wenn ich den Weg zu Fuß zurücklege, benötige ich genauso viel Zeit, und ich erhalte zusätzlich eine Belohnung für die zurückgelegten Schritte!« Außerdem, denke ich, profitierte ich vom »Hawthorne-Effekt«, der besagt, dass die Leistung des Menschen steigt, wie Studien gezeigt haben, wenn ihm mehr Aufmerksamkeit und Beachtung zuteil wird. In diesem Fall war ich das Versuchskaninchen meines eigenen Experiments.

Das Gehen hatte noch einen weiteren Vorteil: Es half mir beim

Vitalität

Denken. Nietzsche schrieb: »Alle wahrhaft großen Gedanken entstehen beim Gehen«, und seine Beobachtung wird von der Wissenschaft untermauert: Durch Bewegung ausgelöste Gehirnchemikalien helfen dem Menschen, klar zu denken. Allein der Gang ins Freie begünstigt das Denken und fördert die Energiezufuhr. Lichtentzug ist einer der Gründe, weshalb Menschen sich müde fühlen; nur fünf Minuten Tageslicht kurbeln bereits die Produktion von Serotonin und Dopamin an, Gehirnchemikalien, die als Stimmungsaufheller fungieren. Früher hatte ich viele Male voller Schuldgefühle meinen Schreibtisch verlassen, um eine Pause zu machen. Doch während ich einen Rundgang um den Block machte, hatte ich nützliche Erkenntnisse gewonnen, die mir ansonsten entgangen wären.



Befreien Sie sich von Ballast und machen Sie klar Schiff

Unordnung im Haushalt raubte mir ständig Energie. In dem Moment, in dem ich die Wohnung betrat, hatte ich das Gefühl, ich müsste sofort Kleidungsstücke in den Wäschekorb stopfen und herumliegende Spielsachen einsammeln. Doch ich war bei meinem Kampf gegen das Chaos nicht allein. Als Zeichen dafür, dass die Menschen wirklich nicht wissen, wohin mit ihren Sachen, hat sich landesweit die Zahl der Aufbewahrungsmöglichkeiten in einem Jahrzehnt praktisch verdoppelt. Eine Untersuchung ergab, dass die Beseitigung von überflüssigen Sachen in der Durchschnittsfamilie die Hausarbeit um 40 Prozent verringern würde.

Es schien etwas kleinkariert zu sein, den ersten Monat meines Happiness-Projekts dazu zu nutzen, das Chaos in Angriff zu nehmen. Als ob die höchste Priorität in meinem Leben darin bestünde, meine Sockenschublade aufzuräumen! Doch ich sehnte mich nach einem Leben voller Ordnung und Heiterkeit – was, ins wirkliche Leben übertragen, bedeutete, dass die Mäntel im Schrank hingen und immer genügend Küchenpapierrollen vorrätig waren.

Ich fühlte mich auch erschlagen von dem unsichtbaren, aber im Grunde noch nervigeren psychischen Müll, das heißt von all den unerledigten Aufgaben. Ich besaß eine lange Liste mit vernachlässigten Aufgaben, die Schuldgefühle in mir erweckten, wann immer ich an

sie dachte, und die mich letztendlich lähmten. Ich musste auch den Schutt in meinem Kopf beseitigen.

Ich beschloss, die augenscheinliche Unordnung zuerst in Angriff zu nehmen, und machte dabei eine überraschende Entdeckung: Die Psychologen und die Sozialwissenschaftler, die nach dem Glück forschen, erwähnen mit keinem Wort die Unordnung. Sie erwähnen sie nie bei ihren Beschreibungen der Faktoren, die zum Glücksgefühl beitragen, oder in ihren Strategielisten zur Förderung des Glücks. Auch die Philosophen ignorieren sie, obwohl Samuel Johnson, der zu allem eine Meinung hatte, bemerkte: »Kein Geld wird besser verwendet als das, das für die häusliche Zufriedenheit aufgewendet wird.«

Doch als ich mich der Populärkultur zuwandte, entdeckte ich jede Menge Diskussionen über die Beseitigung von Unordnung. Was auch immer die Glücksforscher erforschen mögen, die Durchschnittsmenschen sind davon überzeugt, dass die Beseitigung von Unordnung ihr Glück fördert – und sie wenden Geld für die häusliche Zufriedenheit auf, indem sie die Zeitschrift »Real Simple« kaufen, einen Blog über Beseitigung von Unordnung lesen, einen Lagerraum mieten und als Amateure Feng Shui praktizieren. Offensichtlich glauben außer mir noch andere Menschen, dass ihre äußere Umgebung ihr spirituelles Glück beeinflusst.

