

Die kleinen Wunder genießen

Wer in der ersten Reihe steht, wird von allen bewundert. Doch sind Macht und Ruhm wirklich wichtig für ein gesundes Selbstwertgefühl? Zufrieden zu sein ist keine Kunst, wenn man die richtigen Maßstäbe findet.

In unserer Gesellschaft werden Erfolg und Ruhm als Ideal gefeiert, deswegen glaubt man, nur Erfolg könne glücklich machen. Doch sind die Ziele damit sehr hoch gesteckt, und wenn man sich allein an Äußerlichkeiten orientieren würde, könnte kaum jemand Glück empfinden. Ich darf erst glücklich sein, wenn ein Porsche vor der Haustür steht. Niederlagen sind kaum zu verkraften, Erfolge vergänglich. So ist das Gefühl, unzulänglich zu sein, und die Angst, etwas zu verpassen, ständiger Begleiter des Ehrgeiz. Wir fühlen uns vom Schicksal betrogen. Doch welchen Ausweg gibt es aus der Denkfalle?

Meinung ist Gewohnheitssache

Zunächst sollte man kritisch mit seinen Wertmaßstäben umgehen und sich fragen, welche Dinge einem persönlich wichtig sind. Eltern und Freunde sind auch nur Menschen, und deren Maßstäbe müssen nicht der Weisheit letzter Schluss sein. Unsere Ziele, Ideale und Wünsche sind vor allem kulturell geprägt. Sie entsprechen den Maßstäben, die uns im Fernsehen und von Freunden täglich vorgelebt werden, die einem vertraut sind und die man daher als „richtig“ betrachtet. Japaner stammen aus einem anderen Kulturkreis, dort werden ganz andere Dinge geschätzt. Höflichkeit, Bescheidenheit, Ordnung und Fleiß spielen dort eine bedeutsame Rolle. Die rauschenden Ideale der Konsumkultur wie Erfolg, Reichtum oder Macht sind also nur einige von vielen möglichen Zielen. Wir leiden unter einer Messlatte, die wir aus freien Stücken zu hoch legen.

Konkurrenz schafft Fronten

Es ist nicht notwendig, sich mit anderen zu messen, wenn man zufrieden sein möchte. Der Wert eines Menschen

hängt nicht von seinen Erfolgen ab. Gewinnen ist zwar schön, das sieht man bei der Formel Eins, wenn Lewis Hamilton von allen gefeiert wird. Aber es ist auch schön, bei einer Tasse Kaffee mit jemandem über das Wetter zu reden. Das ist allerdings so unspektakulär, dass man dahinter kaum das große Glück vermuten würde. Die Kunst ist, die richtigen Dinge zu schätzen.

Wer die falschen Dinge von sich und anderen erwartet, frustriert sich nur selbst. Wenn man nicht gewinnen muss, um glücklich zu sein, und selbst Reichtum und Erfolg keine erstrebenswerten Ziele sein müssen, fallen Konkurrenz und Neid als Ursache von Selbstwertproblemen unter den Tisch. Man muss nicht unbedingt besser sein als andere, um sich gut zu fühlen. Konkurrenz schafft künstliche Fronten zwischen den Menschen, die sich gegenseitig den Erfolg neiden. So entsteht überflüssiger Stress, der allen Seiten schadet. Ein sportlich fairer Wettbewerb belebt die Geister, spornt alle Teilnehmer an. Doch nicht selten geht es rau zu in der Geschäftswelt.

Kooperation statt Konfrontation

Man darf zufrieden sein, ohne es anderen präsentieren zu müssen. Ein Platz in der zweiten Reihe kann recht bequem sein. Auch stille Menschen, arme Menschen, können glückliche Menschen sein. Nicht Erfolg allein darf als Ziel dienen, vielmehr sind Harmonie und Zufriedenheit erstrebenswerte Güter. „Reich ist nicht, wer viel hat, sondern wer wenig braucht.“ sagte schon im vierten Jahrhundert der Prediger Johannes von Antiochia. Nicht immer ist der Vergleich mit anderen erforderlich, um seinen eigenen Wert zu bestimmen.

Es kann hilfreich sein, den Fokus der Aufmerksamkeit zu ändern, indem man seine Gedanken auf die bemerkenswerten kleinen Wunder des alltäglichen Lebens richtet. Es gibt viel zu entdecken außerhalb der bunten Karrierewelt, wenn man nur hinsehen möchte: Ein leckeres Eis, ein nettes Gespräch, ein sonniger Tag, ein Schnäppchen auf dem Flohmarkt. Es gibt viele Dinge, über die man sich freuen kann, wenn man sich darauf einlässt. Das Glück liegt auf der Straße, man muss nur hinsehen wollen. Wer so genießen kann, hat nie das Gefühl, etwas zu verpassen. Und kann damit in sich ruhen, eine wichtige Voraussetzung für echte Selbstsicherheit.

Die Kunst, in sich zu ruhen

Wenn man in sich ruht, ist man nicht von Bestätigung und Lob abhängig, reagiert nicht so empfindlich auf Ablehnung, ist nicht unzufrieden mit der Welt, braucht anderen nicht weh zu tun, um sich gut zu fühlen. Selbstbewusstsein ist also eher die Fähigkeit, aus den Gegebenheiten das Beste zu machen, als unerreichbaren Erfolgen hinterher zu jagen. Selbstsicherheit hängt also nicht von Äußerlichkeiten, von großen Erfolgen und Leistungen ab, sondern mehr von klugen Betrachtungsweisen. Die Kunst ist, die alltäglichen Wunder für sich zu entdecken.

