



Wovor
haben Sie
Angst?

LEVEL

04

ICH

005220

PUNKTE

♣ x 01

Lebens-Lauf

Im Computerspiel bringt es
voran, im echten Leben eher nicht:
verbissenes Punktesammeln.

Luft nach oben

Auch Erwachsene können lernen, sich verändern und verbessern. Vor zwanghaftem Ego-Tuning bewahrt das Gespür für die eigenen Werte und Sehnsüchte.

Von Eva-Maria Schnurr

BESSER GEHT IMMER. Im Zeitungskiosk schreien es die „Bauch weg“-„jünger aussehen“-„erfolgreicher leben“-Schlagzeilen heraus. Auf dem Flughafen flöten es die Plakate der Online-Partnervermittlung, die das große Glück versprechen. Und im Bio-Supermarkt tröten es die Prospekte hinter der Kasse, die fabelhafte Workshops für mehr Kreativität, tiefere Gefühle und neuen Lebenssinn anpreisen.

Geht da nicht noch mehr? Sollte man nicht auch mal? Reicht das alles wirklich?

Das sportliche Prinzip „höher, schneller, weiter“ hat sämtliche Lebensbereiche geflutet. Es gilt zu arbeiten: an der Karriere, an der Figur, am Auftreten, an der Beziehung.

Eine unüberschaubare Helferschar von Coaches, Trainern, Beratern und Schön-

heitschirurgen bietet professionelle Unterstützung beim Ego-Tuning und nährt mit immer neuen Angeboten das Gefühl der Unzulänglichkeit.

Einen regelrechten „Optimierungswahn“ diagnostiziert der Wirtschaftsjournalist Klaus Werle in seinem Buch über „Die Perfektionierer“. Werle schreibt darin: „Wenn es so etwas wie ein allgemeines Credo in den westlichen Demokratien gibt, dann dieses: Du musst immer besser werden. Die Möglichkeiten sind da – also nutze sie.“

Nach dieser Lesart streben wir nicht freiwillig nach Höherem, sondern weil die Umstände uns dazu nötigen, genauer: die Marktwirtschaft. Deren Ideologie des unbegrenzten Wachstums zwingt den Einzelnen in ein Rattenrennen, bei dem die Zielinie ins Unendliche rückt.

Man könnte einen erfüllenderen Beruf haben. Eine glücklichere Beziehung. Weniger Speck auf den Hüften. Man könnte witziger sein. Durchsetzungsfähiger. Oder auch einfühlsamer.

„Vielleicht will der Kapitalismus gar nicht, dass wir glücklich sind?“, grübelt der frühere Wirtschaftslobbyist Max Höfer in seinem gleichnamigen Buch. Rhetorische Frage, die Antwort ist klar: Nein, will er nicht. Also sollten wir aussteigen aus der kapitalistischen Überbietungsspirale, um das wirklich gute Leben zu finden.

KLINGT LOGISCH. Ist aber zu simpel. Natürlich führt die Ideologie des Immer-Besser ins Unglück, wenn sie kein anderes Ziel hat als das Immer-Besser. Natürlich ist die Idee unmenschlich, dass jeder seines



DAS EGO IST KEIN GEFÄNGNIS. NIEMAND IST ZU EINEM STARREN ICH VERURTEILT.

Glückes Schmied ist, wenn das im Umkehrschluss bedeutet, dass jeder an seinem Unglück selbst schuld ist. Natürlich gibt es den Leistungsdruck, die Angst, nicht mithalten zu können.

Und es ist nicht zu leugnen, dass sich die Welt immer schneller wandelt, mit spürbaren Folgen für den Einzelnen. Es gibt den Zwang, ständig dranzubleiben. Das ungute Gefühl, nie gut genug zu sein.

„**CHRONISCHE UNFERTIGKEIT**“, attestierte der Bildungsforscher Paul Baltes dem Menschen unserer Zeit.

Das klingt wie eine Krankheit.

Doch der 2006 verstorbene Baltes, Entwicklungspsychologe und einer der führenden Altersforscher, sah darin auch eine Chance. Das Unfertige muss ja kein Mangel sein, es steckt immer auch eine Möglichkeit darin. Vorausgesetzt, der Einzelne versteht

sich als veränderbar und entwickelt ein Gespür für seine Talente.

Die Kunst besteht darin, den ureigenen Motiven und Werten zu folgen, sie vielleicht erst einmal zu entdecken. Anregungen und selbst grelle Reize von außen können dabei helfen; sie können aber auch verwirren. Im Lärm der Zeit das Richtige herauszufinden ist eine wahre Lebens-Aufgabe.

