

sechsseiten

ORIENTIERUNG – UNGLÜCKLICH SEIN | AUSGABE 07-5 | SEPTEMBER 2013

PROCESS¹ONE

→ Wider die Selbstoptimierung



Anleitung zum Glück – Glückstee – Blau wie das Glück – Glück! Eine etwas andere Gebrauchsanweisung – Glückselefant – Glückwärts – Bewusstlos zum Glück – So einfach ist das Glück – Gottheiten des Glücks – Kuschelweiches Glück – Glücksgesetze – Gleißendes Glück – Entdecke das Glück – Mehr Zeit fürs Glück – Glücksbärchen – Straßen des Glücks – Taschen-Glück – Auf der Suche nach dem verlorenen Glück – Die sieben Schlüssel zum Glück – Das Glück der Pellkartoffeln – Glücksbringer – Glücks-Tattoo – Kampf ums Glück – Glückskäfer – In drei Schritten zum Glück – Glückskleid – Tanz um Dein Glück – Zurück ins Glück – Werkstatt des wahren Glücks – Die Farben des Glücks – Anleitung zum Glück – Glücksseife – Der einzig wahre Weg ins Glück – Seelenglück – Kreuzfahrt ins Glück – Glück backen – Wo das Glück wohnt – Glücksladen – Sieben Erfolgsrezepte fürs Glück – Glückswolle – Schule des Glücks – Glückstaumel – Fänger des Glücks – Grundriss fürs Glück – Glücks-Globuli

MARTINA POST

Wider die Selbstoptimierung

Es ist an der Zeit, wieder einmal einen Schwenk zur Ebene der Selbstführung zu machen, ohne die bekanntlich alle Führung nichts ist. Wir möchten Sie einladen, auf ein Thema zu schauen, das sich hartnäckiger Präsenz erfreut und uns vermutlich auch nicht so bald wieder verlassen wird: das Glück, beziehungsweise den nicht enden wollenden Glücksimperativ. Er springt uns aus zahlreichen Ecken an – mal offensichtlich, mal auf eher subtile Weise, mal in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst reden.

Wir erleben derzeit vielerorts eine Fixierung auf das Glück, wobei die Betrachtung und der Wert des Unglücklichseins zunehmend aus dem Blick geraten. Doch warum sollte das Zweitere wichtig sein? Ganz einfach: Weil zum Leben auch das Unglücklichsein gehört und gerade im Umgang damit Herausforderungen liegen.

DER HISTORISCHE HINTERGRUND

Wie ist dieser Glücksimperativ überhaupt in die Welt gekommen und was lässt ihn bis heute so gut gedeihen? Dies ist eine so große Frage, dass wir sie an dieser Stelle nur in groben Zügen beantworten können.

Den Anfang finden wir in der Aufklärung mit ihrem Fokus auf die Kraft der Ratio. Mit der daraus folgenden Säkularisierung setzte auch das Streben nach „irdischer Glückseligkeit“ ein. Von England aus schwappte eine philosophisch untermauerte Erlaubnis zur Anhäufung von Eigentum und Besitz in die Welt. Ergänzend führte die Französische Revolution die Freiheit ins Feld. Freiheit erfordert aber auch Entscheidungen. Und so sehen wir uns infolge dieser geschichtlich unhintergehbaren Entwicklung heute einer (zumindest theoretischen) Fülle von Optionen gegenüber, die irgendwie bearbeitet werden wollen. Dass dies nicht nur zu positiv empfundenen Dynamiken führt, leuchtet ein.

Verschärft wird dieses Problem noch durch die weithin akzeptierte Idee der Eigenverantwortung des Einzelnen als seines Glückes Schmied, wobei das in der amerikanischen Verfassung verbrieftete Streben nach Glück (Pursuit of Happiness) im Laufe der Jahrzehnte einen Bedeutungswandel hin zu einem Recht auf Glück erfahren hat. In der Folge leiden heute nicht wenige Menschen an ihren eigenen Erwartungen vom glücklichen Leben.

