



LEBENSQUALITÄT DANK HERAUSFORDERUNGEN WIE DAS BUSINESS DIE GROSSEN HERAUSFORDERUNGEN UNSERER ZEIT ANPACKEN KANN

16.06.09

Lebensqualität als Leitwert der Zukunft

Umfragen des Zukunftsphilosophen Andreas Giger („Generalist für reife Lebensqualität“) haben ergeben, dass immer mehr Leute („Bewusstseins-Elite“) Lebensqualität als Leitwert der Zukunft sehen. Dazu Online-Befragungen auf www.sensonet.org und Überlegungen zum Wandel vom Lebensstandard zur Lebensqualität auf www.gigerheimat.ch. Giger fasst das so zusammen:

„Darunter gruppiert sich eine Vielzahl von Werten, die sich in irgendeiner Form um diesen Leitwert drehen. Aspekte wie Gesundheit, das Eingebettetsein in Raum und Zeit, Selbstverwirklichung und Solidarität, Identität, Orientierung und Sinn - und nicht zuletzt die Fähigkeit, alle diese Bereiche in eine gesunde Balance zu bringen, was einen hohen Sinn für das richtige Mass bedingt.“

Business: Besser werden durch Wettbewerb und Kampf

Diese Erkenntnisse sind gesunder Menschenverstand, gut für eine bessere Zukunft. Die Business-Praxis sieht leider (noch?) anders aus. Das Business organisiert sein Besser-Werden über permanenten Wettbewerb und durch Kampf, weniger über Lebensinhalte. Es fordert Leistung von allen. Besser gesagt, eine ständig zunehmende Leistungsfähigkeit aller Mitspieler. Diese müssen im Alltag umfassend immer besser werden.

Doch das Business misstraut der Leistungsfähigkeit seiner Exponenten und bezweifelt, dass diese die Strategien vernünftig finden. Es will sie aber trotzdem umsetzen. Also lockt es mit Geld. Es belohnt, besticht, bestraft und manipuliert. Es verkennt dabei, dass Menschen eigentlich ohne Anreiz handeln, wenn ihnen Entscheidungen und Vorgehensweisen sinnvoll erscheinen. Leider widerstehen wenige den Anreizen, ohne Schaden zu nehmen.

Menschen, die für ihr Verhalten zusätzlich belohnt werden, verlieren rasch das Interesse, werden unzufrieden und bringen schlechtere Leistungen. Sie tun bald nur noch das, was sich konkret bezahlt macht. Im Gegensatz zu jenen, die etwas Sinnvolles tun und das sogar ohne Belohnung gerne machen. Deren Leistungsbereitschaft bleibt erhalten und die Leistungsfähigkeit kann steigen.

Leistungsfähigkeit ist nun mal ein bedeutender Wert in unserer Gesellschaft. Sie ist wie die anderen Werte ein integrierender Bestandteil des Leitwertes Lebensqualität. Das eine kommt kaum ohne das andere aus. Für ein erfülltes Leben müssen also Leistung und Karriere auf einem Nenner stehen mit Sinn, sozialem Umfeld und Vitalität. Wer das erreicht, erfährt Lebensqualität. Je früher, umso besser.

Lebensqualität und Lifestyle

Lebensqualität hat wenig mit Lifestyle zu tun, obwohl die beiden Begriffe manchmal bewusst oder unbewusst gleichgestellt werden. Lebensqualität bringt das geglückte Leben. Auf höchster Energiestufe und deshalb echt nachhaltig. Im Gegensatz zu Lifestyling, bei dem auf ziemlich bescheidenem Feuer dünne Süppchen kochen. Dessen vielfältige Dienstleistungen und Produkte mögen kurzfristig und oberflächlich fit und happy machen.

Lifestyling bringt jedoch keine anhaltenden Erfolge und Glücksgefühle. Weil das die meisten Konsumenten von Lifestyling-Angeboten irgendwie spüren, sehnen sie sich immer mehr nach diesen einfachen Glücksmomenten. Sie werden richtig süchtig nach diesem Ersatz-Glück, ohne es zu merken. Sie kultivieren oder managen so ihr grundsätzliches Unglücklichsein, bewusst oder unbewusst.

Beispiel Lifestyle-Medizin und -Prävention: Sie verheissen Gesundheit und ihre eindringlichen Versprechen verkommen zu Floskeln. Das Gesundheits-Diktum ist angsteinflössend, ja sogar erpresserisch: „Wenn du den



Aufrufen zu mehr Gesundheit nicht folgst, wirst du bestraft und es wird dir schlecht gehen.“ Wer das glaubt, macht mehr und wird trotzdem immer kränker. Der geht diesen Weg der Angst bis zur Selbstzerstörung.

