

campus

VOLKER MANUEL  
KITZ & TUSCH

Ich  
will so  
werden  
wie ich  
bin

FÜR  
SELBERLEBER

endlich Ihre Schokolade erkämpft hatten. Wenn Sie heute, im Berufsleben, alles gegeben haben und einen wichtigen neuen Kunden gewinnen konnten. Wenn Sie ein leckeres Essen zubereitet haben. Wenn Sie im Garten einen Tomatenstrauch gepflanzt und gepflegt haben und dann die frisch duftenden Tomaten ernten. Wenn Sie den Keller aufgeräumt haben und sich zufrieden das Ergebnis anschauen. Wenn Sie ein schönes Bild gemalt und über Ihr Sofa gehängt haben.

In der Psychologie nennen wir solche Erfahrungen Selbstwirksamkeitserfahrungen. Eine Selbstwirksamkeitserfahrung ist das Ergebnis, mit eigenem Handeln etwas bewirken zu können, sein eigenes Leben in die Hand nehmen, sich und seine Umwelt verändern zu können.

Selbstwirksamkeitserfahrungen machen glücklich und selbstbewusst.

Sie sind der Schlüssel zu einem erfüllten, zufriedenen Leben, weil wir uns mit ihrer Hilfe als aktiv-handelnd empfinden können, als lebendig, als Gestalter unseres Lebens. Sehen wir uns hingegen als Opfer äußerer Einflüsse, äußerer Zwänge, passiv-angeliefert, dann sind wir unglücklich.

Als Kind machten wir Selbstwirksamkeitserfahrungen am laufenden Band. Und natürlich machen wir sie auch später im Leben noch – allerdings leider nicht mehr so oft wie früher. Denn im Lauf unseres Lebens sagen uns immer öfter die Menschen um uns herum, was wir zu tun *haben*. Sie bringen uns bei, dass es bestimmte Regeln gibt – zuerst in der Familie, im Kindergarten, in der Schule. Heute im Berufsleben. In der Freizeit. In der Partnerschaft. Wenn wir Schokolade wollten, bekamen wir früher vielleicht zu hören „Schokolade ist ungesund“, und wenn wir riefen: „Ich *will* aber Schokolade!“, dann bekamen wir als Antwort darauf einen Satz, der unser Leben nach und nach verändern sollte:

„Es kommt nicht darauf an, was du willst!“

Heute sind wir erwachsen. Theoretisch können wir unser Leben selbst gestalten, viel stärker als früher, könnten eine Selbstwirksamkeitserfahrung nach der anderen machen. Aber auch heute schreien

**SELBST-  
WIRKSAMKEITS-  
ERFAHRUNGEN  
MACHEN GLÜCKLICH  
UND SELBST-  
BEWUSST.**

uns alle förmlich entgegen: „Es kommt nicht darauf an, was du willst!“ Nur merken wir das gar nicht mehr so richtig. Für alles gibt es tausend Möglichkeiten. Unser Leben ist vielleicht voll von Aktivität, oberflächlich haben wir alles ganz gut unter Kontrolle. Aber wenn wir ehrlich sind, wenn wir in einer ruhigen Minute über unser Leben nachdenken, dann spüren wir oft: Es ist nicht ganz das Leben, das wir uns einmal vorgestellt haben.

Heute sagt man uns „Das macht man so“, „Das darfst du nicht“, „Das kannst du nicht“ zwar nicht mehr so ausdrücklich wie damals unsere Eltern oder Lehrer, deshalb fällt es uns oft nicht auf. Und doch übt die moderne Gesellschaft rund um die Uhr Zwänge auf uns aus, die unser Leben fest im Griff haben. Die uns genau diese Sätze immer und immer wieder einflüstern, bis wir es gar nicht mehr merken. Wir beweisen es Ihnen in den nächsten Kapiteln. Sie werden erstaunt sein, wie fremdgesteuert das moderne Leben ist, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht.

