



**Newsletter**  
**Wünsche**  
Ausgabe 005 / 1.12.2008

Wünsche sind nie klug. Das ist sogar das Beste an ihnen.

*Charles Dickens*

**Liebe Leserinnen, liebe Leser,**

Wünschen macht lebendig – man träumt davon, wie das eigene Leben und die eigene Zukunft aussehen sollen – und doch haftet dem Wünschen etwas an, das aus einer anderen, magisch-kindlichen Welt zu kommen scheint und für das sich in unserer rationalen Gegenwart kein rechter Platz mehr finden lässt.

Glücklich der, der die Kunst beherrscht, aus Wünschen Wirklichkeit werden zu lassen.

Mit der Dezember-Ausgabe verabschieden wir uns in die Winterpause. Der nächste Newsletter erscheint dann am 1. Februar zum Thema „Äußerlichkeiten“. Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit und, dass vielleicht der eine oder andere Ihrer Wünsche in Erfüllung geht.

Mit herzlichen Grüßen

*Christian Weisbach & Petra Sonne*

### Wie man wirksame Wünsche formuliert

Stellen Sie sich einmal Folgendes vor: eines Nachts erwachen Sie, und an Ihrer Bettkante sitzt eine Fee. Sie eröffnet Ihnen, Sie hätten drei Wünsche frei. Sie müssten sich aber jetzt sofort entscheiden. Wie gut wären Sie wohl darauf vorbereitet?

Nun wird wohl kaum jemand die drei größten Wünsche seines Lebens für diesen unwahrscheinlichen Fall vorformuliert im Kopf haben. Aber lassen Sie uns kurz einen Blick darauf werfen, wo eigentlich die Schwierigkeiten liegen. Denn auch wenn nie eine Fee vorbeikommt: solange wir unsere Wünsche nicht kennen, ist die Chance, dass sie in Erfüllung gehen, gering.

Das erste Problem liegt, wenn man das für sich im Geiste durchspielt, gewöhnlich in der notwendigen Beschränkung auf drei Wünsche.

Das bedeutet, eine Auswahl zu treffen aus der Vielzahl der Möglichkeiten. Und dahinter steckt die Frage: Was sind eigentlich meine Prioritäten? Nur wer sich bereits im Klaren darüber ist, was für ihn Sinn und Zweck seines Daseins sein soll, wird sich anhand dieser Richtschnur orientieren können. Das spielt nicht nur bei der Auswahl von Wünschen, sondern bei jeder Entscheidung eine Rolle. Wer das Ziel seiner Reise kennt, kann wesentlich klarer entscheiden, welcher Weg ihn dorthin bringt. Und auch in Wirklichkeit reichen Zeit und Kraft nicht für alles, man hat also auch dort nicht eine beliebig große Anzahl von Wünschen frei. Und da wir im normalen Leben, also ohne Feen, selbst die sind, die am ehesten unsere Wünsche erfüllen oder zu ihrer Erfüllung beitragen können, macht diese Klarheit einen entscheidenden Unterschied.

Die zweite Schwierigkeit besteht darin, wie man Wünsche formuliert.

Nun könnten Sie einwenden, das sei doch eigentlich egal, Hauptsache, man wisse, was man sich wünscht. Aber denken Sie einmal an folgende Ihnen vielleicht vertraute Situation. Sie fragen beispielsweise Ihre Tante nach deren Weihnachtswünschen. Eine typische Antwort lautet: „Ach, das weißt du schon am besten. Aber um Gottes Willen nichts zum Hinstellen und Abstauben.“ So, und jetzt versetzen Sie sich bitte einmal kurz in die Fee. – Merken Sie es? Dieser Wunsch ist unerfüllbar. Er ist klar darauf gerichtet, zu sagen, was *nicht* sein soll. Im Falle des Geschenks mag das noch angehen. Man schenkt halt einfach, was einem einfällt, und die Tante ist wie jedes Jahr ein wenig enttäuscht.

Wirklich problematisch wird es dann, wenn wir selbst über unsere Wünsche und gar unsere Lebensträume nachdenken oder reden. Hier gleichen sich Wünsche und Ziele. Nur positiv, absolut und konkret formuliert werden sie handlungsleitend. Und wir möchten doch gern bekommen, was wir uns wirklich wünschten, wenn wir es zu sagen wüssten.

