



# Leseprobe

Ulrich Hoffmann

## (Außer) Kontrolle

Was wir beeinflussen können und was nicht – und wie wir lernen, damit umzugehen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 208

Erscheinungstermin: 11. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Ulrich Hoffmann  
**[AUSSER] KONTROLLE**

**mosaik**

# Inhalt

Eingangskontrolle .....	7
1. Alleskönner – Woher der gesellschaftsdurchdringende Allmachtsanspruch kommt .....	21
2. Kontrollwunsch – Warum es sich beruhigend anfühlt, alles unter Kontrolle haben zu wollen .....	33
3. Denkfehler – Weshalb wir mit unseren Kontrollbemühungen scheitern müssen .....	61
4. Ohnmachtsgefühle – Warum sich das Scheitern unserer Kontrollbemühungen so schlimm anfühlt .....	79
5. Entscheidungshilfe – Woran wir erkennen können, was sich ändern lässt und was nicht .....	93
6. Akzeptanz – Wie wir besser mit den Dingen klarkommen, die sich nicht ändern lassen .....	111
7. Reichweite – Wie wir erfolgreich beeinflussen, was in unserer Macht steht .....	129
8. Energiehaushalt – Warum Resilienz gesünder ist als Perfektion (und wie man sie erlernen kann) .....	143
9. Offenheit – Wie wir uns sogar mit dem Scheitern anfreunden können .....	171
10. Zukunft – Worum es wirklich geht im Leben .....	185

Ausgangskontrolle .....	197
Leseempfehlungen .....	199
Sachregister .....	201

# Eingangskontrolle

Der Zeitgeist lässt uns glauben, wir sollten jederzeit alles unter Kontrolle haben. Und wenn das nicht gelingt, wäre es unsere Schuld. Psychologen sagen, das ist der sicherste Weg in Burn-out oder Depression. Denn vieles lässt sich einfach nicht kontrollieren.

Andererseits steigert es unsere Lebenszufriedenheit enorm, wenn wir eine möglichst umfangreiche Selbstwirksamkeit entfalten. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, was wir beeinflussen können und was nicht. Und herauszufinden, wie wir mit dieser Kränkung unserer Allmachtsfantasie besser klarkommen.

Vielleicht kennen Sie das sogenannte »Gelassenheitsgebet«:

*»Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Da nickt doch eigentlich jede\*r. Denn dagegen ist wenig einzuwenden. Aber woher nun die Gelassenheit, den Mut und die Weisheit nehmen, wenn Gott noch nicht geliefert hat? Darum geht es in diesem Buch.

Das »Gelassenheitsgebet« wird oft im Rahmen von 12-Schritt-Programmen wie bei den Anonymen Alkoholikern genutzt. Weil es die Erkenntnis auf den Punkt bringt, dass wir auf manche Dinge Einfluss haben und auf andere nicht. Und dass dagegen weder Alkohol noch andere Drogen, Sex, Shopping, TV oder Essen helfen. Wer sich im Alltag ständig an den unbeeinflussbaren Dingen die Zähne ausbeißt, braucht früher oder später Hilfe.

## **In die Falle getappt**

Auf diese eher allgemeine Einführung muss nun ein Beispiel folgen. Um deutlich zu machen, dass dieses Buch einen handfesten Alltagsbezug hat. Dass es nicht nur erhellend ist, sondern auch nützlich. Also habe ich lange hin und her überlegt. Wie wäre es mit der Sage vom chinesischen Bauern und seinem Sohn, bei der sich scheinbares Pech immer wieder in Glück wendet? Nicht schlecht, aber doch zu lebensfern. Oder ein Bericht darüber, wie ich vor zehn Jahren ein tolles Buch mit Umweltschutzthemen geschrieben habe, das sich aber nicht wirklich gut verkaufte. Wir waren einfach zu früh dran. Passt inhaltlich, ist mir aber für den Einstieg zu negativ. Wie wäre es mit einer Anekdote aus dem Leben meiner Freunde, vielleicht eher etwas mit Liebe als etwas Berufliches?

Und so grübelte ich vor mich hin auf der Suche nach der bestmöglichen Story, um Ihnen zu zeigen, wie dringend Sie dieses Buch brauchen. Aber keine war gut genug. Vor allem war keine dazu geeignet, *ganz sicher* das gewünschte Lesegefühl bei Ihnen zu erzeugen.

Bis mir klar wurde, wie ironisch diese Suche war: Ich wollte das optimale Beispiel, um das Ergebnis zu kontrollieren. Das geht aber meistens nicht, wie auch in diesem Fall. Also beschloss ich, mich an meine eigenen Ratschläge zu halten. Ich berichte Ihnen hiermit vom Versuch, ein Risiko zu vermeiden. Von der Erkenntnis, dass das nicht gelang. Und von meinem Entschluss, mich nicht als kluger Ritter auf dem weißen Pferd aufspielen zu wollen und durch Aufhübschungen und Halbwahrheiten doch noch möglichst umfassend zu kontrollieren, wie Sie über mich denken. – Sondern mich genau so menschlich zu zeigen, wie ich bin. Denn wir sitzen alle im selben Boot.

