

um jeden Preis heisst ihre Devise. Warum ist das so? Viele Menschen würden ohne ihre Machtposition nicht mehr in der medialen Öffentlichkeit stehen und wären wieder ganz «normale» Leute. Kaum jemand kümmerte sich um sie und sie hätten nichts mehr zu sagen. Einige befürchteten sogar, vergessen zu werden, und haben davor eine panische Angst. Ich habe in meinen Gesprächen immer wieder festgestellt: Für viele Politiker und Prominente wäre vergessen zu werden tatsächlich das Allerschlimmste, was ihnen im Leben passieren könnte.

Meine Empfehlung: Überlegen Sie es sich gut, bevor Sie sich auf irgendwelche Machtspiele einlassen. Fragen Sie sich vorher: Will ich diese Position wirklich und bin ich ihr physisch und psychisch gewachsen? Wie sieht es mit meiner Familie und meiner Freizeit aus? Bin ich bereit, mit meinem Einsatz diese wichtigen Werte zeitlich einzuschränken oder sogar auf eine Familie zu verzichten? Eine gesunde Portion Bescheidenheit hat bei einer solchen Entscheidung noch niemandem geschadet. Vielleicht ist gerade diese Bescheidenheit für viele Menschen ein Fallschirm, der sie vor einem Fall rettet. Denn wer ganz oben ist, kann auch ganz tief fallen!

## RUHM IST NUR VON KURZER DAUER

Nach den Worten des Psychoanalytikers *Erich Fromm* machen Besitz, Erfolg und Anerkennung den Menschen allein nicht satt. Deshalb auch noch einige Gedanken zum Ruhm, der einem dauerhaften Glück ebenfalls oft im Wege steht.

Zufriedenheit ist der kleine Bruder des Glücks, doch viele Menschen wollen mehr und haben einen unersättlichen Drang nach Geltung und Ansehen. Sie sind süchtig nach Lob, Anerkennung und Belohnung. Das bemerkte schon der grosse Feldherr *Napoleon Bonaparte*, als er sarkastisch sagte:

*Ich habe etwas Lächerliches über die Menschen herausgefunden: Sie sind bereit, für Orden und bunte Bänder zu sterben.*

Bekannt und berühmt sein übt auf viele Menschen eine ungeheure Faszination aus, besonders auf Jugendliche. Sie träumen davon, im Rampenlicht zu stehen. Möglichkeiten dazu gibt es heute genug: Castings, Talentshows oder die Selbstdarstellung in den sozialen Medien. Die Betroffenen glauben, berühmt sein hätte nur Vorteile, sie sind sich der Schattenseiten des Ruhms leider nicht bewusst. Aber lohnt es sich – wie diese Personen glauben –, mit allen Mitteln nach Ruhm zu streben? Lohnt es sich, dem Ruhm unseren Seelenfrieden und unser privates Glück zu opfern? Eine bescheidene Popularität, beispielsweise von anderen Menschen in der Öffentlichkeit erkannt zu werden, ist bestimmt angenehm. Doch vielen Zeitgenossen ist das zu wenig. Sie möchten auffallen, bekannt und berühmt werden und stellen dafür sozusagen ihr ganzes Leben der Öffentlichkeit zur Verfügung. Viele Leute wollen unbedingt aus ihrer oft schützenden Anonymität heraustreten. Doch wer ja sagt zu einer Homestory und dafür sogar die Türe zu seinem Schlafzimmer öffnet, bringt sie nur schwer wieder zu!

Wie ich bei vielen Gesprächen mit Prominenten feststellte, kommen einige mit der neuen Popularität gut zurecht, andere aber überhaupt nicht. Trotzdem drängen oft genau diese Personen nach Anerkennung, wollen

ins Schaufenster, an die Öffentlichkeit und im Mittelpunkt stehen. TV-Shows zum Beispiel sprechen eine deutliche Sprache. Fehlt in der Praxis bei öffentlichen Auftritten das notwendige Können, das wichtige Fundament, kann das Ganze in einer Katastrophe enden. Von einem Tag auf den anderen wird der Person die mediale Aufmerksamkeit entzogen und sie steht vor dem Nichts. Kandidatinnen und Kandidaten werden in Fernsehshows oft aufgebaut, hochgespült und dann wieder fallen gelassen. Sie stehen plötzlich alleine da, auf sich selbst gestellt und müssen mit der Situation auch ganz alleine fertig werden.

