

Die sieben Irrtümer des Lebens

Von Marco von Münchhausen

Lebenserfüllung erfordert Lebensbalance. So, wie ein kleines Kind beim Laufenlernen die Balance finden muss, ist für uns Erwachsene die Balance zwischen Berufs- und Privatleben notwendig, um Glück und Erfüllung zu erfahren. Doch erschweren es meist nicht nur die äußeren Umstände, diese Balance zu finden – oft scheitern wir auch schon an unserer inneren Einstellung. Die folgenden sieben «Mythen» sind weit verbreitet und gefährden häufig bereits im Ansatz den Versuch, die Lebensbalance zu gewinnen.

► Mythos Nummer 1:

Berufserfolg ist Lebenserfolg

Viele Menschen, vor allem Männer, definieren ihren Selbstwert allein über ihren beruflichen Erfolg und beantworten für sich danach auch die Frage, ob sie ihr Leben erfolgreich meistern. Das Privatleben hat dann allenfalls noch die Funktion, die berufliche Aktivität zu unterstützen, zumindest aber soll es nicht stören. Damit sind viele schon zufrieden.

Kein Wunder, wenn bei dieser Einstellung das Privatleben früher oder später scheitert! Spätestens beim Auftreten einer schweren Krankheit, bei der Trennung vom Partner, bei Schwierigkeiten mit den Kindern oder in einer Sinnkrise kommt das böse Erwachen: Der berufliche Erfolg ist nur die halbe Miete! Er kann zu einer gewissen (Selbst-)Zufriedenheit beitragen, doch volle Lebenserfüllung ist ohne Investieren in Familie, Freunde und Gesundheit kaum realisierbar.

► Mythos Nummer 2:

Ohne Schweiß kein Preis

Wie oft bekommt man heute zu hören: «Stress, Krankheit und fehlende Zeit sind nun mal der Preis der Karriere!» Das Leben sei eben kein Zuckerlecken. Und wer nach oben kommen wolle, müsse investieren: Zeit, Einsatz und notfalls auch seine Gesundheit. Wie früher die Ehre eines Soldaten an der Zahl seiner Verwundungen gemessen wurde, so brüstet sich heute mancher Chef mit seinen Managerkrankheiten. Frei nach dem Motto: Nur ein kranker Manager ist ein guter Manager. Dass aber dieser Denkansatz völliger Unsinn ist, beweist die zum Glück wachsende Zahl derer, die in ihrem Leben für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich sorgen und gerade dadurch beruflich noch größere Leistungsqualität erreichen.

► Mythos Nummer 3:

Mehr Geld gleich mehr Glück

«Je mehr Erfolg ich im Beruf habe und je mehr Geld ich verdiene, umso mehr Glück und Erfüllung werde ich auch im Leben haben!» Dieser weit verbreitete Trugschluss prägt maßgeblich unser Wirtschaftsleben und unser Leistungsstreben. Nicht wenige, die sich für ihren Beruf aufopfern und schinden, glauben, dies würde zumindest durch Status, Macht und Geld kompensiert. Doch ein kaputtes Herz kann nicht mit noch so viel Geld oder gesellschaftlicher Anerkennung aufgewogen werden. Glück und Zufriedenheit steigen eben nicht mit dem Ein-

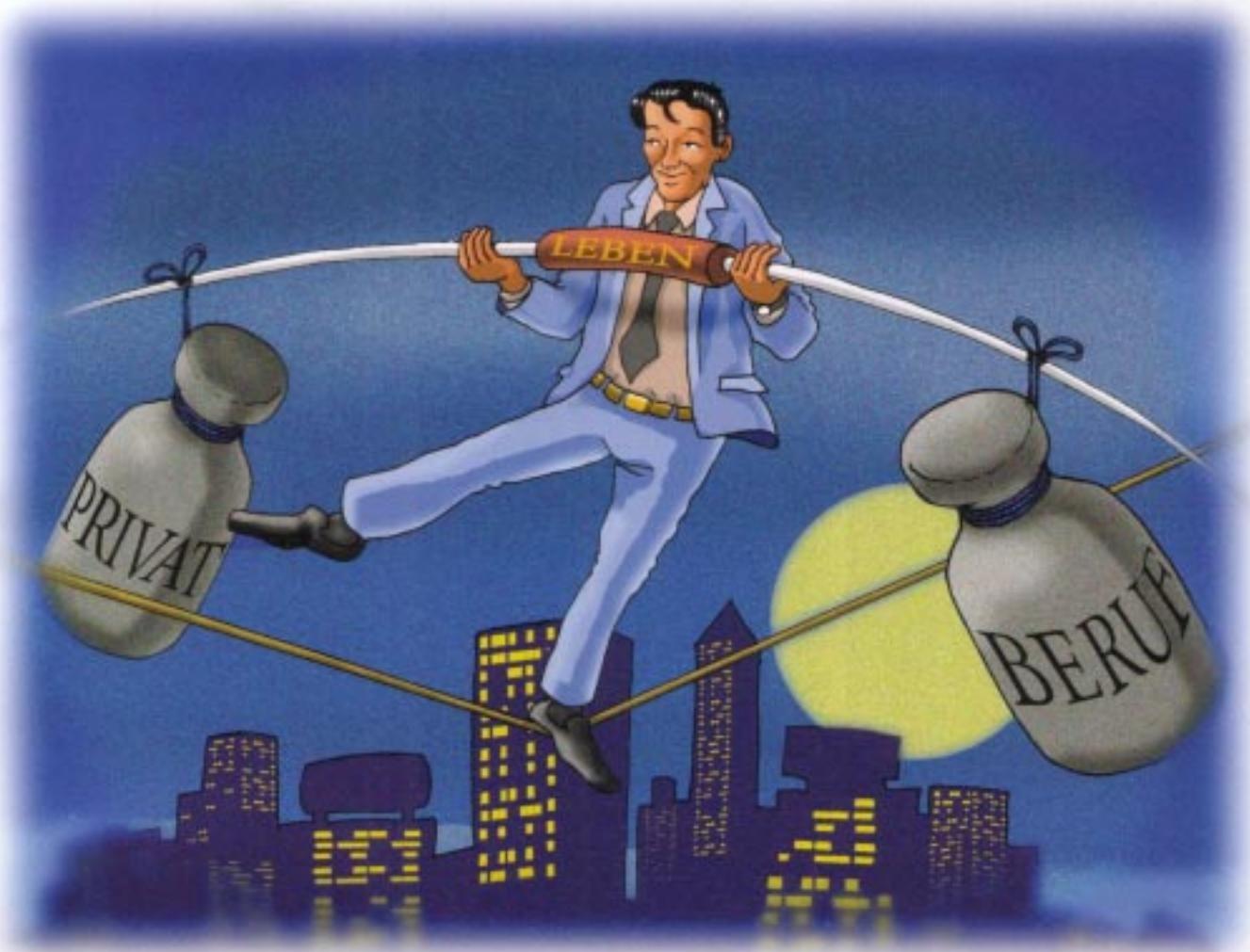
kommen – im Gegenteil, bei den meisten ist das Verhältnis sogar umgekehrt: Je weiter die Gehaltskurve nach oben geht, umso mehr zeigen die Mundwinkel nach unten. Stattdessen wird heutzutage das Geld als Glückswährung immer häufiger von der frei verfügbaren Zeit abgelöst.

Und warum macht Geld nicht glücklich? Warum lässt Glück sich nicht kaufen? Abgesehen davon, dass Zeit, menschliche Zuneigung und Seelenfrieden eben nicht käuflich zu erwerben sind, wird von vielen ein ganz einfacher Grundsatz verkannt. Es ist der ökonomische Grundsatz vom geringeren Mehrwert des zweiten Stücks Kuchen. Der subjektiv empfundene Genuss beim zweiten Stück eines Apfelkuchens ist geringer als beim ersten. Lebensfreude lässt sich durch Wiederholung nicht einfach addieren. Das Gesetz der Gewöhnung sorgt dafür, dass der erworbene Lebensstandard mit der Zeit als Quelle für Glück und Erfüllung ausscheidet. Das Mehr wird verhältnismäßig immer weniger. Und auch wenn es nicht ganz ohne Geld geht – das Lebensglück gilt es auf anderen Wegen zu suchen.

► Mythos Nummer 4:

Wenn alle es tun, kann es nicht verkehrt sein

Angenommen, Sie sitzen im Zug, um nach Berlin zu fahren. Plötzlich werden Sie unsicher, ob Sie nicht in den falschen Zug gestiegen sind. Da Sie weder Schilder noch sonstige Hinweise finden, fragen Sie Mitreisende. Alle bestätigen Ihnen, sie führen nach Berlin. Beruhigt



lehnen Sie sich in Ihrem Sitz zurück, mit dem Gefühl, im richtigen Zug zu sitzen.

So oder ähnlich haben wir das vermutlich alle schon einmal erlebt. Geht es uns nicht beinahe täglich mit etlichen Phänomenen unseres Alltags genauso? Wenn sich alle um mich herum für ihren Job aufreiben, wenn die meisten anderen Väter ebenfalls zu wenig Zeit für Familie und Kinder haben, wenn es überall Fastfood gibt und 90 Prozent der Bundesbürger die Abende vor dem Fernseher verbringen, dann kann all das doch nicht so schlimm sein!

Doch die Wahrheit ist: Die Häufigkeit einer menschlichen Gewohnheit sagt nichts über deren Harmlosigkeit, Nützlichkeit oder Schädlichkeit. Es nützt mir nichts, wenn Millionen von Menschen denselben Fehler machen und sich damit möglicherweise schaden. Egal was andere machen, egal was gerade «in»,

»anerkannt« oder »im Trend« ist, nur ich selbst kann prüfen und entscheiden, ob es mir persönlich schadet oder nützt! Denn: Für sein Leben ist jeder ganz allein verantwortlich!

► Mythos Nummer 5: Das hole ich später nach!

