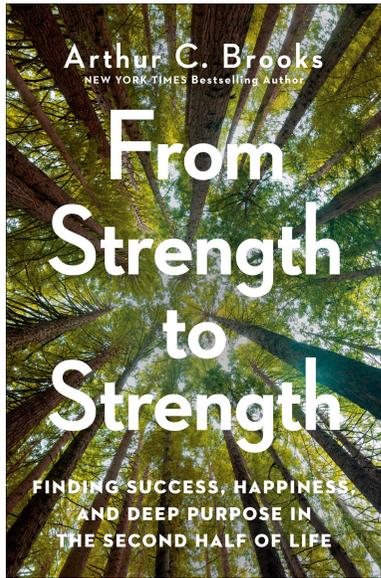


From Strength to Strength

Arthur C. Brooks, 2022



Arthur Brooks erzählt als Ausgangspunkt seines Buchs ein Erlebnis, das er in einem Flugzeug hatte. Hinter ihm sagte ein offensichtlich alter Mann zu seiner Frau, er sei zu nichts mehr zu gebrauchen und er könnte gerade so gut tot sein. Beim Aussteigen aus dem Flugzeug sah Brooks, wer das gesagt hatte: ein früher sehr berühmter und erfolgreicher Mann (dessen Name Brooks nicht bekanntgeben will).

Ambitionierte Menschen erleben es sehr schmerzlich: Ihre Leistungsfähigkeit nimmt in der Mitte des Lebens ab. Für die meisten Tätigkeiten beginnt dieser

Niedergang zwischen den späten 30-er Jahre und den frühen 50-er Jahre.

Je leistungsfähiger und erfolgreicher jemand war, desto stärker schlägt der Niedergang ein. Bei Sportlern ist es offensichtlich, dass man mit 50 Jahren keine Spitzenleistungen mehr bringen kann, bei geistigen Tätigkeiten wollen viele ambitionierten Menschen den Niedergang nicht zugeben, bevor sie 70 Jahre oder so alt sind. Die Daten zeigen aber: Grosse Innovationen gelingen den Menschen in der ersten Hälfte des Erwachsenenalters; die Wahrscheinlichkeit, dass einem Menschen von 70 Jahren ein innovativer Durchbruch gelingt, liegt in der Nähe der Wahrscheinlichkeit eines Durchbruchs mit 20: bei quasi Null.

Der Grund dafür, dass intellektuelle Spitzenleistungen mit über 40 Jahren wahrscheinlich nicht mehr gelingen, liegt nicht daran, dass der Intelligenzquotient sinken würde, sondern an strukturellen Veränderungen im Hirn. Die vordere Hirnrinde (der präfrontale Kortex) wird beim Aufwachsen zuletzt entwickelt und zeigt im Erwachsenenalter als erstes Abbauerscheinungen. Die vordere Hirnrinde ist verantwortlich für die Konzentration: Ist ist in der Lage, Dinge wegzublocken wie Ablenkungen und Versuchungen, damit man sich auf das fokussieren kann, was man erreichen will.

Wenn die vordere Hirnrinde in der Lebensmitte weniger effektiv wird, führt das dazu, dass man nicht mehr so schnell darin ist, Dinge zu analysieren und Neues auszudenken. Multitasking wird ebenfalls schwieriger. Brooks erklärt den Wandel mit einem Bild: Wenn man 50 Jahre alt ist, entspricht das Hirn einer riesigen Bibliothek: Es gibt sehr viele Bücher darin (sehr viel Wissen), aber um ein Buch zur Ausleihe hervorzu-suchen, braucht der Bibliothekar sehr lange.

Menschen mit Ambitionen merken, dass ihre Fähigkeit zu Spitzenleistungen abnimmt. Weil sie sich stark mit ihrer Leistungsfähigkeit identifizieren, ist es eine fürchterliche Vorstellung, irrelevant zu werden und an Bedeutung zu verlieren. Der Niedergang ist umso härter, je stärker sich jemand mit der eigenen Leistungsfähigkeit identifiziert hat.

