

MACHT DIE SUCHE NACH DEM GLÜCK UNGLÜCKLICH?

**JA, SAGT STAR-SOZIOLOGIN
EVA ILLOUZ. UND WAS, BITTE SCHÖN,
SOLLEN WIR DANN TUN?**

Text Franziska Wolffheim

I

Im Sport gibt es die Auszeichnung „Triple Crown“: Die „dreifache Krone“ bekommt, wer drei wichtige Wettkämpfe gewonnen hat. Christine Thürmer zum Beispiel, ehemals Managerin und danach begeisterte Langstreckenwanderin, erhielt den begehrten Titel, weil sie alle drei großen US-Trails geschafft hat. Wenige Menschen sind mehr gewandert als sie. Doch der Status ist ihr nicht wichtig, sie ist gern allein. Sie folgt keinem Schönheitsdiktat, beim Wandern

ist das völlig egal. Für sie geht es um die Bewegung, das Körpergefühl, den Flow. Und den Luxus, Zeit für sich zu haben. Einseitig? Vielleicht. Aber eine Sucht, die sie offenbar zufrieden macht, weil sie ganz bei sich sein kann.

Die dreifache Krone: Nicht nur im Sport ist sie eine begehrte Trophäe, sondern im Leben überhaupt. Die drei Zacken, das sind für viele Frauen Karriere, Kinder und Aussehen – Bereiche, die es bestmöglich zu optimieren gilt. Nach einer erfolgreichen Dienstreise den Kindergeburtstag perfekt arrangieren, mit handgeschriebenen Einladungen, und dabei noch so nonchalant aussehen, als käme man gerade von einem mehrtägigen Yin-Yoga-Retreat mit maximal gedehnten Fasziern zurück. Leistungssportlerinnen des Alltags.

Und das ist nicht alles. Schließlich müssen wir uns noch um die Harmonie

in der Liebe kümmern, um unsere geistig-spirituelle Balance, unsere körperliche Fitness und gesunde Ernährung. Das wären dann schon sieben Zacken in der Krone. Jeden Tag gilt es, diese sieben Anforderungen im Gleichgewicht zu halten. Was nichts anderes heißt als: Wir allein sind für unser Wohlergehen verantwortlich. Ein Glücksversprechen, das nur mit einer Herkules-Anstrengung wahr zu machen ist. Und bei der wir, anders als Christine Thürmer, allzu oft nicht bei uns sind.

W

Warum sind wir so verdammt anspruchsvoll geworden, so unerbittlich in unserem Bemühen, aus unserem Leben ▶

KREBS IST KEINE WACHSTUMS- CHANCE, SONDERN EINE MIESE KRANKHEIT

ein Optimum herauszuholen? Gern verbunden mit der fatalen Neigung, uns mit anderen zu messen und die Pegelstände des Erfolgs abzugleichen.

Warum? Weil wir es können – das wäre eine Antwort. Weil uns Hunderte von Apps, Achtsamkeitsseminaren, Coaching-Angeboten und Ratgebern suggerieren, dass wir selbst etwas für unser Wohlergehen tun können.

Vielleicht hat die verbissene Jagd nach dem Glück auch etwas mit einer Art Endzeitstimmung zu tun: Unsere Welt ist durch Digitalisierung und Globalisierung schneller und unübersichtlicher geworden, der Klimawandel hängt wie eine dunkle Wolke über uns, die sich nicht verzieht, sondern immer näher rückt. Wenn schon die globalen Bedrohungen unabwendbar erscheinen, versuchen wir zumindest, möglichst viel Glück für uns herauszuholen.

