

**ACHTUNG: ISBN
NUR BEI KLEINER AUSGABE
978-3-942966399**

Veröffentlicht in der Glückkind AG, Lachen / Schweiz

Alle Rechte an Text und Bild liegen beim Verlag und dürfen auch auszugsweise nicht verwendet werden.

Vertrieb Deutschland / Österreich und sonstige Länder

Lutzi-Verlag Allgäu

Hauptstraße 1A
87488 Betzigau
Tel.: 00 49 831-5123480
Fax: 00 49 831-51234890
E-Mail: lutzi@lutzi-verlag.de
www.lutzi-verlag.de

Idee: Andrea Lutzenberger und Nicolai Stichel

Autor: Nicolai Stichel

Umschlaggestaltung / Bild: Sonja Hüning

Buchgestaltung und Satz: Sabine Hüttenkofer, Straßlach-Dingharting

Kalligraphie: Amrei Müller, Bad Hindelang

Lektorat: Wolfgang Baier, Kempten / Allgäu

Druck: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten / Allgäu

Andreas Prokop

Die Tierfotos wurden erstellt mit freundlicher Unterstützung des Tierpark Hellabrunn / München.

Vorwort

Willkommen bei „Warum ist heute mein bester Tag?“

Mit diesem Buch wurde ein 20-jähriger Traum wahr. Es war um 2001, als wir – Andrea Lutzenberger, Rolf-Michael und Nicolai Stichel – zum ersten Mal über eine außergewöhnliche Idee sprachen: ein Buch zur Persönlichkeitsentwicklung, in außergewöhnlichem Format, mit hohem künstlerischen Anspruch, mit einer besonderen Haptik, einem liebevollen Design und Inhalten, die dazu einladen, das Buch jeden Tag aufzuschlagen. Dieses Buch liegt nun vor Dir. Es ist ein ewiger Kalender der Persönlichkeitsentwicklung. Jeder Monat des Jahres steht für einen wichtigen Aspekt Deines Lebens und begleitet Dich auf Deinem Weg zu mehr Glück, Erfolg und Selbststeuerung. Dazu bietet das Buch fachliche Einblicke, unterhaltsame Anekdoten, spannende Fragestellungen und inspirierende Impulse für jeden Tag.

Wir sprachen damals immer wieder über den Aspekt, dass viele Menschen sich von der Vergangenheit und Zukunft zu sehr ablenken lassen und vor lauter Vergangenheitsbetracht und Zukunftsplanung den wichtigsten Tag in ihrem Leben vergessen: den heutigen! Denn es gibt nur einen Tag, den Du nutzen kannst. Das ist HEUTE. Die gestrigen Tage sind wichtig, um aus unserem Leben zu lernen. Aber gestern ist nicht mehr veränderbar. Und die zukünftigen Tage sind für uns wichtig, weil sie uns Hoffnung geben. Aber sie sind heute nicht gestaltbar. Die einzige Veränderung, die Du bewirken kannst, geschieht heute im Hier und Jetzt. Uns war bald klar, dass je besser es uns gelingt, Heute zu tun, was uns wirklich am wichtigsten ist, desto stärker gestalten wir unser Leben nach unseren persönlichen Vorstellungen. Den heutigen Tag richtig zu nutzen, war sozusagen der Schlüssel zum Erfolg. Das ist einer der Gründe, warum wir uns entschieden haben, das Kalenderformat in dieses Buch zu nutzen, weil es jeden einzelnen Tag in den Mittelpunkt unseres Lebens stellt.

„Warum ist heute mein bester Tag“ ist ein Buch für alle Sinne. Wir sind unglaublich dankbar für die Künstlerinnen und Künstler, die sich bereit erklärt haben, mit ihren Werken ihrem Monat ein inspirierendes Gesicht zu geben. So unterschiedlich die Techniken, Stilrichtungen und Herangehensweisen sind, so intensiv empfinden wir die Bereicherung, die durch ihren Beitrag ausgeht. Alleine das „Durchblättern“ durch einen Monat – ohne den Text im Einzelnen zu lesen oder die Tagesimpulse wahrzunehmen – ist eine Inspiration und kann für unseren Tag ein kleiner, aber entscheidender Impuls sein.

Wir haben versucht ein Buch mit vielen Facetten und Nutzungsmöglichkeiten zu schaffen: Ein Buch, das für manche das „Lieblingsbuch an meinem Lieblingsplatz“ werden könnte – ein Buch, das an einer schönen Stelle in der Wohnung aufgeschlagen liegen bleiben darf und immer wieder zum Reinschauen einlädt. Es sollte aber auch ein Buch werden, das die Neugier für das Thema der Persönlichkeitsentwicklung weckt, weil es einladend gestaltet und eine pragmatische Herangehensweise bietet. Das Buch sollte aber auch für Menschen, die eine intensivere Persönlichkeitsarbeit suchen, ein gutes Werkzeug sein, weil es zahlreiche Ansätze und Übungen aufzeigt, die im Eigenstudium verfolgt und ausprobiert werden können. Und es sollte – last but not least – einfach ein künstlerisch und handwerklich wundervolles Buch werden. Mit viel Liebe zum Detail und mit anspruchsvoller Umsetzung durch die von uns so geschätzte Buchmacherskunst. Ein Werk, das man gerne in den Händen hält und auch gerne Anderen in die Hände gibt.

