

Wie Sie das bekommen, was jeder haben will.

VON BORIS GRUNDL

Glück ist das große Lebensziel. Etwas, wovon jeder möglichst viel haben will. Seit Jahrtausenden beschäftigen sich philosophische Strömungen, Religionen und politische Systeme mit Antworten auf diese Kernfrage. Dies zeigt ebenfalls die gegenwärtige große mediale Glückswelle, die über uns hereingebrochen ist. Dennoch scheint es fast so, dass diese Welle eher eine Verunsicherung zur Frage glücklichen Lebens erschaffen und genährt hat.



Warum das so ist? Vielleicht, weil wir durch die vielen Informationen gierig nach mehr davon geworden sind. Diese Gier erschafft mit Sicherheit mehr Unglück. Vielleicht auch, weil wir, um glücklich zu sein, alles richtig machen wollen. Auch das fördert unsere Unsicherheit, und wir wollen primär das Unglück vermeiden statt das Glück zu suchen. Wenn Sie alle Unglücksfaktoren vermeiden, bleibt dann das ganz große Ding übrig? Die Glücksforschung stellt fest: Glück erzeugt Glück. Nicht die Vermeidung des Gegenteils – so wie der Ausschluss von Scheidungsfaktoren nicht automatisch zu einer erfüllten Ehe führt. Das führt uns keinen Schritt weiter. Bedeutet Glück, einfach gute Gefühle zu haben? Wenn uns etwas gelingt, wenn wir ein Ziel erreichen oder Probleme überwunden haben? Auch Nahrungsaufnahme und Sex erzeugen glückliche Momente. Zeitlich begrenzt, nicht sehr tief, und auch sie bedeuten keine Glückseligkeit.

Was die Glücksforschung meint

Die Gehirnforschung sagt uns, Glück entsteht durch die Ausschüttung bestimmter Stoffe im Gehirn. Aber Endorphine, Oxytocin, Dopamin oder Serotonin erklären nur Prozesse, nicht das tiefe Gefühl. Schokolade essen funktioniert. Schnell. Einfach. Joggen auch, jedoch zeitlich verzögert. Hindert uns also der Wunsch nach schnellen, guten Gefühlen daran, Glück mit Substanz zu erschaffen? Die Glücksforschung setzt auf das Subjektive: «Glücklich ist, wer zufrieden ist und mehr angenehme als unangenehme Gefühle hat.» Also können Freude, Gesundheit, Zufriedenheit, Beziehungen, Geld, Liebe, Sex, Urlaub oder Karriere selbst gar nicht glücklich machen, sondern nur die Weise, wie wir diese Dinge empfinden und interpretieren. Das würde auch erklären, warum Menschen, die fanatisch dem Ruhm, der Schönheit oder dem Geld nachjagen, unglücklicher als andere sind. Es ist nie genug. Immer zu wenig. So lässt also nicht, was passiert, Glück entstehen, sondern die Deutung unseres Erlebten. Sehr interessant.

ILLUSTRATIONEN: TIMO WÜRZ



« Mach mich glücklich! Dieser Anspruch an den anderen führt direkt ins Unglück. »

Sind Sie glücklich?

Ich frage Sie direkt: Sind Sie glücklich? Oder sind Sie eher, wie man heute so schön sagt «mit der Gesamtsituation unzufrieden»? Wie steht es mit Ihrem Privatleben und wie im Job? Erfüllt Sie Ihr Beruf oder macht er Sie gar glücklich? Sollte die Arbeit überhaupt glücklich machen? Und wenn ja, wer ist dafür verantwortlich? Und wer ist in Ihrem Privatleben dafür verantwortlich, dass es so richtig rund läuft? Ihr Partner? Ihre Kinder? Oder ist vielleicht gerade unsere Anspruchshaltung das Problem? Dazu eine Beziehungsgeschichte:

Sie waren das Jahrhundert-Liebespaar, die Beziehungs-Show ihrer Generation, die Verkörperung der verzweifelten Suche nach dem Glück in der Liebe: Richard Burton und Liz Taylor hassten sich und liebten sich – intensiv, exzessiv, furios. Nachdem sie sich 1962 am Set von Cleopatra ineinander verliebt hatten – oder besser: einander verfallen waren –, konnten sie bis zum Tode Richard Burtons 1984 nicht mehr ohne einander leben. Sie konnten allerdings auch nicht miteinander leben. Sie heirateten einander zweimal und trennten sich zweimal. Zwischendurch und danach versuchten sie es mit anderen Partnern, was sie genauso wenig glücklich machte. So wäre es wohl ewig weitergegangen.

Doch als Liz Taylor den Brief mit seinem dritten Heiratsantrag erhielt, war Richard Burton schon verstorben.

Zwei Menschen suchen das Glück, und verstricken sich in gegenseitige Erwartungshaltungen. Sie erwarten, dass der andere ihnen das gibt, was ihnen selbst fehlt. Dass der andere jene Leere im Inneren füllt, die man selbst nicht füllen kann. Miteinander ging es nicht, ohne einander ebenfalls nicht. Beide lebten im unerfüllbaren Anspruch an den anderen: Mach mich glücklich! Und es ist eben genau dieser Anspruch an den anderen, der direkt ins Unglück führt.

Wo ist das Glück zu Hause?

Weltweite Studien belegen, dass Deutsche weniger glücklich sind als Menschen anderer Nationen. In den meisten Studien liegt Dänemark an der Spitze, Deutschland im abgeschlagenen Mittelfeld. Insgesamt gilt Lateinamerika als glücklichster Kontinent. Beim Glücksland Dänemark überschlagen sich derzeit sogar Untersuchungen zum Thema: «Glück auf Grund genetischer Voraussetzungen». Die

internationale Jagd aufs dänische Glücksgen ist eröffnet.

Bei sich zu bleiben, seinen eigenen, einzigartigen Weg zu finden, das macht sicher glücklich – nicht Rollen zu erfüllen, die uns andere oder die Gesellschaft aufgedrückt haben, sondern auf sein Herz zu hören. Das macht sicher auch glücklich. Der Beste zu werden, der man sein kann. Sich nicht in den Erwartungen anderer zu verlieren. Dankbar zu sein für alles, was da ist. Doch, wie geht das alles?

Vorsicht: Prägungen!

In der Kindheit lernen wir, dass andere uns glücklich machen. Behütete Kleinkinder werden mit Liebe überschüttet. Sie müssen ein Urvertrauen entwickeln: Da ist Glück in der Welt. Das Leben ist schön. Millionen Kinder haben dieses Glück nicht. Eine Schande. Sie sind unsere Hoffnung, und allzu oft werden sie ohne Hoffnung geboren. Das wollen wir nicht vergessen. Doch wie geht es mit unserem Nachwuchs? Erziehung bedeutet auch Emanzipation. Kinder müssen sich abnabeln von den Eltern, müssen lernen, selbst ihres Glückes Schmied zu werden. Das ist ein schrittweiser Prozess von der Glücksabhängigkeit zur Glücksfähigkeit. Hier können Eltern viel falsch machen.

Das haben Sie schon erlebt: An der Supermarktkasse. Ein Kind möchte einen verlockenden Schokoriegel, der direkt auf seiner Augenhöhe platziert ist. «Impulsprodukt» nennt man das im Marketing und redet von «Platzierungsstrategie». Die Mutter sagt «Nein!», der Dreikäsehoch bittelt – zuerst charmant, dann fordernder. Schließlich tobt er. Die Mutter gibt nach. Die Situation ist ja auch unendlich peinlich. Und ihr Kind hat gelernt: Durch emotionale Erpressung kann ich etwas bekommen, das mir eigentlich gar nicht zusteht.

