

mosaik

Manuela Baldauf & Dirk von Gehlen



Aufleisen Sohlen zum Glück

Das Buch fürs gute Leben

Illustriert von Katharina Bitzl

mosaik



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Tauro*
liefert Sappi, Werk Stockstadt.

1. Auflage

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Katharina Bitzl
Layout und Satz: Katharina Bitzl
Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München
CH · Herstellung IH
Printed in the Slovak Republic
ISBN 978-3-442-39222-3

www.mosaik-verlag.de

Vorwort

»Findet mich das Glück?« haben die Schweizer Künstler Peter Fischli und David Weiss im Jahr 2003 gefragt. Denn das Glück ist nichts, was wir suchen können. Das Glück ist etwas, das sich ergeben muss, das uns – wenn es eben gut geht – findet. Glück entsteht vor allem dann, wenn man gar nicht hauptsächlich darauf aus ist, wenn es sozusagen zur Nebensache wird.

Genau dieser Nebensache widmen sich die kleinen und großen Glücksmomente, die wir auf den folgenden Seiten versammelt haben. Menschen erklären, was ihnen auf dem Weg zum guten Leben hilft, was sie glücklich macht. Diese Antworten und Ratschläge sind Hinweise und Andeutungen, aber sicher keine einfachen Rezepte. Glück lässt sich nicht planen, es lässt sich nicht zwingen. Aber vielleicht lässt es sich bitten. Vielleicht lässt sich ein Umfeld schaffen, das Glück begünstigt.

Wir haben Menschen getroffen, die auf die eine oder andere Art mit dem zu tun haben, was wir »das gute Leben« nennen wollen – mit den Voraussetzungen dafür, aber auch mit dessen Scheitern. Ein Bestatter spricht über das Ende des (guten) Lebens, eine Kindergärtnerin über seinen Beginn. Wir haben einen Forscher getroffen, der untersucht hat, in welchen Ländern Menschen am zufriedensten

sind, und eine Autorin, die mit Menschen gesprochen hat, die sich auf die Suche nach dem guten Leben gemacht haben. Außerdem gibt es in diesem Buch ein Gespräch mit einem Lehrer, der nach Jahren mit unglücklichen Schülern einen Weg gefunden hat, wie man Schule und Zufriedenheit verbinden kann. Im Interview sagt Ernst Fritz-Schubert: »Glück kann man lernen.«

Kann man das? Diese Frage war Ausgangspunkt für die Sammlung, die wir im Herbst 2008 begonnen haben. Nach der Geburt unseres Sohnes fragten wir uns: Was macht ein gutes Leben aus? Wie erklärt man es einem Kind? Als junge Eltern waren wir überschwemmt mit kluger Ratgeberliteratur, die uns von der Babymassage bis zum Kinder-Yoga allerlei Rezepte zur Frühförderung lieferte. Auf die Frage jedoch, wie man ein zufriedener, selbstbewusster Mensch wird, der so ausgeglichen durchs Leben geht, dass er auch die anderen nicht aus dem Blick verliert, fanden wir Antworten nicht auf Papier. Wir fanden sie in Gesprächen mit Freunden, Verwandten, bekannten und fremden Menschen. Deshalb stellten wir sie ihnen in zahlreichen persönlichen Gesprächen und später dann auch auf der Website erlaermirdasguteleben.de. Aus den Einreichungen dort haben wir einige ausgewählt und zahlreiche bisher unveröffentlichte Antworten ergänzt. Das Ergebnis liegt jetzt als Buch vor, und es zeigt unserer Meinung nach: Das gute Leben steckt in uns allen.

Jeder hat einen ganz persönlichen Ansatz zu dem, was ihn glücklich macht. Und diese Ansätze geben Hinweise für andere, die sich auf die Suche machen nach dem guten Leben. Diese Ansätze sind aber nie fertig, nie abgeschlossen, nie endgültig. Deshalb haben wir in diesem Buch ein Kapitel ergänzt, in dem Sie als Leser gefragt sind: Was macht für Sie das gute Leben aus? Sie können für ein Jahr Ihr Leben einem Stimmungsprotokoll unterziehen und täglich notieren,

ob Ihr Tag gut oder schlecht war. Sie können persönliche Glücksmomente festhalten und in einem Glücksspeicher für schlechte Tage konservieren. In einem kleinen Gegensatz-Spiel fordern wir Ihre Entscheidungsfreude. Sagen Sie uns, was für Sie zum Glück dazu gehört: Fleisch essen oder vegetarisch leben? Familie haben oder Single sein? Auf dem Land leben oder in der Stadt?