Mancher mag nun einwenden, das sei spitzfindig, denn was man sich selbst erfüllen könne, sei im eigentlichen Sinne ja kein Wunsch. Mit dem Gedanken an das Beispiel mit der Tante sei darauf hingewiesen, dass es uns schon sehr hilft, wenn wir Wünsche, für deren Erfüllung wir andere brauchen, auch ausdrücken können. Außerdem führt die wirksame Formulierung von Wünschen oft dazu, den eigenen Anteil zu erkennen. Vielleicht kann ich tatsächlich selbst etwas tun, um mir den Wunsch entweder zu erfüllen oder zumindest günstigere Voraussetzungen zu schaffen.

Also positiv, absolut und konkret formulieren. Da stellt sich als nächstes die Frage: Wie mache ich das?

- Achten Sie darauf, dass Ihr Wunsch keines der Wörter *nicht*, *nie mehr*, *kein* oder *ohne* enthält. Ihre Vorstellung versteht keine Negation. „Ich will keine Schokolade, ich will

lieber einen Mann!“ ist ein Lied aus dem Film *Marina* von 1960. Trude Herr spielt darin eine dicke junge Frau, die von ihrer Mutter immer mit nämlichem gefüttert wird. „Ich will keine Schokolade“ allein erzeugt allerdings das innere Bild eine leckeren Tafel. Sagen Sie anderen und Ihrem Unterbewusstsein nur, was Sie möchten, nicht, was Sie nicht möchten: „Ich will lieber einen Mann.“ Wenn Sie nun noch beschreiben, was genau Sie sich wünschen, werden Sie bemerken, dass die Wünsche wesentlich länger werden. Dafür aber erzeugen Sie in Ihrer eigenen Vorstellung ein detailliertes Bild von der erwünschten Zukunft.

- Meiden Sie Komparative. „Ich wünsche mir mehr Geld“ ist theoretisch schon mit einem Cent erfüllt, aber das war ja wohl kaum gemeint. Mit den Vergleichswörtern *weniger* und *mehr* verfestigen wir außerdem das momentane Bild, von dem wir uns ja wünschen, dass es anders werden möge. Die Beschreibung des gewünschten Endzustands (z.B. „Ich wünsche mir tausend Euro“) erlaubt uns zu überprüfen, was wir wirklich und genau wollen.
- Damit der Wunsch nicht nur schemenhaft erscheint, gilt es auf Konjunktive und „Wattewörter“ (*eigentlich, irgendwie* und *irgendwann, gewissermaßen, im Grunde genommen* etc.) zu verzichten. Denn damit wird der Wunsch sprachlich wieder zurückgenommen. „Eigentlich hätte ich gern ein Haustier“ klingt schon so sehr nach dem vernünftigen *Aber*, dass man den Kern „Ich wünsche mir einen Hund!“ gar nicht recht wahrnimmt. Und dann wird man nie einen bekommen.

An den folgenden sechs Wünschen können Sie sich im Umformulieren üben. Dabei können Sie entdecken, wie sehr Ihre Formulierung Einfluss hat auf die Wahrscheinlichkeit, dass der Wunsch Wirklichkeit wird.

<b>Sie telefonieren mit einer Freundin. Sie stöhnt und sagt:</b>	<b>Ihr Vorschlag für eine wirksame Formulierung</b>
1. Ich wäre echt froh, wenn es dieses Jahr mal keinen Streit gibt am Heiligen Abend.	
2. Ich wünschte, wir würden endlich hier wegziehen. Dieser Lärm von der großen Straße und die schlechte Luft, und ich mag die Kinder gar nicht allein nach draußen lassen.	
3. Ich wünschte, ich müsste Weihnachten dieses Jahr nicht allein verbringen. Schon wieder einsam am Küchentisch essen und anschließend den ganzen Abend fernsehen.	
4. Ich wünschte, mein Zahn würde aufhören wehzutun.	

5. Wenn Weihnachten doch schon um wäre.	
6. Am liebsten wäre mir, ich würde im Lotto gewinnen. Dann könnte ich endlich diesen öden Job aufgeben.	

---

## Zitat

Träumen heißt eine Zukunft herbeirufen.