Wir wünschen Dir nun viel Erfolg, unterhaltsame Momente und spannende Einsichten bei dem Lesen und Arbeiten mit „Warum ist heute Dein bester Tag“ und freuen uns immer über Rückmeldungen, Kommentare und Anregungen.

Andrea Lutzenberger

Nicolai Stichel

Warum – ist heute mein bester Tag?!

Warum

10 **Januar** **PERSÖNLICHKEIT**
Ralf Lienert

42 **Februar** **FREIHEIT**
Kilian Lipp

74 **März** **EINSTELLUNGEN**
Alfred Josef Opilka

106 **April** **MUT**
Susanne Praetorius

138 **Mai** **GLÜCK**
Henrike März

170 **Juni** **BEZIEHUNGEN**
Jonja Hüning

202 **Juli** **HANDELN**
Dr. Annette Schmucker

234 **August** **KOMMUNIKATION**
Torill Glimsdal

266 **September** **ACHTSAMKEIT**
Natascha Plein

298 **Oktober** **LEISTUNG**
Marie Laure Viriot

330 **November** **KRAFT**
Werner Kimmmerle

362 **Dezember** **AUSSTRAHLUNG**
Jimone Martin

Warum

Glück

„GLÜCK IST NICHT DAS ZIEL DER REISE,
SONDERN DIE ART, WIE MAN REIST.“

Unbekannt

9. Mai

Kennst Du einen Menschen, der ansteckend ist? Einer, der so viel Freunde, gute Laune, positive Gedanken oder Glück versprüht, dass die Menschen in seiner Umgebung sich davon anstecken lassen?

Quelle starker Glücksgefühle

Lange hat man untersucht, was glückliche von weniger glücklichen Menschen unterscheidet: *welchen Einfluss hat Geld und Besitz, wie sind die Glücksgefühle beim Shoppen zu erklären, wie lange halten Glücksgefühle nach einer Gehaltserhöhung an, was tun glückliche Menschen, was andere nicht tun?* Eine interessante Erkenntnis ist, dass es wenige äußere Dinge gibt, die uns tatsächlich längerfristig glücklich machen. Vielleicht mit einer Ausnahme: es sind die sozialen Beziehungen, also unsere Freunde und Familie. Insbesondere jene Menschen, die einen starken, nachhaltigen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Dabei geht die Qualität dieser Beziehungen vor der Menge an Menschen, die wir kennen. Freunde in den sozialen Netzwerken und viele Likes gehören damit eher zu den kurzfristigen Glücksgefühlen. Enge Freunde, gute Beziehungen innerhalb der Familie und intensive Partnerschaften sind allerdings tatsächlich sehr relevant für das persönliche Glück.

10. Mai

Was sind die Erfahrungen, die Dich glücklich machen? Hast Du die Erlebnisse in Deinem Lebenslauf, an die Du Dich für immer erinnern wirst? Was sind die Dinge, die Du in keinem Fall missen wolltest und die Dir heute noch das Gefühl vermitteln: gut gemacht!

11. Mai

Beziehungen haben nachhaltigen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Welche Beziehungen tun Dir besonders gut? Wer sind die Menschen, unter denen, die Du kennst und täglich triffst, die auf Dein persönliches Glückskonto einzahlen?

12. Mai

Es ist nicht die Menge an Freunden, die Dich glücklicher macht, sondern die Qualität der Beziehungen, die Du unterhältst. Welche Qualitäten einer Beziehung sind es, die Dich glücklich machen, welche Aspekte deiner Freundschaften sind für Dich besonders wertvoll?

GUTE BEZIEHUNGEN MACHEN GLÜCKLICH

Erfahrungen machen zufrieden

Oftmals kann man hören, dass Geld nicht glücklich macht. Das ist auch in vielen Studien gezeigt worden. Ab einem bestimmten Wohlstandsniveau, ist es für das Glücksempfinden nicht mehr entscheidend, ob man mehr oder weniger wohlhabend ist. Bei Gehaltserhöhungen ist dies ebenfalls zu beobachten. Kurzfristig entsteht ein Glücksgefühl, das aber schon bald den Status quo erreicht. Dann ist wieder alles wie früher – auch wenn man nun mehr verdient. Anders ist das mit Erfahrungen, also mit Ereignissen, an die wir uns noch lange erinnern. Sie kann eine wirklich nachhaltige und lang anhaltende Bereicherung sein und damit auch glücklich machen. Reisen an besondere Orte, Begegnungen mit lieben Freunden, der Besuch eines außergewöhnlichen Konzerts oder eine Wanderung mit einem herausfordernden Schwierigkeitsgrad – alles Erfahrungen, die dazu dienen können, positive Erinnerungen zu schaffen und damit langfristig auf unser Glückskonto einzuzahlen – nicht nur in dem Moment des Erlebens.