Die Alternative wäre, einfach wegzuhören und zu hoffen, dass alles beim Alten bleibt. Aber war es wirklich besser, als der Schuster lebenslang bei seinen Leisten blieb, Hans nichts mehr lernte, was Hänchen nicht schon konnte, und das Leben wie auf Schienen seinen vorhersehbaren Gang ging? War das nicht furchtbar langweilig, engstirnig gar?

Untersuchungen zeigen, dass Herausforderungen auf lange Sicht glücklicher machen, als wenn man sich immer nur in der Komfortzone des Gewohnten bewegt. Auch das Streben hin zu persönlichen Zielen steigert die Lebensqualität.

Der Wunsch, das Beste aus sich herauszuholen, ist nicht das Produkt einer Gehirnwäsche durch das heutige Wirtschafts-

system. Er ist viel älter. In der Perfektibilität, der Fähigkeit zur Vervollkommenung, sahen bereits Aufklärer wie Jean-Jacques Rousseau im 18. Jahrhundert das Eigentümliche des Menschen.

Dazulernen und sich verbessern ist so etwas wie ein Urtrieb. Kinder tun nichts anderes: üben Laufen bis zum Umfallen. Wollen so schnell wie möglich selbst essen, Fahrrad fahren, die Welt verstehen. Finden nichts aufregender, als Neues zu entdecken.

Kindern geht es zunächst nicht ums Vergleichen, um den verbissenen Kampf. Besser werden ist ein Spiel.

Was war noch einmal der Grund, diese spielerische Neugierde irgendwann aufzugeben?

Eigentlich gibt es keinen.

Wohl nie gab es so viel Freiheit wie heute in der westlichen Welt, selbst zu wählen, wie man leben, was man arbeiten, wohin man sich entwickeln möchte. Wahrscheinlich ist es den Menschen hierzulande zum ersten Mal möglich, ihr Veränderungspotenzial tatsächlich auszuschöpfen.

Denn das Ego ist kein Gefängnis. Niemand ist lebenslänglich zu einem starren



KarriereSPIEGEL: Interview mit Ursula Staudinger

<http://www.spiegel.de/appSPW42013interview>



Was wäre,
wenn alles
bliebe, wie
es ist?

Ich verurteilt. Das zeigen neue Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung. Durch Erfahrungen, Anforderungen und die Begegnung mit anderen verändert sich ohnehin jeder Mensch. Und es ist möglich, Veränderungen bewusst zu steuern.

Besonders plastisch wird das beim Lernen. Wenn etwa erwachsene Rechtshänder mit dem Klavierspielen beginnen, wird die linke Hand schon nach zwei Wochen geschickter. Und im Gehirn vernetzen sich die Bereiche stärker, die das Zusammenspiel beider Hände dirigieren.

Das Gehirn hat eine eingebaute Selbstoptimierungsfunktion: Entsprechend der Aufgaben, die zu bewältigen sind, strukturieren sich die Verbindungen zwischen den Nervenzellen im Denkorgan lebenslang immer wieder um – häufig genutzte Signalwege werden gestärkt, selten gebrauchte abgebaut.

Veränderung und Lernen sind möglich, ein Leben lang. Allerdings brauchen Erwachsene mehr Ausdauer als Kinder. Denn über Jahrzehnte eingeschliffene Reaktionsmuster, Angewohnheiten oder Routinen sind wie eine Schnellstraße im Kopf: bequem und ohne viel Nachdenken zu befahren.

Stärken weiter auszubauen, anstatt an Schwächen herumzudoktern – der sogenannte ressourcenorientierte Ansatz –, gilt

deshalb als einer der effektivsten Wege der Persönlichkeitsentwicklung: Man nutzt den Schwung, der schon da ist, bleibt sozusagen auf gut ausgebauten Straßen in der gleichen Richtung unterwegs.

Versucht man dagegen, sich anders als üblich zu verhalten, ist das, als schließe man sich neben der Autobahn zu Fuß durchs Unterholz: Es geht nur in kleinen Schritten voran. Nur wenn man den Weg wieder und wieder geht, entsteht ein Trampelpfad und irgendwann ein Weg.

Veränderung geschieht also dadurch, dass man etwas ein kleines bisschen anders macht. Und wieder. Und wieder. Und wieder. Bis es sich ins Gehirn eingefräst hat. Wie der Sponti-Spruch sagt: „Bewege deinen Hintern, und der Kopf wird folgen.“

Das funktioniert sogar bei etwas scheinbar so Unverrückbarem wie der eigenen Persönlichkeit.

