

Jörg Hawlitzeck

30 Erkenntnisse, die dein Leben besser machen

Effizient. Einfach. Lebensnah.

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Satz: ZeroSoft, Timișoara
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60168-2
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83955-9

Inhalt

Vorwort.	7
1 Das Streben nach Glückseligkeit	9
2 Die Negativitätsfalle	17
3 Die Illusion der Wirklichkeit.	25
4 Das Wunder der Kommunikation.	33
5 Die Spaltung der Gesellschaft	41
6 Das Verschwinden der Wahrheit	49
7 Kritisches Denken.	57
8 Realistischer Optimismus	68
9 Die Macht der Einstellung	76
10 Werde zum Cortegiano!.	83
11 Der Wert der Bildung	91
12 Digitale Diktatur.	99
13 Spirituelle Heimatlosigkeit	106
14 Das Geheimnis der Enthaltbarkeit	115
15 Im Zeitalter der Polykrisen	123
16 Zukunftsoptimismus.	133
17 Der Mut zu entscheiden	141
18 Die Veränderung von Organisationen	149
19 Die Magie der Motivation.	158
20 Die Natur des Menschen.	166
21 Die Verpflichtung zur Solidarität.	175
22 Die Kraft der Toleranz.	184
23 Der Einfluss der Emotionen	194
24 Der Umgang mit Konflikten	202
25 Ethik und moralisches Handeln	210
26 Die Freiheit des Willens	220
27 Das Geschenk der Schönheit.	228

28	Das Geheimnis der Kreativität.	236
29	Der Zauber des Alters	243
30	Der Sinn des Lebens	251
	Literatur	258

Vorwort

Liebe Menschen,

wir leben in einer Zeit, in der täglich, stündlich, ja minütlich Gewissheiten über Bord gehen. Politisch, gesellschaftlich und auch in unserem eigenen Leben. Trennung, Jobverlust oder ein guter Freund, der plötzlich Verschwörungstheoretiker geworden ist. Wenn im Außen die Sicherheiten schwinden, die uns über Jahre oder Jahrzehnte getragen haben, ist es umso wichtiger, Sicherheit in uns zu finden. Doch wie kann das gelingen in einer uneindeutiger und komplexer gewordenen Welt? Wie können wir feste Wurzeln der Gewissheit in uns selbst schlagen, wenn sich draußen alles immer schneller um uns herum bewegt? Wie sollen wir unsere Sicherheit in unseren Lebensentscheidungen zum Ausdruck bringen, um greifbar für unsere Mitmenschen zu sein?

Ich fand es an der Zeit, Ordnung zu schaffen: In dem, was momentan in der Welt passiert, in gesellschaftlichen Entwicklungen, die manchen überfordern, in unserer Diskurs- und Kommunikationskultur, die in meinen Augen zu oft unterirdisch ist. Und damit in letzter Konsequenz in den Möglichkeiten, die jeder von uns selbst hat, überhaupt Einfluss auszuüben. Die 30 Erkenntnisse beruhen auf meiner über 20-jährigen Tätigkeit als Mentor für Führungskräfte in Unternehmen und Organisationen. Im Leadership lässt sich eine Sache lernen: Wer andere führen können will, muss sich selbst führen können. Das bedeutet, sich selbst gut zu kennen und sich bewusst darüber zu sein, was einen bewegt. Zu erkennen, was meist unbewusst die Kommunikation und den Umgang mit anderen steuert, um das eigene Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Alle Beispiele aus Coa-

chingsituationen sind anonymisiert und so sehr verfremdet, dass sich niemand wiedererkennen dürfte. Falls doch, gehen an der Stelle herzliche Grüße raus, verbunden mit einem aufrichtigen Dankeschön!

