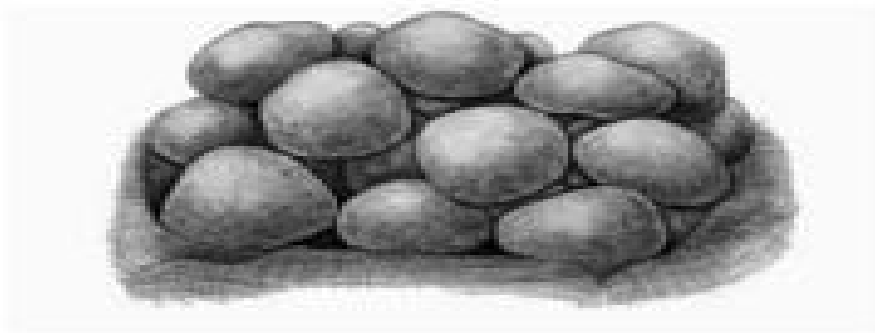


Sabine Asgodom  
Siegfried Brockert

# Das Glück der Pellkartoffeln\*

(\*in der Schale gekochte Erdäpfel, Herdäpfel, Gschwellti)



Vom Luxus  
der Zufriedenheit

Kösel

SABINE ASGODOM,  
SIEGFRIED BROCKERT

# DAS GLÜCK DER PELLKARTOFFELN

VOM LUXUS DER  
ZUFRIEDENHEIT



Sabine Asgodom  
Siegfried Brockert

# Das Glück der Pellkartoffeln\*

(\*in der Schale gekochte *Erdäpfel, Herdäpfel, Gschwellti*)



Vom Luxus  
der Zufriedenheit

Kösel

# Inhaltsverzeichnis

Lob

Prolog: Pellkartoffeln

Einleitung: Vom Luxus der Zufriedenheit

Kapitel 1 – Ja. Wir können über unsere Ängste reden

Beispiel 1: Die Goldrute

Beispiel 2: Erdbeben

Beispiel 3: Riesenwellen

Beispiel 4: Weltuntergang

Beispiel 5: Ich werde verhungern

Kapitel 2 – Ja. Wir können unseren Ängsten Raum geben

Führen in der Krise: Wie man ängstliche Menschen  
stärkt

Verdrängen Sie Ängste und Sorgen nicht – auch nicht bei  
Kollegen und Mitarbeitern

Setzen Sie positive Emotionen Ihrer Mitarbeiter frei  
Sie führen Menschen – keine Kostenstellen

Kapitel 3 – Ja. Wir können dankbar sein für die Finanzkrise

Kapitel 4 – Ja. Wir können uns gute sellschaft aussuchen

Kapitel 5 – Ja. Wir können Kinder als Schatz sehen

Kapitel 6 – Ja. Wir können uns Mut und Hoffnung machen

Hoffnung ist mehr als nur positiv denken

So erreichen Sie Ihre Ziele: 8 Tipps für mehr Hoffnung

Hoffnung führt zu Selbstvertrauen: Mir-selbst-Vertrauen

Kapitel 7 – Ja. Wir können die Balance finden

Kapitel 8 – Ja. Wir können zornig werden

Kapitel 9 – Ja. Frauen können die Welt retten

Die neun Thesen

Und jetzt noch drei Provokationen dazu

Kapitel 10 – Ja. Wir können uns vom Männlichkeitswahn befreien

Die Sensationssucher

Geld macht Sex. Sex macht Geld

Männer-Humor

Die Zukunft ist weiblich: Der Klempner oder die Gärtnerin

Vertrauen in die Menschen

Kapitel 11 – Ja. Wir können den weiblichen Weg gehen

Was Männer von Frauen lernen können

Kapitel 12 – Ja. Wir können gemeinsam die Welt retten

Kapitel 13 – Ja. Wir können »einfache« Fragen stellen

1. Wofür arbeiten Menschen?

2. Woher hat Bill Gates das Geld, um eine Stiftung zu gründen?

3. Warum müssen wir immer mehr haben?

4. Wie sinnvoll ist es, Joghurt quer durch Deutschland zu fahren?

5. Warum verschrotten wir fahrtüchtige Autos?

6. Warum darf ein Staat überhaupt Schulden machen?

Kapitel 14 – Ja. Wir können »böse« agen stellen

Kapitel 15 – Ja. Wir können Gauner Gauner nennen

Kapitel 16 - Ja. Wir können unser Schicksal in die Hand nehmen

Drei Basics brauchen wir Menschen für die Seele

Kapitel 17 - Ja. Wir können politisch wirken

Kapitel 18 - Ja. Wir können Perspektiven entwerfen

Kapitel 19 - Ja. Wir können ohne unethische Bereicherung leben

Wie Kapitalisten sogar noch den Kapitalismus verkaufen

Kapitel 20 - Ja. Wir können beschließen, fröhlich zu sein

Kapitel 21 - Ja. Wir können Isolation und Individualismus aufgeben

Kapitel 22 - Ja. Wir können alle reicher werden

Kapitel 23 - Ja. Wir können einen Plan B überlegen

Kapitel 24 - Ja. Wir können alles gleichzeitig wollen

Das Existenz-Portfolio für Selbstständige

Das Richtungswechsel-Puzzle

Kapitel 25 - Ja. Wir können uns vom Ichling zum Wirling entwickeln

Wer ein gutes Verhältnis zu den Nachbarn hat, lebt länger und gesünder

Isoliert leben macht krank.

Mitmenschlichkeit schützt vor Krankheit

Fünf Faktoren für Glück und Gesundheit

Halbwahrheiten der heutigen Gesundheitsapostel

Moral, Ehe & Co halten uns gesund

Kapitel 26 – Ja. Wir können uns helfen lassen

Kapitel 27 – Ja. Wir können Ballast abwerfen  
Ein kleiner Test

Kapitel 28 – Ja. Wir können uns verändern

Kapitel 29 – Zeiten brauchen Ja. Wir können die Freunde  
finden, die wir in ...