## **Garantien gibt dir keiner**

Kontrolle ist gut – mit dieser Annahme wachsen wir auf. Nicht nur sozial, auch in unseren Hirnen ist das so verdrahtet. Einer der größten Stressfaktoren für uns ist: Unsicherheit.

Dummerweise leben wir in einer Zeit, die sehr viel Unsicherheit mit sich bringt. Auf immer weniger Dinge, die uns direkt betreffen, haben wir wirklich Einfluss. Und immer mehr Dinge betreffen uns. Anhaltende Unwetter auf der anderen Seite der Erde beeinflussen die Preise des Wochenendeinkaufs und ebenso die Laune unseres Chefs. Eine neue Krankheit,

das mussten wir 2020 schmerzhaft lernen, kann sich rasend schnell ausbreiten und alles auf den Kopf stellen.

Im März 2020 – wie wir jetzt wissen: in der Woche vor dem ersten Lockdown – habe ich noch in Österreich mit einem Luftfahrt-Ingenieur geplaudert. Er erzählte begeistert von seinem Fachgebiet und erwähnte ganz nebenbei, dass es toll sei, einen krisenfesten Job zu haben. Sechs Monate später war die Luftfahrtbranche im Megakrisenmodus.

Corona ist sicher ein krasses Beispiel. Aber es ist eben nur ein Beispiel von vielen für eine Entwicklung, vor der wir die Augen nicht verschließen sollten.

Bereits zu Beginn meines Berufslebens, Ende der Achtziger, erlebte ich den Niedergang der Schriftsetzer. Ich absolvierte in den Sommerferien ein Praktikum bei einer großen Tageszeitung. Dort liefen ein paar Leute über die Flure, die nichts zu tun zu haben schienen. Sogenannte Desktop-Publishing-Programme hatten die Schriftsetzer überflüssig gemacht. Die meisten Verlage boten den Schriftsetzern an, sich umschulen zu lassen. Wer diesen Jobwechsel ablehnte, musste weiterhin morgens ein- und abends ausstempeln. Bekam aber keine Arbeit mehr. Eine solche Behandlung hält keine\*r lange durch.

Kein Wunder, dass Marius Müller-Westernhagen genau zu dieser Zeit sang:

*»Denn Garantien gibt dir keiner  
Kein lieber Gott, auch der nicht, leider  
Wenn du lebst bist du alleine  
Ganz und gar«*



## Wir können auch anders

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne«, schrieb Hesse, und da ist was dran. Aber wie viele Ehen, bei deren Schließung diese Zeilen deklamiert wurden, sind gescheitert?

Wir wissen schon längst, dass wir die Zukunft nicht vorherbestimmen können. Die Frage ist: Wie leben wir mit der Tatsache, dass wir niemals sichergehen können? Dass es eben keine Garantien auf die Zukunft gibt? Kann es gelingen, sich davon nicht entmutigen zu lassen?

Es kann. Wir sind nie gezwungen, weiterzumachen wie bisher. Es gibt Techniken, um die Unsicherheiten einzuordnen und auszuhalten. Es gibt Möglichkeiten, das Wichtige einigermaßen sicher vom Unwichtigen zu trennen. Und, ja, am Ende muss man den Mut zusammennehmen und loslegen. Aber man weiß dann, womit und warum.

Ich zum Beispiel bin in meinem ganzen Leben nur einmal vom Drei-Meter-Brett gesprungen, für meinen Fahrtenchwimmer. Danach habe ich mir viele Jahre lang jeden Schwimmbadbesuch mit dem Versuch verdorben, es noch einmal zu tun. Immer wieder habe ich mich über mich geärgert, fand meine Angst unbegründet, bin auf den Turm geklettert, habe dort oben eine Weile herumgestanden und bin dann unter – so kam es mir jedenfalls vor – den abschätzigen Blicken der übrigen Badegäste wieder die Leiter hinabgestiegen.

Bis ich irgendwann darauf gekommen bin, dass es die anderen Badegäste vermutlich nicht im Geringsten interessiert, ob ich von da oben runterspringe oder nicht. Und dass es auch wirklich egal ist. Könnte ich mich dazu zwingen? Viel-

leicht. Will ich mich dazu zwingen? Nicht mehr. Jetzt gehe ich mit mehr Freude und Gelassenheit ins Schwimmbad. Und kann meine Energie anderswo nutzen.