Wollen wir als Einzelne unsere Zukunft aktiv gestalten, ist ein Blick in die Vergangenheit höchst hilfreich. Die philosophische Tradition ist voller Denkanstöße, die auch heute noch wertvolle Wegweiser sind. Um die wichtigsten lebensphilosophischen Fragen zu beleuchten, habe ich mich von meinen Vordenkern, von den Griechen bis in die Gegenwart, inspirieren lassen. In einer postfaktischen Epoche, in der viele unserer Mitmenschen sich in digitalen Filterblasen verlieren und in der Folge im öffentlichen Diskurs der Meinungs-austausch nur noch polarisierend oder vorurteilsbeladen stattfindet, scheint es mir von besonderer Aktualität, die Antworten auf die Frage danach, was wir überhaupt wissen können, auf ein solides Fundament zu stellen. Und in einer Zeit, in der viele unserer Mitmenschen Selbstentwicklung ausschließlich als Selbstoptimierung zum eigenen Vorteil begreifen, scheint es mir von besonderer Dringlichkeit, die Frage danach, wie wir handeln sollten, auf ein solides ethisches Fundament zu stellen.

Ich erlaube mir, dich als Leser zu duzen. Schließlich geht es um sehr persönliche Fragestellungen. Auf das Gendern habe ich aus stilistischen Gründen verzichtet, was eine ästhetische und keine politische Entscheidung ist. Wann immer du also ein Wort wie „Leser“ findest, sei versichert, dass alle angesprochen sind, egal woher sie kommen, wen sie lieben, als wen sie sich definieren, wie alt oder jung sie sind oder wie viel sie können. Wir sind alle Menschen!

1 Das Streben nach Glückseligkeit

„Glücklich ist, wer richtig urteilt.“

Seneca

Meine Freundin Kerstin jagt, seitdem wir uns kennen, dem Glück hinterher. Schon in der Grundschule war sie diejenige, die alles, was ihr nicht passte, veränderte. In Kunst wurde gehäkelt? Dann bitte keine langweiligen Schals oder Mützen. Sie häkelte kurzerhand ein Stofftier. Beim Völkerball war sie dem „falschen“ Team zugeordnet? Sie stahl sich durch den Geräteraum, und wie durch Zauberhand befand sie sich im „richtigen“ Team. Kerstin überließ nichts dem Zufall. Sie machte sich ihre Welt, wie sie ihr gefällt. Bekanntschaften, die erste Liebe, Urlaubseinladungen ... Kerstin schien immer auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Wir bewunderten sie für ihr Geschick. Sie lachte und sagte: „Das Leben sorgt schon für uns!“

Kerstin plagte sich nicht mit lästigen Fragen der Berufswahl und womit man wohl später die besten Aussichten auf eine gute Anstellung hätte. Sie studierte einfach das, was ihr Freude bereitete – Literatur und Theaterwissenschaften –, und fand dann auch immer Jobs, manche davon prekär, manche sehr lukrativ. Im Leben ging sie nach dem Motto vor: Was mich nicht glücklich macht, wird so lange verändert, bis ich zufrieden bin. Diese Haltung brachte sie durch unzählige Jobs und so manche leidenschaftliche Beziehung. Nomadenhaft zog sie um, wenn sich irgendwo eine bessere Chance auftat. Ihre Neugierde machte weder vor neuen Ländern noch vor fremden Kulturen halt. Kerstin ist wirklich nicht die Stetigste gewesen in den vergangenen Jahrzehnten!

Vor einem Jahr unterhielten wir uns anlässlich des 50. Geburtstags eines gemeinsamen Freundes über das Leben und unsere Zufriedenheit nach einem halben Jahrhundert auf diesem Planeten. Kerstin sagte: „Es stimmt schon. Ich habe immer mein Ding gemacht. Und so richtig glücklich war ich – wenn überhaupt – nur in wenigen Momenten. Komisch eigentlich.“

Das hermeneutische Dilemma unseres Lebens

Wir Menschen streben nach Glück. Die Suche nach der Kunst des guten Lebens ist so alt wie die Menschheit. Schon seit Jahrtausenden stellen sich Menschen aller Kulturen Fragen nach einem glücklichen und erfüllten Leben: Was möchte ich erreichen im Leben? Was ist mir wirklich wichtig? Welchen Stellenwert hat die Familie für mich? Welchen die Arbeit? Wie möchte ich meine Beziehung leben? Welche Rolle spielt Wohlstand? Ist mir Geld wichtiger als Zeit? Wie kann ich mit Misserfolgen umgehen? Ist das gute Leben eine Sache der Verfolgung von Zielen oder der Hingabe an den Augenblick? Wie kann ich Sinn in meinem Leben schaffen?