Kapitel 30 – Ja. Wir können negative Gedanken stoppen  
Die tägliche Happy Hour und Unhappy Hour  
Machen Sie jeden Vormittag eine Unhappy Hour  
Eine Jahrtausende alte Weisheit, mit der Sie mehr  
Zufriedenheit im Leben finden

Kapitel 31 – Konsum Ja. Wir können unser Konsumverhalten  
erkennen

Kapitel 32 – Ja. Wir können konsumabrüsten

Kapitel 33 – Ja. Wir können glücklich sein

Kapitel 34 – Ja. Wir können unser Glück machen  
Glück durch die angenehmen Lebensmomente  
Glück durch aktive Teilnahme am Leben  
Glück durch ein sinnvolles Leben

Kapitel 35 – Ja. Wir können Zufriedenheit fi nden

Kapitel 36 – Ja. Wir können uns bescheiden

Kapitel 37 – Ja. Wir können einfacher leben

Hans im Glück oder: Vom Haben zum Sein

Einfaches Leben – welches sind die zentralen Werte?

Einfachheit in materiellen Dingen

Der Mensch als Maß aller Dinge

Selbstbestimmung

Umweltbewusstsein

Persönliches Wachstum

Freiwillige Einfachheit – und was es nicht bedeutet

Freiwillige Einfachheit ist kein Leben in Armut

Kapitel 38 – Ja. Wir können mit Ungewissheit leben

Kapitel 39 – Ja. Wir können unabhängig werden

Kapitel 40 – Ja. Wir können einen Sinn in der »Krise«  
erkennen

Thema: Ernährung

Thema: Rohstoffe

Thema: Kultur

Thema: Bildung

Kapitel 41 – Ja. Wir können Chancen erkennen

Kapitel 42 – Ja. Wir können »das Leben auf dem Lande«  
auch in der Stadt haben

Kapitel 43 – Ja. Wir können Geborgenheit geben

Kapitel 44 – Ja. Wir können menschlich wachsen – auch ohne  
Wirtschaftswachstum

Kapitel 45 – Ja. Wir können uns selbst eben

## Kapitel 46 – Ja. Wir können gesund genießen

## Kapitel 47 – Hundert einfache Tipps für mehr Glück und Zufriedenheit

Tipps für mehr Kontakt  
So können Sie gefühlte Mauern um sich herum durchbrechen  
Genießen Sie die Gemeinschaft mit anderen Menschen  
Entdecken Sie die alten Glücklich- und Gesund-Macher wieder  
Lachen Sie spontan und ungezwungen  
Genießen Sie Ihre Sinne, das gibt Ihnen die innere Sicherheit, die Sie für ...  
Leben Sie Ihre Kreativität aus  
Nutzen Sie den Körper als Schrittmacher für Gesundheit und Glück  
Lernen Sie vor allem, sich selbst zu lieben  
Glücklich und gesund bleiben in der Partnerschaft: Ehe ist gesünder als Single-Dasein

## Kapitel 48 – Ja. Jetzt ist Schluss!

Anmerkungen  
Copyright

# Motto

»Eine andere Welt ist nicht nur möglich. An stillen Tagen können wir sie bereits atmen hören.«

*Arundhati Roy, indische Schriftstellerin und Aktivistin  
»Der Gott der kleinen Dinge«*

## **Prolog: Pellkartoffeln**

Das Glück der Pellkartoffeln? Was für ein Titel. Pellkartoffeln? Warum Pellkartoffeln? Was sind überhaupt Pellkartoffeln? Liebe Österreicher, Schweizer, Süddeutsche und unter 30-Jährige: Pellkartoffeln sind gekochte Kartoffeln (oder Erdäpfel oder Herdäpfel oder Gschwellti) mit Schale. In Norddeutschland heißen sie vor allem so, weil die Kartoffelschale im gekochten Zustand Pelle heißt (aus dem Niederdeutschen; und davor aus dem Lateinischen: pellis = Pelz, Fell), die Kartoffel wird also gepellt.

Wofür stehen Pellkartoffeln? Fürs einfache Leben, aber auch für den einfachen Genuss: Eine schöne heiße Pellkartoffel, Butter und etwas Salz drauf – mhhh! Damit bekommt der Körper eigentlich alles, was er braucht: Wärme, Geschmack, Nährstoffe, Vitamine (ab Seite 256 finden Sie übrigens leckere Pellkartoffelrezepte).

Das Bild der Pellkartoffeln steht in unserem Fall aber auch für eine Einstellung, für eine Entscheidung – nämlich für das, was wichtig ist im Leben. Es steht für ein gehaltvolles Leben. Ein Beispiel: Was ist der Unterschied zwischen einer Essenseinladung bei uns zu Hause und einem perfekten Dinner, wie man es aus dem Fernsehen kennt? Wenn wir Freunde einladen, wollen wir Zeit mit ihnen verbringen, reden und lachen. Also den größten Raum bekommen die Gäste, nicht das Essen. Wir kochen deshalb, bevor die Gäste kommen, einen großen Topf Pellkartoffeln. In der Zwischenzeit bereiten wir einen köstlichen Kräuterquark dazu. Die Freunde kommen. Wir haben einen lustigen, gemütlichen Abend miteinander.

# **Einleitung: Vom Luxus der Zufriedenheit**

Dies ist ein Coachingbuch für mehr Zufriedenheit. Es soll die Wirkung eines Kachelofens haben oder einer Holzbank vorm Haus, auf der sich die Katze in der warmen Sonne räkelt. Dies ist ein Buch zum Wohlfühlen. In einer Welt, die stürmisch zu werden scheint. Ein Einfach-leben-Buch für diese und die nächste Krise. Einfach leben – wie man das macht? Erst mal durch Betonung des ersten Wortes, also EINFACH leben, und zweitens durch Betonung des zweiten Wortes: einfach LEBEN. Also: Nicht so viel planen, denken, rätseln, grübeln.

Unsere Botschaft ist: Keine Angst vor der Zukunft, Zukunft gab es immer schon. Im Gegenteil: Wir glauben an die Chancen, die eine Krise bietet: Chancen der Umkehr, Abkehr und Zuwendung.