DIE ÜBERFORDERUNG DES EINZELNEN

Der Mensch, der es trotz intensiver Bemühungen – und unter Zuhilfenahme der leichtes Glück versprechenden Ratgeber – nicht schafft, im Glück anzukommen, fühlt sich bald als Versager. Vorwürfe gegenüber sich selbst („Ich bin unfähig, glücklich zu sein“) oder gegenüber dem Leben („Das Leben ist ungerecht“) sind die Folge. Kurz- die Idee vom Leben im andauernden Glück ist damit ein recht zuverlässiger Weg zu einem unglücklichen Leben.

In vielen Lebensbereichen sind wir längst einer Norm, einem unhinterfragten Ideal vom Glück ausgesetzt. In besonders ein-drucksvoller Weise zeigt sich dies in der gerade um sich greifenden Quantified-Self-Bewegung, der die Idee zugrunde liegt, persönliche Entwicklung lasse sich anhand von Daten nachvollziehen und steuern. Die Anhänger der Bewegung, sogenannte Self-Tracker, sammeln online oder per Apps Daten über ihre Aktivitäten und die damit einhergehenden Gefühlszustände. Wer ausreichend Daten über sich gesammelt und ausgewertet hat, wird von der Software freundlich aufgefordert, dieses zu tun oder jenes zu lassen. Verfolgt man diese Methode nur intensiv genug, gewinnt man – so das Konzept – die Kontrolle über sich selbst im komplexer werdenden Alltag zurück und damit angeblich mehr Zufriedenheit, Erfolg und – ja, was wohl? – Glück.

Hier paaren sich Machbarkeitsglaube und Glücksorientierung mit der Idee einer noch weiter steigbaren Selbstoptimierung. Horchen Sie an dieser Stelle bitte einmal kurz in sich hinein: Erscheinen Ihnen die Ideen und Methoden dieser Art der Selbstoptimierung verlockend? Falls nicht, möchten wir nun eine Gegenposition aufmachen, die gänzlich anderen Annahmen folgt.

EINE GEGENPOSITION

Diese Gegenposition erteilt der Idee, eine weitere Selbstoptimierung führe zu einem Mehr an Glück, eine klare Absage. Sie begreift die oben beschriebenen Entwicklungen als Teil einer ungesunden Ökonomisierung des menschlichen Lebens. Dabei wollen wir im Folgenden vier Aspekte herausgreifen, die auf der Ebene der Selbstführung als Gegenmaßnahmen zu den oben beschriebenen Zumutungen gesehen werden können.

Natürlich handelt es sich nicht um eine vollständige Sammlung, sondern um einige nützliche Ansätze, die uns in jüngster Zeit begegnet sind.

Erstens: Unglücklich sein dürfen

Es gilt, sich und den eigenen Erwartungen auf die Schliche zu kommen und dabei anzuerkennen, dass das Leben eben auch Erfahrungen bereit hält, die uns unglücklich machen. Wenn wir dies tun und erfahren, dass wir die Phasen des Unglücks bewältigen können und überleben, kommen wir einem gelungenen Entwurf vom Leben näher. Unglücklich sein zu können ist ein Teil menschlicher Existenz.

Um nicht falsch verstanden zu werden: Es geht hier nicht um eine Absage an die Glücksmomente des Lebens, sondern um die Relativierung der Absolutsetzung vom Glücklichsein als Lebensmaxime. Denn dadurch versäumen wir möglicherweise, das in uns zu entwickeln, was der Psychologe Arnold Retzer als Widerfahrungskompetenz beschreibt. Die Fähigkeit, Lebensphasen zu bewältigen, in denen wir uns mit etwas Unausweichlichem konfrontiert sehen oder die eigene Kraft nicht reicht, um die Dinge in eine gewünschte Richtung zu verändern.

Zweitens: Vergessen können

In unserer Wissensgesellschaft ist Vergessen zu einem offenkundigen Verbot geworden. Wissen ist Macht und wer vergisst, verliert im Wettbewerb um die besten Plätze auf der Tribüne. Die ständigen Neuerungen halten den Druck auf den Einzelnen hoch: bloß nicht nachlassen bei der Aufnahme, Verarbeitung und Nutzung von Informationen. Und so fühlen sich viele heute verpflichtet, 800 Facebook-Freunden ihre Aufmerksamkeit zu schenken oder 800 Unbekannten auf Twitter zu folgen. Schließlich läuft man stets Gefahr, Wissenswertes zu verpassen. Wer nicht weiß, gehört bald nicht mehr dazu.