Ziel all dieser Fragen ist es, herauszufinden, wo das gute Leben in Ihnen selber steckt: Auf welchen Weg machen Sie sich? Welche Antwort haben Sie? Die Antwort, die wir bei der Arbeit an diesem Buch gefunden haben, lautet: Man muss aufmerksam sein und genau hinschauen. Dann vielleicht findet einen das Glück.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre – und natürlich viel Glück auf Ihrem Weg zum guten Leben!

Manuela Baldauf und Dirk von Gehlen



1

Lebe wie ein Ausruf

Es geht nicht darum, sich ständig zu entschuldigen. Es geht darum, das Leben als Ausruf zu verstehen.

Anonym

2

Nimm einen Schnuller mit

Für meinen dreijährigen Sohn gehört ein Schnuller unbedingt zum guten Leben. Egal ob Wut, Stress oder Müdigkeit – er braucht nur ein wenig daran zu nuckeln, schon geht es ihm besser. Ich wünschte, ich hätte auch so was ...

Luise

3

Kauf dir Quatsch

Wer immer nur gesund isst, verpasst eine ganze Menge. Geh ruhig mal in den Supermarkt und kaufe dir sirupgefüllte Kaubonbons, Esspapier und Brauselutscher. Und dann alles auf einmal in den Mund stopfen!

Bettina

4

Trinke spät

Kein Bier vor vier. Danach aber schon.

Andreas

5

Pflück Tomaten

Pflücke sie direkt vom Strauch und beiße rein: Mehr Sonne in einem Gemüse geht nicht.

Mark

6

Lass los

Eine einfache Sache. Loslassen, jeder weiß, wie es geht. Du machst die Hand auf. Und schon ist sie dazu bereit, Neues aufzunehmen. Aber nur nicht festhalten. Sondern annehmen und weitergeben. Man braucht nicht viel zum guten Leben. Man braucht eigentlich überhaupt nichts. Gutes Leben ist sehr einfach, unkompliziert, entspannt.

Yürgen

7

Geh spielen

Was wir erwachsen nennen, ist häufig so verdammt vernünftig: diszipliniert, effizient und geplant. Wir brauchen mehr Freiraum, wir brauchen die Fähigkeit zu spielen. Wer einmal am Tag gegen einen Ball tritt, Tischtennis oder Kicker spielt oder einfach nur am Computer daddelt, weiß, was ich meine: Geh raus aus dem Alltag, nicht kalkuliert, nicht planbar, sondern spielerisch.

