



[Home](#) > [Menschen](#) > [Reportage](#) > Strategien gegen die Tretmühlen

M Erschienen in MM-Ausgabe 35
M 26. August 2013

Autor

Mathias Binswanger

Fotograf

Daniel Rihs

Strategien gegen die Tretmühlen

Forscher Mathias Binswanger formuliert exklusiv fürs Migros-Magazin die Tipps zum Ausbruch aus dem hemmenden Alltagstrott.

1. Wahl des richtigen Teichs!

Karl Marx hat einmal gesagt: «Ein Haus kann gross oder klein sein. Solange die Häuser in der Nachbarschaft genau so klein sind, ist es vollkommen ausreichend. Wenn aber neben einem kleinen Haus ein Palast entsteht, wird das kleine Haus zur Hütte.» Wir müssen uns den richtigen Teich suchen, wo wir grosse Frösche in einem kleinen Teich, statt kleine Frösche in einem grossen Teich sind.

2. Attraktives Sozialleben statt Anhäufung materieller Güter!

Ein intaktes Sozialleben ist wichtig für Glück und Zufriedenheit. Wir überschätzen häufig das mit dem Einkommen und dem Kauf von materiellen Gütern verbundene Glück und unterschätzen gleichzeitig das Glück durch das Zusammensein mit den Menschen, die für unser Sozialleben von Bedeutung sind.

3. Nicht immer nach dem Besten suchen!

In unserer Multioptionsgesellschaft wird die optimale Wahl von Produkten und Aktivitäten immer mehr zur Qual. Wer stets die beste Wahl treffen will, erkennt bald, dass er auf verlorenem Posten steht. Untersuchungen zeigen, dass die realistische Suche nach «gut genug» besser ist als die meist utopische Suche nach «dem Besten», die uns ständig überfordert.

4. Vermeidung von stressigen Formen des Familienlebens!

Untersuchungen zeigen, dass die heute übliche Doppelverdienerfamilie zu sehr viel Stress im Alltag führt, der häufig ein glückliches Familienleben verhindert. Es ist de facto unmöglich, eine berufliche Karriere zu verfolgen, eine fürsorgliche Mutter oder ein fürsorglicher Vater zu sein und trotzdem ein entspanntes Leben zu führen. Wir müssen uns hier von falschen Illusionen befreien.

5. Nutzung der Potenziale für räumliche und zeitliche Flexibilisierung!

Informationstechnologien (IT) bieten uns eine Menge an neuen Potenzialen zur räumlichen und zeitlichen Flexibilisierung der Arbeit. Diese werden bis heute allerdings noch viel zu wenig genutzt. Was zählt, ist nach wie vor die physische Anwesenheit und nicht die effektiv geleistete Arbeit. Hier besteht ein grosses Potenzial zur Verbesserung der Arbeitszufriedenheit.

6. Keine Verherrlichung von Effizienz, Innovation, Wettbewerbsfähigkeit und Reformen!

Wenn wir Politiker, Vertreter der Wirtschaft oder Ökonomen über Wirtschaftsthemen sprechen hören, dann scheint das Glück des Einzelnen nicht die geringste Rolle zu spielen. Da geht es um ganz andere, angeblich wichtigere Dinge wie Effizienz, Innovationen, Wettbewerbsfähigkeit oder Reformen. Solche Begriffe sind heute zum Selbstzweck geworden, ohne dass man weiss, wozu und warum. Dies hält die Menschen häufig von einem glücklichen Leben ab.

7. Einführung von verpflichtenden Beschränkungen!

Menschen wählen grundsätzlich gerne aus mehreren Möglichkeiten aus, aber nur, solange die Optionen übersichtlich sind und solange man genügend Zeit hat, anhand von vernünftigen Kriterien eine Auswahl zu treffen. Hat man zu viele Optionen und weiss man nicht mehr, wie man entscheiden soll, dann wird aus der Freude an der Wahl zunehmend eine Qual der Wahl. Wir müssen uns deshalb bewusst einschränken und gewisse Optionen ausschliessen, die uns am Glück hindern.

8. Kampf der Ranking-Manie!

Eine Zunahme von Rankings sorgt dafür, dass sich die Menschen immer mehr miteinander vergleichen und dies zum eigentlichen Ziel ihrer Aktivität machen. Niemand fragt dann mehr, ob es eigentlich sinnvoll ist, wenn etwa ein Professor möglichst viele Artikel publiziert. Hauptsache, er hat mehr publiziert als andere Professoren und ist damit der Champion in der Disziplin «Publizieren». Auf diese Weise bleiben Menschen permanent unzufrieden, da sie wie im Sport immer nur einem Spitzenplatz nachrennen.

9. Beschränkung der Spitzensaläre statt mehr staatliche Umverteilung!

Der offensichtlich fehlende Zusammenhang zwischen den Gehältern und der erbrachten Leistung bei vielen Topmanagern verletzt das elementare Gerechtigkeitsempfinden der Menschen und schafft ein allgemeines Klima der Unzufriedenheit. Deshalb braucht es verbindliche Bestimmungen, die diesen Lohnexzessen ein Ende bereiten und die Löhne der Topmanager nach oben nicht ausarten lassen.

10. Förderung der Lebenskunst!

Allgemein sind wir heute Experten im Geldverdienen, aber Amateure, wenn es darum geht, das verdiente Geld in Glück umzusetzen. In dieser Hinsicht sind wir hier in der Schweiz ein Entwicklungsland. Wir sollten versuchen, wieder die Grundlagen der Lebenskunst (Savoir-vivre) zu vermitteln, um uns die richtigen Überlegungen für ein glückliches Leben machen zu können.

