

Wissen & Leben

# Was Lebenskuenstler richtig machen – von Achtsamkeit bis Zufriedenheit

Wissen & Leben Herausgegeben von Wulf Bertram

Bearbeitet von  
Harald Görlich, Jörg Fengler

1. Auflage 2016. Taschenbuch. ca. 336 S. Paperback  
ISBN 978 3 7945 3213 1  
Format (B x L): 18,5 x 12 cm  
Gewicht: 358 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Pläne oder: Was soll man machen mit seiner Lebenszeit? – Von Lebenszielen und wie man sich selbst sabotieren kann

## Die Geschichte

Maike und Roman haben sich während ihres Studiums an einer großen süddeutschen Universität kennengelernt. Trotz erheblicher Unterschiede in ihren Lebensweisen und Einstellungen haben sie sich verliebt und sind nun seit fast fünfundzwanzig Jahren verheiratet. Maike studierte Sprachen und Geschichte, Roman absolvierte ein betriebswirtschaftliches Studium mit stark mathematischen Akzenten und war bereits im Studium von Organisationsfragen und Projektmanagement fasziniert. So musste es nicht verwundern, dass er als Projektmanager Karriere machte, wobei er die damit einhergehenden Fähigkeiten auch im Privatleben anwandte. Zielformulierungen, Meilensteindefinitionen und exakte Einzelschritte zum Erreichen dieser Etappenziele einschließlich der ihm notwendig erscheinenden Zeitvorgaben nahmen Ausmaße an, über die sich seine Frau mehr und mehr lustig machen konnte. Maike nahm vieles lockerer, ließ die Dinge auf sich zukommen und dem Geschehen seinen Lauf. Sie wunderte sich zwar immer wieder einmal, weshalb manches nicht wie erhofft funktionierte und musste sich hin und wieder den Vorwurf anhören, sie lebe in den Tag hinein und wäre besser beraten, ihr Leben mit klaren Zielvorstellungen besser in den Griff zu bekommen. Zum Streit kam es allerdings mit Roman, als dieser die Feier zu seinem fünfzigsten Geburtstag plante. Akribisch stellte er zunächst einen Ablaufplan auf, den er zigmal korrigierte, an neue Ideen anpasste und Abende und Wochenenden lang eine Perfektion an den Tag legte, die seiner Frau letzt-

lich zu viel wurde. Völlig verständnislos reagierte er, als Maike erklärte: „Wir haben noch gut drei Monate Zeit bis zu deinem Geburtstag. Reservieren wir doch einfach beim Italiener den Nebenraum, laden alle diejenigen ein, die du dabei haben möchtest, das geht am einfachsten per E-Mail, und ist ruckzuck passiert. Jeder soll essen und trinken, was er will und dann genießen wir die Feier und fertig. Wir feiern einfach und machen uns keinen Kopf, ob eine blaue oder rote oder gelbe Einladungskarte das Richtige wäre, ob wir sie vier oder zehn Wochen vor der Feier versenden, ob auf den Tischen Rosen oder Tulpen stehen sollen, ob vorab ein Stehempfang stattfinden soll und weiß Gott, was noch. Wir laden einfach ein, feiern, sind fröhlich und wem's nicht passt, der soll wegbleiben. Was soll denn da die ganze Planung? Es ist ein Geburtstagsfest und kein Staatsakt! Ein Anruf im Lokal und reservieren. Eine E-Mail schreiben und versenden an all diejenigen, die wir dabei haben wollen. Das ist alles, fertig! Dafür benötige ich keine zwei Stunden und du wirst sehen, die meisten freuen sich, und wir haben einen super Abend.“ Roman fühlte sich ziemlich missverstanden. Ein Wort gab das andere. Der Streit artete dann ins Grundsätzliche aus.

„Ich bin jetzt demnächst Fünfzig. Da wird der Flaschenhals enger. Verstehst du? Da muss man sorgfältig überlegen, was noch kommen soll und wie das zu erreichen ist, bevor es zu spät ist. Du solltest endlich auch beginnen, dir mehr Gedanken zu machen. Ein Jahr noch und du bist ebenfalls Fünfzig. Ohne Ziele und Pläne lässt du Tag für Tag vorübergehen und wunderst dich, weshalb nicht das geschieht, was du gern möchtest.“

„Hast du jetzt die Krise? Weil du Fünfzig bist? Macht dir das zu schaffen? Mein Gott, man kann das Leben nicht exakt planen und meinen, man hätte alles im Griff. Kapiert einfach, dass es Überraschungen gibt, auch ungute, und dass man neugierig sein kann auf das, was kommt, ohne

immer gleich ein Plänchen zu machen und möglichst alles steuern zu wollen. Das klappt sowieso nicht.“