Es gibt nicht DIE eine Regel für ein geglücktes Leben. Und während wir unser Leben vorwärts leben müssen, werden wir es doch erst in der Rückschau verstehen. So formulierte es zumindest der dänische Philosoph Søren Kierkegaard in seinem Tagebuch. Es ist wie beim Lesen eines guten Romans: Einzelne Kapitel erschließen sich erst nach der Lektüre des gesamten Werks in ihrem vollen Umfang. Wir können erst in Kenntnis des Ganzen einzelne Details wirklich verstehen, so lautet das Prinzip der Hermeneutik, der Lehre vom Verstehen. Genauso verhält es sich im Leben. Manches, was im Moment des Erlebens null Sinn ergeben hat, erscheint in der Rückschau vollkommen logisch.

Der legendäre Apple-Gründer Steve Jobs nannte dieses Phänomen in seiner berühmten Stanford-Rede 2005 „connecting the dots“. Er selbst habe im Studium einen Kalligrafiekurs gemacht, bevor er es abbrach. Diese historische Art, schön zu schreiben, habe damals keinerlei praktische Relevanz gehabt. Als er jedoch zehn Jahre später den Macintosh entwickelt habe, habe ihn seine Kalligrafieerfahrung dazu veranlasst, kreative Schriftarten im Textverarbeitungsprogramm einzubauen. Dies sei ein entscheidender Wettbewerbsvorteil gegenüber Windows gewesen und habe einen großen Teil des Erfolgs von Apple in den frühen Jahren ausgemacht. In der Rückschau sei es einfach, diese Punkte zu verbinden. In der Vorausschau jedoch sei dies unmöglich.

Wir treffen ständig kleine und große Lebensentscheidungen, von denen wir im Moment der Entscheidung nicht wissen können, wie sie sich auf unser Leben auswirken. Wie aber können wir in Unkenntnis des großen Ganzen unterwegs die „richtigen“ Entscheidungen treffen? Worauf unsere Entscheidungen im Alltag gründen? Woran sich orientieren, um Vertrauen in die eingeschlagene Richtung zu gewinnen? Und wie vermeiden, dass wir am Tage unseres Scheidens aus dieser wundervollen Welt ein qualvolles Bedauern empfinden?

Im Zeitalter der sofortigen Bedürfniserfüllung

Lange Zeit boten die großen Weltreligionen wertvolle Orientierung bei der Beantwortung dieser lebenspraktischen Fragen. Für manche von uns taugen sie auch heute noch. Allerdings scheinen Religion und Spiritualität besonders in westlichen Gesellschaften weitestgehend abgemeldet zu sein. Für die meisten ist Gott als Leuchtstern des eigenen Lebens gestorben. Kirchen bleiben sonntags leer und dienen allenfalls noch als Stätten für Konzerte oder Kulturveranstaltungen. Und Benediktinerklöster haben

eine neue Daseinsberechtigung als Eventlocations für gestresste Manager gefunden.

Heutzutage laufen stattdessen große Scharen Sinnsuchender in die Arenen der Fulfillment-Industrie, um Sicherheit für ihre eigenen Entscheidungen zu bekommen und zumindest einen Hauch von Sinn für ihr Leben. Deren Propheten versprechen ihrer Gemeinde – je nach Ausrichtung des eigenen Geschäftsmodells – Glück, Zufriedenheit, Erfolg, den Traumkörper oder finanzielle Unabhängigkeit. Das Ganze in Nullkommanichts und ohne großen Aufwand: „Ihr müsst nur nach unten scrollen und auf den Link klicken ...“ Doch so simpel ist es mit der schnellen Erfüllung nicht! Oft folgt nach einer kurzen Phase der Euphorie die Ernüchterung: So zülig lässt sich der Traumbody dann doch nicht verwirklichen, die Millionen sind auch noch nicht auf dem Konto, und das Versprechen eines unbeschwerten Lebens als Influencer auf Bali erweist sich als Horrortrip.

