



Buch Sieger erkennt man am Start – Verlierer auch

Dieter Lange
Econ, 2010

Rezension

Nicht die Anerkennung von außen, sondern die innere Hingabe an das, was man tut, ist gemäß Dieter Lange der Weg zur wahren Erfüllung. Warum wir uns bei der Suche nach unserem Glück oft selbst im Weg stehen, beschreibt der Coach angenehm frei von esoterischem Gefasel und stets anhand anschaulicher Beispiele. Einerseits rät Lange, das eigene Kontrollbedürfnis zu hinterfragen und stärker das anzunehmen, was kommt. Andererseits bedient er gerade dieses Kontrollbedürfnis, indem seine Thesen immer wieder darauf hinauslaufen, dass alles eine Frage der persönlichen Einstellung sei. Dass beide Seiten dieser Lange'schen Medaille keineswegs neu sind, macht sie natürlich noch nicht falsch. Wie man allerdings den Weg zur inneren Gelassenheit finden soll, bleibt, von wenigen Standardtipps abgesehen, nebulös. Vermutlich werden die meisten nach der Lektüre zur gleichen Erkenntnis kommen wie Lange: Eine längere Auszeit, vielleicht eine Weltreise, öffnet verlässlich neue Horizonte und schärft den Blick für die eigenen Bedürfnisse. *BooksInShort* empfiehlt darum dieses Buch allen, denen noch der Schwung fehlt, in fremde Welten (und sei es das eigene Innenleben) aufzubrechen.

Take-aways

- Die Frage nach dem Sinn ist nichts anderes als die Suche nach dem eigenen Selbst.
- Auf der Suche nach unserem innersten Wesenskern ist uns der Verstand keine große Hilfe.
- Wir nehmen die Welt nicht so wahr, wie sie wirklich ist, sondern durch eine bestimmte Brille.
- Ein Ereignis ist einfach nur ein Ereignis, egal wie Sie sich dazu stellen.
- Glücklich wird, wer die Dinge gelassen akzeptiert, wie sie nun einmal sind.
- Wichtige Hindernisse dabei sind unser Umgang mit der Zeit und die Angst vor Fehlern.
- Niemand ist ein Opfer der Umstände: Sie haben immer die Wahl, die Dinge zu akzeptieren, sie zu verändern – oder einfach wegzugehen.
- Wer nichts ändert, dem sind in Wirklichkeit die damit verbundenen Kosten zu hoch.
- Wirkliche Erfüllung finden Sie nicht im äußeren Erfolg, sondern in der inneren Hingabe an das, was Sie tun.
- Ändern Sie Ihre Einstellung, ändert sich Ihr ganzes Leben.

Zusammenfassung

Die Frage nach dem Sinn

Je schneller sich das Hamsterrad dreht, je steiler es auf der Karriereleiter nach oben geht, desto bohrender hören viele die kleine, leise Stimme fragen: „Und wozu das Ganze?“ Diese Suche nach dem Sinn ist nichts anderes als die Suche nach unserem innersten Wesenskern, nach unserem Selbst. Dabei ist zwischen Ego und Selbst zu unterscheiden: Das Ego, unsere äußere Identität, ist all das, was wir durch Erziehung, Kultur und Erfahrung gelernt haben. Das Selbst dagegen liegt unter diesen äußeren Ego-Schichten. Es ist unser innerster Wesenskern, der von Geburt an vorhanden und von äußeren Einflüssen unabhängig ist.

„Bei der Suche nach unserem Wesenskern leistet ausgerechnet unser Intellekt die geringste Hilfe.“

Bei der Suche nach dem Selbst ist uns ausgerechnet unser wichtigstes Erkenntnisinstrument, der Verstand, keine wirkliche Hilfe. Mit seinen vorgefassten Meinungen, Erfahrungen und all dem angehäuften Wissen kann er keine Selbsterkenntnis liefern. Unser Bewusstsein ist kaum mehr als die Spitze eines gigantischen Eisbergs unbewusst verarbeiteter Informationen.

