

Zurück zur gängigen (und zweifelhaften!) Idealvorstellung eines glücklichen Lebens. Was das angeht, trichtern die Medien uns also erfolgreich ein, wie wir sein und was wir haben müssen, um ein zufriedenes Leben zu führen. Ihre Bilder verklickern uns glaubhaft, wir könnten jederzeit glücklich und voller Freude sein, wenn wir einen ganz bestimmten Lebensstil verfolgen und die richtigen Produkte kaufen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Unser Verstand weiß zwar, dass ein Lebenspartner, die Wunschfigur und das Traumauto keine Glücksgaranten sind, unser Gefühl auf einer anderen Ebene glaubt aber doch daran. Das Unbewusste hat die Bilder geschluckt und seine Schlüsse daraus gezogen.

Was bedeutet das für den Weg, den wir im Leben einschlagen? Nun, mit großer Wahrscheinlichkeit bedeutet es, dass wir alle einen ähnlichen Lebensentwurf verfolgen, da wir glauben, genau dieser Entwurf bringe uns das Glück. Angetrieben von dieser eklatanten Fehleinschätzung setzen und erreichen wir Ziele und wundern uns, warum wir dann nicht glücklich sind, warum noch immer etwas fehlt. Es bedeutet auch, dass wir uns mit anderen vergleichen und dabei meistens den Kürzeren ziehen. Diese verflixten „anderen“ stehen fast immer im vermeintlich besseren Licht da und wir zweifeln und verzweifeln dabei nicht selten an uns selbst. Du merkst schon, hier läuft etwas gewaltig schief.

Erfreulicherweise habe ich, was das angeht, doch noch eine gute Nachricht: Auch wenn du – wie die meisten Menschen – von Kindesbeinen an gesellschaftlich und medial auf ein bestimmtes Muster getrimmt wurdest, hat genau dieses Muster absolut nichts mit dem zu tun, was du wirklich brauchst. Du kannst (und darfst) dir deine Welt der inneren Erfüllung selbst erschaffen! Du kannst die Regeln umschreiben und neu erfinden, was Glück für dich bedeutet. Das funktioniert allerdings nur, wenn du deine Werte kennst und dich traust, nach ihnen zu leben. Weißt du genau, was dich und deine Persönlichkeit ausmacht, öffnen sich dir viele interessante Türen. Du erkennst innere Prägungen, die nicht zu dir und deinem Lebenskonzept passen, und kannst in einem zweiten Schritt deine eigene Richtung einschlagen.

Um die Wirkung der Bilder und die damit verbundenen impliziten Botschaften im Alltag zu entkräften, solltest du darauf achten, wie viele und vor allem welche Informationen du aufnimmst. Wahrscheinlich würdest du deinem Körper keine zehn Tafeln Schokolade am Tag zumuten. Genauso fürsorglich solltest du ab jetzt deinen Geist behandeln. Wähle Informationsquellen mit Sorgfalt aus! Das gilt nicht nur für Inputs aus den Medien, sondern auch für Inhalte, die andere Menschen mit dir teilen. Hinterfrage öfter mal ganz bewusst, welche Gesprächsthemen du mit Personen aus deinem näheren Umfeld hast und welche Wirkung diese Leute – mit ihren Meinungen und Einstellungen – auf dich haben. Nur so kannst du Hilfreiches von weniger Hilfreichem unterscheiden und deine Seele entlasten. Mehr dazu findest du im Kapitel „Über den Umgang mit Menschen“ (siehe [S. →](#)).



Ach ja, noch was zum Thema Werbung: Was uns wirklich glücklich macht, ist höchst persönlich und oft auch etwas komplex. Eins kann ich dir allerdings versichern: Konsum ist es nicht! Konsum beschert dir bestenfalls ein kurzes Stimmungshoch, das mit dem Auspacken deiner Bestellung aus dem Internet bereits ein jähes Ende findet. Dann ist die Leere wieder da. Es entsteht ein Prozess, der süchtig machen kann, und so brauchst du schon bald den nächsten „Schuss“, um dich wieder ein Weilchen gut zu fühlen. Das ist ein Teufelskreis, der niemals in eine positive Richtung führen kann. Diese Schlussfolgerung lässt sich übrigens auf alle Versuche anwenden, die wir unternehmen, um Glücksgefühle (oder Bestätigung der eigenen Person sowie Trost in schweren Zeiten) im Außen zu generieren. Sei es Shopping, Essen, Genussmittel wie Alkohol und Tabak, Arbeit oder gar Sex: All das beschert uns zwar ein paar flüchtige Momente der Erfüllung, macht uns aber langfristig nicht zufriedener.