W

Wie gefährlich die permanente Jagd nach dem Glück sein kann, erklären die bekannte israelische Soziologin Eva Illouz und der spanische Psychologe Edgar Cabanas in ihrem neuen Buch: „Das Glücksdiktat“. Glück ist heute ein eigenes, sehr lukratives Wirtschaftssegment. Und Glück ist heute Pflicht. Bei den vielen Apps, die uns dazu verhelfen sollen, haben die beiden beobachtet: „Das verlockende Versprechen vollständiger Selbststeuerung verwandelt sich schnell in eine Drohung: Wer sich nicht permanent selbst überwacht, riskiert, ein unglücklicher und undisziplinierter Mensch zu werden, der sich wenig um sich selbst und sein Wohlbefinden schert.“ Wir sind heute dazu verurteilt, uns ständig mit unserem Innenleben zu beschäftigen, und das, was glücklich machen soll, wird schnell zwanghaft.

Auch das Mantra „Think positive“ sehen Illouz und Cabanas kritisch. „Einer

heiklen, negativen Situation das Positive abzugewinnen kann unter Umständen vernünftig sein... Problematisch ist es jedoch, wenn die Positivität zu einer tyrannischen Geisteshaltung wird, die die Menschen für den Großteil ihres Unglücks und ihrer faktischen Machtlosigkeit selbst verantwortlich macht. [...] In einer Welt, in der jeder für sein Leid selbst verantwortlich ist, ist kein Raum mehr für Mitleid und Mitgefühl.“

Ein Beispiel: Da mahnt beispielsweise der Mediziner Ruediger Dahlke in seinem neuen Buch „Krebs. Wachstum auf Abwegen“, die Betroffenen mögen sich doch mehr um ihre Seele und ihre Bedürfnisse kümmern – und wertet so mal eben eine traumatische Krankheit zum „Weckruf der Seele“ um. Unausgesprochen schwingt der Schuldgedanke mit, als hätten die Betroffenen ihr Leid mitverursacht und seien nun umso mehr verpflichtet, die Krankheit als Krise positiv zu nutzen. So steht heute selbst Krankheit unter dem Diktat der Selbstoptimierung: Mach was draus!

Und das macht es uns schwer, uns selbst im Angesicht einer ernsten Krankheit als Opfer fühlen zu dürfen, – was erst die Chance gäbe, Selbstmitgefühl zu entwickeln. Wir meinen heute, wir müssten die Hoheit über unsere seelische und körperliche Verfassung besitzen, uns stets kontrollieren können. Warum eigentlich?

„Ich habe viele Patientinnen und Patienten mit einem Burn-out“, sagt der Psychotherapeut Nils Spitzer. „Oft wird ihnen vermittelt, die Auszeit müsse ihnen etwas gebracht haben, der Burn-out soll ein Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung sein, sonst ist er nichts wert. Sie dürfen sich nicht einfach freuen, wenn es ihnen wieder besser geht. Dieser Druck kann von Beratungsstellen, Ratgeberbüchern, manchmal sogar von Freunden ausgehen, und viele verinnerlichen ihn dann.“ Spitzer hält dagegen: Ich darf auch verletzlich und empfindsam sein, wenn ich es im Moment nicht anders kann.

Man könnte an dieser Stelle weiter-spinnen: dass vielleicht Verletzlichkeit irgendwann eine neue Norm sein wird. Aber: Wenn ich erst verletzlich sein darf, wenn ich dafür von anderen das Daumen-hoch-Emoji bekomme, wenn irgendjemand – ein selbst ernannter „Influencer“ – das als Stärke definiert hat, dann ist das auch von außen vorgegeben. Und wieder bin ich nicht bei mir, abhängig von der Wertung anderer.

D

Dass der Gedanke der Selbstverantwortung auch immer stärker Einzug in die Arbeitswelt hält, beweisen Eva Illouz und Edgar Cabanas in ihrem Buch eindrucksvoll. Wer es schafft, sich gut zu motivieren, glücklich im Job zu wirken, hat bessere Karten. „Positive Gefühle, Einstellungen und Motivationen sind zu zentralen Persönlichkeitsmerkmalen geworden, die sogar mehr zählen als Fertigkeiten und technische Qualifikationen.“ Mit anderen Worten: Wer grübelt, zweifelt, kritisiert, ist im Nachteil. Das Ideal der modernen Arbeitswelt sind flexible Mitarbeiter*innen, ständig erreichbar, die sich in einem hohen Maße mit ihrem Unternehmen identifizieren. Subjektiv haben sie das Gefühl,

autonom arbeiten zu können – etwa durch Gleitzeit und Homeoffice –, die Kehrseite ist allerdings die Gefahr der Selbstaussbeutung: Sie verlangen sich immer mehr ab, bis hin zum Burn-out.

