

URSULA NUBER

ISS  
DEIN  
EIS,  
BEVOR  
ES  
SCHMILZT

*Warum es sich nicht lohnt,  
auf später zu warten*

KNAUR TASCHENBUCH VERLAG

Dieser Titel erschien bereits 2010 im Knaur Verlag unter dem Titel »Das elfte Gebot. Mit Gelassenheit das Leben meistern« und der Bandnummer 65493.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Oktober 2012  
Knaur Taschenbuch  
© 2010 Knaur Verlag  
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt  
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung: Gettyimages / McMillan Digital Art  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-426-78327-6

5 4 3 2 1

# Inhalt

Einleitung – Die zehn Gebote des Machbarkeitswahns .	11
Erstes Gebot – <b>Sei glücklich!</b> .....	29
Die Positive Psychologie und das Glück .....	31
Können wir lernen, glücklich zu sein? .....	37
Warum gibt es überhaupt noch unglückliche Menschen? .....	41
Zweites Gebot – <b>Nutze die Zeit!</b> .....	51
Wir sind im Stress – immer und überall .....	54
Gehört die Zeit uns? .....	58
Alles auf einmal und möglichst gleichzeitig! .....	60
Muße – Leben in der Gegenwart .....	66
Drittes Gebot – <b>Sei gut drauf!</b> .....	74
Kann man Gefühle managen? .....	77
Sind nur positive Gefühle gute Gefühle? .....	80
Viertes Gebot – <b>Denke positiv!</b> .....	94
Wie das positive Denken in die Welt kam .....	95
Positives Denken kann unser Leben verändern – zum Negativen! .....	99
Negatives Denken hat Vorteile .....	107
Fünftes Gebot – <b>Sei erfolgreich!</b> .....	114
Man kann alles schaffen, man muss nur wollen .....	118
Jede Krise ist eine Chance! Von wegen! .....	124

Lebenslanger Erfolgsdruck? .....	127
Erfolg hat viele Gesichter .....	130
Eine gelassene Definition von »Erfolg« .....	134
<b>Sechstes Gebot – Strebe nach dem Besten!</b> .....	138
Du bist für mich nicht gut genug! .....	141
Warum wir nach dem Besten suchen .....	144
Wie findet man das Beste? .....	147
Gut genug ist gut genug .....	150
Das Glück des Mittelmaßes .....	152
<b>Siebtens Gebot – Manage deinen Körper!</b> .....	158
Du darfst nicht so bleiben, wie du bist .....	159
Zugenommen? Schäm dich! .....	162
Unser Körper – unser Feind? .....	163
Kontrolle über den Körper, Kontrolle übers ganze Leben? .....	169
Fitter Körper, fitte Seele? .....	172
Ich darf so bleiben, wie ich bin! .....	174
<b>Achtes Gebot – Vermarkte dich!</b> .....	180
Nur die Lauten werden gehört .....	182
Die Stillen sind die Mehrheit .....	185
Zur Selbstdarstellung verdammt? .....	187
Die Aufmerksamkeitssnobs .....	188
Sympathisch sind die Leisen .....	191
<b>Neuntes Gebot – Mach nicht schlapp!</b> .....	194
Die täglichen kleinen Nadelstiche .....	196
Erschöpfung ist keine Lappalie .....	199
Doping gegen die Müdigkeit .....	202
Bewusst schlappmachen! .....	205

Zehntes Gebot – <b>Bleib jung!</b> . . . . .	210
Die Jahre darf man uns nicht ansehen . . . . .	214
Das Alter hat ein schlechtes Image . . . . .	217
Keine Angst vorm Älterwerden! . . . . .	219
Eine andere Sicht auf das Älterwerden . . . . .	221
Gelassen älter werden . . . . .	225
Das elfte Gebot – <b>Mit Gelassenheit das Leben meistern</b> . . . . .	228
Die Angst, das »richtige« Leben zu verpassen . . . . .	231
Das elfte Gebot: Immer schön gelassen bleiben! . . . . .	234
Das elfte Gebot ist kein Machbarkeitsgebot . . . . .	236
Ein ideales Leben gibt es nicht . . . . .	238
Einübung in Gelassenheit . . . . .	253
Schlusswort . . . . .	259
Literaturhinweise . . . . .	263



*»Ich würde Ihnen raten,  
nicht nach dem Warum und Woher zu fragen,  
sondern Ihr Eis zu essen, ehe es schmilzt.«*

THORNTON WILDER





# Einleitung – Die zehn Gebote des Machbarkeitswahns

**A**ngenommen, ich wäre eine gute Fee. Und weiter angenommen, ich würde zu Ihnen sagen: »Sie haben einen Wunsch frei: Wenn Sie irgendetwas an sich verändern wollen, ich ermögliche es Ihnen.« Was würden Sie tun? Mich wegschicken, weil Sie so, wie Sie sind, zufrieden mit sich sind?

