

6. | Die Günther-Jauch-Theorie der Persönlichkeitsentwicklung

Du musst dein Leben ändern. (Rainer Maria Rilke) – Du musst dein Ändern leben.
(Anonym)

Ich bin immer noch verwirrt, aber auf einem höheren Niveau.
(Enrico Fermi)



Sie haben nun alle Elemente des VIGOR kennengelernt. Ich hoffe, dass Ihnen die Übungen, die zugehörigen Fallbeispiele, die wissenschaftlichen Hintergründe und ergänzenden Literaturhinweise zu jedem Aspekt des VIGOR Lust und Mut gemacht haben, auch die potenziell anstehenden Veränderungen in Ihrem Leben nach und nach anzugehen. Bevor sich der Haupttext des Buchs langsam aber sicher dem Ende zuneigt, möchte ich Ihnen noch einige übergreifende Gedanken zum Thema Persönlichkeitsentwicklung mit auf den Weg geben. Beim Wort Entwicklung steht z. B. implizit die Frage im Raum: Ist man damit irgendwann fertig? Ist irgendwann der ganze Persönlichkeitsfaden „ent-wickelt“? Und: Ist man dann ewiglich glücklich und zufrieden? Dazu folgende Geschichte: Einem der für mich prägendsten Ausbilder wird manchmal am Anfang von neuen Coaching-Fortbildungen ehrfürchtig folgende Frage (so oder ähnlich) gestellt: „Du machst doch jetzt schon seit 30 Jahren Coaching. Sag mal: Hast *du* eigentlich noch Probleme?!“ Er lächelt dann meist einen Moment in sich hinein, guckt den betreffenden Teilnehmer freundlich an und sagt: „Mein Freund, ich habe genauso viele Probleme wie du. Aber meine sind *besser* als deine ...“

In diesem Sinne habe ich mal eine Zeit darüber nachgedacht, ob ich mein Business nicht in „Praxis für bessere Probleme“ umbenennen sollte; es wäre auf jeden Fall ein treffender Titel. Aber ich fürchte, dass das doch nicht so einladend klingt. Früher habe ich jedenfalls gedacht, ich würde den Leuten zu *Lösungen* verhelfen (was bisweilen auch stimmen mag ...). Allerdings hat schon Goethe erkannt: *Jede Lösung eines Problems ist ein neues Problem*. Das klingt zunächst etwas pessimistisch – soll es aber gar nicht sein. Solange es sich bei den neuen Problemen um *bessere* Probleme handelt. Was ist damit genau gemeint? Manchmal melden sich ehemalige Klienten bei mir und schildern – bisweilen ziemlich aufgelöst – sie hätten einen Rückfall erlitten, was hier konkret bedeuten soll: Ein Problem, für das im Coaching bereits eine Lösung gefunden wurde, hat sich unversehens wieder gemeldet. Nun mag das durchaus vorkommen; manchmal vergessen Menschen einfach wieder, dass sie ein Problem eigentlich gar nicht mehr haben. Deutlich häufiger passiert allerdings Folgendes:

Das Problem kehrt eine Oktave höher wieder zurück

Hinter der Idee des Rückfalls steht die Annahme, dass ein Problem irgendwann vollständig abgeschlossen sein müsse. Und das gibt es das auch, z. B. in der Mathematik: Wenn Sie da zwei und zwei zusammenrechnen sollen und zu dem Ergebnis gekommen sind, dass das vier ergibt, haben Sie das Problem für alle Zeiten erschlagen. Beim Thema Persönlichkeitsentwicklung ist das aber ungleich schwieriger. Wenn da ein Klient mit der „Komplett-Fertig-Hypothese“ kommt, male ich mit ein paar Strichen zwei Abbildungen auf ein Blatt Papier:

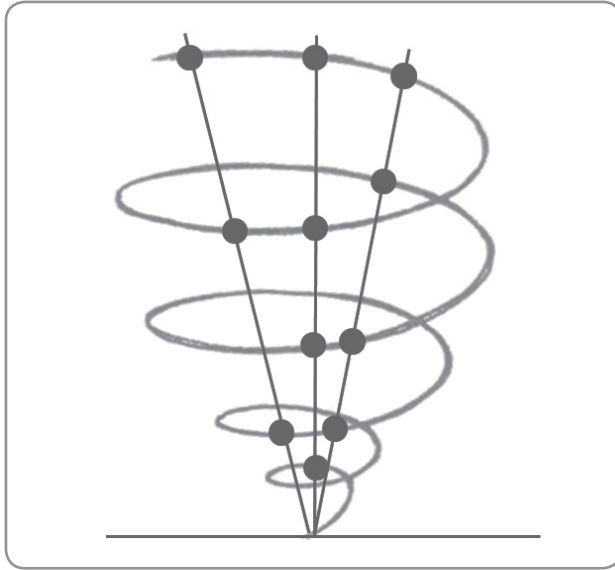


Abbildung 4: Entwicklung von Lebensthemen

Das erste Bild (Abb. 4) verdeutlicht, wie sich Themen (die geraden Linien) durch das Leben eines Menschen ziehen (die spiralförmige Kreisbahn). Dahinter steckt die Annahme, dass jeder Mensch einige Kernthemen in seinem Leben zu bearbeiten hat, die sich häufig um grundlegende Parameter wie Selbstwert, Selbstliebe oder das Nähe-Distanz-Spiel drehen. Diese Themen kreuzen immer wieder einmal unsere Bahnen. Hat jemand z. B. ein Problem mit dem Selbstwert, so wird sich das in vielen verschiedenen Bereichen des Lebens manifestieren: in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft, in der Beziehung zu den eigenen Kindern usw. Wenn wir uns dem Problem auf einer Ebene gestellt und es bewältigt haben, drehen wir eine Runde, in der das Problem kaum spürbar ist. Und irgendwann kreuzt es wieder unseren Weg. Dann müssen wir uns ihm erneut stellen. Und wenn wir es dort bewältigt haben, bekommen wir eine etwas längere Auszeit. Und dann kehrt es wieder ... Usw. Das bedeutet nicht unbedingt einen Rückfall!

Die 16.000-Euro-Grenze

Die folgende Grafik macht das oben Beschriebene noch etwas deutlicher:

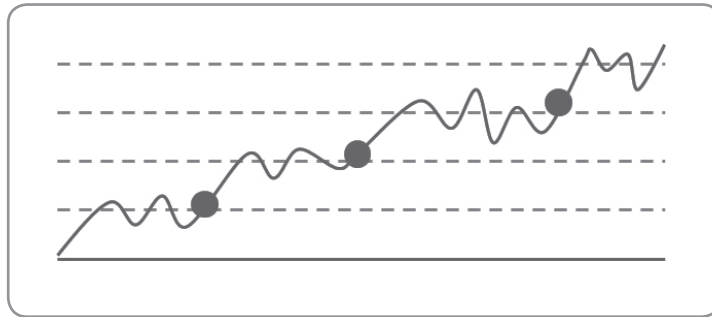


Abbildung 5: Lebensgrundgefühl in Abhängigkeit von gelungener Persönlichkeitsentwicklung

Abbildung 5 zeigt, wie es um die subjektive Wohlbefindenskurve der meisten Menschen bestellt ist, die sich intensiv mit ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen. Jeder Mensch steckt zunächst in seinem ganz alltäglichen Auf und Ab. Mal gewinnt man, mal verliert man. Mal ist man krank, meistens aber doch halbwegs gesund. Usw. Das alles beeinflusst ständig, wie wir uns fühlen. Darunter gibt es aber noch etwas, das unabhängig ist von diesen täglichen Schwankungen: das Lebensgrundgefühl (LGG). Darunter versteht man die „gefühlte“ Antwort auf Fragen wie: Bin ich o.k. oder bin ich nicht o.k.? Ist diese Welt ein guter oder ein schlechter Ort für mich? Was kann „einer wie ich“ vom Leben erwarten?³⁴³ Und die gute Nachricht ist: Wenn man sich einem seiner Themen auf einer Ebene (Abbildung 4) erfolgreich gestellt hat, gelangt man nach meiner Erfahrung mit hoher Wahrscheinlichkeit nachhaltig auf ein höheres Befindlichkeitsniveau (Abbildung 5). Die alltäglichen Probleme bleiben, aber sie werden *besser*, weil sich bestimmte grundlegende Fragen nicht mehr – oder zumindest deutlich weniger stellen. Daher auch der Name dieser Theorie. Es ist ein bisschen so, wie mit der 16.000-Euro-Frage bei Günther Jauch: Wenn Sie die geknackt haben, fallen Sie schlimmstenfalls auf diesen Wert zurück. Aber die 200-Euro-Fragen sind dann nicht mehr Ihre Sorge!