Entschleunigung als Chance

Ein zufriedener Mensch ist in der Lage, fruchtbare Beziehungen aufzubauen, sucht sich realistische Ziele und ist auch mit kleinen Erfolgen durchaus zufrieden. Selbstsicherheit hat also wenig mit großen Reden und dicken Autos zu tun, sondern mit der Gabe, befriedigenden Beziehungen zu gestalten, angenehme Hobbies zu pflegen und mit den Dingen auszukommen, die

der normale Alltag bietet. Man darf sich gut fühlen, auch ohne Porsche und dickem Portemonnaie. Denn es kommt nicht auf Erfolge und Siege an, sondern auf die Gabe, mit sich selbst und anderen in Einklang zu leben. Das kleine Glück wartet überall. Man ist in der Hektik unserer Zeit oft nur blind dafür. Das Schöne ist allgegenwärtig. Viele unscheinbare Dinge sind bemerkenswert schön, was man meist einfach übersieht. Man muss die unbekannteren Ressourcen nur für sich „erschließen“ wollen.

lumbatriedel

Vera Hayat



Martin Lindheimer **Erfolgsstory Anlaufstelle Rheinland Peer Counseling Projekt mit Bestnoten**

Neu-deutsch heißt es „Peer Counseling“ und ist eigentlich nichts anderes als die Beratung von Menschen mit Einschränkungen für andere Menschen mit den gleichen Einschränkungen. Also eine Beratung von Gleich zu Gleich. Besondere Merkmale zeichnen diese Art der Beratung aus: Sie ist auf Augenhöhe, sie findet vertraulich statt und der Berater hat schon mal diese oder ähnliche Erfahrungen machen dürfen. Bei Alkoholabhängigkeit oder bei Körperbehinderungen ist diese Beratung längst selbstverständlich. Im Bereich der Psychiatrie-Erfahrenen oder Menschen mit angeblichen „geistigen“ Behinderungen ist das *noch* nicht selbstverständlich. Ziele sind vor allem ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben ohne schädliche und wohlmeinende HelferInnen. Menschen werden aktive Gestalter ihre Lebens statt reaktiv behandelt und geholfen zu werden.

„Ob das wirklich funktioniert?“ fragte sich der LVR und gab eine Forschung dazu in Auftrag. Die Universität Kassel und das Prognos Institut beforchten den LPE NRW und die anderen zehn Anbieter von Peer Counseling im Rheinland. Ratsuchende wurden dazu befragt. Seit dem letzten Jahr liegen

tolle Ergebnisse vor¹:

- Die Ratsuchenden, die an den Befragungen und Fokusgruppen teilnahmen, erleben die Peer-Beratung und die Peer Counselors ausgesprochen positiv. Diese positive Wertung erstreckt sich auf alle abgefragten Eigenschaften der Peer Counselors und der Beratungsgespräche.
- Die Beratungsergebnisse werden von den Ratsuchenden insgesamt positiv bis sehr positiv eingeschätzt. Jeweils über 90 Prozent der Ratsuchenden stimmen den Aussagen zu, dass es ihnen besser gehe, weil sie über ihre Fragen bzw. ihr Problem reden konnten, dass ihre Fragen beantwortet wurden und dass das Beratungsgespräch geholfen habe. Die Einschätzungen fallen für die Teilgruppe der ehrenamtlich beschäftigten Peer Counselors ebenfalls positiv aus, im Vergleich mit den haupt- und nebenberuflich Beschäftigten jedoch auf einem etwas geringeren Niveau. Auch geben knapp 90 Prozent der antwortenden Ratsuchenden an, von ihrem Peer Counselor Tipps erhalten zu haben, welche Hilfen sie in Anspruch nehmen können.

- Fast ausnahmslos beurteilen alle Ratsuchenden Peer Counseling als wichtiges Beratungsangebot und würden dieses weiterempfehlen. Fast alle würden wieder zur Peer - Beratung gehen, wenn sie mal ein anderes Beratungsthema hätten.

Zugrundeliegende Ergebnisse:

- a) Das Modellprojekt des LVR zeigt, dass geeignete Peer Counseling Angebote von Trägern unterschiedlichster Art entwickelt werden können.
 - b) Unabhängig von der Art des Trägers erzielen die Angebote aus Sicht der Ratsuchenden positive Wirkungen.
 - c) Für die wirksame Beratung ist es besonders wichtig, dass Beratende die Lebenssituation der Ratsuchenden aus dem persönlichen Erleben kennen. Das äußern Peer Counselors und Ratsuchende gleichermaßen häufig. Auch eine gleiche Art der Behinderung ist vielen Ratsuchenden wichtig.
- Leider ist eine Anschlussfinanzierung -mal wieder- nicht gesichert!**

¹ *Quelle: Evaluation von Peer Counseling im Rheinland Endbericht, Universität Kassel und Prognos Berlin, Düsseldorf, Kassel, 12.07.2017*