Dies ist auch ein Buch der klaren Worte: Wir sagen, was wir begreifen und was nicht. Was uns skeptisch macht und misstrauisch. Was wir für falsch halten und worin wir eine Option sehen. Für Menschen, die fortschrittsgläubig sind und auf ausgetretenen Pfaden immer weiter fortschreiten, die nichts in Frage stellen lassen wollen, ist es ein unbequemes Buch.

Und es ist ein Buch gegen die Alleinherrschaft des »männlichen Prinzips des Höher, Schneller, Weiter«, der unbegrenzten Möglichkeiten und des »Anything goes«. Wir möchten dem das »weibliche Prinzip des Bewahrens und Hütens, des Abwägens und der Nachhaltigkeit« an die Seite geben.

Und schließlich ist es ein Buch über Glück. Was heißt das für uns? Sich daran erinnern, was wirklich wichtig ist im Leben. Und dazu gehören unserer Meinung nach eher Menschen als Konzepte, Theorien, Methoden, Ideen, Pläne, Programme; eher Liebe als Leistungsnachweis; eher Zuneigung als Zurechtweisung.

»Vom Luxus der Zufriedenheit« ist der Untertitel dieses Buchs. Wir finden »Luxus der Zufriedenheit« klingt heimelig und rund, warm und gemütlich, und es lohnt sich, diesen neuen, vielleicht ungewohnten Luxus zu beleuchten, ihm nachzugehen.

Unser Buch will Mut machen für die Zeiten, in denen wir leben, und für die, die auf uns zukommen. Zeiten mit Finanzkrisen und Absatzkrisen, Vertrauenskrisen und Umweltkrisen. Es möchte der Angst die Hoffnung an die Seite stellen. Auch Angst ist ein männliches Prinzip, denn was passiert, wenn all unsere Pläne nichts taugen? Das weibliche Prinzip enthält die Hoffnung.

Wir fordern die Leser/innen auf, genau hinzuschauen und zu sagen, was sie sehen. Dieses Buch will dem/der Einzelnen eine Stimme geben in Zeiten, die uns sprachlos machen könnten. Es möchte Mut machen, sich auf Veränderungen einzulassen, und es möchte Beispiele zeigen, wie Menschen sich jetzt schon wappnen (können), um ihr Lebensglück trotz widriger Umstände zu erhalten.

Der große Wahn in der Krise, wie immer sie sich gestaltet, ist zu glauben, dass wir es mit der schwersten Zeit aller Zeiten zu tun haben. Wer sich ein bisschen an den Geschichtsunterricht erinnern kann, ahnt, dass es auch früher schon ein paar schlimme Katastrophen gegeben hat. Und wer selbst schon mal in einer Lebenskrise gesteckt hat, weiß, dass die aktuelle Krise immer schwer ist. Daher möchten wir auch Szenarien, Visionen und Überlegungen aufzeigen, wie Menschen aus den Zeiten von

Verschwendung und Verblendung die Kehrtwende in ein Leben von Sinn, Klugheit und Menschlichkeit schaffen.

Die Zukunft wird nicht einfacher werden, sagen die Experten. Deshalb unsere Überlegung: Es sollte wieder einfacher werden. Wir möchten Ihnen Mut machen, sich für die kommende Zeit gerüstet zu fühlen. Aus dem Jammern und Klagen, dem Greinen und Weinen herauszukommen: Ogottogottogott, es geht alles den Bach runter! In Zeiten, in denen man den selbsternannten Experten nicht mehr vertrauen kann, bleibt nur ein Weg: Uns selbst zu vertrauen, unserem Gefühl, unserem Verstand, unseren Augen und Ohren. Vielleicht nicht ausschließlich nach dem Rat: »Kauf nichts, was du nicht verstehst, von jemandem, den du nicht kennst.« Aber mit mehr Überlegung.

Gerade, als wir dies schreiben, brüstet sich eine Bank in Deutschland, in Zukunft bei der Beratung mehr auf die Lebensbedürfnisse der Kunden einzugehen. Warum haben die das bisher nicht gemacht? Und wie naiv waren wir Bankkunden, jemandem zu vertrauen, der jeden Monat die Vorgabe bekam, soundsoviel Fondsanteile und soundsoviele Kredite zu verkaufen?

Wir haben uns seit zwei Jahren intensiv mit den Veränderungen beschäftigt, über die wir alle gelesen haben und die manche schon konkret erlebt haben oder gerade ausbaden. Es fing an mit der Krise des amerikanischen Immobilienmarktes vor drei Jahren. Wer lesen konnte, musste wissen, da geht etwas richtig schief! Wir haben genau hingeschaut: Was haben Experten prognostiziert? Worauf müssen wir uns einstellen? Wie können wir uns heute auf die Veränderungen von morgen vorbereiten? Was ist wahrscheinlich, was offensichtlich? Wovon müssen wir uns verabschieden? Was erwarten?

Angedacht war ein Ratgeberbuch: So kommen Sie durch die Krise! Feststellen aber mussten wir immer wieder, dass niemand, wirklich niemand genau versteht, wie es zu dieser weltumspannenden Krise kommen konnte; und vor allem,

was in dieser Situation richtig oder falsch ist. Und schlimmer noch: Wir haben festgestellt, dass durch die Finanzkrise eine weit schlimmere Krise in Nebel gehüllt wird: der mögliche Zusammenbruch der Ökosysteme - eine Gefahr für die gesamte Menschheit!

Ratgeber sollen sagen: Tu dies, tu das und jenes lass, dann hast du weniger Probleme. Aber wenn, wir trauen uns es kaum zu sagen, die Menschheit bedroht sein könnte, muss mehr her als nur kluge Lebenstaktik. Eine Umfrage über die Weltfinanzkrise hat uns gezeigt, was. Ein Befragter schrieb: Wir müssen völlig umdenken - und zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit ist dem kein Krieg vorausgegangen. Was für ein großes Glück haben wir! Also: In welche Richtung umdenken?

Auf unserem Wegweiser - nicht nur für dieses Buch - steht: Das männliche Prinzip bringt uns nicht mehr weiter. Aber das weibliche Prinzip, der weibliche Weg, kann uns retten.