„Man kann sehr wohl steuern! Dafür muss man sich Zeit nehmen. Sonst fragst du dich irgendwann, war das schon alles? Weil du null Ahnung hattest, wo du eigentlich hin wolltest. Kein Ziel, kein Plan, kein Nichts. Was willst du denn erreichen, bis du zum Beispiel Sechzig bist? Wenn du dir keine Gedanken machst, gehen die nächsten zehn Jahre vorbei und du wunderst dich dann über die verlorene Zeit.“

„Natürlich mache ich mir Gedanken. Aber bei dir ist das schon zwanghaft. Oberziele definieren, Unter- und Zwischenziele, Zeitvorgaben, Kontrollpunkte, Überarbeitung, Anpassung und so weiter und so weiter. Jede Woche sitzt du da, machst Pläne hier, korrigierst da, definierst dort. Das mag ja im Unternehmen richtig sein. Aber doch bitte nicht im Privaten. Wenigstens nicht in dem Umfang und der Strenge. Leb' einfach. Freu' dich an der freien Zeit und sieh, was auf dich zukommt.“

„Das ist doch dumm. Wenn ich nicht ein Ziel festlege, weiß ich nicht, wohin die Reise geht. Das ist so, als würde ich auf einem Hauptbahnhof einfach in einen der viele Züge steigen und mich dann wundern, wo ich ankomme. Dort wollte ich nie hin, dort gefällt es mir nicht und die ganze Reise war dann ziemlich sinnlos. Ohne Zielvorgabe und einen Plan, wie ich das Ziel erreiche, vertue ich wertvolle Lebenszeit. Und wenn du nicht weißt, was du willst, ist das wie ein Stochern im Nebel. Tag für Tag geht vorbei und nichts passiert.“

„Es ist doch nicht so, dass ich mir keine Gedanken mache. Aber mein Leben ist kein Projekt. Ich will Offenheit, will mich nicht selbst in Fesseln legen, will Überraschendes zulassen, und ja, ich will mir die Neugierde erhalten, was noch kommt. Ungeplant, ohne dass ich irgendetwas unbedingt im Griff haben muss.“

Die beiden fanden an diesem Tag keinen gemeinsamen Nenner mehr. Zu grundsätzlich waren ihre Positionen, und sie reagierten verständnislos aufeinander. Die Auseinandersetzung drehte sich allerdings um ein für uns Menschen sehr grundsätzliches und bedeutendes Thema. Wollen wir uns diesem einmal genauer widmen.

## Tatsachen, Reflexionen, Anregungen

Der Anfang soll mit zwei Zitaten gemacht werden. So ist der Spruch des amerikanischen Regisseurs und Schauspielers Woody Allen bekannt, der erklärt hat: *„Wenn du Gott zum Lachen bringen willst, dann erzähl ihm von deinen Plänen.“*

Dagegen gar nicht zum Schmunzeln ist die wohl von Bertolt Brecht eher bitter vorgetragene Auffassung in seiner „Ballade von der Unzulänglichkeit menschlichen Strebens“:

„Ja, mach nur einen Plan!  
Sei nur ein großes Licht!  
Und mach dann noch 'nen zweiten Plan.  
Gehn tun sie beide nicht.“

Beide machen sich mehr oder weniger lustig über Pläne. Wenn diese Auffassungen für bare Münze genommen werden, müsste der Mensch nicht weiter überlegen. Die Sache hätte sich gewissermaßen erledigt. Jedoch: Damit würde das Kind mit dem Bade ausgeschüttet. So sehr an Allens und Brechts Behauptungen auch mehr als ein Körnchen oder deren zwei Wahrheit ist, womit vor allem auf ein Problem aufmerksam gemacht wird, so fahrlässig wäre es, sich von diesen Auffassungen grundsätzlich leiten zu lassen. Das Problem: Wir haben – und sei unser Ziel noch so sorgfältig

überlegt und abgewogen und ein nicht weniger durchdachter Plan dafür gemacht – eben keineswegs alles im Griff oder anders ausgedrückt: Wie perfekt das Planen und die Zielsetzung auch immer ausfallen, es gibt keine Sicherheit und Garantie. Wir müssen Unsicherheit akzeptieren lernen. Wir müssen eine Distanz zu einem möglichen Machbarkeitswahn gewinnen und uns Klarheit darüber verschaffen, dass sowohl Faktoren, die in uns und bei uns selbst zu suchen sind, als auch Faktoren, die von außen kommen und die wir mitunter in keiner Weise beeinflussen können, auch die feinste und engmaschigste Planung, die noch jede Kleinigkeit irgendwie mitbedacht hat, durcheinander und zu Fall bringen können. Wir können hochmotiviert und besonders optimistisch gestimmt sein, alles in uns ist aufbereitet, alle Voraussetzungen bis hin zu einem erheblichen Maß an notwendiger Selbstdisziplin ist gegeben und all diesem zum Trotz stoßen wir bei der Konkretisierung von Schritten auf Realitäten, die zwischen uns und dem Ziel liegen. Vielleicht intrigiert jemand gegen unsere Absichten, ein uns nicht wohlgesonnener Vorgesetzter boykottiert unser Bemühen um Beförderung, von einem Tag zum anderen ändern sich bisher für sicher gehaltene Rahmenbedingungen, womöglich lässt uns die Erkrankung eines Familienmitglieds gar keine Zeit mehr für ein Im-Blick-Halten des Ziels, wir selbst können ebenso krank und zurückgeworfen werden, eventuell sind im Hintergrund, den wir nicht übersehen können, bereits von anderen Entscheidungen getroffen worden, die all unsere Planung zur Makulatur machen. Es gibt so viele äußere Umstände, die einwirken können und die wir wahrlich nicht im Griff haben.

Schauen wir auf das, was wir (möglicherweise) beeinflussen können, also auf die internen Faktoren. Manche machen bereits bei der Zielformulierung Fehler. Man bleibt im Vagen und Oberflächlichen, wenn zum Beispiel festgelegt wird, „Ich muss mich mehr anstrengen, dann schaffe

ich die Prüfung“. Ebenso ist es ziemlich unkonkret, wenn als Ziel ausgegeben wird, „Ich verbessere meine Beziehungen in meinem beruflichen Umfeld“. Je konkreter und präziser die Zielformulierung ausfällt, umso besser kann die Frage beantwortet werden: Was muss ich tun, um das Ziel zu erreichen? Damit ist häufig genug eine zweite Fehlerquelle verbunden. Einerseits unterschätzen manche Menschen, was nun zu tun ist. Man ignoriert dann die Anstrengung, die für eine Zielerreichung unabdingbar ist. Der Zeit- und Energieaufwand wird viel zu wenig beachtet, damit ist gleichzeitig oft genug ein Verzicht verbunden. Verzicht auf das gute Pizzaessen mit Freunden, Verzicht auf die Wochenendparty, Verzicht auf das Ausschlafen am Wochenende. Und wahrscheinlich überschätzen wir nicht selten angesichts des hehren Zieles, das uns als solches durchaus in Euphorie versetzen kann, unsere Fähigkeiten, betreiben Schönfärberei und hoffen irgendwie darauf, dass es zu guter Letzt schon klappen wird.

Wie ausgeprägt ist meine Motivation? Gerade dann, wenn einmal etwas nicht klappt oder wenn Rückschläge kommen? Bringe ich die notwendige (Selbst-)Disziplin auf und besitze ich das unabdingbar notwendige Durchhaltevermögen und eine Willensstärke, die mich auch dann nicht im Stich lässt, wenn Schwierigkeiten auftreten? Der Mensch sollte angesichts dieser Fragen sehr ehrlich zu sich selbst sein. Die Selbstüberschätzer unter uns werden ansonsten immer ziemlich begeistert starten und recht rasch frustriert aufgeben. Wenn wir uns Ziele setzen und damit Herausforderungen annehmen wollen, sollte die richtige Dosierung und das rechte Maß eine Rolle spielen. Erreichbare Ziele, durchaus verbunden mit einer hohen Messlatte, aber eben nicht derart überzogen, dass von vornherein unrealistische Vorstellungen dominieren, ist die erste Voraussetzung, damit nicht über kurz oder lang alles in einer deprimierenden Frustration endet. Gleichzeitig muss man sich darüber im

Klaren sein, Anstrengungsbereitschaft und Ausdauer sind weitere notwendige Fundamente, um letztlich erfolgreich sein zu können, wenn es um das Erreichen anspruchsvoller, aber durchaus realistischer Ziele geht.

Ebenso muss ein gewisses Maß an Optimismus vorhanden sein, denn ohne eine Überzeugung im Sinne von „Das packe ich“ wird jede Motivation und jeder Ehrgeiz torpediert. Soweit diese Rahmenbedingungen jedoch gegeben sind, ist eine gute Chance eröffnet. Wer dabei noch die erwähnte Selbstdisziplin aufzubringen vermag, für den ist die Zielerreichung sicherlich möglich. Selbstdisziplin sehe ich dabei unmittelbar verknüpft mit einer Hartnäckigkeit und der Fähigkeit, auf manches zu verzichten und manches sein zu lassen, was auf dem Weg zur Zielerreichung hinderlich sein könnte. Ich kann mir nicht eine Weltreise, die zigtausend Euro kosten wird und die ich ansparen muss, vornehmen und gleichzeitig mein Geld für alles Mögliche ausgeben. D.h. womöglich muss ich auf einen herkömmlichen Sommer- und Winterurlaub verzichten, genauso wie ich mir – obwohl ich davon träume – nicht den neuesten PKW mit noch mehr PS und Lederausstattung anschaffen kann, und vielleicht tut es die bisherige Küche ja auch noch ein paar Jahre, weshalb diese Modernisierung ebenfalls unterbleibt. Und wahrscheinlich muss ich mir eine Nebenbeschäftigung suchen, um das nötige Kleingeld zusammenzubringen, was aber bedeutet, dass z.B. ein oder zwei Abende oder ein Samstag für ein oder zwei Jahre „geopfert“ werden müssen.

Wie schwierig das Aufbringen dieser Selbstdisziplin ist, erkennt man an einem einfachen Beispiel, das millionenfach bereits versucht worden ist und auch in Zukunft noch oft genug versucht werden wird. Gemeint ist ein Abnehm- und Fitnessprogramm. Alle möglichen Diäten werden dazu durchs Land getrieben und die meisten, die sich als Ziel gesetzt haben, ein paar Pfunde endlich zu verlieren, wissen ein Liedchen davon zu singen, welche enorme Anstrengung



und welcher Verzicht damit verbunden sind. Es muss dann eben auf zucker- und fetthaltige Nahrung verzichtet werden, der bequeme Feierabend auf der Couch mit zwei, drei Bierchen und einer Packung Chips ist genauso verboten wie das Schlemmen am Wochenende im allzu gern aufgesuchten Restaurant, anstatt irgendeinen schönen Film im Fernsehen oder Kino anzuschauen, weist der Weg in Richtung Fitnessstudio, das vor allem Schweiß und Schwitzen verheißt. Das ist kein Spaß mehr, zumindest nicht für Anfänger, und insoweit muss es nicht verwundern, wenn das Ziel, endlich ein wenig ranker und schlanker durch die Welt zu gehen, nicht erreicht wird.

Wenn an dieser Stelle die Rede von Spaß ins Spiel kommt, kann auf einen weiteren Umstand hingewiesen werden, der eine wichtige Rahmenbedingung für das Erreichen eines Zieles ausmacht: Angesprochen wurde bereits ein Mindestmaß an Optimismus, das dafür sorgt, dass man „dranbleibt“ und Ausdauer hat. Die Mühen und Anstrengungen und das Verzichten werden dann vor allem weiter abgesichert, wenn man das mit Lust und Leidenschaft tut. Der Mensch muss „Feuer fangen“. Man kann abschreckend denken, etwa derart, wie furchtbar doch ein Abend im Fitnessstudio im Vergleich zum bequemen Fernsehsessel ist. Damit hat man schon verloren. Denken Sie in diesem Fall nicht einmal mehr nach, was es bedeutet, fünf bis zehn überflüssige Pfunde loszuwerden. Eine andere „Denke“, die zu Lust und Leidenschaft führen kann, ist die Vorstellung, wie es denn wäre, wenn ich beim nächsten Hosen- oder Kleiderkauf zumindest eine Nummer kleiner, vielleicht gar zwei anprobieren kann und nichts mehr aus den Nähten platzt. Oder ich komme nicht mehr ins Schnaufen, wenn ich bis ins fünfte Stockwerk, wo sich die Chefetage befindet, hinaufspaziere. Natürlich kann ich weiterhin den Aufzug nutzen – eine bequeme Sache, die mich nicht ins Schwitzen bringt. Aber zu Fuß über all die Stufen ins fünfte Stockwerk eben-

falls ohne Schwitzen zu gelangen und völlig normal zu atmen – wie wäre das denn? Wenn diese Bilder im Kopf sind, kann man schon etwas Lust bekommen. Und je öfter das praktiziert wird, desto deutlicher werden die Fortschritte, und umso lustvoller bleibt der Mensch an der Sache dran.

Bei diesem Punkt ist es an der Zeit für eine grundsätzliche Überlegung: Lust, Leidenschaft oder – etwas einfacher – Freude machen in Kombination mit Selbstdisziplin, Hartnäckigkeit, Willensstärke und Motivation eine große Chance aus. Was bisher fast übergangen wurde, ist jedoch die entscheidende Frage, was ist wirklich mein Ziel? Es lohnt sich unbedingt zu prüfen: Was will ich tatsächlich erreichen? Was ist mein Ziel? Manchmal machen wir uns dabei etwas vor. Wir setzen im übertragenen Sinne auf das falsche Pferd. Wie bemerkt man aber, dass ein falsches Ziel ins Auge gefasst wurde? Dass es besser wäre, das Pferd wieder abzusetzen und sich zuzugestehen „abzusteigen“. Ein deutliches Merkmal ist eine abhanden gekommene Freude. Etwas macht keinen Spaß mehr. Mühe und Last stehen im Vordergrund. Wenn dann auf dem Weg zum Ziel noch Erschöpfung hinzukommt, gar eine innere Leere und das Stellen der Sinnfrage („Was soll das Ganze überhaupt?“), dann sollte man ehrlich Bilanz ziehen und neu entscheiden. Die genannten Symptome verweisen deutlich auf einen (zu) hohen Energieverbrauch, auf einen Krafteinsatz, der in keinem Verhältnis mehr zum Ertrag steht und einer Lebenszufriedenheit nicht dienlich ist. Bitte nicht missverstehen: Es geht nicht um eine Hoppla-Hopp-Entscheidung, weil man sich einmal nicht gut fühlt, weil man sich einmal zusammenreißen muss oder sich Erfolge nicht schnell genug einstellen. Es geht um eine längerfristige Durststrecke, ein ständiges Kämpfen, kein Vorwärtkommen und einen immer ausgeprägteren inneren Widerstand, der Lust und Freude wahrlich verleidet.

An dieser Stelle möchte ich zu weiteren grundsätzlichen Überlegungen kommen, die bereits im Eingangsbeispiel

von Maïke und Roman eine Rolle spielen. Wir haben nun einmal eine limitierte Existenz. Die Lebenszeit, die uns ge-  
gönnt ist, kann mehr als schwierig verlaufen. Es ist ein blo-  
ßes gedankliches Konstrukt, dass es einfach immer gut ge-  
hen soll oder man gar glücklich ist. Leben heißt mitunter  
durchhalten, auch wenn uns und um uns herum viel Ungu-  
tes geschieht. Aber es gibt durchaus einige Grundregeln, die  
beherzigt werden können, wenn es darum geht, was wir  
mit unserer Lebenszeit machen sollen. So ist es zum Beispiel  
vermessen, das Leben ohne Rückschläge bewältigen zu  
wollen. Eine solche Überzeugung wäre ziemlich irrational,  
eben weil der Mensch schlicht nicht alles im Griff hat und  
er lieber lernen sollte, Kräfte zu mobilisieren, wenn etwas  
schiefläuft oder das Schicksal Kummer bereitet. Man muss  
akzeptieren lernen: Es gibt Grenzen, die ich nicht über-  
schreiten kann, außer vielleicht um den hohen Preis meiner  
Gesundheit.

Etwas anders und mit einem Bild ausgedrückt: Es wird  
Winter werden. Das wissen wir alle. Dann kommt die Käl-  
te, und nahezu automatisch gehen die Temperaturen in den  
Keller. Gegen dieses Kälter-Werden kann der Mensch  
durchaus im übertragenen Sinne etwas tun. Schließlich  
zieht man nicht umsonst warme Kleidung an, um einem  
solchen Wetter zu trotzen, und dann kann man sogar das  
eiskalte Winterwetter schätzen. Oder eben: Falls man die  
Kälte des Winters fürchtet, sollte die Zeit davor und deren  
Schönheit gesehen werden. Wer den Winter nicht gern hat,  
sollte die Schönheit des Herbstes solange wie möglich aus-  
kosten. Noch ganz oberflächlich, jedoch mit einem sehr  
ernsthaften Kern klingt zunächst dazu einmal George San-  
tayanans (spanischer Philosoph und Literaturkritiker, maß-  
geblich bestimmend für einen „Kritischen Realismus“;  
1863 bis 1952) Überzeugung: „Das einzige Mittel gegen  
Geburt und Tod besteht darin, die Zeit dazwischen zu nut-  
zen.“ Nur wie und womit?