

DR. JOHN IZZO

Die fünf großen Glücksdiebe



GOLDMANN


Buch

Was ist, wenn das Glück an der Tür klopft, aber man gerade zu beschäftigt ist, um aufzumachen? Obwohl wir die Fähigkeit zum Glücklichen alle in uns tragen, setzen wir im Leben oft die falschen Prioritäten und treffen dann die falschen Entscheidungen. Dieser praktische und motivierende Ratgeber erklärt, welche fünf großen Dinge uns bei der persönlichen Glückssuche im Weg stehen und wie wir sie umgehen können.

Autor

Dr. John Izzo studierte Soziologie und Kommunikationswissenschaft. Weltweit bekannt wurde er durch Vorträge und Coachings über die Geheimnisse eines erfüllten Lebens. Seine Bücher sind internationale Bestseller. John Izzo lebt in Vancouver, Kanada.

Außerdem von Dr. John Izzo im Programm

Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben
( auch als E-Book erhältlich)

Dr. John Izzo

Die fünf großen
GLÜCKS
DIEBE

*... und wie man ihnen keine
Chance lässt*

Aus dem amerikanischen Englisch
von Gaby van Dam

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Dieses Buch ist zunächst 2019 erschienen.

2. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2020

Copyright © 2017 der Originalausgabe: Dr. John Izzo.

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., Oakland, CA, USA.

All rights reserved.

Published by arrangement with Maria Pinto-Peuckmann, Literary Agency, World Copyright Promotion, Kaufering, Germany.

Copyright © 2020 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Daniel Haskett/Ikon Images/Getty Images

Redaktion: Ruth Wiebusch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JE · Herstellung: CF

ISBN 978-3-442-17882-7

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Marshall Goldsmith 9

Einleitung 15

1. KAPITEL

Glückseligkeit entspricht unserem
natürlichen Zustand 21

2. KAPITEL

Der erste Dieb: Kontrolle 39

3. KAPITEL

Der zweite Dieb: Hochmut 83

4. KAPITEL

Der dritte Dieb: Begehren 121

5. KAPITEL

Der vierte Dieb: Konsum 151

6. KAPITEL

Der fünfte Dieb: Bequemlichkeit 173

7. KAPITEL

Wie Sie die Diebe aus dem
Haus jagen 197

8. KAPITEL

Was wäre das für eine Welt,
ohne die fünf Diebe? 209

Danksagung 223

Über den Autor 227

Fußnoten und Quellen 229

Register 233

*Für Janice Halls, meine Lebensgefährtin,
die mir jeden Tag vor Augen führt,
was es bedeutet,
nach Glückseligkeit zu streben.*

Vorwort von Marshall Goldsmith

Im Laufe meiner beinahe vier Jahrzehnte währenden Tätigkeit als Managementtrainer habe ich mit einigen der erfolgreichsten Führungskräfte zusammengearbeitet – hochintelligenten, brillanten Menschen, die das Leben Millionen anderer zum Besseren gewendet haben.

Vor Kurzem habe ich drei Ärzte beraten, jeder für sich eine herausragende Persönlichkeit: Dr. Jim Yong Kim, Präsident der Weltbank, Dr. John Noseworthy, Präsident der Mayo-Klinik, und Dr. Rajiv Shah, Leiter der US-Behörde für internationale Entwicklung. Im Rahmen des Coachings habe ich sie dazu aufgefordert, sich täglich eine Reihe von Fragen zu stellen, darunter: *Habe ich mein Bestes getan, um glücklich zu sein?*

An sich eine ziemlich simple Frage an diese intelligenten, erfahrenen und hochqualifizierten Herren. Und doch wussten sie nicht so recht, was sie entgegen sollten. »Fällt es Ihnen schwer, nach Glück zu streben?«, wollte ich von ihnen wissen.