Was uns verbindet, ist die Skepsis gegen den - typisch männlichen - Wachstumswahn, gegen großmäulige Renditeversprechen und das ewige Glück durch ständige Technisierung. Als Journalisten haben wir in den letzten Jahren sehr genau hingeschaut, was in der Welt passiert. Und das hat unsere Skepsis verstärkt.

Schon 2005 schrieb Sabine in einem *Focus*-Sammelband »Von den Besten profitieren« über die Krise, von der Globalisierung getrieben, die auch fleißige, fähige Mitarbeiter treffen wird, die arbeitslos werden. Gerade lesen wir in der Zeitung, dass voraussichtlich eine Million Menschen 2009 in Deutschland ihren Arbeitsplatz verlieren werden.

Und bereits vor zwei Jahren haben wir in unserem Buch *Raus aus der Komfortzone* empfohlen, sich einen Plan B zu machen. Also zu überlegen, welche Alternativen man beruflich für den Fall hat, dass

- ▮ ein Unternehmen einen nicht mehr beschäftigen will oder kann,
- ▮ man keinen Job mehr in seinem Beruf findet,
- ▮ der Staat einen nicht mehr durchfüttern will oder kann,
- ▮ man keinen Partner hat, der einen ernähren kann.

Ehrlich gesagt: Die Realität hat uns schneller eingeholt, als wir vermutet haben. Und Plan B heißt: Was kann ich, auch neben dem, das ich jetzt beruflich mache, was andere Menschen brauchen? Wir werden diesen Gedanken noch einmal aufgreifen, weil er zu den besten Mitteln gehört, eigene Zukunftsängste in den Griff zu bekommen.

Dies ist kein Buch des »Augen zu und durch« oder des positiven Denkens »So schlimm wird's schon nicht werden«. Wir neigen zum Realismus und trotzdem zur Zuversicht, dass jede Generation mit den Herausforderungen fertig wird, die sich ihr stellen. Wir haben mit Menschen gesprochen, die selbst schon einige krisenhafte Veränderungen durchgemacht haben. Wir haben sie nach ihren Rezepten für das kleine Glück befragt. Und wir möchten Alternativen aufzeigen: Was Leben noch sein kann.

Sicher scheint zu sein, dass wir uns von einem Leben zwischen Sushi und Seychellen-Urlaub verabschieden müssen (böses Klischee, wir denken, Sie wissen, was wir meinen). Unser Leben wird sich in den nächsten Jahren dramatisch verändern, daran gibt es keinen Zweifel. Wir glauben aber nicht, dass das unser Lebensglück zerstören wird. Es wird einfach anders.

In Anlehnung an die bekannte Indianer-Weisheit haben wir etwas satirisch gedichtet:

*Erst wenn der letzte Kaviar gegessen,  
erst wenn Schampus nur noch Sodbrennen macht,  
erst wenn überall ein Plasmabildschirm flimmert,  
und erst wenn die Meere endgültig abgestorben sind,  
erst dann werden wir wissen,  
dass man Geld nicht essen kann.*

Wir schreiben dieses Buch als Paar. Wir sind beide Journalisten. Jeder von uns hat schon zahlreiche Bücher veröffentlicht, insgesamt rund 60 (übrigens in kurzem Abstand Bücher mit demselben Thema, da kannten wir uns allerdings noch gar nicht: Siegfried Brockert veröffentlichte *Raus aus dem Jammertal* 2002<sup>1</sup>, Sabine Asgodom schrieb 2004 *Genug gejammert*<sup>2</sup>).

Wir haben aber nicht eine zusammengerührte Soße über die Themen dieses Buches gekippt, uns auf einen gemeinsamen Nenner geeinigt, sondern wir kennzeichnen unsere Beiträge am Schluss mit unseren Kürzeln S.A. und S.B., so dass Sie erkennen können, was kommt von Sabine Asgodom, was von Siegfried Brockert.

Erstens hat diese Vorgehensweise unsere junge Ehe gerettet, denn schon bei der dritten gemeinsamen Formulierung hätten wir uns in die Haare gekriegt. Zweitens fanden wir es selbst spannend, bei aller Übereinstimmung unsere unterschiedlichen Ansätze zu zeigen, die sicher auch etwas mit der weiblichen und männlichen Sichtweise zu tun haben. Sabine hat außerdem ihre Erfahrungen aus 15 Jahren Coachings und Trainings eingebracht, Siegfried sein Wissen als Diplom-Psychologe.

Uns eint die Überzeugung, dass die derzeitige Krise Werte stärken kann, die wir für wichtig halten: Zufriedenheit, Gemeinschaft, Solidarität, Geborgenheit, Ehrlichkeit, Einfachheit, Menschlichkeit. Das heißt: Wir sehen eine große Chance in diesen Veränderungen, für ein Leben mit Sinn und Freude. Die Kunst des Lebens besteht eben nicht darin, das größte Stück vom Kuchen zu bekommen, sondern gemeinsam einen größeren Kuchen zu backen. Viele Anregungen zum Thema gemeinschaftliches Backen eines neuen, einfachen, glücklichen Lebens finden Sie im am Schluss dieses Buches ab Seite 264.

Was nur eingefleischte Asgodom-Fans wissen können: Dieses Buch ist in einer gewissen Logik der dritte Teil einer

Trilogie. 2007 ist *Lebe wild und unersättlich!*<sup>3</sup> erschienen, Sabines Bestseller mit Zehn Erlaubnissen für Frauen »Ich darf...« für ein selbstbestimmtes Leben, das heißt, ein starkes »Ich«.

Aus eins mach zwei: Im nächsten Buch *Liebe wild und unersättlich*<sup>4</sup> ging es 2008 um die Liebe zu einem anderen Menschen, das Bemühen um Glück in der Zweierbeziehung, mit ebenfalls Zehn Erlaubnissen »Ich darf...« für ein starkes »Ich und du und wir«.

Und in diesem Buch erweitert sich der Kreis auf das Leben in der Gemeinschaft, in der Nachbarschaft, in der Großfamilie, im Freundeskreis, in der Heimat, in einer Wohlfühl-Umgebung, für ein starkes »Ich und wir und ihr«. Die Überschriften beginnen mit »Ja. Wir können...«. Die Nähe zu Barack Obamas »Yes We Can!« ist naheliegend und gewollt.

