

Matt Galan Abend

Leben Sie statt zu funktionieren

*In innerer Ruhe und Souveränität
Glück und Wohlstand aufbauen*

mvgverlag 

© des Titels »Leben Sie statt zu funktionieren« 978-3-636-07087-6
2015 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Einführende Gedanken

Was ist „Erfolg“ ? Was ist ein erfolgreiches Leben?

Auf diese Fragen kann es keine allgemeinverbindliche Antwort geben, denn jeder Mensch hat seine eigenen Vorstellungen von seinem Erfolg oder einem erfolgreichen Leben schlechthin.

Diese eigene Vorstellung von Erfolg ist in der Regel sehr eng mit den vergangenen und den augenblicklichen Lebensumständen verknüpft; „Wenn ich das doch endlich erreichen würde ... wenn sich das endlich ändern würde ... wenn ich das endlich hinter mir hätte“ usw. usw.

Oft ist diese Vorstellung auch an Personen geknüpft, die wir aus unserer jetzigen Perspektive als erfolgreich einstufen und denen wir damit so etwas wie eine Vorbildfunktion geben: unser Chef, der Nachbar gegenüber, ein erfolgreicher Sportler, Schauspieler, Politiker, Geschäftsmann, Bildhauer, Arzt oder Wissenschaftler.

Aber bedenken wir dabei: Das, was wir von außen sehen, ist immer nur ein Teil des Lebens, das der Betreffende führt. Es ist nur die begrenzte Rolle des Politikers, Wissenschaftlers oder Geschäftsmannes, die wir sehen. Ein erfolgreiches Leben aber besteht aus sehr viel mehr. Es umfasst alle Bereiche des Lebens und vor allem bedeutet es, Freude an diesem Leben zu haben und auch dann glücklich zu sein, wenn wir nicht gerade verliebt sind.

Die Feststellung von Erfolg oder gar eines erfolgreichen Lebens ist also etwas sehr Relatives. Es ist allein eine Frage des persönlichen Maßstabs sowie des Zeitraums, in dem wir denken.

Nun begann unsere unvermeidliche Erziehung – oder nennen wir es besser unsere Dressur – zu einem „nützlichen Mitglied der menschlichen Gesellschaft“ natürlich zunächst einmal damit, dass man uns die Maßstäbe und die Zeiträume von außen setzte. Dagegen konnten wir uns nicht wehren. Wir mussten im Sinne derer, die an uns herumzogen, die uns *erzogen* und zurechtbogen, funktionieren oder wir bekamen Ärger.

Wenn wir nun endlich ins Töpfchen machten oder gelernt hatten, unsere Kinder-Klobrille zu benutzen, statt die Windeln zu beschmutzen, war dies ein Erfolg, der auch von unserem Umfeld gebührend bewundert und gelobt wurde, wobei das Umfeld sich natürlich selbst den größten Anteil an solch fragwürdigen Erfolgen zuschrieb.

Dieses Prinzip änderte sich dann auch so schnell nicht mehr. Es war nun nicht mehr das Töpfchen, nun waren es unsere Zeugnisse, unsere sportlichen und schulischen Leistungen, die beurkundet wurden, unsere bestandene Führerscheinprüfung, unsere Ausbildung oder unser Studium, unser soziales Ansehen und dergleichen, die uns selbst das Gefühl des Erfolgs spüren und uns in den Augen derer, die uns nahe standen, wachsen ließen. Wobei natürlich jeder unserer Wegbegleiter seinen eigenen Anteil nicht vergaß. Unser Sohn ... unsere Tochter ... haben wir nicht alles für sie getan?

Damit haben wir eine Prägung erhalten, die uns erst dann etwas als Erfolg bewerten lässt, wenn es auch von außen so gesehen wird. Dies ist eine höchst verhängnis-

volle Prägung, denn sie hindert uns daran, Zufriedenheit und Anerkennung aus uns selbst heraus zu beziehen. Wir suchen nach Bestätigung und Anerkennung von außen, legen großen Wert darauf, wie wir gesehen werden.