Der zweite Kardinalfehler, den Eltern machen können, basiert auf einem emotional verständlichen Irrtum: Das Kind soll die Eltern glücklich machen – und stolz. Am besten, indem es ihr eigenes Leben dadurch legitimiert, dass es ihr Abziehbild wird. Wenn Eltern sich von ihren Kindern eine Doublette ihrer selbst wünschen, dann passiert das aus bester Absicht heraus. Sie sind davon überzeugt, dass es so, wie sie es selbst gemacht haben, genau



JAHRBUCH 2015 INNOVATION

INNOVATIONSTREIBER FÜR WIRTSCHAFT, WISSENSCHAFT, POLITIK UND GESELLSCHAFT

Kontakt

F.A.Z.-Institut, Innovationsprojekte ▶ Jennifer Maurer ▶ Telefon: (069) 7591 – 3205
▶ Mail: j.maurer@faz-institut.de

AGILESET AGIL ENTWICKELN. LEICHT GEMACHT!

AGILESET. Kompletter Set mit einem **AGILEBOARD** aus 25 Modulpostern, **AGILENOTES** in 4 verschiedenen Farben, einem **TimeTimer** und speziellen Markern. Als Zubehör gibt es 50 Streifen Klettband, um die Modulposter flexibel an jedem glatten Hintergrund zu befestigen. Alles griffbereit in einer Box.

Komplettpreis
AGILESET € 398,00
zzgl. MwSt., plus Versandkosten € 8,95

Bestellung:
AXEL SCHRÖDER & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG
Rudolf-Diesel-Ring 15, 83607 Holzkirchen
Telefon +49 8024 99350, Telefax +49 8024 993545
shop@asup.de, www.manager.de/agile-set.html

AS&PSHOP
AXEL SCHRÖDER & PARTNER UNTERNEHMENSBERATUNG



Martin Mißfeldt. Kunstmaler.

Ölbilder. Aquarell. Digitale Malerei. Gouache. Zeichnungen. Cartoons.

Online-Galerie: www.martin-missfeldt.de
Duplicon. Raabestraße 2. 1045 Berlin. 030 44716298

Klassisches Porträt eines Kaktus, Öl / Seite 6 und 7 in dieser Ausgabe: Janus-Kopf, Illustration



Boris Grundl

durchlief eine Blitzkarriere als Führungskraft und gehört als Führungsexperte und mitreißender Kongressredner zu Europas Trainerelite. Er ist Management-Trainer, Unternehmer, Autor sowie Inhaber der Grundl Leadership Akademie. Boris Grundl perfektionierte die Kunst, sich selbst und andere auf höchstem Niveau zu führen. Er ist ein gefragter Referent und Gastdozent an mehreren Universitäten. Seine Referenzen bestätigen seine Ausnahmestellung unter den Spitzen-Referenten. Keinem wird eine so hohe Authentizität und Tiefgründigkeit bescheinigt. Er redet Klartext, bleibt dabei stets humorvoll und bringt die Dinge präzise auf den Punkt. Boris Grundl ist als prominenter Experte gern gesehener Gast und Protagonist in Fernsehen und Radio (u. a. ARD, ZDF, WDR, MDR, 3sat, SWR, RBB, FFH). In Großvorträgen gibt er Schülern wegweisende Impulse für ein eigenverantwortliches Leben. Mehr Informationen unter www.borisgrundl.de

richtig ist. Dass sie ihre eigenen Limitierungen an die nächste Generation damit einfach weitergeben und die Individualität ihrer Kinder ersticken, wissen sie gar nicht.

Die Führungskraft als Glücksdompteur

«Mach mich glücklich» lautet so manches Mal auch eine unbewusste Forderung an die Firma oder den Chef. Gelernte kindliche Prägungen gelangen mit ins Erwachsenenalter. Weil die hier nötige Selbstverantwortung generell zu den schwierigsten Dingen überhaupt gehört, sind viele von uns ein Leben lang auf dem Weg zu dieser Freiheit, die unsere größte Lebensaufgabe ist.