Ich schritt in unserer Wohnung auf und ab, um einzuschätzen, vor welche Herausforderung mich diese Aktion, die Unordnung zu beseitigen, stellen würde. Als ich genau hinschaute, war ich erstaunt, wie viel unnützes Zeug sich angesammelt hatte, ohne dass ich es bemerkt hatte. Unsere Wohnung war hell und freundlich, aber über allem lag ein Hauch von Unordnung.

Als ich zum Beispiel das große Schlafzimmer betrachtete, war ich bestürzt. Das weiche Grün der Wände und das Rosen-Blätter-Muster des Bettes und der Vorhänge wirkten einladend, aber auf dem Couchtisch und in der Ecke auf dem Boden stapelten sich Papiere. Überall türmten sich Bücher. CDs, DVDs, Kabel, Ladegeräte, Münzen, Kragensstützen, Visitenkarten und Gebrauchsanleitungen waren wie Konfetti über den Raum verteilt. Gegenstände, die entsorgt werden mussten, Gegenstände, die eigentlich keinen Platz hatten, unidentifizierte herumliegende Dinge – sie alle mussten weggeräumt, weggeworfen oder weggegeben werden.



Als ich die umfangreiche Arbeit betrachtete, die vor mir lag, beschwor ich mein Zehntes Gebot: »Tu, was getan werden muss.« Dieses Gebot vereinigte in einem Prinzip alle möglichen Ratschläge, die meine Mutter mir im Lauf der Jahre erteilt hatte. Denn generell fühle ich mich von umfangreichen Aufgaben schnell überfordert und verspüre dann oft den Drang, mir das Leben zu erleichtern, indem ich den einfachsten Weg wähle. Zum Beispiel sind wir vor kurzem umgezogen. Vorher geriet ich bei dem Gedanken, was alles erledigt werden musste, in Panik. An welche Umzugsgesellschaft sollten wir uns wenden? Wo konnten wir Umzugskisten kaufen? Wie würden unsere Möbel in den winzigen Aufzug unseres neuen Wohnblocks passen? Ich war wie gelähmt. In der für sie typisch sachlichen, gelassenen Art erinnerte meine Mutter mich daran, dass ich das tun sollte, was zu tun war.

»Es wird gar nicht so schlimm werden«, sagte sie beruhigend, als ich sie anrief, um von ihr ein paar aufmunternde Worte zu hören. »Stell eine Liste auf, erledige jeden Tag ein paar Dinge und *bleib ruhig*.« Egal, ob ich mein Juraexamen ablegte, Dankeskarten schrieb, ein Kind bekam, unsere Teppiche reinigte oder eine Unzahl von Fußnoten überprüfte, als ich meine Biographie über Winston Churchill schrieb: Meine Mutter gab mir immer das Gefühl, dass es nichts gab, was ich nicht schaffen konnte, wenn ich tat, was getan werden musste – eines nach dem anderen.

Meine Einschätzung unserer Wohnung ergab, dass das unnütze Zeug in verschiedene Kategorien eingeteilt werden konnte. Da war zuerst der *nostalgische Krimskrams*, der aus Erinnerungsstücken meiner Kindheit und Jugend bestand. Im Geiste notierte ich mir, dass ich die riesige Schachtel mit Unterlagen zu einem Seminarvortrag, den ich vor Jahren an der Uni gehalten hatte, nicht mehr aufzubewahren brauchte.

Als Zweites kam der Krimskrams, den man unnötigerweise aufbewahrt, Dinge, die ich behielt, weil sie nützlich waren – auch wenn ich sie gar nie benutzte. Oder warum nur bewahrte ich dreiundzwanzig Glasvasen auf?

Eine Art Unordnung, die ich in den Wohnungen anderer entdeckte, die mich selbst jedoch nicht betraf, war die Ansammlung von Schnäppchenkäufen, also Unordnung, die durch den Erwerb unnötiger Dinge entstand, die man kaufte, weil sie zu einem Schleuderpreis an-

geboden wurden. Ich persönlich litt unter dem *Gratisgeschenk-Krimskrams* – den Geschenken, Erbstücken und Werbegeschenken, die wir nicht benötigten. Vor kurzem erwähnte meine Schwiegermutter, dass sie eine ihrer Tischlampen loswerden wolle, und sie fragte, ob wir sie haben wollten.