Ich vermute, das würden Sie nicht tun. Sie hätten wahrscheinlich einen Wunsch (wenn nicht sogar mehrere). Und ich glaube sogar, einige dieser Wünsche zu kennen:

- ⑤ Sie möchten ein paar Pfunde weniger auf die Waage bringen.
- ⑤ Sie möchten, dass man Ihnen das Alter nicht ansieht.
- ⑤ Sie möchten fit und durchtrainiert sein.
- ⑤ Sie möchten guter Stimmung sein und düstere Gedanken aus Ihrem Leben verbannen.
- ⑤ Sie möchten mit dem Rauchen aufhören, weniger trinken.
- ⑤ Sie möchten sich nicht mehr so oft ärgern.
- ⑤ Sie möchten Ihren Kindern eine perfekte Mutter, ein liebevollerer Vater sein.
- ⑤ Sie möchten im Beruf und auch im Privatleben mehr Erfolg haben.
- ⑤ Sie möchten mit Ihrer Ehe zufriedener sein.
- ⑤ Sie möchten weniger Ängste und dafür mehr Lust am Leben haben.
- ⑤ Sie möchten beliebt sein.

**Kurz:** Sie möchten ein problemfreies, glückliches, gutes Leben führen. Ein verständlicher Wunsch, wer möchte das nicht. Das Problem an diesem Wunsch ist jedoch nicht sein Inhalt, das Problem ist, dass Sie fest davon überzeugt sind, dass er

erfüllbar ist. Sie glauben, dass das Leben leichter sein kann, als es für Sie im Moment vielleicht ist. Und Sie denken wahrscheinlich: Andere schaffen es doch auch! Anderen gelingt, was Ihnen so schwerfällt: optimistisch, unbeschwert, erfolgreich und zufrieden durchs Leben zu gehen. Nur Sie, Sie hadern bei jeder sich bietenden Gelegenheit mit sich selbst. Schon wieder zu viel gegessen und zu wenig Sport getrieben. Schon wieder sich im Ton vergriffen, zu unfreundlich gewesen. Schon wieder zu viele Stunden mit Fernsehen vergeudet, wo doch so viel Wichtiges zu tun wäre. Schon wieder sich auf falsche Menschen eingelassen. Schon wieder mit dem linken Fuß zuerst aufgestanden. Schon wieder zu viel Alkohol getrunken. Schon wieder sich in unnötige Streitereien verwickelt ... Schon wieder versagt!

Das schlechte Gewissen ist zu einem ständigen Begleiter in Ihrem Leben geworden. Wann immer Sie von sich selbst enttäuscht sind, meldet es sich und erinnert Sie daran, dass Sie nicht (immer noch nicht) perfekt sind. Es flüstert Ihnen dann in allen möglichen und unmöglichen Situationen seine Botschaften zu: »Du kannst nicht so bleiben, wie du bist.« – »Du bist nicht glücklich genug.« – »Du bist nicht gut genug.« – »Du bist zu unattraktiv.« – »Du bist zu pessimistisch.« – »Du bist zu ängstlich, zu risikoscheu, zu schüchtern.« – »Du bist keine gute Mutter, kein guter Vater.« All diese negativen Einflüsterungen können auf einen Nenner gebracht werden: »Du bist nicht richtig, so wie du bist.«

Wie Psychologen festgestellt haben, richten wir in der Minute zwischen 150 und 300 Worte an uns selbst. Da kommen wir am Ende des Tages auf eine Menge selbstbezogener Gedanken. Viele davon sind natürlich belanglos und gehören in die Kategorie »Wo habe ich nur meine Schlüssel hingelegt?« Daneben gibt es aber eine stattliche Anzahl von »Du sollst«- und »Du darfst nicht«-Selbstgesprächen, die eine Art Erzie-

hungsfunktion haben. Sie gängeln uns mit moralischen Vorstellungen, bombardieren uns mit Regeln und Geboten und rufen uns zur Ordnung, wenn wir mal nicht so funktionieren, wie wir sollten.

Diese kritischen Selbstgespräche sind mächtig, sie haben einen großen Einfluss. Mit ihren Ermahnungen und ihren Bewertungen unseres Tuns sorgen sie dafür, dass wir nur selten wirklich einverstanden sind mit uns: Unser Selbstbild ist alles andere als glänzend. Dazu finden wir zu viel an uns auszusetzen: zu viele Schwächen, zu viele Fehler, zu viele Probleme, zu unbeholfen, nicht belastbar, zu unzufrieden, zu inkonsequent, zu disziplinos, zu anfällig für Versuchungen. Unsere inneren Stimmen sind schuld daran, dass wir nicht wirklich glücklich leben können. Je kritischer wir mit uns selbst ins Gericht gehen, desto mehr sinkt unsere Zufriedenheit mit uns selbst, und damit nimmt unser Selbstwertgefühl Schaden. Wir stehen dann nicht auf sicherem Boden, sondern werden schnell aus der Bahn geworfen, wenn das Leben mal nicht so läuft, wie es sollte. Dann zweifeln wir an unserem Können oder an unserer Beliebtheit und fühlen uns auch dem Leben insgesamt nicht mehr gewachsen.

Möglicherweise glauben wir dann, dass nur wir uns mit dieser Selbstunzufriedenheit herumquälen und es anderen sehr viel bessergeht. Doch das ist ein Irrtum! Die Unzufriedenheit, die wir verspüren, ist kein individuelles Phänomen. Fast jeder und jede von uns ist in gewissem Maß davon betroffen. Kaum jemand, der wirklich mit sich rundum einverstanden wäre. Die Unzufriedenheit mit sich selbst ist längst zu einer Epidemie geworden, und als Folge davon hat der Wunsch nach Selbstverbesserung und Selbstoptimierung in den letzten Jahren immer mehr Menschen erfasst. Sie alle sind überzeugt davon, dass es Eigenschaften, Verhaltensweisen, Einstellungen an ihnen gibt, die veränderungsbedürftig sind. Und sie glau-

ben: Wenn sie sich selbst zum Positiveren verändern könnten, dann gelänge ihnen das ganze Leben besser.

»Ich werde glücklich sein, wenn ... ich schlanker, erfolgreicher, beliebter, schöner, positiver, beherrschter oder was auch immer geworden bin.« Solche Wenn-dann-Gedanken sind zu einer Art Mantra unserer Zeit geworden. Wir alle haben solche Sätze im Kopf und bemühen uns, das »Wenn« real werden zu lassen. Die meisten von uns sind nämlich fest davon überzeugt, dass unsere Veränderungswünsche in Erfüllung gehen können. Wir müssen uns nur ordentlich dafür ins Zeug legen.

Zwei Fragen drängen sich nun auf:

1. Woher kommt unser Gefühl der Unzulänglichkeit, warum fühlen wir uns oft so unfertig, so defizitär?
2. Warum glauben wir, dass wir es selbst in der Hand haben, ob es uns gut- oder schlechtgeht?

Versuchen wir zunächst eine Antwort auf die erste Frage zu finden: Woher kommt unser Gefühl der Unzulänglichkeit? Ganz allgemein gesagt, gibt es dafür zwei Gründe:

- ⑤ Wir sind gestresst.
- ⑤ Wir sind verunsichert.

Beide Gründe sind Folgen unseres modernen Lebens. Und beide verursachen diese grundlegende Unzufriedenheit.

### **Warum wir unzufrieden mit uns sind**

Es ist inzwischen eine Binsenweisheit: Unser Leben ist in den letzten Jahrzehnten immer komplexer und unübersichtlicher geworden. Unsere Welt hat kaum noch etwas mit der Welt frü-

herer Generationen gemein. Früher folgte eine Lebensstation auf die andere: Kindheit, Schulzeit, Ausbildung, Heirat, Familiengründung, Alter. Man wusste, was in der jeweiligen Phase von einem erwartet wurde und was man selbst vom Leben und von anderen Menschen erwarten durfte. Wer so lebte, hatte die Gewissheit, »richtig« zu leben. Diese Gewissheit fehlt uns heute, denn so geradlinig wie früher verläuft das Leben längst nicht mehr. Wir gehen auf keine vor auszuplanende Wanderschaft mehr, wir unternehmen Kurztripp. Manchmal packen wir sogar unsere Koffer, ohne genau zu wissen, wohin die Reise gehen soll. Das Hauptmerkmal unseres modernen Lebens ist die permanente Veränderung. Auf nichts ist mehr Verlass, wir sind ständig aufs Neue gefordert. Die Fragen »Wer bin ich?«, »Wo ist mein Platz?«, »Was ist der Sinn des Ganzen?«, »Was ist richtig, was ist falsch?« sind immer schwerer zu beantworten. Uns fehlt die Bedienungsanleitung für unseren Alltag. Wir empfinden ihn als eine Art Experiment, in dem wir uns durch Versuch und Irrtum vorwärtstasten. Und niemand weit und breit, der uns mit seinem Vorbild und seinen Erfahrungen zur Seite stehen könnte. Wo früher Eltern, Großeltern, Tanten, Onkeln, Nachbarn stabile Lebensbegleiter waren, sind wir heute oftmals ganz allein auf uns gestellt. Wie erzieht man Kinder richtig? Wie führt man eine gute Partnerschaft? Wie viel Streit darf sein? Wie eigenständig darf man sich in der Arbeitswelt zeigen? Wem darf man sich anvertrauen? Wohin mit den Ängsten, Zweifeln, Zukunfts Sorgen?

Die Verunsicherung ist groß. Anlässe für Selbstzweifel gibt es wie Sand am Meer. Ohne rechte Orientierung gehen wir durchs Leben und landen nicht selten in einer Sackgasse. Kein Wunder, dass uns immer wieder Gefühle der Unzulänglichkeit, der Unfähigkeit heimsuchen. Wenn wir am Ende des Tages nicht geschafft haben, was wir vorhatten, wenn wir

uns müde und ausgelaugt fühlen, wenn es Konflikte mit Kollegen oder in der Familie gibt – dann suchen wir die Verantwortung in der Regel bei uns. Dass unsere schwierigen und unübersichtlichen Lebensumstände eine Rolle spielen könnten, kommt uns meist nicht in den Sinn. Wir führen unsere Verunsicherung und unsere Probleme ausschließlich auf uns selbst zurück: auf unser scheinbares Unvermögen, auf unser ungenügendes Wissen, auf unsere schwachen Nerven. Wir übernehmen die Alleinverantwortung.

Das allein wäre schon Stress genug. Hinzu kommt aber noch, dass wir in diesem unübersichtlichen Leben kaum Ruhe finden – für uns selbst, zum Nachdenken, zum Ausspannen, zur Erholung. Wir sind Getriebene. Wir hetzen durch unseren Alltag, den wir mit Hilfe von Zeitmanagement und To-do-Listen verzweifelt in den Griff zu bekommen versuchen. Tagtäglich eilen wir gestresst von einem Termin zum anderen, von einer Aufgabe zur nächsten – gleichgültig, ob es sich um berufliche Aufgaben handelt oder um die Gestaltung der Freizeit. Computer, E-Mail, Handy, Smartphones – die neuen Technologien sind für uns längst zum Alltag geworden. Selbstverständlich arbeiten wir mit ihnen. Und ebenso selbstverständlich überlassen wir ihnen häufig auch die Regie über unser Leben. Ein übervoller E-Mail-Postkasten nach dem Wochenende stiehlt uns wertvolle Arbeitszeit und Nerven. Die ständige Erreichbarkeit per Handy lässt keine Mußestunden zu. Das Gefühl, alles gleichzeitig und nichts richtig zu machen, beherrscht unser Tun.

Das hat Folgen: Die Beschleunigung, die bei der Übermittlung von Daten durchaus hilfreich ist, erfasst auch andere Lebensbereiche, und dort schadet sie mehr, als sie nutzt. Wir haben keine Geduld mehr, nicht mit uns und nicht mit anderen, wir haben keine Zeit mehr, nicht für uns und nicht für andere. Das führt langfristig zu dem schrecklichen Gefühl,

die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren, keine Energie mehr zur Verfügung zu haben für die Herausforderungen des Alltags. Wir sind müde, gestresst, fühlen uns kaputt und ausgelaugt. Auf Dauer kann diese Lebensweise, die eine permanente Überforderung darstellt, Seele und Körper krank machen. Das Immunsystem wird geschwächt, wir reagieren mit Infektionen, die Leistungsfähigkeit lässt nach, Müdigkeit und depressive Verstimmungen nehmen zu.

Wenn der Stress und die Hektik in unserem unübersichtlichen, verunsichernden Leben überhandgenommen haben, dann ist es sehr wahrscheinlich, dass wir unter einem oder mehreren der folgenden Symptome leiden:

- ⑤ Wir können nur schwer einschlafen oder wachen sehr früh auf und liegen dann bis zum Weckerklingeln wach.
- ⑤ Wir leiden regelmäßig unter Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden oder anderen chronischen Schmerzzuständen.
- ⑤ Wir haben keinen Appetit mehr oder erleben regelrechte Fressanfälle.
- ⑤ Der Blutdruck ist viel zu hoch.
- ⑤ Wir werden Erkältungen nicht mehr los.
- ⑤ Wir sind gereizt und schnell auf »180«.
- ⑤ Unsere Stimmung ist oft auf dem Nullpunkt.
- ⑤ Konflikte mit Familienangehörigen oder Kollegen nehmen zu.

Wir registrieren diese Veränderungen an uns selbst und leiden unter den diversen Symptomen. Aber welchen Schluss ziehen wir daraus? Steuern wir dagegen? Nein, ganz im Gegenteil. Wir verurteilen uns selbst für die »Schwäche«, die wir zeigen, und setzen alles daran, ausreichend Energie zu finden, um im schnellen Rhythmus unserer Zeit mithalten zu können. Zusätzlich zu dem Stress, den uns das Leben bereitet, schaffen wir noch »hausgemachten« Stress, indem wir

uns zwingen, nur ja nicht aus dem Takt zu geraten. Das aber ist alles andere als einfach. Deshalb suchen wir nach Lösungen, Anhaltspunkten, Hilfestellungen.

In dieser Situation sind wir empfänglich für Ratschläge und Hilfestellungen aller Art. Wir hören dann nur zu gern auf Experten, die, so glauben wir, mehr wissen als wir und die uns zeigen können, wie ein »gutes« Leben, ein »richtiges« Leben aussieht. Wo Frauen und Männer früherer Zeiten die Alten in ihrer Familie um Rat gefragt haben, lesen wir heute Zeitschriften und Bücher, informieren uns aus Fernsehsendungen, lassen uns von Experten beraten und orientieren uns an prominenten Vorbildern: Was wir von diesen Quellen erfahren, versuchen wir fürs eigene Leben zu nutzen und positive Veränderungen herbeizuführen. Wir joggen, stemmen Gewichte, ernähren uns nach der neuesten Lehre, lernen Entspannungsübungen, informieren uns über Kindererziehung, gehen in Psychotherapie, unterziehen uns kosmetischen Operationen oder schlucken Pillen gegen Schmerzen, gegen Müdigkeit, gegen Konzentrationsstörungen. Und wozu das alles? Selbstverbesserung heißt unser Ziel, das, wenn es einmal erreicht sein wird, die Verunsicherung vertreiben und uns die Kontrolle über unser Leben zurückgeben soll.

### **Warum wir uns selbst in die Pflicht nehmen**

In dieser durchaus verständlichen Suche nach Rat und Klärung in immer unübersichtlicheren Zeiten liegt die Antwort auf die zweite Frage: *Warum glauben wir, dass wir es selbst in der Hand haben, ob es uns gut- oder schlechtgeht?* Ganz einfach: Weil wir von den Quellen, die wir um Rat und Hilfe konsultieren, nichts anderes hören. All die Berater und Coaches, all die zahlreichen Zeitschriftenartikel und Ratgeber



bücher verbreiten im Grunde nur eine Botschaft: »Wenn du tust, was wir dir sagen, ist das Leben ein Kinderspiel. Du hast es in der Hand!« Diese externen »Berater« wissen scheinbar sehr genau, wie wir möglichst zufrieden, gelassen, erfolgreich, glücklich durchs Leben kommen. Sie fördern den Glauben, dass der Weg zum Ziel ganz einfach ist, vorausgesetzt, wir befolgen, was sie als richtig herausgefunden haben.

»Es gibt im Leben Auf und Abs. Ich will nur die Aufs.« Was Lucy von den *Peanuts* so naiv und unbefangen ausspricht, wünschen wir uns alle. Und aufgrund der Informationen, die wir über das »richtige« Leben sammeln, zweifeln wir nicht daran: Wenn wir nur alles richtig machen, dann können wir den Tiefen des Lebens, die uns in Gestalt von Traurigkeit, Angst, Schmerz, Einsamkeit, Fehlschlägen, Zweifeln heimsuchen, ein Schnippchen schlagen. Wir haben schließlich ein Recht auf Glück – und wenn wir uns richtig verhalten, wird es sich verwirklichen lassen. Erweisen sich die Tiefs dann wider Erwarten als hartnäckig, haben wir etwas falsch gemacht. Dann müssen wir zurück auf »Los«, müssen vielleicht unsere Strategien verändern oder waren bei der Umsetzung der Expertenratschläge nicht konsequent genug.

Die Ablehnung, die wir den Tiefs in unserem Leben entgegenbringen, ist verständlich – wer will schon, dass es ihm schlechtgeht, wer will schon negative Gefühle aushalten in einem Leben, das mehr als anstrengend ist! Doch so sehr wir uns ein unbeschwertes, glückliches Leben auch wünschen, die Erfahrung lehrt uns, dass uns das Leben immer mal wieder in die Knie zwingt: Krisen in der Partnerschaft, Sorgen am und um den Arbeitsplatz, Projekte, die nicht gelingen, Krankheit, Tod eines nahestehenden Menschen, Schwierigkeiten mit den Kindern, Trennungen, Verluste, Sorge um die alten Eltern, Gefühle des Ausgebranntseins oder tiefgreifende

Sinnkrisen ... Das Leben zeigt uns oft genug, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben können, dass unser Einfluss begrenzter ist, als wir glauben.

Diese Tatsache wird jedoch von unseren »Informanten« meist vernachlässigt oder gar völlig unterschlagen. Sie verschweigen, dass wir nicht immer Herr oder Frau im eigenen Lebenshaus sein können, dass so manche Weichenstellung durch gesellschaftliche Einflüsse, durch unsere biologischen Voraussetzungen, unsere Herkunft, aber auch durch das Schicksal erfolgt. Kommen wir in eine Lebenssituation, in der wir nicht mehr weiterwissen und in der sich ein dichter Grauschleier auf uns legt, sind wir vollkommen allein mit unseren Ängsten und Sorgen. Dann ist niemand da, der uns freundlich die Hand auf die Schulter legt und uns beruhigt, dass das, was wir erleben, völlig normal ist. Im Gegenteil: Wir empfinden unsere Reaktionen als unangemessen, als falsch, als persönliches Scheitern. Irgendetwas müssen wir falsch gemacht haben, sonst wären wir jetzt nicht in dieser schlimmen Situation. Zu unseren realen Problemen kommt ein völlig unnötiges hinzu: Wir üben Druck auf uns selbst aus, um möglichst schnell wieder aus der belastenden Situation herauszufinden, um möglichst schnell die negativen Gefühle durch gute auszutauschen, um möglichst schnell wieder zur Normalität zurückzukehren. Und diese »Normalität« ist eben eine, in der es keine Schattenseiten geben darf.

Die meisten von uns sind Opfer einer Überzeugung, die schon lange die Regie in unserem Leben übernommen hat: »Alles ist machbar, wenn ich nur will.« Wenn diese Überzeugung unser Denken und Handeln beeinflusst, zweifeln wir nicht daran, dass wir es selbst in der Hand haben, ob es uns gutgeht oder nicht. Gleichgültig, was uns widerfährt, es liegt in unserer Macht, das jeweils Beste aus der Situation zu machen. Selbst wenn etwas Schicksalhaftes passiert, wir unseren

Job verlieren, die Partnerin oder der Partner uns verlässt oder wir seelische oder körperliche Schmerzen erleiden müssen – wir können durch entsprechende Maßnahmen alles wieder ins Lot bringen. Der Autor Sven Hillenkamp beschreibt in seinem Buch *Das Ende der Liebe* die Auswüchse, die durch den Glauben an die Machbarkeit entstanden sind:

»Die Erfolglosen und die Arbeitslosen glauben nicht mehr an die Hindernisse des ›Systems‹, an Klassengrenzen. Sie fürchten, es liege an ihnen selbst.

Die Frauen glauben nicht mehr an die Frauenfeindlichkeit, an Geschlechtergrenzen. Sie fürchten, es liege an ihnen allein.

Die Konsumenten wollen die Welt verändern. Sie glauben, dass sie es könnten, es müssten. Sie tragen die Verantwortung.

Die Kranken glauben, sie hätten sich selbst krank gemacht: zu viel Stress, schlechte Ernährung, unterdrückte Gefühle. Sie glauben, sie könnten sich selbst heilen, durch die richtige Einstellung, die richtige Methode und Selbstdisziplin.

Jeder glaubt, er könne es schaffen. Ruhm, Reichtum, Gesundheit, Kreativität.«

## **Die neuen zehn Gebote:**

### **Wer uns sagt, wo es langgeht**

Wir können es schaffen! Davon sind wir überzeugt. Alles ist machbar, nichts ist unmöglich, wir haben die Kontrolle über uns und unser Leben. Wir stellen die Weichen, wir entscheiden, welchen Weg wir gehen. Und wenn sich dann herausstellt, dass wir den falschen Weg eingeschlagen haben, sind wir eben schuld. Schließlich liegt alles in unserer Hand, wir sitzen an den Schalthebeln unseres Lebens. Weil wir das glauben, sind wir natürlich bestrebt, von vornherein alles richtig zu machen. Das Scheitern sollte möglichst ausgeschlossen sein. Da wir aber letztendlich nicht immer wissen können,

was richtig und was falsch ist, welche Entscheidung zum Ziel führt und welche in die Irre, suchen wir in unserer Verunsicherung nach »Wegweisern«. Wer kann uns sagen, wo es langgeht? Wer gibt uns die Sicherheit, »richtig« zu leben? Wie gesagt, die alten Orientierungsgeber, die unseren Eltern und Großeltern noch auf die Sprünge halfen – die Familie, die Kirche, der Staat –, haben längst an Einfluss verloren. Die Zehn Gebote der Bibel sind für das anstrengende, moderne Leben nur bedingt hilfreich. Sie sagen uns auch nur, was wir *nicht* tun dürfen: nicht stehlen, nicht ehebrechen, nicht lügen und so weiter. Was wir heute aber brauchen, sind klare Hilfestellungen und Anweisungen fürs Handeln. Hier lassen uns die alten Zehn Gebote im Stich. Aber keine Sorge, es gibt neue Gebote, die uns das geben, was wir suchen: Sie bestätigen uns in dem Glauben, alles sei machbar und alles sei kontrollierbar. Sie weisen uns Wege zu unserem Glück. Diese Gebote begegnen uns auf Schritt und Tritt, sie sind mächtig, sie beeinflussen uns – und sie sind die Hauptverantwortlichen für unsere Unzufriedenheit mit uns selbst.

Diese neuen zehn Gebote lauten:

1. **Sei glücklich!**
2. **Nutze die Zeit!**
3. **Sei gut drauf!**
4. **Denke positiv!**
5. **Sei erfolgreich!**
6. **Strebe nach dem Besten!**
7. **Manage deinen Körper!**
8. **Vermarkte dich gut!**
9. **Mach nicht schlapp!**
10. **Bleib jung!**

Wir, die wir diese Gebote kennen und ihre Verwirklichung aufgrund der Versprechungen derjenigen, die sie »unters Volk« bringen, für machbar halten, versuchen unser Bestes. Wir trimmen unseren Körper und unsere Seele, wir lernen nicht nur »richtig« zu atmen und das Richtige zu essen, sondern auch »richtig« zu denken und zu fühlen. Mag sein, dass das eine Weile sogar gelingt. Doch früher oder später müssen wir feststellen: Wir sind immer noch unzufrieden, wir sind immer noch nicht gelassen, wir haben immer noch Ängste, und wir sind immer noch unglücklich. Und wir fragen uns: »Wer, wenn nicht ich selbst, ist daran schuld?« Wenn es uns nicht gelingt, nach den Machbarkeitsgeboten zu leben, fühlen wir uns schnell als Außenseiter und Versager. Wir glauben dann, allen anderen gelingt es, nur uns nicht. Wir müssen etwas Grundlegendes falsch machen. Sonst hätten wir doch nicht noch immer »unangemessene«, »ungesunde« Gefühle und Gedanken (dazu zählen wir so lästige Phänomene wie Ängste, Scham- und Schuldgefühle, Depressionen, Eifersucht, Wut, Ärger, Neid); sonst würden wir nicht immer wieder pessimistisch die Flinte ins Korn werfen; sonst würden wir nicht immer wieder die helle Seite des Lebens aus den Augen verlieren (»Always look at the bright side of life!«); sonst wäre für uns das Glas nicht meist halb leer, sondern halb voll; sonst wären wir nicht phasenweise unglücklich und hoffnungslos.

Weil all das so ist, muss etwas schief laufen in unserem Leben. Die Verantwortung dafür suchen wir bei uns allein und berücksichtigen nicht, dass andere Menschen oder gesellschaftliche Einflüsse eine wichtige Rolle spielen. Wir ziehen es nicht in Betracht, dass die Umstände, unter denen wir leben und arbeiten, dass die enormen Herausforderungen unserer Zeit, unser übervoller Alltag, der Stress des Berufslebens, die Entwurzelung aus unseren Familien und viele

Zeiterscheinungen mehr, einen großen Anteil daran haben, wie wir uns fühlen und wie wir im Leben zurechtkommen. Nein, all das ziehen wir nicht in Betracht. Wir billigen uns keine mildernden Umstände zu. Wir glauben: Jeder ist seines Glückes Schmied. Glück ist machbar. Wenn wir nicht glücklich sind, dann sind wir schlechte Schmiede, machen wir etwas falsch. Wir erkennen nicht die Grenzen, die unserem eigenen Handeln gesetzt sind, sondern suchen die Ursache für alle möglichen Entwicklungen bei uns selbst:

Wenn wir krank werden, haben wir uns selbst durch ein stressiges Leben, durch falsche Ernährung oder unterdrückte Gefühle krank gemacht; wenn wir arbeitslos werden, haben wir uns nicht ausreichend genug angestrengt; wenn wir trotz Kinderwunsch keinen Nachwuchs bekommen, fragen wir uns, ob es an unserer Einstellung liegen könnte; wenn wir den richtigen Partner fürs Leben nicht finden, muss etwas mit uns nicht stimmen; wenn die Gehaltserhöhung auf sich warten lässt, haben wir uns nicht motiviert genug gezeigt ...

Natürlich wissen wir: Kein Leben kann nur aus Glücksmomenten und Erfolgen bestehen. Kein Leben ist nur »leicht«. Vor Schicksalsschlägen, Niederlagen und unangenehmen Gefühlen ist niemand geschützt. Doch beeinflusst von den Machbarkeitsgeboten unserer Gesellschaft und den Botschaften der Gute-Laune-Experten, betrachten wir die »negativen« Seiten des Lebens als etwas, das zwar passieren kann, mit dem wir uns aber nicht allzu lange und allzu intensiv befassen sollten. Wenn uns schon etwas passiert, was den zehn Machbarkeitsgeboten zuwiderläuft, sollten wir wenigstens mit deren Hilfe schnell wieder stabilen Boden unter die Füße bekommen.

Was wir dabei konsequent ausblenden: Es gibt das Schicksal, das wir nicht beeinflussen können. Es gibt Ungleichheiten

und Ungerechtigkeiten, die wir selbst nur schwer oder gar nicht verändern können. Es gibt Grenzen, die unsere Veränderungsmöglichkeiten einschränken. Und was wir vor allem ausblenden: Möglicherweise besteht überhaupt keine Notwendigkeit zur Veränderung. Unser Veränderungswunsch ist vielleicht völlig unangebracht, weil wir so, wie wir denken, handeln und fühlen, sehr in Ordnung sind. Gerade weil wir neben Stärken auch Schwächen haben, gerade weil wir Freude und Angst gleichermaßen empfinden können, gerade weil wir neben Erfolgen auch Niederlagen kennen, gerade weil wir in unserem Leben sowohl Trauer als auch Glück empfinden können, gerade weil wir mal zufrieden, mal unzufrieden, mal müde und mal aufgeweckt sind – gerade weil wir die Sonnenseiten und die Schattenseiten eines Lebens kennen, ist unser Leben ein gutes Leben.

### **Abgelenkt vom Wesentlichen**

So banal das klingt, so wenig selbstverständlich ist es in unserer heutigen Zeit des Machbarkeitswahns, sich »richtig« zu fühlen. Die Fülle des Lebens bleibt uns vorenthalten, weil wir uns von den Machbarkeitsgeboten zu einer Perfektion verführen lassen, die unmenschlich, weil einseitig ist, und die uns erst recht in die Unzufriedenheit mit uns selbst treibt. Wenn es uns gelänge, uns mit allen unseren Facetten und Eigenheiten, mit unseren Stärken und Schwächen, mit unseren Kompetenzen und unseren Defiziten zu akzeptieren, und wenn wir aufhören würden, nach einer übermenschlichen Perfektion zu streben, dann würden wir für Momente immer mal wieder das erreichen, was wir uns als Dauerzustand so sehr wünschen: ein gutes, gelingendes Leben.

Leider sind die meisten von uns von einer solchen Selbstakzeptanz weit entfernt. Das hat zur Folge, dass wir nie rich-

tig in unserem Leben ankommen, dass wir ständig auf der Suche sind nach dem besseren Leben, das angeblich möglich ist. »Leben ist das, was passiert, während wir Pläne schmieden.« Dieser Satz, der John Lennon zugeschrieben wird, trifft wohl auf uns alle zu. Wir machen Pläne, wie alles besser, perfekter, schöner, glücklicher werden kann. Unsere Aufmerksamkeit ist auf das Morgen, auf die Zukunft gerichtet. Wir sind permanent damit beschäftigt, unser Leben zu verbessern. Wir basteln an unserer Existenz wie ein Hausbesitzer, der immer neue Ecken findet, an denen er meint, sein Zuhause verschönern zu können. Um das Haus zu bewohnen und zu genießen – dafür findet er keine Zeit. Das verschiebt er auf später. Erst wenn wirklich alles fertig ist, beginnt das Leben im perfekt gestalteten Haus. So hofft er. So hoffen wir. Denn mit unserem Leben gehen wir ähnlich um wie dieser Hausbesitzer. Auch wir sind ständig mit Ausbesserungs- und Verschönungsarbeiten an unserem Lebenshaus beschäftigt und hoffen, dass wir uns später mal, wenn alles fertig ist, zufrieden und gelassen zurücklehnen können. Wir verhalten uns, als ob wir auf einer Theaterprobe wären und das Stück »Mein Leben« erst in irgendeiner fernen Zeit Premiere hätte. Wir glauben, »später« sei immer noch Zeit genug, um »richtig« zu leben. Doch wann ist »später«?

Wie wäre es, wenn wir dieses »Später« in die Gegenwart verlegten? Wie wäre es, wenn wir uns wieder mehr auf unsere eigene Lebenserfahrung, unsere Intuition und unseren Realitätssinn verließen und ein Leben führten, das unseren eigenen Maßstäben entspricht, unbeeinflusst von Machbarkeitsbotschaften welcher Art auch immer?

Die Gebote des Machbarkeitswahns lenken uns ab vom Wesentlichen: unserem Leben. Sie setzen uns unter Druck, immer mehr zu leisten, perfekt zu sein, und reden uns ein, dass wir dadurch glücklich werden. Damit aber entfremden



sie uns von uns selbst. Wie die nächsten Kapitel zeigen werden, sind die Machbarkeitsgebote nicht vollkommen falsch; alle Aspekte zu ignorieren, wäre sicher nicht angemessen. Aber wir sollten uns bewusst werden, dass sie viel zu einseitig, dogmatisch und dadurch irreführend sind und dass sie verhindern, dass wir ein authentisches Leben führen, ein Leben, das uns entspricht, statt die Fülle des Lebens zu begrenzen.

Unser Leben ist zu kurz, um es mit ständigen Verbesserungsversuchen, Selbstvorwürfen oder schlechtem Gewissen zu verschwenden. Wir sollten die zehn Glücks- und Machbarkeitsgebote unserer Zeit weniger ernst nehmen und dafür ein anderes, das elfte Gebot, umso wichtiger. Es lautet:

### **Meistere dein Leben mit Gelassenheit!**

Lassen wir uns nicht verrückt machen von Geboten und Empfehlungen, von Ratschlägen und Glücksformeln. Lassen wir uns nicht einreden, dass wir unsere ganz normalen und angemessenen Sorgen, Ängste und Verunsicherungen durch richtiges Denken und Handeln schnell in den Griff bekommen. Sicher kennen Sie längst diesen Satz, der dem US-amerikanischen Theologen und Philosophen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird: »Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« Sie kennen diesen Satz, aber setzen Sie ihn bereits in Ihrem Leben um? Vielleicht bekommen Sie durch die nächsten Kapitel, die sich mit den Geboten der Machbarkeit kritisch auseinandersetzen, einen Anstoß, sich von diesem »Gelassenheitsgebet«, wie Niebuhrs Satz auch bezeichnet wird, häufiger als bisher leiten zu lassen. Wenn es Ihnen gelingt, zu den Geboten unserer Zeit auf gesunde Di-

stanz zu gehen, dann fällt es Ihnen sicher leichter, gelassen jene Dinge zu akzeptieren, die Sie nicht ändern können, mutig die Dinge in die Hand zu nehmen, die Sie ändern können, und der eigenen Weisheit zu vertrauen, das eine vom anderen zu unterscheiden.