

Lebe lieber unperfekt

Braucht man eine Strategie, die geradewegs zum Erfolg führt? Nein. Leben heißt **Improvisation und Risiko**. Ein Report über die Kunst, aus allem das Beste zu machen – denn das Leben ist doch wie eine Pralinenschachtel: Man weiß nie, was man bekommt

Als mich kürzlich jemand nach ein paar Gläsern Wein fragte, was ich richtig gut kann, sagte ich: „Mich durchwurschteln!“ Auf dem Gesicht des netten Herrn breitete sich ein Fragezeichen aus. Es war vielleicht die leichte Weinseligkeit, die mich etwas sagen ließ, das nüchtern betrachtet erst einmal uncool, unsouverän und unsexy klang – „na, ich sitze am Steuer meines kleinen Lebens und wurschtel mich so durch!“ Aber bitte: Präsentiert sich so eine „Klasse-Frau“? Sollte ich nicht lieber von Prinzipien und Visionen faseln, von meinem Masterplan sprechen, den ich zielstrebig verfolge? Natürlich gekrönt von diversen Etappensiegen und wasserdichten Erfolgsstrategien?

So eine eigene Biografie entpuppt sich als ganz schön harte Nuss und beginnt mit der Frage: „Und was willst du mal werden, wenn du groß bist?“ Zielstrebig, durchgeplant und effektiv soll er sein, der Lebensweg. Umwege und Hindernisse sind dabei nicht willkommen. Macht sich nicht gut, so eine Lücke im Lebenslauf.

Wenn man genauer hinsieht, verläuft das Leben eher im Schlingerkurs denn geradlinig. „Wenn man etwas Bestimmtes erreichen will, ist es oft sogar besser, Umwege zu gehen und offen für Alternativen zu sein. Zu glauben, man könnte in dieser komplexen Welt alles nach Plan X meistern, ist fantasielos, anmaßend und führt am Ende nicht zum ersehnten Erfolg“, sagt der Chaosforscher und ►

Der Mantel neu, der Kaffee heiß.
Wieso passiert das immer mir?
Kleines Geheimnis: Es passiert allen.
Vergisst man nur immer

Buchautor Jens Braak. „Dahinter steckt eine völlig unzeitgemäße und illusorische Haltung.“

Tatsächlich kommen derzeit auf der ganzen Welt Psychologen und Soziologen, Wirtschaftsexperten und Politikberater zu dem Schluss: Ein gekanntes „muddling through“ ist der Trend der Zeit – ein Durchwurschteln, Improvisieren oder Auf-Umwegen-zum-Ziel-Kommen erweist sich als die wichtigste und erfolgversprechendste Kernkompetenz des modernen Lebens. Ganz egal, ob es um die Griechenland-Euro-Bankenkrise oder unsere persönlichen Belange geht – es gibt ihn (meist) nicht, den einen einfachen Weg. Dazu muss man wissen: Mit Durchschlängeln ist kein Pflügen, Durchmogeln oder gar Betrügen gemeint. Sondern die Kompetenz, den Blick weit zu stellen und nicht zu fixieren.

Es geht um die Kunst des Möglichen. Die Dinge, nach denen wir streben, sind oft nicht auf geradem Weg zu erreichen. Aber häufig finden wir auf dem Weg dorthin clevere Zwischenlösungen, oder es tut sich mit einem Mal eine Alternative auf, die noch besser ist als das eigentliche Ziel.

So nimmt man sich vor, dieses Jahr die Buchhaltungskenntnisse zu erweitern, und dann wird im Fortbildungsprogramm nur der Englischkurs angeboten. „Statt sich auf das Ursprungsvorhaben zu versteifen, könnten Sie doch den Englischkurs belegen – und dann vielleicht im nächsten Jahr für eine Zeit ins Ausland gehen“, so Psychologin Dr. Ilona Bürgel. Auch in Sachen Liebe gilt, dass ein vermeintlicher Irrweg manchmal

das einzig Wahre sein kann. Bürgel: „Meine Erfahrung hat gezeigt: Viele Frauen suchen einen Mann mit exakt dem gleichen beruflichen Hintergrund. Sie suchen einen Arzt, dabei ist der kreative Fotokünstler vielleicht der richtige Mann. Sie sehen ihn nur einfach nicht.“ Ihren Klientinnen rät die Psychologin, immer auch nach links und rechts zu schauen und die Frage im Hinterkopf zu behalten: Welche Möglichkeiten habe ich gerade? „Die Kunst des Durchwurschtelns besteht darin, das Beste aus dem zu machen, was man hat, ohne zu vergessen, wohin man will. Es ist gut, sich Ziele zu setzen, aber noch viel besser, den Weg dahin nicht genau festzulegen.“ Sonst laufen wir blind an guten Gelegenheiten vorbei. „Die Balance zwischen Klarheit und Flexibilität, das ist die hohe Schule“, sagt Bürgel und gibt zu bedenken, dass viele von uns ziemlich streng mit sich selbst sind, wenn das Leben wieder mal Haken schlägt. „Die meisten neigen dazu, sich selbst und Dinge abzuwerten, die sich anders entwickelt haben, als sie es zunächst geplant haben.“