Das intuitive Bild, das man sich von Erfolg macht, stimmt nicht: dass man in jüngeren Jahren viel investiert, Erfolg hat und dann ein gemachter Mann/eine gemachte Frau ist, die den Rest des Lebens genießt. Studien zeigen, dass Menschen, die nach Macht und Erfolg gestrebt haben im Beruf, es nach der Pensionierung deutlich schwerer haben als Menschen ohne grosse berufliche Ambitionen. Brooks kommt zum Schluss: Der Mensch ist einfach nicht dazu geschaffen, sich an einer längst vergangenen Leistung zu erfreuen.

Mit anderen Worten: In der Lebensmitte erleben leistungshungrige Menschen einen Doppelschlag: Sie brauchen immer grösseren Erfolg, um das Selbstbild zu erhalten, gleichzeitig nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Nein, es sind gleich drei Probleme: Wer nicht die Leistungsleiter heruntersteigen will, wird sich einen ungesunden Lebensstil wie Workaholismus aneignen, was zu ungesunden Beziehungen führt.

In der Lebensmitte kann man also

1. die Fakten ignorieren und gegen den Niedergang mit mehr Energie ankämpfen
2. mit den Achseln zucken und sich dem Niedergang hingeben
3. akzeptieren, dass es nicht weitergehen wird wie bisher und neue Stärken und Fähigkeiten ausbilden.

2. Die zweite Kurve

Es geht in der zweiten Lebenshälfte nicht einfach bergab. Menschen bauen zum Beispiel ihren Wortschatz auch in der zweiten Lebenshälfte aus. Ältere Menschen sind auch besser darin, komplexe Ideen zu kombinieren und zu vereinen. Und sie sind viel besser darin, die Konzepte anzuwenden und sie anderen zu lehren. Sie sind sogar besser darin, die Ideen von anderen zu interpretieren und einzuordnen.

Schon in den 1970-er Jahren hat der britische Psychologe Raymond Cattell von zwei Intelligenzen geschrieben. Die erste ist die flüssige Intelligenz (fluid intelligence): die Fähigkeit, sich Dinge zu überlegen, flexibel zu denken und neu auftretende Probleme zu lösen. Innovative Menschen haben gewöhnlich sehr viel fluide Intelligenz. Junge, intelligente Menschen, die schnell lernen, sich stark konzentrieren können auf das, was wirklich wichtig ist in einem konkreten Fall, um Lösungen zu finden, zeigen, zu was fluide Intelligenz fähig ist.

Die flüssige Intelligenz nimmt allerdings mit den Jahren ab. Dafür nimmt die kristallisierte Intelligenz (crystallized intelligence) zu: die Fähigkeit, aus einem grossen Wissens- und Erfahrungsschatz zu schöpfen.

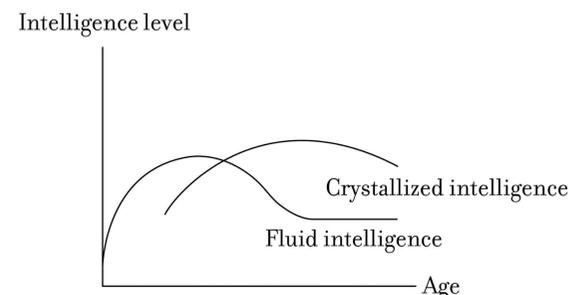


Figure 2. Fluid intelligence and crystallized intelligence curves

Im Bibliotheksbild: Der Bibliothekar ist vielleicht langsam, aber hat eine grosse Wissensbasis, aus der er Informationen herausziehen kann.

Kristallisierte Intelligenz übrigens nimmt gewöhnlich nicht ab, sondern zu bis sehr spät im Leben.