Nicht ohne Grund antworten wir auf die Frage „Wie geht’s?“ häufig: „Es muss.“

**NICHT  
OHNE GRUND  
ANTWORTEN WIR  
AUF DIE FRAGE  
„WIE GEHT’S?“  
HÄUFIG:  
„ES MUSS.“**

## Wunschlos unglücklich

Weil so viele moderne Zwänge unser Leben heute steuern, hören wir unsere Bedürfnisse oft nicht mehr gut. Wir haben den Kontakt zu unserem Herzen verloren, aus dessen Tiefe die Wünsche kommen und das uns mit diesen Wünschen erfüllen, ja völlig einnehmen kann.

Viele von uns haben die Verbindung zu sich selbst verloren.

Wir sind wunschlos unglücklich geworden.

**WIR SIND  
WUNSCHLOS  
UNGLÜCKLICH  
GEWORDEN.**

Kaum jemand kann heute noch formulieren, was er eigentlich will. Das fängt schon früh an. Ein Fernsehredakteur erzählte uns dazu die folgende Geschichte.

---

**Mich rief einmal Sarah an, die Freundin eines Freundes. Sie war 21 Jahre alt und hatte gerade ein kommunikationswissenschaftliches Studium begonnen. Sie suchte einen Praktikumsplatz und bat mich, ihre Bewerbung mit einer persönlichen Empfehlung im Haus weiterzuleiten. Das wollte ich gern tun – aber natürlich wollte ich wissen, an *wen genau* ich ihre Bewerbung geben sollte.**

**„In welcher Abteilung möchtest du denn dein Praktikum machen?“, fragte ich Sarah also.**

**Ihre Antwort: „Zu meinem Studium passt eigentlich vieles: Nachrichtenredaktion, Spielfilmredaktion, Pressestelle, aber auch Marketing oder Unternehmensstrategie.“**

**„Ja, das ließe sich sicher alles irgendwie begründen“, unternahm ich einen weiteren Versuch. „Aber was würdest du denn *am liebsten* machen?“**

**„Wir müssen ein sechswöchiges Praktikum im Grundstudium machen. All diese Abteilungen würden dafür anerkannt werden und wären auch gute Referenzen für meine weitere Laufbahn.“**

**„Das habe ich schon verstanden. Aber einfach mal angenommen, du hättest die freie Wahl: Was *willst* du denn machen?“**

**Am anderen Ende der Leitung herrschte einen Moment Stille. Sarah fühlte sich offenbar bedrängt. Unsicher stellte sie schließlich eine Gegenfrage: „Worauf *willst* du denn jetzt hinaus?“**

---

Als kleines Kind hatte Sarah sicher noch kein Problem damit zu artikulieren, was sie wollte – selbst wenn ihr Wortschatz noch eingeschränkt gewesen sein mag. „Selber essen!“, mag sie zum Beispiel trotzig gesagt haben, wenn ihre Mutter sie füttern wollte. Aber heute, fast 20 Jahre später, wo ihr Wortschatz ihr keine Grenzen mehr setzt: Da lässt sie die einfache Frage „Was *willst* du?“ überrumpelt und ratlos zurück. Und das liegt nicht daran, dass sie die Optionen nicht kennt – sie selbst hat die *Wahlmöglichkeiten* zutreffend aufgezählt.

Nur eine Wahl *treffen*, das kann sie nicht. Sie weiß, was zu ihrem Studium passt, was die Prüfungsordnung vorschreibt, was sich gut im Lebenslauf macht – und fragt sich am Schluss, was ihr Gegenüber hören will.

Diese Szene ist leider sehr typisch für unsere Zeit. „Oft hört man auf die Nachfrage, warum jemand denn dieses oder jenes Praktikum gemacht hat: ‚Ich habe das halt bekommen.‘“, sagt Steve Riedel, Geschäftsführer der Praktikumsbörse [praktika.de](http://praktika.de) im Interview mit der *Frankfurter Allgemeinen Zeitung*.