## Und immer wieder: die Zeit

Einerseits weiß man mittlerweile, dass ein übergroßer Kontrollwunsch, die sogenannte »Allmachtsfantasie«, ein direkter Weg in Depression oder Burn-out ist. Denn wer alles kontrollieren will, wird ständig scheitern. Dann tun die meisten Menschen, was der US-Psychologe Paul Watzlawick so schön als »mehr desselben« bezeichnete: Wir drehen richtig auf, wollen *noch mehr* kontrollieren, denn ganz offensichtlich ist nur deswegen nicht herausgekommen, was wir wollen, weil wir uns nicht genug Mühe gegeben haben! So treten wir im Leerlauf das Gaspedal voll durch, kommen aber nicht weiter. Das ist ebenso anstrengend wie frustrierend und schlägt irgendwann um in abgrundtiefe Erschöpfung und gefühlte allumfassende Machtlosigkeit.

Trotzdem gehen wir alle doch davon aus, dass unsere Handlungen *irgendeine* Auswirkung auf die Zukunft haben. Das klingt erst mal banal, ist es aber gar nicht. Wie zum Beispiel die Filme des Regisseurs Christopher Nolan es immer wieder thematisieren. 2020 zeigte Nolan in »Tenet« eine Welt, in der die Zeit vorwärts wie rückwärts ablaufen kann. Das Problem dabei: Wäre das möglich, dann wäre nicht nur etwas die Ursache einer Wirkung, sondern die Wirkung wäre gleichzeitig die Ursache der Ursache. Klingt konfus, ist aber ganz einfach.

Ließe ein Geschehen zwingend eine – und nur eine – Folge zu, dann könnte man aus der Folge auch schließen, was zuvor geschehen ist. Das geht manchmal, aber nicht immer. Ein beliebtes Beispiel in Logik-Büchern: Wenn es regnet, wird die Straße nass. Aber wenn die Straße nass ist, muss es nicht geregnet haben (sondern es könnte zum Beispiel einen Rohrbruch gegeben haben).

Physiker diskutieren ernsthaft, ob es so etwas wie Zeit überhaupt gibt, und wenn ja, ob sie linear verläuft. Immerhin gibt es ja auch viele Kreisläufe im Leben: Tiere fressen Pflanzen, sterben und werden wieder zu Pflanzennahrung; Pflanzen entziehen der Luft Kohlendioxid und produzieren Sauerstoff, Menschen atmen Sauerstoff ein und Kohlendioxid aus... Im Alltag aber fahren wir Menschen seit Langem gut damit, Zeit als unumkehrbar zu betrachten. Das heißt, eine Ursache liegt zeitlich immer vor der Wirkung (es muss erst regnen, dann wird die Straße nass). Mit dieser Weltsicht kaufen wir zugleich ein, dass es irgendeine Art von Beeinflussung der Zukunft gibt. Denn sonst wäre das Konzept von Ursache und Wirkung sinnlos. Würde Regen die Straße manchmal nass werden lassen und manchmal nicht, wäre er keine (zwingende) Ursache der Nässe.

Das heißt: Im Alltag arbeiten wir mit der Annahme, dass unser Handeln die Zukunft beeinflusst. Je kleiner dieser Einfluss, desto unangenehmer für uns.

Doch diesem Gefühl lässt sich etwas entgegensetzen. Gerade in schwierigen Situationen können wir mit einfachen Handlungen wieder mehr Selbstwirksamkeit erfahren. Wir können ein Instrument lernen, einen Kuchen backen, die

Laufschuhe hinter dem Schrank hervorholen. Etwas ganz Konkretes tun, was nicht nur ablenkt, sondern tatsächlich beruhigt und stärkt. Auf dieselbe Weise können wir lernen, mit Unsicherheit oder Unzufriedenheit besser umzugehen. Erst mal einen kurzen Moment lang. Dann einen etwas längeren. Und immer so weiter. Einen Berg besteigen wir ja auch nicht in einem riesigen Schritt, sondern wir trainieren vielleicht erst ein wenig, wenn es ein anspruchsvoller Berg ist. Und dann machen wir uns auf den Weg, Stunde um Stunde. Denken wir am Berg hingegen die ganze Zeit an den kompletten Aufstieg, sind wir abgelenkt von der Größe unseres Vorhabens. Besser kommen wir voran, wenn wir uns nur auf die nächsten Schritte konzentrieren.

Die Analogie lässt sich noch weiterführen: Wer unzufrieden mit dem Hausberg ist, weil der nicht den Erwartungen entspricht, kann ein paar Urlaubstage opfern und eine lange Anfahrt zu einem besseren Berg in Kauf nehmen. Oder umziehen. Oder eine interessantere Route am Hausberg suchen. Was den Hausberg aber auf alle Fälle gar nicht juckt, ist, wenn wir verärgert zu Hause bleiben und ihn blöd finden.

## **Die falschen Vorwürfe**

Wir erleben, dass die Welt um uns herum scheinbar immer öfter macht, was sie will. Das stresst. Also wenden wir uns ab und beschäftigen uns lieber mit etwas anderem. Zugleich werden wir von den Medien wie sozialen Netzwerken zur Selbstoptimierung aufgefordert, und dazu, jemand Besonde-