Ich sage Ihnen, wenn die ganze Welt Sie bewundert und für einen erfolgreichen Menschen hält, Sie sich aber in Ihrem Innern einsam und elend fühlen, dann sind Sie keinesfalls erfolgreich – Sie sind ein Narr.

Wenn die ganze Welt Sie belächelt und unterschätzt, Sie sich aber in Ihrem Innern sauwohl, glücklich und zufrieden fühlen und über die Einschätzung der anderen schmunzeln, dann sind Sie erfolgreich. Dann sind Sie ein Weiser.

Wenn wir das System unserer Außenabhängigkeit nicht kritisch hinterfragen und dann auch durchbrechen, werden wir ewig unterwegs sein und nie ankommen.

Mit diesem Buch will ich Ihnen nicht nur den Weg zu einem erfolgreichen Leben, sondern vor allem ein Stück des Weges in die innere Freiheit und Unabhängigkeit aufzeigen, denn beides ist unabdingbar miteinander verbunden.

Unabhängig von unserem persönlichen Maßstab und der erhofften Anerkennung von außen können wir jedoch schon eines am Anfang mit Sicherheit sagen:

Erfolg ist, wie es das Wort ausdrückt, immer die Folge von etwas. Es *erfolgt*. Es ist kein Zufall, es hat eine Ursache.

Diese Ursache müssen wir in jedem Fall selber setzen oder schon gesetzt haben, sonst könnte nichts *erfolgen*.

Aber wie setzt man die Ursachen zum Erfolg? Worauf ist dabei besonders zu achten? Was macht man dabei richtig und was kann man falsch machen? Wie und wodurch kann man den Weg zu einem erfolgreichen Leben erkennen oder erlernen? Diese Fragen möchte ich euch beantworten.



Nun wurden wir ja, wie wir gesehen haben, in unserer Entwicklung nicht ganz alleine gelassen. Wir hatten Eltern, Lehrer und Vorgesetzte, die uns die Maßstäbe setzten, oder wir haben uns sogar selbst jemanden zum Vorbild auserkoren, von dem wir lernen wollten.

Aber all diese wohlmeinenden Stützen hatten eines gemeinsam: Sie sagten und zeigten uns, dass wir es so machen sollten, wie *sie* dachten, dass wir es machen sollten, und das war leider nicht immer das Richtige. Sie haben uns zu Ordnung und Disziplin angehalten, haben uns rechnen, schreiben und lesen gelehrt, haben uns vielleicht sogar studieren lassen oder uns gezeigt, wie man dies oder jenes verrichtet oder erfolgreich erledigt.

Aber haben sie uns auch gesagt oder sogar gezeigt, wie man erfolgreich lebt, oder haben sie uns eher gezeigt, wie man erfolgreich funktioniert? Hat uns irgendjemand „Leben“ gelehrt oder war das, was sie uns vorlebten, eher ein abschreckendes Beispiel?

Ein erfolgreiches Leben, ein Lebens-Erfolg, bedeutet Erfolg in allen oder doch zumindest den meisten Bereichen des Lebens: Beruf, Partnerschaft, Freude, Liebe, Gesundheit, persönliche Erfüllung usw.

Romy Schneider, Elvis Presley, Marilyn Monroe, Roy Black z.B., wenn wir einmal bei den Schauspielern und

Sängern bleiben, waren in ihren Berufen absolut erfolgreich, in ihrem Leben waren sie es leider nicht. Sie haben sich umgebracht. Diesen Beispielen könnten wir noch viele Namen aus anderen Berufsfeldern hinzufügen.

Was nutzt es uns z.B., ein erfolgreicher Geschäftsmann oder Manager zu sein, wenn das Geschäft oder das Unternehmen uns allmählich auffrisst? Wenn das Geschäft *uns hat*, statt dass wir das Geschäft haben? Ist das dann ein erfolgreiches Leben?

Viele werden sagen, dies sei halt der Preis, den man zu zahlen hat. Ich halte diese Behauptung für den Ausdruck tiefster Unwissenheit. Solange Sie für etwas „zu zahlen“ haben, machen Sie etwas falsch. Sie sollen nicht zahlen, Sie sollen erlösen. Das geschieht aber keinesfalls dadurch, dass Sie kämpfen. Kampf ist Krampf.

