

Die klassischen Motive: Schmerzvermeidung und Lustgewinn

Wenn wir etwas nicht tun, was wir tun könnten oder »eigentlich« tun wollen, dann hat das seinen guten Grund. Und wie gesagt, es liegt nicht daran, dass wir zu wenig Disziplin hätten.

Kennen Sie das auch? Eigentlich wäre ich so gerne sportlicher, dünner, aktiver! Eigentlich hätte ich gerne einen anderen Job, eine andere Wohnung oder zumindest mal ein anderes Urlaubsziel! Eigentlich würde ich gerne die *Buddenbrooks* lesen, aber derzeit reicht es gerade mal zu *50 Shades of Grey*. Eigentlich würde ich mich gerne selbstständig machen, eine Weiterbildung als Bildhauer absolvieren oder nur noch 30 Stunden pro Woche arbeiten. Eigentlich würde ich gerne mehr Abenteuer in meinem Leben erleben, aber mein

prickelndstes Highlight der Woche ist die Brausetablette »Patschuli-Minze-Arabischer Apfel« als Badezusatz in meiner Badewanne. Eigentlich würde ich so gerne mal was ganz anderes machen, aber ich weiß nicht, was.

Eigentlich möchten die Deutschen laut »Freizeit-Monitor« der Stiftung für Zukunftsfragen »spontan tun, wozu man Lust hat« (68 %), »ausschlafen« (63 %) und »etwas mit Freunden unternehmen« (60 %).⁷ Doch was machen wir tatsächlich? Fernsehen! 238 Minuten hocken die Deutschen täglich vor

dem Fernseher.⁸ Das sind vier Stunden am Tag!

Und was machen wir sonst noch? Uns darüber ärgern, dass »man« mal wieder nur untätig vor der Glotze saß. Und das Leben an einem vorbeigeht. Nach dem berühmten Motto: Eigentlich bin ich ja ganz anders – ich komme nur so selten dazu. So gerne würden viele Menschen endlich mal das tun, was sie wirklich tun wollen. Doch immer wieder bremsen sie sich selbst aus oder lassen sich von anderen ausbremsen. Schade, denn wenn wir unser Leben nicht verändern, dann verändert es uns. Und das kann uns in ein paar Jahren gar nicht mehr gefallen, wenn wir zurückblicken und sagen: Ach, hätte ich doch ...

Woran liegt es, dass wir so oft ganz anders leben, als wir »eigentlich« wollen? Woran liegt es, dass wir in Gedanken immer mal

Verändern Sie
Ihr Leben, bevor
es Sie verändert!

wieder unsere »Geht-nicht«-Ideen hin und her wälzen (besonders oft zum Jahreswechsel), statt sie in »Geht-ja-doch«-Projekte zu verwandeln? Warum tun wir nicht das, was wir wirklich tun wollen?

Grundsätzlich gibt es dafür drei Gründe:

1. Wir liegen zu stark verankert in unserem sicheren Hafen – ein Lospaddeln scheint unmöglich.
2. Wir spüren einen zu großen Gegenwind außerhalb des Hafenbeckens und trauen uns nicht wirklich hinaus.
3. Wir wissen nicht, wohin; und da bleiben wir doch auch lieber, wo wir sind.

Der aktuelle Hafen, in dem wir liegen, kann ganz schön unaufgeräumt und brackig sein – aber das ist noch keine Motivation, wirklich etwas zu unternehmen. Warum ist das so? Ganz einfach, wir Menschen agieren ausschließlich aus zwei Motiven: Das erste ist Schmerzvermeidung, das zweite Lustgewinn.

Wenn wir in unserem Leben etwas verändern wollen, dann muss also entweder der Schmerz so groß sein, dass wir aus dieser Situation rauswollen (»Weg-von-Ziel«), oder der Gewinn der neuen Situation so groß sein, dass wir unbedingt hinwollen (»Hin-zu-Ziel«). Und der interne Gegenwind muss abflauen oder sich sogar zum Rückenwind drehen. Alles dazwischen ist »pink« (vgl. den letzten Abschnitt im Unterkapitel »Ich weiß einfach nicht, was ich will«), und wir haben null Antrieb, etwas zu verändern. Warum auch? Veränderungen kosten Energie, kosten Zeit; und wenn ich nicht weiß, wohin mich das Ganze bringt und was es mich kostet – was soll der Aufruhr?

Aus diesem Grund betrachten wir in diesem Kapitel zunächst einmal die »Leinen«, die Sie in Ihrem jetzigen Hafen halten und damit Ihr »Geht-doch«-Projekt verhindern. Im zweiten Schritt widmen wir uns dem »Gegenwind«, und hier in einem eigenen Unterkapitel dem Thema Selbstwertgefühl. Wir nehmen den Preis unter die Lupe, den Sie für Ihr »Geht-doch«-Projekt zahlen müssten, und prüfen, ob Sie überhaupt dazu bereit sind. Denn wenn das Verhältnis von Schmerz/Gewinn und Preis nicht passt, dann bleiben wir, wo wir sind. Was wie gesagt nicht per se tragisch ist – Sie dürfen nur nicht mit 70 Jahren zurückblicken und sich ärgern, was Sie alles hätten

tun können, was Sie alles hätten erleben können, was Sie alles hätten erfahren können. Hätte, hätte, Fahrradkette.

Überlegen Sie sich immer mal wieder: Werde ich mit 70 (80, 90) Jahren traurig sein, dass ich etwas verpasst habe? Wenn ja, was könnte das sein, was ich dann als entgangene Chance einstufe? Diese Frage kann Ihnen helfen, ein mögliches »Geht-doch«-Projekt bereits jetzt zu identifizieren, Ihren Wünschen bereits jetzt auf die Spur zu kommen.

Gefangen in den Leinen im sicheren Hafen

Vielleicht haben Sie bereits darüber nachgedacht, was Sie »eigentlich« viel lieber tun würden? Aber noch immer sitzen Sie warm und gemütlich in Ihrer alten Welt, Ihrem sicheren Hafen, Ihrer Komfortzone, statt Ihre Träume auch wirklich zu leben? Kein Wunder. Nachdenken allein bringt Sie noch nicht ins Tun. Und bei vielen von uns ist die gewohnte Welt einfach viel zu kuschelig, als dass wir wirklich daraus weg wollen.

Gefangen oder geborgen?

Das ist im Kern auch gar nicht schlimm. Denn was spricht dagegen, in einem sicheren Hafen zu liegen, gemütlich auf den Ausläufern der Wellen zu schaukeln, die aus dem offenen Meer hereintänzeln? Absolut nichts. Wenn es das ist, was Sie glücklich und zufrieden macht, dann genießen Sie es. Keiner von uns muss aus seinem sicheren Hafen raus. Keiner von uns muss große Ziele und Pläne haben und diese realisieren. Wieso auch? Ich kenne einige Menschen, die ein ruhiges, entspanntes Leben führen, die seit 70 Jahren ohne große Veränderungen sehr glücklich sind. Die seit 50 Jahren mit demselben Partner verheiratet sind, die seit Jahrzehnten dieselben Freunde haben, ohne dass neue hinzugekommen wären, die seit 40 Jahren in ihrem Reihenhaus leben und deren einzige Veränderung darin besteht, dass die Nachbarn links und rechts wechseln und dass alle

zehn Jahre ein neues Auto gekauft wird. Der wesentliche Punkt ist: Sie sind glücklich! Sie brauchen nichts zu verändern, weil sie mit dem Status quo genau das haben, was sie wollen. Auch Beständigkeit kann sehr glücklich machen.

Lassen Sie sich also nicht von irgendwelchen Ratgebern irremachen, die Ihnen erklären, dass Sie einen Traum haben und diesen Traum nun auch leben müssen. Nein, Sie müssen nicht auf Teufel komm raus danach suchen, was Ihre »verschütteten Träume« sind. Manche Menschen leben bereits genau so, wie sie gerne leben möchten. Intuitiv haben sie den richtigen Kurs eingeschlagen, die richtigen Entscheidungen getroffen und ihr Leben »richtig« im Sinne von »erfüllend« gestaltet. Sie sind rundum happy mit Ihrem Leben? Prima! Dann weiter so. Fragen Sie sich also allenfalls: Was kann ich tun, damit es so bleibt? Was kann ich tun, damit mein Schatz auch noch in zehn, zwanzig Jahren bei mir ist und wir gemeinsam viel Spaß haben? Was kann ich tun, damit ich auch noch mit 65 fit und gesund bin? Was kann ich tun, damit es so bleibt, wie es ist?

Oder sind Sie in Ihrem Hafen gar nicht mehr glücklich? Ist es langweilig dort, eintönig, ohne Herausforderungen, ohne Spaß, Biss und Perspektive? Willkommen im normalen Alltag, der über die Jahre seine Leinen immer fester um uns zurrt. Waren Sie vor ein paar Jahren noch happy über Ihren schönen, neuen Liegeplatz, doch jetzt mutiert Ihr Alltag zum grauen Wie-Immer?

Miete zahlen, Kinder großziehen, Einbauküche abbezahlen, Urlaub machen. Ein größeres Auto, ein eigenes Haus, eine gute Ausbildung für die Kinder, ein größeres Haus, ein größeres Auto. Irgendwo zwischen Ikeaküche und Ikebanakurs haben wir dann keinen Spaß mehr im Leben. Wir tun kaum noch etwas freiwillig, stattdessen: Zwang, Konvention, Routine.

Irgendwann hören wir dann tatsächlich auf zu träumen, uns tolle Dinge vorzustellen – während wir unseren Alltag still funktionierend managen. Routiniert schmieren wir das Pausenbrot für die Kinder, räumen wie immer brav die Küche auf, fahren zur Arbeit, nehmen den gleichen Weg wie immer, machen unseren Job wie immer, fahren wieder heim, den gleichen Weg wie immer, kaufen ein, im Supermarkt wie immer, kochen Abendessen, wie immer, bringen die Kinder ins Bett, wie immer, und dann sind wir müde ... wie immer. Noch was unternehmen? Zu müde. Freunde anrufen? Zu müde. Wie

immer. Lieber etwas fernsehen, ach ja ... Hand ausstrecken, klick ... wie immer.

Das Wie-Immer übernimmt die Herrschaft. Erinnern Sie sich noch, was Sie mit acht oder mit 16 Jahren »eigentlich« alles wollten? Mit der Vespa durch Süditalien fahren? Ein Unternehmen leiten? Mit dem Heißluftballon um die Erde fahren? In der Tiefsee tauchen? Tiere pflegen? Kindern helfen? Die Welt retten? Von was haben Sie geträumt? Und von was träumen Sie heute?

Bei vielen von uns geht im Laufe des ernsthaften Erwachsenen-daseins, bei all den »Du musst« das Träumen, das Brennen, die naive Begeisterung flöten. So manch einer stirbt mit 37, bevor er mit 87 begraben wird. Vielleicht atmet er noch – aber leben tut er nicht mehr. Diese Menschen haben aufgehört, die Schönheit der Welt zu inhalieren. Sie haben aufgehört, die Chancen zu sehen, die das Leben bietet. Sie haben aufgehört, die Nase neugierig in den Wind hinauszuhalten.

Was wir von Fröschen lernen können

Manchmal erzählen mir Menschen, dass sie es gar nicht gemerkt haben, wie sie sich über die Jahre satt in der Komfortzone eingerichtet haben, und jetzt sei alles so festgefahren, dass eine Veränderung unmöglich scheint. Das »Elend«, die Unzufriedenheit schleiche sich so unauffällig ein, dass es zu spät sei, wenn man es bemerke. Gerne zitieren sie dabei die berühmte Geschichte vom Frosch im Wasser.

Die Geschichte geht so: Wirft man einen Frosch in kochendes Wasser, dann tut er angeblich alles, um dem Inferno zu entkommen, und hüpfert sofort wieder raus, jedenfalls sofern Topfhöhe und Öffnung es zulassen. Legt man ihn aber in lauwarmes Wasser und erhöht langsam die Temperatur, dann merke er nicht, was passiert, und harre der Dinge, bis das Wasser kocht und er stirbt.

Entschuldigen Sie bitte diese unappetitliche Geschichte – die ich jetzt aus der Welt räumen möchte. Diese oft in Motivationsseminaren, in politischen und gesellschaftlichen Debatten erzählte Geschichte ist nämlich gar nicht wahr! Mehrere Forscher haben sich in den letzten Jahrhunderten mit dieser Mär beschäftigt. 1995 sagte Professor Douglas Melton, Biologe an der Harvard University, dazu