

Vorwort zu Hans-Werner Rückert: „Entdecke das Glück des Handelns“

*„Man muss in das Gelingen verliebt sein!“*

Ernst Bloch

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die versuchen, ein wenig glücklicher zu werden, ihr Leben in den Griff zu bekommen und Dinge endlich zu erledigen. Für manche sind das die Hausaufgaben der Schule oder die Examensarbeiten in der Universität. Andere sitzen in Unternehmen oder Behörden vor Akten und an wichtigen Projekten. Wieder andere beabsichtigen, ein Haus zu bauen, eine Weltreise zu unternehmen, ihre unglücklichen Beziehungen zu beenden oder sich selbst endlich so zu nehmen, wie sie sind. Manche möchten nur wenig in ihrem Leben verändern, andere alles. An guten Vorsätzen herrscht kein Mangel, aber bei der Durchführung hapert es oft. Handlungsstörungen – so der psychologische Fachbegriff – sabotieren unsere schönsten Pläne: Wir zögern, zaudern, zagen und schieben die Dinge vor uns her, solange es irgendwie geht.

Ich werde in diesem Buch im ersten Teil einige der hauptsächlichen Quellen für das Scheitern trotz bester Absichten beleuchten, darunter

- Entschlusslosigkeit, Zweifeln und Grübeln,
- Sorglosigkeit und Unachtsamkeit,
- Untergehen im Alltagstrott,
- Leben in Dauerkonflikten und
- Steckenbleiben in hartnäckigen Widerständen.

Im zweiten und dritten Teil mache ich Ihnen Vorschläge, wie Sie Ihre Blockaden überwinden können.

Wer mit dem Handeln, dem Tätigwerden Probleme hat, gerät über kurz oder lang in persönliche, geschäftliche oder private Schwierigkeiten. Man erhofft sich die Lösung von mehr Selbstdisziplin, müsste sich zusammenreißen und den inneren Schweinehund überwinden. Nun ist die Fähigkeit, sich selbst zu steuern und zu beherrschen, zweifellos eine feine Sache. Mit mehr Achtsamkeit und mehr Selbstkontrolle können Sie einerseits tatsächlich mehr erreichen, mit dem einen oder anderen Motivations-Trick können Sie sich über den Berg helfen und eine Sache wirklich durchziehen.

Andererseits haben wir alle schon erlebt, dass mehr Einsatz und mehr Kontrolle manchmal nur noch mehr Probleme schaffen, die Entfremdung von uns selbst vergrößern und die Unlust noch steigern. Wir haben uns in eine Sache ergebnislos verbissen und schließlich verzweifelt von ihr abgelassen – und nach ein paar Tagen einen Dreh gefunden, um sie im Handumdrehen zu erledigen. Offenkundig gibt es unterschiedliche Probleme und verschiedene Lösungen. Mal hilft mehr Selbstkontrolle, mal weniger davon, mal etwas ganz anderes.

Die Autoren Paul Watzlawick, John Weakland und Richard Fisch haben diese unterschiedliche Arten des Wandels als Lösungen erster und zweiter Ordnung bezeichnet. Eine Lösung erster Ordnung besteht darin, „mehr desselben“ zu tun: Man ist nicht fit, beginnt zu joggen, ist immer noch nicht fit und steigert das Laufpensum, bis der gewünschte Zustand erreicht ist. Man muss bei der Sache bleiben, wozu eine fortlaufende Handlungskontrolle mit Hilfe guter Selbstmanagementfertigkeiten hilfreich ist. Natürlich funktionieren solche Lösungen letztlich nur mit Anstrengungsbereitschaft und Willenskraft. Auf die Dauer haben nur die Glück, die sich auch bemühen.

Eine Lösung zweiter Ordnung besteht darin, einen untauglichen Versuch der Lösung nach dem Prinzip „mehr desselben“ aufzugeben und etwas anderes zu machen: Jemand hat Arbeitsstörungen, versucht sich zu zwingen oder zu motivieren, kann immer noch nicht arbeiten, liest noch mehr Selbsthilfebücher und beobachtet sich noch schärfer. Nach einer gewissen Zeit ist der Selbstheilungsversuch in paradoxer Weise Teil des Problems geworden. Eine Veränderung zum Besseren ist nur möglich durch „weniger desselben“ und dadurch, etwas anderes zu tun. Das aber scheint demjenigen, der sich anstrengt, um mehr zu machen, eine ganz unmögliche Strategie zu sein.

Wenn man mit der Strategie, mehr desselben zu tun, nicht weiterkommt – nachdem man es hinreichend oft probiert hat, versteht sich –, kann man vor gravierenden Veränderungsprozessen im eigenen Leben stehen. Ihre bisherigen Misserfolge können den besten Anstoß geben, die richtige Art der erfolgreichen Veränderung zu wählen. „*There is no success like failure, and failure is no success at all*“, singt Bob Dylan. Mit einem wichtigen Vorhaben richtig zu scheitern kann unglaublich heilsam, weil aufrüttelnd und erkenntnisfördernd sein. Im vordergründigen Verständnis sieht solch ein fundamentales Scheitern natürlich erst einmal überhaupt nicht nach einem Erfolg aus.