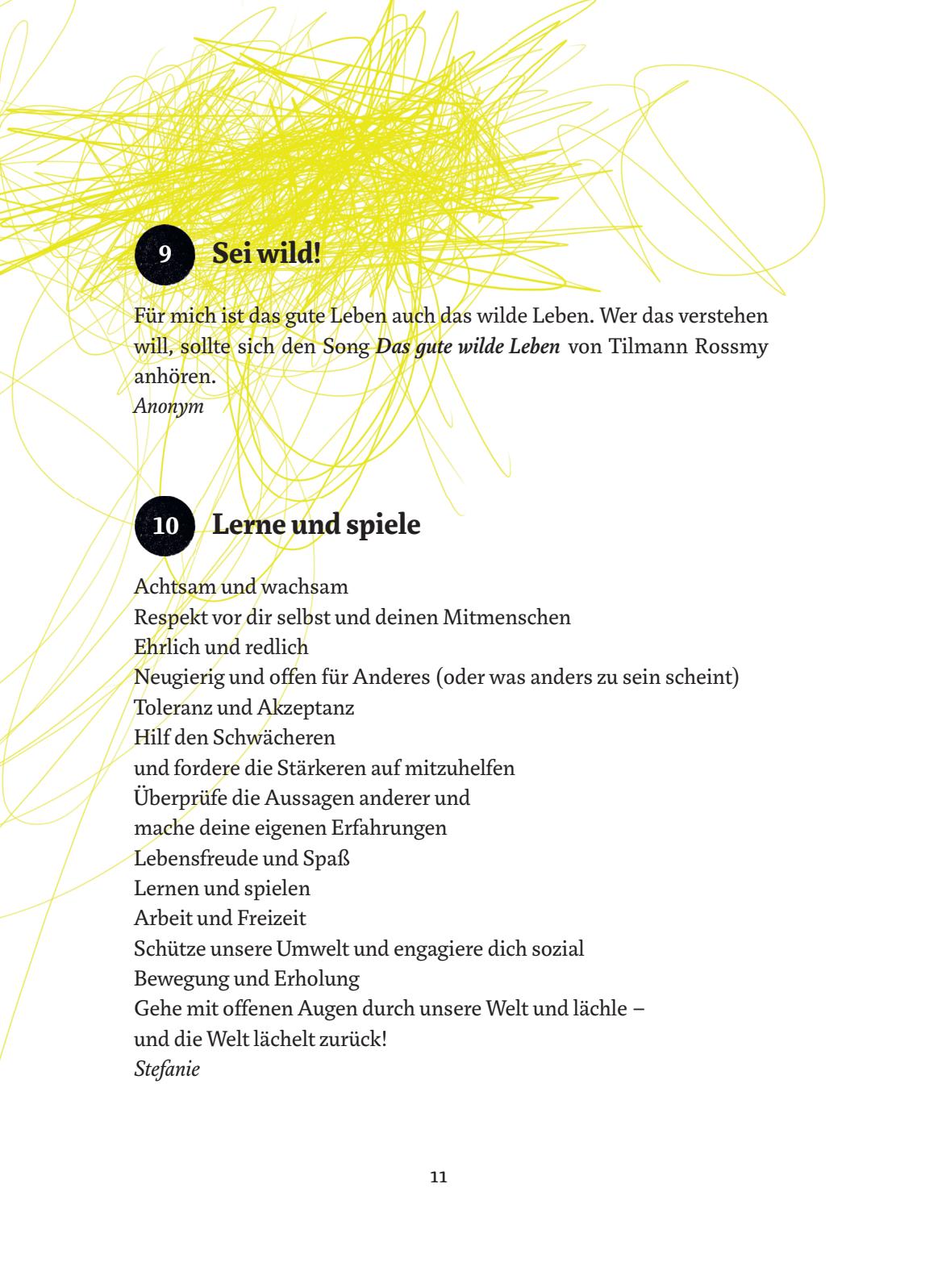
Mikael

8

Speichere

Irgendwann wird dich jemand vor einen Computer setzen. Sie werden dir Aufgaben geben und Ergebnisse verlangen. Das nennt man Arbeit. Sie geht dir leichter von der Hand, wenn du immer, immer, immer zwischenspeicherst. Sichere das Erreichte. Auch wenn du nicht am Computer sitzt.

Katarzyna



9

Sei wild!

Für mich ist das gute Leben auch das wilde Leben. Wer das verstehen will, sollte sich den Song *Das gute wilde Leben* von Tilmann Rossmy anhören.

Anonym

10

Lerne und spiele

Achtsam und wachsam

Respekt vor dir selbst und deinen Mitmenschen

Ehrlich und redlich

Neugierig und offen für Anderes (oder was anders zu sein scheint)

