



Dr. phil. Josef Naef
Naef Akademos GmbH
Striegelgasse 10a
6214 Schenkton
josef.naef@bluewin.ch
www.akademos.ch



Warum auf das Riesenrad?
Im Grunde genommen braucht es nur einen einzigen Grund für den Einstieg auf das Riesenrad.

Der Kompass des Lebens
Auf dem Weg sein für Liebe, Mitgefühl und Kooperation.

Ein sinnvolles Leben

«Ich muss doch keine Entscheidung für das Riesenrad des Lebens treffen, bei mir stellt sich das gelingende Leben automatisch ein.» – so könnte ein Einwand lauten. Aber dieses Denken kann ein Trugschluss sein. Das Mainstream-Denken und das Zweirad. Die Idee des Riesenrad des Lebens ist denn auch tatsächlich eine Absage an das Mainstream-Denken, in dem die Klugheit für die Eigennutzen-Maximierung und das Streben nach materiellem Reichtum über alles gestellt wird.

«Ich muss betreffend Lebensgestaltung doch nichts verändern. Ich würde dann schon feststellen, wenn ich nicht mehr auf dem richtigen Weg wäre.» Auch diese Meinung könnte sich als gefährlicher Irrtum herausstellen. Wir können schleichende Veränderungen – auch betreffend die eigene Person – nämlich nicht wirklich gut wahrnehmen. Erst wenn es «knallt», kommt das grosse «Erwachen».

Wir Menschen sind sinnorientierte Wesen. Das heisst: Für ein gelingendes und bejahendes Leben brauchen wir das Erkennen von Zusammenhängen, beispielsweise zwischen uns und den Mitmenschen und der Natur, aber auch zwischen uns und dem Kosmos.

Das Riesenrad des Lebens erzeugt genau diese Zusammenhänge.

Glück und Zufriedenheit

Der Einstieg auf das Riesenrad bedeutet, inskünftig unser Dasein mit Blick auf ein gelingendes und bejahendes Leben zu gestalten. Und das ist Arbeit; Arbeit an sich und mit sich.

Der Einstieg auf das Riesenrad wird mit einem starken und klaren Willen für das Riesenrad des Lebens begleitet. Die Motivationsgründe zeigen sich deutlich im Bewusstsein. Damit ist die Möglichkeit gewährleistet, dass wir uns immer wieder auf diese Gründe besinnen können, wenn die Gefahr droht, den vermeintlich bequemeren Weg zu gehen und aus dem Riesenrad auszusteigen.

Die Arbeit für das Riesenrad des Lebens ist nicht ermüdend. Tagtäglich erfahren wir die Genußtuung, auf dem Pfad eines guten, bejahenden und gelingenden Lebens zu gehen. Erst dieser Pfad gibt uns das Fundament, auch die Sorgen des Alltags mit einer positiven Grundhaltung annehmen zu können.

Die Bedienung der neun Bedürfnisse schafft die wichtige Vielfalt und Abwechslung in unserem Leben. Darüber hinaus sorgt die Arbeit an diesen Bedürfnissen auch dafür, dass wir uns ganzheitlich in der Persönlichkeit entwickeln.

Josef Naef
Wünschen Sie Unterstützung für den Einstieg auf das Riesenrad?

Über meine Haupttätigkeit

In meiner Haupttätigkeit arbeite ich als Dozent für Wirtschaftsphilosophie und Ethik an der Berner Fachhochschule. Ich verfüge über eine jahrzehntelange Erfahrung im Wirtschaftsleben, wovon über dreissig Jahre als Führungsperson bzw. als erfolgreicher Unternehmer. Meine abgeschlossenen Studien umfassen die Disziplinen: Betriebsökonomie, Philosophie, Soziologie, Religionswissenschaft, Didaktik sowie Pädagogische Psychologie. Als Philosophie vertrete ich den Kritischen Rationalismus von Karl Popper und Hans Albert.

Optimismus ist Pflicht

Die Zahl der weltweiten Verlierer, verursacht durch die schwerwiegenden Wirtschafts- und Gesellschaftsprobleme, wird laufend grösser. Zudem schwindet die Hoffnung sehr vieler Menschen, dereinst auch zu den Gewinnern zu gehören.

Ich gehe davon aus, dass das derzeitige Mainstream-Denken im nächsten Jahrzehnt immer mehr an Kraft einbüsst. Wahrscheinlich wird diese Zeit von grosser globaler Unsicherheit und gravierenden sozialen Problemen und Unruhen gekennzeichnet sein. Erst wenn sich ein neues, nachhaltigeres Mainstream-Denken zu formen beginnt, kann sich gleichsam eine neue gesellschaftliche Ordnung bilden.

Auf dem Riesenrad des Lebens sind wir für die Zukunft trotz grosser Unsicherheit vorbereitet. Denn im Gegensatz zum Hamsterrad und zum rasenden Zweirad ist das Riesenrad des Lebens auf Lebensqualität ausgerichtet, ganz besonders in der Gestalt von Liebe, Mitgefühl und Kooperation!

*Auf das
Riesenrad
des Lebens*



Zukunftsängste

Unsere derzeitige Lebensweise ist nicht nachhaltig. Wie wird die Zukunft aussehen?



Erfolgreich, aber unglücklich

Wie ist es möglich, dass Menschen trotz grossem Erfolg unglücklich sind?



Jeder gegen jeden

Es ist ein folgenschwerer Irrtum, dass Eigennutzen-Maximierung und Wettbewerb uns glücklich machen.



Gefangen im Hamsterrad

Die Situation gleicht einer Betäubung, bei der die Selbstreflexion kaum mehr stattfindet.



Rasend auf dem Zweirad

Kopf runter und alles auf die Karte Karriere setzen. In der Hoffnung, dass sich Glück wie von selbst einstellt.



Auf dem Riesenrad des Lebens

Für ein gelingendes Leben müssen mehrere Bedürfnisse befriedigt werden.

Was soll ich tun?

Als Dozent für Wirtschaftsphilosophie und Ethik werde ich zunehmend von jungen Menschen, genauer gesagt von Studentinnen und Studenten der Betriebsökonomie, gefragt, was sie denn tun sollen, damit sie der Zukunft erfolgreich begegnen können.

Im Gegensatz zu den meisten Menschen, die tief im Berufsleben verankert sind und kaum Zeit für eine kritische Reflexion unserer Gesellschaft aufbringen, machen sich diese jungen Menschen sehr wohl Gedanken über die Zukunft. Viele haben die Ansicht, dass weder unser derzeitiges Wirtschaftssystem noch die nationalstaatliche oder supranational organisierte Politik nachhaltig ist.

Diese jungen angehenden Führungspersonen möchten faire Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben und keine psychopharmakologischen Substanzen schlucken müssen, um im Konkurrenzkampf bestehen zu können. Sie möchten in einer Gesellschaft arbeiten, in der die Einkommen den Leistungen entsprechen und nicht eine Mentalität «the winner takes it all» herrscht. Sie haben die Idee, dass ein politisches System sich vor allem mit den grossen gesellschaftlichen Problemen beschäftigen sollte – anstatt den Eigennutzen zu maximieren.

Aufgrund der derzeitigen Lage stellt sich für viele junge Menschen die Frage: «Was soll ich tun?», damit die Idee eines guten und gelingenden Lebens nicht zu einer Fata Morgana wird.

Verlockung und Verführung

Die Zahl der Menschen, die beruflich zwar sehr erfolgreich, jedoch alles andere als glücklich sind, nimmt zu. Zwei Beispiele:

Interview mit Michael Treina

«Ich war in hoch spannende Projekte involviert, durfte hinter die Kulissen der mächtigen Wirtschaft blicken, bekam jede Menge Anerkennung, verdiente sehr viel Geld – und war nach zwei Jahren extrem unglücklich, am Rande einer Depression. Das Schlimmste war, dass ich zu dieser Zeit keine Erklärung hatte für meine Niedergeschlagenheit. Es standen doch alle Zeichen auf Erfolg.» (<http://blog.tagesanzeiger.ch/berufung/index.php/1954/ich-war-wie-betrunken-vom-glanz-und-tempo-am-paradeplatz/>)

Auch Janine war ausserordentlich erfolgreich

«Doch Janine hatte ein Geheimnis. Manchmal, wenn sie abends aus ihrer Anwaltskanzlei, die einen der bekanntesten Namen im Silicon Valley trug, nach Hause kam, setzte sie sich auf die Veranda ihres wunderschönen Hauses, schaute zu, wie die Lichter der Stadt nach und nach angingen, und weinte. Sie hatte alles, was sie glaubte haben zu müssen; alles, was sie glaubte haben zu wollen – und doch war sie zutiefst unglücklich. Eigentlich hätte sie überschwänglich glücklich sein müssen über das Leben, das sie sich erarbeitet hatte, doch sie war es nicht. Nicht einmal ansatzweise.» (Bill Burnett und Dave Evans: *Mach was du willst*, 2016, S. 11)

Verantwortungslose Politik

Den durchaus verschiedenen Volkswirtschaften ist die Maxime des Standortwettbewerbs, das heisst möglichst viel Freiheit für die Unternehmen zum Erhalt der Arbeitsplätze gemeinsam. Ganz nach dem Motto: «Wenn es den Unternehmen gut geht, dann geht es auch den Menschen gut.» Inwiefern die Arbeitsplätze gesellschaftlich wertvoll sind, ob mit den erzeugten Gütern die Umwelt zerstört wird oder Kriege geführt werden oder ob die Menschen mit den Arbeitsbedingungen ihre Situation verbessern können, ist kaum des Denkens wert.

Damit ist die Politik zur Dienerin der grossen Unternehmen geworden. Längst sind die Konzerne und nicht mehr die Konsumenten und Bürger die «lachenden Dritten». Der Kampf um finanzstarke Wirtschaftsakteure – und nicht zuletzt das Phänomen «too big to fail» – hat zu einer erschreckenden finanziellen Lage bei den Staatsfinanzen geführt. Die Zeche bezahlen die Bürger, sei es durch Steuererhöhungen, Sparen in der Bildung, öffentlichen Sicherheit oder Gesundheit.

Diese Politik gefährdet die psychische Gesundheit der Menschen, zerstört Ethik und Moral, hat dem kurzfristigen Denken Vorschub geleistet, ist verantwortlich für eine immer groteskere Ungleichheit und tut kaum etwas gegen die existenzbedrohende Umweltzerstörung. Die derzeitige Politik könnte sich dereinst als eines der grössten Verbrechen nicht nur an der Menschheit, sondern ebenso an der Tier- und Pflanzenwelt erweisen.

Sach- und Denkwänge

Von Menschen im Hamsterrad hört man oft: «Ich kann nicht!» Ihr Denken lässt kaum Alternativen zu, die Sach- und Denkwänge sind zu stark. Aber wenn es keine Alternativen gibt, dann macht das Nachdenken über die eigene Person und die derzeitige Situation keinen Sinn. Der Zustand von Menschen im Hamsterrad kommt in diesem Sinne einer Betäubung gleich.

Bestehende zeitliche Freiräume werden sofort geschlossen, denn solche könnten zu unangenehmen Gedanken über die derzeitige Situation und über die Befindlichkeit der eigenen Person führen. Am beliebtesten für das Schliessen von zeitlichen Freiräumen ist, sich noch mehr in die Arbeit zu stürzen oder aber sich dem Konsumerlebnis zu widmen. Letzteres sorgt nicht nur für das Füllen von zeitlichen Freiräumen, sondern ist auch ein Mittel für die Befriedigung von Lust, Spass und gesellschaftlicher Anerkennung.