Die Lifestyling-Befürworter sehen das ganz anders. Sie meinen, dass die verschiedenen Anleitungen zu Lifestyle zu einer besseren Lebensqualität beitragen. Viele sind überzeugt, dass diese unzähligen Rezepte das Leben erst lebenswert machen. Sie glauben, dass ihr Leben erträglicher würde. Kurzfristig vielleicht, ja. Aber eigentlich gestehen sie so nur, dass ihr Leben einfach nicht mehr gut genug und misslungen ist.

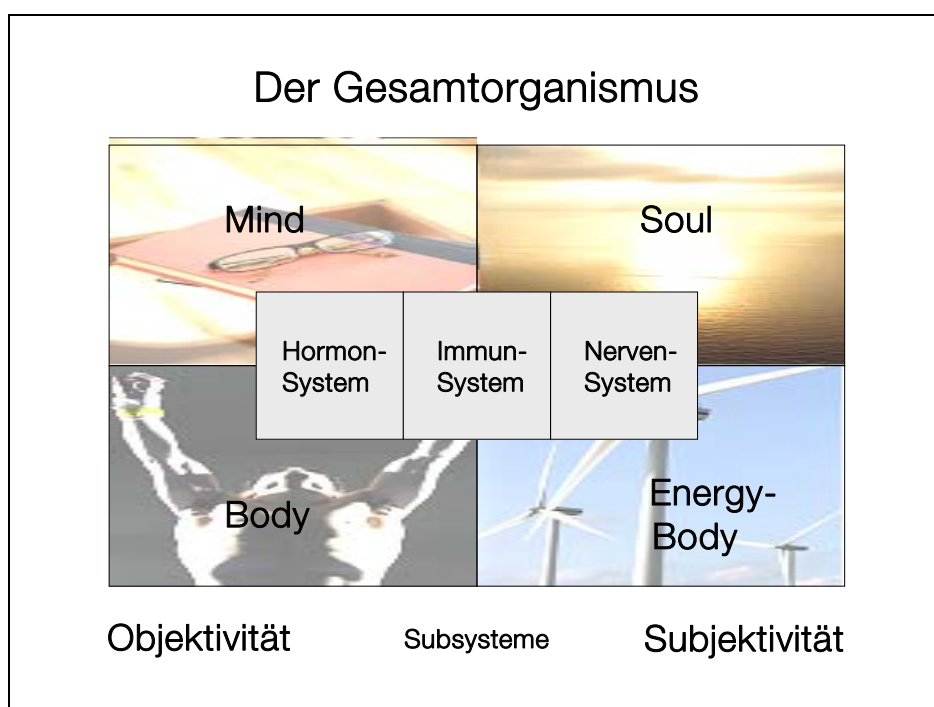
Viele bewältigen den profanen Alltag kaum mehr. Sie intensivieren Lifestyling, um das hektische, unübersichtliche und unvorhersehbare Leben zu bekämpfen. Wer jedoch das Leben bekämpft oder sich vor ihm versteckt, egal wie oder wo, wird verlieren. Das Leben gewinnt immer. Meistens kommt erst gegen Ende die Erkenntnis, dass „man irgendetwas im Leben verpasst hätte“. Dann ist es für viele Menschen zu spät, das Steuer herumzureissen.

Lifestyling ist die Suche nach Ersatz-Glück und belohnt jene, deren Leben missglückt. Im Klartext: Lifestyle ist ein Trostpreis. Und Trostpreise sind Belohnungen für Verlierer. Das mag für viele besser erscheinen, als gar nichts zu kriegen. Aber die Lifestyling-Anhänger verdichten damit eben ihr Unglücklichsein. Sie bleiben gefangen in ihrer eigenen Vernunft, die geprägt ist von Wille und Denken, von Body und Mind, auf die sie sehr stolz sind.

Fixierung auflösen und Fokus erweitern

Wir wehren uns auf tiefem Energie-Niveau gegen das Leben. Wir beginnen, das abwechslungsreiche Leben als Belastung zu empfinden. Wir suchen folglich das kleine Glück, möglichst oft. Exoterik und Glückssucht breiten sich aus, Wir merken kaum, dass dieses Pseudo-Glück als Verursacher von Stressen auftritt. Eine schleichende Erosion unserer Gesundheit entsteht. Das ist zum Beispiel der Beginn von chronischen Krankheiten.