Vorsätze mögen ja per se nicht schlecht sein. Aber zu sagen, bis nächstes Jahr Weihnachten werde

ich befördert und verheiratet sein, birgt die Gefahr, sich selbst eine Grube zu graben. Ist die Frist abgelaufen, haben wir zwei Möglichkeiten, falls der Plan nicht aufgegangen ist. Bürgel: „Wir können uns und das Schicksal schlechtmachen. Oder aber sagen, ich schaue jetzt einfach mal, warum es so gekommen ist und was sich daraus machen lässt. Wer weiß, wozu das alles gut ist. Die Erfahrung zeigt, dass sich dort, wo eine Tür zufällt, eine andere öffnet.“

Das Gute am Durchwurschteln ist auch:

„
Leben ist das,
was passiert,
WÄHREND
DU EIFRIG
DABEI BIST,
andere Pläne
zu machen

JOHN LENNON

“

Wie war das doch gleich mit Optimisten? Sie stehen nie im Regen, sie duschen nur unter einer Wolke

Das Leben ist ein Experiment

Es nimmt eine Menge Druck raus. Natürlich lohnt es sich immer, sich vor einer Entscheidung gut zu informieren – aber irgendwann sollte man auch mal zu Potte kommen und die Kontrolle abgeben. Sonst wird die Jagd nach dem weltbesten Plasmafernseher oder der perfekten Urlaubsreise in der Fülle der Möglichkeiten zum zeit- und nervenraubenden Stressfaktor. „Wir leben in einer Zeit, in der Lösungsorientiertheit und Berechenbarkeit der Weisheit letzter Schluss zu sein scheinen“, sagt die Philosophin Dr. Rebekka Reinhard. „Dauernd sind wir damit befasst, das Leben zu organisieren und zu verwalten. Das, was gut ist, wird optimiert“, beschreibt die philosophische Lebensberaterin den allgemeinen Perfektionsdrang. „Wir vergessen dabei, dass das Leben vor allem eins ist: ein Experiment im Sinne einer Übung, eines Versuches, wo es darum geht, möglichst viel auszuprobieren. Das macht ein intensives Leben aus philosophischer Sicht aus.“

Also doch eine Art Bastelbiografie statt des 1a-Lebenslaufs? „Das ist schon in Ordnung“, sagt Reinhard, deren Bücher nicht zuletzt ein Plädoyer für Neugier und Wissbegier sind – für den Mut zur Antiperfektion, auch zum Zweifeln und Scheitern. „Oft gleicht das Leben heute einer Castingshow – einem Wettlauf um das beste, das erfolgreichste Leben.“ Ihrer Ansicht nach ist das Lebensglück, nach dem viele suchen, etwas, das ▶

sie als „das episodische, das akute Glück“ bezeichnet – Glück wird hier als eine Kette von Höhepunkten verstanden. Das Problem dabei: Nach jedem Höhepunkt fällt man in ein Loch, fühlt sich ungerecht behandelt und sucht verzweifelt nach dem nächsten Kick.

„Zufriedener macht eine Lebenshaltung, die beinhaltet, neugierig auf das zu sein, was auf mich zukommt – inklusive Risiken und Nebenwirkungen. Man sollte nicht immer nur die Hauptstraße nehmen, sondern auch mal Nebenwege gehen und schauen, wo man ankommt“, so die Philosophin. Auch der US-amerikanische Psychologe Barry Schwartz sieht das so. Menschen mit der inneren Einstellung „Nicht perfekt, aber gut genug!“ nennt er „Satisfiers“ – und

die leben seinen Studien zufolge wesentlich glücklicher als ihr Gegenstück, die sogenannten „Maximizers“. Die Maximierer unter uns mögen es zwar für den Augenblick schaffen, das Beste für sich herauszuholen, haben aber am Ende jeder Entscheidung doch das dumpfe Gefühl, nicht das Optimale bekommen zu haben.