»Ich« verliert. »Wir« gewinnt. Das ist unsere Botschaft.

München, im September 2009

*Sabine Asgodom*

*Siegfried Brockert*

# 1

## **Ja. Wir können über unsere Ängste reden**

»Hast du Zukunftsangst?«, wurde ich neulich von einem Freund gefragt. Ja natürlich, und nicht nur Zukunftsangst – Zukunftsängste, sage ich Ihnen. Aber sie sind ein bisschen anders als die der meisten anderen Menschen, die ich kenne. Ich schütte Ihnen hier und heute erstmals öffentlich mein Herz aus. Also los: Ich gerate in Panik, wenn ich mich meinen tiefsten Ängsten stelle, ich verliere mich regelrecht in meiner Katastrophenstimmung. Gerade habe ich gelernt, dass Amerikaner das »Catastrophizing« nennen. Ja, dieses Wort trifft's. Meine Katastrophenängste hier sauber im Überblick (lehnen Sie sich zurück und gönnen Sie sich eine Tasse Tee, es wird länger dauern):

### **Beispiel 1: Die Goldrute**

Bitte lachen Sie jetzt nicht über mich: Viele Menschen freuen sich über die goldgelb blühenden Stauden entlang der Autobahn, an Bahnstrecken oder sogar in ihrem eigenen Garten. Ich bekomme bei dem Anblick Schweißausbrüche. Ich habe nämlich vor vielen Jahren über diese Monsterpflanze gelesen. Sie ist eine Verdrängerpflanze. In ganz Europa breitet sie sich aus und ist nicht zu stoppen. Ich habe sie in Polen gesehen, in Italien, Frankreich und natürlich bei uns in Deutschland. Man könnte sie auch ICE-Pflanze nennen. Denn vor allem entlang der Bahnlinien hat sie sich in den letzten zehn Jahren dramatisch vermehrt.

Wenn ich nur daran denke, werde ich wirklich hysterisch: Die Goldrute ist nicht zu stoppen! Ausreißen hilft nichts, abbrennen hilft nichts. Ihre Wurzeln sind weitverzweigt und unausrottbar. Das heißt, in hundert, tausend oder zehntausend Jahren, egal wann, aber dann ganz bestimmt, wird die Goldrute ganz Europa verschluckt haben. Verschluckt! Hören Sie: Sie ist nicht zu stoppen! Hilfe!

Wenn ich mit meinem Mann Bahn fahre, in der Blütezeit, so zwischen Juli und August, klebe ich mit der Nase am Zugfenster und stoße schrille Schreie aus: »Da, schau, es wird immer mehr.«

»Schau einfach nicht hin«, sagt Siegfried dann schon mal.

»Ja, aber das ist es doch. Niemand schaut hin, keiner kümmert sich. Wir sind der Goldrute schutzlos ausgeliefert. Warum tut denn niemand etwas?«  
Nein, ich bin nicht hysterisch, aber ich muss doch die Welt warnen!

## Beispiel 2: Erdbeben

Mit etwa 15 Jahren wollte ich mal Geologin werden. Damals habe ich Jules Vernes *Reise ins Innere der Erde* gelesen. Seitdem interessiere ich mich nicht nur für schöne Steine und hoffe auf Fossilienfunde, sondern ich bin von dem Gedanken fasziniert, dass die hauchdünne Erdkruste, die wir mit lustigen Hochhäusern und Carports pflastern, auf einem Meer von Magma schwimmt. Und da soll ich Vertrauen in die menschliche Weisheit haben? Soll an Altersvorsorge und Lebensversicherungen glauben? An Prämiensparen? An einen Sechs-Monate-Fitness-Plan?

Meine Katastrophenfantasie dazu: Irgendwann, wenn Menschen gerade daran denken, was sie sich alles leisten werden können, wenn in 14 Jahren die Hypothek für ihre Eigentumswohnung auslaufen wird; wenn Menschen sich ausmalen, wie schön ihr Leben nach der Pensionierung sein wird, genau dann wird sich die Erde schütteln, und unser ganzer Menschentand wird unter glühendem Magma verdampfen.

Und die Menschen werden die Police ihrer Lebensversicherung herausziehen und das Schicksal anrufen: Hallo, ich kriege doch sieben Prozent Rendite. Das ist garantiert! Hallo? Ey, das ist voll gemein!

Sie meinen, das reicht noch nicht? Na, dann noch einen Trumpf: der Vesuv, o Gott, der Vesuv. Er wird ausbrechen, da sind sich alle Experten einig. Pompeji wird ein Dreck dagegen sein, was dann passiert. Die Experten sagen, niemand weiß genau, wann der Ausbruch erfolgen wird. Aber wenn es in 15 354 Jahren sein kann, dann kann es doch auch genauso gut in 15 Tagen oder morgen sein. Oder heute. Und dann wird eine gewaltige Aschewolke die Welt verdunkeln, wir werden eine neue Eiszeit bekommen, ich werde die Sonne nie mehr wieder sehen, und ich habe doch Kinder...!

## Beispiel 3: Riesenwellen

Ich geb's zu, heimlich bin ich katastrophensüchtig, ich sauge alle Zeitungsberichte auf, die mich in dieser Angst bestätigen: »Irgendwann in den nächsten tausend Jahren wird ein riesiger Felsen von einer Insel ins Mittelmeer stürzen, und es wird eine gewaltige Flutwelle geben.« Und dann überlege ich schon mal, wie hoch die Seniorenresidenz meiner Mama an der Costa del Sol liegt und ob sie nicht doch noch ein Stockwerk höher ziehen sollte. Es sind nur Zehntelsekunden, in denen ich so etwas denke, ich schwöre es, aber in diesen Zehntelsekunden packt mich das kalte Grausen und eine Gänsehaut läuft mir den Rücken hinab. Die Bilder des Tsunami in Asien Weihnachten 2004 habe ich mir damals tagelang angeschaut. (Ja, den Film *The Day After* habe ich als DVD. Und: Ja, ich glaube schaudernd-erregt, dass so etwas möglich ist.)