»Aber ja«, erwiderte ich automatisch, »es ist eine hübsche Lampe.« Doch ein paar Tage später dachte ich noch mal darüber nach. Der Lampenschirm passte nicht, auch die Farbe nicht, und wir hatten eigentlich wirklich keinen Platz dafür. Später schickte ich ihr eine E-Mail: »Wir brauchen die Lampe doch nicht, aber trotzdem vielen Dank.« In letzter Sekunde hatte ich vermieden, dass unsere *Gratis-Geschenke-Unordnung* noch wuchs.

Ich hatte auch ein Problem *mit Dingen, an die ich mich klammerte*. Ich benutzte sie, wusste aber, dass ich es nicht sollte: zum Beispiel mein grauenhaftes grünes Sweatshirt (ich hatte es vor über zehn Jahren im Secondhandladen gekauft), meine acht Jahre alte Unterwäsche mit Löchern und den ausgefranst Rändern. Diese Art von Zeug brachte meine Mutter um den Verstand.

»Warum willst du das tragen?«, fragte sie mich. Sie selbst war immer tadellos gekleidet, während es mir schwerfiel, nicht immer verbeulte Yogahosen und schäbige weiße T-Shirts zu tragen.

Besonders bedrückte mich die *Gute-Absicht-Unordnung* – Dinge, die ich besaß, aber bei denen ich nur vorhatte, sie zu benutzen: die Leimpistole, mit der ich nie zurechtkam, das silberne Vorlegebesteck, das wir seit der Hochzeit nicht mehr benutzt hatten, und meine beigen Pumps mit den superhohen Absätzen.

Die Kehrseite der Gute-Absicht-Unordnung ist der *überholte Krimskrams*. In einer Schublade entdeckte ich einen riesigen Stapel von Plastik-Foto-Schachteln. Ich habe sie jahrelang benutzt, doch obwohl ich heute richtige Bilderrahmen bevorzuge, hatte ich mich von der Plastikversion nicht trennen können.

Am unangenehmsten fand ich den *gekauften, aber bereuten Krimskrams*. Dinge, an denen ich festhielt, bis sie sich durch das Aufbewahren in einem Schrank oder auf einem Regal »abgenutzt« hatten, statt zuzugeben, dass ich einen Fehlkauf getätigt hatte. Zum Beispiel die Segeltuchtasche, die ich vor zwei Jahren gekauft und nur einmal benutzt hatte, oder die unpraktische weiße Hose.

Nachdem ich den Zustand unserer Wohnung eingeschätzt hatte, begab ich mich umgehend zum Zentrum meiner Unordnung: zu meinem eigenen Schrank. Noch nie war ich begabt darin, meine Kleidungsstücke ordnungsgemäß zusammenzufalten. Also türmten sich die Shirts und Pullover kreuz und quer im Schrank. Zu viele Kleidungsstücke hingen auf der Kleiderstange, also musste ich mir erst einen Weg durch die Masse an Kleidung bahnen, um alles herausnehmen zu können. Teile von Socken und T-Shirts quollen aus den Schubladen, die ich mit Gewalt zugeedrückt hatte. Ich würde hier anfangen, Ordnung in mein Chaos zu bringen. Ich konnte mich voll und ganz darauf konzentrieren, da Jamie an diesem Tag mit den Mädchen seine Eltern besuchte. Sobald sich die Aufzugstür hinter ihnen geschlossen hatte, stürzte ich mich in die Arbeit.

Ich hatte gelesen, ich sollte mir eine extra Kleiderstange und Aufbewahrungsboxen, die unters Bett passen, oder Bügel zulegen, die vier paar Hosen auf einmal fassen. Doch für mich gab es nur eine einzige effiziente Beseitigung der Unordnung: Müllsäcke. Ich stellte einen für die Kleidungsstücke bereit, die weggegeben werden, und einen für die, die weggeworfen werden sollten, und machte mich ans Aussortieren.

Zuerst entledigte ich mich der Kleidungsstücke, die niemand mehr tragen sollte. Goodbye, ihr sackartigen Yogahosen. Dann griff ich nach den Dingen, von denen ich wusste, dass ich sie nicht mehr tragen würde. Goodbye, grauer Pullover, der kaum mehr meinen Bauchnabel bedeckte.

