



VIELE VON UNS SIND PERMANENT DAMIT BESCHÄFTIGT, ZIELE ZU ERREICHEN. DABEI SIND WIR ÜBERZEUGT, DASS, WENN WIR SIE ERREICHT HABEN, UNSER LEBEN VIEL BESSER WIRD UND WIR VIEL GLÜCKLICHER SEIN WERDEN. DOCH DAS IST EINE FATALE FEHLEINSCHÄTZUNG.

TEXT: MAG. EVA MANDL

Mentalcoach Roman Braun: „Wenn man versucht, mit äußerem Erfolg glücklich zu werden, ist das so hoffnungslos wie der Versuch, den gestrigen Tag als Briefbeschwerer zu verwenden.“



# WARUM WIR JETZT leben sollten

**G**lauben Sie manchmal, später sei immer noch Zeit genug, um richtig zu leben. Wann ist später? Wir versäumen immer wieder, den Moment zu genießen, weil wir mit unseren Gedanken ganz woanders sind. Der Sinn des Lebens besteht darin, Ziele zu erreichen: Wenn ich erst mal die Matura, meinen Traumjob, einen Partner, ein Haus, zehn Kilo abgenommen habe und endlich in Pension bin, geht es mir besser. „Leben ist das, was passiert, während du eifrig dabei bist, andere Pläne zu machen“, hat John Lennon geschrieben.

Der deutsche Gehirnforscher Manfred Spitzer nennt diesen Irrglauben auch das hedonistische Hamsterrad. Denn haben wir endlich das Ziel erreicht, verschwindet das damit verbundene Glücksgefühl schnell wieder und wir suchen ein neues Ziel. Das, was wir noch nicht haben, erscheint uns wertvoller als das, was wir bereits besitzen. Wir gewöhnen uns an positive Erlebnisse, wie an ein neues Auto oder einen tollen Job. Obwohl die meisten Menschen den Effekt der hedonistischen Anpassung kennen, ändert sich nicht viel an ihrer Zukunftsorientierung. Laut Sigmund Freud liegt die Wurzel des Übels in der Wichtigkeit der materiellen Werte: „Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die Menschen gemeinhin mit falschen Maßstäben messen, Macht, Erfolg und Reichtum für sich anstreben und bei anderen bewundern, die wahren Werte des Lebens aber unterschätzen.“

## Was macht uns glücklich?

Was sind die wahren Werte – wenn es nicht Reichtum, Schönheit und Erfolg sind? Nach den Erkenntnissen der Glücksforschung hängen nur etwa zehn Prozent unseres Glücksniveaus von äußeren Umständen ab. Glück kann man nicht kaufen, es muss in der Gegenwart genossen werden und ist nicht vom äußeren Erfolg abhängig. „Das bedeutet nicht, dass ein Mensch, um glücklich zu werden, sein ganzes Geld wegwerfen muss. Wenn man versucht, äußeren Erfolg zu verwenden, um glücklich zu werden, ist das so hoffnungslos wie der Versuch, den gestrigen Tag als Briefbeschwerer zu verwenden“, sagt NLP-Mastertrainer, Mentalcoach und Bestsellerautor Roman Braun. Die Arbeit mit dem inneren Dialog ist auch entscheidend für das Wohlbefinden in der Gegen-

wart. Braun erklärt: „Ich kann mir nicht überlegen, ob ich einen inneren Dialog führen will oder nicht. Sobald ich darüber nachdenke, bin ich schon mittendrin im inneren Dialog – und damit auch im Mentaltraining. Die Frage ist: Welcher Film läuft gerade in meinem Kopf ab? Ich kann mir ein negatives oder ein positives Bild machen und dementsprechend wird mein Zustand sein.“ Kommt zum Beispiel ein Kind zu spät nach Hause, läuft bei der wartenden Mutter ein innerer Dialog ab. Die Frage ist nur, ob das Kind in ihrem inneren Film einen Unfall hatte oder jemandem geholfen und sich daher verspätet hat. Die Gefühle der Mutter werden dem Film entsprechend schlecht oder gut sein.

Die Psychologin Margarethe Schindler und die Pädagogin Hildegard Nies befragten 350 Personen zwischen 13 und 80 Jahren, was sie tun würden, wenn sie nur noch ein Jahr zu leben hätten. Dabei waren sich die Befragten erstaunlich einig. Zwei Drittel würden mehr Zeit mit Familie, Freunden und Verwandten verbringen. Und dabei bestehende Konflikte lösen, sich versöhnen und Menschen ihre Zuneigung und Liebe zeigen. Der Kontakt mit Mitmenschen macht demnach glücklich.

## Mut zum Risiko

Glücklichmacher sind soziale Beziehungen, Dankbarkeit und Mut zum Risiko. Wenn man andere Menschen in sein Leben lässt, wird das Leben vielfältig und lebendig. Menschen, die wertschätzen können, was sie haben und was ihnen widerfährt, sind glücklicher, weniger neidisch auf andere und kommen mit negativen Ereignissen besser zurecht. Mut bedeutet, die Gelegenheiten beim Schopf zu packen, die einem die Gegenwart bietet. Um das tun zu können, muss man auf Kontrolle verzichten. Wer kontrolliert, macht sich Sorgen: um die Existenz, um Geld, den Job und alle anderen unvorhersehbaren Dinge. Kontrolle schränkt unsere Chancen ein, neue Optionen wahrzunehmen. Studien bestätigen das: Angst, Furcht, Perfektionismus und ein zu starkes Kontrollbedürfnis hindern uns daran, ins Erleben der Gegenwart zu kommen. Also: Geben wir manchmal unsere Pläne auf, trauen wir unserem inneren Gefühl und erfahren wir, dass wir zum richtigen Zeitpunkt das Richtige erleben.