Wir müssen uns immer im Klaren sein: Wenn wir eine Ehrung erhalten, bereitet sie uns einige Zeit Freude, dann ist die Euphorie vorbei. Ruhm bringt uns kein wahres Glück, denn er ist nur von kurzer Dauer. Nach einer alten Weisheit können wir wohl die höchsten Berge besteigen, aber verweilen werden wir dort oben nicht lang. Wer plötzlich berühmt wird und sich im Ruhm sonnt, lebt deshalb in einer Scheinwelt. Nimmt man dieser Person ihre Bühne weg, ergeht es ihr oft wie dem Süchtigen ohne Droge. Es besteht die Gefahr eines Abgleitens in Krankheit, Depression, Armut oder Alkohol. Wichtig im Leben ist deshalb nicht primär der Ruhm, sondern die echte Freude und der Spass an einer Sache oder an einer Tätigkeit.

Kommen Künstler nach einem erfolgreichen Konzert wieder in ihr Hotelzimmer zurück, fühlen sie sich vielfach leer, ausgelaugt und irgendwie nutzlos. Nicht wenige greifen zur Flasche, um die folgende Leere und Einsamkeit zu überwinden. Und zu Hause müssen sie sich wieder mit ganz alltäglichen und oft banalen Dingen des Lebens beschäftigen. Lob und Applaus sind für den Künstler aber wie Drogen, die er immer wieder neu abholen muss. Man möchte damit vielfach ein Loch füllen, das einst in der Vergangenheit entstanden ist.

Ähnliches passiert im Spitzensport. Gewinnen und ganz oben stehen kann durchaus eine Zeit lang glücklich machen. Doch oft kommt nach dem Siegesrausch schon bald eine grosse Leere. Und sofort taucht der Drang auf, wieder an der Spitze zu stehen. Der Abstand zwischen Triumph und Leere wird in der Folge immer kürzer. Das erhoffte Glück und den inneren Frieden finden diese Sportler dabei nicht. Die US-Amerikanerin *Lindsey Vonn*, eine der erfolgreichsten Skirennfahrerinnen aller Zeiten, sagt dazu im Namen vieler Athletinnen und Athleten: «Alle denken, dass es toll ist, erfolgreich zu sein. Man ist berühmt, es gibt Medaillen und Trophäen. Aber wenn man nach Hause kommt, ist man trotzdem wieder

allein.» Dieses ehrliche Statement sagt alles über die reale Situation. Was vielen Sportlern, aber auch Künstlern fehlt, ist eine schützende Familie oder eine harmonische Partnerschaft. Sie sind für sie ein Schutzschirm und durch nichts zu ersetzen.

Bei Gesprächen mit Prominenten zeigte sich für mich ein weiteres interessantes Phänomen. Viele VIPs haben nach einiger Zeit nur einen einzigen grossen Wunsch: wieder wie ein normaler Mensch leben zu können. Einen ungestörten Einkaufsbummel machen, gemeinsam ins Kino gehen oder gemütlich mit guten Freunden im Café nebenan ein aufbauendes Gespräch führen. Ohne Bodyguards, störende Fans oder Paparazzi. Aber genau dieses normale Leben ist für viele Prominente fast nicht mehr möglich. Bekanntsein ist am Anfang sehr schön, kann aber auf Dauer zu einer Belastung werden. Es ist nämlich nicht einfach, kein Privatleben mehr zu besitzen, dauernd in den Medien zu sein, Tag und Nacht unter Beobachtung zu stehen und von Paparazzi verfolgt zu werden. Jeder Fehler, jeder Makel und jedes Missgeschick wird sofort durch die Medien öffentlich gemacht und ausgeschlachtet. Beschimpfungen und Mobbing aller Art über Social Media gehören dabei längst zum Alltag. Damit muss die betreffende Person auch psychisch erst fertig werden.