„Die Angst, nicht Recht zu haben, ist in letzter Konsequenz die Angst, nicht zu überleben.“

Unser Gehirn arbeitet überwiegend auf Autopilot: Es filtert aus den Millionen von Sinneseindrücken, die pro Minute auf uns einströmen, die 40–60 Eindrücke heraus, die überhaupt in unser Bewusstsein vordringen dürfen. Wir glauben zwar, dass wir bewusste Entscheidungen treffen, doch in Wirklichkeit entscheiden wir unbewusst. Dabei berücksichtigt das Gehirn nicht nur Informationen über die Welt und über Ereignisse, die wirklich geschehen sind, sondern auch über Dinge, die vielleicht passieren könnten: Man muss nicht selbst aus dem Fenster gefallen sein, um zu wissen, dass das gefährlich ist.

„Grundsätzlich steht unser Ego mit all seinen Filtern aus Prägungen und Konditionierungen vor unserem Selbst.“

Die Grundlage der unbewussten Entscheidungen sind Emotionen. Die im Gehirn gespeicherten Informationen sind nämlich emotional aufgeladen, entweder positiv oder negativ. Und alle Bewertungen und Entscheidungen sind einem einzigen Motiv untergeordnet: Überleben. Genau dies ermöglicht es uns, Situationen blitzschnell einzuschätzen. Das Problem dabei ist, dass sich unsere Entscheidungsstrategien sehr leicht verselbstständigen und damit von der eigentlichen Situation oder Aufgabe ablösen. So können wir oft nicht mehr sauber zwischen einer realen und einer scheinbaren Gefahr unterscheiden: Ein Jobverlust oder die Trennung vom Partner bedroht unsere Existenz und unser Leben in Wirklichkeit nicht – aber es kommt uns so vor. Und weil es bei all unseren Entscheidungen, Meinungen, Ansichten letztlich immer ums nackte Überleben geht, ist es auch so schwer, sie zu ändern: Jeder Widerspruch bedroht ja letztlich unsere gesamte Existenz. Deshalb wird Unbekanntes zuerst lächerlich gemacht und bis aufs Messer bekämpft, bis es nach einiger Zeit seinen Schrecken verloren hat und wir beginnen, es zu kopieren. So ging es allen Vorbildern und mutigen Querdenkern: Jesus, Gandhi, Galilei usw.

Die Brille unserer Wahrnehmung

So gute und wichtige Dienste unser Verstand auch leistet: Wir alle nehmen unsere Welt aufgrund der oben beschriebenen Filterfunktionen durch eine ganz individuelle Brille wahr. Ein Ereignis ist als Ereignis weder gut noch schlecht. Ob man es positiv oder negativ bewertet, ist eine Frage der persönlichen Perspektive. Eine Zitrone ist immer gelb, auch wenn sie einem grün erscheint, sobald man durch blaue Brillengläser schaut. Objektivität bedeutet nur, dass viele Menschen die gleiche Brille tragen – nicht, dass die Welt wirklich so ist. Letztlich bestimmen wir mit unserer Einstellung (= Brille) selbst darüber, wie wir die Welt wahrnehmen, wie wir denken, fühlen und somit handeln.

„Unser gesamtes Denken, Fühlen und anschließendes Handeln bestimmen wir letztlich selbst.“

Lebenskrisen sind immer Wahrnehmungskrisen, denn nicht das Ereignis selbst, sondern unsere Wahrnehmung, unser Ego mit all seinen Filtern und Vorurteilen sorgt dafür, dass wir es als Problem, als Stress, als Bedrohung empfinden. Damit ist auch klar, dass uns eigentlich nichts und niemand glücklich oder unglücklich machen kann. Personen und Dinge können zwar unsere Erwartungen erfüllen oder enttäuschen. Wir sind nicht für die Ereignisse verantwortlich, sondern nur dafür, wie wir damit umgehen.

Akzeptanz ist der Schlüssel zum Glück

Das Glück finden Sie in Ihrem Selbst. Sie entscheiden, ob Sie es finden wollen. Der Weg dahin ist oft eine beschwerliche, lebenslange Aufgabe. Sie lautet: Akzeptiere die Dinge, die sind. Es geht dabei nicht um stumpfen Fatalismus, sondern um die innere Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die Sie nun einmal nicht ändern können, wie Krankheit oder Tod. Genau das fällt uns sehr schwer, weil schon der bloße Gedanke an solche Ereignisse uns Angst macht. Dabei übersehen wir, dass die Angst letztlich kein Problem ist, sondern nur eine Form von Energie. Denken Sie an einen Hasen, der, einmal aufgeschreckt, den damit verbundenen Energieschub einfach zulässt. Haken schlagend kann er die Flucht antreten und so sein Überleben sichern. Die Überwindung der Angst gelingt, indem Sie durch die Angst hindurchgehen: Nur wer sich Situationen aussetzt, vor denen er sich fürchtet, wird die Angst besiegen.

