



GLÜCKLICH WERDEN

Der Chef regt einen auf, die Arbeit ist viel zu viel und die Kollegen mobben. Der Joballtag kann kompliziert und zuweilen auch frustrierend sein. Doch: Arbeit muss nicht nur Last, sondern kann auch Lust sein.

WIE GEHT GLÜCK IM JOB?

Ständig Probleme vom Arbeitsplatz mit nach Hause nehmen, jeden Morgen mit flauem Gefühl ins Auto oder in die Bahn steigen, alarmiert die To-dos und Termine des Tages im Kopf durchgehen – oft hangeln wir uns nur noch von Urlaub von Urlaub, die hart umkämpfte Gehaltserhöhung fühlt sich schal an und man fragt sich, ob man im falschen Beruf arbeitet. Doch Isabell Prophet ist überzeugt: Das muss nicht so sein. Glücklicherweise kann man lernen.



Isabell Prophet, geboren 1986, arbeitet als Journalistin und Dozentin in Berlin.

VR-FUTURE: Isabell, du meinst: Glück für immer – das würden schon unsere Gehirne verhindern.

ISABELL PROPHET: Ja, wir gewöhnen uns schnell an das Gute – und dann fühlt es sich nicht mehr gut an. Hilfreicher ist es, ein Bewusstsein für unsere Denkmuster und Reaktionen unseres Körpers zu entwickeln, die uns das Leben im Alltag schwermachen. Glück ist etwas, das wir lernen, erleben und weitergeben können. Um es zu erschaffen, müssen wir nicht unser ganzes Leben verändern. Das gibt es auch in dem Leben, das wir haben. Glück beginnt im Kopf, bei der eigenen Einstellung. Wir finden es in unserer Deutung der Ereignisse, in Freundschaften und darin, wie wir mit Kollegen umgehen. Glück liegt auch in unserem Verhalten: in der Ernährung, im Sport, in kleinen Ritualen.

Oft würden wir unser Glück aber verhindern.

Das ist der Fall, wenn Glück zur Pflicht wird. Wir fühlen uns dann nicht gut genug, weil wir es nicht finden. Als hätten wir versagt. Das tut weh. Denn obwohl es so viele verschiedene Definitionen von Glück gibt, wollen wir es krampfhaft vergleichen. Dabei ist die Suche nach dem Glück etwas, das uns sehr unglücklich machen kann. Wir bewerten das Glück, das wir schon haben, plötzlich schlechter.

Also idealisieren wir oftmals das Glück der anderen?

Genau. Bevor wir anderen ein Glück andichten, das sie vielleicht gar nicht haben, sollten wir genau hinschauen. In jedem Leben gibt es gute und schlechte Tage. Nach außen zeigen wir das Glück, nach innen quälen uns vielleicht Stress, Unsicherheit oder Ängste. Niemand ist stets glücklich, auch wenn manche Menschen beneidenswert so wirken. Glück findet in uns selbst statt und muss jeder für sich selbst finden. Das Glück der anderen darf dafür keine Messlatte sein und es ist auch niemand verpflichtet, uns glücklich zu machen. Das müssen wir schon selbst tun.

Glücksforscher Shawn Achor sagt: „Nicht Erfolg macht uns glücklich, sondern Glück macht uns erfolgreich.“ Was macht dich glücklich, was auch deiner Arbeit zugutekommt?

Dass ich mich sehr gut kenne gelernt habe. Ich weiß: Großraumbüros mit Tischkickern und Schokolade auf den Tischen sind für viele Menschen gut – für mich nicht. Ich weiß auch: Vor Vorträgen bin ich aufgeregt, aber ich kriege das hin und ich kann die Nervosität mit guter Vorbereitung bekämpfen. Und ich weiß: Wenn alles schiefgeht und ich mich nur verkriechen möchte, dann gehe ich raus, treffe Freunde und lasse mich auffangen. ▶

Mit 30 Jahren wurdest du gefragt, wo du mal hinwillst, und warst perplex. Warum?

Weil ich nirgendwo hinwollte. Ich hatte eher das Gefühl, dass das Leben kaum besser werden konnte – und Angst, dass es aufhört. Aber darf man das sagen? Ich erinnere mich, dass ich in der Situation ein bisschen rumgestammelt habe, dass ich ja derzeit ganz gut mit Aufträgen ausgelastet und alles okay sei. Aber wir sollen alle ständig auf der Suche sein, so kommt es mir in unserer Gesellschaft vor. Mehr wollen. Ein Ziel haben. Ziele zu haben ist super – aber einen Moment im Leben zu genießen und zu sagen: „Der ist jetzt gut“, das kann uns auch sehr glücklich machen. In diesem Augenblick nehmen wir unser Glück wahr, unsere eigene Leistung und die Lebensbereiche, für die wir dankbar sein können.

Was ist wichtiger, als ein Ziel vor Augen zu haben?

