

«Weniger isch meh ...» – Das Hans im Glück-Prinzip

## Referat «Pauchard im Glück oder weniger ist mehr?»

Dr. med. Esther Pauchard, Thun

20.05.2022, Seepark Thun

*"Frau Pauchard, Sie sind Ärztin, Schriftstellerin und Familienfrau - wie SCHAFFEN Sie das nur alles?" Psychiaterin Esther Pauchard erläutert, wie man mit zahlreichen Hüten gleichzeitig jonglieren kann, ohne dem Irrsinn anheimzufallen, und warum es sich lohnt, den Mut zur Lücke statt ein perfektes Image zu pflegen.*

- Wer bin ich, was mache ich alles -> klingt eindrucksvoll, nicht? Eher Hansdampf in allen Gassen als Hans im Glück!
- Als Hansdampf in allen Gassen wird umgangssprachlich **ein aktiver, vielseitiger und umtriebiger Mensch bezeichnet**, ein **Tausendsassa** bzw. ein Generalist.
- Für mich persönlich also: Ziel erreicht? Alles super?
- Kurzabriss meiner letzten Jahre: Leitende Ärztin Klinik Selhofen in Burgdorf, eigene Praxis, Buchautorin, Familienfrau -> «zu viel», Änderung geplant: ASBO Thun -> Krebs-Diagnose und Therapie -> ASBO Thun (auf ins Getümmel, «ich schaffe alles» -> nein, will ich nicht mehr -> ab Sommer nun «Senior Consultant», weniger Druck, mehr Zeit. Abschied von der Rolle als Leitende Ärztin.
- Ich mache also in Zukunft WENIGER, ich treffe eine neue Wahl. Man könnte sagen, ich steige auf der Karriereleiter ab.
- **Darf man das?** Macht das Sinn? Sollte man nicht jede Chance packen, immer das Maximum rausholen?
- **Was ist Erfolg? Was hat Wert?**
- **Siehe hier Hans im Glück:** Je nach Perspektive könnte man sagen, dass der einfach ein Trottel war. Er hat eine Reihe von dümmlichen Tauschgeschäften gemacht, bei denen er Mal für Mal schlechter wegkam, und dazu hat er noch die Frechheit, ständig glücklich und zufrieden zu sein.

- Und das passt GAR NICHT zum Zeitgeist.
- **Das amerikanische Prinzip: Bigger, better, faster, more (Grösser, besser, schneller, mehr)! Das Wirtschaftsideal: immer mehr Gewinn, immer nur wachsen.**
- Leistung über alles. **Perfektionismus, ja keine Fehler machen. Wir versuchen, uns dem Ideal Maschine anzugleichen.**
- Meine Haltung in der Psychotherapie – «NEIN, ich mache aus Ihnen nicht den perfekt funktionierenden Bioroboter!» -> Besser als die Maschine ist der Mensch nur als Mensch.
- Meine Sichtweise von Mensch und Medizin und Wissenschaft – KVG, Verrechnung (nur medizinische Leistungen bringen finanziell was, je Arzt desto besser, Pflege sticht Aktivierungstherapie aus) -> FALSCHER RICHTUNG. Ich halte mich dafür, mich dagegen zu stellen, die Werte der modernen Gesundheitsversorgung zu hinterfragen. Und ich bin froh um Frauen wie die im Publikum, die die wichtigen Dinge machen, die nicht viel Ertrag generieren.
- Es lohnt sich, die geltenden Werte immer mal wieder zu hinterfragen. Und hier kann uns ein Hans im Glück helfen, indem er uns den Spiegel vorhält und scharfe Fragen stellt.
- **Was kann Hans im Glück besser als ich?**
  - Er hängt nicht an seinem Besitz, er lässt ihn leichten Herzens gehen. Er weiss, dass zu viel Besitz belastet, für ihn ist weniger mehr – mehr Leichtigkeit, mehr Bewegungsfreiheit
  - Er heisst Veränderungen willkommen.
  - Er nimmt sich frecherweise heraus, selbst zu entscheiden, was ihm wichtig ist.
  - Er ist glücklich und zufrieden mit dem, was er hat, ein radikaler Optimist.
- Was kann ich/ können wir von Hans im Glück lernen?