Dann wurde das Aussortieren schwieriger. Ich mochte diese braune Hose, hatte aber keine Ahnung, welche Schuhe ich dazu tragen sollte. Ich mochte jenes Kleid, wusste aber nicht, wann ich es tragen sollte. Ich zwang mich, mir die Zeit zu nehmen, mir jedes Kleidungsstück getragen vorzustellen. Wenn dies nicht funktionierte, sortierte ich es aus. Ich fing an, meine eigenen Tricks zu bemerken. Wenn ich zu mir sagte: »Das würde ich tragen«, meinte ich damit, dass ich es in Wahrheit nicht tragen würde. »Ich habe es getragen«, bedeutete, dass ich das Kleidungsstück gerade zweimal in fünf Jahren getragen hatte. »Dies könnte ich tragen«, bedeutete, dass ich es nie getragen hatte und nie tragen würde.

Als ich mit dem Schrank fertig war, ging ich nochmals alles durch.

Anschließend hatte ich vier Müllsäcke voller Kleidungsstücke und konnte große Teile der Hinterwand meines Schrankes erkennen. Ich war nicht mehr erschöpft, sondern hochofrenut. Ich würde jetzt nicht länger mit meinen Fehlern konfrontiert werden! Ich musste nicht mehr vergeblich nach einer bestimmten weißen Bluse suchen!

Nachdem ich ein bisschen Platz geschaffen hatte, wollte ich noch mehr davon. Ich versuchte jeden Trick, der mir einfiel. Warum hatte ich an dreißig Extra-Bügeln festgehalten? Ich behielt nur noch ein paar, was mir unerwartet viel Raum verschaffte. Ich sortierte ein paar Einkaufstaschen aus, die ich jahrelang aus irgendeinem unerklärlichen Grund aufbewahrt hatte. Eigentlich hatte ich mich nur mit den Kleidungsstücken beschäftigen wollen, die auf den Bügeln hingen. Aber da ich voller Energie war, machte ich mich auch über meine Socken- und T-Shirt-Schubladen her. Ich leerte jede Schublade und legte lediglich die Socken oder Shirts zurück, die ich auch wirklich trug.

Ich freute mich wie eine Schneekönigin, als ich meinen geräumigen Schrank betrachtete. So viel Platz stand mir nun zur Verfügung. Und ich hatte keine Schuldgefühle mehr. Am nächsten Tag plante ich einen weiteren Treffer.

»Heute Abend unternehmen wir etwas total Lustiges«, verkündete ich Jamie mit heller Stimme, als er sich im Fernsehen die Sportnachrichten anschaute.

»Und was?«, fragte er, sofort misstrauisch geworden. In der Hand hielt er die Fernbedienung betont auffallend.

»Wir sortieren unseren Schrank und unsere Schubladen aus.«

»Oh. Na ja, okay«, erwiderte er zustimmend. Seine Reaktion hätte mich eigentlich nicht überraschen dürfen, denn Jamie liebt Ordnung. Er schaltete den Fernseher aus.

»Aber wir werden nicht viel aussortieren«, warnte er mich. »Die meisten Sachen trage ich nämlich regelmäßig.«

»Ja, natürlich«, erwiderte ich honigsüß. Wir werden dann schon weitersuchen, dachte ich bei mir.

Seinen Schrank durchzugehen erwies sich als großes Vergnügen. Jamie saß auf dem Bett, und ich holte Bügel aus seinem Schrank, zwei auf einmal, und er, viel weniger gequält als ich, gab sein Zeichen: Daumen nach oben oder nach unten. Nur einmal bemerkte er: »Diese



Hose habe ich noch nie in meinem Leben gesehen.« Letztlich sortierte auch er einen riesigen Müllsack von Kleidungsstücken aus.

