



http://www.stern.de/wissen/mensch/leben-in-der-krise-scheitern-gehoert-im-leben-dazu-707083.html

Leben in der Krise:

"Scheitern gehört im Leben dazu"

Der eine hat Zigtausende Deutsche auf die Couch gelegt. Der andere Hunderttausenden Glückssprechstunden gegeben. Gemeinsam erkunden sie, wie wir auch in stürmischen Zeiten den Kopf oben behalten. Ein Gespräch zu Wasser, zu Lande und mit geistigen Höhenflügen.

Eckart von Hirschhausen: Herr Grünewald, schön haben Sie es in Ihrem Institut. Aber draußen scheint die Sonne. Wenn wir schon über Work-Life-Balance reden, könnten wir doch gleich praktisch werden. Warum sprechen wir nicht im Gehen, an der frischen Luft?

Zwei Glücksexperten suchen die Balance: Stephan Grünewald und Eckart von Hirschhausen

Stephan Grünewald: Ich habe noch eine bessere Idee. Hier in der Nähe kann man kleine Boote mieten, da können wir die Balance ganz konkret erleben.

Hirschhausen (einige Minuten später im Gehen): Seit Jahren analysieren Sie die Deutschen. Wie erklären Sie sich, dass die Menschen im Land auf eine Weise mit der Wirtschaftskrise umgehen, die öffentlich gelobt wird: keine Revolte, kein massenhaftes Geldabheben, stattdessen unverminderter privater Konsum.

Grünewald: Einerseits ist die Krise im Alltag der meisten noch nicht angekommen. Wer nicht seinen Arbeitsplatz verloren hat oder in Kurzarbeit ist, hat sogar mehr Geld zur Verfügung, weil die Energiepreise niedrig sind. Andererseits haben viele das Gefühl, vor einer traumatischen Krise zu stehen, bedrohlich wie ein schwarzes Loch, in dem alles verschwinden kann - Spareinlagen, Banken, Immobilien, sogar ganze Länder. Viele sind in Sorge, dass ihnen dieses schwarze Loch die Handlungsfähigkeit entziehen wird - und feiern vor der nahenden Fastenzeit noch trotzig Konsumkarneval.

Hirschhausen: Gibt es dabei typische Trotzprodukte?

Grünewald: Ja, in zwei Kategorien. Zum einen bei sogenannten Trostprodukten. Die Süßwarenindustrie reibt sich seit Monaten die Hände, weil die Leute versuchen, das schwarze Loch mit Schokolade zu stopfen. Die andere Kategorie sind Produkte, die uns ermöglichen, Handlungsfreude zu zeigen. Davon profitieren die Baumarktketten und Ikea, das für Aufbruch steht.

Hirschhausen: Aufbruch? Nervenzusammenbruch! Da ist man nie fertig. Im wahrsten Sinne des Wortes.

Grünewald: Ikea ist als Gegenwelt angetreten zur massiven deutschen Eichenschrankwand. Die war ein Sinnbild für Frühversargung: Man umgibt sich schon zu Lebzeiten mit dem Material, das einen ins Jenseits begleitet. Zurzeit verkauft Ikea sogar viele Schlafzimmer. Da trifft der Wunsch nach Aufbruch mit dem Trend zum Cocooning zusammen.

Hirschhausen: Wenn wir schon beim Schlafzimmer sind: Feiern die Deutschen auch dort den letzten Karneval?

Grünewald: Vermutlich passiert gerade etwas Ähnliches wie einst in der DDR: Die hatten ja nie was und haben dafür ihr Sexualleben, ihre Datschas und Gärten kultiviert. In der Krise versuchen die Leute, Gefallen aneinander im Schlafzimmer zu finden, sie pflegen den Garten, werkeln im Hobbyraum. Dieses "auf Dübel komm raus" soll zeigen: Ich gehe nicht unter. Die Menschen suchen das Gefühl, Herr ihres Geschicks zu sein.

Hirschhausen: Ich erinnere mich an meine Großeltern, die wie Millionen Deutsche im Zweiten Weltkrieg alles verloren hatten. Ich habe sie als sehr positive Menschen erlebt, die erstens sehr froh waren, dass sie überlebt hatten, und zweitens auf Beziehungen und Bildung achteten. Sie sagten immer: "Was du im Kopf hast und im Herzen, das kann dir keiner nehmen." Beobachten Sie eine solche Rückbesinnung auch in dieser Krise?