Die Antworten, die ich in den einzelnen Vieraugen-

gesprächen erhielt, fielen nahezu identisch aus: »Mir ist bisher noch nie in den Sinn gekommen, nach Glück zu streben.«

Glück ist selbst für die klügsten Köpfe ein ziemlich schwammiger Begriff. Wenn es uns wie den befragten Medizinerinnen und Führungspersonlichkeiten geht, haben wir das Thema Glück nicht einmal auf dem Radar. Ich hege den Verdacht, dass auf diesem Gebiet ein weit verbreitetes Missverständnis herrscht – wir hoffen auf Glück, ja, erwarten es sogar und verfehlen dennoch unser Ziel. In diesem zum Nachdenken anregenden Buch geht John Izzo der Frage nach, warum Glück so schwer zu fassen ist und warum es so wichtig ist, glücklich zu sein. Überzeugend legt er dar, dass es uns persönlich wie gesellschaftlich besser geht, wenn wir die »Diebe« kennen, die uns unserer natürlichen Zufriedenheit zu berauben suchen.

In meiner Eigenschaft als philosophischer Buddhist empfinde ich dieses Konzept als überaus sinnvoll. Buddha nannte fünf Hindernisse, die uns beim Meditieren und im Leben den Weg verstellen: Sinneslust, Groll, Trägheit, Ruhelosigkeit und Zweifel. Im Rahmen unserer heutigen Lebensweise werden wir in hohem Maße durch Johns Glücksdiebe gehemmt: Kontrolle, Hochmut, Begehren, Konsum und Bequemlichkeit.

Das Bedürfnis nach Kontrolle ist derart stark verbreitet unter den Führungspersönlichkeiten, die ich berate, dass ich ein Akronym entwickelt habe, um dagegen anzugehen: AIWATT, was für den englischen Satz steht: *Am I willing, at this time, to make this positive investment required to make a positive difference on this topic*, was auf Deutsch in etwa bedeutet: Bin ich zum jetzigen Zeitpunkt bereit, etwas dafür zu tun, um dieses Thema zum Positiven zu wenden? (Wenn nicht, lassen Sie es dabei bewenden.)

Hochmut, auch als übersteigertes Ego bekannt, grasst in unserer von Ruhm besessenen Kultur. Ich habe gesehen, wie es im Leben selbst ansonsten aussichtsreicher Menschen Schaden anrichtet.

Begehren und Konsum sind in einer konsumorientierten Ökonomie nahezu unvermeidbar und greifen in Form der typisch westlichen »Krankheit« weltweit rasant um sich: *Ich werde dann glücklich sein, wenn ich... bekomme*. Wer von uns war noch nicht zu irgendeinem Zeitpunkt überzeugt, erst dann wirklich glücklich sein zu können, wenn er oder sie dieses oder jenes Haus, Auto, diesen Partner oder jene Partnerin, die Beförderung beziehungsweise jedes andere Objekt der Begierde hätte? Unser Kontrollbedürfnis wiegt uns mitunter in dem Irrglaub-

ben, dass das, was wir tun, ausreichend ist, während die Welt in Wahrheit mehr von uns verlangt.

Wenn Sie dazu aufgefordert würden, spontan die fünf größten Glücksdiebe aufzuführen, was würden Sie antworten? Es wäre wohl verlockend, den fiesen Chef zu nennen, die Tabellen, die Sie erstellen müssen, oder das fürchterliche Wetter. Nach Johns kluger Formulierung berbergen wir die Diebe allesamt in unserem Inneren. Das heißt, wir können niemanden und nichts außerhalb unseres Selbst dafür verantwortlich machen, wenn wir nicht glücklich sind. Es bedeutet auch, dass es in unserer Macht steht, uns mit unserer inneren Glückseligkeit zu verbinden – wenngleich das ein hohes Maß an Disziplin erfordert.

Beruflich wie privat räume ich Glück einen hohen Stellenwert ein. Von der Presse werde ich als »Glücksexperte« bezeichnet, ein Beiname, den ich vollen Herzens annehme, auch wenn es nicht immer einfach ist, ihm gerecht zu werden. Ich benötige Unterstützung, damit ich nicht nachlasse. Meinen Coachingklienten empfehle ich, sich Fragen zu stellen, die ihre Prioritäten im Leben klarmachen. Ich tue das selbst auch! Weil ich mir das Prozedere nicht so gut merken kann, bitte ich eine Assistentin, mir die Fragen am Telefon vorzulesen, egal, in welcher

Ecke der Welt ich mich gerade befinde. Zum Thema, ob ich mein Bestes getan habe, um glücklich zu sein, gebe ich mir üblicherweise 9,3 oder 9,4 von 10 Punkten. Wie ich das mache?

