

Die Presse 01/2019



Mit Leichtigkeit

# SCHWERELOS

Warum es Andreas Onea nicht als Handicap betrachtet, mit nur einem Arm zu schwimmen, wie die Unbeschwertheit in Ihrem Leben Einzug hält und was Sie können müssen, um zu den Sternen zu fliegen.



# Die Schwierigkeit der Leichtigkeit

Warum büßen wir in Anbetracht von Leistungsdruck und Verantwortung unsere Lebensfreude ein? Gurus wie die Lebensaufräumerin Marie Kondo haben derzeit jedenfalls Hochsaison. Wir haben uns auf die Suche nach der (angeblich) verschollenen Leichtigkeit gemacht.

Text: Johannes Stühlinger

Die siebenjährige Leonie sagt: „Eltern müssen ja die Bestimmer sein in der Familie. Und dafür muss man ernst sein, sonst hören die Kinder nicht.“ Und der um zwei Jahre jüngere Jonte meint: „Die Großen lachen nicht so viel, weil sie immer so viel arbeiten müssen und keine Zeit zum Quatschmachen haben.“ Letztes Jahr hat der deutsche MDR mithilfe von Kindern versucht herauszufinden, warum wir mit fortschreitendem Alter immer ernster werden, warum wir unsere Schwerelosigkeit verlieren. Und uns nach eben dieser dann den Rest unseres Lebens sehnen.

Eine Sehnsucht, die von zahllosen Glücksratgebern teils wahllos zu stillen versucht wird. Ständig poppen selbsternannte Glücksritter auf, die uns suggerieren, mit einfachen Mitteln mehr Leichtigkeit in unsere Leben zaubern zu können. Derzeit ganz vorn dabei: die japanische Aufräum-Expertin Marie Kondo. Unter anderem via Netflix legt sie uns vereinfacht gesagt nahe, alles, was unser Herz nicht höher schlagen lässt, wegzuwerfen. Und dem verbliebenen Rest fast schon zwänglerisch einen festen Platz zuzuweisen. Ballast weg, Leichtigkeit her, lautet offenbar das Motto. Ihr Erfolg jedenfalls bestätigt zumindest, dass unsere Leistungsgesellschaft intensiv auf der Suche nach Unbeschwertheit ist.

Da läuft also irgendwie etwas falsch. Zu diesem Schluss kommt die Wiener Glücks-Expertin Margot Maaß. Die 50-Jährige hilft mit ihrer Firma „Die Sinnstifter“ Menschen dabei, Ergebnisse aus der Glücksforschung ins Leben zu integrieren. Sie hat dabei fest-

Illustrationen: Nicolas Azaréz

gestellt: „In unseren Unternehmen ist es weit verbreitet, durch Druck und Angst mehr Leistung zu erzwingen.“ Dabei ginge es ihrer Meinung nach anders doch viel besser: „In einem Umfeld, in dem eine positive Kultur vorherrscht, sind wir Menschen einfach besser.“ Nachsatz: „Das Glück kommt nicht mit dem Erfolg, aber der Erfolg kommt, wenn wir glücklich sind. Auch in unternehmerischer Hinsicht.“ Deshalb fordert sie eine neue Kultur der Wertschätzung ein, denn gerade im Berufsleben würde es aus ihrer Sicht genau daran hapern.

Weil allein eine Forderung jedoch nur selten Resultate bringt, hat Margot Maaß schon vor Jahren damit begonnen, buchstäblich Glück zu säen. Und zwar in Form von Glücksunterricht in unseren Schulen. Schließlich könne man Glück ihrer Meinung nach tatsächlich lernen. Oder vielmehr trainieren, wie einen Muskel. „Unser Ziel ist es, schon bei Kindern positive Schlüsselmomente zu erzeugen.“

**„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“**

gen.“ Mittels Übungen etwa, die Vertrauen schaffen, Stärken sichtbar machen und Wertschätzung ausdrücken. Maaß erläutert: „Wir haben gelernt, bei anderen Menschen auf Fehlersuche zu gehen.“ Vor allem in der Schule sei der Rotstiftfaktor nach wie vor hoch. „Im Glücksunterricht hingegen drehen wir den Spieß um und gehen bei Mitmenschen auf Schatzsuche.“