Mit anderen Worten: In jungen Jahren kann man einfach brillante Ideen haben, im Alter Weisheit. In jüngeren Jahren kann man viele Fakten erschaffen, in den älteren Jahren weiss man, was sie bedeuten und wie man sie ordnen muss.

Wer also ab der Lebensmitte in einem Berufsfeld arbeitet (oder in ein Berufsfeld wechselt), wo man viel kristallisierte Intelligenz braucht, wird noch lange erfolgreich arbeiten können. Es gilt also, seine Tätigkeit weg von reiner Innovation hin zur Anleitung anderer zu entwickeln.

Das Wissen um die zwei Kurven hilft: Man ist nicht alleine, wenn ab 40 Jahren oder so die Fähigkeiten abnehmen, die das Leben bisher geprägt hat. Besser noch ist die Erkenntnis: Es wartet eine zweite Welle, die man bis spät im Leben reiten kann. Sie ist auch mindestens so wertvoll, wenn auch vielleicht weniger lukrativ und prestigeträchtig.

3. Wirf deine Erfolgsabhängigkeit hinaus

Es fällt allerdings vielen Menschen nicht leicht, den Sprung auf die zweite Welle zu schaffen.

Menschen, die lieber speziell als glücklich sein wollen, werden es schwer haben. Brooks nennt das die Selbstobjektivierung: Man entwirft ein Bild von sich selber als erfolgreicher, innovativen Person – und hält daran fest, auch wenn es nicht mehr passt.

Erfolgssucht ist Sucht. Es ist kein Zufall, dass laut OECD Alkoholkonsum und Bildungsniveau/sozioökonomischer Status Hand in Hand gehen. Eine andere Sucht ist aber genau so schlimm: die Arbeitssucht.

Brooks stellt drei Fragen, um die Arbeitssucht-Gefährdung zu definieren.

1. Versäumen Sie es, nach der Arbeit einen Teil Ihrer Energie für Ihre Lieben zu reservieren und hören erst dann auf zu arbeiten, wenn Sie nur noch eine ausgetrocknete Schale von Mensch sind?
2. Schleichen Sie sich zur Arbeit? Wenn zum Beispiel Ihr Ehepartner sonntags das Haus verlässt, wenden Sie sich dann sofort der Arbeit zu und legen sie beiseite, bevor er oder sie zurückkommt, so dass es nicht auffällt, was Sie getan haben?
3. Macht es Ihnen Angst und fühlen Sie sich unglücklich, wenn jemand – z. B. Ihr Ehepartner – Ihnen vorschlägt, sich eine Auszeit von der Arbeit zu nehmen, um etwas mit geliebten Menschen zu unternehmen, selbst wenn nichts in Ihrer Arbeit ungewöhnlich dringend ist?

Alkohol- und Arbeitssucht zeigen viele ähnliche Verhaltensweisen. Bei der Alkoholsucht ist nicht der Alkohol selber wichtig, sondern, das was er im Hirn macht. Bei der Arbeitssucht ist das ähnlich: Es geht nicht um die Arbeit an sich, sondern um den Erfolg.

Erfolg bringt gewöhnlich Geld, Macht und Prestige mit sich, was (wie z. B. Kokain auch) den Neurotransmitter Dopamin stimuliert.

Wer sich mit seiner Arbeit/seiner Leistungsfähigkeit identifiziert, objektiviert sich selber – und als Objekt bewertet zu werden, senkt das Selbstwert-Gefühl und die Zufriedenheit im Leben.

Narziss aus der griechischen Mythologie verliebte sich nicht in sich selbst, sondern in sein Selbstbild. Das geschieht auch, wenn man sich durch seinen Beruf und der beruflichen Leistungsfähigkeit identifiziert.

Hinter der Selbstobjektivierung steht Stolz, eine der Todsünden. Stolz widmet sich laut Augustinus ausgerechnet den guten Dingen, um sie zu zerstören. Arbeit ist eine Sinnquelle im Leben, zerstört aber Beziehungen, wenn Arbeit zum Selbstzweck wird.