Es ist paradox. Wir managen unser Leid über Selbstreflexion, Denken und Willen. Je besser uns das gelingt, umso mehr leiden wir. Wir manövrieren uns gezielt tiefer in dieses Bermuda-Dreieck hinein, aus dem wir kaum mehr hinausfinden. Wir kämpfen subtil gegen das Leben. Wir bemühen uns, das Leben möglichst exzessiv zu genießen, damit wir übersehen, wie unser Leben immer bitterer wird.





Wir programmieren das Leben, das noch vor uns liegt, auf ein missglücktes Leben. Wir betreiben Selbst-Zerstörung, ohne es zu realisieren. Wir erleben und deuten unser Handeln als höhere Vernunft, wenn wir fanatisch nach Glück streben. Und es doch nie richtig erreichen. Wir narkotisieren oder schmücken dieses prinzipiell verunglückte Leben. Ein ent-ordnender Stress, vor dem die meisten fliehen möchten.

Wir sind dabei stark auf den Körper fixiert und stolz auf unser Denken. Wir booten die subjektive Seite des Organismus und die höheren Energien aus. Wir suchen in den Slow-Bewegungen das Gegenstück zur Alltags-Hektik. Wir zelebrieren unsere Wehleidigkeiten. Wir kompensieren Leid und Angst durch Pseudo-Glück. Wir gönnen uns mehr, weil die Unzufriedenheit immer spürbarer wird. Wir blenden das wirkliche Leben aus.

Wir flüchten vor den grossen Herausforderungen unserer Zeit. Wir wollen Kinetik, Komplexität und Kontingenz zeitweise oder für immer umgehen. Wir arbeiten weniger, machen mehr Urlaub und nehmen Auszeiten. Wir wehren uns nicht nur gegen die nächsten Entwicklungsschritte der Evolution, sondern wir verfluchen sie. Wir verpassen es, die evolutionären Prozesse anzunehmen und mit ihnen fließen zu lernen.

Wir orientieren uns mit Retro-Aktivitäten zurück, statt in die Zukunft. Wir favorisieren zum Beispiel esoterische Praktiken. Wir kämpfen gegen die Evolution und somit gegen das Leben. Wir unterdrücken Soul und Energy-Body durch Wollen und Denken (Body und Mind). Wir betreiben beispielsweise Gehirn-Jogging und merken nicht einmal, dass dabei keine Positiv-Hormone entstehen. Unser Bewusstsein verklärt sein eigenes Bewusstsein.

Wenn wir auf die linke Seite des Gesamtorganismus fokussieren, also auf unsere Objektivität, übersehen und versperren wir den Zugang zu unserer Subjektivität auf der rechten Seite, zum offenen Werden der Zukunft. Ein wahres Drama, weil dann keine Zukunft mehr in unseren immer älter werdenden Geist einfließt. Von Offenheit gegenüber Neuem keine Spur mehr. Wir verlieren den Anfänger-Geist und wagen keine Überschreitungen mehr.

Übrigens schrieb der deutsche Naturwissenschaftler Hartmut Heine schon 2006 in seinem „Lehrbuch der biologischen Medizin“ dazu: „Der gegenwärtige Mangel an Ethik ist ein Verlust an Subjektivität zugunsten einer vermeintlich wertungsfreien Objektivität.“ Damals sprachen nur wenige von einer möglichen Immobilien-, Finanz- oder Wirtschaftskrise und deren Hintergründe.

Herausforderungen annehmen und in die Brüche hineingehen

Hüten wir uns davor, die Herausforderungen des modernen Lebens auszublenden: die Kinetik (Beschleunigung der Zeit), die Komplexität (Vernetzung von allem mit allem), die Kontingenz (Unvorhersehbarkeit, Unplanbarkeit). Sie deuten an, dass wir uns an der Schwelle zu einer neuen Entwicklungsstufe befinden. Kämpfen wir weiterhin vehement gegen sie, vollziehen wir diesen Schritt nur mühevoll. Wir behindern uns selbst, weiterzukommen.

Dann erzeugen Kinetik, Komplexität und Kontingenz noch mehr Mental-Stresse als bisher. Davor zu fliehen, bringt höchstens jenen etwas, die aus dem Lebensfluss aussteigen wollen. Aber diese sind für das Business eher weniger geeignet. Diese Herausforderungen werden noch intensiver, treten gleichzeitig auf und bringen immer mehr Brüche in unser gewohntes Leben. Ob wir wollen oder nicht, also mit oder ohne uns.

