



## Lebe dein Leben!

*... und nicht das Leben der anderen!*

Der moderne Mensch: Kauft sich Dinge, die er nicht braucht, um Menschen damit zu beeindrucken, die er nicht mag, mit Geld, das er nicht hat. Mit 40 immer noch kein eigenes Haus? Muss ein totaler Versager sein. Das Auto ist auch schon wieder acht Jahre alt? Das geht gar nicht, wenn in der Auffahrt vom Nachbarn ein nagelneues Modell steht. So denkt der moderne Sklave und hechelt hinter den Mohrrüben dieser Welt her: Erwartungen.

### **Erwartungsdruck vs. Authentizität**

Wir alle richten unser Leben mehr oder weniger nach den Erwartungen anderer aus. Wir leben nicht unser Leben, sondern das der anderen. Wenn in einer Clique von sieben Freunden die Partnerin von einem der Freunde ein Kind bekommt, dann bekommen in den Folgemonaten plötzlich alle anderen der Reihe nach Kinder. Dasselbe mit dem zweiten Kind, dasselbe mit dem Haus und übrigens: „Die Müllers haben jetzt einen so niedlichen Hund – wollen wir nicht auch mal?“ Aber ist es nicht gut, die gesellschaftlichen Normen zu erfüllen? Das wäre es, wenn wir alle identische Roboter wären. Sind wir aber nicht. Wir sind leider unverwechselbare Individuen mit einem angeborenen Drang zur Authentizität. Wird diese unter dem Diktat der Konformität vergraben, dann entwickeln wir Kompensationsverhalten, Süchte, Neurosen und psychosomatische Symptome – wir wissen bloß meist nicht, woher. Am Grab eines mit 43 Jahren jung verstorbenen Managers sagte ein Kollege mal treffend: „Er hat sich zu lange angepasst. Hätte er sein Leben gelebt, stünden wir jetzt nicht hier und er läge nicht dort drunten.“ Das ist uns allen irgendwie klar. Aber man kann eben nicht machen, was man will! Warum nicht?

### **Mach doch endlich, was du willst!**

„Aber ich kann doch nicht meinen Job hinschmeißen und mich scheiden lassen!“ Warum denn immer gleich so radikal werden? Fangen Sie lieber klein an mit der Erwartungsverweigerung. Das Kind will wie seine Klassenkameraden auch ein Samsung Galaxy? Das ist seine Erwartung. Wer zwingt Sie, diese Erwartung in den nächsten Tagen zu Ihrer eigenen zu machen? Das Kind etwa? Eher der Normendruck: „Ich will kein schlechter Elternteil sein!“ Wer sagt, dass Sie das wären, wenn Ihr Kind kein Galaxy bekommt? Noch einmal: Warum wollen Sie diese Erwartung Fremder übernehmen? Sollten nicht Sie und Sie allein die oberste Autorität sein für das, was Sie sind und nicht sind? Wenn es Sie glücklich macht, Ihrem Kind das Galaxy zu schenken – nur zu. Wenn es Sie unter Erwartungsdruck setzt: Verweigern Sie sich. Oder verhandeln Sie: „Okay, du kriegst eines – wenn du die Hälfte von deinem Taschengeld dazu beisteuerst!“ Das ist Ihre Erwartung. Das Kind darf Erwartungen haben, aber Sie nicht? Kann nicht sein. Es sei denn, Sie erwarten, dass Sie ewig Kind bleiben und Ihr Kind Sie erzieht.



### **Was wird von Ihnen erwartet?**

Jasmin ist verzweifelt: „So schick wie die Kolleginnen sich immer anziehen – das schaff ich nicht. Ich bin kein Model!“ Sie fühlt sich unter Erwartungsdruck. Ihre Chefin sagt: „Spinnst du jetzt? Schau mich an – ich komme jeden Tag in Jeans. Niemand erwartet von dir, dass du so aussiehst wie unsere Heidi-Klum-Brigade!“  
Merken wir uns: Die meisten Erwartungen, die uns unter Druck setzen, sind eingebildet. Checken Sie ab, was wirklich von Ihnen erwartet wird. Danach fragen Sie sich: Wie viel und welche Teile dieser Erwartung möchte ich erfüllen und welche nicht? Menschen haben ein Recht, ihre Erwartungen an Sie heranzutragen. Aber Sie haben auch das Recht, Ihre eigenen Erwartungen an andere heranzutragen. Tun Sie das. Warum sollten Sie?

### **Glücklich mit der Sucht**

Die meisten Menschen sind zufrieden damit, das Leben anderer zu leben, die Normen und Erwartungen zu erfüllen. Normen geben Orientierung und Sicherheit. Wem das reicht, der hat meinen Segen. Ein normiertes Leben ist normal. Glücklich macht es nicht wirklich und erst recht nicht stressimmun\*. Denn jeden Tag hinter fremden Erwartungen herzulaufen ist ganz schön stressig. Aber auch dafür gibt es eine Norm: „So ist das Leben nun mal! Das Leben ist kein Ponyhof!“ Will heißen: Wer ist schon glücklich? Glück braucht man nicht, wenn man einen guten Job, Familie und ein Haus hat. Das sagen die Normensklaven. Wenn Sie einer sein möchten – es steht Ihnen frei. Wenn Sie Ihr eigenes Leben leben möchten, dann hören Sie auf damit, wie der Esel hinter der Erwartungsmohrrübe herzulaufen. Denn der arme Esel holt die Mohrrübe nie ein. Wenn er nicht gestorben ist, tragt er immer noch hinter der Rübe her. Weil er ein Esel ist. Sie sind keiner.

Achtsame Grüße

\* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)