Ein Cousin des Stolzes ist die Angst. Die Versagensangst ist in der psychologischen Literatur gut dokumentiert. Angst motiviert alle Erfolgssüchtigen, sagt Brooks. Speziell sehr erfolgreiche Menschen werden durch Versagensängste motiviert, nicht durch die Möglichkeit, etwas zu gewinnen. Ähnliches gilt für den Perfektionismus. Perfektionismus und Versagensängste gehen Hand in Hand. Sie führen zu Erfolgsorientiertheit. Erfolg wiederum ist fundamental etwas, das mit Position in einer Hierarchie zu tun hat: mehr Geld und Anerkennung als andere zu haben. Die Sozialwissenschaft hat gezeigt, dass alle Güter, die mit sozialer Position zu tun haben, kein langfristiges Glück bringen. Wer sich mit anderen vergleicht, beschädigt sein Lebensglück. Ein Alkoholiker kann schwer ohne Alkohol leben, ein Erfolgssüchtiger hat es auch schwer, wenn der Erfolg ausbleibt.

Wer mit seinen Süchten nicht klarkommt, wird den Sprung auf die zweite Welle nicht schaffen. Es braucht zuerst die Bereitschaft, sich den Tatsachen zu stellen: dass man sich selbst als Objekt behandelt hat, dass man bereit ist, weniger speziell zu sein im Vergleich mit anderen, dass man bereit ist, Demut zu lernen.

4. Mit dem Ausmeisseln beginnen

Westliches Denken geht bei Kunst davon aus, dass die Künstlerin eine leere Leinwand mit Kunst (sprich Farbe) füllt. Asiatisches Kunstverständnis geht davon aus, dass die Kunst schon besteht und man nur das wegnehmen muss, was der Kunst im Weg steht, sprich von einem Steinblock das wegmeisseln muss, was nicht zur Statue gehört.

Im Westen glaubt man, dass Erfolg und Glück durch das Anhäufen von Dingen kommt: mehr Geld, grösseres Palmarés, mehr Prestige, mehr Besitztümer.

Um den Sprung auf die zweite Welle zu schaffen, muss man nicht Dinge hinzufügen, sondern verstehen, dass das hinderlich ist. Es gilt, Dinge wegzunehmen. Das heisst, es gilt, das Konzept der «Bucket List» umzudrehen. Bei der Bucket List geht es darum, Erfahrungen und Erlebnisse anzuhäufen, bevor man stirbt.

Thomas von Aquin hat davon gesprochen, dass Menschen fälschlicherweise nicht Gott anbeten, sondern vier Götzen: Geld, Macht, Vergnügen und Ehre (zu letzterem gehören soziales Prestige und Bewunderung). Brooks empfiehlt das Spiel «Was ist mein Götze?»: die vier Götzen in eine Rangliste zu bringen: als viertes den Götzen, der am wenigsten Macht ausübt über das eigene Leben, zuoberst den gefährlichsten Götzen.

Buddha spricht auch von Anhänglichkeiten, von denen man sich lösen sollte. Beide sagen nicht, dass weltliche Belohnungen etwas Böses sind; das Problem ist, dass wir ihnen anhängen als Zweck statt als Mittel. Geld, Macht, Vergnügen und Ehre können keine tiefe Befriedigung bringen.

Wer sich an diese Dinge gehängt hat in der ersten Welle des Erfolgs, der wird intensives Leiden erleben, wenn die erste Welle an Kraft verliert. Die Anhänglichkeiten müssen ausgemeisselt werden, um auf die zweite Kurve springen zu können.

Die Rolling Stones haben eine tiefe Wahrheit gesungen: «I can't get no Satisfaction». Für unser limbisches System gilt:

Befriedigung = kriegen, was man will.