Satisfiers hingegen funktionieren auf andere Art und Weise: Sie lösen ein Problem hinreichend und können sich wieder anderen Dingen zuwenden. Eine Spielart des Durchwurschtelns, mit der sich Ziele und Probleme leichter bewältigen lassen, vor allem, wenn man dabei nicht versucht, unfehlbar zu sein. „Satisfiers haben ihre Fehlbarkeit im Auge, sie treffen keine unumkehrbaren Entscheidungen“, sagt Schwartz. Und: „Sie gehen den Weg zu einem Ziel in kleinen

Lieben wir das Risiko

Schritten und geben sich die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen, immer wieder etwas zu versuchen und so auf bessere Lösungen zu kommen.“

Das klingt ja wirklich entspannter. Doch auch ich gebe zu, dass ich an manchen Tagen das Gefühl habe, von Siegertypen und Glückspilzen nur so umzingelt zu sein. Besonders, wenn man sich selbst nach einer Bruchlandung wieder hochrappeln muss, scheint anderen alles zuzufliegen (dabei kann man sein Glückspilzpotenzial sogar erhöhen, siehe Kasten). Philosophin Reinhard sagt: „Das ist eine reine Wahrnehmungsfalle! Wir übersehen systematisch, dass viele, die wir für makellos halten, eine lange Geschichte von Misserfolgen und Niederlagen hinter sich haben – und daraus gelernt haben.“

Ich finde: Das Leben mit Bastelbiografie ist gar nicht schlecht. Es reicht doch, dass wir uns gegen alles Mögliche ver- und absichern. Aber ist nicht das Unberechenbare, das Ungewisse in Wahrheit reizvoll? Da ist man vielleicht im Norden gelandet, obwohl man immer vom Haus in Reichweite der italienischen Grenze geträumt hat. Der Mann hat schon ein Kind aus einer vorherigen Beziehung. Aus der Kinderärztin ist eine Unternehmensberaterin geworden. Und das Ferienhaus mit Infinity-Pool muss weiterhin angemietet werden. Das ist vielleicht nicht perfekt – aber gut genug.

FRIEDRIKE SCHÖN

Die Glückspilzfaktoren

Kann man lernen, unperfekt und zufrieden zu sein? Der Psychologe und Happiness-Forscher Richard Wiseman sagt: „Es gibt Wege, das Glück auf seine Seite zu ziehen.“ Hier sind die erfolgreichsten Methoden

DEM ZUFALL AUF DIE SPRÜNGE HELFEN

Glückspilze „erschaffen“ günstige Situationen. Sie durchbrechen alltägliche Routinen und probieren immer wieder Neues aus – und auf neuem Terrain begegnen ihnen Zufälle: Menschen und Ereignisse, die sie weiterbringen.

DAS PRINZIP „SERENDIPITY“

Der englische Begriff meint achtsames und gleichzeitig absichtsloses Herumschnuppern. Man stößt auf etwas Wichtiges oder Wertvolles, das man gar nicht gesucht hat. Dazu sollte die Aufmerksamkeit nicht geschäftsmäßig auf ein Ziel gerichtet sein, sondern locker und spielerisch.

NEUGIER, OFFENHEIT, EIN GUTES NETZWERK UND ETWAS RISIKO

Mit diesen Eigenschaften sind wir in der Lage, auftauchende Chancen zu sehen und diese auch zu ergreifen; zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, die richtigen Leute kennenzulernen und gute Entscheidungen zu treffen.

SICH MITTELHOHE ZIELE STECKEN

Gut ist, anspruchsvolle Ziele ins Auge zu fassen, aber nicht verbissen dafür zu kämpfen. Glückspilze wissen, dass es viele Wege zum Ziel gibt und der gerade Weg meistens auch gar nicht der spannendste ist. Mit dieser Lockerheit können sie auch Umwege gehen.

ERST EINMAL POSITIVE ERWARTUNGEN HABEN

Glückspilze erwarten günstige Fügungen. Sie rechnen immer erst mal damit, dass die Dinge sich schon gut fügen werden. Tritt ein positives Erlebnis dann ein, wird diese Einstellung sogar noch gefestigt. Daraus entstehen sich selbst erfüllende Prophezeiungen.

LERNEN, FLEXIBEL ZU DENKEN

Klingt nach Gehirnjogging, meint aber die Fähigkeit, Unglück in Glück zu verwandeln. Glückspilze sagen sich nach einer Niederlage: Es hätte auch schlimmer kommen können. Also: aufstehen und weitermachen!