Das Leben ist kein Kampfsport, auch wenn viele das so sehen und täglich in den Kampf ziehen.

In diesem Kampf werden Sie lediglich ausbluten, gewinnen können Sie ihn nicht. Ich erlebe fast täglich die Ausgebrannten, Herz- und Kreislaufgeschädigten, die Magenkranken oder Depressiven so genannten Erfolgreichen. Sie haben alles für ihren vermeintlichen Erfolg gegeben – sogar sich selbst. Welchen Sinn macht das?

Das Erlösen oder Ernten, das ich meine, geschieht durch die richtige Ursachensetzung auf der geistigen Ebene – der elegantere Weg, ein gesetztes Ziel zu erreichen.

Dies ist der Weg zu leben, statt gelebt zu werden – der Weg zu leben, statt zu funktionieren.

Auch wenn Sie so etwas in Ihrem Fall nicht für durchführbar halten, auch wenn Sie glauben, dass die Lebensumstände, die Branche, der Markt usw., in denen Sie stecken, Ihnen gar keine andere Wahl lassen, als zu kämpfen – Sie irren. Sie sind blind.

Ich habe schon mit sehr vielen Menschen gearbeitet, die eine Änderung ihrer Lebensumstände und ihres Engagements zunächst für unmöglich hielten und dann erstaunt waren, wie einfach es doch letztlich ging.

Das einzige Problem dabei ist, dass „Sie“ mit der Änderung anfangen müssen, vor allem, dass Sie „jetzt“ damit anfangen müssen. Sie müssen nicht erst noch ...

Sie müssen die Änderung allerdings selbst für möglich halten – und an dieser Stelle fängt das Unmögliche meist an. Solange Sie etwas für unmöglich halten, ändert sich nichts. Dies gilt gleichermaßen, ob Sie aus engen Verhältnissen ausbrechen wollen, oder ob Sie sich zu weit aus dem Fenster gelehnt haben und sich nun zurücknehmen möchten.

Wer eine Änderung nicht für möglich hält, sieht natürlich alle Rechtfertigungen für sein Verharren in der schlechten Situation. Natürlich weiß jeder, warum er im Moment nichts ändern kann, warum er da jetzt nicht rauskommt usw.

Wenn dann diese Argumente irgendwann einmal nicht mehr aufrechtzuhalten sind, erklärt er kurzerhand, dass er ja nur noch für eine begrenzte Zeit darin steckt und dass sich ja dann ohnehin alles ändern wird. Spätestens mit 40 ... 50 ... 60 ... usw.

Ich habe leider noch bei keinem Menschen erlebt, dass dies dann auch tatsächlich so eingetroffen wäre, es sei denn, äußere Umstände zwangen ihn dazu. Meist waren

es Krankheiten, die die überfällige Kehrtwendung dann erzwingen.

Was ich Ihnen mit diesem Buch nahe bringen möchte, ist ein Weg, der Sie ein in jeder Hinsicht erfolgreiches Leben führen lässt. Der Sie in innerer Ruhe und Gelassenheit über den Dingen stehen und zum Zuschauer der eigenen Komödie werden lässt.

Aber verstehen Sie dies bitte nicht falsch. Dies ist kein Buch zum Aussteigen. Ganz im Gegenteil.

Dies ist ein Buch zum Einstieg in die Fülle der Schöpfung. Dies ist ein Buch zum Einstieg in das Spiel des Lebens, das Sie täglich erfolgreich und mit Freude spielen lässt, statt zu kämpfen.

Wie weit Sie in die Fülle der Schöpfung einsteigen wollen, entscheiden Sie letztlich selbst.

*

Im ersten Teil des Buches biete ich Ihnen ein Handwerkszeug an, das Sie in jedem Fall nutzen sollten. Gleichgültig, wo Sie heute stehen und gleichgültig, wo Sie morgen zu stehen wünschen. Nur wenn Sie diesen ersten Teil nutzen, wenn Sie wirklich damit arbeiten, wird sich in Ihrem Leben etwas ganz Entscheidendes verändern. Was Sie allerdings verändern wollen, entscheiden Sie ganz alleine. Ich unterbreite Ihnen lediglich Vorschläge und zeichne die zur Umsetzung notwendigen Wege auf.