Konkret heißt das für mich: Ich habe trotz tausender von Stunden in Seminaren, verbunden mit Unmengen an Selbsterfahrung,³⁴⁴ dann und wann Ärger mit meiner Frau. Manchmal bin ich ohne Grund missmutig. Meine Verdauung könnte hier und da besser funktionieren – und der DAX entwickelt sich gerade auch nicht nach meinen Vorstellungen. Aber: Die Frage, ob ich mich selbst liebe, kann ich seit Jahren uneingeschränkt mit „ja“ beantworten. Mein Selbstwertgefühl liegt an den meisten Tagen deutlich näher an 100 als an 0 – im Gegensatz zu früher. Ich bin weitestgehend

glücklich und zufrieden mit dem, was ich tue und wer ich bin. Sollte mir ein Marktforscher jemals diese etwas merkwürdige Frage stellen, so könnte ich mit Fug und Recht behaupten: Ich kann mein Leben uneingeschränkt einem guten Freund oder Bekannten empfehlen!

Durch Krisen über den Tipping-Point in die Aufwärtsspirale: er erblühende Mensch

Ich möchte Sie jedoch nicht mit meinem möglicherweise etwas sentimentalen Gewäsch, sondern einmal mehr mit wissenschaftlichen Fakten von der Richtigkeit meiner Ausführungen überzeugen.

- Zum einen haben Forscher – wie bereits in den Ausführungen zum Thema Sinn im Kapitel VISION angerissen – aufzeigen können, dass es durchaus möglich ist, nicht nur unbeschadet, sondern deutlich gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Dies geschieht in der Regel allerdings nicht von selbst, sondern erfordert Ihre gezielte (und begleitete) Auseinandersetzung mit dem Geschehenen. Dann aber tritt genau der zuvor beschriebene Effekt ein: Sie begeben sich auf ein neues, qualitativ höher angesiedeltes emotionales Niveau. Was Sie nicht umbringt, macht Sie härter – und im besten Fall auch weiser.³⁴⁵
- Sie müssen jedoch nicht auf eine schwere Krise in Ihrem Leben warten, um das nächste Level zu erreichen. Vielmehr gilt zusätzlich: Steter Tropfen höhlt den Stein. Dem Erleben positiver Gefühle wohnt empirisch bewiesen eine Art „Tipping-Point“ (ein kritischer Umschlagpunkt) inne.³⁴⁶ Genauer gesagt geht es um das Verhältnis Ihrer positiven und negativen Gefühlserlebnisse auf ganz alltäglicher Basis. Psychologen konnten nachweisen, dass „die Magie“ bei ca. 3:1 beginnt: Menschen, die im Durchschnitt für je eine negative Gefühlsregung (Enttäuschung, Trauer, Wut etc.) mindestens drei positive Gemütsbewegungen (Freude, Dankbarkeit, Liebe etc.) erfahren, liegen jenseits dieses Punktes.³⁴⁷ Sie stoßen damit die Tür zu einem Zustand auf, den Martin Seligmann, der „Papst“ der Positiven Psychologie, „Flourishing“ nennt, also das nachhaltige Aufblühen unseres menschlichen Potenzials.³⁴⁸ Noch ein letztes Mal sei gesagt: Aufgrund seiner positiven Konsequenzen ist Zufriedenheit zugleich Weg und Ziel. Und ausnahmsweise gilt also: Quantität schlägt Qualität! Zwar ist es durchaus hilfreich und wünschenswert, die große Momente des Lebens zu suchen, zu genießen und in Ehren zu halten. Noch wichtiger für Ihr dauerhaftes Wohlbefinden wird es allerdings sein, sich immer wieder auch an den (mehr oder weniger) kleinen alltäglichen Dingen zu erfreuen. Diese öffnen Ihnen, ebenso wie Krisen, das Tor für weiteres Wachstum.³⁴⁹

