Raus aus der Selbstlüge – Warum wir uns immer selbst verarschen

Es ist kein Beziehungsratgeber

Für viele ist ein Partner, mit dem man das Leben gemeinsam meistern kann, der Schlüssel zum Glück. Einige sehen sich sogar solange als gescheitert an, bis sie jemanden gefunden haben, mit dem sie ihr Leben verbringen können. Ich kann das nicht verstehen. Ein anderer Mensch kann nicht darüber entscheiden, ob wir glücklich sind oder nicht. Trotzdem erhoffen sich viele vom Partner Glück und Erfüllung - viele Menschen sind sogar bereit dafür auf ihre Wunsch-Karriere zu verzichten.

Dann ist es soweit: Du hast gerade iemanden kennengelernt, bist verliebt und schwebst auf Wolke sieben. Ist es der Partner fürs Leben? In jungen Jahren stellt man sich so eine Frage noch nicht, geht man auf die Dreissig zu oder ist schon drüber, dann schon. Schliesslich möchte man auch privat irgendwann mal sein Glück finden. Mit der rosaroten Brille, die Du die ersten Wochen und manchmal auch Monate trägst, brauchst Du über die Frage nicht nachzudenken. Sobald die «ich denk nur noch an meinen Partner»-Gefühle nachlassen und er Alltag wieder einkehrt, fängst Du an, Deinen Partner wirklich kennenzulernen. Manchmal entdecken wir dann Seiten an ihm, die uns eigentlich gar nicht gefallen. Ich meine nicht, dass es uns stört, dass er seine Sachen überall liegen lässt. Ich meine Eigenschaften, die konträr zu unseren Werten und Vorstellungen sind. Mit der Zeit kommen wir ins Grübeln: Ist es wirklich das, was ich will?

Hör auf, Dir die Dinge schönzureden: Schau lieber der Wahrheit ins Auge

Das geht ein paar Wochen gut, vielleicht auch ein paar Monate. Dann weisst Du aber, dass es eigentlich nicht das Richtige für Dich ist. In Wirklichkeit wünschst Du Dir etwas anderes. Du schämst Dich für solche Gedanken, aber sie sind da – und werden immer klarer. Anstatt Dich diesen Gedanken zu stellen und Dich damit auseinanderzusetzen, fängst Du an, die Dinge schönzureden: «Ich habe so viel investiert, um sein Herz zu erobern.» «Eigentlich ist ja alles ganz okay.» «Das, was ich will, gibt es eh nicht. Und wenn doch, dann bekomme ich es nicht.» «Besser so, als wieder alleine zu sein.»

Kennst Du solche inneren Dialoge? Jetzt denkst Du vielleicht, was so ein Artikel à la Beziehungsratgeber auf einem Unternehmer-Portal zu suchen hat. Ich habe dieses Beispiel bewusst gewählt, weil die meisten von uns genau solch eine Situation schon einmal erlebt und bewusst wahrgenommen haben. Ersetze das Wort «Bezie-



Keynote Speaker, Bestsellerautor & Sportler

hung» einfach mal durch das Wort Karriere oder Job - auf viele Menschen trifft es zu. Zum Beispiel der Job, bei dem Du gutes Geld verdienst, aber tief in Deinem Herzen bist Du unglücklich. Denn eigentlich träumst Du schon seit Jahren von einer Selbstständigkeit. Aber hey: In einer Festanstellung ist es ja auch okay.