Doch wo sich Informationen exponentiell vermehren, wo Unternehmen in vielfältiger Weise und unter großem Krafteinsatz dem Vergessen entgegenarbeiten, wächst das Bedürfnis des Einzelnen, vergessen zu dürfen. Dies ist nicht weiter verwunderlich, sieht die Natur des Menschen doch keine unbeschränkte Bewusstheit und kein vollständiges Erinnern vor.

Dieser Aspekt lässt uns angesichts der Unbeschränktheit der Wissensgesellschaft das Vergessen-Können als eine wieder zu entwickelnde Tugend erscheinen. Die Wissensarbeiterin Miriam Meckel beschrieb ihr Burnout-Syndrom unter anderem wie folgt: „Ich sortiere nicht mehr richtig aus. Ich vergesse auch nicht mehr das, was vergessen werden darf und muss, um Raum für das Neue zu schaffen.“

Drittens: Antreiber besänftigen

Die Transaktionsanalyse beschreibt Antreiber als die kleinen Saboteure unseres Alltags, die zu schlechten Geschäften führen. Sie flüstern uns scheinbar unumgehbare Anweisungen zu, um (wieder) zu einem positiven Selbstgefühl zu kommen. Doch führt das Befolgen dieser Gebote (beispielsweise „Sei perfekt!“) nicht dazu, dass man – wie gewünscht – mit sich im Reinen ist, sondern zu Energieverlust und nicht selten zu einem weiter verringerten Selbstwertgefühl. Seine Antreiber zu kennen, zu lernen, sich selbst dabei zu beobachten, wie man in eine Antreiberdynamik einsteigt, und sich dann zu erlauben, wieder aus ihr auszusteigen, ist eine lohnende Übung. Denn wenn sie gelingt, erwachsen daraus mehr Nachsicht mit sich selbst und Gelassenheit.

Viertens: Sich Zeit lassen

Von der Gelassenheit schließlich ist es nicht weit zu einem veränderten Umgang mit der Zeit, den der Philosoph Byung-Chul Han in seinem Werk „Der Duft der Zeit“ postuliert. Überraschenderweise sieht Han die gegenwärtige Zeitkrise nicht als Folge der Beschleunigung, gleichwohl diese als solche empfunden wird, sondern als Folge der Fragmentierung und Richtungslosigkeit der verrinnenden Zeit. In seinem Essay zeigt er auf, dass die Verabsolutierung eines aktiven Lebens zu einem Verlust von Zeit und Welt, von Sinn und Dauer führt. Sein Vorschlag, das Leben wieder mit Erfahrungen von Besinnlichkeit, von Wahrnehmen und nicht-ingreifendem Betrachten anzureichern, ist ein – wie wir meinen – schöner Gegenentwurf zu den Versprechungen der Selbstoptimierung.

Process One Consulting GmbH
Marienstraße 22
36039 Fulda
Fon +49 661 291 82 11
Fax +49 661 291 82 12
info@process-one.de
www.process-one.de



Möchten Sie mehr über uns und unsere Leistungen erfahren?
Gerne senden wir Ihnen weitere Informationen zu.
Rufen Sie einfach an unter +49 (0)661 2918211 oder
senden Sie uns eine E-Mail an info@process-one.de.

Zudem finden Sie weiterführende Informationen auf unserer Website
www.process-one.de und unter www.team-experts.de.

Lesen Sie unsere aktuellen Zusammenfassungen zu den Themen
Leadership und Management unter www.leadership-development.de.

Martina Post
geboren 1976,
seit 2006 bei Process One

Arbeitsschwerpunkte
Erlebnisorientierte und prozess-
begleitende Trainings im Bereich
Teamentwicklung und Leadership,
Projektleitung, Selbstführung,
Coaching