Irrtum Nr. 2: Nur, wenn es dir gut geht, gehörst du dazu

Kommen wir zum zweiten Denkfehler, der uns in unseren Bestrebungen nach einem guten Leben so manches Mal ein Bein stellt: Nur wer ausgeglichen und gut drauf ist, entspricht der sozialen Norm und erhält seinen wohlverdienten Platz in der Gesellschaft. Als ob es nicht genug wäre, dass wir uns unentwegt im Hinblick auf unser Einkommen, unsere Besitztümer, unser Aussehen und unsere Fähigkeiten messen, sollten wir nun auch noch (für alle erkennbar!) glücklich sein, um in die Gemeinschaft zu passen. Kaum etwas wollen wir so sehr zeigen und nach außen tragen wie unser Glück. Das dürfen wir natürlich gerne tun! Wir sollten uns dabei aber über unsere

wahren Motive im Klaren sein. Verkünden wir der Welt, wie gut es uns geht, steckt dahinter die indirekte Botschaft, dass wir etwas geschafft oder erreicht haben. Das ist an sich völlig in Ordnung. Problematisch wird es, sobald das Leben nicht in geordneten Bahnen verläuft. Was zeigen wir der Welt, wenn wir uns – aus welchen Gründen auch immer – mal nicht so gut fühlen? Wenn alles schief läuft? Ganz nach dem Motto „Fake it, until you make it!“ vertrauen wir uns vielleicht unseren engsten Angehörigen an, lassen uns abgesehen davon aber nicht viel anmerken und treten die Sache schon gar nicht im großen Stil breit. Dafür schämen wir uns zu sehr und haben Angst vor öffentlicher Bloßstellung und Demütigung. Sich als unglücklich zu „outen“, hat nämlich den bitteren Beigeschmack des Versagens und der Schwäche. Wer nicht glücklich ist, so meinen wir, fliegt raus aus dem Kreis der Erfolgreichen und Selbstbewussten. Und weil wir das glauben, verstellen wir uns.

Unzufriedenheit, Kummer und Schmerz sind in unserer Gesellschaft nicht salonfähig.

Im Klartext bedeutet das: Unzufriedenheit, Kummer und Schmerz sind in unserer Gesellschaft nicht salonfähig. Noch immer wird uns eingetrichtert, dass wir damit hinterm Berg halten müssen, wenn wir als bodenständige und stabile Menschen wahrgenommen werden wollen. Warum antworten die meisten Leute auf die Frage, wie es ihnen gehe, automatisch bzw. gewohnheitsmäßig mit „gut“ oder einer ähnlichen nichtssagenden Floskel? Ein Grund besteht sicherlich in der Annahme, dass im Allgemeinen keine andere Antwort erwartet wird und möglicherweise auch gar nicht erwünscht ist. Auch mir ist das schon passiert. In meiner Familie gab es in den letzten Jahren mehrere unerwartete Todesfälle, was für uns Angehörige sowohl dramatisch als auch belastend war. Oft kamen Menschen auf mich zu und fragten mich, wie es mir denn gehe. Mehrmals ertappte ich mich dabei, wie ich meine Gedanken sortierte und mein Kopf eine sozial erwünschte Antwort formulierte, die ungefähr so lautete: „Na ja, es geht schon. Muss ja irgendwie weitergehen, nicht wahr?“ Natürlich spiegelte diese Aussage in keinsten Weise wider, wie es mir damals wirklich ging. Hätte ich die unverfälschte Wahrheit gesagt, hätte die in etwa so geklungen: „Ich bin traurig und wütend, vor allen Dingen aber bin ich ratlos. Ich weiß nicht, warum das alles passieren musste und wie es weitergehen soll. Es geht mir ganz und gar nicht gut.“