## **Beispiel 4: Weltuntergang**

Und hier die nächste Horrorfantasie: Unter dem Toten Meer befindet sich eine Kontinentalverwerfung, Sie wissen schon, da, wo die Erdplatten gegeneinander reiben. Ich habe neulich gelesen, dass sich dort eine gewaltige Spannung aufbaut. Und irgendwann wird sich diese entladen und die Erde unter dem Toten Meer wird sich auftun – und keiner kann vorhersagen, was dann passieren wird, aber es wird schlimmer sein als alles, was wir uns vorstellen können, hieß es. Ich kann es mir vorstellen. O ja. Und es wird ein Heulen und Zähneklappern sein.

Ich glaube, meine christliche Erziehung hat mir nicht gut getan. Im Konfirmandenunterricht ist beim Kapitel vom Jüngsten Gericht etwas schiefgelaufen. Ich war mit meinen knapp 14 wohl etwas übersensibilisiert: pubertärer Entwicklungsschub mit Bestrafungsfantasie. Ganz tief in mir schlummert jedenfalls seither die Überzeugung, dass die Erde irgendwann die Menschenbrut abschütteln wird, die sündigt und sich zur Krone der Schöpfung aufschwingt, die kein Mitleid mit den Mit-Kreaturen hat, brandschatzt und mordet – um einiger weniger Silberlinge wegen. Wie stelle ich mir das Jüngste Gericht vor? Als globale Katastrophe natürlich.

## **Beispiel 5: Ich werde verhungern**

Stunde der Wahrheit? Stunde der Wahrheit. Hier meine allergrößte Katastrophenangst: Irgendwann werde ich verhungern, weil ich nichts zu essen zu Hause haben werde. Oder weil mir andere alles wegfressen werden. Ja, jetzt ist es raus, das ist meine geheimste Zukunftsangst mit der größten Auswirkung. Deshalb muss ich immer ganz schnell essen. Und ich muss mich in der Schlange am kalten Büfett vordrängeln. Und ich muss ganz viel auf meinen Teller nehmen. Und wehe jemand nimmt mir ein Stück Brot weg. Wehe! Ich bin Kind einer Flüchtlingsfamilie, ich wurde nach Plan gestillt, ich hatte drei große Brüder, die haben gegessen wie die Scheunendrescher (so hieß das bei uns zu Hause) und... Nein, ich möchte Sie nicht mit den Ursachen langweilen. Drei Jahre erfolglose Psychotherapie müssen reichen.

Nö, mir geht's gut. Wirklich. Alles in Ordnung. Bisher hatte ich meine Ängste gut im Griff. Während der Goldrute-Blütezeit bin ich jetzt meistens geflogen. Von oben ist alles easy (eigenwillige Lösung, sagt das Umweltministerium). Und ich habe bewusst Nachrichten in Tageszeitungen übersehen mit Horrormeldungen wie Bienensterben («Erst stirbt die Biene, dann der Mensch», hat Einstein mal gesagt. Wussten Sie das???) und Schweinegrippe (Wahnsinn!). Der Eisschrank war bisher immer gut gefüllt. Im Auto lagen Kekse. Und ich habe ein Telefon-Seminar belegt: Positiv

Denken in drei Stunden (nein, habe ich nicht, halte ich auch für eher albern).

Also äußerlich würde kaum jemand von mir vermuten, dass ich solche Endzeitstimmungen habe. Ich bin lustig, ich bin optimistisch, ich bin vorwärtsschauend. Ehrlich gesagt, mache ich manchmal Menschen wahnsinnig mit meinem Optimismus und meiner Gelassenheit (ich habe sogar ein Buch über Gelassenheit geschrieben). Aber eigentlich ist es ganz logisch: Seit ich mir meiner großen Lebensängste bewusst bin, können mich die kleinen Schrecken nicht mehr schrecken. Etwas Gutes ist also in allem (manche meiner Freunde könnten mich hauen für diesen Satz).

Kein Wunder, dass mich ein Auftragsrückgang und sonstige Krisen nicht sonderlich ängstigen. Afrikanische Freunde haben mir einmal gesagt, mit meiner stoischen Gelassenheit sei ich nicht Dritte, sondern Vierte Welt. Das heißt nicht, dass ich nicht sehr realistisch hinschaue, wie sich unser Leben gerade verändert. Und ich glaube, die Welt verändert sich in einem Maße, für das unsere Vorstellungskraft nicht reicht. Mit kaltem Blut und wachem Blick gehe ich jedes Problem interessiert an: Was kann man da tun? Wo kann ich ansetzen? Wo brauche ich einen Plan B oder C oder sogar D? Darüber später mehr.

Das sind Situationen, in denen ich selbst handeln kann. Ich kann mich darauf einstellen, ich kann reagieren, ich kann mein Bestes versuchen, um das Beste daraus zu machen. Mit einem Lächeln denke ich: Was ist das alles gegen den sicheren Weltuntergang? Und ganz nebenbei: Ich habe in meinem Leben schon in manchen tiefen Löchern gesessen. Auch das macht gelassen. Ich war arbeitslos, ich habe mich durchgeschlagen, ich wusste nicht, woher ich Geld fürs Einkaufen nehmen sollte – was will mich heute noch schrecken?

Übrigens: Je offener ich über meine eigenen Ängste rede, desto mehr erfahre ich über die anderer Menschen. Und Ängste sind unterschiedlich. Siegfried zum Beispiel... nein, er wird es Ihnen gleich selber verraten. Und das klassische Muster ist, dass ich seine Ängste für total übertrieben halte, also hör mal, das ist doch wirklich unwahrscheinlich...

»Wovor haben Sie heute, jetzt, in diesem Augenblick Angst?« Diese Frage haben wir am 2. April 2009 um 12 Uhr per E-Mail an die Bezieher/innen des Asgodom-Newsletters gestellt. Die Antworten waren nicht vorgegeben, jede/r konnte aufschreiben, was ihm/ihr einfiel. 257 haben geantwortet, davon 95 Prozent Frauen: Mehr als ein Drittel von ihnen haben Angst, ihren Arbeitsplatz zu verlieren. An zweiter Stelle steht die Angst vor schwerer Krankheit oder Tod und fast gleich auf Rang drei die Angst vor der Armut im Alter und der, Angehörige zu verlieren.

