



Glücklich werden
ohne
Ratgeber

*Philipp
S. Holstein*

ein
Ratgeber

HUBER



Holstein
**Glücklich werden
ohne Ratgeber**

Verlag Hans Huber
**Programmbereich
Psychologie**

HUBER



Philipp S. Holstein

Glücklich werden ohne Ratgeber – ein Ratgeber

Verlag Hans Huber

Programmleitung: Tino Heeg
Lektorat: Sigrid Weber, Freiburg i. Brsg.
Herstellung: Jörg Kleine Büning
Umschlaggestaltung: Anzinger | Wüschner | Rasp, München
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Graphica S. Z. L., Italien
Printed in Italy

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593
verlag@hanshuber.com
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2012

© 2012 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-456-95152-2)

(E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-456-75152-8)

ISBN 978-3-456-85152-5

Für Kristin und Georg

Wenn Du eine weise Antwort verlangst,
musst Du vernünftig fragen.

J. W. v. Goethe

Inhalt

Eine Frage hätte ich noch	9
Passt alles? Natürlich nicht	13
Der erste Schritt	19
Scheitern & Schwäche	25
Die Unterschiede zwischen <i>ich</i> und <i>mir</i>	49
Raus aus der Schublade!	57
Wie man seine Werkzeuge richtig nutzt	65
Erfolg	75
Liebe, Sex & Avocados	81
Partnerschaften & Puzzles	91
Das Beuteschema oder warum es wieder nicht geklappt hat	95
Was ist eigentlich Glück? Und wo kann ich das kaufen? ..	105
Geld!	111
Moral & Morast	113
Krankheit, Tod & Trauer	119
Startprobleme	123
Wer braucht schon schlechte Tage?	129
Und los!	131

Eine Frage hätte ich noch

Diesen Satz haben wir wieder und wieder einen der beliebtesten und erfolgreichsten Fernsehdetektive aller Zeiten aussprechen hören, bevor er mit wenigen gezielten Fragen die spektakuläre Lösung eines komplexen Falles herbeiführte. Dabei schien es stets so, als implizierten diese Fragen bereits eine Antwort, als läge sie längst parat, zum Greifen nah, nur darauf wartend, endlich ausgesprochen zu werden. Warum aber gestaltet sich die Suche nach den «richtigen» Antworten im echten Leben so unglaublich zäh und deutlich schwieriger, als man erwarten würde? Und was passiert dann, wenn man feststellt, dass die glorreiche Erkenntnis, das Resultat der mühevollen Suche, überhaupt nicht passend, noch weniger sinnvoll und schon gar nicht wegweisend erscheint?

Erinnern Sie sich noch an das großartige Buch «Per Anhalter durch die Galaxis»? Die Menschheit baute dort den größten und klügsten Computer aller Zeiten, der die Antwort auf alle Fragen errechnen sollte. Nach Millionen von Jahren präsentierte er (bzw. sie) das bahnbrechende Ergebnis seiner Berechnungen: «42». Die verwirrten Menschen, die erschienen waren, um endlich die Antwort präsentiert zu bekommen, konnten damit nichts anfangen. Also verkündete der Computer, man solle in ein paar Millionen Jahren wiederkommen, dann habe er die passende Frage berechnet. Es scheint, als sei es manchmal sinnvoller, sich gleich nach den richtigen Fragen umzuschauen, als zu versuchen, von gänzlich fremden Personen vorformulierte, vermeintlich allgemeingültige Antworten zu finden. Wie könnte es sein, dass ein

und derselbe Ratgeber die richtigen und für alle Interessierten gleichermaßen gültigen Antworten liefert, ganz gleich, ob es sich um einen 56-jährigen Angestellten aus Wien oder eine 23-jährige Studentin aus Bottrop handelt? Das scheint unmöglich? Ist es auch!

Schon der chinesische Philosoph Chuang Tzu (365–290 v. Chr.) wusste: «Niemand ist weiter von der Wahrheit entfernt als derjenige, der alle Antworten weiß.» Ich würde demnach hinzufügen wollen: ... oder meint, alle Antworten zu wissen.

Also liegt die Lösung auf der Hand: Suchen Sie nicht länger in den zahllosen Büchern, die Ihnen Antworten und Weisheiten für jede Lebenssituation anbieten. Suchen Sie nach den richtigen Fragen. Suchen Sie die Fragen, die Ihnen helfen, genau *Ihre* Antworten zu finden. Denn natürlich ist bei Ihnen alles anders. Es wäre ja auch schrecklich, wenn es nicht so wäre.

Das Leben an sich ist seltsam genug. Gerade wenn man meint, es im Griff zu haben, beweist es einem gerne mal das Gegenteil. Ohne Vorwarnung, aber mit Anlauf. So gesehen könnte man sagen, dass das Leben ein ziemlich fieser Zeitgenosse ist. Manchmal. Andererseits gibt es immer wieder diese Tage und Momente, die uns zeigen, wie schön eigentlich alles sein könnte. Doch egal, ob es um Beziehungen, Liebe, die Arbeit oder einfach nur das Zusammenleben mit sich selbst geht: Irgendwas hakt doch leider immer. Und interessanterweise hat diese Welt offenbar für jeden ihrer über sieben Milliarden Bewohner täglich mindestens ein Dutzend Hürden, Fettnäpfchen und Sackgassen im Angebot.

