

Zelg Notizen

Vor einigen Tagen habe ich einen Aufsatz unserer Tochter zum Thema "arrival fallacy" (Ankunfts-Illusion) gelesen. Das Phänomen der Ankunfts-Illusion tritt auf, wenn wir uns so sehr darauf konzentrieren, unsere To-Do-Liste abzuarbeiten, dass wir vergessen, das Hier und Jetzt zu geniessen. Wir setzen uns hohe Erwartungen für den Moment, wenn wir endlich alles erledigt haben, und glauben, dass dieser Moment uns das ersehnte Glücksgefühl bringen wird. Doch sobald wir unsere Pendenzen erledigt haben, fühlen wir uns möglicherweise nicht so glücklich oder erfüllt, wie wir es erwartet hatten.

"Nur noch drei Vokabeln, dann habe ich es geschafft. Endlich, fertig! Ah nein, da war ja noch was, die Hausaufgaben in Mathematik für Morgen. Die packe ich wohl lieber auch noch an. Schliesslich kann ich auf die wöchentliche Standpauke von Herrn Marti gut und gerne verzichten. Aber danach, danach kann ich ja entspannen."

Mit diesen Worten begann unsere Tochter, die derzeit das letzte Jahr der Kantonsschule absolviert, ihren Aufsatz zu diesem Thema.

Der Text hat mir den Spiegel vorgehalten...

Nur kurz die Begrüssungsworte für die Generalversammlung der Industrievereinigung prüfen und dann die Einleitung für den Leseabend im Rahmen der Erzählzeit schreiben. Das war's! Dann geniesse ich den Rest des Tages. Okay – vielleicht noch den Einsatzplan für die Leistungsschau zusammenstellen, aber das wäre es dann... ausser die Zeit reicht noch um mir Gedanken zu machen, was ich mit der Delegation der Bürgermeister anlässlich des Top-Treffens unternehmen könnte und was ich an der Eröffnung des Erweiterungsbaus unseres Museums sagen soll. Aber dann mach ich echt Pause... sofort nachdem ich diese Zelgnotizen geschrieben habe.

Sie merken – angesichts der vielen anstehenden Veranstaltungen laufe ich erheblich Gefahr, der "arrival fallacy" auf den Leim zu gehen. Anstatt an den Anlässen den Moment zu geniessen, bin ich im Kopf schon bei der nächsten Pendezenz.

Vermutlich kennen Sie dieses Phänomen. Das liegt daran, dass wir uns oft in einem endlosen Zyklus des "Immer-weiter-Machens" befinden, ohne uns die Zeit zu nehmen, die kleinen Erfolge und Freuden auf dem Weg zu schätzen. Wir vernachlässigen unsere aktuelle Zufriedenheit und setzen unser Glück auf die lange Bank, in der Hoffnung, dass es kommen wird, sobald wir alles erledigt haben.

Um der Ankunfts-Illusion entgegenzuwirken, sollten wir vermehrt die kleinen Erfolge feiern, uns bewusst Pausen gönnen und die gegenwärtigen Freuden schätzen, anstatt sie für eine ungewisse Zukunft zu opfern. In ihrem Aufsatz hat unsere Tochter einen weisen Weg beschrieben, wie die "arrival fallacy"-Falle umgangen werden kann:

"Es gibt nämlich ein Ziel, welches, wenn man es erreicht hat, zu dauerhaftem Glück führt, es lautet folgendermassen: Finde das Glück in dir selbst. Verstehe, dass niemand ausser dir selbst bestimmen kann, ob Du glücklich bist oder nicht."

Ob mir das in allen Teilen gelingt, weiss ich nicht, aber ich habe mir mindestens vorgenommen vermehrt im Moment zu leben und die anstehenden Veranstaltungen in unserem Dorf zu geniessen. Es würde mich freuen, wenn Sie es mir gleichtun und ich Sie an einem der Anlässe treffen darf.

Der Gemeindepräsident