Das Füllen der noch vorhandenen zeitlichen Freiräume mit noch mehr Arbeit ist nicht nur eine Gefahr für die Gesundheit, sondern auch für die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens, während die Geldausgabe beim Konsumerlebnis deutlich länger nachwirkt als die Befriedigung durch den Konsum. Mit der Konsequenz, dass einerseits die Arbeit eine noch grössere Bedeutung im Leben bekommt und andererseits das Bedürfnis nach Konsum als Kompensation der schwierigen Situation noch wichtiger wird.

Das Hamsterrad dreht immer schneller, es ist lediglich eine Frage der Zeit, bis der Mensch aus dem Hamsterrad geworfen wird. Dann werden den Menschen die Alternativen von der Natur aufgezwungen.

Mit dem Tunnelblick

Im derzeit herrschenden Wirtschaftssystem gilt das Motto: «The winner takes it all!» Schmerzlich müssen dies hunderttausende Arbeitnehmer erfahren. Während sie um Löhne für eine Verbesserung ihrer Situation kämpfen, bedient sich das Top-Management mit Millionensalären – oft aufgrund von beschönigten und nicht nachhaltigen Unternehmensergebnissen.

Wer möchte nicht zur Spitze in einer Gesellschaft gehören, in der der materielle Erfolg mittlerweile die höchste gesellschaftliche Anerkennung geniesst? Um aber überhaupt die Chance zu wahren, dereinst efenfalls von hohen Gehältern profitieren zu können, muss der Fokus auf die Karte «Karriere» eingestellt werden.

Nun hat diese Fokussierung ihren Preis. Zwar besteht sehr wohl die Möglichkeit, materiell überaus erfolgreich zu sein und gesellschaftliches Ansehen zu bekommen, hingegen geraten die kritische Selbstreflexion sowie die für zwischenmenschliche Beziehungen wichtigen Tugenden immer mehr in den Hintergrund. Mit der Konsequenz, dass nicht nur soziale Beziehungen verkümmern, sondern auch die eigene Gesundheit gefährdet wird. Das allergrösste Problem liegt allerdings darin, dass die Menschen gar nicht erkennen, dass ihre subjektive Welt immer enger wird.

Das kaum hinterfragte Denkmuster, dass mit der Fokussierung auf die Karte «Karriere» sich Glück und Zufriedenheit automatisch einstellen, ist ein grosser Irrtum. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis ein Ereignis wie eine Bombe in das Bewusstsein einschlägt. Danach ist nichts mehr wie vorher.

Dankbarkeit und Respekt

Ein gelingendes Leben ist ein Leben, das wir bejahen, und zwar selbst dann, wenn wir nicht nur Freude, Spass oder Lust erfahren, sondern auch Enttäuschung, Trauer oder Leid hinnehmen müssen. Ein gelingendes bzw. bejahendes Leben ist ein Leben in Achtsamkeit, nicht nur gegenüber seinen Mitmenschen, sondern ebenso gegenüber sich selbst. Ein achtsames Leben reflektiert regelmässig Stimmung, Gefühle und Befindlichkeit.

Auf dem Riesenrad des Lebens bedienen wir **neun** Bedürfnisse, im Sinne der bewussten Lebensgestaltung für ein gelingendes Leben. Das sind: **Liebe geben und nehmen, Pflege von sozialen Beziehungen, Ziele setzen und Tätig sein, Spielen, Musse tun, körperliche Betätigung, Achtsamkeits-Meditation, Selbstreflexion und Bildung.**

Das Riesenrad des Lebens dreht solange, wie wir leben. Viele Bedürfnisse pflegen wir täglich, mindestens eine volle Umdrehung sollte das Riesenrad des Lebens pro Woche machen. Es ist ratsam, täglich, idealweise vor dem Einschlafen, die an diesem Tag gepflegten Gondeln bzw. Bedürfnisse durchzugehen. Normalerweise werden es täglich zwischen fünf und sieben Aspekte des guten und gelingenden Lebens sein.