Überlegen wir es uns deshalb auch hier gut, auf was wir uns einlassen. Denken wir daran: Wo Licht ist, ist auch Schatten, und wo viel Licht ist, ist viel Schatten! Und lassen wir uns auch nie auf einen Wettlauf ein, der Grösste, Reichste, Stärkste, die Beste oder Schönste zu sein. Es wird immer jemand geben, der noch reicher, noch schöner, noch mächtiger ist, eine noch grössere Villa, einen noch grösseren Swimmingpool oder eine noch grössere Yacht besitzt. Früher oder später werden wir ein solches Wettrennen mit Sicherheit verlieren. Ruhm ist sehr vergänglich – morgen kann er schon bei jemand anders sein. Wir sollten ihn deshalb nicht überbewerten, denn er funktioniert nach dem Motto:

*Was gestern war, zählt heut' nicht mehr!*

Hüten wir unser Glück wie einen Schatz! Der Volksmund weiss schon seit Urzeiten, dass persönliches, privates Glück nichts ist für die Öffentlichkeit, wenn er sagt: «Glück ist ein sensibles Pflänzchen. Es hält sich gerne im Verborgenen auf und meidet die schrille Öffentlichkeit.» Deshalb gilt es privates Glück für sich zu behalten. Und so geben wir auch Neid und Missgunst keine Chance.

## WAS UNS WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT

Ich war wieder einmal im Zug von Luzern nach Bern. Im Abteil schräg gegenüber reiste eine vierköpfige Familie, die sich einander gegenüber sass: die Eltern, ein Sohn und eine Tochter. Der Sohn hatte eine Spielkonsole in der Hand, die Tochter war mit dem Handy beschäftigt und tippte ununterbrochen. Der Vater vertiefte sich in eine Zeitung und die Mutter schaute zum Fenster hinaus. Was daran besonders ist? Alle vier haben auf der ganzen einstündigen Fahrt kein einziges Wort miteinander gesprochen! Ab und zu schauten auch die Kinder und der Vater kurz aus dem Fenster, um sich dann sofort wieder ihrer ursprünglichen Tätigkeit zu widmen.

Ich machte mir während der Fahrt einige Gedanken und fragte mich, in welcher Welt wir heute leben. Computer, Internet und Handy sind Normalität und diktieren unseren Tagesablauf. Ich bin nicht gegen neue Technik, aber sie sollte uns Menschen das Leben erleichtern und uns glücklicher machen. Sind diese Menschen, die ich hier im Zug schräg gegenüber sehe, glücklich?, fragte ich mich. Wenn ich sie näher betrachtete, sah ich in keine glücklichen Gesichter.

Ähnliche Beobachtungen bestätigen mir, was die Wissenschaft sagt: Der Wohlstand nimmt zu, aber das Glück nicht. Woran liegt das? Die Ursachen sind vielfältig. Eine liegt wohl darin, dass wir zu wenig emotionale Erlebnisse haben. Wir leben praktisch in einer virtuellen Welt, denn Internet und Co. sind letztlich nicht fassbar. Auch das Fernsehen nicht. Ziehen wir während einer Übertragung den Stecker aus der Dose, ist im gleichen Moment die schöne Herrlichkeit vorbei. Die heutige vorwiegend digitale Welt ist eben nur virtuell und erzeugt in uns keine realen Emotionen. Auch unser persönliches Verhalten, unsere Mimik und Gestik erlernen wir nur im wirklichen Leben.

*Glück entsteht nicht auf einem Display,  
sondern im realen Leben!*

Warten deshalb so viele Menschen oft ihr ganzes Leben lang auf das Glück? Und warum hält es nicht bei allen Menschen Einzug? Suchen wir Erlebnisse, die wir als schön und angenehm empfinden, denn reale positive Erlebnisse hinterlassen Spuren, bleiben haften und machen uns glücklich! Eine Wanderung in der freien Natur inspiriert und motiviert. Eine wohltuende Massage, erfrischende Wellness- oder Theaterbesuche, ein bezauberndes Konzert sind Steilvorlagen für das Glück. Bewegung und Sport steigern unser Wohlbefinden, Stress wird dabei abgebaut und Glückshormone werden freigesetzt. Gemeinsam etwas unternehmen, ein Erlebnis teilen – mit Freunden oder mit der Familie. Miteinander reden, spielen, musizieren und erleben. Ein gemeinsames romantisches Essen bei Kerzenlicht verbindet. Oder machen wir den Teegenuss zu einer mystischen Zeremonie. Sie schafft oft die Grundlage für gute, inspirierende Gespräche über Gott und die Welt. Als Ritual zünden wir uns dazu eine Kerze an. Einfach abschalten, entspannen, sich fallen lassen, ab und zu den eigenen Gedanken nachhängen. Entwickeln wir die Fähigkeit, magische Momente bewusst wahrzunehmen, denn sie sind in Wirklichkeit das wahre, tägliche Glück. Und gönnen wir uns gelegentlich etwas, indem wir uns eine kleine Freude machen oder einmal einen lange gehegten Kaufwunsch in die Tat umsetzen.