Stephan Grünewald
ist Psychologe, Psychotherapeut und Geschäftsführer des Kölner Instituts "Rheingold", das Kultur- und Marktforschung betreibt. Auf mehr als 20.000 dafür geführten tiefenpsychologischen Interviews basiert sein Buch "Deutschland auf der Couch. Eine Gesellschaft

Grünewald: In der Bevölkerung sehe ich solche Ansätze. Viele Leute sind jahrelang im Hamsterrad des Lebens durchgedreht in der Hoffnung, immer mehr Kapital auf ihrem Konto anzusammeln. Jetzt erfahren sie: Das ganze Geld kann sich über Nacht in Luft auflösen. Und fragen sich wieder: Was ist mir wichtig im Leben? Sie verlegen sich aufs Hier und Jetzt, verbringen mit ihrem Partner schöne Stunden, laden Freunde ein. In der Industrie sehe ich in dieser Hinsicht allerdings gar

zwischen Stillstand und Leidenschaft"

keine Veränderung. Die hält krampfhaft an ihren Renditeerwartungen fest und kürzt dafür gnadenlos Budgets. Viele unserer Kunden haben ihre Marketingbudgets runtergefahren, zum Teil um 50 Prozent. Das ist eine Form von Selbstkastration. Die Firmen sparen zwar kurzfristig Kosten, auf längere Sicht aber riskieren sie ihre Existenz. Aus Unternehmersicht ist das eine selbsterfüllende Prophezeiung: Man spart und kürzt - und erwirtschaftet genau dadurch die Krise, die man fürchtet.

Eckart von Hirschhausen ist nicht nur Kabarettist, sondern auch promovierter Arzt und ein erfahrener Wissenschaftsjournalist. Sein Buch "Glück kommt selten allein" führt seit Monaten die Sachbuch- Bestsellerliste an

Hirschhausen: Das macht der Körper übrigens genauso. Da wird auch zuerst am Marketing gespart. Ich kenne den Frust vieler Frauen darüber, dass bei Diäten eher das Polster am Busen eingeschmolzen wird als am Oberschenkel. Brüste sind nicht überlebensnotwendig, mehr so Öffentlichkeitsarbeit. Sowenig viele Menschen jemals mit ihrem Körper zufrieden sind, sind wir es mit uns als Deutsche. Wir sind eine der reichsten Nationen der Erde, bei der Zufriedenheit aber auf Platz 35. Warum?

Grünewald: Wir haben vor zwei Jahren über die Identität der Deutschen geforscht. Das Ergebnis: Die Deutschen haben gar kein festes Selbstbild, und das führt zu diesem bleiernen Gefühl. Doch gerade weil sie kein festes Lebensbild haben, sind sie in einem Zustand ständiger Unruhe. Ich glaube, die Deutschen sind immer dann glücklich, wenn es ihnen gelingt, diese Unruhe produktiv zu überführen. Das ist es, was uns zum Land der Finder, Dichter und Querdenker macht.

Hirschhausen: Und zum Land der schwäbischen Patente.

Grünewald: In meinem Buch "Deutschland auf der Couch"* habe ich beschrieben, wie wir aus unseren Identitätsproblemen herauszukommen versuchen, indem wir eine Art unbewusste Ersatzreligion errichten. Ich habe sie digitales Lebensideal genannt. Es hat das vorherige analoge Lebensideal ersetzt. Früher erschien den Leuten das Leben wie eine Schallplatte: Man setzt irgendwann auf einer Schicksalsrille auf, dreht sich, reibt sich auf, es entstehen Risse und Knackse ...

Hirschhausen: ... und es gab Longplay und Single als die verschiedenen Lebensentwürfe.

* Heyne-Verlag, 2007, 240 Seiten, 7,95 Euro

Grünewald: Beim heutigen digitalen Lebensideal fragen sich die Leute: Können wir nicht leben wie eine CD? Im ewigen Glanz, ohne Abnutzung, Alter und Tod? Ein Leben führen, in dem wir auf Knopfdruck von Höhepunkt zu Höhepunkt springen und wegzappen, was nicht passend ist? Wir unterwerfen unser Leben einem virtuellen Schöpfungswahn, in dem wir unsere Physis gestalten können, wie wir wollen. Hängebrüste? Cellulite? Doppelkinn? Weg damit! Man will sich in seinen Wunschzustand bringen, auch durch Medikamente, Fernsehen, Alkohol und Drogen. Leider macht man sich damit alles zunichte. Denn wenn ich das Glück fixieren will, ist es vorbei.