Glück ist ansteckend

Ähnlich wie Lachen, ist das Gefühl des Glücks übertragbar. Wir kennen das aus vielen Situationen. Besonders schön ist dies bei Kindern zu beobachten. In dem einen Moment sind sie noch traurig, zornig oder gelangweilt. Dann kommt jemand, der laut, intensiv und voller Inbrunst lacht – und auf einmal wechselt die Stimmung, das Kind wird fröhlich, das Lachen steckt an. So ähnlich ist das auch mit Glück. Glückliche Menschen stecken mit ihrem Wohlbefinden andere an. Ihre gute Laune, ihre positive Grundhaltung und ihr persönliches Glücksgefühl überträgt sich auf die Menschen in ihrem Umfeld. Das ist wohl keine Ansteckung von Dauer, nicht für immer, aber in diesem Moment kann der Funke überspringen. Und wenn das oft genug passiert, hat es dann vielleicht doch eine Wirkung.

WER KÄMPFT,
KANN VERLIEREN,
WER NICHT KÄMPFT,
HAT SCHON VERLOREN."

Berthold Brecht



„THERE IS ALWAYS A REASON TO SMILE.
FIND IT.“

Unbekannt



Lächeln

Lächeln macht gute Laune

Viele Forscher beschäftigen sich immer wieder mit der Frage, ob und in welchem Ausmaß das Lächeln oder das Lachen, die Körperhaltung oder unsere Gangart wiederum Einfluss haben auf unseren Gemütszustand, unsere Empfindungen oder unsere Gesundheit. *Lächeln zufriedene Menschen einfach häufiger? Oder kann man sich durch ein bewusstes Lächeln auch zufriedener fühlen oder gar zufriedener werden?* Fest steht, dass es in jedem Fall einen Zusammenhang gibt. Ein Lächeln auf unseren Lippen wirkt auf andere genauso wie auf uns.

Dies zeigt beispielweise der französische Psychologe Robert Soussignan, der seine Studienteilnehmer einen Stift auf vier verschiedene Arten zwischen ihre Zähne nehmen ließ. Einige mussten ihn so halten, dass sie gewissermaßen unfreiwillig lächelten. Danach sollten sie verschiedene Videos bewerten. Es stellte sich heraus, wer zuvor gezwungenermaßen gelächelt hatte, bewertete die Videos weitaus positiver, weil er bessere Laune hatte.

Lächeln ist Alltagsmedizin

Es gibt auch Untersuchungen zu dem Zusammenhang zwischen Lächeln und Lebensdauer. Hierbei wurden die alten Bilder von Baseball-Spielern angeschaut, die bereits verstorben waren. Verglichen wurde die Lebensdauer mit dem Lächeln auf den alten Bildern. Diejenigen, die nicht lächelten, wurden durchschnittlich keine 73 Jahre alt. Die Gruppe, die ein wenig lächelte, wurden immerhin drei Jahre älter. Und diejenigen, die ein breites Grinsen zeigten, wurden im Durchschnitt knapp 80 Jahre. Es lohnt sich also, darüber nachzudenken, was wir an unserem Leben ändern können, um in einen Lebenszustand zu gelangen, der uns gerne und häufig lächeln lässt. Und auch wenn es uns derzeit noch nicht danach ist, und wir bis zu diesem stimmigen Wohlbefinden noch einen Weg vor uns haben, könnte es sich lohnen, dass wir uns schon mal an das Lächeln gewöhnen und es immer wieder in unseren Alltag einflechten. Es tut uns schlichtweg gut.

Lächeln als sozialer Klebstoff

Lächeln tut aber auch den anderen gut und stärkt Beziehungen. Es fungiert als sozialer Selektionsmechanismus, in dem wir in einer Gruppe durch unbewusstes, angedeutetes Lächeln schnell selektieren, wer uns sympathisch ist und wer nicht. Es dient uns als Form der Annäherung, in dem wir lächeln, wenn wir in guter Absicht auf einen anderen Menschen zugehen. Es hilft uns, schwierige kommunikative Situationen zu überbrücken, Konflikte zu vereiteln oder Missgeschicke zu retuschieren. Und es unterstützt die Bindung zu Menschen, die wir mögen und festigt eine positive Empfindung diesem Menschen gegenüber, weil sich Menschen wohl fühlen, wenn sie von einem offenen, warmherzigen, freundlichen und gut gelaunten Lächeln begrüßt werden.

13. Mai

Wer lächelt, nimmt die Welt anders wahr. Versuch es doch mal selbst. Das nächste Mal, wenn sich eine Situation ergibt, die Dich typischerweise ärgert – jemand drängelt sich an der Kasse vor, jemand nimmt Dir Deinen Parkplatz weg oder ein vorbeifahrendes Auto fährt durch eine Pfütze und spritzt Dich nass – probiere es einmal aus. Lächle, und nehme wahr, ob Du die gleichen Empfindungen hast? Möglicherweise spürst Du mehr Gelassenheit oder Souveränität und weniger Ärger oder Frust.