Erfahrene Führungskräfte haben das schon erlebt. Die Prägungen der Mitarbeiter sind stark, so stark wie ihre eigenen. Lob etwa ist ein unglaublicher positiver Verstärker, richtig dosiert zur rechten Zeit sehr wichtig und wird immer wichtiger! Das lehrt uns die Generation Y: Materielle Reize sind nicht zu vernachlässigen, aber nutzen sich schnell ab. Immaterielle Reize, wie soziale Bindungen, Freude, Zusammengehörigkeit werden immer wichtiger. Doch wenn Sie jemanden zu Recht loben, hebt ein stimmgewaltiger Kanon der «nicht Gelobten» an: »Das will ich auch. Auch ich habe geackert und mich angestrengt.« Merken Sie etwas? Hier mault das Kind an der Supermarktkasse und Sie sind die Mama, die es beglücken soll. Das soll nicht hämisch klingen oder gar verächtlich. Es ist eine reale Metapher, die zeigt, wie tief unsere Prägungen sind. Hier kommt es zuerst auf Sehen und Verstehen an. Dann auf die Konsequenz, sich nicht zum Schokoriegel erpressen zu lassen.

Das Gleiche gilt natürlich auch für die Motivation. Sie darf nicht an die Führungskraft gekoppelt sein, sondern muss von innen kommen. Mitarbeiter, die, vielleicht auch mit Ihrer Unterstützung, gelernt haben, ihre Ergebnisse selbstverantwortlich einzufahren und das Glück des Erfolgs aus eigener Kraft zu erleben, haben kein Motivationsproblem mehr. Sie schieben auch Rückschläge nicht mehr dem Chef in die Schuhe, sondern wachsen an ihnen, weil sie aus freien Stücken immer besser werden wollen.

Motivation darf nicht an die Führungskraft gekoppelt sein, sondern muss von innen kommen.

Up up and not away

Gibt es eine Glücksschuld am Arbeitsplatz? Sie wissen jetzt: Jegliche Schulduweisung verrät einen Mangel an Selbstverantwortung. Deshalb braucht jeder Mensch einen Raum, in dem er lernen und sich selbstverantwortlich entwickeln kann. Das ist das größte Geschenk, das Führung machen kann. Stellen Sie sich eine Wiese vor, die jeder selbst bewirtschaften und in ein fruchtbares Feld umwandeln kann. Doch Vorsicht: Ist sie zu klein, wird es ihm zu eng. Er wird mit wenig Freude Allerweltsfrüchte heranziehen. Ist sie hingegen zu groß, wird er der Weite nicht Herr und baut unnütze Dinge an, nur um den Platz zu füllen. Es ist die Aufgabe der Führungskraft, eine Parzelle in der richtigen Größe zu definieren und die grundlegenden Regeln für die Bestellung des Feldes festzulegen. Welche Früchte der Mitarbeiter gedeihen lässt und wie fruchtbar seine Wiese am Ende wird, bestimmt nur er selbst durch sein eigenverantwortliches Tun.

Wenn es etwas gibt, das Unternehmen und Führungskräfte für das Glück der Mitarbeiter tun können, dann ist es kein zwangsläufiges, verantwortungsfreies Vorankommen auf Schienen. Es ist ein Raum, in dem Mitarbeiter selbstbestimmt ihre Lust an Leistung und Ergebnis ausleben können. Ein Ort, an dem sie ihre Ernte einfahren und den verdienten Lohn



dafür einstreichen können. An diesem magischen Ort ist jeder seines Glückes Schmied.

Ein Definitionsversuch

Inzwischen ist Ihnen längst klar: Glück ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Dennoch möchte ich mich an einer Definition versuchen. Je mehr ein Mensch sich selbst erkennt, desto mehr bleibt er bei sich, anstatt sich in der Außenwelt zu verlieren. Je mehr ein Mensch sich selbst erkennt, desto genauer weiß er, was ihm gut tut und was nicht. Je mehr ein Mensch sich selbst erkennt, desto weniger vergleicht er sich mit anderen. Je mehr ein Mensch sich selbst erkennt, desto klarer werden ihm seine Motive und mentalen Begrenzungen. Je mehr ein Mensch sich selbst erkennt, desto besser kann er Motive und mentale Begrenzungen nach seinen eigenen Vorstellungen formen.