Paradoxerweise überhaupt nicht. Wie John aufzeigt, ist Glück etwas, das sich in Wahrheit nicht anstreben lässt. Der einzige Weg besteht darin, sich genau jetzt für Glück und Sinnhaftigkeit zu entscheiden – im gegenwärtigen Moment. In meinem Buch *Triggers* schreibe ich, dass wir unterschätzen, welchen Einfluss unsere Umgebung auf uns ausübt, etwas, das für mich in besonderem Maße gilt, wenn ich mich auf Flughäfen befinde. Ich habe einen Großteil meiner Karriere damit verbracht, um die Welt zu fliegen, um zu beraten, Reden zu halten oder zu unterrichten. Anfangs war ich dauernd genervt von all dem Ärger, der mit dem Fliegen verbunden ist: verspätet startende Flugzeuge, verpasste Anschlussflüge, in Flughäfen festzusitzen, während ich viel lieber an einem völlig anderen Ort gewesen wäre.

Dann ging ich 1984 im Rahmen der African Relief Campaign, einer humanitären Mission des Amerikanischen Roten Kreuzes, nach Afrika, wo ich Hunderte Menschen vor Hunger sterben sah. Dieses unvergessliche Erlebnis lehrte mich etwas über das Glück. All diese Menschen wären

überglücklich gewesen, hätten sie die Chance gehabt, sich in einem dieser klimatisierten Flughäfen aufzuhalten, wo es unzählige Restaurants und Imbissstände gibt. Bevor ich nach Hause kam, leistete ich einen Eid: nie mehr jammern, weil das Flugzeug Verspätung hat.

Ich fliege jede Woche. Und jede Woche rufe ich mir diesen Schwur ins Gedächtnis. Vor nicht allzu langer Zeit sind die Computer am Chicago O'Hare International Airport ausgefallen. Daher kam ich nicht in die Lounge, wo ich mich normalerweise zwischen den Flügen ausruhe. Ich fing an mich zu ärgern, doch dann erinnerte ich mich an meinen alten Schwur. *Sei dankbar. Sei jetzt glücklich. Warte nicht.*

Wenn Sie am Flughafen festhängen oder an irgendeinem anderen Ort, an dem Sie nicht sein wollen, dann hoffe ich für Sie, Sie haben dieses Buch dabei. Es wird Ihnen helfen, die inneren Kräfte zu verstehen, die sich gegen Sie richten. Mehr noch, es wird Ihnen helfen, diese Kräfte zu überwinden und sich mit Ihrer tiefen, natürlichen Glücksreserve zu verbinden.

Marshall Goldsmith

Autor von Was Sie hierher gebracht hat, wird Sie nicht weiterbringen: Wie Erfolgreiche noch erfolgreicher werden.

Einleitung

Zeit meines Lebens befasste ich mich mit den Themen Glück und Sinnhaftigkeit. Schon früh hat es mich fasziniert, den Code dessen zu entschlüsseln, was das Leben wertvoll, sinnvoll und glücklich macht. Das hat sich auch auf die Wahl meiner Studienfächer (Soziologie, Psychologie und Religionswissenschaften) ausgewirkt, auf meine beruflichen Tätigkeiten (presbyterianischer Pfarrer, dann Grundsatzreferent), auf die Bücher, die ich geschrieben habe, und auf mein Engagement in der Forschung. Stets war ich mit Kopf und Herz dabei. Mein Verstand wollte die Geheimnisse des Glücks erkennen, und mein Herz wollte diese leben.