Wie oft wünscht man sich, klug zu sein oder weise. Manchmal würde uns ein bisschen klüger schon genügen. Denkt man. Aber es scheint, als sei unser Gehirn gelegentlich im Stand-by-Modus, ohne uns vorher Bescheid gegeben zu haben. Zürnen Sie ihm nicht!

Ihr Geist ist zunächst mal grundsätzlich Ihr Freund. Ein treuer Freund, aber eben auch ein fauler. Einer, der Aufregung

und Wandel fernzuhalten und sich im Status quo so einzurichten versucht, dass möglichst wenig Wellen aufkommen. Er gibt sich redlich Mühe, Sie zu schützen, indem er auch die hilfreiche und notwendige Erkenntnis manchmal einfach nicht durchlässt. Vielleicht ist es gar keine so schlechte Idee, sich mit ihm zu verbünden. Helfen Sie ihm, stellen Sie die richtigen Fragen!

Der Sinn dieses Buches soll nicht darin liegen, kluge Rat schläge zu geben, es will dem geneigten Leser weder Leitfaden noch Handlungsanweisung zur Seite stellen. Der Sinn dieses Buches ist vielmehr, den Blick vom Leben auf das Erleben zu lenken und zu zeigen, warum es keine allgemeingültigen Handlungsanweisungen geben kann. Und warum es sie auch nicht geben darf. So gesehen halten Sie einen Ratgeber in der Hand, der Ihnen zeigt, warum Sie keinen Ratgeber brauchen. Andererseits wird Ihnen dieses Büchlein jede Menge Fragen an den Kopf werfen. Durch die Beschäftigung mit diesen Fragen werden Sie Stück für Stück jemandem näherkommen, der eine wichtige Rolle in Ihrem Leben spielt: sich selbst.

Dennoch sollte Ihnen eines von vornherein klar sein, was schon Sigmund Freud (1856–1939), der Vater der Psychoanalyse, vor mehr als hundert Jahren feststellte: «Hundertprozentige Wahrheit gibt es genauso wenig wie hundertprozentigen Alkohol.» Aber es gibt Ihre Wahrheit und Ihr Leben. Und so, wie man einen leckeren Tomatensaft oder einen fruchtigen Orangensaft mit etwas Wodka zu einer Bloody Mary oder einem spritzigen Screwdriver aufhübschen kann, so wird ein bisschen mehr Wahrheit, auch wenn es sich um eine schmerzhaftes handelt, Ihr Leben bereichern.

Ihr Leben mag in vielen Situationen dem eines anderen gleichen, aber es wird – Gott sei Dank! – nie dasselbe sein. Jeder kennt diese Tage, an denen man morgens aufwacht und sich instinktiv nach dem LKW umschauf, der einen gerade überfahren haben muss. Das Wetter ist trist, die Sonne scheint Urlaub in Spanien zu machen. Dort, wo übrigens auch gerade unsere

Freunde, Kollegen und Bekannten ihre freie Zeit verbringen, die entweder besser bezahlte Jobs haben oder geborene Finanz- und Zeitmanager sind. Stress und Frustrationen perlen offenbar an ihnen ab, milde lächelnd wie glückliche Kühe laufen sie durch die Welt und – das ist das Schlimmste – sie scheinen auch noch Spaß zu haben. Warum haben es alle anderen so viel leichter? Wieso schaffen Sie es seit Jahren nicht, mit dem Rauchen aufzuhören, Gewicht zu reduzieren oder den Partner zu finden, bei dem Sie einfach Sie selbst sein können? Und bedeutet «einfach ich sein» dasselbe wie «glücklich sein»? Die Bereitschaft, diese Fragen zu stellen, ist die wichtigste Grundvoraussetzung, wenn Sie sich entscheiden, weiterzulesen.

Aber warum taucht hinter jeder Frage gleich die nächste auf? Und warum fragt man trotzdem weiter? Die gute Nachricht ist: weil Sie es können. Und damit ist schon mal die Grundlage für eine Änderung der Perspektive gelegt. Denn wenn Sie es schaffen, in allem stets die negative Seite, die schlechtmöglichste Entwicklung und den sprichwörtlichen Haken zu entdecken, dann können Sie auch andersrum. Dies bedingt natürlich die zugegebenermaßen unangenehme Frage: «Wenn allein ich selbst der Schlüssel bin, bedeutet das dann nicht schlussendlich, dass auch nur ich selbst schuld bin?» Nicht unbedingt. Aber es bedeutet, dass es jetzt zwei Möglichkeiten gibt: sich das Hirn zu zermartern, welche Fehler und falsche Abbiegungen es in der Vergangenheit gab, und sich oder andere dafür verdammen, oder aber Veränderungen angehen. Denn eines ist ganz sicher: Egal ob Sie sich bei Freunden, einem Coach oder der Familie Hilfe und Rat holen oder sich ein Buch kaufen – der erste Schritt kann nur von Ihnen selbst gemacht werden. Schon die Sesamstraße wusste: «Wer nicht fragt, bleibt dumm!» Also: Los geht's!