In den nächsten Wochen, während ich mich an meinen halbleeren Schrank gewöhnte, stellte ich ein Paradox fest: Obwohl ich viel weniger Kleidungsstücke vor mir sah, hatte ich das Gefühl, mehr zum Anziehen zu besitzen – da ich wusste, dass ich jedes Kleidungsstück in meinem Schrank auch tragen würde. Es verlieh mir zudem ein größeres Glücksgefühl, nur noch unter wenigen Kleidungsstücken wählen zu müssen. Obwohl die Menschen glauben, dass sie gerne eine große Auswahl haben, kann es in Wirklichkeit entmutigend sein, zu viele Wahlmöglichkeiten zu haben. Menschen fühlen sich durch eine zu große Auswahl erdrückt, keineswegs glücklicher. Studien haben Folgendes aufgezeigt: Wenn die Menschen in einem Lebensmittelgeschäft mit zwei Dutzend Marmeladensorten konfrontiert werden oder mit jeder Menge Anlageoptionen für ihren Pensionsplan, treffen sie ihre Wahl oft willkürlich oder überhaupt keine, statt sich zu bemühen, zu einer vernünftigen Entscheidung zu gelangen. Mir war viel wohler zumute, zwischen zwei schwarzen Hosen zu wählen, die ich mochte, als zwischen fünf, von denen die meisten unbequem oder unmodern waren – und mir zudem noch Schuldgefühle verursachten, weil ich sie nie trug.

Wer hätte ahnen können, dass etwas so Banales mir einen solchen Kick verschaffen könnte? Ich war jetzt an dem Punkt angelangt, an dem ich noch mehr über das Beseitigen von Unordnung wissen wollte. Während eine schwangere Freundin also ihre Geschenke bei einer Baby-Party auspackte, versuchte ich, von den anderen Gästen neue Strategien zu erfahren.

»Konzentriere dich auf die Abladezonen«, riet mir eine Freundin. »Weißt du, den Esstisch, die Anrichte in der Küche, den Ort, wo jeder sein Zeug ablädt.«

»Gut«, sagte ich, »unsere größte Abladezone ist ein Stuhl in unserem Schlafzimmer. Wir benutzen ihn nie zum Sitzen, sondern stapeln Zeitschriften und Kleidungsstücke darauf.«

»Trödel zieht noch mehr Trödel an. Wenn man ihn beseitigt, besteht die Aussicht, dass es so bleibt. Und da ist noch etwas«, fuhr sie fort. »Wenn du irgendein Gerät kaufst, verstau die Kabel, das Handbuch und all das andere Zeug in einem mit einem Etikett versehenen

er war, entging meinem forschenden Blick. Schon seit langem ging mir der ganze verrückte Schnickschnack, der sich ansammelt, wenn man Kinder hat, auf den Geist. Glitzernde Bälle, Mini-Taschenlampen, kleine Plastiktiere ... überall lag das Zeug herum. Es machte Spaß, es zu kaufen, und die Mädchen wollten es behalten, aber es war schwierig, es aufzubewahren, denn wo sollte ich es hinpacken?

Mein Ahtes Gebot lautet: »Identifiziere das Problem.« Ich hatte erkannt, dass ich mich oft jahrelang mit einem Problem abfand, weil ich der Sache nie auf den Grund gegangen war und mir überlegt hatte, wie es gelöst werden könnte. Es stellt sich heraus, dass die Feststellung eines Problems häufig auch gleich die Lösung impliziert. Zum Beispiel hasste ich es, meinen Mantel aufzuhängen, also legte ich ihn gewöhnlich über einen Stuhl.

Identifiziere das Problem: »Warum hänge ich nie meinen Mantel auf?«

Antwort: »Ich habe keine Lust, mich mit den Bügeln herumzuschlagen.«

Lösung: »Also benutz den Haken auf der Innenseite der Tür!«

Wenn ich mir selbst die Frage stellte: »Worin besteht das Problem mit all diesem kleinen Spielzeug?«, antwortete ich: »Eliza und Eleanor wollen das Zeug behalten, aber wir haben keinen Platz, wo wir es aufbewahren könnten.« Bingo. Flashartig erkannte ich die Lösung meines Problems. Am nächsten Tag fuhr ich beim Container Store vorbei und kaufte fünf große Glasbehälter. Ich fegte durch die Wohnung, um Krimskrams einzusammeln und stopfte ihn hinein. Ich füllte alle fünf Behälter, die Unordnung war beseitigt! Was ich nicht hatte voraussehen können, war, dass sich die Gefäße auf dem Regal großartig machten – bunt, fröhlich und einladend. Meine Lösung war nicht nur praktisch, sondern auch noch dekorativ.