14. Mai

Lächeln wirkt – und es kommt zu Dir zurück. Möchtest Du es heute mal ausprobieren? Teste die Kraft des Lächelns in fünf Situationen, in denen Du früher nicht gelächelt hast. Bei der morgendlichen Begrüßung Deiner Familie, beim Hereinkommen ins Büro und der Begegnung mit Kollegen, beim Bäcker oder an der Kasse des Supermarkts – probiere es aus, wo auch immer Du heute Menschen triffst und schau dabei genau in ihre Gesichter.

LÄCHELN



15. Mai

Gibt es die Gelegenheit, das Lächeln zu üben und dabei zu beobachten, ob unsere Laune steigt, die persönliche Stimmung sich verbessert? Es gibt typischerweise drei Situationen, in denen sich das Lächeln gut üben lässt. Beim Autofahren während wir an einer roten Ampel warten, im Bad vor dem Spiegel und zwischendurch mal im Büro – wenn man gerade allein im Raum ist. Probiere es aus: je eine Minute lächeln verändert die Stimmung für den Rest des Tages.

16. Mai

Es gibt eine Studie, die den Zusammenhang zwischen dem Lächeln in Kindheitstagen anhand von Klassenfotos und der Scheidungsrate untersucht. Kinder, die bereits in ihrer Jugend sehr ernst waren, hatten demnach eine dreifach höhere Wahrscheinlichkeit, dass ihre Ehe in späteren Jahren zerbrach. Jetzt können wir unsere Klassenbilder von damals nicht mehr neu aufnehmen oder retuschieren. Aber heute ist ein neuer Tag: wir können uns heute ein Lächeln schenken und uns sicher sein, dass es wirkt.

„EIN
LÄCHEN IST
DER
KÜRZESTE
KONTAKT
ZWISCHEN
ZWEI
MENSCHEN.“

Victor Borge

Einfach machen: einfach MACHEN EINFACH

Machen, einfach mal so, spontan machen, umsetzen, ins Tun kommen: das ist manchmal leichter gesagt als getan. Aber tatsächlich ist es genau das, worauf es ankommt. Man kann viel reden. Oder planen. Oder schimpfen. Sich beschweren. Die Frage am Ende des Tages ist immer die gleiche: *Wer lebt Dein Leben?* Leben ist aktiv, das ist Tun, das ist – ja – das Machen! Also kannst nur Du Dein Leben leben, nur Du kannst etwas verändern! Wenn Du nichts tust, wird nichts passieren! *Was also willst Du machen?*

Die Ebene der Handlungen ist eine sehr konkrete. Eine ehrliche. Eine sichtbare. Und damit eine sehr praktische. Wer handelt, der hinterlässt Spuren. Sein Handeln kann wahrgenommen werden und andere inspirieren. Aber er geht auch ein Risiko ein, weil man ihn für das Ergebnis kritisieren kann. Wer handelt steht im Leben, macht sich angreifbar, aber schafft Fortschritt.

machen

Handeln

Dann gehe doch heute den ersten Schritt: Recherchiere, plane, beginne mit den ersten kleinen Aufgaben, die der Weg zur Lösung, zum Erfolg sind.

Und auch das ist einfacher gesagt als getan: Wir lernen nicht in der Schule und auch in den wenigsten Studienfächern, wie wir wirklich Probleme lösen. Und doch ist es die Funktion unseres Gehirns, Probleme zu lösen. Dazu ist unser Hirn da. Wir alle tragen in uns alles, was wir brauchen, um unsere Probleme zu lösen.

Jeder von uns hat erlernte „Programme“, also Handlungs-Gewohnheiten, was wir in typischen Problemsituationen machen. Manche sind gut, weil sie zur Lösung führen. Andere sind unbrauchbar, weil sie unsere Probleme nicht lösen oder vielleicht sogar die Situation verschlimmern. Und es gibt auch immer wieder Probleme, die unser Gehirn nicht einordnen kann, die uns komplett neu erscheinen, sodass unser Gehirn hier ratlos ist, keinen Ansatz findet, was jetzt zu tun ist: Wir fühlen uns in solchen Situationen dann hilflos und schlimmstenfalls bekommen wir Panik. Das Problem erscheint uns dann zu wachsen, immer größer zu werden, unsere Existenz in Frage zu stellen – wir stellen dann sogar manchmal uns selbst in Frage, verlieren unsere Selbst-Akzeptanz, vielleicht sogar unsere Selbstliebe. Hier brauchen wir eine schnelle Lösung, um uns aus diesem Strudel, diesem Teufelskreis wieder zu lösen.