Auch für uns persönlich sollten wir eine bestimmte Zeit reservieren – wenn möglich jeden Tag. Überdenken wir dabei unser Leben und unsere eingefahrenen Gewohnheiten. Vielleicht ist der Zeitpunkt gekommen, um sich von einer negativen Gewohnheit zu trennen, etwas zu ändern oder etwas komplett Neues zu beginnen und in eine neue Welt einzutauchen. Kreative Tätigkeiten bringen uns wieder in die seelische Balance. Mit Malen oder Zeichnen beginnen, eine Geschichte oder ein erhebendes Gedicht zu Papier bringen, ein Tagebuch führen oder ein Buch verfassen. Töpfern, eine neue Sprache erlernen, ein Instrument spielen, einen Tanzkurs besuchen oder in einer Theatergruppe mitmachen. Ein neues Gericht kochen. Vielleicht suchen wir sogar eine besondere Herausforderung und wagen einmal einen Fallschirmsprung. Lassen wir uns von einer ganz neuen Sache begeistern! Nutzen wir die Chance, neue Erfahrungen und Entdeckungen zu machen, und wir erleben neue Glücksmomente!

Ein besonders grosses, ja unerschöpfliches Glückspotenzial hat die Musik. Sie ist direkt mit Gefühlen verbunden. Musik beeinflusst Körper und Geist, erzeugt Emotionen, beeinflusst Herzschlag und Blutdruck positiv,

unsere Muskelspannung, die Atmung und sogar den Hormonhaushalt. Musik veranstaltet in uns ein «hormonelles Feuerwerk», und sie ist gesund für Leib und Seele. Studien zeigen, dass Musik im Gehirn Prozesse auslöst, die für bewegende Glücksgefühle sorgen. Zusätzlich werden neue Nervenschaltungen gebildet, die unser Gehirn dauerhaft verändern. Ob nur zuhören oder selber musizieren: Musik macht glücklich und stärkt sogar die Heilkräfte unseres Körpers. Vielleicht spielen Sie zukünftig in einer Band oder werden Mitglied in einem Chor?

Singen und Tanzen bringen uns Wohlbefinden und mehr Lebensqualität. Singen löst innere Anspannungen. Melodien und Rhythmen wirken unmittelbar auf unsere Gefühlswelt ein. Besonders das Tanzen wird von Menschen seit Urzeiten praktiziert – und vielfach unterschätzt. Es ist nämlich eine komplexe Angelegenheit, weil durch die rhythmischen Bewegungen sowohl unsere Motorik als auch die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis gleichermaßen beansprucht werden. Sich zur Musik zu bewegen, entspannt und ist eine echte Wohltat für die Seele. Ausserdem stärkt Tanzen unser Selbstbewusstsein, denn es ist pure Lebensfreude.

Oder tun wir das, was uns richtig Spass macht, indem wir uns leidenschaftlich einem bestimmten Hobby widmen. Einem Hobby, das uns tiefe Freude bereitet und mit unserer beruflichen Tätigkeit vielleicht gar nichts zu tun hat. Dann ist es für uns eine echte Entspannung und Erholung. Das Hobby muss auch nicht alltäglicher Natur sein. Hauptsache es stimmt für *uns* und macht uns glücklich. Ein bekannter ehemaliger Sportler verriet mir, dass bei ihm zu Hause jeden Samstagnachmittag Karaoke-Zeit angesagt sei und dabei die Post abgehe. Sein Herz schlägt höher, wenn er mit seiner Partnerin die alten Schlager der 60er- und 70er-Jahre wieder auferstehen lässt. Warum auch nicht, wenn ihm dieses Genre Spass macht, Karaoke auf ihn befreiend wirkt und er dabei richtig aus sich herauskommen kann? Zudem hatte es ihm die Country-Musik derart angetan, dass er sich entschloss, nach seiner Pensionierung noch das Gitarrenspiel zu erlernen.

Und feiern wir, wann immer sich uns dazu eine Gelegenheit bietet! Es muss nicht unbedingt ein Grossereignis sein, eine Feier im kleinen Kreis mit unseren Lieben, die wir schätzen und die uns wichtig sind, reicht. Geburtstage und Feiertage sind eine willkommene Gelegenheit, etwas vom Alltagstrott wegzukommen.