### **1) WENIGER IST MEHR**

- Was gibt mir Sicherheit? Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen? Geld, Besitz, Status, Beziehungen?
- Ich persönlich bin vom Typ her ein Eichhörnchen, brauche immer Reserve

- Und das hat einerseits deutlich Vorteile: Bei uns geht nie das Klopapier aus, und zu Essen haben wir immer genug. Ich denke weit voraus, plane Puffer ein.
- Aber es hat auch Nachteile: Reserve braucht Platz und will gut bewirtschaftet werden (der schwere Klumpen Gold)
- Ausserdem merke ich, dass ich es bisweilen übertreibe, dass mein Sicherheitsbedürfnis ein Fass ohne Boden sein kann – was ist GENUG? Warum sind fünf Kilo Weissmehl im Vorrat IMMER NOCH zu wenig?
- Thema Konsumgesellschaft – das steckt tief in meinem Kopf. Grundsätzlich bin ich dagegen, aber trotzdem mache ich kräftig mit, das sind eher Reflexe als bewusste Entscheide. Wir machen uns wohl keine Vorstellung darüber, wie weitgehend gerade unser Konsumverhalten manipuliert und gesteuert wird.
- Könnte es sein, dass ich fast süchtig nach Sicherheit bin, 100% anstrebe, und mich damit selbst an einem freien, unbeschwerten Leben hindere?
  
- Ich merke: vieles läuft bei mir unbewusst, ohne dass ich realisiere, was abläuft.
  
- Innehalten zwischen Reiz und Reaktion -> Aktion statt Reaktion. Eine neue Wahl treffen.
  
- Wichtige Fragen, die ich mir hier stellen kann:
  - Was brauche ich?
  - Was glaube ich zu brauchen, brauche es aber im Grunde nicht?
  - Wo kann ich entrümpeln?
  - -> Was ist «must have», «nice to have» und «not to have»? (Übersetzung: Was muss ich haben, was ist nett zu haben, und was muss ich NICHT haben?)
  
- **Mut zur Lücke! «Gut genug»:** Prinzip Grundwortschatz und Aufbauwortschatz: Wer 1000 deutsche Wörter beherrscht, versteht 80% aller deutschen Texte, mit 2000 Wörtern 90%, mit

4000% 95% -> Der Versuch, perfekt zu werden, verschleisst viel Energie für wenig Zusatzertrag. Perfektionismus hinterfragen, die ersehnten «100%» liegen nicht in unserem Programm.

- **Fehlerkultur!** Denkfehler moderne Welt: wir schämen uns für unser «menschliches Versagen» und versuchen hektisch, uns der binären Eindeutigkeit der technischen/ digitalen Welt anzunähern, statt zu erkennen, dass gerade das Chaos, die Nebenwege uns ausmachen, als Menschen, als Verkörperung des Lebens. Stellen Sie sich vor, wir würden alle alles immer gleich und immer perfekt machen – grauenhaft!

**Trotzdem tappen wir in die Souveränitätsfalle /Perfektionsfalle**

→ Anspruch an Fehlerfreiheit -> keine Fehlerkultur («Darf nicht sein»)

**Alternative Denkweise: Fehler als Ressource, als Kreativitätspool!  
Es wäre ein Fehler, KEINE Fehler zu machen! Fehler ermöglichen  
Wachstum und Entwicklung!**

Wenn wir diese Haltung entwickeln, können wir:

- Uns Fehler zugestehen, ohne uns zu geisseln und zu schämen
- Fehler unzensuriert wahrnehmen und analysieren, statt sie zu verdrängen. So können wir Schlüsse daraus ziehen, unsere Pläne und unser Verhalten anpassen -> Entwicklung
- Fehler als Gelegenheit zur Entwicklung begrüßen statt als Zeichen unseres Versagens verdammen
- Uns entschuldigen, offen zu unseren Fehlern stehen, ohne das Gefühl zu haben, wir würden das Gesicht verlieren.
- Und auch anderen Fehler zugestehen.

## **2) MUT ZUR VERÄNDERUNG**

- **Das einzig Unveränderliche im Leben ist die Veränderung.** Alles fließt. Wir können nichts festhalten.
- **Wie sehr man unter Veränderung leidet, hängt von unserer individuellen Bewertung ab.** Stemme ich mich verzweifelt dagegen, oder lasse ich sie geschehen? Je nachdem brauche ich mehr oder weniger Kraft für (sinnlosen) Widerstand.

- Sich fragen: Welche Haltung habe ich rein zu der Tatsache, dass es Veränderungen gibt? -> Matchentscheidend.
  - «Das darf nicht sein» oder «das gehört zum Leben»? «Das ist zerstörerisch» oder «das ist eine Chance»?
  - **Statische vs dynamische Persönlichkeitsanteile:** in welchem Verhältnis stehen die bei mir?
  - Entwicklung passiert immer ausserhalb der Komfortzone. Krisen sind Autobahnen auf dem Weg zu Entwicklung.
  - -> Haltungen kann man ändern, man hat die Wahl.
  