*Elie Wiesel*

---

## Die Freiheit, sich etwas zu wünschen

Aus Märchen kennen wir die Wendung: „Zu der Zeit, da das Wünschen noch geholfen hat...“ Diese Formulierung trifft eine Unterscheidung zwischen einem märchenhaften Damals und dem realen Jetzt, zwischen Kinderwelt und Erwachsensein. Zum Prozess des Erwachsenwerdens gehört die wachsende Autonomie, die realistische Auseinandersetzung mit dem, was möglich ist und aus eigener Kraft gemeistert werden kann. Wünsche stehen dazu in einem harten Kontrast: Vor dem Wunsch steht, sich der eigenen Ohnmacht bewusst zu werden und zu erkennen, dass man nicht allmächtig ist. So betrachtet kann das Wünschen wie eine narzisstische Kränkung wirken, weil es schmerzlich bewusst macht, wie eng die eigenen Grenzen sind.

Schon Kindern wird beigebracht zwischen guten und bösen, zwischen vernünftigen und unvernünftigen, gerechten und ungerechten Wünschen zu unterscheiden und sie lernen, dass es erwünscht ist, *anderen* Menschen Gutes zu wünschen, wie sie überhaupt gut daran tun, sich die Wünsche anderer zu eigenen zu machen.

Die Kehrseite dieser Haltung führt zum Verleugnen der eigenen Wünsche. Deswegen sind die Wünsche zwar nicht verschwunden, sie werden nur nicht mehr artikuliert. Prompt wächst die Enttäuschung, dass der heimliche Wunsch von niemand „erhört“ wurde. Wie auch? Zum „Erhören“ gehört nun mal das Sprechen.

Was aber macht es so schwer, die eigenen Wünsche zu äußern. Dafür gibt es eine Reihe von Gründen:

- Teil unserer Erziehung ist der Gedanke, dass man sich alles verdienen muss, um ein ehrlicher Mensch zu sein. Sogar in den Wunschritualen steckt ein Stück davon: Nur wenn man es schafft, alle Kerzen auf dem Geburtstagskuchen mit einem Atemzug auszublasen, dann hat man einen Wunsch frei. Der Erfüllung eines Wunsches haftet der Beigeschmack von etwas Unberechtigtem an. Und wie käme man dazu, etwas ohne Gegen- oder Vorausleistung haben zu wollen?!
- Wie jede Äußerung enthält auch ein Wunsch eine Selbstaussage, die Teile des eigenen Innenlebens offenbart. Man tritt bildlich gesprochen aus der Deckung und zeigt anderen, wovon man träumt oder welchen Mangel man empfindet. Je persönlicher

daher der Wunsch, desto größeres Vertrauen ist erforderlich – und das ist eben nicht immer vorhanden.

- Auch beim Wünschen bestimmt nämlich unsere Vorstellung unser Handeln. Und gerade im Umgang mit Menschen neigen wir dazu, uns immer die Katastrophe, den schlimmsten Fall, vorzustellen und auszumalen. Wie wir mit Schamesröte und gesenktem Kopf vor dem anderen stehen, der uns wegen unseres Wunsches gerade offen ins Gesicht gelacht hat. Dabei hilft es schon, sich vor Augen zu führen, wie unwahrscheinlich eine solche Reaktion ist, um das eigene Herz in beide Hände zu nehmen. Im besten Fall wird der Wunsch erfüllt und man fragt sich im Nachhinein, warum man so lange gezögert hat und sich damit so schwer getan hat.
- Allerdings – und das mag für manchen eine Einschränkung darstellen – gehört zum erfüllten Wunsch auch der Dank. Dankbarkeit berührt den eigenen Stolz und schon mancher hat seine Wünsche verheimlicht, um sich nicht zum Dank verpflichtet zu fühlen. Doch echte Dankbarkeit macht glücklich, den der sie empfängt, und den, der sie zum Ausdruck bringt.

Wer sich nicht darauf beschränken will weiter zu träumen, wird nicht umhinkommen, aus einer Haltung der Demut seine Wünsche zu artikulieren. Denn der Demütige erkennt und akzeptiert, dass die Wunscherfüllung nicht in seiner Macht liegt und er abhängig ist von dem, den er bittet.

---

## Zitat

Im Radio habe ich gehört, wenn man in eine Zitrone beißt, ohne das Gesicht zu verziehen, erfüllen sich einem alle Wünsche, aber ich habe Angst es auszuprobieren, denn am Ende verziehe ich das Gesicht und keiner meiner Wünsche wird wahr.