Wenn wir die euphorischen Stresse („Zukunfts-Stresse“) annehmen und lernen, mit ihnen richtig umzugehen, stellen wir keine wiederkehrenden und steigenden Kompensationsansprüche (Sucht nach Lifestyling) mehr, die unnötige Stresse verursachen. Dann werden auch die Stresse aus den alltäglichen Pannen („Shit happens“) mühelos absorbiert. Also bleiben „nur noch“ die dicken Brocken, die Schicksale.

Zurzeit gibt es leider wenig viel versprechende Antworten auf die Herausforderungen des modernen Lebens. Die Folgen werden dramatischer, denn trotz unseren Massnahmen reagiert das Leben auf unsere Abwehr immer heftiger, zum Beispiel in Form von Breakdown, Burnout, chronischen Krankheiten und Depressionen. Wir unternehmen wahnsinnig vieles. Korrigierend sind wir etwas weniger erfolglos als vorbeugend.

Das evolutionäre Stress-Modell

Dysregulative Stresse	Euphorische Stresse
Kompensationen	Kinetik
Schicksale	Komplexität
Alltags-Pannen	Kontingenz

Wir bemühen uns schon fast krankhaft um Body und Mind. Wir wollen die objektive Seite des Lebens reparieren. Das mag teilweise gelingen. Aber eben erst, wenn das Geschirr bereits zerbrochen und der Schaden sichtbar ist. Wir flicken immer verzweifelter an Body und Mind herum. Wir unterdrücken gleichzeitig die subjektive Seite des Lebens. Aber es ist eben genau diese Seite, in der das Leben wird, wo Zukunft entsteht.

Wir forcieren das Sein (Objektivität) zulasten des Werdens (Subjektivität). Einer meiner Coachees, ein CEO, dazu: „Soul und Energy-Body sind kaputt gegangen.“ Viele Leute können das nicht sehen, weil das Subjektive eben nicht objektiviert werden kann. Wer wirkungsvoll-vorbeugend für Lebensqualität in allen Lebensbereichen aktiv werden will, auch für den Gesamtorganismus, muss aber zwingend im Subjektiven ansetzen und hier investieren.

Auswege aus der Sackgasse finden

Wir müssen vermehrt Brüche annehmen, bisheriges überschreiten, auf der Evolutionswelle reiten, unsere Zukunft vom Subjektiven her zum Objektiven gestalten. Dann finden wir zum geglückten Leben. Hören wir auf, immer mehr vom Gleichen zu machen, immer mehr vom Falschen, es funktioniert jetzt schon kaum mehr. Statt Stresse zu bekämpfen und abzubauen oder davor zu fliehen, müssen wir lernen, mit Stressen richtig umzugehen.

Erleben wir die euphorischen Stresse aus Kinetik, Komplexität und Kontingenz. Lernen wir, die dysregulativen Stresse aus Pannen und Schicksalen auszuhalten. Verzichteten wir auf jene aus Kompensationen. Gelingt uns das, wird es weit reichende positive Auswirkungen auf das Leben im Allgemeinen (Lebensqualität) und die Karrieren im Besonderen (Leistungsfähigkeit) haben. Und es wird diese Kriterien für Leadership Excellence begünstigen:



Ein altes Indianer-Sprichwort sagt: „Steig ab, wenn du merkst, dass du ein totes Pferd reitest.“ Wir reiten zu viele tote Pferde und machen immer intensiver, was schon in der Vergangenheit wenig gebracht hat. Wir brauchen eine Neuorientierung für eine bessere Zukunft. Ersetzen wir jetzt das frustrierende Streben nach Glück durch den Genuss des geglückten Lebens. Bemühen wir uns um echte Lebensqualität. Möglichst umfassend.

Es gibt Ansätze und Strategien, wenige, aber immerhin. Ansätze zeigt zum Beispiel C. Otto Scharmer vom MIT mit seiner „Theory U“, wengleich ziemlich auf den Mind ausgerichtet: „Leading from the future as it emerges.“ „Fulfilness“ ist eine alltagstaugliche und umfassend wirksame Strategie, die den Gesamtorganismus stimuliert. Sie wird im Noetic Coaching und im Training „Der Durchbruch“ umgesetzt. Andere werden zweifellos folgen.

BIOGRAFIE

Bernhard Aebischer



Jahrgang 1949.
Betriebsökonom HWV.
25 Jahre Management Praxis.
Geschäftsleitung, Logistik, Marketing und Verkauf.
Projektmanagement.
EU- und US-Unternehmen im In- und Ausland.
Seit 1997 Master Coaching.
Institut für Zukunfts-Beratung Worpswede.
Seit 2004 Coach, Consultant und Trainer für
Unternehmen, Führungskräfte und Privatpersonen.