

»Es sind ja schon halbfertige Pläne kaum zu realisieren. Wir sollten uns das Leben durch überzogene Erwartungen nicht zusätzlich erschweren.«

CHRISTIAN ANKOWITSCH, 50,
JOURNALIST UND AUTOR

FOTOS: JOSEF FISCHWALTER, WERK

Wursteln Sie sich durch!

Eine Riesenkarriere, jede Menge Kinder, absolute Unabhängigkeit, ewige Jugend, strahlende Schönheit, berausenden Sex und ein bequemes Leben unter einen Hut zu bringen – das ist ein wenig viel verlangt, meint Christian Ankowitsch, 50. Deshalb sagt er mit dem Buch „Dr. Ankowitschs Kleiner Seelenklempner“ dem Zeitgeist-Terror der „Du kannst alles schaffen“-Maxime den Kampf an. Und zeigt, wie Sie mit ein wenig Durchwursteln ein zufriedenerer Mensch werden können. Wir baten den österreichischen Journalist und Autor, der mit seiner Lebensgefährtin Bettina Schneruer in Berlin lebt, zum Interview.

KEINE PERFEKTEN PLÄNE!

Woman: Was ist verkehrt an möglichst perfekten Lebensplänen?

Ankowitsch: Eben ihre Perfektion. Solche Pläne fordern das Scheitern ja richtig heraus. Unter anderem, weil wir dem Schicksal oder dem Zufall ausgeliefert sind. Meistens funktionieren die Dinge exakt so, wie wir sie nicht geplant haben. Da helfen keine Pillen und Superpläne – das können wir einfach nur zur Kenntnis nehmen.

Woman: Sollen wir da nicht gleich die Hände in den Schoß legen?

Ankowitsch: Das wäre das andere Extrem. Wir sollten ein lebenswertes Mittelding finden. Und das entdecken wir nur, wenn wir uns irgendwie durchs Leben improvisieren.

WENIGER IST MEHR. Christian Ankowitsch zeigt in seinem neuen Buch, dass wir uns mit allzu großen Plänen das Leben vermiesen – und wie wir mit etwas Improvisation viel weiter kommen. Hier seine besten Tipps ...

Woman: So entgeht man auch der Frustration, wenn man zu viel von sich selbst erwartet und scheitert?

Ankowitsch: Ja. Vor allem selbstbewusste Frauen zwischen 30 und 40 haben das Talent, sich zu viel vorzunehmen. In den Gesprächen fürs Buch ist mir aufgefallen, dass vor allem sie Großmeisterinnen der perfekten Pläne sind. Weil sie sagen: „Jetzt wird es langsam ernst! Kein Firlanz mehr! Jetzt möchte ich eine ordentliche Beziehung, vielleicht eine Familie, gleichzeitig aber keinesfalls auf die Karriere verzichten, autonom bleiben, mir alle Optionen offen halten ...“

Woman: Sind diese Wünsche nicht verständlich?

Ankowitsch: Natürlich! Vollkommen! Sie machen uns nur unglücklich. Es sind ja schon halbfertige Pläne kaum zu realisieren. Da sollten wir uns das Leben nicht durch überzogene Erwartungen zusätzlich erschweren. Dazu kommt, dass heute eine „Alles ist machbar“-Ideologie herrscht, die ich ekelhaft finde. Sie lautet: „Wenn du nur willst, kriegst du alles hin!“ Es hängt vom jeweiligen Ratgeber ab, ob wir dafür dauernd Sauerkraut essen müssen, positiv denken oder

nur mehr auf unsere Gefühle hören. Fakt ist aber: Wir können nicht alles schaffen.

Woman: Unsere große Entscheidungsfreiheit ist oft eine zusätzliche Vorgabe. War es früher besser, als die Gesellschaft vorgegeben hat, wie wir uns zu verhalten haben?

Ankowitsch: Oft schlechter, aber nicht immer. In manchen Momenten sind Systeme, in denen wir gegen Widerstände kämpfen müssen, produktiver für uns. Machen zu können, was wir wollen, empfinden wir als große Freiheit, aber gleichzeitig vermissen wir den Rahmen, der uns hilft, eigene Maßstäbe zu entwickeln.

Woman: Was ist die Lösung, wenn große Ziele nicht funktionieren?