**Angst-Umfrage vom 2. April 2009:**

<b>257 Antworten</b>	<b>Insgesamt</b>	<b>Rang</b>
----------------------	------------------	-------------

Existenzangst/Angst um Arbeitsplatz	97	1
Schwere Krankheit/Tod	57	2
Altwerden, zu wenig Rente, Armut im Alter	32	3
Kind, Angehörigen, lieben Menschen zu verlieren	31	4
Wirtschaftszusammenbruch/Inflation/ Staatsbankrott	30	5
Geldnot	26	6
Krieg, »Böses«, Terror, Radikalisierung, Gewalt	25	7
Zukunft der Kinder	23	8
Als Mensch auf der Strecke bleiben/ Anforderungen nicht mehr zu genügen	23	9
Nicht den richtigen Mann zu finden/Liebe zu verlieren	22	10
Habe überhaupt keine Angst	21	11
Private Situation (Alleinsein/Übergewicht/ Kinder)	19	12
Klimaveränderung, Hungersnot/Naturkatastrophe/Umweltverschmutzung	15	13
Verlust von Werten und Tugenden in der Gesellschaft, z.B. Respekt, Höflichkeit	14	14
Streit/Stress/Mobbing am Arbeitsplatz	6	15
Angst vorm Zahnarzt	6	16
Angst vor Veränderungen allgemein	6	17
Angst auf Menschen zuzugehen (Mehrfachnennungen waren möglich)	4	18

Übrigens: Die 21 Menschen, die geschrieben haben, dass sie vor nichts Angst hätten, waren zum überwiegenden Teil Trainer-Kolleg /innen. Das sind die, die auch mit verdrehten Augen sagen: »Also wir hier in Deutschland reden die Krise wirklich selber herbei.« Denen möchte ich gern sagen:

»Hallo, schon mal Zeitung gelesen, die Wirtschaftspresse verfolgt, ein gutes Sachbuch gelesen?« Blinder Optimismus macht mich wahnsinnig.

Ich bin sicher, dass nach den Nachrichten der letzten Wochen die Zahlen noch gravierender gewesen wären. Erst langsam spricht sich herum, dass die Krise keine »Delle« in der wirtschaftlichen Entwicklung ist, sondern eine massive Veränderung. Dass man vor diesen Veränderungen Angst hat, ist verständlich. Und dass man davon reden kann, auch.

In den nächsten Kapiteln möchten wir Ihnen zeigen, dass der bewusste Umgang mit den eigenen Ängsten und den äußeren Umständen helfen kann, einen klaren Kopf zu behalten.

S.A.

## 2

### **Ja. Wir können unseren Ängsten Raum geben**

»Angst essen Seele auf« - dieser Titel eines Films von Rainer Werner Fassbinder beschreibt die Stimmung in vielen Familien und Unternehmen heute leider sehr treffend. Ihre auch? Und manche erinnert die seelische Lage der Menschen in der »Krise«, die ihren Anfang mit dem Zusammenbruch einer New Yorker Bank genommen hat, irgendwie an den 11. September 2001, an Nine/Eleven, die Terroranschläge in die zwei Hochhäuser.

New York, New York. Zwei Mal New York. Und New York zum Dritten, denn die Weltwirtschaftskrise von 1929 hat dort auch ihren Anfang genommen. Eigenartig.

Als junge Menschen sind viele meiner Vorfahren aus der »kalten Häimat« Ostpreußen auf Ellis Island vor New York gelandet. Und die Bankengründer, die Brüder Lehman(n), Goldman(n) und Sachs, sind ja auch aus Deutschland gekommen. Nie vergessen: ins gelobte Land. Und nun ist New York das neue Babylon? Das Sündenbabel?

In New York ist der Ausdrucks- und Modetanz der letzten Jahrzehnte, der Hip-Hop ums goldene Kalb, am heftigsten zelebriert worden. Und vermutlich kostet das, was wir »die Krise« nennen, sehr, sehr vielen Menschen das Leben. Es gibt Selbstmorde unter Bankern, die ihre Schuld einsehen, aber nicht stark genug sind, Schwäche zu zeigen. Es gab den Tod des Vielfach-Milliardärs Merkle, der - so sagt man, aber wer weiß es schon - auf eine Volte, die Porsche-Finanzchef Holger Härter am Kapitalmarkt geschlagen hatte, um VW übernehmen zu können, falsch reagiert und viel

Geld sowie das uneingeschränkte Sagen über seine Unternehmen verloren hat.

Viele Menschen, die nie in die Schlagzeilen kommen, werden Opfer des Gottes Super-Mammon werden. Afrika, der geschlagene Kontinent, wird am meisten darunter leiden. Wird es bei uns »soziale Unruhen« großen Ausmaßes geben – wie damals, vor 40 Jahren, als viele Staatsfeinde und Staatsschützer das Gefühl hatten, es kämen revolutionäre Zeiten? Sicher ist: Der große Reichtum ist bei uns besser geschützt als das Recht auf Arbeit.

Das Recht auf Arbeit bedeutet Freiheit von Not. Es war eine der »Vier Freiheiten«, mit denen US-Präsident Franklin Delano Roosevelt 1941 die Anti-Hitler-Kriegskoalition geschmiedet hat. Diese »Four Freedoms« (Freiheit von Not, Freiheit von Angst, Rede-Freiheit, Religions-Freiheit) sind Grundlage der nach dem Zweiten Weltkrieg gegründeten »Vereinten Nationen« gewesen. Ihnen verdanken die USA ihre über Jahrzehnte währende moralische Führungsrolle. Und von der müssen wir – die erfolgreichste Kolonie der USA in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts – Abschied nehmen. Wie die Großen müssen wir jetzt selbst entscheiden, wofür wir leben wollen.