Hirschhausen: Der Körper ist der neue Tempel, Fitnessstudios haben die Funktion der Kirchen übernommen: Man geht in andächtiger Haltung hin, um sich zu kasteien, mit der Hoffnung, man werde von seinen Sünden gereinigt. Wobei Sünde nichts mehr mit Glauben oder Seele zu tun hat, sondern bedeutet: Ich habe drei Tage nicht trainiert, oder ich habe Sahnetorte gegessen.

Grünewald: Wenn wir uns der Körperlichkeit zuwenden, sind wir in einem Bereich, der messbar ist. Menschen in einer Sinnkrise können sich vornehmen: drei Kilo runter oder drei Zentimeter rauf mit dem Bizeps. Dann haben sie eine Aufgabe, an der sie sich abarbeiten können.

Hirschhausen: Bei der Suche nach Sinn liegt auch die Idee im Trend, man könne auf Konsum und Begierden komplett verzichten, wie etwa im Buddhismus. Ist das der Weg zum Glück?

Grünewald: Ich erlebe eher eine Spaltung. Die Menschen haben ihr Leben aufgeteilt: Sie betreiben besinnungslose Betriebsamkeit im Hamsterrad. Irgendwann sind sie erschöpft, und dann ist Wellness angesagt. Sie nehmen sich drei Tage frei, schalten das Handy aus, erholen sich mit schönen Massagen. Dann steigen sie wieder ins Hamsterrad ein. Im Buddhismus geht es darum, den Alltag zu transformieren und anders zu leben.

Hirschhausen: Professor Mathias Binswanger, der Autor von "Die Tretmühlen des Glücks", meint, dass Menschen in Ländern, die eine Form von Doppelmoral akzeptieren, zufriedener seien. Wie es im Katholischen mitschwingt: Du darfst sündigen, wenn du danach beichtest, dann ist alles wieder gut. Die Brasilianer, Spanier, Franzosen leben gelassener. Auch in Italien wird ein Fehltritt eher akzeptiert, wenn man es nicht gerade so übertreibt wie Berlusconi.

Grünewald: Die Franzosen erklären sogar den Genuss zur Moral, das Leben wie Gott in Frankreich. Da lernen Kinder in der Schule tausend Käsesorten kennen, und Kochen hat einen kulturellen Wert. Die Deutschen haben dagegen kein festes Lebensbild. Darum die Unruhe, von der

ich bereits gesprochen habe. Ein Weg von uns Deutschen, um ihr zu entkommen, ist, unser Leben quasi einzuzäunen und in DIN-Normen zu pressen. Dann fühlen wir uns sicher, aber auch unglücklich. Wobei die Fußballweltmeisterschaft hier wirklich etwas verändert hat.

Hirschhausen: Das war nicht nur ein einmaliges Ereignis?

Grünwald: Nein, das war nachhaltig. Wir hatten vorher für eine Studie die Leute gefragt, wie sie die WM im eigenen Land sehen. Da zuckten die Leute zusammen, weil sie dachten: Wenn wir uns patriotisch zu sehr begeistern, werden wir womöglich ausländerfeindlich. Also sind wir lieber gute Gastgeber und verlieren. Und dann kam diese unerwartete Erfahrung: Man kann ein wunderbarer Gastgeber zu sein, den die ganze Welt lobt, trotzdem gewinnen und euphorisch sein und dann glücklicherweise nur den Bronzeplatz belegen.

Hirschhausen: Das war das Beste, was uns passieren konnte. Wer spricht heute noch von Portugal! Die Deutschen sind die Gewinner der Herzen.

Grünwald: Die Vision, Weltmeister werden zu wollen, hat uns befeuert und zusammengeführt und jedem das Gefühl gegeben, mitzuwirken - egal, ob im Stadion oder beim Public Viewing oder Grillen im Garten. Diese Erfahrung wollten die Menschen in den Alltag mitnehmen.

Hirschhausen: Wir haben plötzlich das gemacht, was die Italiener und Spanier jeden Tag tun - nämlich mediterran auf der Straße gelebt. Wir haben öffentliche Plätze wieder in Beschlag genommen. Die Orte, wo man sich entspannt und gelassen treffen kann, wurden in ganz Deutschland systematisch zubetoniert oder zu Einkaufszentren. Ich habe meine Bühnenkarriere als Straßenkünstler begonnen, den Hut hingestellt und pantomimisch gezaubert. Die schönsten Orte dafür waren Florenz, Perugia,

Verona, weil es dort Fußgängerzonen gibt, wo die Leute abends flanieren. Man geht einfach auf die Straße, führt seine Klamotten spazieren, hat Zeit für einen Plausch.