Wir rennen bewusst in unser Verderben

Findest Du Dich in dem Beispiel wieder? Dann lügst Du Dich selbst an. Ich formuliere es etwas anders: Du verarschst Dich selbst. Entschuldige diese verbale Entgleisung, aber ist es nicht so? Wir machen etwas, wovon wir wissen, dass es nicht das Richtige ist, und reden es uns schön. Nicht nur das, wir machen damit immer weiter und rennen geradewegs in unser Verderben - vorsätzlich. Setzen wir das Gedankenspiel mit dem Job einmal fort: Du arrangierst Dich innerlich mit Deinem Job, wohl wissend, dass Du eigentlich was anderes machen möchtest – Etwas, wovon Du gar nicht mal weisst, ob es erfolgreich wird, aber Du würdest es so gerne einmal versuchen. Du heiratest, gründest eine Familie und baust Dir ein gemeinsames Leben auf – mit einem Job, der okay ist. Zwischendurch kommt immer wieder mal die innere Stimme durch, die Dir sagt, dass Du eigentlich unglücklich bist, weil Du nicht dabei bist, Dich selbst zu verwirklichen und Deine Träume zu leben. Das geht eine gewisse Zeit lang gut, bis irgendwann der grosse Knall kommt. Du merkst, dass es so nicht mehr weitergehen kann, denn Du wirst immer älter und findest es schade, dass Du dieses eine Leben, das Du hast, mit einem Job füllst, der Dich nicht erfüllt.

Wir bezahlen oftmals mit unserem Leben

Ausgabe 6/8 Juni / August 2020 / **ERFOLG**

Jetzt nehmen wir mal an, Du bist dann schon Mitte bis Ende fünfzig. Natürlich nicht zu spät Deinen grossen Träumen nachzugehen, aber sicher auch nicht einfach. Selbst wenn wir uns ständig alles schönreden und den Schritt zur Selbstverwirklichung nicht machen: Du wirst ein Leben lang unglücklich sein. So hart das jetzt auch klingt, letztlich hast Du eine Vielzahl von Jahren verschwendet. Mit dem falschen Job. Wohl wissend, dass es der Falsche ist. Aus Angst vor einer Entscheidung - der einzig richtigen Entscheidung - hast Du alles über Dich ergehen lassen, anstatt ehrlich zu Dir selbst zu sein. Das Scheitern war vorprogrammiert, und zwar in dem Moment, wo Du Dich entschieden hast, Dich selbst anzulügen.

Wir ersetzen die Wahrheit durch Hoffnung und werden dafür bestraft

Wir wissen, was falsch ist, machen es aber trotzdem. So gut wie jeder Raucher wird wissen, dass Rauchen krank macht und zum frühzeitigen Tod führen kann. Tabakrauch enthält etwa 4.800 chemische Substanzen, von denen ungefähr 250 giftig und 90 krebserregend sind. Es wird sogar auf den Verpackungen durch abschreckende Bilder und Aussagen darauf hingewiesen. Kaufen wir eine Packung Zigaretten, werden wir jedes Mal aufs Neue mit der Wahrheit konfrontiert – und schauen weg. Wir wissen, dass wir davon krank werden, denken «mich trifft es ganz bestimmt nicht» und jammern, wenn es uns trifft. Jeder, der an den Folgen des Rauchens erkrankt, müsste eigentlich froh sein und bei der Diagnose vor Freude weinen – immerhin hat man ein Leben lang darauf hingearbeitet. Plakativ? Ja! Zynisch? Definitiv. Ich möchte damit auch niemanden verletzen oder mich auch nur ansatzweise über solch eine Gegebenheit lustig machen. Aber wie kann jemand schockiert und traurig sein, wenn er an Lungenkrebs erkrankt, obwohl er ein Leben lang geraucht hat?

Probleme sind zum lösen da

Das mag sehr hart klingen, aber es ist die Wahrheit. Und diese Wahrheit lässt sich auf viele andere Bereiche des Lebens übertragen. Wir sind uns über die negativen Folgen unseres Handelns im Klaren, verdrängen sie und wundern uns, dass es dann doch so kommt. Verhindern können wir das, indem wir vorausschauend denken und aufhören Gegebenheiten zu beschönigen.

