

Leseprobe aus:

**Christian Ankwitsch**

# **Dr. Ankwitschs Kleiner Seelenklempner**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

## Lob des Durchwurstelns oder: Sich glücklich durchs Leben improvisieren 11

*Wie Sie erkennen, daß Sie sich mit dem Versuch, eine Riesenkarriere, jede Menge Kinder, absolute Unabhängigkeit, großen Reichtum, strahlende Schönheit, umfassende Geborgenheit, ewige Jugend, zügellosen Sex und ein bequemes Leben unter einen Hut zu bringen, ein wenig viel abverlangen – und wie Sie es mit fröhlichem Durchwursteln und selbstbewußtem Improvisieren hinbekommen können, einiges davon doch noch zu erreichen.*

## Stets glücklich sein wollen 47

*Wie Sie sich von der Vorstellung befreien können, nur ein Leben in andauerndem Glück sei das Wahre, während Ihr Alltag mit den dahinplätschernden Beziehungen, unerfüllten Wünschen und den Warteschlangen im Supermarkt eine einzige Enttäuschung sei – und wie Sie es anstellen, doch noch einen respektablen Zipfel von der Wurst zu bekommen und gleichzeitig zu akzeptieren, daß Phasen des Unglücks durchaus lebensnotwendig und sinnvoll sind.*

## Cool sein 69

*Warum es empfehlenswert sein kann, neben sich zu stehen, gute Witze auf eigene Kosten zu machen und erst mal ein wenig Zeit zu verplempern, bevor Sie richtig loslegen – und was es Ihnen bringt, sich zu vergegenwärtigen, daß unser Sonnensystem in zwei Milliarden Jahren den Bach hinuntergehen wird.*

### Abnehmen 87

*Wie Sie dahinterkommen können, ob Sie tatsächlich ein paar Kilos zuviel wiegen oder bloß einem Ideal nacheifern, und wie Sie (wenn es denn nun unbedingt sein muß!) die Sache mit dem Abnehmen schaffen – wobei ich Ihnen den Hinweis leider nicht ersparen kann, daß es mit ein bißchen Möhrengknabber nicht getan sein wird.*

### Wider besseres Wissen handeln 113

*Wie es kommt, daß Sie zwar genau wissen, was gut für Sie wäre, sich aber dennoch nicht danach richten. Und wie Sie es anstellen, öfter der Vernunft zu folgen und beispielsweise mit dem Rauchen aufzuhören – oder sich damit auszusöhnen, daß Sie wissentlich unvernünftig sind (wofür ebenfalls einiges spricht).*

### Dinge wegwerfen 133

*Wie Sie es hinbekommen, sich von Ihren Habseligkeiten nicht erdrücken zu lassen, indem Sie sie sichten, ordnen und manche sogar weggeben – und wie es Ihnen gelingt, den schmerzvollen Prozeß des Ausmistens zu planen, seelisch zu verkraften und gegebenenfalls so lange aufzuschieben, bis sich die ganze Angelegenheit von selbst erledigt.*

### Den Sinn des Lebens finden 153

*Wie Sie sich dieser Riesenfrage nähern können, ohne sich allzusehr einschüchtern zu lassen, warum wir uns überhaupt mit ihr beschäftigen sollten – und wie eine Antwort darauf lauten könnte, die selbstverständlich ebenso anfechtbar ist wie die 752 anderen in Umlauf befindlichen.*

### Alles richtig machen wollen 173

*Warum Ihre Fehler oft gar keine sind, sondern vielmehr Kompetenzen, die Sie bloß in einem ungeeigneten Moment anwenden; warum Sie auf echten Fehlern nicht herumharrten sollten – und wie Sie zu dieser Sicht der Dinge kommen können, ohne jeden Quatsch als Erfolg zu feiern.*

### Einen Partner finden 199

*Warum Sie es gar nicht verhindern können, irgendwann den richtigen Partner zu treffen, wie es kommt, daß strahlende Schönheit mehr schadet als nützt, und weshalb Sie jedem Anspruch auf Ewigkeit entgegentreten sollten – und schließlich: Warum die Liebe zwar wunderbar ist, Sie aber dennoch alles unternehmen sollten, sie auf ein handhabbares Maß schrumpfen zu lassen.*

### Eine Beziehung führen 221

*Wie Sie es schaffen, das ganz große Gefühlskino zu inszenieren, eine verlässliche Beziehung zu haben oder sich möglichst effektiv zu trennen – und warum Sie sich um komplizierte Partner, die Poesie der Genauigkeit, ein bißchen rauschhaften Sex und die Kunst des zynischen Kommentars bemühen sollten.*