Eine ebenfalls angenehme, unbeabsichtigte Folge meiner Aufräumaktion bestand darin, dass sie das »Vier-Thermometer-Syndrom« löste: Nie fand ich ein Thermometer, also kaufte ich immer wieder ein neues, und bei meiner Aufräumaktion stieß ich plötzlich auf *vier* (die ich im Übrigen nie benutzte, denn ich ertastete den Nacken der Mädchen, um festzustellen, ob sie Fieber hatten). Es ist ein Geheimnis des Erwachsenseins: Wenn man etwas nicht finden kann, muss man aufräumen. Ich fand sogar heraus, dass es zwar einfacher zu sein





schien, Dinge an den üblichen Stellen zu verstauen – Dielenschrank, Küchenschubladen –, es aber dennoch befriedigender war, wenn jeder Gegenstand an einer ganz speziellen Stelle aufbewahrt wurde. Eines der kleinen Vergnügen des Lebens besteht tatsächlich darin, etwas an seinen Platz zurückzulegen. Die Waschlappen im zweiten Regal des Wäscheschranks zu verstauen vermittelte mir die Befriedigung des Bogenschützen, der ins Ziel getroffen hatte.

Ich stieß auch auf ein paar Alltagsregeln, die verhindern sollten, dass die Wohnung immer wieder unordentlich wurde. Entsprechend meinem Vierten Gebot, »Tu es jetzt«, fing ich an, die »Eine-Minute-Regel« anzuwenden, und verschob keine Aufgabe mehr, die in knapp einer Minute erledigt werden konnte. Ich verstaute meinen Schirm, steckte ein Dokument in den Aktenordner, warf die Zeitungen in die Recyclingtonne und schloss die Tür des Aktenschrankes. Dies benötigte nur wenige Augenblicke, aber die Wirkung war beeindruckend.

Neben der »Eine-Minute-Regel« hielt ich mich auch an das »Abend-Aufräumen«, indem ich mir zehn Minuten vor dem Zubettgehen Zeit nahm, unkomplizierte Dinge zu erledigen. Wenn wir abends aufräumten, begann der nächste Morgen heiterer und angenehmer. Außerdem bestand der Vorteil darin, mich aufs Zubettgehen vorzubereiten. Es ist sehr beruhigend, wenn man Dinge ordnet, und körperliche Arbeiten machen mir bewusst, dass ich müde bin. Wenn ich nur eine Stunde im Bett gelesen habe, bevor ich das Licht ausmache, habe ich nicht dasselbe Gefühl luxuriösen Wohlbehagens, wie wenn ich mich nach getaner Arbeit ausstrecke.

Als die Unordnung hinter verschlossenen Türen und Schränken geringer wurde, nahm ich die visuelle Unordnung in Angriff. Wir haben zum Beispiel viele Zeitschriften abonniert, die überall verstreut herumlagen. Ich räumte eine Schublade aus, und jetzt verwahren wir sie darin auf, außer Sichtweite, und können sie jederzeit dort herausholen, zum Beispiel wenn wir zum Fitnessstudio gehen. Ich hatte Einladungen, Schulnotizen und andere Aufgaben an einer Pinnwand befestigt, aber ich entfernte sie alle und verstaute sie in einem Ordner mit dem Etikett »Bevorstehende Ereignisse und Einladungen«. Ich war nicht besser oder schlechter organisiert als vorher, doch unser visuelles Chaos nahm ab.

Ich hatte befürchtet, die Beseitigung der Unordnung erweise sich als riesige Aufgabe, und es war eine riesige Aufgabe. Doch jedes Mal, wenn ich mich umblickte und den zusätzlichen Platz und die Ordnung bemerkte, spürte ich einen kleinen Energieschub. Die verbesserten Bedingungen in unserer Wohnung begeisterten mich, und ich wartete, dass Jamie sagte: »Donnerwetter, hier sieht alles großartig aus. Du hast dir so viel Mühe gegeben, und es ist jetzt viel hübscher.« Doch das tat er nie. Ich mag meine goldenen Sterne, weshalb mich seine Haltung enttäuschte. Andererseits beklagte er sich nicht darüber, bergeweise Säcke zum Secondhandladen zu transportieren. Auch wenn er meine Bemühungen nicht so würdigte, wie ich es erwartet hatte, spielte das keine Rolle. Meine Aufräumaktion erleichterte und befreite mich.