Höhepunkt ist für sehr viele Menschen Weihnachten, das schönste und emotionalste Fest des Jahres. Bekannte, vertraute Bräuche und Rituale

geben uns das Gefühl von Geborgenheit. Wohlige Wärme drinnen, Kälte und Schnee draussen. Gemütliche Helligkeit im Wohnraum und eine klare Winternacht mit dem mächtigen Sternbild des Orion am Himmelszelt. Im Wohnraum ein glitzernder, geschmückter Weihnachtsbaum mit seinem intensiven Duft. Erinnerungen an unsere Kindheit und Jugendzeit werden wach. Es ist eine märchenhafte Stimmung, in die uns Weihnachten versetzen kann. Wir kommen einander näher. Gemeinsam mit unseren Liebsten feiern, singen, essen, geniessen und zusammen sein. Die Hektik des Alltags lassen wir hinter uns. Besonders Kerzenlicht berührt und erhellt unsere Herzen. Der Raum duftet nach Zimt, Vanille und Lebkuchen. Frieden und Stille kehren ein. Zeigen wir Dankbarkeit für alles Angenehme und Schöne, das wir über das ganze Jahr hindurch erleben durften. Und bedanken wir uns auch für die kleinen tagtäglichen Geschenke, die wir oft als selbstverständlich betrachten. Es sind magische, erhebende Momente, die wir unbedingt geniessen sollten. Sie geben uns Kraft, Inspiration und Motivation, um das kommende neue Jahr hoffnungsvoll und vertrauensvoll zu empfangen.

Ein anderer wichtiger Baustein auf dem Weg zum Glück muss hier noch erwähnt werden. Das persönliche Umfeld hat einen ausserordentlich grossen Einfluss auf unser Glück. Es ist entscheidend, mit welchen Menschen wir uns täglich im Beruf und in der Freizeit umgeben. Sie beeinflussen und formen uns mehr, als wir uns vorstellen. Negativ eingestellte Personen, die ständig meckern, nörgeln, jammern und alles kritisieren, sollten wir unbedingt meiden, denn diese Haltung färbt auch auf uns ab. Sie kostet uns viel Energie und zieht uns emotional immer wieder nach unten. Bevorzugen wir – besonders privat – positiv eingestellte, lebenslustige Personen, bei denen wir uns wohlfühlen, die Hoffnung, Optimismus und Zuversicht ausstrahlen! Diese Menschen helfen uns, aufbauende Gedanken und neue Ideen zu entwickeln. Wir denken automatisch viel positiver und fühlen uns besser. Das ist sehr wichtig, denn geistig-spirituelle Höhenflüge oder Gespräche mit interessanten Menschen sind Nahrung für unsere Seele. Sie halten unsere Gesundheit im Gleichgewicht und regen die Fantasie an. Meiden wir auch Orte, wo wir uns nicht wohlfühlen oder die in uns unangenehme Empfindungen auslösen. Sie rauben unsere Energien. Gehen wir ihnen aus dem Weg, wann immer es möglich ist.

Fragen wir uns in einer meditativen Betrachtung: Wo und bei wem fühle ich mich total geborgen, glücklich und wohl? Wo werde ich akzeptiert, wie ich bin? Von wem fühle ich mich wirklich verstanden? Suchen wir die

Nähe solcher Menschen! Diese Einschätzung ist enorm wichtig, denn wir müssen letztlich für uns selbst herausfinden, wo und mit wem wir uns wohlfühlen. Dazu benötigen wir zwar etwas Mut und wir müssen uns gegenüber ehrlich sein. Aber es lohnt sich auf jeden Fall.

## DAS EINFACHE LEBEN

Schon sehr früh hat mich die Frage beschäftigt, warum es Menschen gibt, die in ihrem Beruf glücklich und mit ihrem Schicksal zufrieden sind, während andere mit allem hadern und scheinbar von einer dauernden Pechsträhne verfolgt werden. Die Quintessenz meiner Gespräche zeigt, dass für das persönliche Glück – wie vermutet – mehrere Komponenten zuständig sind.

Wie wir bereits gesehen haben, bedeutet Glück für uns ein subjektives Empfinden, das positive Emotionen, Freude, Zufriedenheit und Wohlbefinden verkörpert. Wir müssen aber selbst herausfinden, was uns persönlich glücklich macht, denn Glück ist individuell und es gilt unseren eigenen Weg dahin zu finden.