Einige von Ihnen kennen vielleicht mein viertes Buch, *Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben*. Dieses Buch basiert auf dem, was ich als das »Weise ältere Menschen«-Projekt bezeichne: Ich bat Menschen, mir eine ältere Person zu nennen, die wahrhaft glücklich ist und von der wir etwas lernen können. Nachdem wir mehrere Tausend Hinweise erhalten hatten,

Einleitung

führten wir Interviews mit etwa 250 Menschen im Alter zwischen 60 und 102 Jahren, die gemeinsam über 18000 Jahre Lebenserfahrung verfügten, und die nur eine Sache gemeinsam hatten: Sie waren jeweils die glücklichste in die Jahre gekommene Person, die ein anderer Mensch kannte.

Die Arbeit an dem Projekt half mir, die Geheimnisse dauerhaften Glücks zu erkennen, auf Basis dieser einzigartigen Gruppe von Menschen. Die Reaktionen auf das Buch waren überwältigend positiv. Leser rund um den Erdball ließen mich in E-Mails und Briefen wissen, dass *Die fünf Geheimnisse* ihnen intuitiv einleuchteten, doch äußerten sie auch noch etwas anderes: Die Geheimnisse zu kennen reiche nicht aus. Sie wüssten zwar genau, was sie glücklich macht, nicht jedoch, wie sie es in die Tat umsetzen könnten.

In den Jahren, die seit der Veröffentlichung des Buches vergangen sind, ist mir klar geworden, dass die fünf Geheimnisse nur die halbe Wahrheit sind. Als ich diese glücklichen Menschen interviewte, konzentrierte ich mich auf das, was diese Personen *getan* hatten, um das Glück zu finden, während ich später darüber nachzudenken begann, was sie *nicht* getan hatten. Möglicherweise gab es da noch etwas, das diese glücklichen Menschen anders machten. Nach längeren Überlegungen fiel mir auf, dass

meine betagten Interviewpartner dem Glück nicht sonderlich versessen hinterherjagten. Ihr Glück schien vielmehr ein Nebenprodukt ihrer Weltsicht zu sein und weniger das Ergebnis ihres Bestrebens oder abhängig davon, was in ihrem Leben passierte. *Warum, fragte ich mich, muss Glück nur ein derart verzwicktes Thema sein?*

2015 entschloss ich mich, eine achtmonatige Auszeit von meiner Arbeit als Autor, Redner und Berater zu nehmen, nicht zuletzt aus dem Gefühl heraus, den Code nachhaltigen Glücks für mich selbst noch nicht vollständig geknackt zu haben. Während meiner Wanderung auf dem spanischen Jakobsweg kam mir schließlich zum ersten Mal die Idee der Glücksdiebe. Es war eine Art Geschenk meines Unterbewusstes, etwas, das mir bereits sehr lange klar war, das ich aber ständig übersehen hatte. Es war wie der Schlüssel zu einem Rätsel, das ich seit geraumer Zeit zu lösen versuchte. Der eine kleine, aber entscheidende Hinweis in einem Krimi, der einen auf die Spur des Täters führt. Der Aha-Moment gestaltete sich wie folgt: Vielleicht ist Glück ja unser Naturzustand, doch gibt es gedanklich Muster, die uns davon abbringen.

Im Laufe der nächsten zwölf Wochen, während ich auf dem Camino und später durch das Heilige Tal der Inka in Peru wanderte, dachte ich über folgende Frage nach: *Wer*

Einleitung

sind diese Diebe, die uns unser Glück stehlen? Einen nach dem anderen konnte ich sie benennen. Ich berufe mich nicht auf irgendeine besondere Eingebung für diese fünf, glaube jedoch, dass ich sie aus den verschiedenen Traditionen, die sich mit dem Glück auseinandersetzen, zusammengesucht habe.