Packen Sie eine unangenehme Aufgabe an

Unerledigte Aufgaben raubten mir Energie und weckten Schuldgefühle in mir. Ich hatte beispielsweise das Gefühl, eine schlechte Freundin zu sein, weil ich der Braut kein Hochzeitsgeschenk gekauft hatte. Ich hatte das Gefühl, ein unverantwortliches Familienmitglied zu sein, da ich mich noch nie auf Hautkrebs hatte untersuchen lassen (dabei habe ich die superhelle Haut der Rothaarigen). Ich hatte das Gefühl, eine schlechte Mutter zu sein, da unsere Jüngste, Eleanor, neue Schuhe brauchte und ich ihr noch keine gekauft hatte. Ich stellte mir vor, wie ich vor einem bienenkorbartigen Laptop saß, während Gedächtnishilfen in Form von Bienen um meinen Kopf herumschwirrten und summten: »Erledige mich, erledige mich«, während ich sie abwehrte. Es wurde Zeit für etwas Abhilfe.

Ich setzte mich an den Tisch und schrieb eine fünf Seiten umfassende To-do-Liste. Die Liste aufzustellen war noch recht vergnüglich, aber dann musste ich der Tatsache ins Auge sehen, dass mich Aufgaben erwarteten, denen ich aus dem Weg gegangen war – in manchen Fällen seit Jahren. Um die Stimmung zu heben, fügte ich mehrere Dinge hinzu, die in fünf Minuten abgehakt werden konnten.

In den nächsten Wochen arbeitete ich meine Liste brav ab. Ich unterzog mich zum ersten Mal einer Hautkrebsuntersuchung. Ich putzte

die Fenster. Ich erstellte ein Backup-System für meinen Computer. Ich knobelte eine geheimnisvolle Rechnung aus. Ich brachte meine Schuhe zum Schuster, damit sie neue Absätze bekamen.

Als ich mich mit ein paar der schwierigeren Posten auf der To-do-Liste beschäftigte, sah ich mich einer entmutigenden Zahl von »Bumerang-Aufgaben« gegenüber: Aufgaben, von denen ich gedacht hatte, ich könnte sie loswerden, die aber direkt wieder zu mir zurückkehrten. Ich gratulierte mir dazu, dass ich den Zahnarztbesuch, der sei achtzehn Monaten überfällig war, von der Liste streichen konnte. Doch als ich mir dort die Zähne reinigen ließ, stellte sich heraus, dass ich unter einer Füllung Karies hatte. Ich musste in der darauffolgenden Woche nochmals den Zahnarzt aufsuchen. Bumerang.

Nach Monaten des Zögerns bat ich den Hausmeister, die Lampe an unserer Schlafzimmerwand zu reparieren, doch das konnte er nicht. Er gab mir die Nummer eines Elektrikers. Ich rief ihn an, er kam und nahm die Lampe von der Wand, konnte sie aber nicht reparieren. Er verwies mich an einen Elektroladen, zu dem ich mich mit der Lampe begab. Eine Woche später holte ich sie ab. Ich musste erneut den Elektriker anrufen, damit er sie installierte. Dann erst funktionierte das Licht wieder. Bumerang, Bumerang, Bumerang.

Ich musste akzeptieren, dass einige unangenehme Aufgaben niemals von meiner Liste gestrichen würden. Ich würde sie den Rest meines Lebens täglich erledigen müssen. Schließlich gewöhnte ich mir an, täglich ein Sonnenschutzmittel zu verwenden – nun, zumindest die meiste Zeit. Dann fing ich an, täglich Zahnseide zu benutzen – nun, zumindest meistens. (Obwohl ich wusste, dass zu viel Sonne Krebs erzeugen und Parodontose zu Zahnverlust führen kann, fand ich es motivierender, mir Falten und schlechten Atem vorzustellen.)

Manchmal bestand jedoch der schwierigste Teil bei der Erledigung einer Aufgabe darin, den Entschluss zu fassen, sie zu erledigen. Eines Morgens begann ich damit, indem ich eine E-Mail verschickte, die lediglich aus achtundvierzig Worten bestand. Ich benötigte 45 Sekunden, sie zu schreiben – und doch hatte sie mir seit mindestens zwei Wochen auf der Seele gelegen. Solch unerledigte Aufgaben zehren unnötig stark an den Kräften.

Ein wichtiger Teil des Glücksgefühls ist die Beherrschung der eigenen Stimmungen. Studien haben ergeben, dass die beste Methode, die



Vitalität

Stimmung zu heben, darin besteht, einen kleinen Erfolg zu verbuchen, indem man zum Beispiel eine lang anstehende Aufgabe erledigt. Ich war erstaunt, wie sehr sich meine mentale Energie verbesserte, als ich mich um diese vernachlässigten Aufgaben kümmerte.