Ankowitsch: Kleinere! Das Problem besteht nur darin, dass so ein kleines Ziel extrem unsexy ist. Erreichen wir es, fühlt sich das zwar ganz gut an, aber wir können uns nicht auf die Brust klopfen und rufen: „Hey Leute, ich hab grad einen Viertausender bezwungen, zum dritten

Mal, auf allen Vieren.“ Da wird jeder sagen: „Wow, super!“ – und sich leise denken, dass der ein wenig blöd ist; aber das macht nichts. Wenn ich hingegen sage: „Hey, ich hab ein einigermaßen verständliches Gespräch mit meiner Partnerin geführt und endlich das Problem mit dem ewigen Zuspätkommen angesprochen“, findet das keiner aufregend. Aber dieser Fummelkram ergibt in der Summe ein deutlich zufriedeneres Leben als einzelne Mega-Events. Untersuchungen zeigen, dass es besser ist, kleine, unspektakuläre gute Dinge anzuhäufen – sich ein bisschen auf die Couch legen, mit dem Partner etwas unternehmen –, statt es einmal im Jahr richtig krachen zu lassen. Wir sind vom Glück abhängig wie von Drogen; da nützt eine Riesenladung einmal im Jahr nichts, sondern nur kleine Dosen.

Woman: Glück ist also flüchtig?

Ankowitsch: Leider. Ich habe mir früher immer gedacht, wenn ich erst einmal meinen Namen in der „Zeit“ lese, dann bricht das Dauerglück aus. Das war natür- ➤

DR. ANKOWITSCHS KLEINER SEELENKLEMPNER. Christian Ankowitsch, rowohlt, € 20,50



► lich Unsinn. Kaum war ich in Hamburg, habe ich geglaubt, mit einem Buch würde mir das gelingen. Wieder totaler Schwachsinn. Und so weiter, bis heute. Unser Leben funktioniert immer bloß zwischendurch.

Woman: Wie realistisch ist der Wunsch nach dem Traumpartner?

Ankowitsch: Es gibt – bis auf Ausnahmen – keine dauerghelichen Beziehungen, in der alle ständig jubilieren. Unser Gehirn macht alles, um extreme Gefühle auf ein Normalmaß runterzuschrauben; Dauerglück ist lebensgefährdend, gesünder ist es, sich so lala zu fühlen. Daher funktionieren gute Beziehungen auch bloß durch die Aneinanderreihung kleiner Freuden. Die summieren sich zu dem kribbeligen Grundgefühl, ein gutes Leben zu führen. Umgekehrt sind es auch die kleinen Nebensächlichkeiten, die sich ständig wiederholenden Blödhelten, die das gemeinsame Leben mit einem Grauschleier der Unzufriedenheit überziehen.

Woman: Wird der Sex bei langjährigen Paaren überbewertet?

Ankowitsch: Jeder von uns hat ja das untrügliche Gefühl, wann's passt und wann nicht. Grund-

BEZIEHUNG. Aneinanderreihung kleiner Freuden führt zu dem kribbeligen Grundgefühl, ein gutes Leben zu führen.

sätzlich glaube ich, dass in dem Zusammenhang unheimlich viel hochgestapelt wird, was sich wieder stressig auf uns Normalos auswirkt. Als die Frau Koller gesagt hat, dass sie und ihr Mann überhaupt keinen Sex mehr haben, war das für einige sicher ganz entlastend, dass das auch eine Option sein kann. Wenn Paare meinen, ihnen reiche ein Minimalprogramm, dann sollten sie sich von niemandem etwas anderes einreden lassen. Wir werden heute in unserem Unzulänglichsein dauernd für „krank“ erklärt. Hängen wir mal eine Woche lang lustlos herum, kommt sicher jemand und sagt: „Du hast eine verdeckte Depro!“ Dabei haben wir bloß keine Lust.

Woman: Sie sagen, der Abschied von Wünschen schmerzt, aber wir empfinden auch ein Gefühl der Erleichterung.

Ankowitsch: Das ist eine schwierige Nummer. Der Verzicht auf Pläne und Selbstverwirklichung – nicht unbedingt auf Materielles – gilt ja als total uncool. Wir

leiden an einem Übermaß an Selbstverwirklichungsfantasien, die wir hegen und pflegen. Wenn wir aber anfangen, diesen ganzen Wust zu ordnen, dann klären sich die Dinge meist von selber; na gut, ansatzweise zumindest. Aber es führt kein Weg dran vorbei, dass wir uns von dem einen oder anderen verabschieden müssen. Zum Trost: Es bleiben jede Menge respektable Ziele über! Und wenn es uns dann auch noch gelingt, das Nicht-Perfekte als unser Talent zu verstehen, dann wird ein ganz ordentlicher Lebensentwurf daraus.