Meiner Meinung nach ist «Wissen» nicht der eindeutige Parameter für Intelligenz, es ist die Fähigkeit vorausschauend zu denken. Die Fähigkeit, nicht nur zu sehen, was morgen sein könnte, sondern welche Konsequenzen bestimmte Dinge in zehn, zwanzig oder dreissig Jahren haben können. Wer diese Fähigkeit besitzt, ist in der Lage, Probleme rechtzeitig zu erkennen und zu eliminieren. Natürlich können wir so das Scheitern nicht verhindern, aber wir können die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns erheblich minimieren. Ich habe das Gefühl, dass die Problemlösungskompetenz heutzutage so oder so Richtung null geht. Wir laufen vor Problemen lieber weg, anstatt uns ihnen zu stellen. Wir tun so, als wären sie nicht da, ignorieren sie und was passiert: Sie holen uns irgendwann ein. Ein kleines, nicht gelöstes Problem, kann langfristig zu einem riesen Problem werden, was manchmal nicht mehr zu lösen ist. So viele Menschen scheitern irgendwann in ihrem Leben, nur weil sie jahrelang vor ihren Problemen weggerannt sind, anstatt einfach mal den Mut und die Courage aufzubringen, sie zu lösen. Für dieses Wegrennen gibt es, meiner Meinung nach, keinen ersichtlichen Grund. So aut wie iedes Problem ist lösbar. Die Frage ist nur, ob uns die Lösung gefällt.

Der reichste Ort der Welt: Der Friedhof

Ich habe manchmal das Gefühl, wir sind der Meinung, dass wir noch ein zweites Leben haben, in dem wir alles das nachholen können, was wir im ersten Leben verpasst haben. Vielleicht gibt es ein Leben nach dem Tod, darauf verlassen würde ich mich nicht. Wir haben nur dieses eine Leben. Anstatt alles dafür zu tun, unsere Träume zu leben, dieses eine Leben einzigartig zu machen, und die wenige Zeit, die wir haben, so zu verbringen, wie es uns persönlich glücklich macht, verschwenden wir sie mit Dingen, die uns krank machen. Wir gehen einem Job nach, den wir nicht mögen, wir unterdrücken unsere Träume, wir leben mit einem Partner zusammen, den wir nicht mehr lieben und verbringen unsere Zeit mit Menschen, die uns runterziehen.

Es gibt ein tolles Buch von Bronnie Ware, die acht Jahre als Palliativpflegerin arbeitete und Menschen in ihren letzten Wochen. Stunden und Minuten vor dem Tod begleitete. Was bereuen wir, wenn unser Leben zu Ende geht? Auf diese Frage hat sie versucht, Antworten zu finden, basierend auf Gesprächen, die sie mit sterbenden Menschen kurz vor deren Tod geführt hat. Das Ergebnis ist «5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen», so auch der Titel des Buches. Was bei allen ganz oben auf der Liste der Versäumnisse stand: «Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarteten.»

Weisst Du, was der reichste Ort der Welt ist? Es ist nicht Dubai, Sydney oder Monaco – es ist der Friedhof. Hier liegen Träume, die niemals erfüllt wurden. Investitionen, die niemals getätigt wurden. Bücher, die niemals geschrieben wurden. Unternehmen, die niemals gegründet wurden. Partnerschaften, die niemals eingegangen wurden. Worte, die niemals ausgesprochen wurden. Leben, die niemals gelebt wurden.

Wie willst Du diesen Planeten verlassen: Mit einem weinenden Auge und dem Gesichtsausdruck der Reue, weil Du Deine Träume niemals gelebt hast? Oder mit einem Lachen im Gesicht. weil Du ein einzigartiges und wunderbares Leben gehabt hast? Es ist Deine Entscheidung.

Keynote Speaker, Bestsellerautor & Sportler Markus Czerner · Helenenstr. 81 · 41748 Viersen Telefon +49 (0) 173 707 91 69 info@markusczerner.de · www.markusczerner.de