Grünwald: Wir haben die Städte im gleichen Maße zugestampft wie unsere Terminkalender. Wir brauchen räumlich wie zeitlich Platz für Müßiggang und Besinnung. Nur so können sich neue Ideen entwickeln. Solange wir im Hamsterrad sind, perpetuieren wir das ewig Gleiche. Im Moment sind wir eigentlich in einer fruchtbaren Zeit, um etwas zu verändern. Eine Therapie ist erfolgversprechend, wenn man zweierlei mitbringt: Leidensdruck und das Erfahren einer Krise. Wir sind kurz davor.

Hirschhausen: Der Psychologe befindet, Deutschland sei kurz davor, therapiefähig zu werden! Ein tröstlicher Zwischenstand. Bestimmt werden sich die Menschen in 100 Jahren im Geschichtsunterricht über die Deutschen im Jahr 2009 fragen: Die hatten doch alles, warum waren sie nicht besser drauf?

Grünwald: Vielleicht werden sie auch eine andere Perspektive haben: Was für eine arme Generation, sie erstickte im Materialistischen, konnte sich für nichts engagieren, hatte keinen Glauben - ihr fehlte all das, was uns heute im Leben befeuert.

Hirschhausen: Das Drama liegt auch darin, dass wir Deutschen unseren Selbstwert vor allem aus der Arbeit ziehen. Wenn ich eine Familie habe, eine Aufgabe im Dorf, einen Glauben und ein Ehrenamt, dann ist der Beruf eine meiner Säulen, aber nicht die einzige. Viele Männer definieren sich sehr stark über ihre Arbeit. Wenn die wegbricht, fallen sie in ein Loch, in dem ihnen nichts Halt gibt.

Grünwald: Man redet fast nur über die finanzielle Behandlung von Arbeitslosen. Ich will nicht in Abrede stellen, dass Arbeitslose genug Geld haben sollten. Aber der Sinnverlust, die Unmöglichkeit, den Tag zu strukturieren, die soziale Entkopplung - das halte ich für verheerend.

Hirschhausen: Glück kommt selten allein - und Sinn auch. Gerade wenn ich arbeitslos bin, brauche ich die Erfahrung, für etwas da zu sein. Das Gefühl gehört zum Glück entscheidend dazu. Was könnte uns in dieser Krise noch helfen?

Grünwald: Am Ende von "Faust II" entwickelt Goethe eine Vision von einem Volk, das sich seine Freiheit jeden Tag gegen die Übermacht der Flut erkämpfen muss. Durch diesen ständigen gemeinsamen Kampf hat es paradoxerweise das Gefühl, frei und glücklich zu sein.

Hirschhausen: Bei der Recherche für mein Glücksbuch bin ich darauf gestoßen, dass der Zugang zu Bildung ein wichtiger Faktor für Zufriedenheit ist. Als Möglichkeit, sich immaterielle Werte zu schaffen, die einem niemand nehmen kann, aber auch als ein "Kampf gegen die Flut", etwas, das nie fertig wird.

Grünwald: Allerdings haben wir ein Bildungsideal, das nach dem Nürnberger Trichter funktioniert: Wie kriegt man möglichst viel Know-how in die Köpfe reingepresst? Wir müssen Bildung ganz neu definieren. Statt Wissen anzuhäufen lieber Lebenstechniken erlernen und Improvisationskünste kultivieren.

Hirschhausen: Ich mache mich stark dafür, Glück als Schulfach zu etablieren. Es gibt da schon

Modellversuche in Heidelberg. Je mehr du in der Schulzeit über dich selbst erfährst, desto besser kannst du später dein Leben gestalten. Es geht um die Vermittlung von Entspannungstechniken, Meditation, Konfliktmanagement, Kommunikation, darum, Stärken zu stärken und Projekte eigenverantwortlich zu gestalten - alles Fähigkeiten, die man tatsächlich nicht für die Schule lernt, sondern fürs Leben. Heute wird in teurer Weiterbildung versucht, das Erwachsenen beizubringen.

