

Energie sparen, weniger konsumieren, länger arbeiten und wo bleibt die Lust?

06.08.2022, 12:54 | Politik, Recht & Gesellschaft

Pressemitteilung von: *BioLogik*

Presseagentur: *Prof. von Cube & Kollegen GmbH*



Institut für BioLogik | Prof. von Cube & Kollegen GmbH

Im heißen Sommer 2022 zeichnet sich ein bedrückendes Zukunftsbild ab. Das Szenario umfasst einen Mix aus Krieg, Klimakatastrophe, Energieverknappung, Pandemie und das alles unter Bedingungen wachsender Verschuldungen.

Viele Menschen empfinden angesichts der Bedrohungen ein hohes Maß an Unsicherheit. Wir alle erleben aktuell Preissteigerungen, pandemische Verhaltensregeln, Hitze und Trockenheit, Energieverteuerung, Angst vor Krieg und Terror etc. Das Bündel an Schreckensereignissen schlägt aufs Gemüt und selbst bei manchen Optimisten schwindet der Mut und die Zuversicht.

Eine lange Zeit des Wohlstands und der Sicherheit neigt sich dem Ende zu? Vielleicht ist das so. Sicherlich müssen wir umdenken und unser Handeln anpassen. Das fühlt sich erst einmal nicht gut an, denn die geforderten Verzichtübungen und der Verweis auf die eigene Verantwortung klingen nach Pflichtmoral, Einschränkungen und Lustverzicht. Kann das funktionieren?

Die Welt in der wir leben

Halten wir fest: es ist gut in einer liberalen Demokratie zu leben, in einer offenen Gesellschaft. Sie entspricht dem mündigen Menschen, dem selbstbestimmten, dem eigenverantwortlichen. Wir haben unmenschliche Ideologien und Diktaturen überwunden, seien es nationalistische, kommunistische, religiöse oder moralische. Wir sehen wie viel Leid, Unterdrückung, Krieg und Vernichtung solche Herrschaftssysteme verursachen!

Die Lust die wir suchen

Der befreite Mensch in der offenen Gesellschaft möchte sich selbst verwirklichen, möchte das Leben genießen, er strebt nach Lust und Glück. Leider kommt es dabei oft zu gravierendem Fehlverhalten: Er verwöhnt sich und leidet unter Bewegungsmangel und Fettleibigkeit, er sammelt Freundschaften im Internet und verliert Bindung, er strebt nach Oben und unterdrückt andere, er sucht das Abenteuer und erlebt Angst. Woran liegt das? Warum schädigt der befreite Mensch so oft sich selbst und andere? Warum verschwenden Menschen selbstbestimmt jede Menge an Ressourcen? Liegt das Übel im Luststreben selbst? Sicher nicht! Jede Triebbefriedigung ist mit Lust verbunden. Das gehört zum evolutionären Vorteil der Triebe. Es ist menschlich, dass der Mensch diese Lust steigern möchte.

Nein, die Wurzel des Übels liegt nicht im Luststreben selbst, sie liegt im falschen Umgang mit den Quellen der Lust, mit den Trieben. Hier müssen wir ansetzen. Wir müssen die Funktionsweise der Triebe - Nahrung, Sexualität, Neugier, Aggression, Bindung - aufdecken, den falschen Umgang mit den Trieben - Verwöhnung, Gewalt, Verschwendung, Imponierverhalten, Bindungsverlust - analysieren und wir müssen zeigen, wie man mit den Trieben lustvoll und ohne Reue umgehen kann.

Nehmen wir als Beispiel den Neugiertrieb. Der auslösende Reiz ist das Neue, das Unbekannte, das Unsichere. Ist der Reiz nicht vorhanden suchen wir ihn auf. Wir sind gierig auf das Neue, wir strengen uns an, Neues zu finden. Haben wir Neues gefunden machen wir es uns bekannt, es wird unserem Sicherheitssystem einverleibt. Wir verwandeln Unsicherheit in Sicherheit. Für die Anstrengung, die mit dem Aufsuchen des Neuen und mit der Verwandlung von Unsicherheit in Sicherheit verbunden ist, werden wir mit Lust belohnt.

Nehmen wir als Beispiel das Klettern. Warum wird es – bei aller Anstrengung und Risiko – so lustvoll empfunden? Weil man bei jedem Schritt Unsicherheit in Sicherheit verwandelt. Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi bezeichnet dieses lustvolle Gefühl als Flow. Und er zeigt auch, wohin der falsche Umgang mit dieser Lust führt: Zu Angst oder Langeweile.