- «Haltungen? Habe ich Haltungen? Wo finde ich die?»
  - Das mysteriöse «**Unbewusste**» ist nur eine **Stromsparstrategie** unseres Gehirns. Prozesse, die automatisch und ohne Bewusstsein ablaufen, sind weniger aufwändig, «brauchen weniger Energie». Deshalb machen wir ganz viel ohne bewusstes Zutun: Zähne putzen, Autofahren, unsere Körperhaltung kontrollieren ... und denken.
  - Wenn wir an unsere Gedanken herankommen wollen, ist das ungefähr so, wie wenn wir in einem **dunklen Keller** etwas reparieren wollen: Wir brauchen eine Taschenlampe, damit wir sehen können, was wir tun. Diese Taschenlampe ist das Bewusstsein, das bewusste Hinschauen.
  - Es ist gar nicht so einfach, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Schon nur die Sortierung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten ist für viele ein Problem.
  - Unterschiedliche Hilfsmittel: zB Tagebuchschreiben, Gespräche mit Freunden, Malen, mit sich selbst ins Gespräch kommen.
  - **Leitfragen:**
    - Was denke ich über das Leben?
    - Was ist wichtig?
    - Was muss man tun, um ein guter Mensch zu sein, ein gutes Leben zu haben?
    - Was haben meine Eltern, meine Lehrmeister mir dazu beigebracht, welche Werte?

- Was muss man unbedingt vermeiden?
  - Auslegeordnung, am besten aufschreiben!
  - **Will ich diese Haltungen beibehalten? Was dient mir heute noch, was nicht?**
- **Wie verändert man eine Haltung? Prozess in drei Schritten:**
  - Unzensuriert Wahrnehmen, radikale Ehrlichkeit, davon ausgehen (dort starten), was IST (nicht was sein *sollte*). -> Gefühle und Gedanken wahrnehmen und ernstnehmen und benennen. «Auslegeordnung»
  - Dann Freundlichkeit zu sich selbst, Verständnis, «es ist eine schwierige Situation, das gehört zum Leben» (statt sich noch die Peitsche überzuziehen, weil man nicht cool genug ist)
  - Dann innerlich einige Schritte zurücktreten: Welche Geschichte erzähle ich mir dazu? Wo will ich jetzt hin? Sich auf das Ziel ausrichten. Wie im Strassenverkehr: Nicht auf den entgegenkommenden übergrossen Lastwagen (das Problem) starren, sondern auf die Strasse=aufs Ziel!
  - 3 Schritte: Nicht ein Durchgang, sondern unzählig viele! Das DAUERT und artet in Arbeit aus, ehe man eine Einstellung nachhaltig ändern kann. Einstellungen sind auch Gewohnheiten, und es braucht Zeit und Arbeit, um Gewohnheiten zu überschreiben.

### **3) SICH HERAUSNEHMEN, SELBST ZU DENKEN**

- Wir denken pro Tag ungefähr 60'000 – 70'000 Gedanken. Die meisten dieser Gedanken sind Wiederholungen, von bereits gelernten Dingen, die wir übernehmen.
- **Werte und Überzeugungen sind häufig nicht unsere eigenen**, auch wenn wir das glauben. Wir übernehmen, was die Eltern, Lehrer, politischen oder religiösen Führer uns mitgeben, oft unzensuriert.
- **Wir neigen mehr zu negativen als zu positiven Gedanken.** Frei nach dem Motto «Feuermelder» - der beginnt auch erst dann zu

schrillen, wenn er Rauch wahrnimmt. «Es ist alles bestens» meldet er nicht.

- **Unsere Gedanken drehen sich häufig um Vergangenheit oder Zukunft.** Die Gegenwart ohne Wertung wahrzunehmen, gehört zu den schwierigsten Übungen überhaupt, genauso, wie eine Weile NICHTS zu denken, also Gedankenstille einkehren zu lassen.
  
- «Denken ist wie Googeln, nur krasser» -> **gestehe ich es mir zu, selbst zu denken?** Oder sage ich mir «Ich bin zu dumm, zu klein, zu unbedeutend?» Bin ich vielleicht auch zu bequem, mir selbst eine Meinung zu bilden?
- Selbst denken ist anstrengend, lohnt sich aber. -> Gedanken bewusst auswählen statt einfach geschehen lassen, um mein Wohlbefinden zu steuern.
  
- **Wohin richte ich meinen Blick? Wieder: Auf das Ziel sehen, nicht auf das Hindernis! Das macht viel aus!**
  
- **Welche Geschichte erzähle ich mir** über ein Ereignis, einen Menschen, mich selbst? Könnte ich mir auch eine andere Geschichte erzählen? Könnte ich die Perspektive wechseln? Wäre eine andere Sichtweise mir dienlicher? Siehe Hans im Glück: «dieser Goldklumpen ist schwer» statt «er ist wertvoll».
  
- **Achtung mit «die objektive Wahrheit» - die gibt es nicht!** Stichwort radikaler Konstruktivismus: Unser Gehirn schafft sich seine Realität selbst. Warum also nicht gleich eine angenehme, positive Realität schaffen?
- Warum haben wir mehr Angst, uns «falsche Hoffnungen» zu machen, als uns zu Unrecht Sorgen zu machen?
- **Placebo und Nocebo** in der Medizin, die Rolle von Erwartungen: Diese haben einen enormen Einfluss!
  
- **Angst haben und Sorgen machen** – wir haben das Gefühl, das hinge vor allem von äusseren Umständen ab. «Wenn alles gut läuft, mache ich mir keine Sorgen, das passiert nur bei äusseren Problemen». Aber im Grunde ist es andersrum – die Haltung macht es aus, ob wir uns Sorgen machen. Sorgen und Angst als

Aktion sehen, nicht als Reaktion. Will ich die Wahl treffen, mir Sorgen zu machen? Oder eben gerade nicht?

- **Wenn wir unsere Gedanken als Gartenlandschaft ansehen: welche Gedanken giessen und düngen wir? Und welche jäten wir aus?**

#### **4) GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN SEIN**

- **In welchem Masse hängt mein Glück von der Aussenwelt ab?** Von Ereignissen, Schicksal, anderen Menschen, Fügungen? Wann habe ich «Erfolg»? Woran messe ich ihn?
- **Externalisierende Opferhaltung – der ideale Weg, um NICHT glücklich zu sein.** Wer die Verantwortung an die Aussenwelt delegiert, sich ständig beklagt und der Umwelt Vorwürfe macht, Forderungen stellt, aber selbst nichts von sich verlangt oder beiträgt, hat alles, was es braucht, um sicher und gründlich unglücklich zu werden.
- Glück ist keine Konsequenz von äusseren Umständen, sondern eine persönliche Entscheidung. **Selbst die Verantwortung übernehmen für das eigene Glück.**
- Ich behaupte: Glücklich ist nicht der Mensch, der in der besten Situation lebt, sondern der, der unabhängig von der Situation ist. Das ist ein hoher Anspruch, das schafft man nicht einfach so auf Knopfdruck. Es ist keine einmalige Entscheidung, sondern ein lebenslanger Prozess. Der sich aber lohnt.
- Was dabei helfen kann:
  - **Dankbarkeit:** das Augenmerk bewusst auf das Gute richten.
  - **Humor:** Direkter Weg zur «Metaebene» (von einem Jagdturm aus von oben auf die Dinge schauen, statt mittendrin zu stecken) – das, worüber ich lachen kann, berührt mich im Kern nicht.
  - **Genuss:** Hat mit Achtsamkeit und Bewusstsein zu tun, man muss den Suchscheinwerfer bewusst auf die Gegenwart richten, auf die vermeintlich kleinen Dinge.
  - **Auswählen:** Was tut mir gut? Was nicht? Sich dafürhalten, auch Entscheide zu treffen, die gemäss der Sicht unserer Gesellschaft nicht so Sinn machen. zB Entspannung, Pausen, Grenzen setzen, Reduzieren.



- **Was hat Wert? Was soll einmal auf meinem Grabstein stehen?**
- Noch einmal als Zusammenfassung: Wofür steht Hans im Glück, was können wir von ihm lernen?
  - **Weniger ist mehr**
  - **Mut zur Veränderung**
  - **Sich dafürhalten, selbst zu denken**
  - **Glück und Zufriedenheit sind nicht Schicksal, sondern eine Entscheidung**

Was heisst das alles für mich persönlich?

Heute ist Hans im Glück mir ein besseres Vorbild als Hansdampf in allen Gassen. Er steht für Heiterkeit und Zufriedenheit in allen Lebenslagen, für unbeschwerte Leichtigkeit und die Freiheit, unlogisch zu handeln, mal ein Dummkopf sein zu dürfen. Und davon schneide ich mir gerne eine Scheibe ab.

Nach wie vor jongliere ich mit mehreren Hüten – aber es sind nun weniger, und ich mache langsamer.

NEIN, ich habe das nicht «im Griff» oder «bin damit fertig», es ist ein Prozess, und häufig genug falle ich auf die Nase. Aber ich bin dran, ich bin auf dem Weg. Ich bin heute deutlich weniger cool und beeindruckend als früher – dafür wohler, offener und entspannter.

**Seiltanz, das Leben als Balance statt «Ich will fest mit beiden Beinen auf Betonboden stehen und alle Herausforderungen lässig meistern». Alles ist in Bewegung, nichts ist «klar» und eindeutig. Und das ist gut so, das ist Leben.**