Toleranz und Akzeptanz

Hilf den Schwächeren

und fordere die Stärkeren auf mitzuhelfen

Überprüfe die Aussagen anderer und

mache deine eigenen Erfahrungen

Lebensfreude und Spaß

Lernen und spielen

Arbeit und Freizeit

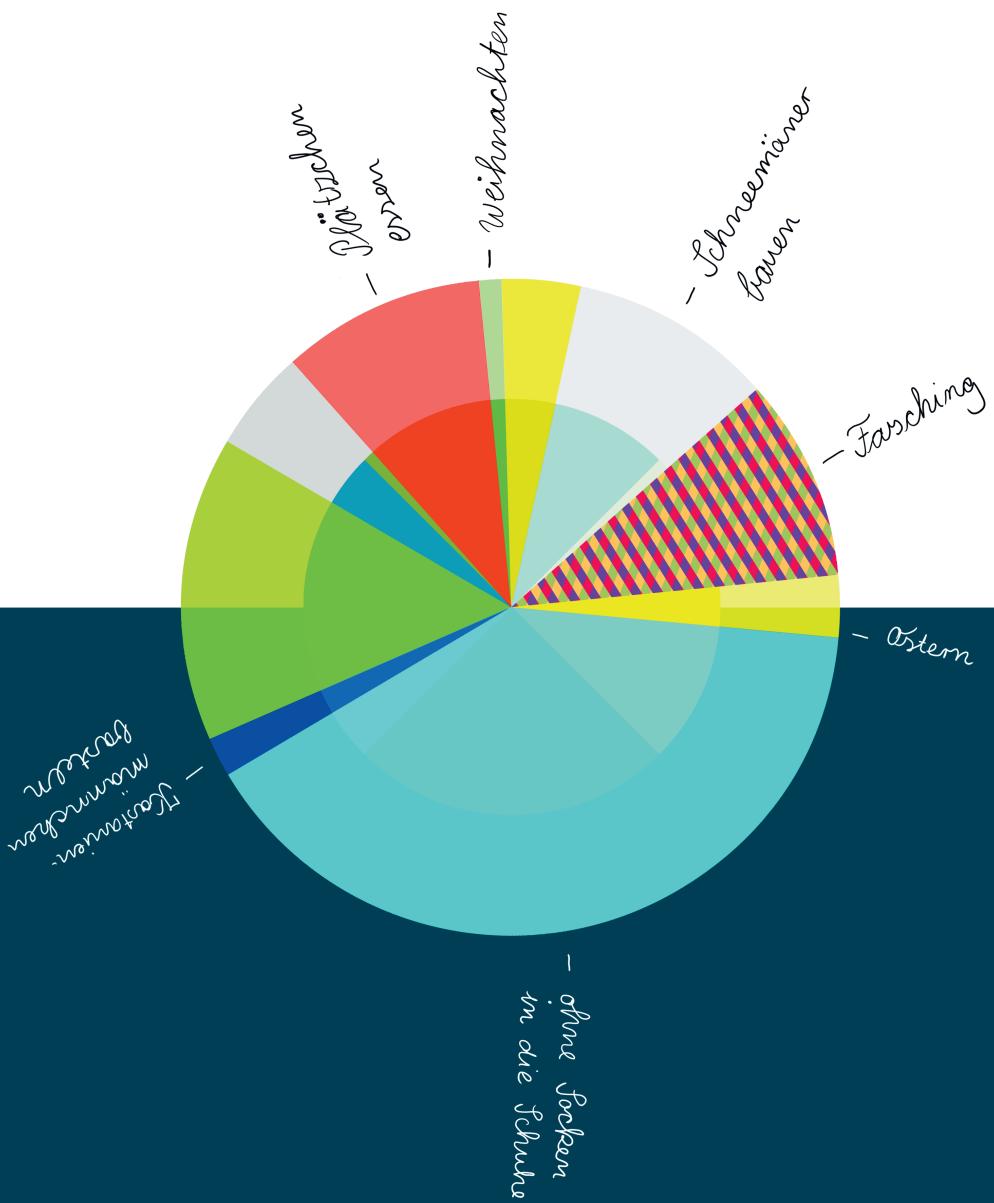
Schütze unsere Umwelt und engagiere dich sozial

Bewegung und Erholung

Gehe mit offenen Augen durch unsere Welt und lächle –

und die Welt lächelt zurück!

Stefanie





Erlebe die Jahreszeiten

Es gibt etwas sehr Wichtiges, das wir (wieder) entdecken, wenn wir mit Kindern zusammen leben: die Jahreszeiten! Nicht nur, weil man ständig neue Kleidung kaufen muss (Winterschuhe, Sommerjacke etc.). Man ist vor allem an all die Tage gebunden, die wir vorher in unserer coolen Jugendlichkeit einfach übergangen haben: Karneval, Ostern, Weihnachten – das sind plötzlich bedeutsame Daten.