Woman: Sie sprechen oft von dem Ziel, viele Kinder zu haben. Wollen Sie selbst viele?

Ankowitsch: Ich habe mich und meine Frau schon inmitten einer Schar Kinder gesehen. Wir sind bei zwei gelandet, auch gut. Aber Das zeigt sehr deutlich, wo wir hinkommen, wenn wir uns ein Leben lang alle Optionen offen halten wollen: Wir fangen zu spät an, uns in die Niederungen des Alltags zu begeben, und bekom-

men mit 40 die ersten Kinder. Dass sich dann zehn schwer ausgehen, versteht sich von selbst.

Woman: Befolgen Sie Ihre eigenen Ratschläge in der Kindererziehung?

Ankowitsch: Ich versuche es, es klappt aber logischerweise nicht immer. Dazu kommt, dass wir Eltern uns alle paar Jahre von einem neuen Sachbuch sagen lassen müssen, dass wir als Erzieher eine totale Katastrophe sind. Und wir glauben das alles auch noch bereitwillig: „Na ja, klar, typisch, hab ich mir eh gedacht, dass ich es nicht hinbekomme!“ Die Hauptarbeit beim Kindererziehen besteht darin, es halbwegs hinzubekommen und gleichzeitig die Vorwürfe abzuwehren, wir seien keine perfekten Eltern. Was stimmt – aber völlig normal ist.

Woman: Und das gilt auch für Karriere und Beziehungen?

Ankowitsch: Genau! Schmeißen Sie die Ratgeber weg. Auch meinen – aber erst, nachdem Sie ihn gelesen haben.

INTERVIEW: BARBARA POCHÉ

FOTOS: JOSEF FISCHNAUER

WAS SIE TUN KÖNNEN, UM SICH ERFOLGREICH DURCHS LEBEN ZU WURSTELN

N eun Ideen, die zu mehr Gelassenheit & Zufriedenheit führen können.

NICHTS PLANEN IST AUCH KEINE LÖSUNG. Vielmehr sollten wir erkennen, dass wir das eine verfolgen müssen, um etwas anders zu erreichen.

SAGEN SIE ÖFTER DEN SATZ: „ES IST PASSIERT ...“ (und ich bin nicht schuld daran.) So erleichtern Sie sich wunderbar beiläufig von der Idee, große Pläne entwerfen zu müssen.

ERKENNEN SIE DIE MACHT DES SCHICKSALS AN. Schon deshalb, weil Sie dann die ganze Verantwortung nicht mehr alleine tragen müssen.

PFLEGEN SIE IHR TALENT ZUR SCHLUDRIGKEIT. Nicht alles richtig machen wollen! Wo gelebt wird, sammeln sich

auch jede Menge halbfertige, zurechtdilettierte Projekte an.

INTERIMISTISCHE PLÄNE SIND DIE BESSEREN. Wer trotz schlummernder Zufallsbomben versucht, perfekte Pläne ohne Anpassung an veränderte Umstände zu machen, scheitert.

KÜMMERN SIE SICH UM DIE DETAILS ... statt ständig um das große Ganze. Arbeiten Sie handliche Einzelarbeiten eine nach der anderen ab, wobei sich die zweite aus der ersten ergeben kann usw.

FINDEN SIE GLEICHGESINNTE DURCHWURSTLER. Macht gute Laune! Denn sehr imageträchtig ist das Durchwursteln trotz der ins Auge stechenden Vorteile nicht.

MAL BAUCHENTSCHEIDUNGEN TREFFEN, MAL RA-

TIONALE. Sehen Sie darin keinen Widerspruch, nutzen Sie beide nach Bedarf. Und über Entscheidungen schlafen! Ihr Unterbewusstsein arbeitet mit.

STEHEN SIE SICH SELBST BERATEND ZUR SEITE. Stellen Sie sich in einen leeren Raum. Dort, wo Sie stehen, ist Gegenwart. Denken Sie an eine Frage, auf die Sie eine Antwort wollen. Dann drei Schritte vor – jeder Schritt sind zehn Jahre. Sie sind 30 Jahre älter und weiser. Blicken Sie auf den vorigen Platz zurück, und stellen Sie die Frage noch mal – mit neuem Blickwinkel.



» Wenn Paaren ein Minimalprogramm reicht, sollten sie sich nichts anderes einreden lassen.«

CHRISTIAN ANKOWITSCH
ÜBER SEX-STRESS