Wer in der Selbsterkenntnis groß ist, der lebt mehr, als dass er gelebt wird. Er kann sein Leben freier gestalten. Und je freier ein Mensch sein Leben gestalten kann, desto bewusster kann er Entscheidungen treffen. Das ist der Preis der Freiheit: Entscheidungen treffen und die Verantwortung für diese Entscheidungen übernehmen, anstatt sie anderen zu überlassen. Das schließt die Verantwortung für das eigene Glück ein: Wer nur fordert, verliert.

Ähnlich wie mit Eltern, die ihr Kind zum Abziehbild degradieren, ist es mit dem Chef, der meint, seine Mitarbeiter müssten alles genauso machen wie er selbst. Es

sind oft sehr unbewusste Muster – diese Glücksbarrieren, von denen wir oft gar nicht wissen, dass wir sie in uns tragen. Sie stehen unserem Glück am meisten im Weg. Denn nur ein bewusstes Leben lädt Glück geradezu ein. Je bewusster ein Mensch lebt und seine Entscheidungen trifft, desto klarer wird ihm die Verantwortung für sein eigenes Leben. Im Kern geht es bei der Suche nach Glück also um das Ringen nach mehr Selbstverantwortung.

Zum Abschluss und weil Glück etwas so Persönliches ist, will ich Ihnen verraten, welche Erfahrung ich mit dem Glück gemacht habe:

Nach einem Klippensprung in Mexiko mit einem Bruch der Halswirbelsäule und dem nachfolgenden Abrutschen in die Sozialhilfe habe ich lange gebraucht, um zu begreifen, wie eng die eigene Selbstverantwortung mit dem Glück zusammenhängt. Noch länger dauerte es, bis ich verstanden hatte, warum meine Lebensqualität gemeinsam mit meiner Selbstverantwortung gewachsen ist. Konkret empfehle ich Ihnen Folgendes: Geben Sie jegliche Anspruchshaltung gegenüber dem Glück auf. Lassen Sie sich von niemandem einreden, ob Sie glücklich sind oder nicht. Nur dann verstehen und leben Sie zwei für mich sehr wichtige Glückserkenntnisse: Der Philosoph Wilhelm Schmid sagte in einem Interview: «Meine Eltern kannten das Wort Glück gar nicht, und das waren die glücklichsten Menschen, die ich bisher kennengelernt habe.» Und Seneca meinte: «Glücklich ist nicht, wer anderen so vorkommt, sondern wer sich selbst dafür hält.»



Buchtipps:

Ob im Beruf, im persönlichen Umfeld oder bei Diskussionen um Politik und Gesellschaft – es sind scheinbar immer die anderen, die die richtigen Entscheidungen blockieren. Nur zu schnell machen wir sie im Alltag für die eigene Unzufriedenheit verantwortlich. Die Aufforderung «Mach mich glücklich!» überträgt die Verantwortung für das eigene Glück an jemand anderen. Das ist nicht nur unfair, sondern fatal. Wer sich wünscht, dass ihm bedingungslos Respekt, Wertschätzung, Lob und Liebe entgegengebracht werden, wird zwangsläufig enttäuscht. Doch diese Enttäuschung beruht auf der Selbsttäuschung, dass primär andere für das eigene Wohlbefinden und Glück verantwortlich sind. In diesem sehr persönlichen Buch zeigt Boris Grundl, wie leicht und schnell das Verschieben von Verantwortung in eine zerstörerische Sackgasse führt und die persönliche Weiterentwicklung verhindert.

Mach mich glücklich.

Wie Sie das bekommen, was jeder haben will. 256 Seiten, Hardcover Econ ISBN-13: 978-3430201780 € 18,00 [D] € 18,50 [A], sFr 24,90