### Kinder erziehen 255

*Wie es kommt, daß Sie in der Erziehung Ihrer Kinder eine beinahe unlösbare Aufgabe sehen, obwohl Sie im Grunde Ihres Herzens recht genau wissen, wie Sie sie bewältigen können – und warum Sie gut beraten sind, Ihren Nachwuchs für kompetent, robust und durchschnittlich zu halten.*

Mit Krisen leben 277

*Wie es Ihnen gelingt, mittelprächtigen Katastrophen doch noch etwas Positives abzugewinnen, ohne sie deshalb gut finden zu müssen, warum kein Weg daran vorbeiführt, den anderen von Ihren Problemen zu erzählen – und warum es für Ihr krisengeschütteltes Ego recht hilfreich sein kann, schweißen zu lernen.*

Dreizehn verlockende Versprechen ... 297

*... die Sie in diesem Buch vergeblich suchen werden, weil sie entweder überzogen, absurd oder wenig ziel führend sind – was freilich nichts daran ändert, daß sie unwiderstehlich klingen und daher ständig gemacht werden.*

Literaturauswahl 307

Dank 315

Über den Autor 317

## Dr. Ankwitschs Kleiner Seelenkempner





## Lob des Durchwurstelns oder: Sich glücklich durchs Leben improvisieren

*Wie Sie erkennen, daß Sie sich mit dem Versuch, eine Riesenkarriere, jede Menge Kinder, absolute Unabhängigkeit, großen Reichtum, strahlende Schönheit, umfassende Geborgenheit, ewige Jugend, zügellosen Sex und ein bequemes Leben unter einen Hut zu bringen, ein wenig viel abverlangen – und wie Sie es mit fröhlichem Durchwursteln und selbstbewußtem Improvisieren hinkommen können, einiges davon doch noch zu erreichen.*

Wir Menschen mögen grundsätzlich keine Kompromisse, das haben Untersuchungen immer wieder gezeigt. Sie machen uns unglücklich, weil wir das Gefühl haben, nur etwas Halbgutes bekommen zu haben und nicht das Beste. In solchen Momenten springen einem gern Prominente ins Auge, Angelina Jolie und Brad Pitt zum Beispiel. Das strahlende Paar lächelt uns von jedem zweiten Illustrierten-Cover entgegen, sexy, in den besten Jahren, vermögend, liebevoll, schön, entspannt und selbstbewußt; zudem haben die beiden jede Menge Kinder und sind ständig unterwegs, entweder zum Drehort ihres nächsten erfolgreichen Films oder zu ihrem Landhaus in Europa, wo gerade die wilden Malven blühen oder irgend etwas anderes Top-Exotisches. Was das mit uns zu tun hat? Viel, denn so, wie sie da abgebildet sind, lassen sie uns glauben, sie hätten jene magische Formel gefunden, nach der wir

uns sehnen: Sie verstehen es ganz offensichtlich, alles im Leben zu bekommen, ohne Kompromisse zu machen, und sich gleichzeitig alle Optionen offenzuhalten, einschließlich der, auch mal im Jogginganzug und mit Gummilatschen den Müll rauszubringen und dabei fotografiert zu werden.\* Natürlich wissen wir, daß das strahlende Paar auch so seine Probleme hat – im letzten gemeinsamen Urlaub mit George Clooney regnete es ein paar Tage, und ein undankbares Ex-Kindermädchen plauderte intime Details aus (wir lesen regelmäßig darüber). Natürlich wissen wir, daß die anmutig-entspannten Szenen mit den Kindern sorgsam inszeniert wurden, wir sind weder naiv noch gutgläubig – und doch kann der flüchtige Blick auf eines dieser Brangelina-Cover etwas tief in unserem Inneren anrühren, wie ein feiner Nadelstich in unsere Seele fühlt er sich an.