Können wir nämlich die Unsicherheit nicht bewältigen, bekommen wir Angst. Das ist häufig nicht unsere Schuld: Krankheiten, Katastrophen, Krieg, Arbeitslosigkeit können über uns hereinbrechen und wir fühlen uns ausgeliefert. Aber es gibt auch schuldhafte Angst, beispielsweise als Folge von Überschätzung. Viele Menschen neigen ja dazu, sich zu überschätzen, sich größer zu fühlen, stärker, intelligenter als sie sind. So gehen sie zu große Risiken ein und scheitern.

Ähnliches gilt für die Langeweile. Langsam fahren ist vernünftig und sicher aber reizlos. Fährt man schneller gibt das den Kick, fährt man zu schnell wird die Unsicherheit zu groß, man kann sie nicht mehr bewältigen, der Unfall droht.

Verantwortlich Handeln mit Lust

Verantwortung und Verzicht funktionieren nur, wenn wir die Triebausstattung des Menschen mit einbeziehen. Evolutionär basiert unsere Verhaltensstruktur auf Anstrengung und Lust. Beide Faktoren sind notwendig für das Überleben. Anstrengung und Leistung sind gefragt, um die (veränderten) Anforderungen des Lebens zu meistern. Die Lust und das Glückempfinden sind die Belohnung dafür. Es gilt Anstrengung und Lust wieder in sein natürliches Gleichgewicht zu bringen.

Der richtige Umgang mit den Trieben sorgt für Leistung und Lebensfreude: Beim angemessenen Umgang mit dem Neugiertrieb erlebt der Mensch Flow, ist motiviert, engagiert, innovativ und leistungsstark. Der falsche Umgang führt zu Angst oder Langeweile, zu Misstrauen und Leistungsabfall. Ähnliches gilt für alle Triebe. Richtiger Umgang mit Aggression heißt Anerkennung und Wertschätzung, falscher Umgang heißt Konflikt, Mobbing, Neid. Richtiger Umgang mit Bindung heißt gemeinsam handeln, falscher Umgang heißt Misstrauen, Ungerechtigkeit, Unzuverlässigkeit.

Verantwortung, Verzicht und Anstrengung müssen nicht zu einem Verlust an Lebensqualität führen. Mit seiner Triebausstattung bringt der Mensch das natürliche Potenzial mit, um die anstehenden Veränderungen zu meistern und die Lust bildet einen starken Antrieb. Die Ressourcen, die wir im Moment so dringend benötigen, liegen in uns selbst. Es sind unser aller Erfindergeist, die gegenseitige Wertschätzung und Bindung durch das gemeinsame Handeln. So schreiben die Harvard-Forscher Lawrence und Nohria in ihrem Buch *Driven – was Menschen und Organisationen*

antreibt: „Der Fortschritt muss darin bestehen, die positive Seite jedes Triebs zu nutzen, um die dunklen, exzessiven Kräfte der menschlichen Natur in Schach zu halten.“ So ist es.

Der richtige Umgang mit den Trieben ist wie das Klettern auf einem schönen Steig in den Dolomiten. Das ist bekanntlich das höchste Glück – für denjenigen, der seine Seilsicherung nicht vergessen hat.

Pressekontakt

Verantwortlicher: Herr Andreas Schnabel
Tel. (+49) 06221 616299 oder (+49) 0177 7469 825
E-Mail: schnabel@biologik.de
Homepage: www.biologik.de

Portrait

Das Institut für BioLogik der Führung und Fortbildung ist ein privates Bildungsinstitut der Prof. von Cube & Kollegen GmbH. Am 01.04.1997 gründen Felix von Cube, Klaus Dehner und Andreas Schnabel die Prof. von Cube und Kollegen GmbH in Heidelberg. Das Team setzte damit seine langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit an der Uni Heidelberg fort und konzentrierte sich auf die Umsetzung der Erkenntnisse der Verhaltensbiologie in der Arbeitswelt und Erziehung. In zahlreichen Fortbildungsveranstaltungen und Vorträgen für Unternehmen (DAX und KMU), Institutionen (öffentliche und private Bildung), Organisationen der öffentlichen Hand und Netzwerkpartnern werden die Erkenntnisse der BioLogik auf klassische und aktuelle Themen des Verhaltens, der Führung und der Motivation angewendet.

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1232734/Energie-sparen-weniger-konsumieren-laenger-arbeiten-und-wo-bleibt-die-Lust.html>