Da ich mich mein Leben lang sowohl mit spirituellen wie philosophischen Traditionen und darüber hinaus auch mit der Psychologie befasst habe, war mir klar, dass es die Antwort auf diese Frage bereits irgendwo da draußen geben musste. Spiritualität und Psychologie haben ein wichtiges gemeinsames Bestreben. Beide wollen sie eine Antwort auf die Frage: *Wie kann der Mensch Glück und Erfüllung im Leben finden?*

Um aufzudecken, wer diese Diebe sind und wie wir ihnen das Handwerk legen können, schöpfe ich für dieses Buch immer wieder aus spirituellen Traditionen und psychologischen Studien. Die von mir aufgeführten Diebe tauchen allesamt in diesen Überlieferungen auf, wobei ihre Namen möglicherweise von den hier genannten abweichen. Es hätten auch ganz leicht sechs oder zehn Diebe sein können, ich habe mich allerdings für die fünf entschieden, die mir die schlimmsten Räuber unserer Zufriedenheit zu sein scheinen.

Während ich so über die Diebe nachsann, kam mir der Gedanke, dass dasselbe Phänomen wahrscheinlich auch auf unsere Gesellschaft zutrifft. So wie ich davon überzeugt bin, dass der natürliche Zustand jedes Einzelnen Zufriedenheit ist, glaube ich auch, dass Harmonie und Kooperation dem natürlichen Zustand der Menschheit entsprechen. Entgegen der landläufigen Meinung, wir lebten in einer Ellenbogengesellschaft, in der nur der Stärkere gewinnt, weisen neuere Studien zur Evolutionsbiologie darauf hin, dass die Menschheit sich allein aufgrund ihres kooperativen Verhaltens so gut entwickelt hat und zur dominanten Spezies auf diesem Planeten geworden ist. Wir verdanken es also unserer Fähigkeit, mit einer Vielzahl von Fremden zusammenzuarbeiten, dass wir die Welt erobern konnten.

Auf meinen Reisen rund um den Globus, die ich in den letzten 40 Jahren unternommen habe, habe ich in den verschiedensten Kulturen fast ausnahmslos gute und anständige Menschen getroffen. Warum aber sind dann die Abendnachrichten voll mit unvorstellbarem Horror? Und warum bewegen wir uns unaufhaltsam auf eine Umweltkatastrophe zu, wenn es doch mehr als offensichtlich ist, dass es eine Veränderung braucht?

Vielleicht haben uns dieselben Diebe, die uns unser

Einleitung

persönliches Glück nahmen, auch unsere gesellschaftliche Harmonie geraubt. Denn was ist die Gesellschaft anderes, als ein Spiegel unserer Innenwelten? Das ist der Grund, weshalb sämtliche globalen oder gesellschaftlichen Veränderungen im Herzen eines jeden von uns ihren Anfang nehmen müssen.

Einige der Diebe werden Ihnen auf den ersten Blick bekannt vorkommen – und das ist auch gut so. Dass Sie ihre Namen kennen, sagt Ihnen, dass wir ihre Präsenz bereits wahrnehmen. Doch sie zu kennen und sie aus dem Haus zu werfen, das sind zwei paar Stiefel. Mein Anliegen ist es, Ihnen zu zeigen, wer diese Diebe sind, wie sie Ihnen das persönliche und gesellschaftliche Glück stehlen, um Ihnen dann praktische Methoden an die Hand zu geben, wie Sie sie aus Ihrem Leben verbannen können.

KAPITEL 1

Glückseligkeit entspricht unserem natürlichen Zustand

Ein Dieb ist jemand, der etwas entwendet, das rechtmäßig uns gehört. Dieses Buch handelt von Dieben, die uns jener Glückseligkeit berauben, die unserem natürlichen Wesen entspricht. Viel wichtiger, als Glückseligkeit als solche anzustreben, ist es, den Dieben konsequent aus dem Weg zu gehen. Dieselben Diebe bemächtigen sich auch der Harmonie, die in unserer Gesellschaft herrschen könnte.

Glück ist heutzutage in aller Munde. Die Zahl der Bücher zu diesem Thema scheint überall auf der Welt exponentiell anzusteigen. Die Wissenschaft vom Glück ist zu einem großen Geschäft geworden. Studien, die mittels klinischer Forschungen zu ergründen suchen, wie Glück entsteht und wie es sich halten lässt, sind selbst an solch ehrwürdigen

Glückseligkeit

Orten wie Harvard und der University of Michigan weit verbreitet. Ich selbst habe viel über Glück geschrieben und an zahlreichen Orten Vorträge darüber gehalten. Gleichwohl sind wir, trotz all dieser Aufmerksamkeit, von Unzufriedenheit umgeben.