Testen Sie es einfach einmal selbst: Fragen Sie jemanden geradeheraus, was er will – Sie werden meist eine ebenso verblüffte Ratlosigkeit ernten wie der Redakteur in unserem Beispiel.

Treffend hat die bekannte amerikanische Ratgeberautorin Barbara Sher dieses Phänomen schon im Titel ihres erfolgreichen Buches *Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will* auf den Punkt gebracht. Sie beschreibt darin, wie vor allem unsere Familie in unserem inneren Betriebssystem das „Ich will“ durch ein „Du sollst“ ersetzt.

Sicher haben familiäre Erwartungen ihren Anteil daran, dass wir den Kontakt zu unseren wahren Bedürfnissen, zu unserem echten Selbst, verloren haben. Aber wir gehen in diesem Buch noch ein paar Schritte weiter. Wir betrachten die moderne Gesellschaft.

## Spinne ich oder spinnen die anderen? Die Zwangserkrankungen unserer Gesellschaft

---

Die Gesellschaft hat inzwischen ein so dichtes Netz aus Zwängen um uns herum aufgebaut, dass diese Zwänge jeden Winkel unseres Lebens bestimmen. Und wir selber machen fleißig mit: indem wir

diese Zwänge akzeptieren, leben, verfestigen, weitergeben. Und das, ohne es auch nur zu merken.

Denn das Perfide ist: Viele dieser modernen Zwänge sind unter dem Deckmantel der Freiheit entstanden. Und sie blühen und gedeihen unter diesem Deckmantel. Formal betrachtet, war selten eine Gesellschaft so frei wie unsere heute. Formal betrachtet, konnten die Menschen noch nie so individuell leben und entscheiden wie heute. Formal betrachtet, standen uns noch nie so viele Möglichkeiten offen und waren wir noch nie so unabhängig darin, uns ein maßgeschneidertes Leben zusammenzustellen, das ganz und gar unseren Wünschen und Bedürfnissen entspricht.

*Formal betrachtet.*

Wir haben festgestellt:

Die Freiheit hat den Zwang gebracht. Nie haben wir so unfrei gelebt wie heute.

**DIE FREIHEIT  
HAT DEN ZWANG  
GEBRACHT. NIE  
HABEN WIR SO  
UNFREI GELEBT  
WIE HEUTE.**

Dass mehr Freiheit mehr Unzufriedenheit bringen kann, klingt zunächst paradox. Aber jeder von uns kennt das zum Beispiel aus dem Restaurant: Gibt es im Bistro nebenan nur eine Tageskarte mit drei Gerichten, so sind wir mit unserer Wahl meist zufrieden, egal, wie sie ausgefallen ist. Brüten wir im China-Restaurant über einer Karte mit 200 Gerichten (jeweils mit oder ohne Knoblauch, mit weißem Reis oder Gemüsereis, gebraten oder gekocht ...), so sind wir mit unserer Wahl in der Regel unglücklich, egal, wie sie ausgefallen ist. Ähnlich geht es uns, wenn wir unter 200 Handytarifen wählen sollen. Wir sind überzeugt, dass wir noch eine perfektere Wahl hätten treffen können, wenn wir nur auf alles geachtet und alle Regeln befolgt hätten. Mit steigender Auswahl sinkt die Zufriedenheit. Das „Paradox der Wahl“ nennt es der Psychologe Barry Schwartz.

Zahlreiche Studien belegen: Wir werden trotz immer mehr Freiheit immer unzufriedener. Eine der interessantesten davon ist eine Untersuchung über den Zusammenhang von Freiheit und Glück bei Frauen. Die Professoren Betsey Stevenson und Justin Wolfers von der Universität von Pennsylvania haben in ihrer Studie „The Paradox of