„Nichts und niemand kann uns glücklich machen, allenfalls unsere Erwartungen erfüllen.“

So verständlich die Sehnsucht nach ewigem Glück ist, so unreal ist sie: Auf Sonne folgt Regen, auf Werden Vergehen. Die Weisen denken nicht in Entweder-oder-Kategorien, sondern in Sowohl-als-auch-Kategorien. Niemand kann sich die Schattenseiten des Lebens ersparen, sie gehören dazu wie die Sonnenseiten. Sehen Sie die Ereignisse neutral, lassen Sie sie mit ihren positiven und negativen Seiten zu, geben Sie die Kontrolle ab und schwimmen Sie im Strom der Ereignisse des Lebens mit. Sicher ist: Nach den guten Tagen werden schlechte kommen, und von unten kann es nur noch aufwärtsgehen.

Der Umgang mit der Zeit und die Angst vor Fehlern

Ein Hemmschuh, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind, ist unser Umgang mit der Zeit. Unser Leben ist bis zur letzten Sekunde durchgeplant. Dadurch leben wir mehr in der Zukunft als in der Gegenwart, immer in der Hoffnung, dass morgen, in drei Wochen oder in ein paar Jahren alles viel besser wird.

„Du bist nicht dafür verantwortlich, was sich ereignet. Sehr wohl aber dafür, wie du mit den Ereignissen in deinem Leben umgehst.“

Doch die Zukunft ist ein Trugbild: Sobald sie eingetroffen ist, wird sie zur Gegenwart. Was gestern morgen war, ist heute jetzt. Was zählt, ist das Leben im Hier und Jetzt, alles andere ist pure Illusion. Und die großen, die wirklich wichtigen Ereignisse im Leben wie Liebe, Krankheit und Tod lassen sich sowieso nicht planen. Auch der Vergangenheit hinterherzutrauern, vernebelt den Blick auf die Gegenwart: Vorbei ist vorbei und nichts kann verpasste Gelegenheiten zurückholen.

„Glück ist allein eine Frage der Akzeptanz dessen, was ist.“

Wir alle haben Angst, etwas falsch zu machen. Das ist aber Unsinn, denn Menschen können gar keine Fehler machen. Wie ist das gemeint? Natürlich gibt es Dinge, die nicht richtig laufen. Aber niemand kann bewusst Fehler machen, sie passieren einfach. Wenn jemand absichtlich etwas falsch macht, z. B. ein kleines Kind, das willentlich Saft verschüttet, ist das kein Fehler, sondern eine vorsätzliche Handlung. Genauso gibt es auch keine falschen Entscheidungen: Niemand kann in die Zukunft schauen, deshalb kennt man auch die Folgen seiner Entscheidungen vorher nicht. Einmal getroffen, ist eine Entscheidung einfach etwas, zu dem Sie stehen müssen.

Raus aus der Opferhaltung!

Wir alle haben die Wahl: Akzeptieren, was ist, verändern, was nicht gefällt, oder weggehen, wenn keine Veränderung möglich ist. Doch mit tausend Argumenten stehen wir uns immer wieder aus der Verantwortung für unser Leben und sehen uns als das Opfer der Umstände. „Ich kann die Situation nicht ändern“, heißt in Wirklichkeit: „Der Preis ist mir zu hoch.“ In Wahrheit können wir fast alles verändern, wenn wir bereit sind, die Kosten dafür zu tragen. Wer zu dick ist, hat letztlich schlicht und einfach keine Lust auf den zum Abnehmen notwendigen Diät- und Fitness-Stress.

„Alles, was dich wirklich berührt, wirst du nie beeinflussen können.“

Auch all das, was wir angeblich nur wegen der anderen machen müssen, ist in Wirklichkeit purer Egoismus – entweder um dem Gemecker des Partners zu entgehen oder um Gegenleistungen einzufordern: Die Ehefrau, die ihren Gatten zum Fußball begleitet, will schließlich nicht allein in die Oper gehen. Und natürlich sind wir alle Herdentiere, tun das, was alle tun.

