

Auf den Hügel!

Dietmar Hansch zeigt in seinem Selbstmanagementbuch, wie wir manche Probleme relativieren können.

Schon auf einer der ersten Seiten las ich eine Metapher, die mich nicht wieder losließ und die mich ganz gegen meine Erwartung ("Nicht noch ein Ratgeber darüber, wie man schnell zu Glück, Erfolg und Geld kommt") in das Buch von Dietmar Hansch hineinzog: Der Autor berichtet vom chinesischen Bambus, der in den ersten vier Jahren nach der Pflanzung fast ausschließlich unter der Erde wächst und im fünften Jahr bis zu 30 Meter in die Höhe schießt. Hansch nutzt dieses Bild, um deutlich zu machen, dass die Veränderung der Persönlichkeit ein längerer Prozess ist, der Training erfordert, aber schließlich zu mehr Entspannung und Freude führt. Sein Buch nennt er dementsprechend auch ein "Selbstmanagement-Lehrbuch für Anspruchsvolle".

Sehr fundiert wird hier vermittelt, wie wir uns das Leben schwer machen und durch welche Techniken wir das ändern könnten – vorausgesetzt wir sind bereit, Verhaltens- und Wahrnehmungsänderungen auszuprobieren. Die vorgeschlagenen Methoden sind nicht neu, aber gut und anschaulich beschrieben. Beispielsweise hilft dieses Buch, Abstand zu den eigenen Gedanken zu finden: Weg vom "Nahkampf", wie es der Autor nennt, hinauf auf den "Feldherrenhügel". Eine Frage wie "Ist dieses Problem in zehn Jahren noch wichtig?" hilft uns, unsere Energie nicht für Dinge zu verwenden, die bald schon vollkommen unwichtig sind. Diesem Buch liegen verschiedene theoretische Konzepte zugrunde, unter anderem die vom Autor entwickelte Psychosynergetik, die der Physik entstammt. Die Hintergründe dieses Konzepts werden spannend, aber etwas zu umfangreich erläutert. Immer wieder wird auch auf das Flow-Konzept des amerikanischen Psychologen Csikszentmihalyi zurückgegriffen: Wenn wir es schaffen, uns in einen sehr entspannten und für das Sein offenen Zustand zu versetzen, ereignen sich Flow-Zustände, die oft als intensives Glücksgefühl erlebt werden. Dabei kann man ichvergessen einer Tätigkeit nachgehen und dabei besonders kreativ und erfolgreich sein. Doch stattdessen will unser Ich häufig etwas krampfhaft erzwingen – Hansch nennt das Hyperintention. Die Folgen sind Anstrengung, Erschöpfung und nicht selten Scheitern. Mit dem Fluss zu schwimmen ist eben deutlich leichter als gegen ihn.

Dieses Buch besteht aus 364 gut geschriebenen Seiten, klaren Beispielen, eindrücklichen Metaphern und Geschichten – spannend und lebendig zu lesen. Eine fundierte Abwechslung zu den meisten "Glücklich in 10 Tagen"-Ratgebern. Und Glück, zu dieser uralten Erkenntnis gelangt auch Hansch, ist nicht, das zu bekommen, was man will, sondern das zu wollen, was man bekommt.

Andreas Knuf, PSYCHOLOGIE HEUTE, November 2006