Das Problem ist: Das funktioniert für ein paar Tage, dann muss man etwas Neues kriegen. Das liegt daran, wie unser Hirn funktioniert, an dem Konzept Homöostase. Alle lebendigen Systeme neigen dazu, immer wieder in einen Zustand des Gleichgewichts zurückzukehren, wie der Arzt Walter Cannon bereits 1932 gezeigt hat. Wenn ein neuer Stoff in den Organismus eingeführt wird, gerät das System zuerst einmal aus dem Gleichgewicht. Das gilt für Kaffee, Alkohol und Drogen. Das Hirn arbeitet dann sofort daran, das Gleichgewicht wieder herzustellen. Brooks erklärt das mit unserer Herkunft: Wenn der Höhlenmensch eine süsse Beere gefunden hat, sollte ihn das nicht so lange in Ekstase versetzen, dass ihn unterdessen ein Tiger auffressen kann.

Eine Sucht ist eine Fehlanpassung der Homöostase: Das Hirn gewöhnt sich an den konstanten Angriff auf das Gleichgewicht durch den Suchtstoff und stellt ein neues Gleichgewicht her. Plötzlich geht es nicht mehr ohne den Stoff. Das gilt nicht nur für Alkohol und Drogen, sondern auch für die Erfolgssucht: Wer den Eigenwert an den Erfolg hängt, will permanent Erfolg haben, um sich nicht elend zu fühlen.

Dann gilt:

Befriedigung = permanent erhalten, was man will

Das Suchtproblem und das Sinkflugproblem verbinden sich zu einem giftigen Cocktail.

Evolutionsbiologisch ergibt es einen Sinn, dass Menschen immer mehr ansammeln: Mit mehr angehäufter Nahrung kam man besser durch den Winter, wer mehr Nahrung hatte als der Nachbar, fand eher einen Geschlechtspartner. Daher auch die Fixierung auf die soziale Rangordnung: Erfolg ist immer relativ. Das heisst:

Erfolg = kontinuierlich mehr haben als andere

Und – leider:

Versagen = weniger haben

Daniel Kahnemann bekam einen Nobelpreis für die Prospect Theory, die sagt: Menschen sind emotional stärker betroffen von Verlusten als von Gewinnen. Die Verlustangst ist ein sehr starkes Gefühl. Höhlenmenschen mussten ihre Dinge beeinander haben, wenn sie überleben wollten.

Gleichzeitig wird jedes Mal Dopamin ausgeschüttet, wenn wir neue Dinge bekommen und mehr Einfluss gewinnen. Die Ausschüttung von Dopamin allerdings führt allerdings nur zu einem kurzfristigen Genuss, nicht zu bleibender Befriedigung.

Das Ganze ist schlechte Mathematik. Eine bessere Mathematik ist diese Gleichung:

Befriedigung = Was du hast ÷ was du willst

Wer immer mehr Güter anhäuft, ohne die Wollen-Seite anzugehen, wird immer mehr wollen.

Wer bereit ist, mit dem Ausmeisseln zu beginnen, sollte sich zuerst fragen: «Was ist mein Warum?» Die meisten Menschen beschäftigen sich mit Dingen, mit dem Was.

Dann kann man eine umgekehrte Bucket List erstellen, sich also fragen: Was der vier Anhänglichkeiten von Thomas von Aquin kann ich kleiner werden lassen: Geld, Macht, Vergnügen und Ehre. Was kann ich künftig weglassen?

Glück kommt von den kleinen Dingen, nicht den grossen. Sich auf kleine Dinge konzentrieren, Achtsamkeit zu üben, kann helfen.

5. Denke über deinen Tod nach

Wer sich über die Arbeit definiert, hat allen Grund, den Niedergang zu befürchten. Diese Angst ist letztlich die Angst vor dem Sterben. Wer bereit ist, sich dieser Angst zu stellen, kann auf die zweite Kurve aufspringen.