Was verstehen eigentlich die Menschen selber unter persönlichem Glück? Wann oder in welchen Situationen fühlen sie sich glücklich? Bei meinen Befragungen erhielt ich dazu viele unterschiedliche, zum Teil erstaunliche Antworten. Geld, Besitz oder Luxus stehen nicht immer an erster Stelle, die Antworten spiegeln oft das einfache, zufriedene Leben wider. So zum Beispiel: Ich bin glücklich, wenn ich ...

- ein Picknick mache an einem wilden Bergbach, zusammen mit meiner Familie
- auf einem Sandplatz mit Kollegen ein tolles Tennismatch spielen kann
- zusammen mit meiner Familie bei Kerzenlicht gemütlich ein Fondue esse
- mit meiner Frau zusammen in den Bergen wandern kann
- mit Freunden zu Hause oder in einem lauschigen Gartencafé gute Gespräche führe
- auf einer Bank am Waldrand sitze und dem munteren Gezwitscher der Vögel lauschen kann

Sich an den kleinen Dingen des Lebens freuen, sie geniessen und einfach sein ist ein altes Glücksgeheimnis. Denn das kleine Glück liegt oft am Wegesrand, direkt vor unseren Augen. Wir müssen es nur wahrnehmen!

Ich freue mich immer wieder ganz besonders, wenn ich glücklichen Menschen begegne, die ihre Bestimmung gefunden haben. So traf ich kürzlich einen Künstler, der seinen Traum als Landschaftsmaler verwirklicht, und einen Songschreiber, der sein Hobby zum Beruf gemacht hat. Ein Fotograf erzählte mir, wie er in die vielfältige Welt der Fotografie eintauchte, den Weg in die Selbständigkeit wählte und jetzt endlich seiner Kreativität freien Lauf lassen kann. Das Credo dieser Menschen lautet immer gleich:

*Ich bin jeden Tag glücklich und dankbar,  
dass ich diese wunderbare Tätigkeit  
ausüben kann und meinen Traum leben darf.*

Ist es nicht wunderschön, wenn jemand solche Worte über seinen gewählten Beruf sagen kann?

Ich lernte bei meinen Befragungen auch viele glückliche Menschen kennen, die einfach und traditionell auf dem Land leben, oft unscheinbar und zurückgezogen. Naturgemäss ist es in einer ländlichen Gegend einfacher als in einem hektischen Grosstadtgetriebe, seine private Idylle zu leben und den Seelenfrieden zu behalten. Die Menschen leben auf ihre Art glücklich und in Harmonie mit der Natur. Sie haben keinen Drang, an die Öffentlichkeit zu gehen oder Homestorys zu verbreiten. Dadurch laufen auch viele persönliche Anfeindungen ins Leere, denn Social Media gehört noch nicht zu ihrem Tagesablauf. Menschen, die so einfach leben, sind tatsächlich glücklicher. Das zeigen Befragungen eindeutig. Ebenfalls glücklicher sind extrovertierte Personen, weil sie durch ihr Verhalten mehr Informationen von der Aussenwelt bekommen und emotionell stärker darauf reagieren.

Was sagen repräsentative Umfragen in der Bevölkerung zum Thema Glück? Laut einer Befragung von «Hörzu», der grössten und ältesten TV-Programmzeitschrift Europas, möchten 87% der Deutschen einmal ihre Seele baumeln lassen und sich in der Natur erholen. Ist es nicht eigenartig: Das, was ganz selbstverständlich sein sollte, wird bald zum grössten Wunsch des Menschen!

Diese Sehnsucht nach Erholung und Entspannung färbt auch auf unser Berufsleben ab. Immer mehr erfolgreiche Manager und Unternehmerinnen sagen: «Mir fehlt im Leben der Sinn! Ich habe im Beruf Erfolg und mache Karriere, aber mein Tun bringt keine Erfüllung und keine Zufriedenheit. Im Gegenteil – eine grosse Leere zeigt sich. Ich lebe nicht wirklich – ich werde gelebt! Dazu kommt der zwanghafte Drang nach noch mehr Erfolg. Immer noch mehr, und das in alle Richtungen. Grenzenloses Wachstum und Globalisierung sind das Ziel.»