Dahinter steckt ein ebenso einfacher wie hartnäckiger Impuls. Im Grunde unseres Herzens wollen wir das auch: Alles! Zugleich! Und uns dabei nicht festlegen! Nein, wir

\* Die Spezialisten vom Fachblatt für das Aufspüren und Darstellen solcher Superpaare, die «Bunte», hat natürlich jede Menge anderer Paare auf Lager, die als Beispiel dafür dienen können, daß sich alles gleichzeitig erreichen läßt, ohne auch nur eine einzige Option aufzugeben. Zum Beispiel Heidi Klum und Seal. In der Titelgeschichte «Die Glücksgöttin» schrieb das Blatt: «Das ist der neue Hollywood-Sound, der nichts so sexy findet wie ein glückliches Familienleben. Und es ist der Sound einer jungen Generation, die alles will – Karriere und reiches privates Glück ... So wird Heidi Klum zum Vorbild für einen Gesamtlebensplan», um dann einen gewissen Robin Leach vom «Las Vegas Magazine» zu zitieren: «Mutter, Ehefrau, Karriere – Heidi Klum bekommt alles geregelt.»

sind weder habgierig noch verblendet, noch unintelligent. Ganz im Gegenteil: Wenn wir uns morgens im Spiegel sehen, ringen wir uns durchaus dazu durch, uns für liebenswerte, gutaussiehende, kluge, selbstbewußte und aufgeklärte Zeitgenossen zu halten, die klare Entscheidungen treffen, an der Karriere arbeiten und samstags auf den Wochenmarkt gehen, um sehenden Auges überteuertes Biogemüse zu kaufen. Aber vom leuchtenden Vorbild der beiden Hollywoodstars wähen wir uns denkbar weit entfernt. Unsere Beziehung zum Beispiel. Eigentlich ist sie ganz gut, wäre da nicht diese Unentschiedenheit des Partners, der sich seit Jahren nicht festlegen kann, wo er wohnen, ob er heiraten, ob er Kinder haben und die nackte Glühbirne im Wohnzimmer durch eine Designerlampe ersetzen möchte. Und der Job? Auch so lala, anfangs noch spannend, mittlerweile von allzuviel Routine bestimmt, aber angesichts der allgemeinen Krise eine Art Lebensversicherung, die wir nicht kündigen sollten. Und schließlich die kleinen Kränkungen, die uns der eigene Körper zufügt, wenn wir aus der Dusche steigen und uns beiläufig im Spiegel mustern; da müssen wir feststellen, daß der Kampf gegen die Cellulite nicht mehr gewonnen werden kann oder der vor kurzem noch scherzhaft kommentierte winzige Bauchansatz sich zu einer nicht mehr ignorierbaren Problemzone entwickelt hat. Es sind Gedanken wie diese, die uns in die Buchhandlungen treiben und die endlosen Regale mit den Ratgebern abschreiten lassen, geben sie uns doch ein großes Versprechen: Es gibt absolut nichts, was sich nicht in drei Tagen, in zehn Lektionen oder mit sieben Weisheiten lehren ließe. Kein Buch, das uns nicht in die Lage versetzen würde, binnen kurzer Zeit

unser Leben zu ändern und alles zu erreichen: Alles! Zugleich! Und ohne uns dabei festzulegen!

Wir erwarten viel von uns, sehr viel. Wir wollen alles schaffen: eine Riesenkariere stemmen, jede Menge Kinder bekommen, dabei jedoch völlig unabhängig bleiben, reich werden, schön sein, ewig jung bleiben, eine vertrauensvolle Beziehung führen, zügellosen Sex erleben und es rundum bequem haben.

Doch damit nicht genug: Wir haben auch nicht die geringste Lust, irgendwelche Kompromisse einzugehen und uns durch unsere Entscheidungen andere Optionen zu verbauen.

Gegen all das ist prinzipiell nichts einzuwenden. Erwartungen und selbstgesteckte Ziele spornen uns an, uns nicht mit dem Nächstbesten, sondern erst mit dem Allerbesten zufriedenzugeben. Doch wenn wir die Sache genauer besehen, werden wir entdecken, daß wir uns an einer Aufgabe versuchen, die wir nicht schaffen *können*. Nicht weil wir untalentiert, träge oder unfähig wären. Im Gegenteil: Wenn wir uns ins Bewußtsein rufen, wie wir die auseinanderstrebenden Teile unseres Lebens zusammenhalten, wie wir unsere Wünsche und Ideale miteinander zu versöhnen suchen, wie wir gleichzeitig dreigängige Menüs kochen, ein paar SMS beantworten und mit unserem etwas anstrengenden Vater telefonieren (der unsere Anrufe gerne mit dem Satz «Nie rufst du an!» eröffnet), dann werden wir Respekt vor uns haben. Daß es mit unserem Lebensentwurf trotz aller Mühen nicht klappt, liegt vielmehr daran, daß wir etwas Unmögliches versuchen. Schon eine feste Beziehung, ein autonomes Leben, ein oder zwei Kinder, ein kuscheliges Heim und eine beruf-

liche Karriere miteinander verbinden zu wollen ist eine ziemliche Anstrengung; wenn wir uns aber zugleich nicht wirklich festlegen wollen (um für alles mögliche offenzubleiben) und wenig Lust verspüren, uns auf Kompromisse einzulassen (weil wir glauben, die *ideale* Beziehung, den *idealen* Job und das *ideale* Leben erst noch zu finden), fordern wir den Mißerfolg geradezu heraus und manövrieren uns in eine Sackgasse aus Hoffen, Bangen und Traurigsein.