Die 72-Stunden-Regel

Denn die zweite daraus sich ergebende Frage lautet ja: *Wenn nicht jetzt, wann dann?* Im Zeitmanagement gibt es die 72-Stunden-Regel: Wenn Du eine Idee hast, dann hast Du eine sehr hohe Chance, dass Du erfolgreich bist, wenn Du innerhalb der ersten 72 Stunden nach dem Heureka-Moment anfängst. Und eben, wenn Du nicht innerhalb dieser drei Tage beginnst, dann nimmt die Wahrscheinlichkeit, dass Du es jemals machst und es Dir auch gelingt, immer weiter ab.

**Ist HEUTE Dein Tag?
Welcher Tag ist HEUTE für Dich?**

**Was wolltest Du eigentlich schon
immer mal machen?**

Mehr Tun

Viele von uns wünschen sich, mehr ins Handeln zu kommen: notwendige Entscheidungen treffen, nicht so viel zu grübeln und zu analysieren, mehr getan zu bekommen und weniger „drum rum“ zu reden. Gerade auch im Beruf findet man häufig den Frust, dass viel zu viel Zeit und Energie auf das Planen und politische Absichern von wertschöpfenden Tätigkeiten investiert wird und viel zu wenig getan, also umgesetzt, wird.

Ähnlich kennen wir den Eindruck aus dem gesellschaftspolitischen Diskurs. Nicht selten halten wir unseren Politikern vor, sie würden nur reden, aber viel zu wenig handeln. Es scheint, als wäre das Tun eine neue Mangelware – etwas, das wir an uns wie auch an Anderen vermissen und von dem wir uns mehr wünschen. *Wie kann man das schaffen?*

Wir sind mit dem Monat Juli mitten im Jahr angelangt und damit in dem Kapitel des Schaffens. Das Tun steht im Vordergrund unserer Arbeit und wir werden uns in den nächsten Kapiteln ansehen, wie wir unser Handeln möglichst erfolgreich gestalten, sodass wir die richtigen und für uns wichtigen Dinge tun, damit wir diese Dinge auch richtig, also effizient und effektiv, umsetzen. Dazu werfen wir beispielsweise einen Blick auf das Rollenmodell, das uns in vielerlei Hinsicht die Grundlage für unser Tun liefert, aber auch dabei hilfreich sein kann, erwartetes Handeln zu steuern oder eben auch mal „nein“ zu sagen, wenn einem das, was andere von einem erwarten, zu viel wird.

In diesem Monat kannst Du einige Methoden für Dich ausprobieren: *Wie kannst Du am besten ins Tun kommen? Was hilft Dir dabei, die Dinge zu beginnen, die Du schon immer in Angriff nehmen wolltest? Und wie findest Du die Kraft, um durchzuhalten und mit Konsequenz den Weg, bis du deine Ziele erreicht hast, zu gehen?*

Wenn es Dich überwältigt und Du das Problem als mächtiger empfindest als Dich selbst: Relativierungsfrage: *„Was ist das Schlimmste, das passieren kann?“* Meist fallen uns auf diese Fragen erst einmal ganz schauerhafte Folgen ein. Das ist verständlich, jedoch fragen wir uns hier einfach weiter: *Und was ist das Schlimmste, das dann deswegen passieren kann?“*. Schon oft nach der zweiten, meist nach der dritten, fast immer nach der vierten Nachfrage kommen wir zu der Erkenntnis, dass das Problem, das uns den Atem geraubt, die Perspektive genommen, die uns zum Verzweifeln gebracht hat, eigentlich gar nicht so schlimm ist und wir mit dieser Erkenntnis oft spontan mehrere Möglichkeiten finden können, um unsere Situation zu lösen und vielleicht sogar durch das Lösen des Problems zu wachsen.

**DANN
FANG
AN!**

ROLLEN

Die Hüte, die wir tragen

Aus jeder Beziehung, die wir im Leben eingehen, ergibt sich eine soziale Rolle. Eine solche Rolle ergibt sich aus der Beziehung zu meinen Eltern, die mir die Rolle des Sohnes oder der Tochter gibt. Eine solche Rolle ergibt sich zu meinen Kindern und gibt mir die Rolle des Vaters bzw. der Mutter. Eine solche Rolle entsteht in meinem Beruf, in dem ich für die einen ein Vorgesetzter, für die anderen ein Kollege und für einen Dritten ein Mitarbeiter bin. Einige, die um mich herum wohnen, kennen mich als Nachbarn, meine Bank als Kunde, die Gemeinde als Mitglied der lokalen Community und mein Verein als aktives Sportmitglied. Ich habe viele Rollen. Man könnte auch sagen, ich trage viele Hüte. Denn jeder sieht in mir etwas Anderes, hat andere Erwartungen und auch Erfahrungen, die sich an der Rolle und den damit einhergehenden Verhaltensweisen orientieren.

Aus unserer Rolle ergeben sich Rechte und Pflichten, die Verantwortungen und die Macht für Wort und Tat, über die sich unser Handeln manifestiert.