Grünwald: Es ist auch wichtig, dass sich die Menschen von ihren Perfektionszwängen befreien. Scheitern gehört im Leben dazu. Der Mensch bezieht aus Behinderungen seine Entwicklungsfähigkeiten. Beethoven hat seine reifsten Werke in völliger Taubheit geschrieben. Napoleon war kleinwüchsig. Und die Pompadour war keine Schönheit, sondern eine Frau, die mit ihrem Charme die Männer umgarnt hat.

Hirschhausen: Unsere eigenen Handicaps lassen wir mal außen vor ... Was ist denn Ihr persönliches Glücksrezept? Wenn ich aus dem Gleichgewicht geraten bin - was empfehlen Sie dann?

Grünwald: Der erste Schritt ist: raus aus der Stressfalle. Wenn Menschen aus dem Hamsterrad aussteigen, kriegen sie es zwar oft mit der Angst zu tun. Dann stürzen die ganzen ungelösten Fragen auf sie ein, die sie im Zustand besinnungsloser Betriebsamkeit nicht wahrnehmen. Das muss man aushalten.

Hirschhausen: Ein großer Befund aus der Glücksforschung ist ja der Wert von Freundschaft und sozialen Netzen. Mit Handy oder Internetzugang wächst dieses Netz schnell. Ich weiß nicht, wie viele Menschen inzwischen bei Xing meine "Freunde" sind. Wie verändern diese Plattformen die Art, wie wir Freundschaft definieren?

Grünwald: Onlinecommunitys sind im Grunde soziale Spekulationsblasen. Man hat 1000 virtuelle Freunde, aber keinen aus Fleisch und Blut.

Hirschhausen: Da sehe ich eine ernsthafte Strategie, um der Burnoutfalle zu entkommen: lieber drei richtige Freunde als 300 virtuelle!

Grünwald: Noch etwas ist mir sehr wichtig: Mut zur Leidenschaft. Wenn wir uns wirklich eine Sache zur Herzensangelegenheit machen, sind wir zwar verwundbarer. Das kann wehtun. Aber ich glaube, wir haben so mehr vom Leben, als wenn wir versuchen, uns durch coole Gleichgültigkeit zu immunisieren.

Hirschhausen: Ich finde einen Satz sehr tröstlich: Das Schlimmste, was man sich am Ende des Lebens vorwerfen müsste, wäre: Ich bin noch nicht einmal gescheitert. Damit sind wir bei meiner liebsten Strategie, die uns vorm Burnout schützen kann: die Perspektive wechseln durch Humor. Die Stressreaktion sollte uns in der Steinzeit beim Überlebenskampf helfen, schießt nur leider heute oft übers Ziel hinaus. Ich stelle mir darum in Stresssituationen fünf einfache Fragen. Erstens: Bin ich tatsächlich in Lebensgefahr? Meistens ist das nicht der Fall. Zweitens: Ist jemand anders in Lebensgefahr? Meistens auch nicht. Drittens: Wenn ich noch drei Monate zu leben hätte, würde ich mich dann damit beschäftigen? Viertens: Wenn ich versuche, das einem vierjährigen Kind zu erklären, und das Kind versteht nicht, was daran so wichtig sein soll, wer hat recht? Fünftens: Wenn ich mir vorstellen kann, über das, was mich gerade so aufregt, in fünf Jahren zu lachen - warum nicht nach fünf Tagen oder manchmal auch schon nach Minuten? Ich übe, mich selbst herauszuziehen aus dem Schlamassel und von außen draufzugucken, statt mich zu ernst zu nehmen. Was machen Sie in solchen Situationen?

Grünwald: Ich singe. Ich nehme einmal die Woche Gesangsunterricht. Im Moment singe ich erst die "Lieder eines fahrenden Gesellen" von Mahler. Die sind so schwermütig, dass es mir hinterher besser geht.

Hirschhausen: Wie schön! Es gibt Menschen, die singen, wenn sie alleine sind, andere sind alleine, wenn sie singen ... Ich glaube, Singen gehört zu den schönsten Dingen, die man für seine Seele tun kann, um im Wortsinne in Harmonie zu kommen mit sich und anderen. Stimme und Stimmung hängen nicht nur sprachlich zusammen. Vielleicht können wir das Gespräch beenden mit einem passenden Liedchen? **Grünwald und Hirschhausen** (steigen in kleine Boote, singen und pfeifen): Always look on the bright side of life.

.....
Aufgezeichnet von Werner Hinzpeter
.....