Der programmierte Alltag, die Hektik, dauernde Medienpräsenz, Erfolgsdruck und Stress hinterlassen bei vielen Führungskräften, aber auch bei VIPs körperliche Spuren. Diese Art zu leben gleicht einer Hetzjagd, macht langfristig krank, unglücklich und einsam. Alles muss schnell gehen, hektisch und immer in Eile. Der ganze Tag ist durchgeplant. Was fehlt, sind gute Beziehungen, genügend Freizeit, Lebensfreude und ganz besonders die Natur. Viele Frauen leiden zusätzlich unter der Doppelbelastung von Haushalt und Beruf, oft kommt noch eine grössere Familie dazu. Nicht selten wird eine Situation durch private Probleme verstärkt, denn wir möchten ja nicht nur den Ansprüchen anderer gerecht werden, sondern auch unseren eigenen und denjenigen des Partners. Dazu gesellt sich der Zwang, immer das Neueste zu kaufen: Computer, Handy, Kleider, Auto ... Dieses Leben hat Folgen und die Nerven kommen dabei oft an ihre Grenzen. Geht etwas nicht sofort, wie wir uns das vorstellen, geraten wir gleich aus der Bahn. Anstehen an der Kasse, Schlange stehen vor dem Rotlicht, eine besetzte Telefonleitung, eine verpasste U-Bahn, Ärger mit dem Computer. Hier gilt es Ruhe zu bewahren!

Viele Menschen fühlen sich auch aufgrund ihrer Erziehung nur nützlich und anerkannt, wenn sie zeitlich möglichst viel auf die Reihe kriegen. Und sie glauben, wer viel leistet, werde entsprechend belohnt. Sie wollen deshalb mehr Leistung erbringen, dafür mehr Geld erhalten und einen grösseren Erfolg ernten. Dieser Dauerstress macht krank. Ist es ein Wunder, dass sich körperliche und psychische Folgen bei einer solchen Lebensweise immer mehr bemerkbar machen? Gleichzeitig steigt der Umsatz, den die Pharmaindustrie mit Beruhigungsmitteln und Antidepressiva macht, dramatisch an. Der Anspruch an sich selbst, ständig über E-Mail oder Handy erreichbar zu sein, ist bei vielen Menschen auch verbunden mit der Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Aber ehrlich: Haben Sie schon gehört, dass jemandem eine Gehaltserhöhung oder eine berufliche Beförderung per Handy mitgeteilt

wurde? Gefragt ist in jedem Fall Gelassenheit in unserer hektischen Zeit. Und denken wir immer daran: Echte Glücksgefühle entstehen nicht in virtuellen Welten, sondern bei realen, sinnlichen und emotionalen Erlebnissen. Die physische Anwesenheit bei einer Begegnung und der persönliche Kontakt zu Menschen sind extrem wichtig und durch nichts zu ersetzen.

## MIT STRESS UMGEHEN

Das Phänomen Stress kennen wir wohl alle. Er tritt in Situationen auf, die für uns neu, schwierig, zeitkritisch sind und entweder eine Belastung oder eine Herausforderung darstellen. Aber auch, wenn wir uns zu viel vornehmen oder zu viel wollen. Unser Körper reagiert dabei auf psychische und körperliche Belastungen wie Spannungen, Leistungsdruck, Termindruck, Lärm, Ärger oder Ängste. Und auch auf private und berufliche Konflikte – nach einem evolutionsbedingten Reaktionsmuster. In der Folge schüttet der Körper Adrenalin, Cortisol und andere Stresshormone aus, um uns auf einen Kampf oder eine Flucht vorzubereiten – wie in der Urzeit. Der gesamte Organismus reagiert sofort und mobilisiert alle Energie-reserven. Der Blutdruck steigt, Herz und Atmung werden intensiviert, die Muskeln spannen sich an, die Pupillen erweitern sich. Der Stoffwechsel im Gehirn wird erhöht – wir können uns besser konzentrieren. Damit die ausgeschütteten Stresshormone im Körper wieder abgebaut werden und wir wieder in den Normalzustand kommen, benötigen wir nach der Stress-situation unbedingt Entspannung und Erholung. Die Tierwelt macht es uns vor: Muss ein Tier vor einem Löwen die Flucht ergreifen, begibt es sich in die Erholphase, sobald es sich wieder in Sicherheit befindet. Wir Menschen verharren aber oft auf unserem Stressniveau und können die freigesetzten Hormone nicht mehr abbauen.

Vielfach setzen wir uns auch selbst unter Druck und kommen damit in einen Stresszustand: Wir möchten es allen Menschen recht machen, nichts verpassen, keine Zeit vergeuden, immer präsent und perfekt sein.