Man könnte nun sagen: Gut, ich will wenigstens ein grosses Erbe hinterlassen. Das funktioniert auch nicht. Menschen werden einen vergessen. Arbeit gerne machen ist ein sinnvolles Lebenskonzept, wer über sein Erbe nachdenkt, hat eigentlich schon verspielt. Mindestens wenn man an den Lebenslauf der Erfolge denkt im Unterschied zu einer Grabrede über Charaktereigenschaften. Das erste gehört zur ersten Kurve, das zweite zur zweiten.

Um an sich selber zu arbeiten, lohnt es sich, an den eigenen Tod zu denken, sich bewusst zu machen, dass der Niedergang kommen wird. Brooks bietet dafür eine eigene Version der buddhistischen Todes-Achtsamkeitsübung an.

6. Kultiviere deinen Espenhain

Bäume sind gross und sehen so aus, als stünden sie für sich alleine. Espenhaine bilden unter dem Boden ein riesiges Netz von Verbindungen.

Mit dem Niedergang der ersten Welle wird man nicht alleine klarkommen. Die zweite Welle ist wesentlich von Beziehungen geprägt.

Seit 1938 hat die Harvard Medical School Menschen jedes Jahr befragt, um herauszufinden, wie sich Menschen entwickeln. Klar wurde, dass es sieben Merkmale gibt, die zum Wohlbefinden beitragen:

1. Nicht rauchen
2. Nicht übermässig Alkohol trinken
3. Gesundes Körpergewicht
4. Sport
5. Adaptive Bewältigungsstrategie (Probleme gleich angehen, ohne sich lange zu hindersinnen und Konflikte vermeiden wollen)
6. Lernen (und zwar lebenslang)
7. Stabile, lebenslange Beziehungen.

Das Wichtigste davon: die Beziehungen. Die Menschen, die im Alter von 50 Jahren mit ihren Beziehungen zufrieden waren, waren mit 80 Jahren am gesündesten.

Wer es nicht schafft, gesunde Beziehungen aufzubauen ausserhalb der Arbeit, wird nach der Pensionierung sehr einsam sein. Einsamkeit ist eine spezielle Eigenschaft von Menschen mit grossem beruflichen Erfolg. Es ist sehr schwierig, freundschaftliche Beziehungen aufzubauen mit beruflich Untergebenen. Das hängt auch daran, dass Untergebene ihre Chefinnen und Chefs oft nicht als Menschen sehen, sondern sie objektivieren: als Spender von Macht, Informationen und Geld.

Liebesbeziehungen sind wesentlich für das gute Leben. Glücklich sind nicht jene, die sich verlieben, sondern die Liebende bleiben. Eine Studie im Jahr 2004 kommt zum Schluss: «Die glücksmaximierende Anzahl der Sexualpartner im Vorjahr wird mit 1 berechnet.»

Gleichzeitig sollte ein Ehepartner nicht die ganze Beziehungslast tragen. Es braucht Freunde, sinnvollerweise des gleichen Geschlechts, die am besten nicht die eigenen Kinder sind.

Wer nach der ersten Welle in diesem Bereich Fortschritte machen will, sollte als erstes den Wunsch nach Beziehungen äussern. Das signalisiert anderen (und einem selbst), dass man sich ändern will. Dann muss man in der Agenda den Beziehungen Platz einräumen.

Am Ende des Tages zeigt sich, dass viele Menschen das erreichen, was sie wollen. Wer also gute Beziehungen will, kann sie auch erreichen.

7. Beginne deine Vanaprastha

Der indische Hinduismus unterscheidet zwischen vier Lebensaltern: die Jugend, wo man vor allem lernt. Dann die erste Zeit des Erwachsenenlebens, so man eine Karriere aufbaut, sich Wohlstand erarbeitet und eine Familie gründet und unterhält. Dann kommt Vanaprastha, wo man anfängt, sich bewusst von der persönlichen und beruflichen Verantwortung zurückzuziehen und sich vermehrt der Spiritualität widmet und schliesslich die Zeit im hohen Alter, in der man sich nur noch dem Spirituellen widmet und Erleuchtung sucht.