Derartige Quick-and-dirty-Angebote zur Verwirklichung unserer Glückseligkeit beruhen auf einem gravierenden Denkfehler: Wir glauben glücklich zu werden, wenn nur alle unsere Bedürfnisse möglichst sofort erfüllt würden. „Instant Fulfillment“ lautet das Mantra der kapitalistischen Religion. Gerade im Westen leben wir in einer Gesellschaft des Überflusses. Wir haben alles und davon mehr als genug. Das digitale Zeitalter hat uns in eine Welt der Bequemlichkeit katapultiert, in der wir in Echtzeit Waren ordern, einen neuen Job finden oder Sex haben können. Wir haben verstanden, unser Leben nach unseren egoistischen Bedürfnissen auszurichten. In der Logik der saturierten Wohlstandsgesellschaften gilt nunmehr: Aus dem Streben nach Glück ist ein Anspruch auf Glück geworden.

Die Grundlagen für nachhaltige Zufriedenheit

Wirkliche Zufriedenheit entsteht allerdings nicht dadurch, dass unsere Bedürfnisse und Erwartungen immer möglichst schnell erfüllt würden. Denn die Halbwertszeit dieses Erfüllungsgefühls sinkt ständig. Am Ende war der Wunsch nämlich reizvoller als dessen Erfüllung. Stattdessen könnten wir beim Ausrichten unseres Lebens nach unseren eigenen Wünschen nachhaltig vorgehen, indem wir uns nicht nur auf uns selbst fokussieren, sondern auch unsere Mitmenschen berücksichtigen. Hierfür benötigen wir einen lebensphilosophischen und ethischen Überbau, um unterwegs gute Entscheidungen treffen zu können. Es ist notwendig, über unsere Lebensziele nachgedacht und für uns Werte definiert zu haben, wie wir diese erreichen wollen. So vermeiden wir, uns in einer Abwärtsspirale der oberflächlichen, egozentrischen Bedürfniserfüllung zu verlieren, weil wir uns stärker auf Ziele fokussieren, die mehr mit dem Sein als mit Haben zu tun haben. Diese versprechen langfristige Erfüllung, weil sie nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Nächsten zufrieden machen.

Und das ist „nur“ die halbe Miete! Denn im Leben dürfen wir auch lernen, unseren Frieden mit denjenigen Dingen, Menschen und Situationen zu schließen, die unseren Erwartungen zuwiderlaufen. Wir dürfen erkennen, dass wir nicht alles kontrollieren können. Wir dürfen verstehen, dass nicht immer alles nach unseren Vorstellungen laufen kann. Und wir werden das Unvermeidliche akzeptieren lernen. Es gibt sie, die sogenannten Schicksalsschläge: Schwere Krankheit, der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen oder traumatische Trennungen. Ich kenne niemanden – wirklich niemanden –, dem diese Erfahrungen im Leben erspart geblieben wären. Häufig kommen sie unerwartet. Sie erwischen uns auf kaltem Fuße, was den Umgang mit ihnen so schwierig macht. Dann braucht es längere Phasen der Trauer, in denen wir hadern, leugnen, mit dem Schicksal

feilschen, wütend oder depressiv werden, bevor sich schließlich Akzeptanz einstellt. So machen wir die Erfahrung, dass wir als Menschen nicht allmächtig sind. Ein Gefühl der Demut stellt sich ein.

Philosophische Ansätze für ein geglücktes Leben

Der stoische Philosoph Epiktet schreibt in seinem *Handbüchlein der Moral*: „Über das eine gebieten wir, über das andere nicht.“ Das ist ein pragmatischer Ansatz. Fokussieren wir uns doch auf die Dinge, die wir tatsächlich verändern können, und packen diese mutig an, anstatt zu jammern. Nehmen wir meine Freundin Kerstin als leuchtendes Beispiel dafür, was wir alles nach unseren Vorstellungen im Leben gestalten können. Und akzeptieren wir mit heiterer Gelassenheit alles das, was sich nicht so einfach verändern lässt, wozu vom annullierten Urlaubsflieger über den Verlust des Arbeitsplatzes bis zu schweren Schicksalsschlägen vieles im Leben gehören kann. Diese einfache Faustregel Epiktets sorgt für erstaunlich nachhaltige Zufriedenheit im eigenen Leben.