Unter anderem dadurch soll die Schule in naher Zukunft für keinen Schüler und keine Schülerin mehr ein Ort der Angst sein. Außerdem würden so junge Menschen heranreifen, die später in ihrem Berufsleben eine andere Unternehmenskultur pflegen, als es heute üblich ist. Davon ist die Sinnstifterin überzeugt. Und auch davon, dass eben jene Kinder in ihrem Leben mit Tiefschlägen besser umzugehen verstehen. „Resilienz ist das derzeit oft gebrauchte

# ZU VIEL IST NIEMALS GUT!

**G**laubt man dem aktuellen Zukunftsreport des „Zukunftsinstituts“, bewegt sich unsere Gesellschaft immer stärker in Richtung einer „Welt des Rauschs“. Um uns Leichtigkeit zu verschaffen, seien unterschiedlichste Rauschmittel rasant auf dem Vormarsch - und deren Konsumation würde immer mehr sozial akzeptiert. „Gekokst wird nicht mehr nur in Bankerkreisen, auch in Mainstream-Hollywoodfilmen wie ‚Girls Night Out‘ ziehen sich die Girls zum Feiern selbstverständlich das weiße Pulver in die Nase“, steht darin etwa zu lesen. Der richtige Zeitpunkt also, um mit dem Wiener Suchtexperten Alfred Uhl ein stocknüchternes Interview zu führen.

**Es heißt, dass in unserer Gesellschaft gerade in Managementkreisen der Drogenkonsum steigt. Ist eine Relation zwischen hohem Druck und Drogenkonsum belegbar?**

**ALFRED UHL:** Eine verlässliche Statistik dazu kann es nicht geben, aber wenn mehr Menschen unter Druck stehen und psychische Probleme zunehmen, ist es durchaus plausibel, dass sie verstärkt zu Drogen greifen.

**Das klingt nach einem Teufelskreis ...**

In gewissem Sinne, ja. Menschen, die psychische oder körperliche Probleme haben oder sozial ungeschickter sind, sind weniger erfolgreich, werden nicht so freundlich behandelt und kommen leichter in schwierige Situationen. Es gibt eben viele, die erziehungsbedingt, sozialbedingt, genetisch bedingt - warum auch immer - unter psychischen Erkrankungen leiden und weniger leisten können. Wenn diese Menschen etwas nehmen, das die Stimmung aufhellt, munter macht oder Spannung verringert, geht es ihnen besser. Aber es gibt natürlich auch Arbeitssituationen, die von vornher-



**DR. ALFRED UHL, 64** ist Gesundheitspsychologe und stellvertretender Leiter des Kompetenzzentrums Sucht in der Gesundheit Österreich GmbH sowie Lehrbeauftragter an der Sigmund Freud Privatuniversität.

sky SPORT

# DIE UEFA CHAMPIONS LEAGUE: SPANNEND WIE NOCH NIE.



HD  
Sender  
gratis\*



UEFA  
CHAMPIONS  
LEAGUE.

Jetzt um nur € 19,99 mtl.\*

ab dem 25. Monat € 39,99 mtl.

Nur Sky zeigt alle Spiele der UEFA Champions League live – in der Original Sky Konferenz. Zusätzlich die Top-Spiele exklusiv.

Jetzt Sky sichern:

sky.at/ucl | 01 96 20 20 | Fachhandel

sky

\* Die Mindestvertragslaufzeit beträgt 23 Monate zzgl. (anteiliger) Monat des Vertragsbeginns. Während der Mindestvertragslaufzeit sind für Sky Entertainment und Sky Sport € 19,99 mtl. danach € 39,99 mtl. zu entrichten. Die passenden HD-Sender sind während der Mindestvertragslaufzeit kostenlos freigeschaltet, danach sind € 10 mtl. zu entrichten. Die Aktivierungsgebühr beträgt € 29. Einmalige Logistikpauschale i.H.v. € 12,90. Aktion gilt bis 31.3.2019 und nur für private Neukunden, nicht verfügbar bei TV-Empfang via UPC, variiert bei Kabelnetzen (Programmangebot, Empfangbarkeit). Alle Infos auf sky.at.