*Sergi Pàmies, aus: Wie man in eine Zitrone beißt, ohne das Gesicht zu verziehen*

---

## Unerfüllbare Wünsche

Wünsche können aus den unterschiedlichsten Gründen unerfüllbar sein. Im banalsten Fall ist etwas aus rein naturwissenschaftlichen oder logischen Gründen unmöglich. Man kann sich wünschen, fliegen oder unter Wasser atmen zu können, und dazu wird es wohl nie kommen. Aber sogar etwas, das theoretisch möglich ist, ist nicht immer herbei wünschbar. Hier offenbart sich der große Unterschied zwischen Zielen und Wünschen. Ein Ziel erfordert eigene Kraft, und so ist der Satz „Ich wünsche mir, nach Griechenland zu reisen“ im Grunde ein Ziel, denn auf seine Erfüllung können wir selbst aktiv hinarbeiten.

„Ich wünschte, meine Frau wäre endlich mal zufrieden mit mir!“ ist dagegen ein Wunsch, den man sich nicht selbst erfüllen kann. Zumal darin mitschwingt, dass man in der Richtung schon einiges versucht hat.

Ein Wunsch ist etwas, das außerhalb meines eigenen Einflusses liegt. Und unerfüllbar werden unsere Wünsche vor allem dann, wenn sie den Zielen und Interessen anderer entgegenstehen. An solchen Wünschen festzuhalten und ihre Nicht-Erfüllung zu beklagen, kann unzufrieden oder gar depressiv machen und Beziehungen dauerhaft vergiften. Denken Sie beispielsweise an Eltern, die ihrem homosexuellen Kind ständig mit dem Wunsch nach Enkelkindern in den Ohren liegen.

Die Frage ist nun: Wie geht man mit einem solchen Wunsch um? In der Regel handelt es sich ja nicht um Kleinigkeiten, auf die man mit einem Achselzucken und einem schiefen Lächeln– „Na gut, hat halt nicht sollen sein!“ – verzichtet.

Dazu gehört einerseits zu erkennen, dass der eigene Wunsch mit der Erfüllung von Lebensträumen oder den Zielen anderer Menschen in unauflösbarem Widerspruch steht.

Und dazu gehört andererseits, den eigenen Wunsch anzuerkennen.

Beides zusammen ist notwendig für den inneren Abschied von einem Wunsch. In der Gleichzeitigkeit der beiden Sichtweisen löst er sich häufig von selbst auf oder verliert zumindest seinen bestimmenden Einfluss auf das eigene Denken.

Und aus dieser offenen Haltung heraus kann man dann dem anderen wieder mit Wertschätzung begegnen.

---

### Ich hab doch schon alles

Jetzt ist ja wieder die Zeit, zu der sich nahe stehende Menschen sich gegenseitig fragen: „Und? Was wünschst Du Dir??!“ Mit steigendem Alter des derart Befragten bekommt man darauf allerdings zur Antwort: „Nichts. Was soll ich mir wünschen? Ich brauch doch nichts. Ich hab doch schon alles.“ - Also stöhnt man innerlich auf, und es gibt wieder das übliche Geschenk, also Socken und ein Marzipanbrot, ein Foto vom Enkel im Silberrahmen oder ein Buch von der Sonderauslage der als Geschenk empfohlenen Bücher.

Was aber soll mit dieser Antwort eigentlich gesagt werden? Selbstverständlich gibt es den Fall, dass da jemand wirklich zufrieden ist mit dem, was er hat. Eine andere mögliche Ursache aber ist, dass die Frage im Grunde lautet: „Was wünschst Du Dir, das ich Dir für Geld kaufen kann und das den angemessenen Preis für ein Geschenk von mir an Dich nicht überschreitet und möglichst beim Besorgen nicht so viel Arbeit macht?“

Sonst bekäme man womöglich zu hören: „Ich wünsche mir, dass Du ab und zu mal auf einen Kaffee vorbeikommst.“ oder „Wenn Du mein Wohnzimmer streichen könntest...“. Meine Großmutter überraschte mich vor ein paar Jahren mit dem Wunsch, gemeinsam einen ausgedehnten Stadtbummel zu machen. Ihre Freundinnen waren damals wie sie hoch in den Achtzigern und leider nicht mehr gut genug zu Fuß, um sie zu begleiten. Also zogen wir durch die Fußgängerzone unserer Landeshauptstadt, und sie probierte ausgiebig Kleider, Schuhe, Hüte, lud mich zum Mittagessen und später noch zu einem Eis ein und war so vergnügt wie vorher schon lange nicht mehr.