Wir sollten auch die Gegenwart im Blick behalten, ab und zu innehalten und uns selbstkritisch fragen: Was ist für mich eigentlich Erfolg? Welche Aufgabe macht mir wirklich Spaß? Warum das Ganze, wenn es keinen Spaß macht? Wozu all das Geld, wenn wir es nur für Aktivitäten ausgeben, während derer uns die Arbeit dann doch wieder ablenkt? Es lohnt, sich an verschiedenen Stellen im Leben immer wieder mal die Frage zu stellen: Lebe ich so, wie es für mich richtig ist?

Du schreibst: „Alle verwirklichen sich selbst. Kaum einer soll noch die Kanzlei oder Bäckerei der Familie übernehmen, denn Eltern haben jetzt andere Träume für ihre Kinder: ‚Wir wollen, dass du glücklich wirst‘, mit diesen guten Worten können wir dann Philosophie, Physik oder Wirtschaft studieren oder eine Ausbildung zum Goldschmied oder Erzieher machen. Hauptsache: glücklich. Hauptsache: Selbstverwirklichung. Und

wehe, wenn nicht.“ Was ist so schlimm daran, sich im Job selbstverwirklichen zu wollen?

Der Anspruch ist zu groß. Das macht Selbstverwirklichung zu einem sehr anstrengenden Ideal. Im Arbeitsleben suchen wir heute nach Sinn, Sabbaticals und einer tollen Work-Life-Balance bei vollem Gehalt. In unserer Generation soll sich Arbeit grundlegend verändern: Alles soll besser werden. Durch die Freiheit hängt die Messlatte sehr hoch. Da fühlt es sich manchmal so an, als habe der in der Gesellschaft versagt, der sich nicht selbstverwirklicht. Aber war der Auftrag an das Leben nicht, glücklich zu werden? Und wenn das so ist – müssen wir das von neun bis 17 Uhr tun? Oder noch schlimmer: selbst und ständig?

Der Philosoph Matthew B. Crawford repariert Motorräder, was seinen Kopf und seine Hände gleichermaßen fordert. Er sagt: „Was viele Menschen vermissen, ist die Erfahrung, zu handeln und den Effekt der eigenen Handlung zu spüren. Zu sehen, dass das, was man tut, Wirkung hat.“ Und der Glücksforscher Shawn Achor ist der Meinung: „Das Gefühl, dass wir die Kontrolle haben, Meister unseres eigenen Schicksals sind, ist eine der stärksten Triebkräfte sowohl des Wohlbefindens wie auch der Leistung.“

Ja, Machtlosigkeit macht krank. Menschen, die mitentscheiden dürfen, sind produktiver – und auch glücklicher. Wer selbst entscheiden kann, der lebt ein besseres Leben. Übrigens oft auch ein klügeres. Das zeigt die Entwicklung von Regionen, in denen die Menschen statt Hilfsgüter Geld bekamen. „Nimm und entscheide selbst“, war die Idee. Und was taten die Menschen? Sie gründeten kleine Unternehmen. Fast alle Menschen streben danach, ihr Leben zu verbessern. Geben wir ihnen dabei etwas Freiheit, nutzen sie diese in

der Regel zum Guten. Schließlich will jeder gern beweisen, dass er das Vertrauen verdient hat. Wer kontrolliert wird, sucht Lücken. Wer frei ist, will Leistung zeigen.

Wenn die besten Erlebnisse alle im Urlaub stattfinden, rät der Management-Trainer Jurgen Appelo dazu, dass man morgen nicht mehr zur Arbeit fahren sollte. Du willst aber nicht zum Kündigen animieren, sondern zu einem erfüllten Berufsleben verhelfen. Wie kann das funktionieren?

Kaum jemand kann einfach gehen, wenn ihm ein Job keine Freude mehr macht. Das wäre auch falsch, denn dann würden wir alle ständig weglaufen. Wir können aber durchaus in dem Job glücklich werden, den wir schon haben. Das geht, wenn wir uns mehr auf die Menschen einlassen, mit denen wir unsere Tage verbringen. Wer anderen etwas Gutes tut, der fühlt sich selbst besser. Wir können öfter an das denken, für das wir dankbar sind. Und wir sollten mal den Filter wechseln: Wer abends nur erzählt, was tagsüber wieder genervt hat, der wird sich an keinen glücklichen Tag erinnern. Wer abends stattdessen mal erzählt, was schön war, der speichert den Tag ganz anders ab. Dann die Woche. Und schließlich den Lebensabschnitt. ◀

„Glück ist etwas, das in uns selbst stattfindet und das jeder für sich selbst finden muss.“



Das Buch „Die Entdeckung des Glücks“ von Isabell Prophet, 16 Euro (Kindle 12,99 Euro), ist im Mosaik Verlag erschienen

Isabell Prophet will mit ihren Lesern über das Glück diskutieren. Schreib ihr unter glueck@isabellprophet.net, unter dem Hashtag #LebentrotzArbeit oder über ihre Facebook-Seite facebook.com/isabellprophet.