In unseren Rollen knüpfen sich Wünsche und Erwartungen gegenüber denjenigen, die uns die Rolle geben und andersherum auch gegenüber uns selbst. So erwarten meine Eltern, dass wir Weihnachten zusammen verbringen, meine Kollegen, dass ich flexibel in der Urlaubsplanung bin, meine Kinder, dass ich mit ihnen in ihren Ferien verreise, mein Chef, dass ich auch während des Urlaubs erreichbar bin und meine Kunden, dass ich Ihnen jederzeit weiterhelfen kann. In Bezug auf das gleiche Thema, wie z. B. der Weihnachtsurlaub, können Menschen entsprechend meiner unterschiedlichen Rollen, die ich ihnen gegenüber einnehme, ganz unterschiedliche Erwartungen an mich haben, die sich nicht selten widersprechen bzw. in einem Konflikt zueinander stehen können.

Rollen sind gestaltbar

Wir haben so viele Rollen in unserem Leben, jeder Einzelne von uns hat so viele Rollen, jede Beziehung hat womöglich mehrere Rollen impliziert, dass wir diese unmöglich immer präsent haben. Daher ergeben sich vor allem aus unserem Geflecht von Rollen viele Schwierigkeiten für uns selbst: Sehr häufig konkurrieren die Erwartungshaltungen an uns oder an andere, sodass sich daraus Konflikte und Kämpfe entwickeln. Ein harmloses Beispiel ist, wenn eine Frau eine gute Mutter sein möchte und gleichzeitig einen guten Job machen möchte, aber dadurch von beiden Wünschen so in Anspruch genommen wird, dass sie an einem Nachmittag weder bei der Arbeit mit voller Konzentration dabei ist, noch sich hundertprozentig Zeit für ihr Kind nimmt. Dieses Beispiel ist so alltäglich, dass jeder dieses oder ein ähnliches Beispiel in seinem eigenen Leben kennt. Sehr häufig konkurrieren die empfundenen Rollen in uns. Genauso ist es aber auch, wenn wir aufgrund der Beziehung, die wir zu einem Menschen haben, eine Erwartungshaltung an ihn richten. Beispielsweise erwartet man von seinem privaten Partner, dass er ihn unterstützt. Nicht in jeder Situation kann ein Partner das leisten. Es gibt auch Situationen, in denen ein Partner seine Rolle anders definiert, die Erwartungshaltung des anderen gar nicht erfüllen kann oder möchte. In unserem Kulturkreis reden wir viel zu selten über Rollen und den daraus entsprechenden Erwartungshaltungen an unsere Gegenüber. Wir sind enttäuscht, wir sind zornig, wir sind traurig oder wir empfinden es als eine Zumutung, wie der andere uns behandelt. Dabei sollten wir einfach einmal unsere Rollen klären und die daraus hervorgehenden Erwartungen an uns selbst und an Andere. Dann würden wir sehr häufig feststellen, dass der Andere gar nicht das von uns erwartet, was wir gerne geben möchten. Manchmal nimmt der Partner das, was wir geben, gar nicht an. Das empfinden wir dann als eine Enttäuschung.

**Kurz zusammengefasst:
Beziehungen an sich sind schon schwierig, aber die meisten Konflikte entstehen dadurch, dass wir in Beziehungen unsere Rollen nicht klar wahrnehmen, unsere Rollen nicht voneinander abtrennen, gar nicht merken, dass wir in unseren Rollen in Konflikte geraten und wir vor allem unsere Rollen in den verschiedensten Beziehungen nicht einmal klar definiert sind.**

Erwartungen verhandeln

Wie wunderbar wäre es, wenn beispielsweise meine Eltern endlich mal erkennen könnten, wie ich mich selber in dieser Welt sehe und wo ich mir Unterstützung von Ihnen wünsche und wo ich von Ihnen erwarte, dass sie sich aus meinem Leben raushalten. Aber noch nicht einmal mit meinen Eltern habe ich das jemals klären können. Meine Eltern sind da sehr stur in ihrer Meinung, sind nicht bereit, ihre Erwartungshaltungen gegenüber sich selbst und gegenüber mir zu reflektieren. Dort, wo wir mit anderen Menschen nicht über unsere Rollen sprechen können, dort können wir uns nur anpassen oder aber wir müssen uns abgrenzen und schützen. Wir dürfen lieben, wir dürfen in Beziehung sein, wir dürfen den anderen vollständig annehmen, aber damit es keine Konflikte gibt, müssen wir unsere Rollen reflektieren, um Klarheit für uns selbst zu schaffen, um dadurch, wenn es uns notwendig erscheint, uns abgrenzen zu können. Dann kann es trotz unterschiedlicher Erwartungshaltungen doch eine gute Beziehung sein. Mit meinen Eltern habe ich es so gelöst, dass ich sehr frühzeitig immer sage, was ich mir wünsche und was ich bereit bin dafür zu geben. Dann können Sie sich darauf einstellen und sind nicht enttäuscht, wenn nicht „automatisch“ und „ganz von alleine“ das von ihnen erwartete Verhalten von mir kommt. Da sie ihre und meine Rollen-Verflechtung nicht bereit sind zu reflektieren, reflektieren Sie auch nicht ihre Erwartungshaltung, und das hat früher immer zu fürchterlichen Konflikten geführt.