Wenn Sie auch den zweiten Teil des Buches beherrsigen, wenn Sie mit dem Müll aufräumen, der sich auch bei Ihnen mit der Zeit angesammelt hat, gewinnen Sie noch ein weiteres Stück Freiheit und Lebensfreude dazu.

Aber dieser Teil ist nicht einfach. Es gilt, mit lieb gewonnenen Gewohnheiten und Ansichten aufzuräumen – und da steht Ihnen Ihr Ego und auch Ihr Umfeld nicht gerade wohlwollend gegenüber. Verhaltensänderungen sind notwendig. Sie werden dadurch einiges verlieren, aber Wertvolleres hinzugewinnen.

Wenn Sie auch den dritten Teil des Buches in Ihr Leben integrieren, begeben Sie sich endgültig auf den Weg zur Meisterschaft des Lebens. Dazu brauchen Sie dann etwas mehr Zeit. Dies ist nicht in wenigen Monaten oder auch Jahren zu erreichen.

Es ist ein Prozess, der innere Weisheit, Ruhe und Gelassenheit wachsen lässt. Denn wer einen weiten Weg vor sich hat, der rennt nicht.

Wenn Sie das Buch nur lesen und dann weglegen, ändert sich allerdings rein gar nichts.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls den Erfolg,

den Sie sich wünschen.

Aschau i. Ch., im August 2002

Ihr



TEIL I

DIE SELBSTANALYSE

Nur was ich durchschaue, kann ich auch ändern.
Aufdeckung und Abbau unserer Erfolgsbremsen
Die Fülle der Schöpfung als erreichbare Zielsetzung

Vergessen Sie zunächst einmal ...

... alles, was Sie über die Erfolgsrezepte anderer Menschen gehört oder gelesen haben. Sollten Sie solchen Rezepten folgen wollen, sollten Sie Ihr eigenes Verhalten danach ausrichten wollen, begeben Sie sich auf sehr brüchiges Eis. Dieses Eis ist schon deshalb brüchig, weil die als Anleitung angebotenen Erfolgsrezepte anderer zwangsläufig immer nur Rezepte von gestern oder vorgestern sein können.

Auch wenn die Lebensgeschichten und die Denk- und Verhaltensweisen zumindest in ihrem beruflichen Leben erfolgreicher Menschen immer wieder als Vorbild herausgestellt werden:

Nicht eines dieser Rezepte, nicht eine dieser Arbeitsweisen lässt sich kopieren. Nicht eine einzige Situation lässt sich wiederholen.

Ja nicht einmal für die Zitierten selbst wäre die eigene Geschichte in gleicher Form wiederholbar. Dies kann ich sehr leicht an mir selbst feststellen. Nicht einer meiner Erfolge könnte heute in der gleichen Weise noch einmal zustande kommen.

Was gestern richtig war, was gestern bei diesem oder jenem so wunderbar funktioniert hat, kann heute das genaue Gegenteil bewirken. Die Schöpfung ist in dauernder Bewegung. Nichts bleibt auch nur eine Sekunde so, wie es ist. Nicht einmal wir selbst.

Während Sie z.B. diesen Absatz lesen, sind einige Zellen Ihres Körpers abgestorben und neue Zellen haben sich gebildet – ein immerwährender Prozess, solange wir leben. Man weiß, dass unser Körper auf diese Weise alle sieben Jahre komplett erneuert wird. Nicht eine einzige der heute vorhandenen Zellen wird auch in sieben Jahren noch vorhanden sein. Nicht einen einzigen Gedanken, den wir heute denken, werden wir auch in sieben Jahren noch völlig unverändert denken. Wir haben uns verändert, die Welt hat sich verändert, unsere Mitmenschen haben sich verändert, ja selbst unser intimster Partner, unsere Kinder usw. haben sich verändert.