Wort. Diese wird genau so gestärkt.“ Schließlich gehe es nicht darum, Negatives auszublenden und wegzuschieben. Sondern darum, mit schlechten Erfahrungen besser umgehen zu lernen.

Doch diese Fähigkeit kann sich auch jede/r Erwachsene selbst aneignen - ganz ohne Coach und Glücksunterricht. Laut Forschung ist unser Glück nämlich von drei Faktoren abhängig: den Genen (50%), den äußeren Umständen (10%) und der eigenen Einstellung (40%). Eben an diesem letzten Punkt können wir schrauben. „Wenn ich mir bewusst mache, wofür ich dankbar sein kann, lenkt das automatisch den Blick auf das Gute im Leben.“ Auf das Schöne.

Dass das keine romantische Illusion ist, hat die Wissenschaft längst belegt: „Das Gehirn erlebt dabei Belohnungen, der Neurotransmitter Dopamin wird ausgeschüttet“, stellte etwa Prof. Teresa Amabile von der Harvard Business School mittels Studie fest. Dazu untersuchte sie 12000 Tagebucheinträge von 238 MitarbeiterInnen in sieben Unternehmen und fand etwas, das sie das „Fortschrittsprinzip“ nennt. „Das Gehirn verändert sich. Mit der Zeit nimmt es Fortschritte immer besser wahr, schätzt sie mehr und ist motivierter, dran zu bleiben und langfristig auch sehr große Ziele zu erreichen.“

Daraus ergibt sich im Umkehrschluss, dass Glück eben kein Zufallsprodukt, sondern in gewisser Weise eine Entscheidung ist, die in uns selbst passiert. Oder, um es in den Worte des britischen Philosophen Sir Francis Bacon zu sagen: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“



## DIE SINNSTIFTER

Margot Maaß und Siegfried Neubauer haben mit ihrem Beratungsunternehmen „Die Sinnstifter“ Glück als Geschäftszweig erkannt.

Mittels Erkenntnissen aus der Glücksforschung fördern sie Menschen und Organisationen auf dem

Weg zu mehr Leichtigkeit.

[www.diesinnstifter.at](http://www.diesinnstifter.at)



### MARIE KONDO, 34

Die japanische Ordnungs-Expertin ist dank Netflix-Serie derzeit in aller Munde – und räumt indirekt Österreichs Wohnzimmer ganz schön auf.



### MARGOT MAASS, 50

Die Wienerin ist seit 25 Jahren als Vortragende, Trainerin und Coach aktiv. In ihrer Arbeit spielt das Thema „Positive Psychologie“ eine Hauptrolle.

ein großen Stress bedeuten und die auch belastbare Personen unter Druck setzen. Wenn ein Betrieb viel Druck aufbaut, entwickeln manche MitarbeiterInnen Probleme, die sie mit Substanzen oder anderen Verhaltensweisen zu verringern suchen. Man kann dabei zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Leben schwieriger ist, und jenen, die das Glück haben, psychisch stabil zu sein, unterscheiden. Wenn jemand versucht, psychische Probleme mit Drogen zu verringern, spricht man von „Selbstmedikation“. Wenn Gesunde ihre Leistungsfähigkeit steigern wollen, von „Cognitive Enhancement“.

#### Was bedeutet dieser Begriff genau?

Wenn man zu müde ist, um seine Leistung zu erbringen oder zu angespannt, um einschlafen zu können und dann etwas nimmt, um durchzuhalten oder einzuschlafen, muss das nicht problematisch sein. Wenn es allerdings Routine wird, kann das leicht zu körperlichen oder zu psychischen Folgeproblemen führen. Man muss jedoch festhalten: Die meisten Leute gehen damit relativ vernünftig um. Ein Beispiel: Fast jeder trinkt Alkohol. Im Laufe des Lebens trinken rund 16% deutlich zu viel und etwa 10% werden zu AlkoholikerInnen. Der Rest der Bevölkerung hingegen geht mit Alkohol verantwortungsvoll um, also ungefähr 85%.