„Du kannst keine Fehler machen, kein Mensch macht bewusst Fehler.“

Menschen bewegen sich nur, wenn sie die Leidenschaft gepackt hat oder wenn das Leiden an der Situation unerträglich geworden ist. Viele bleiben lieber im bekannten Unglück, als nach unbekanntem Glück zu streben. Doch letztlich bezahlen wir für dieses Leben in der Komfortzone einen hohen Preis: Wir sitzen im Wartesaal des Lebens, kompensieren unsere nicht gelebten Träume im Kino oder in Büchern und leben letztlich ein Secondhand-Leben.

Gute Gründe für die Arbeit

Menschen arbeiten aus vielen Gründen, die sie Stufe für Stufe nacheinander durchlaufen:

1. Existenzsicherung: Sie arbeiten für Essen, Trinken, ein Dach über dem Kopf.
2. Herausforderungen: Kaum ist das Bedürfnis nach Sicherheit erfüllt, suchen Sie Aufregung, neue Aufgaben und Herausforderungen.
3. Anerkennung: Dickes Auto, teure Uhr – Sie schuften, um vor anderen gut dazustehen.
4. Inneres Wachstum: Sie arbeiten, um sich selbst weiterzuentwickeln.
5. Überfluss: Mit Ihrer Arbeit wollen Sie andere beschenken, einen Beitrag zu einer besseren Welt leisten.
6. Selbstverwirklichung: Auf diesem Gipfel aller Stufen verwirklichen Sie den Sinn des Menschseins überhaupt.

Der Weg ist das Ziel

Die wahre Erfüllung erleben wir nicht in materiellen Dingen und auch nicht im Moment des Erfolgs, sondern in absoluter Hingabe an das, was wir tun. Das gelassene Annehmen der Dinge hat also nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Das Leben ist ein Spiel im allerbesten Wortsinne: Während wir es spielen, spielen wir mit Hingabe, Leidenschaft und Ernsthaftigkeit, genau wie es Kinder tun, die völlig in ihrer Fantasiewelt versunken sind. Das bedeutet auch, sich klar für dieses Spiel zu entscheiden und sich an die Regeln zu halten. Hier gilt wiederum: Akzeptiere die Regeln, verändere sie oder geh woanders hin.

„Wir Menschen haben immer die freie Wahl, uns zu einer Sache zu bekennen, etwas zu verändern oder woanders hinzugehen.“

Oft macht der heiß ersehnte Gipfel des Erfolgs sogar traurig, weil er nicht mehr zu toppen ist. So wie Boris Becker nach seinem Sieg bei den Australian Open 1991 nicht glücklich jubelte, sondern weinte. Die meisten Menschen arbeiten, um eine Belohnung (Prämie, Anerkennung) zu bekommen oder um einer Strafe (Arbeitslosigkeit, Kritik) zu entgehen. Wenn wir uns aber nur nach äußeren Reizen richten, verlieren wir die Freude am Tun. Der Weg, die Freude an der Tätigkeit, sind das eigentliche Ziel, nicht die Belohnung am Ende.

„Der Sinn unseres Lebensspiels liegt nicht darin, am Ende den Sieg davonzutragen, sondern in der Tätigkeit des Spielens selbst.“

Das Resonanzgesetz besagt: Wir reagieren nur auf Dinge, zu denen wir auch eine Affinität, für die wir eine innere Empfangsfrequenz haben. Jeder bekommt letztlich genau das, was er befürchtet oder erhofft. Und genau deshalb erkennt man schon am Start, ob jemand als Sieger oder als Verlierer aus dem Rennen des Lebens herausgeht. Denn nur unsere Brille, unser Denken, unsere Erwartungen und Ängste bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen, und damit den Erfolg unserer Pläne.

„Was außerhalb unserer eigenen Resonanzfähigkeit liegt, können wir nicht wahrnehmen.“

Unsere innere Haltung zeigt sich in allem, was wir tun. Ändern wir unsere Einstellung, indem wir unser Selbst finden, erschließen sich neue Möglichkeiten, eröffnet sich uns ein neues Leben. Diesen Weg zum eigenen Selbst muss aber jeder für sich selbst entdecken. Neben Meditation oder Übungen wie Yoga & Co. können auch einfaches Rasenmähen, Bügeln oder Sport helfen – entscheidend ist, dass Sie zur Ruhe kommen und Ihre eigene Mitte finden.

Über den Autor

Dieter Lange hatte leitende Positionen in großen Konzernen inne, bevor er eine zweijährige Weltreise machte. Seither arbeitet er als Trainer und Coach und gibt sein Wissen, gepaart mit fernöstlichen Weisheiten, an andere weiter.