Wenn nun eine Strategie, wenn Denk- und Verhaltensmuster, die vor einiger Zeit zum Erfolg geführt haben, auch heute wieder zum Erfolg führen sollen, würde dies voraussetzen, dass die damalige Gesamtkonstellation aller Umstände auch heute wieder die gleiche sein müsste. Und dies ist absolut unmöglich.

Noch einmal: Nichts bleibt auch nur eine Sekunde so, wie es ist! Nicht einmal wir selbst!

Wenn aber etwas, das wir beherrschen und letztlich für uns nutzen und einsetzen wollen, in dauernder Bewegung – und damit ja zwangsläufig auch in dauernder Veränderung – ist, bekommen wir nur dann eine reelle Chance zur Einflussnahme, wenn wir diese Bewegung mitmachen.

Wenn wir auf dem Stand von gestern stehen bleiben, wenn wir das Rezept von gestern anwenden wollen, bewegt „es“ sich an uns vorbei.

Flexibilität und Elastizität sind bei den sich immer schneller wandelnden Gegebenheiten von entscheidender Bedeutung.

Mit dem Nacheifern eines Vorbilds haben wir jedoch eine klare Vorstellung davon im Kopf, auf welchem Weg

etwas zu funktionieren hat. Damit laufen wir Gefahr, für alle Varianten eines möglichen anderen und vielleicht sogar richtigeren Verhaltens unerreichbar zu werden. Neue Wege und Lösungen bleiben unerkannt. Wir sind blind. Wir haben ja unsere klare Vorstellung im Kopf, wie etwas zu sein hat.

Die so enorm wichtige Chance des Augenblicks, die darin besteht, im richtigen Moment das Richtige zu tun, auch wenn es nicht mit unserem Vorbild übereinstimmen sollte, könnten wir durch eine solch starre Fixierung verpassen.

Durch das Nacheifern eines Vorbilds blockieren wir das wichtigste Kapital, über das wir verfügen:
unsere Individualität – unsere eigene unverkennbare Duftmarke.

Wir laufen Gefahr, uns durch Kopieren eines fremden Erfolgsrezepts ein Verhalten aufzuerlegen, das unserer eigenen Persönlichkeitsstruktur möglicherweise nicht nur völlig entgegensteht, sondern auch unsere eigenen Stärken ausbremst.

Folglich werden wir unserem Vorbild niemals gerecht werden können, und weil wir ihm niemals gerecht werden können, sind wir dann allzu schnell bereit, daraus den trügerischen Beweis unserer eigenen Unzulänglichkeit zu ziehen, unseres eigenen Versagens oder unserer eigenen Minderbegabung. Eine völlig überflüssige Quadratur des Nonsens.

Glauben Sie mir aufgrund meiner langen Erfahrung und meines täglichen Umgangs mit Menschen aus allen Positionen und Konstellationen:

Es gibt nur einen Weg zum Erfolg Ihres Lebens: Ihren eigenen Weg.

Ich weiß, dass das, was ich hier sage, in krassem Widerspruch zu vielen anderen Büchern steht, die sich im weitesten Sinne mit dem Thema Erfolg beschäftigen. Vor allem amerikanische Autoren haben es nahezu zur Meisterschaft gebracht, unter Aufzählung hunderter Namen aufzuzeigen, wie andere es gemacht haben, und leiten dann aus diesen Geschichten ihre Empfehlungen für das zukünftige eigene Verhalten ab. Für mich ist das absoluter Nonsens.

Das Gestrige kann niemals eine Empfehlung für das Heutige sein – oder die Welt würde still stehen.

Zudem hege ich tiefstes Misstrauen gegen solche Erfolgsgeschichten, die nur selten mit der exakten Wahrheit übereinstimmen. Das wirkliche Geschehen wird im Nachhinein nur allzu gerne glorifiziert. Schwierigkeiten haben im Rückblick keine Bedeutung mehr. „Er oder sie hatten ihr Ziel immer klar vor Augen, haben niemals gezweifelt, hatten niemals etwas so Banales wie Angst.“ Was für Übermenschen! Ich glaube so etwas nicht.