- Und dieses Wachstum erfolgt – auch in den Worten der akademischen Psychologie – in einer Art Aufwärtsspirale.³⁵⁰ Sie können der Wirkung Ihrer Gene, wie auch der hedonischen Treitmühle (der Gewöhnung an neue positive Umstände) entkommen, indem Sie beständig Ihre Runden drehen und durch das richtige Denken, Fühlen und Handeln den Weg bahnen für weiteres Wachstum.³⁵¹ Sie können diesen sich selbst verstärkenden Prozess in Gang setzen. Sie können. Wenn sie wollen. Und wollen *dürfen*.

Ausklang

Zum Ende des Buches halte ich es für angemessen, Sie, geneigter Leser, nochmal auf eine kurze Reise zu den frühen Anfängen dieses Werks mitzunehmen, also in die Zeit der Entstehungsgeschichte der VIGOR-Studie. Ich werde also doch noch sentimental. Aber aus gutem Grund, weil sich die Inhalte des Buches auf eine fast ironisch anmutende Art und Weise in seiner Entstehungsgeschichte widerspiegeln.

Die Idee und auch die Motivation, die VIGOR-Studie (die zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht diesen Namen trug) durchzuführen, reiften in mir irgendwann im Sommer 2008. Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich mitten in der empirischen Datenerhebungsphase für meine Doktorarbeit an einem Lehrstuhl für Controlling einer renommierten privaten Business School. Diese Doktorarbeit hatte inhaltlich nichts, aber auch gar nichts mit der Studie gemeinsam, deren Ergebnisse Sie in diesem Buch nachvollziehen können. Ich habe die Dissertation im Grunde aus der gleichen Gefühlslage eines schlechten Gewissens heraus begonnen, die uns die Wohnung aufräumen oder bügeln lässt, wenn wir eigentlich ganz dringend die Steuererklärung machen müssten. Nun fragen Sie sich sicher zu Recht: Was macht ein an Positiver Psychologie und Coaching interessierter Mensch an einem Lehrstuhl für Controlling einer elitären Business School? Die Antwort: Ich weiß es (heute) selbst nicht mehr so genau. Jedenfalls erscheinen mir alle Gründe, die ich mir in der Rückschau vage zusammenreimen kann, als sehr bedenklich:

- Weder war es mein sehnlichster Wunsch, jemals im Bereich Controlling zu arbeiten; das Thema interessiert mich bis heute nicht besonders. Ich erinnere mich, dass es mir damals wichtig war, Karriere zu machen – und da könne ein Dokortitel von einer Elite-Uni bestimmt nicht schaden, habe ich mir wohl gedacht.
- Noch war es offensichtlich das Ziel meines inneren Teile-Konsortiums, mich diese Arbeit schreiben zu lassen. Sonst hätten die tonangebenden Instanzen wohl kaum dafür gesorgt, dass ich häufiger mehrmonatige Pausen einlegte, um mich stattdessen in die Weisheiten Buddhas und ähnliche Literatur zu vertiefen – oder gleich ein komplett anderes Forschungsvorhaben zu beginnen.
- Auch meine Lizenz zur Zufriedenheit habe ich durch diese Arbeit nicht bekommen. Ganz im Gegenteil: Ich habe sie erst bekommen (zumindest in Teilen), als mir meine Eltern die „Erlaubnis zum Aufhören“ erteilten. Mir ist heute klarer denn je, dass ich diese Doktorarbeit auch und vor allem „für meine Eltern“ geschrieben habe. Für mich gab es da immer eine gefühlte, wenn auch unausgesprochene, Erwartungshaltung. Wie viele Kinder, deren Eltern noch im Nachkriegs-