Um ein solches Ende des Lebens zu haben, muss man sich vorbereiten. Das heisst, man sollte nicht dagegen ankämpfen, wenn die fluide Intelligenz abnimmt, sondern sich der kristallisierten Intelligenz hingeben und die Weisheit mit anderen teilen.

Brooks sagt, dass Menschen mit dem Alter automatisch religiöser werden. Laut James Fowler erkennt auch, wer in der Jugend gesagt hat, dass Religion keinen Sinn ergibt, mit den Jahrzehnten langsam, dass das Leben nicht logisch und aufgeräumt ist und akzeptiert dann auch die unlogischen Teile des Glaubens.

Brooks plädiert im weiteren dafür, sich Nikodemus zum Vorbild zu nehmen, der – weil er eine politisch bekannte Figur war – in der Nacht zu Jesus kam, um über geistliche Dinge zu reden (Johannes 3). In Johannes 7 verteidigt er Jesus, ohne viel ausrichten zu können (eine Zwischenphase in seinem religiösen Leben), in Johannes 19 hilft Nikodemus mit, Jesus anständig zu beerdigen (er ist jetzt ganz überzeugt von Jesus).

8. Mach deine Schwäche zu deiner Kraft

Paulus beschreibt in 2. Korinther 12,7–10, dass ihm ein Dorn im Gleich gegeben sei, der ihn kaputt macht. Weil ihn Gott trotz Gebet nicht wegnimmt, rühmt er sich jetzt seiner Schwäche: Wenn ich schwach bin, dann bin ich stark.

Wer von Stärke zu Stärke gehen will, wer auf die zweite Kurve springen will, muss sich seiner Schwäche stellen und sie zugeben.

Sich selber verteidigen wollen, bringt nichts, Wehrlosigkeit muss das Ziel sein. Wirkliche Beziehungen entstehen nicht in den Stärken, sondern in der Schwäche. Das gilt auch im Geschäft: Jene Führungspersonen sind glücklicher, die verletzlich sind und Schwächen zugeben, als jene, die immer stark sein wollen.

Schmerzen und Herausforderungen gehören zum Leben und sind unverzichtbar beim Wachstum. Negative Gefühle können helfen, sich zu fokussieren und Resilienz für wirkliche Krisen zu entwickeln.

Schwächen zugeben ist das ultimative Mittel, um die Selbstobjektivierung zu überwinden.

9. Wirf in die ablaufende Flut

Wer im Meer angeln will, muss auf die kommende Ebbe warten: Erst wenn die Flut abläuft, beißen die Fische an.

Im Leben fließt die Flut auch ab: wenn die fluide Intelligenz abnimmt. Der Übergang zur kristallisierten Intelligenz ist eine sehr intensive und fruchtbare Zeit. Es ist die Zeit, in der man von einer Kurve in die andere springt; in der man sich seiner Erfolgssucht stellt; in der man die unwesentlichen Teile des Lebens abbaut; in der man über seinen Tod nachdenkt; in der man seine Beziehungen aufbaut; in der man sein Vanaprastha beginnt.

Für ungemütliche Lebensübergänge kennt die Psychologie den Begriff Liminalität, den Schwellenzustand zwischen festen Zuständen. Dieser löst unangenehme Gefühle aus, aber das Gute daran ist: Im Rückblick werden sogar ungewollte Veränderungen anders gesehen als im Moment. Mit den Jahren verblassen unangenehme Gefühle stärker als die angenehmen.

Die Rede von der Midlife Crisis entspricht dem Wechsel von der flüssigen zur kristallinen Intelligenz. Der Übergang muss aber keine Krise sein, und er muss auch nicht heißen, sich einen jungen Geliebten anzulachen oder ein Sportauto zu kaufen. Im Gegenteil kann es eine Gelegenheit sein, Beziehungen zu vertiefen – sei es in der Familie oder ausserhalb.