Heute schüren Katastrophenmeldungen, Nachrichten und Mutmaßungen auf lange und längste Sicht Angst in uns Menschen. Die einen sind von Veränderungen wie Kurzarbeit oder schwindenden Rücklagen fürs Alter betroffen, andere starren wie gebannt auf die Entwicklung und fragen sich: »Wann trifft es mich?«

Führungskräfte und ihre Mitarbeiter aber haben wegen und trotz der »Krise« zu arbeiten – und zwar noch präziser und motivierter als bisher schon. »Angst essen Seele auf« – woher kommt da die Motivation? Eine Erinnerung an die Folgen von »Nine/Eleven« kommt mir in den Sinn.

## **Führen in der Krise: Wie man ängstliche Menschen stärkt**

Einige Tage nach den Ereignissen von Nine/Eleven, die die Menschen in den USA gelähmt haben, setzten sich an der University of Michigan Wirtschaftswissenschaftler und Psychologen zusammen und überlegten: Die Menschen im Land sind tief traurig, ängstlich, wütend, niedergeschlagen, bedrückt. Wie können wir ihnen - und damit auch der Wirtschaft - jetzt helfen?

Forschungen der Universität hatten nämlich nachgewiesen, dass Emotionen nicht nur Privatsache sind, sondern ein wesentlicher Produktiv-Faktor. Wenn eine Belegschaft in eine Weltsicht verfällt wie »Alles ist so schrecklich« - »Es hat doch alles keinen Sinn mehr« - »Es geht doch alles den Bach runter«, dann werden Produktivkräfte lahmgelegt, dann sinken Motivation und Energiepegel, und Fehler häufen sich.

Die Psychologen und Management-Lehrer an der University of Michigan, die helfen wollten, Mitarbeiter wieder in die seelische Balance zu bringen, haben damals einen Katalog von Tipps aufgestellt, an denen sich Manager und Managerinnen auch in der heutigen Krise noch orientieren können:

### **Verdrängen Sie Ängste und Sorgen nicht - auch nicht bei Kollegen und Mitarbeitern**

- ▶ Betonen Sie Humanität und den Wert der Menschen als Menschen (und nicht als Arbeitskräfte, Produktivfaktoren oder Kostenstellen).
- ▶ Fördern Sie Gruppen Ihrer Mitarbeiter (auch am Arbeitsplatz, denn dieses Thema können Sie nicht

unterdrücken), in denen konsequent und kreativ über den »Plan B« nachgedacht wird: Wo finde ich Sinn, Beschäftigung und materielle Kompensation, falls ich meinen Arbeitsplatz verlieren sollte? Hilfreich ist oft die Frage: Kann ich mit deutlich weniger Geld glücklicher werden als jetzt – etwa weil ich dann mehr Zeit habe?

- ▶ Ermutigen Sie Menschen, ihre Sorgen zu äußern – oft werden dadurch bereits Sorgen geringer, und oft gibt es Zuhörer, die konkrete Hilfen und Ideen geben können.
- ▶ Günstig wären sogar Gruppen und regelmäßige Treffen von Mitarbeitern, die ihren Arbeitsplatz verloren haben, mit Mitarbeitern, die in Angst um ihren Job sind. Nicht nur von denen, die ihren Arbeitsplatz verloren haben, sondern auch von solchen, die ihn (noch) haben.
- ▶ Erlauben Sie, Emotionen zu äußern, statt sie zu unterdrücken – Angst zum Beispiel. Aber achten Sie dann darauf, dass keine Jammergruppen entstehen, die sich gegenseitig runterziehen, sondern Angst-ja-und-was-dann?-Gruppen.

## **Setzen Sie positive Emotionen Ihrer Mitarbeiter frei**

Ziel solcher Gruppen ist, positive Emotionen in Mitarbeitern freizusetzen. »Jede geäußerte positive Emotion ist eine Hilfe, das Leben in die Balance zu bringen«, sagt die Psychologin Professor Barbara Fredrickson, die zu der Nine-Eleven-Gruppe an der University of Michigan gehört hat, denn positive Emotionen erweitern unseren Denkhorizont, verbessern unsere Kreativität, geben uns Mut und Kraft.

Und hier setzt die Verantwortung jeder Führungskraft ein. Sie braucht kreative Ideen: Wie bringe ich meine Mitarbeiter zum Reden? Wie schaffe ich Raum für Gespräche? Wie finde ich Kontakt zu den Verängstigten oder Wütenden? Woran erkenne ich, dass jemand von seinen negativen Gefühlen, von Angst und Enttäuschung, gelähmt wird? Wie stoppe ich Mitarbeiter, die mit Angst »zündeln« und das Team verunsichern? Wie transportiere ich mutmachende Botschaften?

Professor Fredrickson forscht seit mehr als einem Jahrzehnt an solchen Fragen. Ihr grundlegender Rat heißt:

Um von negativen Emotionen (zum Beispiel Angst, Wut, Hass) zu positiven Emotionen zu kommen, muss der seelische Zustand gefühlter Geborgenheit erreicht werden. Nur wer sich aufgehoben fühlt, kann positive Emotionen entwickeln.

## **Sie führen Menschen - keine Kostenstellen**

Der gute Mensch denkt an sich selbst zuletzt, aber zu guter Letzt bleibt die Frage für die Manager: Und wo bleibe ich? Die Führungskraft, der Retter, die starke Schulter?

Auch Managerinnen und Manager haben Gefühle, kennen Unsicherheit und Angst. Mit wem können sie reden? Wer gibt ihnen Sicherheit? Wer sorgt für ihre Work-Life-Balance?

Die Mitarbeiter sind für solch offene Gespräche tabu, die eigenen Führungskräfte sind vielleicht total überlastet, die Familie zu Hause wollen sie nicht verunsichern, der beste Freund ist weit.

Mieten Sie sich einen Freund. Suchen Sie sich einen guten Coach, jemand, der Ihnen mit Erfahrung und Wissen zur Seite steht, der »keine Karten im Spiel hat«, bei dem Sie absolut ehrlich, kurzfristig auch mal schwach und verstört sein können. Auch Führungskräfte sind keine

Übermensch, auch sie kann ein »Plan B« beruhigen. Wie gesagt: Reden über Ängste kann Ängste zerstreuen, Perspektiven anzuschauen kann Mut machen. Jede geäußerte Emotion ist ein Schritt, das Leben in die Balance zu bringen.

S.B.