Was man dabei lernt: dass es ein Grundsystem im Ablauf eines Jahres gibt, das gar nicht mal so schlecht ist.

Inga

12

Sei neugierig

Neugierig sein. Menschen offen gegenübertreten. Niemals aufhören zu lernen. Ausprobieren. Wertungen auf später verschieben und niemals einfach übernehmen. Sehen, wie andere etwas machen und Impulse daraus gewinnen. Zuhören.

Vera

13

Lerne, um Verzeihung zu bitten

Es ist schwieriger als man denkt. Du brauchst es aber häufiger, als du denkst. Egal, wie viel Mühe du dir gibst. Wer das gute Leben erreichen will, muss sich entschuldigen können.

Christian

14

Vertraut euch

Mein Freund und ich haben einen Deal, der für mich die Grundlage des guten Lebens ist. Wir lieben uns, wir vertrauen uns. Ich glaube, jeder braucht einen solchen Vertrauensdeal für ein gutes Leben.

Agnes

15

Gesundheit!

Erfreue dich deiner Gesundheit. Denn: Ohne Gesundheit haben wir noch nicht einmal etwas vom schlechten Leben ...

Roland

16

Lies vor

Geh in einen Kindergarten oder in ein Altenheim und biete an, dass du den Menschen dort etwas vorliest. Einmal oder regelmäßig. In dem Moment, in dem du anfängst zu lesen, erkennst du das gute Leben.

Anonym



17

Schau nach der Post

Check deine Mails – vielleicht hat ja jemand an dich gedacht.

Inga



18 Lass dir Zeit

Zeit! Es geht nur um Zeit. Immer haben wir davon zu wenig. Immer lassen wir uns stressen, weil wir etwas schnell machen oder erreichen müssen. Lass dir sagen: Es kommt auch der nächste Bus. Das gilt für die kleinen Entscheidungen des Tages, es gilt aber auch für deine Karriere. Lass dir Zeit, sei bei dir!

Stefan

19 Lebe gut, nicht besser

No queremos vivir mejor, queremos vivir bien! –

Wir wollen ein gutes Leben, kein besseres!

Mit diesem Slogan wurde auf dem Weltsozialforum in Belem ein Aufruf veröffentlicht, der sich mit den Krisen der Zivilisation befasst. Die Antwort auf diese Krisen ist das Konzept eines »guten Lebens«, das dem »besser leben« gegenübersteht, das lediglich an den Anstieg der materiellen Reichtümer und den Verbrauch von Gütern gebunden ist.

Pedro

20

Mach mal Pause

Du musst Urlaub machen, Pausen nehmen, rausgehen.

Anonymous

21

Schmecke den Nebel

Geh raus. Such dir einen Baum, schau dir ein Blatt an oder die Rinde. Betrachte einen Sonnenaufgang, ohne nach Worten dafür zu suchen. Schau aufs Wasser und in die Wolken, fühl Erde in deiner Hand. Spiel mit einem Hund, rede mit Vögeln. Rieche feuchtes Gras, schmecke den Nebel. Freu dich, dass du Kälte spüren kannst, bewundere die Fähigkeit, ein Feuer zu entfachen. Berühre einen anderen Menschen.

Oster

22

Lach über dich

Nimm dich und deine Wünsche, Träume, Bedürfnisse nicht zu ernst.

Lerne, sie mit Abstand zu betrachten. Lerne, über dich selbst zu lachen.

Andreas

23

Akzeptiere das Andere

Vielleicht ist ja das Gegenteil wahr! Vielleicht hat ja der andere Recht!

Ingrid



24 Pflücke Erdbeeren

Das gute Leben? Frische Erdbeeren!

Jan



25 Verliere Zeit

Lerne, dich zu langweilen. Du wirst es brauchen.

Eva



26 Hör nicht auf deine Eltern

Als die deutsche Tennisspielerin Andrea Petkovic bei den Australian Open 2011 das Viertelfinale erreicht hatte, ergriff sie das Stadionmikrofon und gab den Zuschauern den Rat, nicht auf die eigenen Eltern zu hören. Ihr Beispiel zeigt, wie weit man damit kommt. Petkovics Vater Zoran, selber Tennisprofi, hatte ihr ursprünglich geraten, einen anderen Beruf zu ergreifen.