Um die Liminalität gut zu bewältigen, helfen vier Schritte:

1. Identifiziere deine Marshmallow. Im berühmten Marshmallow-Experiment der Stanford-Universität bekamen Kinder vom Psychologen einen Marshmallow. Er sagte, dass er jetzt gleich für 15 Minuten aus dem Raum geht. Das Kind dürfe seinen Marshmallow essen; wenn er es nach den 15 Minuten noch nicht gegessen habe, würde es einen zweiten Marshmallow erhalten. Die Kinder, die warten konnten, entwickelten sich in der Folge erfolgreicher im Leben. Die Frage am Ende der ersten Welle: Was ist das nächste Ziel, für das es sich lohnt, auf Dinge zu verzichten?
2. Die Arbeit muss der Lohn sein. Viele Menschen in der ersten Lebenshälfte benutzen Arbeit als Mittel zum Zweck: Geld, Macht, Prestige etc. Die Instrumentalisierung der Arbeit macht unglücklich. Was wird dir in Zukunft selber Befriedigung schaffen und anderen dienen?
3. Mach das Interessanteste, das du kannst. Man kann grundsätzlich Spass bei der Arbeit haben wollen – Hedonia, würden die alten Griechen sagen – oder etwas Sinnvolles machen wollen – Eudaimonia. Ein Gleichgewicht zwischen beiden wäre sinnvoll – wo die beiden zusammenkommen, ist die Arbeit interessant, und zwar in einem tiefen Sinn.
4. Eine Laufbahnänderung muss keine gerade Linie sein. Laut der Uni von Southern California gibt es vier Karrieremuster: geradlinig, wo ein Schritt auf dem letzten aufbaut und man die Firmenleiter hochsteigt; stabile Karriere, wo man auf dem gleichen Posten bleibt, aber immer besser wird; vorübergehende Karrieren, wo man von Job zu Job springt und sogar von Feld zu Feld, um neue Herausforderungen zu meistern; spiralförmige Laufbahnen, die mehr wie eine Serie von Minikarrieren aussehen, die aber auf den Fähigkeiten der letzten Minikarriere aufbauen. Es ist gut möglich, dass der Sprung auf die zweite Welle der spiralförmigen Karriere gleicht.

Nun gilt es einfach, zu springen.

Kurzzusammenfassung

Es gibt zwei Intelligenzen: die flüssige, die zu grosser Konzentration und starkem Fokus fähig ist und zu Höchstleistungen führt. Wer ambitioniert ist und Erfolg hat, wird mit der Tatsache Mühe haben, dass die fluide Intelligenz zwischen 30 und spätestens 50 schwächer wird.

Es gibt aber später im Leben eine zweite Intelligenz: die kristalline, die Dinge zusammenbringt und andere anführen und lehren kann.

Wer im ersten Teil seines Lebens die Karriere zum Götzen gemacht hat, hat sich selber objektiviert: Ich bin meine Leistung. Aber Geld, Macht, Vergnügen und Ehre können keine tiefe Befriedigung bringen.

Das Hirn drängt nach Gleichgewicht; wer sich selbst objektiviert, stellt zum Beispiel durch übermässiges Arbeiten ein ungesundes Gleichgewicht her, indem das Leben ohne permanente Erfolgserlebnisse elend wird.

Das macht es sehr schwer, von der ersten auf die zweite Kurve zu springen.

Wer den Sprung schaffen will, muss ein neues Gleichgewicht zwischen haben und wollen finden. Wer weniger will, hat mehr. Es gilt in der zweiten Lebenshälfte, zum Meissel zu greifen und Dinge auszumeisseln.

Die zweite Kurve besteht darin, die Tätigkeiten auf die kristalline Intelligenz auszurichten und speziell an den Beziehungen zu arbeiten.