Die griechische Philosophie bietet vielfältige Anregungen für ein erfülltes Leben. Je nach Schule fallen die Antworten höchst unterschiedlich aus. Für den Epikureer liegt der Schlüssel zur Glückseligkeit – griechisch Eudaimonia – im Genuss, für den Skeptiker darin, sich des Urteils zu enthalten, für den Zyniker in der inneren und äußeren Freiheit und für den Stoiker im Leben im Einklang mit sich selbst beziehungsweise der Natur. Wir erkennen diese Ansätze unter unseren Zeitgenossen wieder: Der joviale Genussmensch, der keine Party auslässt und sämtlichen sinnlichen Dingen gegenüber aufgeschlossen ist. Der Weise, der stets bemüht ist, sich des Urteils über andere zu enthalten, und daher besonnen lächelt, während andere leidenschaftlich disku-

tieren. Der Asket in sportlich ausgemergeltem Körper, der freiwilligen Verzicht übt und für den Reichtum bedeutet, möglichst wenig zu brauchen. Oder der Öko, der hinaus aufs Land gezogen ist, um sein eigenes Gemüse anzubauen und die Welt die Welt sein lässt.

Es gibt nicht DAS eine Rezept für ein erfülltes Leben. Wir sind tatsächlich auf uns selbst zurückgeworfen. Ja, du hast richtig gelesen: An dir selbst führt an dieser Stelle kein Weg vorbei! Herzlich willkommen in deinem Abenteuer, dir selbst zu begegnen. Es gilt, deine eigene Lebensphilosophie zu entwickeln, um dann in Übereinstimmung mit deren Werten zu denken, zu fühlen und zu handeln. Lass dich dabei inspirieren von den Werken all jener Philosophen und Weisheitslehrer, die du auch heute noch für kleines Geld in deiner Buchhandlung vor Ort finden kannst, anstatt für großes Geld Veranstaltungen zu buchen, wo im Chor lauthals „Tschakka!“ gerufen wird.

Nimm dein Leben selbst in die Hand

Was auch immer du als deine Lebensziele definierst und wie auch immer du diese verfolgen willst, ist deine persönliche Entscheidung. Die Wahrscheinlichkeit langfristiger Zufriedenheit in deinem Leben wird steigen, wenn du dabei nicht nur an dich, sondern auch an deine Mitmenschen denkst. Welchen Weg auch immer du einschlägst, der Probierstein für dich müssen auf jeden Fall sein: deine innere Zufriedenheit, deine Glückseligkeit und erfüllte Beziehungen zu deinen Mitmenschen.

Selbstführung beginnt mit Selbsterkenntnis! Nimm dir also Zeit für dich, am besten in einer ruhigen Stunde mit einem jungfräulichen Blatt Papier vor dir und einem Füller in deiner Hand (wahlweise geht natürlich auch dein iPad mit One Note und einem Apple Pencil). Denk über dein Leben nach und über das,

was bisher gut gelaufen ist, und das, was du künftig verändern kannst und willst. Notiere, woran du definitiv – auch emotional – einen Haken machen möchtest. Schreib auf, was du im Moment des Sterbens auf jeden Fall erreicht haben willst. Mach eine Löffelliste. Definiere deinen Leuchtsstern, deine Lebensziele, deine Kernwerte und deine persönliche Ethik und richte dein moralisches Handeln danach aus. Realisiere eine gesunde Balance aus deinen eigenen Wünschen und denen deiner Mitmenschen. Dies gibt dir Orientierung und Energie, mutig ins Handeln zu kommen. Und bei alledem: Vergiss nie, dass das Leben im Fluss ist und es also stets anders kommen kann als gewünscht. Nimm dich also selbst nicht zu wichtig und erlaube dir, über dich selbst zu schmunzeln!