Was passiert, wenn ein Unternehmen nicht mehr gut läuft? Wenn das schöne kleine Bekleidungsgeschäft rote Zahlen schreibt, weil die Leute zunehmend ihre Sachen im Internet bestellen? Dann fühlt sich die superloyale Angestellte mit flexiblen Arbeitszeiten unter Umständen mitverantwortlich für den Misserfolg, obwohl sie gar nichts dafür kann,

KLAR, GIBT ES GLÜCK. ABER UM ES ZU FINDEN, BRAUCHST DU KEINE APP


weil das Marktumfeld insgesamt schwierig ist. Auch da wird die Idee der Selbstverantwortung ein zweischneidiges Schwert, wie Illouz und Cabernas deutlich machen: Die Beschäftigten sollen „möglichst die Verantwortung für Fehlschläge des Unternehmens verinnerlichen“. Und sich dann unter Umständen noch mehr für ihre Firma aufreiben.

Wer scheitert, gilt schnell als Loser. Doch es gibt eine Gegenbewegung, Foren für die, bei denen was schiefgelaufen ist: wie die „Fuck-up Nights“, bei denen Menschen sich treffen und offen von ihren beruflichen Niederlagen erzählen. Das Gute ist: Es muss am Ende keine glückliche Auflösung der Misserfolgsgeschichte geben. Nils Spitzer findet den Austausch der Gescheiterten gut, „weil man sich so gemeinsam den Rücken stärken kann“. Sein Ideal geht noch weiter: dass eine „Postwachstums-persönlichkeit“ zur neuen Norm wird. Ich muss mich nicht immer noch mehr

steigern, ich bin gut genug, wie ich bin. „Die ständige Forderung nach Wachstum kann die Persönlichkeit zerstören. Man kann doch auch Respekt und Anerkennung bekommen, wenn man sich nicht optimiert.“

Dass Selbstfürsorge eben nicht Selbstoptimierung ist, zeigt der Neurowissenschaftler Joachim Bauer in seinem neuen Buch: „Selbstfürsorge bedeutet, uns nicht ganz und gar zum Zweck für etwas machen zu lassen, sondern die Tür zu öffnen zu Momenten des zweckfreien Daseins, zum So-sein-Dürfen, zum ungerichteten Gedanken-Wandern und zum Träumen, kurz: zur Muße.“ Vielleicht stellt sich dann sogar ein Gefühl von Glück ein, ganz von selbst.

„Das Glück ist keine Ware, kein Kalkül, das willentlich produzierbar ist“, sagt Nils Spitzer. Es gehe vielmehr darum, sich überraschen zu lassen. „Glück ist oft eine flüchtige Emotion. Es kann ausgelöst werden durch eine spontane Wahrnehmung, wenn ich etwa durch eine Allee gehe, und plötzlich fällt ein besonderes, helles Licht durch die Zweige, das mich erfüllt. Glück ist etwas Unverfügbares.“ Und genau das macht seinen Reiz aus.

Für Christine Thürmer, die Langstreckenwandin, ist die Glücksschwelle niedrig. Eine warme Dusche, ein weiches Bett, ein zusätzlicher Schokoriegel – all das beschert ihr einen „Glücksflash“, wie sie sagt. Es geht auch einfach, das Glück. 

~
WEITERLESEN
Buchtipps zum Thema finden
Sie auf Seite 151

Unruhe abschalten.



Die erste Meditation für die Badewanne.

Schenken Sie sich eine erholsame Nachtruhe.



Badeessenz mit geführter Meditation zum Hören

Dresdner Essenz

» Easy Mind «

www.easy-mind.info