### **Das Große Nichts ist prinzipiell nicht schlecht – macht aber auch Arbeit**

Da wir die Ursachen für Probleme gern bei uns selber suchen, wird uns folgender Hinweis das Leben ein wenig leichter machen: Mit alledem sind wir nicht allein! Und wir sind nicht unbedingt schuld daran! Vielmehr gehören wir einer Generation an, die in eine offene Gesellschaft hineingeboren wurde: Keine Tabus mehr, keine religiöse Gängelei und keine verbiesterten Tanten und Onkel, die den Jugendlichen sagen, daß sie sonntags das kleine Brave beziehungsweise den dunklen Anzug tragen sollen. Leider produzierte das historisch einzigartige Entrümpelungsprojekt namens Aufklärung, das die offene Gesellschaft letztlich hervorbrachte, auch einige Kollateralprobleme. Unter anderem verlor das klassische Beziehungsmodell Vater-Mutter-Kind seine Verbindlichkeit. Das ist einerseits kein Schaden, weil es die Frauen eingesperrt und die Männer auf die Rolle der Familienernährer reduziert hat; andererseits trat an die Stelle der oft ungerechten und re-

pressiven Strukturen das Große Nichts. Keine Vorbilder mehr, an denen man sich orientieren oder auch abarbeiten kann, wenn einem für eigene Modelle die Phantasie fehlt; keine Konventionen mehr, die Beziehungen äußere Stabilität verleihen. Statt dessen müssen wir alles alleine machen. Alles! Entscheiden, mit wem wir wie lange zusammenleben; ob und, wenn ja, wann wir Kinder bekommen; wie wir sie erziehen; welche Rolle wir als Frau anstreben und welche als Mann; ob wir die Lebensgemeinschaft festigen oder scheitern lassen. Zugleich sehen wir uns einer Welt ausgesetzt, die von Kompromissen wenig hält, von der Forderung der Maximalisten, lieber auf eine Beziehung oder einen Job zu verzichten, statt sich mit Halbheiten zufriedenzugeben, dafür um so mehr. Das geheime Motto, das hinter allem steht: «Ich will frei sein, mir nichts vorschreiben lassen, nicht in Routine erstarren, mich weiterentwickeln.»

Wer wissen will, wie neu – historisch gesehen – diese Herausforderungen sind, muß nur die eigenen Eltern fragen. Wer es tut, bekommt Geschichten über Lebensentscheidungen zu hören, die klingen, als stammten sie aus grauer Urzeit, dabei sind sie gerade einmal sechzig Jahre her. So hat zum Beispiel mein Vater das Studium der Bodenkultur begonnen, weil seine Eltern meinten, er solle was studieren, bei dem er «viel an der frischen Luft» sei; als er es beendet hatte, entschied sein Professor kurzerhand: «Sie gehen nach G.! Dort wird eine Stelle frei, die nehmen Sie.» Und mein Vater? Er nahm seine junge Frau und ging. Und die? Ging einfach mit. Und beide leben sie heute noch dort, wo sie einst vom Herrn Professor hingeschickt wurden.

Daß es heute jedem einzelnen vorbehalten bleibt, das für ihn passende Lebens- und Beziehungsmodell zu finden und am Leben zu erhalten, hat gravierende Auswirkungen. So leiden siebenunddreißig Prozent der Männer unter Bindungsängsten; scheitern über fünfzig Prozent der Ehen; bekommen immer weniger Paare immer später immer weniger Kinder; schieben die Menschen ihre zentralen Lebensentscheidungen immer länger auf (und dehnen damit ihre Jugend bis über das dreißigste Lebensjahr aus); wachsen fünfzehn Prozent der Kinder bei nur einem Elternteil auf, meistens bei den Müttern (Tendenz steigend); reden die allermeisten Männer davon, unbedingt Kinder haben zu wollen, stellen aber Vorbedingungen, die mehr der Verhinderung des Unternehmens dienen als dessen Realisierung.\* Mit einem Wort: Steckten die Menschen früher in zu festen Verhältnissen fest, schwirren sie heute mitunter durchs Leben wie Astronauten auf einem Welt- raumpaziergang: zwar verbunden mit dem Mutterschiff Erde, aber im unklaren darüber, wo oben und wo unten ist. Nur lose mit allem verknüpft, verlernen sie irgend-