Genau solche Beispiele gibt es im Berufsleben, im Freundeskreis, in Partnerschaften, in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Kinder erwarten von den Eltern Unterstützung, Eltern erwarten von ihren Kindern auch Einsatzbereitschaft für die Schule. Das allein kann schon ein Konflikt sein: Kinder wollen von den Eltern als gut und lieb empfunden werden, sobald die Eltern einen Tadel aussprechen, weil die Kinder zu spät mit den Hausaufgaben beginnen oder am Wochenende sich nicht für die Schule vorbereiten, fühlen sich die Kinder nicht unterstützt. Hier ist sehr viel Einfühlungsvermögen notwendig, die wenigsten Eltern erreichen hier ohne Reflektion und Gespräch das richtige Mittelmaß. Tadel und Strafe ist hier auch niemals eine Lösung, es geht vielmehr darum, den Kindern Mut zu machen und sie spielerisch an das Thema und Wissen heranzuführen. Ansonsten wird das Verhältnis der Eltern zu ihren Kindern abgelöst durch ein stark hierarchisches Rollenbild. Dann kippt Unterstützung in Forderung und gelangt an den Punkt, an dem die meisten Beziehungen zwischen Eltern und Kindern einen nachhaltigen Schaden erleiden.

1. Juli

Was sind die zentralen Rollen in Deinem Leben? Fällt Dir zu jeder Deiner Rollen ein kurzer, prägnanter Satz ein, der beschreibt, was die anderen in Deiner Rolle von Dir erwarten?

2. Juli

Jeder von uns hat Rollen, die uns einfacher fallen, und solche, in denen wir immer wieder auf Herausforderungen stoßen. Schau Dir mal Deine herausfordernden Rollen an und versuche herauszufiltern, welche unterschiedlichen Erwartungen in dieser Rolle aufeinandertreffen.

3. Juli

In Deinen unterschiedlichen Rollen siehst Du Dich vielen Erwartungen ausgesetzt. Diese sind veränderbar, verhandelbar – aber das ist nicht ganz einfach. Wie gut bist Du darin mit Deinen Beziehungspartnern gegenseitige Erwartungen abzugleichen und in Einklang zu bringen?

4. Juli

Das Konzept der sozialen Rollen kann helfen, das eigene Leben übersichtlicher und die Beziehungen erfolgreicher zu gestalten. Schreib Dir für Deine wichtigsten Rollen auf, welches Ziel Du verfolgst. Was ist Dein Ziel als Vater oder Mutter, als Mitarbeiter oder Vorgesetzter, als Freund oder Ehepartner? Ein solches Ziel ist oftmals ein guter Anfang, um Beziehungsthemen zu klären.



„Es ist wie es ist.
Aber es wird,
was Du daraus
machst!“

Unbekannt

Stabilität durch Veränderung

Wenn wir Beziehungen eingehen, dann denken wir nicht in Stunden oder Tagen. Wir schließen einen Arbeitsvertrag meist unbefristet, wir gehen Ehen für das Leben ein und wir bekommen Kinder ohne Ausstiegsklauseln. Die Beziehungen, die wir eingehen, sind geprägt von der Erwartung, dass diese Beziehung uns in die Zukunft trägt, von einer Zukunftsfähigkeit und damit auch von einem Wunsch und Streben nach Stabilität. Tatsache ist aber, dass das Leben dynamisch ist. Es gibt viele Änderungen, die Einfluss auf uns, den Anderen in der Beziehung sowie auf die Bedingungen haben, unter denen die Beziehung steht. Und diese Einflüsse erfordern, dass wir die Beziehungen anpassen, indem wir sie anders interpretieren, sie verändern und neugestalten. Um Stabilität in einer Beziehung zu erhalten, müssen wir sozusagen immer wieder bereit sein, die Beziehung neu zu erfinden. Dinge zu ändern, Altes hinter uns zu lassen und Neues zu entdecken. Damit wird – so

paradox es sich zunächst anhört – die Veränderung die Voraussetzung für Stabilität. Wir müssen uns immer wieder hinterfragen und anpassen, um Beziehungen lebendig und zukunftsfähig zu halten.

5. Juli

Für manche ist das Konzept der sozialen Rollen neu. Umso mehr stellen wir immer wieder fest, dass es dabei helfen kann, die Vielfalt und Dynamik in unseren Beziehungen zu sortieren, zu klären und auch zu beherrschen. Tausche Dich doch mal mit einem Freund oder einer Freundin zu dem Rollen-Konzept aus: ist es hilfreich, schafft es Klarheit, kannst Du es auf Dein Leben anwenden?