Bei den meisten direkten Mittel-Ziel-Prozessen können Sie sich von einem Mehr an Einsatz, Kraft und Anstrengung einen Erfolg versprechen. Bei allen Wachstumsprozessen, also solchen, die mit Entwicklung und deren Eigengesetzlichkeit zu tun haben, verschlimmert aber „mehr desselben“ das ursprüngliche Problem. Hier sind Strategien eines tiefer gehenden Wandels angebracht. Dafür brauchen Sie einen nachdrücklich erlebten Ausgangspunkt. Der Dichter Hölderlin hat einen solchen im „Hyperion“ mit folgenden Worten beschrieben: „Ich war es endlich müde, mich fortzuwerfen, Blumen zu suchen in der Wüste und Trauben über dem Eisfeld“ – eine existenziell verändernde Einsicht in die Unangemessenheit und

Vergeblichkeit der bisherigen Strategien. Aus dieser Erfahrung, die man als „Erleuchtung“, „Einsicht“ oder auch als „Am-Ende-Sein“ erlebt, können sich innere Umstellungsprozesse ergeben, die Sie mehr als bisher Sie selbst werden lassen und die mit einer Veränderung von Zielen einhergehen. Authentisch zu sein, sich selbst zu akzeptieren und in Übereinstimmung mit neuen, selbst bestimmten Werten zu handeln, bekommt eine herausragende Bedeutung.

Um die richtigen Wege zu wählen, ist es wichtig zu unterscheiden, in welcher Phase des Lebens man mit welchen Problemen konfrontiert ist. Dieses Buch hilft Ihnen, Ihre Probleme richtig zu diagnostizieren, um die angemessenen Strategien zur Veränderung anzuwenden. Sie brauchen beides, sowohl die „schnelle Eingreiftruppe“ für die Wiedergewinnung von Handlungskontrolle als auch die „Entwicklungshilfemannschaft“, die dauerhaften Wandel in Einstellungen und Verhaltensweisen ermöglicht. Und Sie müssen wissen, in welcher Situation Sie sich befinden, um von der richtigen Strategie maximal zu profitieren.

Nach den Problemanalysen im ersten Teil des Buches geht es im zweiten Teil um Techniken, die es erlauben, Dinge mit mehr Einsatz und Energie wirklich zu Ende zu bringen. Doch Vorsicht: Vermutlich werden Sie in diesem Buch wenig gänzlich neue Tricks finden, von denen Sie noch nie etwas gehört haben. "Mehr desselben" heißt meistens, einfache Dinge, die sich bewährt haben, häufiger, intensiver und ausdauernder zu tun. Das kann man lernen, darin kann man sich steigern, und dafür möchte ich Ihnen Anregungen geben.

Im dritten Teil zeige ich Ihnen Wege, wie Sie Ihre Einstellungen zu sich selbst und Ihrem Leben verändern können, hin zu mehr Selbstbestimmung und weniger Unterordnungsbereitschaft unter Regeln, die Sie ohnehin nicht befolgen.

Die Lektüre dieses Buches kann Ihnen Mut machen und einen Anstoß geben. Bücher können eine Schneise schlagen durch das Gestrüpp unserer selbst erzeugten Blockaden. Vor mehr als 2000 Jahren stand an der Wand des Apollo-Tempels in Delphi der ultimative Ratschlag: „Erkenne dich selbst!“ Dazu möchte ich Ihnen ein paar Hilfestellungen geben. Die entscheidenden Schritte zur Veränderung müssen Sie jedoch selbst durch Handlungen ausführen. Ebenfalls vor knapp 2000 Jahren stellte der griechische Philosoph Epiktet lakonisch fest: „Nicht Sprüche sind es, woran es fehlt; die Bücher sind voll davon. Woran es fehlt, sind Menschen, die sie anwenden.“ Es wäre schön, wenn Sie zu denjenigen gehören, die aktiv werden und die ins Gelingen verliebt sind, wie Bloch es empfahl, auch wenn nicht immer alles sofort klappt. Ich wünsche Ihnen sehr, dass Sie sich bald zu denjenigen zählen werden, die das Glück des Handelns genießen.

Noch ein kurzer Hinweis an Sie, verehrte Leserinnen, bevor Sie nun starten: Aus sprachlichen Gründen verwende ich überwiegend die männliche Form der Anrede – selbstverständlich schließe ich Sie dabei stets mit ein. Für Ihr Verständnis danke ich Ihnen!

Berlin, im Sommer 2003

Hans-Werner Rückert