„Nur etwa die Hälfte der Persönlichkeitsunterschiede sind auf genetische Unterschiede zurückzuführen. Die andere Hälfte kommt durch Unterschiede in den Entwicklungsumwelten im Verlauf des Lebens zustande“, sagt die Psychologin Ursula Staudinger, die über lebenslanges Lernen forscht.

Mit zunehmendem Alter wird fast jeder verträglicher, gewissenhafter und emotional stabiler, allerdings auch weniger offen

für neue Erfahrungen. Das hänge auch mit den Aufgaben zusammen, die es im Laufe des Erwachsenenlebens zu bewältigen gilt, erklärt Staudinger: Wer ins Berufsleben einsteigt, eine Familie gründet, kann sich nicht mehr die gleichen Launen erlauben wie mit Anfang Zwanzig. Das Leben verläuft zunehmend in bekannten Bahnen; die Anreize, sich mit Neuem zu beschäftigen, werden weniger, und so kommt auch die Persönlichkeit zur Ruhe.

ÄNDERT SICH ABER DIE UMWELT, kann der frische Wind auch das Ich noch einmal durcheinanderwirbeln. Oft passiert das ungeplant und unfreiwillig: Geht der Job verloren oder macht sich der Partner davon, zwingt das Betroffene zu einer Neudefinition.

Warum also nicht die Anstöße gezielt herbeiführen?

Menschen, die für eine Zeit in ein anderes Land auswandern und eine andere Sprache sprechen, erleben sich häufig ganz anders als in der Heimat, berichtet Staudinger. Durch das Denken in der fremden Sprache erfinde man sich ein Stück weit noch einmal neu.

Die Professorin probiert das gerade selbst aus: Im Juli zog die 54-Jährige nach New York, um dort an der Columbia University ein Zentrum für Altersforschung



LEVEL

06

ICH

099230

FINALE PUNKTE

❖ x 05

Was müsste
passieren,
damit Sie
Ihr Ziel
erreichen?

ICH BIN NUN MAL SO, ICH KANN NICHT ANDERS? ALLZU OFT IST DAS EINE BEQUEME AUSREDE.

aufzubauen. „Ich lasse mich in meiner Lebensplanung durchaus inspirieren von dem, was die Entwicklungsforschung findet.“

Sogar im vertrauten Alltag lässt sich die Persönlichkeit in Schwung bringen, glauben die Psychologen Ben Fletcher und Karen Pine von der University of Hertfordshire: In ihrem Buch „Flex – Do Something Different“ empfehlen sie, jeden Tag etwas ganz bewusst anders zu machen als normalerweise – viele kleine Variationen statt der großen Lebensveränderung.

Wer etwa eher risikoscheu ist, bekommt die Aufgabe, sich einem bisher unbekannten Nachbarn vorzustellen. Wer sonst das Leben bis ins Detail im Griff haben will, soll einen Tag völlig ungeplant auf sich zukommen lassen. Trainiere und experimentiere man konsequent, sagen die Autoren, erweitere man auf Dauer das Verhaltensrepertoire und entdecke ganz neue Facetten an sich selbst.

NOCH SPIELERISCHER schraubt Richard Wiseman, ebenfalls Professor für Psychologie an der University of Hertfordshire, am eigenen Ich. Er empfiehlt das „Als ob“-Prinzip, um sich zu verändern und zu verbessern: „Indem man sich verhält, als sei man ein bestimmter Persönlichkeitstyp, wird man diese Person.“

Eindrucksvoll zeigt das eine Studie der Harvard-Psychologin Ellen Langer aus dem Jahr 1979. Sie schickte eine Gruppe von Männern um die 80 für eine Woche auf eine Art Zeitreise in ein abgelegenes Kloster: Alles war eingerichtet wie 20 Jahre zuvor, vor allem aber durften die Männer nicht in der Vergangenheit über sich sprechen und nichts erwähnen, was nach 1959 stattgefunden hatte. Ansonsten passierte nicht viel.

Und trotzdem war die Verwandlung verblüffend: Die zu Beginn hilfsbedürftigen Männer kamen plötzlich wieder allein zu recht. Ihr Gehör, ihr Gedächtnis und ihre geistige Flexibilität verbesserten sich, der Blutdruck sank. Nur so zu tun, als wären sie jünger, war für die Probanden ein wahrhafter Jungbrunnen.

Wiseman hat Belege zusammengetragen, dass das „Als ob“ in vielen Situationen wirkt. Wer glücklicher werden will, sollte sich benehmen, als wäre er schon froh: möglichst breit lächeln, das hebt die Stim-

mung. Eine Power-Pose – Hände hinter dem Kopf falten und lässig im Stuhl zurücklehnen – stärkt das Selbstbewusstsein. Und mit beharrlicher Körpersprache – aufrecht sitzen und Hände vor der Brust verschränken – halten Versuchspersonen bei schwierigen Aufgaben doppelt so lange durch.