#### Woran erkenne ich an mir selbst, dass etwas zu viel wird?

Es gibt zahlreiche Definitionen für Sucht, Missbrauch oder schädigenden Gebrauch. Neutral wird oft von „Abhängigkeit“ gesprochen. Wir sind in unserem Leben von vielen Dingen abhängig - Schlaf, Essen, Beruf etwa. Abhängigkeit ist an sich nichts Schlimmes. Nur wenn eine Abhängigkeit relevante Probleme erzeugt, macht es Sinn, von Sucht oder schädlichem Gebrauch zu sprechen. Wenn also Verhaltensweisen auf eine so intensive Art und Weise stattfinden, dass sie ernste Schwierigkeiten verursachen.

#### Es geht also nicht bloß um Drogenkonsum, sondern um jede Form exzessiven Verhaltens?

Grundsätzlich kann jedes Verhalten problematisch entarten. Wenn jemand, der glückliche Rahmenbedingungen, einen angenehmen Job und ein funktionierendes Sozialleben hat, mit Freunden gelegentlich auf ein Bier geht und dabei etwas lockerer oder euphorischer ist, ist das kein Problem - im Gegenteil. Es ist ein Gewinn an Lebensqualität. Bei manchen gehört auch Marihuana, Amphetamin, Kokain, Glücks-

spiel, Videospiele, Risikosportausübung und vieles mehr dazu. Doch egal, was es ist, zu oft und zu intensiv schafft Probleme. Ob das nun das Bier ist oder der Sport - am Ende kommt es aufs Gleiche raus. Man kann jedes Verhalten, egal, welcher Natur es ist, so exzessiv ausüben, dass es bedrohlich wird. Es gibt sogar die relativ seltene „Wassersucht“, bei der Menschen aus Gesundheitsgründen so viel Wasser trinken, dass sämtliche Elektrolyte ausgeschwemmt werden. Ein Verhalten, das mitunter sogar tödlich ausgeht. Allerdings: Wenn wir alles, das uns Freude bereitet, gar nicht mehr tun, dann leben wir wahrscheinlich nicht länger, aber das Leben kommt uns erheblich länger vor.

**Was kann ich tun, um die Dosis der Dinge im Gleichgewicht zu halten?**

In der Suchtprävention spricht man von Ressourcen, im Sinne von unterschiedlichen Fähigkeiten und Aktivitäten, die Lebenskompetenz erhöhen und Lebensfreude steigern. Einseitig alles auf eine Karte



**„Ab und zu auf ein Bier zu gehen, ist kein Problem, sondern ein Gewinn an Lebensqualität.“**

zu setzen, führt oft zu Problemen. Das heißt aber nicht, dass jemand, der sich einer Sache besonders intensiv widmet, zwangsläufig gefährdet ist. Man muss das immer individuell sehen und kann nicht alles über einen Kamm scheren - was die Sache eben sehr komplex macht. Und wir müssen achtgeben, nicht zu stigmatisieren.

**Also niemanden verurteilen?**

Aus einer sicheren Position heraus, gut eingebettet im Leben mit einer glücklichen Psyche, kann man leicht über jene schimpfen, denen das weniger gut gelingt und die verzweifelt Hilfsmittel suchen, um durchzukommen. Es wäre zynisch, wenn sich ein fitter Wanderer über Rollstuhlfahrer aufregt, weil er annimmt, dass diese bloß zu faul sind, um zu Fuß zu gehen. Bei leicht objektivierbaren körperlichen Leiden haben wir in unserer Gesellschaft deutlich mehr Verständnis als bei Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen, die sich nur auf das Verhalten auswirken. Da wird leider oft zu kurz gedacht.



STORE  
ONLINE  
MOBILE

MEGA COUNTDOWN

SUPER SALE

NUR ONLINE



GORE-TEX SCHUHE

BIS ZU **50%**

VOM STATTPREIS\*



Symbolfotos

Gültig nur im Online Shop auf [www.hervis.at](http://www.hervis.at) im MegaCountdown solange der Vorrat reicht, längstens bis 24.02.2019. Nicht mit anderen Rabatten und Gutschein Codes kombinierbar. Trotz sorgfältiger Planung, können bereits am ersten Tag einige Produkte ausverkauft sein. Alle Preise in Euro inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

\*Stattpreis = UVP (vom Lieferanten/Hersteller unverbindlich empfohlener Verkaufspreis).