Kann es sein, dass allein schon das Streben nach Glückseligkeit den Samen zum Unglücklichsein birgt? Die Vorstellung, Glück sei etwas, um das man sich bemühen muss, impliziert im Grunde, dass Glück und Zufriedenheit nicht unserem Naturzustand entsprechen, sondern dass wir uns auf eine heldenhafte Mission zu begeben haben, um aufzudecken, was uns glücklich macht.

Selbst die Idee, glücklich beziehungsweise unglücklich zu sein, kann bereits eine Falle sein. Indem wir uns selbst als »unglücklich« bezeichnen, sitzen wir über unseren inneren Zustand zu Gericht. Einige Studien weisen darauf hin, dass allein der Akt regelmäßiger Bewertung der eigenen Zufriedenheit unter Umständen dem Glück abträglich ist, insbesondere wenn wir am Anfang eher unglücklich sind.¹

Das Glück hängt nicht mit Ereignissen zusammen

Den Ausdruck *Glück* habe ich für dieses Buch mit einer gewissen Beklommenheit gewählt, wird er doch von uns Menschen auf unterschiedlichste Weise verwendet. Es hätten auch andere Begriffe gepasst, etwa *Zufriedenheit, Frieden, Kraft, Erfüllung, Sinnhaftigkeit, Harmonie* oder *Freude*. Doch Glück scheint das Wort unserer Zeit zu sein, das Wort, das in der Popkultur unsere Sehnsucht nach einem Gefühl der Wahrhaftigkeit symbolisiert.

Das deutsche Wort *Glück* kommt nicht von ungefähr vom mittelhochdeutschen *gelücke/lücke*, was so viel bedeutet wie »die Art, wie etwas endet/gut ausgeht«. Mit anderen Worten: Widerfährt uns vor allem Positives, empfinden wir uns in der Folge als glücklich.

Entsprechend der ursprünglichen Wortbedeutung glauben die meisten, Glück ergebe sich direkt aus Ereignissen – und das, obwohl wir doch wissen, dass manche vom Pech verfolgte Menschen dennoch zutiefst glücklich sind, während andere, wiewohl sie vorwiegend Positives erleben, sich chronisch unglücklich fühlen.

Die alten Griechen hatten eine etwas andere Auffassung von Glück. Mit Aristoteles, der Glückseligkeit als

Glückseligkeit

Kernziel des menschlichen Lebens begriff, hat die Auseinandersetzung mit diesem Thema ihren Anfang genommen. Das griechische Wort *Eudaimonie* meint mehr die Idee eines gelungenen menschlichen Lebens als das mittelhochdeutsche Wort *gelücke*. Obwohl Aristoteles einräumte, ein gelungenes menschliches Dasein werde auch durch äußere Einflüsse wie Gesundheit und Wohlstand geprägt, gehe es in Bezug auf Glück vor allem darum, ein tugendhaftes Leben zu führen. Er postulierte bestimmte Charaktereigenschaften, die den Idealzustand eines Menschen verkörpern, wie etwa Tapferkeit. Diese Tugenden waren nicht so sehr moralische Eigenschaften, sondern eher Wesenszüge, die die Glückseligkeit begünstigen. Aristoteles brachte also die Idee auf, dass das Glück mit einer Reihe innerer Tugenden beziehungsweise Eigenschaften zusammenhängt, die auf irgendeine Weise unser Erleben filtern.

Glück von Ereignissen abzulösen ist wesentlich, um anhaltende Zufriedenheit zu erreichen. Das ist genau die Art von Glück, die jeder von uns anstrebt – eine, die nicht direkt mit dem zusammenhängt, was in unserem Leben von Moment zu Moment passiert, sondern die für sich bereits von beständiger Qualität ist, unabhängig von äußeren Faktoren.