



Die Apropos-VerkäuferInnen bewiesen beim Kunstprojekt im Salzburg Museum ebenfalls Mut zur Veränderung: „Vorher“ in ihrer Alltagskleidung ...

Warum man seine Wünsche nicht aufschieben sollte

MEHR MUT

Das Leben ist kurz. Wir alle wissen es und nehmen uns vor, jede Sekunde davon so gut es geht zu nutzen. Doch dann kommt uns der Alltag dazwischen und der Mut abhanden. Ein Plädoyer dafür, seinen Träumen trotzdem eine Chance zu geben.

von Katrin Schmoll

Die Freiheit zu leben besteht im Leben, im Tun und nicht im Unterlassen“, schreibt die deutsche Soziologin Annelie Keil. Damit hat sie zweifelsohne recht – wenn aber nur das Lassen nicht so viel einfacher wäre als das Tun. Jede potentielle Veränderung bringt schließlich eine ganze Menge Zweifel mit sich: „Will ich das wirklich?“, „Was, wenn es nicht klappt?“ Setzen sich die Bedenken immer wieder gegen die eigenen Wünsche durch, erschafft man sich nach und nach den Käfig, den wir „Komfortzone“ nennen. Die Weltreise, der Traum Beruf, der Umzug in eine andere Stadt – all das rückt in weite Ferne, bis die eigenen Träume so weit weg sind, dass sie einem selbst abstrakt erscheinen.

Träume als Wegweiser

Ob es einem nun bewusst ist oder nicht, Träume hat jeder. Sie verändern sich allerdings mit den unterschiedlichen Lebensphasen. Hat man im Volksschulalter noch euphorisch ins Freundebuch des Sitznachbarn gekritzelt, dass man später mal „Filmstar“ werden will, ist der Berufswunsch ein paar Jahre später den äußeren Umständen angepasst.

„Im Jugendalter übersetzen wir manche Kindheitsträume in Ziele, die besser mit der Realität vereinbar sind“, erklärt Alexandra Freund, Psychologieprofessorin an der Universität Zürich.

Als Kindereien sollte man seine Wünsche aber keinesfalls abtun. Träume, Ziele und Idealvorstellungen sind die Voraussetzung für Innovation. Aus psychologischer Sicht erfüllen sie ebenfalls einen wichtigen Zweck: Sie geben uns Orientierung und motivieren uns. Träume sind sozusagen Visionen von einem besseren Selbst. Doch wenn man sein „Traum-Ich“ so gut findet, warum kämpft man dann nicht dafür, dass es Realität wird?

Glück oder Normalität?

Herauszufinden, was man wirklich will, ist die wahrscheinlich größte Aufgabe unseres Lebens. Je mehr Möglichkeiten sich einem bieten, desto schwieriger wird es, das Richtige herauszufiltern. Gerade der jüngeren Generation stehen in Sachen Selbstverwirklichung alle Türen offen. Man könnte mit Ende vierzig den Beruf wechseln, man könnte eine Rockband gründen, man könnte den



... und nach der optischen Verwandlung zu Arbeitern aus dem 19. Jahrhundert.

ZUM TRÄUMEN

Chef um ein halbes Jahr unbezahlten Urlaub für eine Südamerikareise bitten. Will man sich einen Traum unbedingt erfüllen, gibt es viele Wege, dafür zu kämpfen. Das erfordert aber viel Mut. Denn sich einen Traum zu erfüllen, bedeutet oftmals auch, vom vorgegebenen Pfad abzuweichen und aus der Reihe zu tanzen. Für viele Menschen ist die Frage „Was wird von mir erwartet?“ aber wichtiger als „Was will ich?“. Mit anderen Worten: Der Wunsch danach, „normal“ zu sein, ist größer als der, glücklich zu sein.

Manche Menschen misstrauen ihren eigenen Träumen so sehr, dass sie sich fremde überstülpen, zum Beispiel jene der Eltern oder des Partners, und dabei glauben, ihre eigenen zu leben. Oft braucht es eine Krise oder ein Schlüsselerlebnis, um zu erkennen, was man wirklich will. Manchmal kommt die Einsicht aber auch zu spät.

Die australische Krankenschwester Bronnie Ware hat jahrelang todkranke Menschen betreut. Ihre Erfahrungen hat sie 2012 in ihrem Buch „Die fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“ niedergeschrieben.

Ware sagt, viele ihrer Patienten hätten es am Sterbebett bereut, dass sie nicht ihrem Herzen gefolgt sind: „Sie haben sich gewünscht, sie hätten den Mut gehabt, ihr eigenes Leben zu leben.“ Wares Buch ruft uns etwas in Erinnerung, das wir eigentlich alle längst wissen: Am Ende des Lebens werden wir die Dinge bereuen, die wir nicht getan haben – aus Angst, aus Gewohnheit, aus Bequemlichkeit.

Doch was, wenn sich ein Wunsch einfach nicht erfüllen lässt – sei es, weil es die Lebensumstände nicht zulassen oder weil ein anderer Traum einfach größer ist? Laut Glücksforschern geht es nicht darum, alle Träume erfolgreich zu verwirklichen, sondern sie anzustreben und zu wissen, wonach man sich sehnt.

Alexandra Freund interessiert sich vor allem für jene Träume, die wir weder in realisierbare Ziele ummünzen noch loslassen können. „Manche Träume bleiben uns als bittersüße Sehnsüchte erhalten“, sagt sie. Das Entscheidende ist dann vielleicht gar nicht, sie zu erfüllen, sondern sie im Herzen zu behalten. <<