klima aufgewachsen sind, habe ich häufiger den Satz gehört: „Du *sollst* es mal besser haben als wir!“ Je nachdem, wie man den Modaloperator „sollen“ auffasst, versteht sich dieser Satz als ein aus Liebe ausgesprochener Wunsch – oder aber als eine unmissverständliche *Aufforderung*, welche implizit die Frage nach sich zieht: „Und was ist, wenn ich es *nicht* schaffe?“ Diesen Druck habe ich immerzu gespürt: Wenn ich an der Arbeit schrieb, und umso mehr, wenn ich es nicht tat. Trotzdem schien es mir an vielen, quälenden Tagen unendlich schwierig, auch nur das entsprechende Dokument auf meinem Rechner zu öffnen. Etwa im Jahresrhythmus der insgesamt etwa 55 Monate hatte ich den unbändigen Wunsch, die Doktorarbeit ad Acta zu legen. Was mich dann doch immer wieder bewog, weiterzumachen: Ich wollte meine Eltern nicht enttäuschen. Und: Ich wollte keiner sein, „der es nicht gepackt hat“. Ein knappes Jahr vor dem Ende fand ein (auf beiden Seiten) ziemlich tränenreiches, etwa dreistündiges Gespräch zwischen meinen Eltern und mir statt, in dem sie mir schließlich die „Lizenz zum Aufhören“ gaben: Sie versicherten mir (und ich verstand!): Auch ohne Dokortitel würde ich ein „guter Sohn“ bleiben. Danach war die Arbeit in Nullkommanichts fertig geschrieben.

- Kontrastierend muss ich meine Fähigkeit, mich auf die *wirklich* wichtigen Dinge in meinem Leben zu konzentrieren – wenn auch etwas augenzwinkernd – sehr lobend erwähnen. Ich habe schließlich die Ressourcen aufgebracht, die Doktorarbeit zu vollenden, ohne von jenem Thema Abstand zu nehmen, das mich wirklich antreibt. Jedoch geschah diese Steuerung weitaus „bewusstloser“, als es nun, in der Rückschau aufgeschrieben, anmuten mag.
- Bleibt schließlich das Thema Durchhaltevermögen. Heute ist mir klar: Sich für ein Ziel über Gebühr quälen zu müssen, ist ein sichererer Indikator und gleichzeitig der Preis dafür, sich einer falschen Sache verschrieben zu haben – einem Streben, das jenseits der eigenen Talente und Neigungen liegt. Im Ergebnis weiß ich heute, dass ich offenbar in der Lage bin, mich weit über meine psychische Schmerzgrenze hinaus anzutreiben, vorausgesetzt, das Schreckgespenst, die Furcht vor dem Scheitern, ist gruselig genug. Wofür auch immer das gut ist – ich werde es nie wieder so weit kommen lassen.³⁵²

Damit Sie mich bitte nicht falsch verstehen – ich bereue es keineswegs, diese Doktorarbeit geschrieben zu haben: Ich habe während dieser Zeit tolle Freunde gefunden, mir neue und wichtige Fähigkeiten aneignen können, und den Dokortitel möchte ich auch nicht zurückgeben, nur weil die unterliegende Motivation ungesund war. Letztlich finde ich es auf eine sehr beruhigende Art und Weise wunderbar, dass sich – auch wenn es mir damals das Leben nicht angenehmer gemacht hat – meine wahre Natur unaufhörlich und mit Nachdruck ihren Weg gebahnt hat. C.G. Jung sagte einmal, es sei leichter, zum Mars vorzudringen, als zu sich selbst. Gottseidank irrte er hier. In diesem Sinne: Ich hoffe, dass mein Buch Ihnen Mut gemacht und hilfreiche Werkzeuge an die Hand gegeben hat, auf das auch Sie in Zukunft Ihrer wahren Natur mehr und mehr Raum geben können. Es gibt kein zu *Frieden stellenderes* Ziel als dieses.

Hamm, Wangerooge und Portimão im Frühsommer 2012

Nico Rose