Rollen neu interpretieren

Dies trifft auch auf die Ausgestaltung unserer sozialen Rollen zu. Am Beispiel von Eltern lässt sich dies gut erläutern. Die Rolle der Eltern wird nach der Geburt ihres Kindes vor allem ausgefüllt durch die Idee des Beschützers, Versorgers und Ernährers. Eine Rolle des umfänglichen Kümmerns, Sorgens und Versorgens. Rund sieben Jahre später gibt es diese Rollen immer noch. Aber die Schule übernimmt auch eine Rolle und die Elternrolle verändert sich. Neue Aspekte kommen hinzu, während andere weniger bedeutsam werden. Weitere sieben Jahre später, während der Pubertät, sind Rollen Anpassungen wieder üblich. Die Jugendlichen befreien sich aus bisherigen Rollen, streben nach mehr Selbstbestimmung, nach eigenen Erfahrungen auf Basis eigener Entscheidungen, nah der Abgrenzung und eigenem Erlebnisraum. Und weitere sieben Jahre später sind die Eltern ggf. in der Rolle des Coaches oder Beraters für Ihre Kinder unterwegs, die nach einem Studienplatz suchen, ihren Weg ins Berufsleben gehen oder vor der Trennung mit ihrem Partner stehen. Dies sind nun vier Zeitpunkte aus über zwei Jahrzehnten einer Beziehung, die deutlich machen, dass zu jedem Zeitpunkt die Eltern die Ausgestaltung ihrer Rolle neu finden müssen. Wenn sie in der Rolle bleiben, wie diese zum Zeitpunkt war, als das Kind geboren wurde, wird die Beziehung keine Zukunft haben und zerbrechen. Der Erfolg dieser Beziehung hängt also entscheidend davon ab, inwieweit Eltern die Veränderung ihrer Rolle begreifen und in den Alltag dieser Beziehung übertagen können.

Handeln

6. Juli

Wenn Dir das Konzept der Rollen sinnvoll scheint, versuche die Rollen, die andere Mensch in Deinem Leben einnehmen, zu thematisieren. Richte Deine Wünsche an die Rollen, an die Du Erwartungen hast („von Ihnen als mein Chef würde ich mir wünschen, dass...“). Dazu erinnerst Du Deine Mitmenschen an „ihre“ Rolle und ihre Verantwortung und bringst zum Ausdruck, was Dir in dieser Beziehung wichtig ist.

7. Juli

Heute könntest Du versuchen, von den Menschen Deines Umfelds Hinweise zu erhalten, was sie von Deiner Rolle erwarten. Frage einfach mal danach, welche Erwartungen sie an Dich in der Rolle, die Du einnimmst, haben. Eine Formulierung kann lauten „was wünschst Du Dir von mir?“ oder „was kann ich für Dich Gutes tun?“ oder einfach „als dein Freund, welche Erwartungen hast Du in der momentanen Situation an mich?“

Veränderungen Rechnung tragen?

In welchen Rollen müssen wir uns ändern? Welche Veränderungen gibt es in meinem beruflichen Umfeld, in meiner partnerschaftlichen Beziehung, in meiner Beziehung zu meinen Eltern, zu meinen Kindern, zu meinen Geschwistern oder zu anderen mir wichtigen Menschen? Wo muss ich meine Rolle anpassen, um die Stabilität in der Beziehung zu wahren? Wo sind mir wichtige Menschen in einer neuen Lebenssituation, bei wem verändern sich die Umstände, Perspektiven oder Wünsche? Und nicht zuletzt, wo erfahre ich gerade Veränderungen in meinem Leben, die sich auch auf die Beziehungen zu den mir wichtigen Menschen auswirken werden? Dynamik ist allgegenwärtig. Wir wollen sie als den Wind verstehen, der uns antreibt, wenn es uns gelingt, die Segel richtig zu setzen. Nur wer starr verharrt und nicht bereit ist, sein Segel neu auszurichten, läuft Gefahr, nicht voranzukommen oder gar an einem Sturm zu scheitern.

Wer aber versucht, den Wind zu nutzen und sich an ihm ausrichtet, hat gute Chancen, voranzukommen und neues Land zu entdecken.

ROLLEN IM WANDEL

„Wenn wir jeden Tag eine Bilanz unseres Tuns ziehen, wird uns klar, wer wir wirklich sind.“

Dalai Lama

8. Juli

Blicke heute mal auf Deine Beziehungen und darauf, welche Veränderungen sich bei den Beteiligten in der letzten Zeit ergeben haben. Die Leitfrage ist: ist die Art und Weise meiner Beziehung noch angemessen und zukunftsfähig? Als Vater eines Sohnes: was hat sich im Leben Deines Kindes verändert, aber auch: gibt es Änderungen in Deinem Leben und wie könnten Sie die Beziehung zu Deinem Sohn betreffen? Wähle einige Beziehungen Deiner Wahl und frage, welche Dynamik auf die Beziehung wirkt und wie sich ggf. Deine Rolle daraufhin anpassen könnte.