Anonym

»Hebe
dir unerfüllte
Träume
auf«

Ulrich Reinhardt

27

Ulrich Reinhardt hat eine Studie über Zufriedenheit in Europa geleitet. Dabei hat er ein paar Antworten auf die Frage gefunden: Was macht glücklich?

Wie misst man eigentlich Zufriedenheit?

Wir haben eine Repräsentativbefragung durchgeführt, bei der wir europaweit mehr als 15 000 Personen über 14 Jahren gefragt haben: »Bist du zufrieden und glücklich mit deinem Leben?« Also eine sehr einfache Frage. Im Rahmen der Vorstudie sind wir qualitativ rangegangen und haben in den unterschiedlichen Ländern gefragt: Was bedeutet für Sie Glück?

Die Erhebung wurde von der Hamburger Stiftung für Zukunftsfragen begonnen. Mit welchem Ergebnis?

Es war sehr auffällig, dass schon von der Sprache her sehr große Unterschiede bestanden. Im Deutschen bezieht sich Glück eher auf einen kurzfristigen Moment, d.h. man ist auch glücklich, wenn die eigene Fußballmannschaft gewonnen hat oder das Wetter gut ist. Die Entsprechung wäre im Englischen »Luck«. Wenn man aber über »happiness« spricht – was auch Glück bedeutet – geht es um eine längerfristige Zeitperspektive. Das steckt auch in »Gelucke«, auf das das deutsche Glück, sprachlich zurückgeht. Das heißt so viel wie Gelingen. Daran merkt man, es muss etwas gelingen, damit man glücklich ist.

Was können wir von den Dänen – die als glücklichste Europäer aus der Studie hervorgehen – lernen, um glücklicher zu werden?

Zwei Punkte fallen auf: Einerseits deutlich mehr Kinder pro Frau und andererseits eine deutlich höhere Emanzipationsrate. Das hat Auswirkungen auf die Familienstrukturen, und Familie scheint ein ganz wichtiger Faktor für das Zufriedenheitsgefühl zu sein.

Das klingt jetzt eher soziologisch. Heißt das auch, dass Familie auf der privaten Ebene der Schlüssel zur Zufriedenheit ist?

Auf jeden Fall. Ob es die Familie ist, ob es ein Partner ist oder ob es ein großer Freundeskreis ist – das soziale intakte Umfeld ist wichtig für das persönliche Glücksgefühl. Das reicht bis dahin, dass es dabei auch um Vorsorge für das Glücksgefühl geht. Denn man versucht, alles im Leben gut hinzukriegen, finanziell abgesichert zu sein und geistig fit zu bleiben, aber die beiden entscheidenden Punkte scheinen auch im Alter zu sein, dass man sein soziales Umfeld entsprechend pflegt, eigene Hobbys hat und sich selbst Glücksmomente schafft.

Macht Geld glücklich?

Es hat in jedem Fall Einfluss. Wenn man sich die Untergruppen unserer Studie anschaut, kann man sehen: Je höher das Einkommen ist, desto höher ist die Zustimmung, dass man mit seinem eigenen Leben glücklich ist. Es scheint also durchaus einen Bezug zu geben.

Weitere Ergebnisse sind: Frauen sind glücklicher als Männer, Landbewohner glücklicher als jene, die in der Stadt wohnen und Paare sind zufriedener als Singles. Kann man diese Skala anlegen und raten: Man muss aufs Land ziehen, einen Partner finden und viel verdienen?

Ich glaube nicht pauschal. Denn beim Einkommen zum Beispiel muss man sehen, dass das Bildungsthema völlig gegensätzlich läuft. Zwar sieht man, dass man mit höherer Bildung auch mehr verdient, gleichzeitig machen sich höher gebildete Menschen oft mehr Gedanken über das Leben – und vielleicht auch mehr Sorgen.

Und beim Wohnort?