Warum trauen wir uns nicht zu sagen, was wirklich und wahrhaftig in uns vorgeht? Vermutlich hat es damit zu tun, dass wir uns dann öffnen und mehr von unserem Innenleben preisgeben müssten, als wir es für gewöhnlich tun. Wir würden anfangen, uns in all unseren Facetten zu zeigen und Menschen nicht nur näher an uns heranzulassen, sondern sie enger und aufrichtiger in die Auf's und Abs unserer Lebensthemen einzubinden. Diese offene Haltung geht allerdings mit dem Risiko einher, auch mal unerwünschte, um nicht zu sagen negative Reaktionen zu bekommen. Und genau davor haben wir eine Heidenangst.

So wahren wir also lieber die Fassade, führen nach außen hin ein tolles Leben und trauen uns nur selten zu offenbaren, wie es hinter verschlossenen Türen und in unserem Inneren wirklich aussieht. Ihren glorreichen Höhepunkt findet diese Entwicklung in den sozialen Netzwerken. Wenn man bei Facebook, Instagram und Co. durch den Newsfeed scrollt, möchte man meinen, die Welt sei voller übergelücklicher Menschen, die jeden Tag so leben, als wäre es ihr Letzter. Von schlechter Laune, Streitigkeiten und Problemen sieht oder liest man dort nichts. Es mangelt uns ganz offensichtlich an Authentizität. Ausgerechnet die viel gepriesene Unverfälschtheit, die als Fundament für Erfolg und Wohlbefinden gilt, kommt uns im Zuge des kollektiven Selbstdarstellungswahns langsam, aber sicher immer mehr abhanden.

Besonders an Stichtagen, wie dem eigenen Geburtstag oder wenn der Jahreswechsel bevorsteht, neigen wir dazu, uns gegenseitig übertriebene Glückwünsche auszusprechen und unsere Situation besser darzustellen, als sie tatsächlich ist. So erhielt ich vor einiger Zeit Neujahrsgrüße von einem Bekannten. Er schrieb, er hätte ein äußerst schwieriges Jahr hinter sich gebracht und sei mental ziemlich angeschlagen. Ein paar Tage später postete er eine Collage mit Bildern seiner „Jahreshighlights“. Darin

bezeichnete er die vergangenen zwölf Monate als „großartig“. Diese offenkundige Diskrepanz zwischen dem, was jemand zur Schau stellt, und dem, was wirklich ist, haben wir wohl alle schon einmal erlebt oder vielleicht sogar selbst so betrieben. Dabei ist die ganze vermeintliche Anerkennung, die wir in den sozialen Netzwerken durch Likes und lobende Kommentare, im realen Leben durch Komplimente und bewundernde (oder neidische) Blicke einheimen, nicht nur oberflächlich, sondern vor allem auch eins: flüchtig! Ähnlich wie beim Konsum von materiellen Gütern kratzt auch die wohlthuende Bestätigung, die wir uns durch gezielte Selbstdarstellung hart erkämpfen, nur an der Oberfläche unserer Seele und erreicht unser Innerstes nicht mal annähernd. Im Internet kursiert schon länger folgendes Zitat, das die Sache meines Erachtens bestens auf den Punkt bringt: „Berühmt sein auf Facebook ist in etwa dasselbe wie reich sein bei Monopoly.“

Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie wir jemals tiefe Gefühle der Zufriedenheit entwickeln sollen, wenn wir uns nicht so zeigen, wie wir wirklich sind. Wie kann das gehen, solange wir immer nur Bruchstücke von uns preisgeben und selbst diese noch aufgemöbelt und ins rechte Licht gerückt werden, bevor wir sie anderen präsentieren?



Ich möchte nicht lange um den heißen Brei herumreden: Was unsere Gesellschaft braucht, sind Menschen, die vorausgehen! Wir benötigen Menschen, die sich trauen, neue Wege einzuschlagen und auch mal gegen den Strom zu schwimmen, weil weniger Schein und mehr Sein uns allen guttun würde. Du kannst einer von diesen Menschen sein, wenn du dich ganz bewusst dafür entscheidest. Jeder Einzelne kann etwas bewirken, wenn er nur daran glaubt! Es ist immer besser, auch nur ein kleines Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu schimpfen. Irgendjemand muss immer den