Rollenspiel? Hochstaperei gar? Eher eine Expedition in die unbekannten Dimensionen des eigenen Charakters.

JEDER VERÄNDERUNGSPROZESS beginnt damit, altvertraute Gewissheiten in Frage zu stellen – auch die über sich selbst. Ich bin nun mal so, ich kann nicht anders? Allzu oft ist das eine bequeme Ausrede, sich nicht mit dem inneren Schweinehund anzulegen, der vor Neuem zurückschreckt.

Doch die Möglichkeiten sind größer, als viele meinen, ist der Psychologe Brian Little von der University of Cambridge überzeugt: Jeder könne zumindest zeitweise über sich hinauswachsen, die Grenzen des eigenen Ichs sprengen.

Er vergleicht die Persönlichkeit mit einem Musikstück. Obwohl Tonhöhe und Rhythmus vorgegeben sind, hat der Musiker eine Menge Interpretationsspielraum.

Ganz ähnlich sei der Mensch in der Lage, seine Persönlichkeit zu variieren, meint Little: Neben dem angeborenen Naturell und den Charakterzügen, die sich im Zusammenspiel mit der Umwelt herausbilden, verfüge jeder auch über „freie Eigenschaften“, über deren Einsatz er bewusst entscheiden könne.

Der privat oft cholerische Vertriebsexperte gibt sich im Gespräch mit seinen Kunden diplomatisch und einfühlsam. Die chaotische Studentin agiert in ihrer Tierchutzgruppe auf einmal ganz verbindlich.

Das beste Beispiel für so eine freie Charakter-Inszenierung bietet Little selbst. Eigentlich ist er zurückhaltend und introvertiert. Er versteckt sich sogar auf der Toilette, wenn ihm alles zu viel wird. Doch die Vorlesungen, die der inzwischen über 70-Jährige an der Harvard University hielt, galten als extrem unterhaltsam, witzig und inspirierend. Manchmal sang der Gelehrte sogar vor seinen Studenten, um sie von seinem Fach zu begeistern.

Das Aus-der-Rolle-Fallen sei allerdings enorm anstrengend, gibt Little zu. Voraus-

setzung ist deshalb, dass es dazu dient, einem Herzensanliegen näherzukommen. Einer Sehnsucht. Einer Leidenschaft. Etwas eben, was von innen heraus bewegt.

„Kongruenz“ nennen Motivationsforscher den Zustand, wenn Werte und Handeln übereinstimmen.

Egal, ob man dafür wie Little zeitweise die Rolle wechseln oder nur die eigenen Fähigkeiten und Begabungen entdecken und zur Entfaltung bringen muss – das Streben nach diesem Zustand der inneren Stimmigkeit gilt als einer der stärksten Antreiber im Leben.

Mit Esoterik und Gutmenschentum hat das nichts zu tun. Sogar Topmanagement-Coaches wie Dorothee Echter und Dorothea Assig raten ihren Klienten, sich auf die Suche nach der Mission im Leben zu machen. Denn daraus folgten alle weiteren Entwicklungs- und Optimierungsschritte. Und nur der Glaube an ein lohnendes Ziel gebe die Kraft und Energie für den weiteren Weg.

„Ohne ein Anliegen, ohne einen inneren Antrieb, kann keine Karriere beginnen oder wachsen“, schreiben sie in ihrem Buch „Ambition – Wie große Karrieren gelingen“.

Sicherlich ist das mehr Appell als überprüfbare Tatsache. Glücksriffe und Schicksalsschläge hinterlassen auch auf den Lebenswegen von Erfolgsmenschen ihre Spur. Aber Echter und Assig meinen zu wissen, was solche Vorbilder anspricht: „Ambition ist der Wunsch nach persönlicher Erfüllung, nach Selbstausdruck. Sie ist der unbedingte Wille nach Vervollkommnung.“

So betrachtet ist Selbstverbesserung kein Zwang, wird nicht von äußeren Normen oder Leistungsvorgaben diktiert. Es ist die höchste Form der Selbstverwirklichung.

BESSER GEHT IMMER? Muss ja nicht, wenn schon alles gut ist. Doch wenn die Unzufriedenheit nagt, kann es befreiend sein zu wissen: Da geht noch was. Das muss es noch nicht gewesen sein.

Darin liegt natürlich auch eine Zumutung. Aber eine, die neugierig macht, meint Ursula Staudinger: „Es ist ein Abenteuer zu entdecken, was vielleicht noch alles in mir steckt, von dem ich noch gar nichts weiß.“ ■