Die Stadt-Land-Frage ist auch zweischneidig. Die Möglichkeiten in Sachen Sport und Kultur sind in der Stadt um ein Vielfaches höher als auf dem Land. Gleichzeitig scheint das soziale Gefüge auf dem Land

noch intakter zu sein als in der Stadt. Nachbarschaft spielt hier eine deutlich höhere Rolle. Das kann auch ein Indikator für Sicherheit und damit für Glück und Zufriedenheit sein.

Warum haben Sie das Thema überhaupt erforscht?

Das Projekt hatte die Überschrift »United Dreams of Europe«. Europa definiert sich häufig darüber, was es nicht ist und wir wollten herausfinden, was Europa sein kann. Deshalb haben wir gefragt, wie sehen sich die Europäer selbst und was verbindet sie. Und dabei ging es auch um die Frage, was kennzeichnet unsere Lebensqualität – abgesehen vom Lebensstandard. So kam es zu der Glücksfrage.

Es gibt in Amerika das berühmte Streben nach Glück (pursuit of happiness), haben Sie dazu ein europäisches Gegenmodell entdeckt?

Ich glaube schon. Die Amerikaner streben nach Lebensstandard, nicht so sehr nach Lebensqualität. Das spielt in Europa eine größere Rolle. In Zukunft wird Lebensqualität sehr stark über die Zeitfrage beantwortet. Wir haben so viele Möglichkeiten nicht nur Geld auszugeben, sondern auch Zeit zu investieren. Wenn wir sagen, wir nutzen unsere Zeit sinnvoller, dann ist das ein toller Ansatz um die Lebensqualität zu heben.

Was ist Ihr eigener Ratschlag fürs gute Leben?

Das sind zwei Sachen: Einerseits glaube ich, dass es wichtig ist, sich unerfüllte Träume aufzuheben und nicht alle zu erfüllen. Denn wenn man nicht mehr träumen kann, wird es schwierig. Und andererseits glaube ich, dass man sich seine Lebensqualität und sein Glück auch ein Stück weit selbst verdient. Man muss auch etwas Gutes leisten – für sich selbst und für andere. Getreu dem alten Spruch: Es gibt nichts Gutes, es sei denn man tut es.

Mehr über die Studie im Netz unter stiftungfuerzukunftsfragen.de

28

Lerne zu vergessen

Was war, ist gewesen. Was ist, geht vorbei. Lerne, Dinge vorbeiziehen zu lassen!

Stefan

29

Vertrau dem Zufall

Er führt dich an die richtigen Orte!

Anonymous

30

Versuchs aufs Neue

Ich habe Loki und Helmut Schmidt stets bewundert. Als die Frau des ehemaligen Bundeskanzlers starb, las ich in einem alten Interview mit ihr. Darin erzählte sie, wie es gelang, dass die beiden so lange ein Ehepaar geblieben sind. Natürlich gab es auch bei ihnen Streit. Aber sie waren sich sicher, dass sie es immer wieder neu miteinander versuchen wollten.

Florian

31 Geh grillen

Endlich ist das Wetter gut, endlich kann man raus in den Park, Freunde und einen Ball einpacken und auf der Wiese grillen. Wer das macht, wird mir zustimmen: Das gute Leben findest du da draußen!

Jan



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Dirk von Gehlen, Manuela Baldauf

Auf leisen Sohlen zum Glück

Das Buch fürs gute Leben

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 15,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-442-39222-3

Mosaik Verlag

Erscheinungstermin: Mai 2012

Der frische, junge Blick auf das Glück

Was macht ein gutes Leben aus? Auf diese Frage haben die Autoren über 250 mögliche Antworten gefunden, die genauso überzeugend wie überraschend sind. Spaghetti essen, im Regen spazieren gehen, über sich selbst lachen – oft sind es die kleinen Dinge, die uns glücklich machen. Vom Dichter bis zum Popstar, von Eltern und Kindern, Promis und Normalos: Jeder betrachtet das Glück aus einem anderen Blickwinkel, hat eine kleine Geschichte zu erzählen oder eine Erkenntnis zu teilen – und die gesammelten Beiträge bringen den Leser zum Schmunzeln, zum Nachdenken und Stück für Stück ein bisschen näher zum Glück.

 [Der Titel im Katalog](#)