\* Laut der Studie «Null Bock auf Familie? Der schwierige Weg junger Männer in die Vaterschaft» (2008) sind mehr als ein Drittel der 35- bis 40jährigen Männer kinderlos, Tendenz steigend. Als Grund nennt die von der Bertelsmann Stiftung initiierte Untersuchung, die Männer würden das Vaterwerden zu rund 66 Prozent von einer stabilen Beziehung abhängig machen und zu 59 Prozent von einem ausreichenden Einkommen; auch wollen mehr als die Hälfte erst dann Ernst machen, wenn sie einen sicheren Arbeitsplatz haben. Das klingt eher nach Ausrede denn nach einer vernünftigen Lebensplanung, vor allem in wirtschaftlich unsicheren Zeiten; aber das ist meine Unterstellung und empirisch nicht belegt.

wann, sich für jemanden zu entscheiden und Ernst zu machen. Was durchaus in Ordnung wäre, fühlten sich nicht viele dieser Astronauten ganz unwohl in ihrer Haut.

Was von alledem zu halten ist? Kommt drauf an: Die einen werden die Situation loben, weil sie flexible, freie Lebensentwürfe ermöglicht, die fraglos eine entscheidende historische Errungenschaft darstellen und hohe Selbstverantwortung voraussetzen; die anderen hingegen werden klagen, die Lage lasse das menschliche Zusammenleben immer unverbindlicher, willkürlicher und brüchiger werden, in einer Weise, die auch persönlich zermürend sein könne. Es ist anzunehmen, daß die meisten von uns mal dieser Ansicht zuneigen, mal jener, je nachdem, wo wir eben leben und wie es uns gerade geht. Wie auch immer, eines ist gewiß: Anstrengend wird es bleiben.

### **Das Leben perfekt planen – eine schöne, aber unnütze Illusion**

Der Unsicherheit und den Unwägbarkeiten in unserem Leben begegnen wir nicht selten mit dem Versuch, perfekte Pläne zu schmieden. Mit den Ergebnissen sind wir meist halb bis gar nicht zufrieden. Immer wieder fragen wir uns: Warum erreichen wir nicht das angepeilte Ziel? Warum kommen uns irgendwelche Zufälle dazwischen? Scheinbare Chancen? Aussichtsreiche Angebote? Heftige Bedenken? Leise Ängste? Akute Terminschwierigkeiten? Warum, verdammt, funktioniert unser Leben nicht nach dem Einkaufszettel-Schema «aufschreiben – losgehen –

umsetzen – glücklich werden»? Kann uns das mal jemand sagen?

Da ich uns in diese mißliche Situation mit den vielen Fragezeichen hineinmanövriert habe, werde ich wohl versuchen müssen, uns daraus wieder zu befreien. Also: Die meisten von uns haben den starken Wunsch, möglichst alles richtig zu machen; suchen wir nach Gruppen, die besonders anfällig dafür sind, dann werden wir rasch bei Eltern, Managern und Aktienhändlern landen; na gut, Piloten, Politikerinnen und Zugführer sollten wir ebenfalls dazuzählen, Chemikerinnen und Hochseilartisten vielleicht auch, Chirurginnen, Chefsekretäre und Hinkelsteinlieferanten nicht zu vergessen sowie den Rest der tätigen Menschheit. Möglichst alles richtig machen zu wollen ist gleichbedeutend mit: einen perfekten Plan schmieden. Bei den Managern etwa zeigt sich das in Form von Businessplänen, Krisenszenarien, Casestudies, SWOT-Analysen\* und Wettbewerbsmatrizen. Sofern diese Papiere Diagramme enthalten, beweisen sie allesamt, daß es durch die entwickelten Strategien aufwärtsgeht, immer weiter aufwärts. Menschen wiederum, die glauben, sie seien nicht schlank genug, entwerfen gern Diätpläne; es kommt auf ihren jeweiligen weltanschaulichen Hintergrund an, zu welchem Allheilmittel sie dabei neigen, ob zur Ananas, zum Eiweißgetränk, zur Kartoffel, zu FKS («Friß keine Schoko») oder zum mediterranen Ensemble aus Olive, Öl

\* Bei SWOT handelt es sich um ein Akronym, das sich aus den Begriffen «Strengths», «Weaknesses», «Opportunities» und «Threats» zusammensetzt. Diese Analyse der eigenen Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken wird gerne für langfristige strategische Planungen angewandt.