Erst vor Kurzem hörte ich wieder die Geschichte eines sehr erfolgreichen Geschäftsmannes, der sich »mit Leib und Seele« seinem Beruf verschrieben hatte. Für Privates hatte er nicht die geringste Zeit, doch er vertröstete sich und andere, einschließlich seiner Familie, auf später: Wenn er es erst geschafft habe, dann sei ja noch genügend Zeit. Dann werde er große Reisen mit der Familie unternehmen, für seine Gesundheit sorgen, Tennis spielen, Bücher lesen und endlich mal richtig entspannen. Nur kam ihm ein Herzinfarkt zuvor. Auf seiner Beerdigung

Privatleben und Job im Gleichgewicht zu halten ist zentrale Voraussetzung für ein zufriedenes und erfülltes Leben.

sagte seine 20-jährige Tochter (mit den Worten der amerikanischen Sängerin Reba McIntire): »Er war der tollste Mann, den ich nie kannte.«

Leider ist diese Geschichte kein Einzelfall. Wie häufig ist zu hören: »Dafür ist jetzt keine Zeit!« – »Die Arbeit hat nun mal Vorrang, leben kann ich später immer noch!« Das Tragische ist, dass all diese Sprüche ernst gemeint sind und sowohl von denen, die sie aussprechen, als auch von ihren Angehörigen und Freunden geglaubt werden. Doch in den meisten Fällen kommt »später« entweder nie oder viel zu spät. So mancher mag mit 65 nochmal ein neues Leben anfangen, doch wie fit er oder sie auch sei: Vieles, ▷



spektrumdirekt

Die Wissenschaftszeitung im Internet

Die Redaktion von **spektrumdirekt** informiert Sie online schnell, fundiert und verständlich über den Stand der Forschung.



www.spektrumdirekt.de/info

▷ was mit 30, 40 oder 50 noch geht, geht dann nicht mehr. Menschen in Lebensbalance leben ihr Privatleben jetzt – nicht erst irgendwann später.

► Mythos Nummer 6: Träume und Realität sind zwei Paar Stiefel

Wünsche sollte man sich für Weihnachten oder die gute Fee aufheben, denken viele – die Realität lasse für Träume wenig Raum. »Wer kann schon tun, was er will?«, tönt es von jenen, die frustriert einer Arbeit nachgehen, die ihnen keinen Spaß macht. Doch wer nicht mehr träumt, wird keine Visionen entwickeln und sich keine neuen Ziele setzen. Die unausweichliche Folge: Sein Leben von morgen wird kaum besser sein als das von gestern. Ein erfülltes Leben wird nur der haben, der immer wieder neue Träume und Wünsche für sein Berufs- und Privatleben entstehen lässt und versucht, diese dann auch umzusetzen. Die stärkste Motivationskraft entfaltet die Arbeit an der Verwirklichung der eigenen Träume.

► Mythos Nummer 7: Privatleben lässt sich nicht planen

Woher kommt es, dass sich so viele im Beruf als Profi und im Privatleben als Dilettant erweisen? Versorgt mit dem besten strategischen Rüstzeug, bewegen sie am Arbeitsplatz viel, doch mit dem Durchschreiten ihrer Haustür scheinen sie ihr professionelles Knowhow zu vergessen. »Planung und Strategie gehören in den Beruf, im Privatleben haben sie nichts zu suchen«, lautet die überzeugte Antwort. Ein Irrtum! Wer nicht damit beginnt, auch für sein Familien- und Freundesleben, für seine Gesundheit und seine Persönlichkeitsentwicklung Pläne zu machen und diese strategisch umzusetzen, der wird nie ein Leben in Balance erreichen.

So, und jetzt sind Sie dran! Erkennen Sie Ihre persönlichen Lebensmythen? Kommen Ihnen einige dieser Gedankenmuster sehr bekannt vor? Erlauben Sie

sich doch einen kurzen Mythen-Check, um zu erkennen, wie sehr die eine oder andere Denkart Ihr Leben beherrscht. Mag sein, dass es zunächst etwas unangenehm ist, sich dies einzustehen. Doch Sie haben ja die Möglichkeit, in Zukunft Ihre Perspektive zu verändern und die Weichen anders zu stellen – und Erkenntnis ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Denn erst wenn wir wissen, was wir tun, können wir auch anfangen, etwas zu verändern. Mehr dazu, wie Sie das konkret angehen können, erfahren Sie im nächsten Heft. ▶

autor / literatur / weblink



Marco Freiherr von Münchhausen ist promovierter Jurist und Coach mit Schwerpunkt auf den Themen Work-Life-Balance, Selbstmotivation und Stressmanagement.

von Münchhausen, M.: *So zähmen Sie Ihren inneren Schweiñehund*. Frankfurt: Campus 2005 (6. Aufl.).

von Münchhausen, M.: *Wo die Seele auftankt. Die besten Möglichkeiten, Ihre Ressourcen zu aktivieren*. Frankfurt: Campus 2004.

www.vonmuenchhausen.de

Bitte vormerken:
Der nächste **Gehirn&Geist** Trainer erscheint am 9.10.2007