Seien Sie energiegeladener

Um energiegeladener zu werden, wandte ich eines meiner Zwölf Gebote an: »Handle so, wie du dich fühlen möchtest.« Dieses Gebot beinhaltet eine der hilfreichsten Erkenntnisse, die ich bei meiner Happiness-Recherche gewonnen hatte: Obwohl wir annehmen, dass unser Fühlen unser Handeln beeinflusst, ist es oft genau umgekehrt: Unser Handeln beeinflusst unser Fühlen. Untersuchungen zeigen zum Beispiel, dass sogar ein künstlich aufgesetztes Lächeln glücklichere Emotionen hervorbringt. Laut einem Experiment neigen Menschen, die Botox benutzen, weniger dazu, verärgert zu sein, da sie ihr Gesicht nicht ärgerlich verziehen können. Der Philosoph und Psychologe William James erklärte: »Das Handeln scheint auf das Fühlen zu folgen, aber echtes Handeln und Fühlen gehen Hand in Hand, und indem wir das Handeln regulieren, das der direkteren Kontrolle des Willens untersteht, können wir indirekt das Fühlen regulieren, bei dem dies nicht der Fall ist.« Philosophen der Antike wie auch der Moderne untermauern mit ihren Ratschlägen die Beobachtung, dass wir unser Handeln verändern sollten, um unsere Gefühle zu verändern.

Obwohl eine »Täusch es vor, bis du es fühlst«-Strategie verrückt klang, fand ich sie ungeheuer effizient. Wenn ich mich erschöpft fühlte, fing ich an, energiegeladener zu handeln. Ich beschleunigte meine Schritte. Ich ging hin und her, während ich den Telefonhörer am Ohr hielt. Ich verlieh meiner Stimme mehr Wärme und Eifer. Manchmal erschöpft mich der Gedanke, Zeit mit meinen Kindern zu verbringen. An einem ermüdenden Nachmittag platzte ich jedoch, statt mir ein Spiel auszudenken, bei dem ich auf der Couch lag (ich bin in dieser Hinsicht erstaunlich erfinderisch), ins Zimmer und sagte: »Lasst uns im Zelt spielen!« Es funktionierte tatsächlich; es gelang mir, mir einen Energieschub zu versetzen, indem ich energiegeladen handelte.

Ende Januar konnte ich zu Recht behaupten, dass mein Anfang vielversprechend war, aber war ich deswegen auch glücklicher? Es war noch zu früh, um das beurteilen zu können. Ich fühlte mich abermunterer und ruhiger. Ich hatte nach wie vor Zeiten, in denen ich mich überfordert fühlte, aber sie wurden immer seltener.

Ich fand heraus, dass es leichter für mich war, an einem Entschluss festzuhalten, wenn ich mich für mein gutes Verhalten belohnte – auch wenn die Belohnung nur aus einem Haken auf meiner Liste mit Vorsätzen bestand. Ein bisschen Bestätigung war schon wichtig. Doch ich erkannte auch, dass ich mich ständig ermahnen musste, mich an meine Vorsätze zu halten. Am Ende des Monats stellte ich nämlich fest, dass mein Eifer in Bezug auf das Ordnunghalten etwas nachgelassen hatte. Einen Schrank aufzuräumen zahlte sich aus, war also etwas Wunderbares, doch die Wohnung in Ordnung zu halten war eine Sisyphusarbeit. Vielleicht motivierten mich die »Eine-Minute-Regel« und das »Abends-Aufräumen« dazu, regelmäßig für Ordnung zu sorgen, in kleinen Dosen, so dass sich die Unordnung nicht mehr in den vorherigen Dimensionen ausbreitete.

Dennoch überraschte mich generell die enorme Energie und Befriedigung, die mir das Aufräumen verschaffte. Der Schrank, der ein Schandfleck gewesen war, war jetzt ein Schmuckstück; die Stapel Papiere, die am Rand meines Schreibtischs allmählich vergilbten, waren verschwunden.

Samuel Johnson schrieb: »Indem wir die kleinen Dinge studieren, erlernen wir die große Kunst, so wenig Elend wie möglich erleben zu müssen und so viel Glück wie möglich.«





Mein Happiness-Projekt
für den Januar

Energie tanken

Diese Sportart(en) treibe ich:



Diese unangenehmen Aufgaben packe ich an:

