



WARUM GLÜCK ALLEIN NICHT GLÜCKLICH MACHT

Dr. Vera Schrade



IRISIANA





Inhalt

Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher	4
Einleitung	5
Vom Glück des Unglücks	9
Glück und die Polarität des Lebens.....	9
Was ist Glück?.....	9
Das Glück der Fülle und die Polarität des Lebens	22
Was uns tatsächlich unglücklich macht	26
Denkfehler und Glückskiller	26
Glücklich sein bedeutet lebendig sein.....	36
Glück und Realität	38
Mein »neuer« Glücksbegriff	38
Wahres Glück ist authentisch	44
Emotionale Intelligenz und Empathie	48
Vom Glück der Unvollkommenheit	53
Die Realität annehmen	54
Die Beziehung zur Realität und ihre psychologische Bedeutung	54
Die drei Aspekte von Perfektionismus	60
Ablehnen von Misserfolgen	60
Ablehnen von Erfolg	72
Ablehnen von Gefühlen	84
Die Wiederentdeckung echter Gefühle.....	89
Was sind eigentlich Emotionen und Gefühle?.....	90
Die Hintergrundemotionen.....	91
Die Grundemotionen	92
Soziale Emotionen	94
Gefühle	95
Gemischte Gefühle	97
Denken und Fühlen.....	98

Warum wir unsere echten Gefühle verlernt haben.....	99
Wie alles anfang	99
Das »Gesetz der Gefühle«	104
Was passiert, wenn wir unsere Gefühle unterdrücken	106
Die Kälte der Perfektion	110
Wie gehen wir mit unseren Gefühlen um?.....	111
Verleugnen und Akzeptanz der emotionalen Realität.....	112
Die häufigsten Gefühlstypen.....	114
Die drei Schritte zur Wiederentdeckung echter Gefühle	120
Akzeptanz der Gefühle	120
Im Gefühl verweilen, es spüren und fließen lassen.....	124
Verändern der Gefühle	128
Emotionales Wachstum.....	149
Säulen eines authentischen und glücklichen Lebens.....	153
Das Fundament	154
Der Stufenunterbau: Selbstwertgefühl	154
Die Gefahr eines Pyrrhussieges.....	155
Narzissmus.....	156
Wie Sie einen schwach ausgeprägten Selbstwert stärken	157
Die Säulen	158
Die tragenden Säulen.....	159
Die fakultativen Säulen.....	167
Dank	171
Literatur	173
Impressum	176



Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher

In den 1980er-Jahren entstand die Glücksforschung, und mit ihr wehte ein frischer, optimistischer Wind durch die gesamte Therapieszene. Die Glücksforschung und die Konzentration der Medizin auf Vorsorge, gesunden Lebensstil und gesunde Ernährung hat uns enorme Fortschritte gebracht. Wir leben länger und sind fitter.

Inzwischen sind Wolken am Himmel der Glücksforschung aufgezogen. Die Menschen werden älter, aber nicht unbedingt glücklicher. Während Herzinfarkte, Schlaganfälle und viele andere früher tödliche Krankheiten besser heilbar sind als je zuvor, steigt die Zahl der Depressionen.

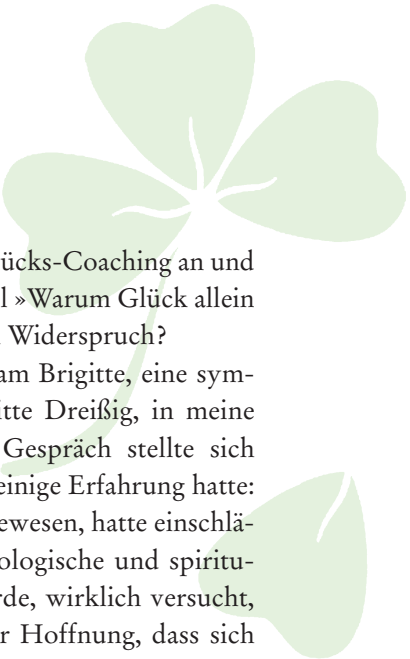
Bei der Suche nach Glück sind wir an einen Wendepunkt gekommen. Der Blick muss sich weiten: vom Glück auf das Unglück, von der Gesundheit auf das Leiden. Wie können Fühlen und Denken zusammenfinden zu einer größeren, umfassenderen Sicht von Glück? Das ist das Thema dieses Buchs.

Beim Lesen machte ich eine erstaunliche Entdeckung. Mir war, als spürte ich, dass an meinem Rücken etwas anders ist als sonst. Wenn ich mit den Fingern dorthin fasste, konnte ich nichts ertasten. Aber innerlich war etwas passiert. Ich merkte, dass mir Flügel gewachsen waren. Wahrscheinlich hatte ich sie schon länger, aber durch den größeren Blick aufs Glück waren sie mir bewusst geworden.

Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen bei diesem Buch ähnlich geht. Beim Sitzen und Lesen werden Sie allerdings höchstens erahnen können, was in Ihnen steckt. Um es zu erleben, werden Sie anschließend aktiv werden müssen. Nehmen Sie die Gedanken und Erfahrungen von Vera Schrade als Sprungbrett. Nehmen Sie hier kräftig Anlauf, und dann springen Sie.

Werner Tiki Küstenmacher, Sommer 2014

Einleitung



Vielleicht wundern Sie sich: Ich biete Glücks-Coaching an und schreibe zugleich ein Buch mit dem Titel »Warum Glück allein nicht glücklich macht«. Ist das nicht ein Widerspruch?

Alles fing so an: Vor gut einem Jahr kam Brigitte, eine sympathische und attraktive Frau von Mitte Dreißig, in meine Coaching-Praxis. In unserem ersten Gespräch stellte sich heraus, dass sie in Sachen Glück schon einige Erfahrung hatte: Sie war bei bekannten »Glücksgurus« gewesen, hatte einschlägige Lebenshilfebücher gelesen, psychologische und spirituelle, und sie hatte, wie ihr geraten wurde, wirklich versucht, immer positiv zu denken – stets in der Hoffnung, dass sich Glück und Erfolg dann einstellen würden. Nach Monaten wurde ihr schmerzlich bewusst, dass durch positives Denken und ein paar mentale Techniken Glück nicht einfach vom Himmel fällt.

Dennoch hielt sie an ihren hohen Idealen und den strengen Anforderungen an sich weiterhin fest, und je weniger sich diese Ziele in ihrem Leben verwirklichten, desto mehr Stress und Druck empfand sie. Statt des versprochenen Glücks kamen Versagensängste, Minderwertigkeitsgefühle, Trauer und Scham. Warum funktioniert es bei allen anderen, nur bei mir nicht? Was mache ich nur falsch? Was ist bloß verkehrt mit mir? Brigittes eigener Anspruch und die Realität klafften immer weiter auseinander, **und sie machte die bittere Erfahrung, dass der Fokus auf Glück allein nicht glücklich macht.** Auf ihrer anstrengenden Jagd nach dem Glück hatte Brigitte nicht gemerkt, dass sie sich immer mehr von sich selbst entfernt hatte. Um dem Image eines perfekten Lebens zu entsprechen, hatte sie aus ihrem Leben wichtige Teile ihrer Gefühls- und Gedankenwelt verdrängt, und zwar vor allem die vermeintlich negativen, schädlichen oder beunruhigenden –



und genau diese versuchten nun auf anderen Wegen, Gehör zu finden. Brigitte kam zu mir, um zu erfahren, warum sie sich trotz Einhaltung aller »Glücksregeln« noch immer gestresst, traurig und ausgebrannt fühlte, und ob es vielleicht doch noch eine Möglichkeit gebe, wirklich glücklich zu werden.

Brigitte steht stellvertretend für eine ganze Reihe von Klientinnen und Klienten, die mit ähnlichen Erfahrungen und Problemen zu mir kamen. Sie alle hatten sich bemüht, das Negative, Traurige, Beängstigende oder Störende aus ihren Gedanken und ihren Gefühlen, ja aus ihrem Leben, zu verbannen, um glücklicher zu sein – getreu des Sprichworts aus Goethes »Faust«: »Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.« Doch wird der vermeintlich »sichere Weg ins Glück« nicht selten eine Reise ins persönliche Unglück, wie ich bei vielen meiner Klienten sehen konnte. Ihnen ist dieses Buch gewidmet – und all denen, die auf menschliche und nachhaltige Weise glücklicher werden möchten.

Mein Buch wird andere, praktisch umsetzbare Glücksperspektiven aufzeigen, die den Menschen in seiner Ganzheit annehmen und einem Auseinanderdriften von Gedanken und Gefühlen, von Anspruch und Realität entgegenwirken.

Letztlich geht es bei der Suche nach einem besseren Leben nicht um »richtiges« Denken, sondern um »echtes, ehrliches« Fühlen, um Erdung in sich selbst und um Empathie mit sich und anderen. Denn es geschieht nicht einfach das, was Sie *denken*, sondern vor allem das, was Sie *fühlen*.

Das Dogma eines positiven Denkens und der klassische Glücksbegriff konnten nicht ohne schädliche Folgen für das seelische Wohlergehen vieler Menschen bleiben. Emotionale Leere, Schuldgefühle, Niedergeschlagenheit, ja sogar Depression sind deutliche Anzeichen dafür. Mein Buch zeigt, wie Sie sich mit sich versöhnen können – und schrittweise eine echte, wohltuende Zufriedenheit (wieder)finden.

Dieses neue Lebensgefühl, das nicht nur aus Teilbereichen Ihrer Persönlichkeit, sondern aus Ihrer Ganzheit als Mensch schöpft, möchte ich Ihnen vermitteln – auch wenn die Lektüre dieses Buches kein vollwertiger Ersatz für Coaching oder Therapie sein kann, die das so wertvolle Feedback bieten.

Im **ersten Kapitel** meines Buches geht es um die Polarität des Lebens und darum, dass Unglück erleben und negative Gefühle empfinden zu dürfen wichtige Voraussetzungen für Glück sind, denn »ohne Schatten kein Licht«! Des Weiteren möchte ich Ihnen aufzeigen, was uns tatsächlich unglücklich macht, welche Denkweisen uns Glück versprechen, sich aber bei genauer Betrachtung als Denkfehler und wahre Glückskiller entpuppen. Abschließend möchte ich Ihnen meinen »neuen« Glücksbegriff vorstellen, der die Anerkennung unserer Grenzen und der Grenzen der Realität als Voraussetzung für Menschlichkeit und echtes Glück postuliert.

Das **zweite Kapitel** widmet sich dem größten Glückskiller schlechthin: dem Perfektionismus. Ich möchte Ihnen zeigen, welche schädlichen Folgen eine perfektionistische Lebensweise haben kann und wie solche Tendenzen erkannt und gemildert werden können. Lassen Sie sich von meiner – wie ich es nenne – optimalistischen Weltsicht überzeugen: Suchen Sie nicht die Perfektion, sondern machen Sie das Bestmögliche aus Ihrem Leben. Das wird Sie dem Glück ein Stück näher bringen.

Es folgt dann im **dritten Kapitel** mein Plädoyer für eine Wiederentdeckung der echten Gefühle. Neueste Forschungsergebnisse, Inspirationen sowie Geschichten und Erfahrungen aus meiner Coaching-Praxis zeigen Ihnen, warum es so wichtig ist, dass wir alle Gefühle annehmen und welche schädlichen Nebenwirkungen es haben kann, wenn wir dies nicht tun. Ich möchte Ihnen dann verschiedene Möglichkeiten vorstellen, wie Sie Schritt für Schritt Ihre echten Gefühle akzeptieren und besser mit ihnen umgehen oder sie verändern können.



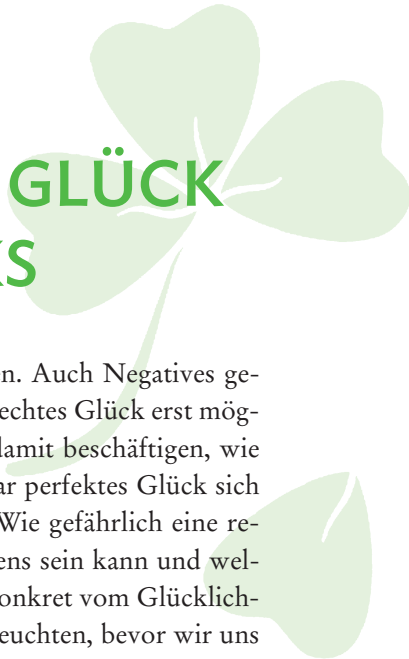
Im **vierten Kapitel** wollen wir einen Blick auf den Bau Ihres ganz persönlichen Glückstempels werfen. Wir beginnen mit dem Fundament, der mentalen und emotionalen Offenheit, die eine wesentliche Voraussetzung für jede Entwicklung, jedes Wachstum ist. Das Selbstwertgefühl ist der nächste Bauabschnitt. Wir werden uns unter anderem damit beschäftigen, wie es sich nachhaltig stärken lässt.

Schließlich geht es um die »Glückssäulen«. Die drei wichtigsten Säulen sind gute menschliche Beziehungen, Kreativität und Selbstwirksamkeit. Diese können durch unterschiedlich viele fakultative Säulen – wie kindliche Frische, Genießenkönnen und Verbundenheit – ergänzt werden, die Ihre Persönlichkeit widerspiegeln. Nur Sie können dann als Architekt aus diesen »Bauvorschlägen« ein sinnvolles Leben bauen.

Mein Buch schlägt eine Brücke zwischen den Glückstheorien der kognitiven Psychologie und den östlichen Glückslehren auf der einen Seite und der Versöhnung des westlich geprägten Menschen mit sich selbst und seinen Werten wie Einmaligkeit, Individualität, Lebendigkeit, Menschlichkeit, Empathie und Authentizität auf der anderen Seite.

Auch möchte ich der rasant steigenden Tendenz entgegenwirken, störende Gefühle einfach »abzustellen« – entweder durch Medikamente oder positiv übertüschende Gedanken. Denn wir müssen dafür einen hohen Preis zahlen: Wir verlieren den Kontakt zu unseren echten Gefühlen – und damit auch zu unserer Unverwechselbarkeit und Menschlichkeit.

Immer mehr namhafte Stimmen werden laut, die vor dem Missbrauch eines einseitig positiven Denkens warnen und zu mehr Lebendigkeit und Mitgefühl mit sich und anderen aufrufen. Dem schließe ich mich voll und ganz an. Ich möchte Ihnen zeigen, dass der Mensch nicht *vollkommen* zu sein braucht, um ein gutes Leben zu führen, sondern in Anerkennung seiner Grenzen und Möglichkeiten nur ganz er selbst.



VOM GLÜCK DES UNGLÜCKS

Das Leben hat nicht nur positive Seiten. Auch Negatives gehört dazu und diese Polarität ist es, die echtes Glück erst möglich macht. Zunächst wollen wir uns damit beschäftigen, wie Glück aussehen kann und wie scheinbar perfektes Glück sich als das genaue Gegenteil herausstellt. Wie gefährlich eine regelrechte Diktatur des positiven Denkens sein kann und welche Denkfehler und Glückskiller uns konkret vom Glücklichen abhalten, werden wir ebenfalls beleuchten, bevor wir uns mit einem neuen Glücksbegriff beschäftigen. Auch inwiefern unsere Persönlichkeit und unsere Gefühle unseren Weg zum Glück beeinflussen, werden wir betrachten. Abschließend zeige ich Ihnen, wie wichtig es ist, dass Glück authentisch ist.

Glück und die Polarität des Lebens

Warum echtes Glück ohne Unglück nicht gedeihen kann, werden Sie verstehen, wenn Sie mit mir einen genaueren Blick auf die unterschiedlichen Perspektiven und die Polarität des Lebens geworfen haben.

Was ist Glück?

Glück ist individuell. Es kann in den unterschiedlichsten Gewändern in Erscheinung treten und zeigt sich nicht immer so, wie wir es vermuten würden. Sie waren bestimmt schon in Situationen, die Sie zunächst als »Unglück« oder zumindest als unangenehm bewertet haben. Doch rückblickend eröffneten sich Ihnen gerade durch das vermeintliche Unglück neue Wege und Möglichkeiten, an die Sie vorher nicht gedacht hat-



ten. Vielleicht ist es der Verlust des Jobs, der zwar zunächst mit Stress und Ängsten verbunden ist, aber durch Gespräche mit anderen Arbeitssuchenden zu neuen Freundschaften und Perspektiven führt. Der überraschend nötige Umzug anstelle des herbeigesehnten Urlaubs könnte dazu führen, eine Traumwohnung zu finden. Selbst das Erleben von Unglück ohne angenehmen Nebeneffekt hat seinen Sinn: Denn nur wer weiß, wie sich Unglück anfühlt, kann Glück wirklich genießen. Echtes Leben und Erleben ist immer nur möglich in der Polarität von Freude und Leid, Erholung und Anstrengung, Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg, zwischen Glück und Unglück. Dies illustriert auch die nachfolgende Geschichte.

Das Tal

Es war einmal ein Mann. Er lebte nicht schlecht, hatte alles, was er brauchte, doch so ganz zufrieden mit seinem Leben war er nicht. »Es könnte alles ein wenig besser sein«, dachte er. Die Wohnung größer, der Job besser bezahlt und seine Freunde interessanter. Sogar die Spaziergänge im nahe gelegenen Wald brachten ihm nicht mehr dieselbe Erholung wie früher. Er kannte jeden Baum, jeden Strauch – es war langweilig. Als er eines Tages wieder durch den Wald streifte, in Gedanken an sein nicht perfektes Leben versunken, fand er sich plötzlich an einer Stelle des Waldes wieder, die er nicht kannte. »Wie seltsam«, dachte er. Jetzt geh ich hier schon seit Jahren spazieren, aber diese Lichtung ist mir noch nie aufgefallen. Während er noch dastand und sich wunderte, hörte er ein Geräusch. Es raschelte im Unterholz und wie aus dem Nichts stand plötzlich ein großer, brauner Bär vor ihm. Das Tier war riesig. Der Mann war wie erstarrt. Ein Bär?! Hier? Das konnte doch gar nicht sein. In diesem Wald gab es keine Bären! Und doch setzte sich das Tier langsam in Bewegung. Seine dunklen Augen funkelten gefährlich und ein tiefes Knurren drang aus seiner Kehle. Der

Mann zögerte keinen weiteren Augenblick. Er drehte sich um und rannte so schnell er konnte. Der Bär nahm die Verfolgung auf, laut brach er durch das Unterholz und mehr als einmal rettete nur ein umgestürzter Baum den Mann vor den mächtigen Pranken. Langsam schwanden die Kräfte des Mannes. Er wusste, das Raubtier würde ihn zerreißen, wenn er nicht bald ein Versteck fand. Mit letzter Kraft schleppte er sich zu einer Felswand, in der er einen schmalen Spalt ausmachen konnte. Die Öffnung war sehr eng, aber der Mann schaffte es gerade noch, sich hineinzuzwängen, bevor die scharfen Krallen des Bären ihn erwischten. Sein Herz schlug wie wild. Der Mann drückte sich enger an den kalten Stein und sah mit Entsetzen, wie der Bär versuchte, irgendwie an seine Beute zu gelangen. Er wich noch weiter in das Innere des Felsen zurück und spürte, wie der Felsspalt plötzlich wieder breiter wurde. Er drehte den Kopf und tatsächlich – es war ein Durchgang. Mühsam schob er sich durch die engen Felswände und nach wenigen Metern hatte er es geschafft. Die Felsen öffneten sich und er konnte den Durchgang verlassen. Vor ihm lag ein weites Tal mit Bächen und Hügeln wie aus einem Gemälde. Der Mann traute seinen Augen kaum. Das war nicht möglich, hier konnte gar kein Tal sein! Verwundert ging er weiter. Doch wie groß war erst sein Erstaunen, als er die Bewohner des Tales erblickte! Die Fische, die munter in dem kleinen Bächlein schwammen, sprangen heraus, wurden von unsichtbarer Hand gebraten und landeten köstlich duftend auf einem Teller, der am Ufer bereitstand. Enten, Gänse und anderes Geflügel kamen schnatternd herbei und verwandelten sich vor seinen Augen in die herrlichsten Gerichte. Der Bach, das erkannte der Mann erst jetzt, führte kein Wasser, sondern Wein, und als er kostete, war er sicher, noch nie etwas Besseres getrunken zu haben. Die Bäume trugen nicht nur die herrlichsten Früchte, sondern auch Kuchen und Süßigkeiten. »Sei begrüßt, Frem-



Dr. Vera Schrade

Warum Glück allein nicht glücklich macht

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,2 cm
ISBN: 978-3-424-15235-7

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2014

Das Ende der Diktatur des Glücks

Eine Flut von Selbsthilfe-Ratgebern, Glücksbüchern und Motivationsseminaren versucht seit Jahren uns den einzig wahren Weg zu Glück, Liebe und Wunscherfüllung zu weisen. Doch macht sich mittlerweile ein gewisser Glücksüberdruß bemerkbar und die Schatten dieser Diktatur des Glücks werden sichtbar.

Emotionale Leere, Traurigkeit und Schuldgefühle sind nicht selten Ausdruck der Unterdrückung unserer echten Gefühle. In „Warum Glück allein nicht glücklich macht“ zeigt Vera Schrade, wie man den Weg zu einer Versöhnung mit sich selbst finden kann, die uns schrittweise zu mehr Lebendigkeit, wohlthuender Zufriedenheit und einem in uns selbst verankerten, authentischen Glück führt. Sie berichtet von ehemaligen Klienten und davon, dass Unglück eine wichtige Voraussetzung für Glück ist und warum Perfektionismus der größte Glückskiller schlechthin ist. „Inspirationen“ veranschaulichen den Inhalt und helfen beim Bau des ganz persönlichen Glückstempels.



Der Titel im Katalog