Jeder Mensch neigt dazu, die Vergangenheit positiver zu sehen, als sie in Wirklichkeit war. Das ist ein durchaus sinnvoller Schutzmechanismus unseres Unterbewusstseins. Würden wir alle negativen Erfahrungen, alle Blessuren, Irritationen, Selbstzweifel und Misserfolge immer weiter vor uns hertragen, würden sie sich sehr schnell zu einer Last entwickeln, die uns bei jedem Schritt lähmt. Was in Wahrheit purer Zufall, glückliche Umstände oder die Hilfe von Freunden war, wird bei dieser Nachbetrach-

tung allzu schnell zum unternehmerischen Weitblick, zu einer unbeeinträchtigt durchgesetzten Strategie usw. usw.

Es gibt keine Patentrezepte.

Nach den Millionenaufgaben so genannter Erfolgsbücher müsste es z.B. ein Heer von Menschen geben, die sich keine Sorgen mehr machen und nur noch leben. Es scheint mein ganz persönliches Pech zu sein, dass mir trotz der vielen Menschen, die ich beruflich und privat kennen lerne, davon noch niemand begegnet ist. (Dies ist zugegebenermaßen ein etwas schiefes Bild, denn die, die sich tatsächlich keine Sorgen mehr machen und nur noch leben, kommen natürlich nicht zu mir.)

Was heißt es z.B., wenn gesagt wird, dass ein Erfolgreicher (was auch immer wir zunächst als Erfolg bewerten) immer fest an die Erreichung seines Ziel geglaubt und nie gezweifelt hat? Haben wir dann mit dem Faktor „fester Glaube“ ein eindeutiges Erfolgsrezept entdeckt? Ich sage nein.

Was heißt es, wenn wir feststellen, dass ein Erfolgreicher von der Erreichung seines Zieles nahezu besessen war? Haben wir dann mit dem Faktor „Besessenheit“ ein Erfolgsrezept entdeckt? Ich sage wiederum nein.

Die Fragwürdigkeit solcher Beispiele ist schon allein daran zu erkennen, dass wir Tausende andere, die genauso fest geglaubt, nie gezweifelt haben, die von ihrer Idee besessen waren und trotzdem gescheitert sind, weder befragen noch analysieren können. Wir wissen nicht einmal von ihnen. Sie fallen einfach unter den Tisch, bleiben namenlos, obwohl sie mit Sicherheit die überwiegende Mehrheit darstellen würden.

Wie viele Menschen haben schon in Besessenheit und unerschütterlichem Glauben an ihre Idee alles gesetzt und alles verloren? Wer zählt diese namenlos Gebliebenen? Vielleicht kann man sie indirekt aus dem Konkursregister, dem öffentlichen Schuldnerverzeichnis, der Statistik über Ehescheidungen und Suizide ablesen?

Natürlich kann und will ich nicht bestreiten, dass der feste Glaube an die Erreichbarkeit eines Ziels eine nicht zu unterschätzende Kraft entwickelt. Wenn ich von vornherein nicht an die Erreichbarkeit eines Ziels glaube, sollte ich mich erst gar nicht auf den Weg machen.

Aber wie oft standen wir schon staunend da und mussten feststellen, dass wir an das, was sich da im Augenblick zu unseren Gunsten entwickelte, schon längst nicht mehr geglaubt hatten? Ja, dass es sich erstaunlicherweise erst ab dem Zeitpunkt positiv entwickelte, als wir es quasi aufgeben hatten. Mir selbst ist es des Öfteren so ergangen.

Wäre aber der feste Glaube eine unverrückbare Voraussetzung zum Erfolg, dürfte so etwas nicht vorkommen. Aber es kommt vor und darin ist sogar so etwas wie Gesetzmäßigkeit zu erkennen, auf die ich später noch genauer eingehen werde. *Sie hat etwas mit Loslassen, mit Raum lassen zu tun.*

Wenden wir uns also dem alles entscheidenden Faktor eines wirklich erfolgreichen Lebens zu. Dieser Faktor liegt in Ihrer eigenen Persönlichkeitsstruktur, ist Ihre eigene unverkennbare Duftmarke, wie ich es vorhin genannt habe.