Nach diesen Wünschen zu fragen, ist nicht leicht. Denn oft stecken in den Wünschen dann, mehr oder weniger gut verborgen, viel Einsamkeit und die Trauer darüber, dass man sich so weit voneinander entfernt hat und das gegenseitige Für-einander-Einstehen im „Keine Zeit, keine Zeit!“ untergegangen ist. Wenn man den Versuch dennoch wagen mag, kann es also gut sein, dass die Antwort einen zunächst beschämt. Und dass die Erfüllung des Wunsches sich dann für beide Seiten umso besser anfühlt.

---

## Anregungen

### Buchtipps

Max Frisch  
Biographie – Ein Spiel  
Suhrkamp  
ISBN-10: 3518012258

Im Zentrum des Spiels steht Hannes Kürmann, Verhaltensforscher, dessen Wunsch „Wenn ich noch einmal anfangen könnte, ich wüsste, was ich anders machen würde“ mit Hilfe eines Spielleiters in Erfüllung geht. Biografie - gelebtes Leben, angesammeltes Leben - wird hier dem Versuch ausgesetzt: was wäre, wenn — und vor allem, was wäre, wenn nicht ...

---

### Filmtipp

Jean-Pierre Jeunet  
Die fabelhafte Welt der Amélie

Dank eines gefühlsarmen Elternhauses hat sich die junge Amélie (Audrey Tautou) zu einer kontaktscheuen jungen Frau entwickelt, die in einem Cafe im Pariser Viertel Montmartre kellnert und in ihrer eigenen Phantasiewelt lebt. Als sie in einem Versteck ihrer Wohnung die Kindheitserinnerungen eines früheren Mieters findet, macht sie ihn ausfindig und verändert durch die anonyme Rückgabe sein Leben vollständig. Amélie beginnt ihre, wie sie glaubt, lebensverändernde Gabe auf die Menschen in ihrer Umgebung anzuwenden, ihre Nachbarn, Ihre Kollegen, ihren Vater. Durch ihre heimliche Hilfe geschehen in ihrer Umgebung lauter kleine Wunder, doch bis zum eigenen Glück ist es noch ein weiter Weg...

---

### Musiktipps

Bohuslav Martinu  
Drei Wünsche oder die Launen des Lebens

In seiner Oper „Drei Wünsche oder Die Launen des Lebens“ verknüpfte der tschechische Komponist Bohuslav Martinu (1890-1959) zwei parallele Handlungen. Mit Witz und Temperament entführt uns das Stück mitten in die Zwanziger Jahre. Auf der Bühne wird ein Film gedreht. Die Hauptdarsteller erleben wir im Vor- und Nachspann in einer ähnlichen Situation wie die Filmfiguren: sie sind in einem Dreiecksverhältnis gefangen. „Drei Wünsche“ sind es, die die gelangweilte Ehefrau Indolenda der Fee abverlangt, die Monsieur Juste von der Jagd mitgebracht hat. Reich will sie sein! Jung will sie sein! Sie verlässt ihren Mann, der nun den dritten Wunsch äußert: Geliebt zu werden. Für die Vorführung des fertig gedrehten Stummfilms auf der Bühne hat Martinu sogar eine eigene Filmmusik komponiert.

---

## Termine

### Rules & Trust

Fünftägiges Planspiel zum Thema Unternehmensethik jenseits von Feigenblatt und Jupiterprinzip.

1.-6.2.2009

Hotel Kloster Hirsau, Calw

Weitere Informationen, Anmeldung und Seminarbedingungen unter <http://www.iwuf.de/seminare/>

---

### Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint nach der Winterpause am 1.2.2009 zum Thema „Äußerlichkeiten“.

Wenn Sie konkrete Themenwünsche, Fragen oder Anregungen haben, zu denen Sie gern etwas lesen würden, schreiben Sie uns bitte unter <http://www.iwuf.de/kontakt/>.

---

## Verwaltung & Impressum

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.iwuf.de/newsletter/>

### Redaktion:

Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Dr. Petra Sonne-Neubacher

### Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher

Institut für wertschätzende Unternehmensführung

Merziger Weg 1B

60529 Frankfurt / Main

[www.iwuf.de](http://www.iwuf.de)

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR - Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr.