Deutschland 3,50 Österreich 4,00 Schweiz 6,90 sfr

August 2007

www.emotion.de

emotion

PERSÖNLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE



NEUE SERIE

Die Angst BESIEGEN!

Folge 1: PHOBIEN
Die richtige Soforthilfe
Die besten Therapien

SPECIAL

»Wir wollen ein Kind«

Was es für Paare bedeutet, wenn sich dieser Wunsch nicht erfüllt – und was sie tun können

Coachen Sie sich selbst!

- Stärke zeigen statt falscher Harmonie S. 60
- erfolgreich vor anderen sprechen S. 62
- das Gedächtnis verbessern S. 82

SUSAN SARANDON

»Liebe überwindet nicht alles«

Sorglos leben

Geht das? Ein Trainingsprogramm zur Wiederentdeckung der Unbeschwertheit

4 197083 103509 08



Die Leichtigkeit des Seins

Das Gefühl grenzenloser Freiheit erleben wir immer seltener. Kein Wunder, schließlich beherrschen Stress und Sorgen das Leben vieler Menschen. Vier Experten sagen, wie wir unsere Unbeschwertheit zurückgewinnen können

TEXT: *Elisabeth Hussendörfer* FOTOS: *Christian Kerber* STYLING: *Nadira Nasser*

KODAK 160NC-2
43
KODA



Erinnern Sie sich, wie Sie als Kind ganz bei sich waren? Wie Sie vor Freude am liebsten in die Luft springen wollten? Entdecken Sie dieses Gefühl neu!

Kinder können das noch: für Momente völlig sorgenfrei sein. Mit zunehmendem Alter jedoch fühlen wir uns durch schlechte Erfahrungen und Verpflichtungen am „unbeschwerten Leben" gehindert. Wie bekommen wir es zurück?

Das Mädchen ist vier, als es an einem Bach mit Stöckchen spielt und dabei so vertieft ist in sein Tun, dass es die Worte des vorbeilaufenden Spaziergängers kaum registriert: „Genieße solche Momente – wenn du älter wirst, werden sie seltener."

Zwei Jahre später, kurz vor der Einschulung, hört das Mädchen einen ähnlichen Satz: „Bald beginnt der Ernst des Lebens." Es denkt sich nicht viel dabei, auch nicht, als es eines Tages vor der mittleren Reife steht und jemand meint: „Wenn die Ausbildung beginnt, sehnst du dich nach der unbeschwerten Schulzeit zurück."

„Unbeschwert?", wundert sich das Mädchen. Denkt an nervige Hausaufgabennachmittage, Nachsitzen und Notendruck. Doch dann, nach zwei Jahren Banklehre, als die Arbeitstage längst bis zum späten Abend gehen und die junge Frau die x-te Absage auf eine Bewerbung bekommt, erinnert sie sich plötzlich an diese Szenen wie an Mosaikstücke einer verloren gegangenen Zeit.

Wir haben vier Experten gefragt, wie Erwachsene Vertrauen ins Leben zurückgewinnen können: eine Ärztin mit Schwerpunkt Stressmanagement, einen Medienkritiker, einen Mönch und einen Persönlichkeitscoach. Jeder geht einen anderen Weg, doch einen gelassenen Eindruck machten sie alle. →



Idealer Ort: Die Fotos für diese Geschichte entstanden auf dem Heiligengeistfeld, einem großen, unbebauten Platz mitten in Hamburg

Wer in Bewegung bleibt, findet die richtige Balance

„Im Idealfall ist unser Leben ein dauernder Wechsel aus Belastung und Entlastung", sagt Sabine Schonert-Hirz. Und erklärt, warum man echte Gelassenheit erst als Erwachsener lernen kann

Gern erinnern wir uns an die Momente, in denen wir als Kind ganz selbstvergessen mit unseren Bauklötzen spielten. Weniger gern aber an unsere jähzornige Reaktion, als der große Bruder den Turm zum Einstürzen brachte und wir uns hilflos und wütend auf dem Boden wälzten. Auch deshalb warnt die Stressmanagementtrainerin und Autorin Dr. med. Sabine Schonert-Hirz davor, die Kindheit zu verklären. „Kleine Menschen haben auch Sorgen und Nöte, von denen die Großen allerdings manchmal erschreckend wenig mitbekommen." Richtig sei allerdings, dass Kindern eine ganze Palette von Werkzeugen zur Verfügung stünde, mit denen sie es schafften, „spielerisch ins Gleichgewicht zu kommen". Beispielsweise nutzen sie Bewegungen als unmittelbaren Ausdruck von Emotionen, während Erwachsene dazu neigen, Bewegungsimpulse zu unterdrücken. „Auch leben Kinder Stressreaktionen direkter aus, haben noch nicht so sehr im Kopf, was sich gehört und was nicht, sind allgemein freier von Wissen, Verpflichtungen und schlechten Erfahrungen."

Und dennoch: wieder so werden wie das kleine Mädchen, dessen Leben sich an jenem Tag am Bach irgendwie „leicht" anfühlte? Ein bisschen naiv und viel spontaner sein? „Der Weg zurück funktioniert nicht", stellt Schonert-Hirz klar. Für sie ist wirkliche Gelassenheit etwas, das man erst als Erwachsener lernen kann. Tatsächlich zeigt eine Studie der Fordham University in New York: Ab 45 Jahren haben Menschen die größte Chance, zufrieden und unbeschwert zu leben. Wobei natürlich nicht das Alter allein gelassen macht. Sondern eine bestimmte Lebenseinstellung, eine Haltung, die allerdings nichts mit Laissez-faire zu tun hat, sondern die bedeutet, sich selbst zu entdecken. Die eigenen Gefühle zu kennen (also nicht zu sagen: „Ich fühle mich irgendwie so schlecht", sondern ganz konkret: „Ich sehne mich nach Zuwendung und Geborgenheit"), um sie entsprechend kanalisieren zu können. Auch: In Kontakt mit dem Körper und seinen Bedürfnissen zu sein. Denn, so die Medizinerin: „Indem wir den Weg über unseren Organismus wählen, ihn mit Bewegung, Wellness oder hochwertiger Nahrung verwöhnen, erlangen wir am schnellsten ein besseres Stimmungsniveau." Schon ein halbstündiger Spaziergang vertreibt nachweislich trübe Gedanken. Ein Beleg dafür, dass Gelassenheit eben aktives Tun bedeutet - und nicht von selbst kommt.



SABINE SCHONERT-HIRZ arbeitet als Unternehmensberaterin in Brühl. Nach ihrem Medizinstudium bildete sie sich weiter in Humanistischer Psychologie und systemisch-lösungsorientiertem Coaching. Die Mutter zweier Töchter moderiert Gesundheitssendungen und schreibt Bücher, unter anderem „Energy. Alles wollen, alles können, alles schaffen!" (Gräfe und Unzer) und „Meine Stressbalance" (Campus). Infos: *www.doktorstress.de*

PORTRÄT WWW.DOKTORSTRESS.DE





Genau das ist aber eine in unserer Gesellschaft verbreitete Überzeugung: dass Unbeschwertheit sich am ehesten einstellt, wenn man faul in der Hängematte lümmelt, auf einen Bergsee schaut oder der Sonne beim Untergehen zusieht. Dass sie in gewisser Weise mit Passivität und Abschalten gleichzusetzen ist. Falsch, sagen Fachleute. Untersuchungen belegen, dass dauerhafte Unterforderung - so schön es in der Hängematte oder am Bergsee auch sein mag - ebenso zu Stressreaktionen fuhrt wie permanente Anspannung oder Überforderung. Darum spricht Stressmanagementtrainerin Schonen-Hirz auch lieber von „Balance" als von „Unbeschwertheit": „Im Idealfall ist unser Leben ein pulsierender Wechsel von Belastung und Entlastung. In Balance zu sein heilst, zu 50 Prozent Probleme zu haben und zu 50 Prozent Lösungen zu finden." Wobei zu „Problemen" durchaus auch Mini-Hcrausforderungen gehören, beispielsweise die Notwendigkeit, sich morgens die Zähne zu putzen oder die Straßenbahn pünktlich zu erwischen.

Ohne den sanften Druck, der uns dazu bringt, Aufgaben zu bewältigen, gerät unser Leben aus dem Gleichgewicht. Wir werden schlapp und antriebsarm, fühlen uns energielos. Filme und Vorabendserien wollen uns aber weismachen, dass wir Lebensglück und Zufriedenheit finden, wenn wir unser Stimmungsbarometer dauerhaft in Richtung „positiv" drehen, nie eine Krise als solche anerkennen und bewältigen. „Die Bilder, die uns die Medien in diesem Zusammenhang liefern, sind so wirkungsvoll, dass die meisten Menschen insgeheim von einem solchen Lässig-Leben träumen", sagt Schonert-Hirz.

„Doch wer lediglich die eine Seite der Medaille ansieht und einen Zustand des Immer-nur-glücklich-Seins anstrebt, statt die ganze Bandbreite an Emotionen zuzulassen, die das Leben nun mal für uns bereithält, der übersieht, dass negative Gefühle durchaus ihren Sinn haben." Deutlich wird das zum Beispiel bei Patienten mit Hirnverletzungen, die plötzlich keinerlei Angst oder Skepsis mehr empfinden können. Die wilde Tiger mit einem Mal niedlich finden und Autobahnen zu Spazierwegen erklären. Ganz einfach, weil ihre inneren Warnsysteme versagen. ->

»Unbeschwertheit hat nichts mit Passivität zu tun. Denn: Permanente Unterforderung führt ebenso zu Stress wie ständige Anspannung oder Überforderung«

»Es ging uns noch nie so gut wie heute«

Die Furcht vor der Gefahr ist manchmal schlimmer als die Gefahr selbst. Deshalb hält Gerald Mackenthun Angst für einen schlechten Ratgeber - und rät zur Skepsis beim Lesen von Katastrophenmeldungen



GERALD MACKENTHUN arbeitet als Psychotherapeut mit Praxis in Magdeburg. Der frühere Redakteur der dpa schrieb mit Walter Kramer das Buch „Die Panik-Macher" (Piper). Darin zeigen die Autoren, dass die tatsächliche Bedrohung durch Amalgam. Tschernobyl oder BSE statistisch gesehen kaum vorhanden ist. Echte Gefahren seien der Straßenverkehr, Bluthochdruck, schlechte Ernährung und das Rauchen. Infos: *www.psychaxx.de*

Sie sagen: Angst ist der Feind der Unbeschwertheit.

Untersuchungen von Versicherungsgesellschaften zeigen, dass das Angstniveau der Deutschen seit den 1990er-Jahren kontinuierlich gestiegen ist. Wir reagieren mit heftigen Gefühlen auf die Meldungen der Medien, der Verstand bleibt oft außen vor. Das ist schade, denn viele der Katastrophenmeldungen würden sich bei genauem Hinsehen stark relativieren. Etwa das Thema Gewaltverbrechen an Kindern.

Aber es stimmt doch, dass es immer gefährlicher wird, Kinder allein auf die Straße zu lassen?

Es stimmt eben nicht. De facto haben Gewaltverbrechen an Minderjährigen in den letzten Jahren abgenommen. Aber das ist eine Meldung, die sich nicht gut verkauft. Wobei ich nicht die Medien als Bösewichter ausmachen möchte. Der Konsument entscheidet, welche Sendungen er sieht, welche Zeitungen er liest. Und ob er sich über bestimmte Meldungen genauer informiert. Wissen ist ein hervorragendes Mittel gegen die Angst. Wer nachfragt, wird weniger schnell zum Spielball gesellschaftlicher Trends und Stimmungen.

Soll das heißen, gebildete Menschen leben unbeschwerter?

Es gibt Untersuchungen, die darauf hindeuten. Ungebildete Menschen bleiben häufig in der Erstinformation stecken, speichern nur den emotionalen Aspekt einer Meldung ab. Das kann dazu führen, dass Ängste sich hochschaukeln.

Aber generell sind wir doch mehr Bedrohungen ausgesetzt als früher? Umweltverschmutzung, Kriege, Terror...

Genau das Gegenteil ist der Fall. Noch nie lebten wir westlichen Industrienationen so sicher, ging es uns so gut wie heute. Trotz all der Katastrophen: Wer sehnt sich denn ernsthaft nach der guten alten Zeit zurück? Als man vor einer Reise von Berlin nach Amsterdam sein Testament machte, weil Überfälle auf Kutschen auf der Tagesordnung standen? Die Gefahren, die uns bedrohen, sind klein bis mittelgroß und wären unseren Vorfahren wie Verheißungen erschienen.

Sie behaupten doch nicht, Meldungen über Umweltzerstörungen, Elektrosmog und Pestizide seien Hysterie?

Fakt ist: Nie war die Lebenserwartung so hoch wie heute, seit den 1950er-Jahren ist die Luft sauberer geworden, die Wasserqualität hat sich verbessert, die Mutter-



KODAK 160NC-2

»Wissen ist ein hervorragendes Mittel gegen Angst. Wer nachfragt, wird weniger schnell Spielball gesellschaftlicher Stimmungen«



milch ist weniger schadstoffbelastet – aber die Panikmacher erzeugen das Gefühl des Gegenteils. Dabei sind die von der Öffentlichkeit gemachten Ängste oftmals gefährlicher als die Gefahren selbst. Wer ständig Bedrohungen wittert, der wird zum eingebildeten Umweltkranken oder Hypochonder – und beraubt sich damit eines Stücks Lebensqualität.

Dennoch: Es gibt Gefahren, die man ernst nehmen und nicht herunterspielen sollte. Sinn und Zweck der Angst ist doch, uns zu warnen.

Natürlich ist Angst evolutionsbiologisch gesehen ein wichtiges Gefühl. Im Zweifelsfall ist Vorsicht aber ein besserer Ratgeber. Denn aus der Panik heraus ergreifen wir oft überstürzt die falschen Maßnahmen. Da sehen wir Bilder von einem Flugzeugabsturz im Fernsehen und beschließen, künftig mit dem Auto zu fahren. Und was ist? Die Gefahr, im Auto zu verunglücken, ist statistisch gesehen um ein Vielfaches höher als das Risiko, mit dem Flugzeug abzustürzen.

Besonders gefährlich soll es ja sein, zu Hause zu bleiben, denn dort passieren angeblich die meisten Unfälle.

Noch gefährlicher wäre es, im Bett zu bleiben, denn die meisten Menschen sterben genau da. Nein, Spaß beiseite, es ist wirklich so: Um einer bestimmten Gefahr aus dem Weg zu gehen, begeben sich Menschen oft in Situationen, die unterm Strich deutlich gefährlicher sind.

Zum Beispiel?

Als man Mitte der 1990er-Jahre in Babynahrung Pflanzengifte nachgewiesen hatte, begannen Tausende von Müttern, die Babynahrung selbst zuzubereiten, nicht wissend, dass die Rückstände von Pestiziden in „normalem" Marktgemüse bis zu 200-mal höher sein dürften und oft auch sind als in „verseuchter" Babyfertignahrung. Oder: Als Greenpeace sich dafür einsetzte, in subtropischen Entwicklungsländern den Einsatz des Schädlingsbekämpfungsmittels DDT zu verbieten, bekam die Malariamücke einen derartigen Auftrieb, dass Hunderttausende an Malaria starben. Auch die vielgelobte Hygiene hat zwei Seiten. Indem wir Kinder vor all den Infektionen schützen, mit denen unsere Ahnen zu kämpfen hatten, machen wir sie anfällig für allergische Reaktionen.

Aber einfach die Augen schließen vor neuen Schreckensmeldungen – das kann doch auch nicht die Lösung sein.

Das nicht. Was wir aber tun können, ist unsere Haltung verändern. Spielerischer mit Informationen umgehen. Nicht gleich mit der vollen Wucht unserer Emotionen auf die Neuigkeiten anspringen, sondern einen Moment innehalten. Durchatmen. Skepsis zulassen.

Sind Sie dadurch, dass Sie sich mit dem Thema mediale Panikmache auseinandergesetzt haben, gelassener geworden?

Ja! Meine Meinung ist: Die Menschen unseres Kulturkreises haben allen Grund, optimistisch in die Zukunft zu schauen und mit Selbstvertrauen die anstehenden Probleme, die es ja nun wirklich gibt, anzugehen. ›

Die „Kindheitsspur": Ohne Anstrengung zu mehr Lebensfreude

Wann waren wir früher glücklich? Beim Toben auf dem Spielplatz, in der Natur, beim Zusammensein mit Tieren? Als wir klein waren, entwickelten wir unsere ganz eigene Therapie. Pater Anselm Grün erklärt, wie auch Erwachsene diese Methode anwenden können



ANSELM GRÜN hat mittlerweile rund 300 Bücher mit einer Gesamtauflage von über 14 Millionen veröffentlicht. Der Benediktinermönch studierte Philosophie, Theologie und Betriebswirtschaft. In der Abtei Münsterschwarzach lernte er „die Kunst der Menschenführung aus der Regel Benedikts von Nurisa" kennen. Weitere Quellen seiner Lehre: der Psychologe C. G. Jung und asiatische Meditationstechniken. Infos: *www.anselm-gruen.de*

Der Weg zu Zufriedenheit und Ganzheit? Lange Zeit klang er zuallererst nach harter Arbeit. „Vor allem die Psychoanalyse war einseitig aufs mühevolle Aufdecken fixiert", sagt Pater Anselm Grün, Autor des Buchs „Mit dem Leben in Berührung kommen" (Kreuz Verlag). Verdrängtes musste ins Bewusstsein geholt, Unangenehmes genauer angeschaut werden - nur so, hieß es, könnten alte Wunden und Verletzungen heilen.

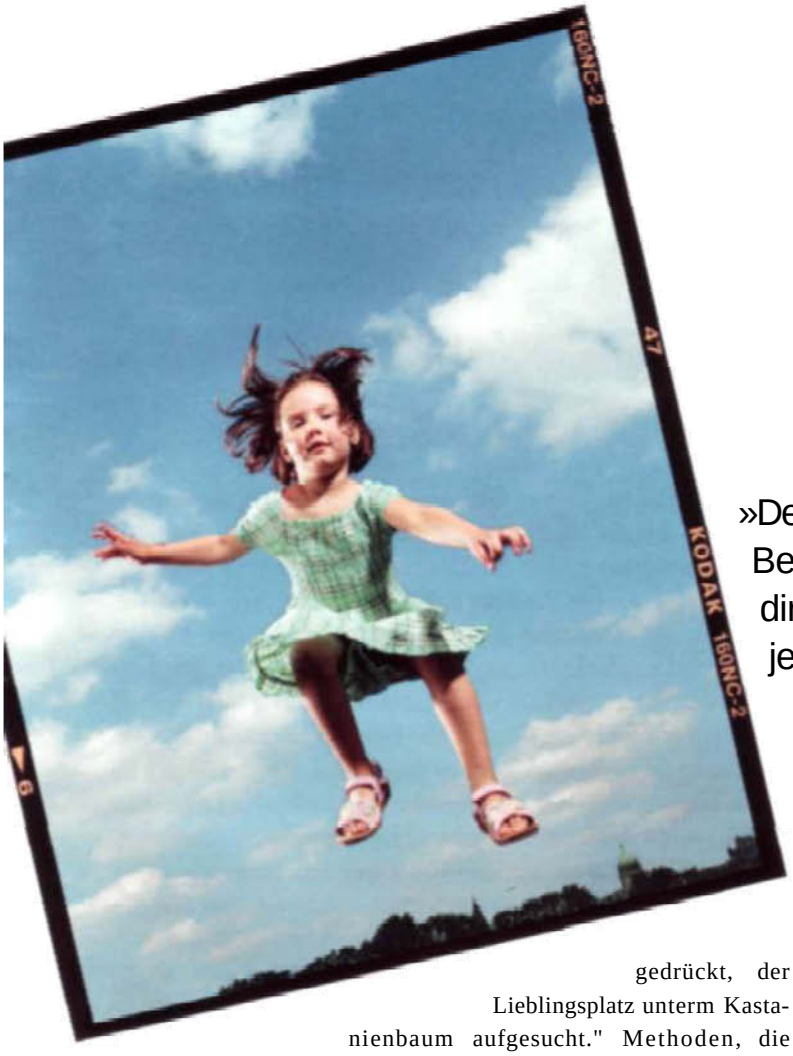
Der Weg des Benediktinermönchs ist ein anderer. Fühlt sich leichter an. Hat viel mit Freude zu tun und wenig mit Schmerz. „Wieso sollten wir uns zu etwas zwingen, was unser Herz im Tiefsten gar nicht will?"

In seinen Kursen versucht Anselm Grün, die Teilnehmer zunächst zu entlasten: „Ihr müsst das nicht allein schaffen. Ihr könnt auf eurem Weg etwas abgeben, an eine andere Dimension, nennen wir sie Gott oder auch nicht. Wenn ihr das tut, werdet ihr erstaunt sein, wie viel ihr geschenkt bekommt."
Tief verletzten und traumatisierten Menschen hilft der Pater gern mit einem heilsamen Ritual. „Ich lasse die Leute einen schweren Stein in einen Fluss werfen, der symbolisch für das Belastende in ihrem Leben steht." Hilfreich kann es auch sein, sich kleinere Steine zu suchen, Bilder für das eigene zerbrochene Leben, die am besten vor den Augen anderer begraben werden. „Wenn die alten Lebensmuster dann wieder auftauchen, Verletzendes wieder hochkommt, sagt man sich: Stopp! Das kann doch gar nicht sein. Ich hab das doch längst unter die Erde gebracht."

Zu Anselm Grün kommen Menschen, die unzählige Therapieversuche hinter sich haben. Und unzählige Therapieabbrüche. „Statt weiter auf die Schattenseiten ihres Lebens zu schauen, lade ich sie dazu ein, mit der eigenen Lebendigkeit in Berührung zu kommen. Zu sehen: Es gibt da etwas, was mich ohne große Anstrengung zur Lebensfreude führt."

Dieses Etwas nennt der Pater die „Kindheitsspur": „Für mich ist es faszinierend zu beobachten, wie Kinder von sich aus einen Weg zu Unbeschwertheit und Freude finden. Offensichtlich haben sie in sich einen gesunden und kreativen Kern und ein Gespür dafür, was ihnen guttut. Instinktsicher entwickeln sie auch in noch so verfahrenen Situationen Strategien, sich von der destruktiven Macht alkoholkranker Väter oder depressiver Mütter zu befreien. Sie kreieren spielerisch ihre eigene Form der Selbsttherapie. Da wird im tiefen Schmerz mit der Katze gespielt, sich ans Schnuffeltuch

PORTRÄT DPA





»Dein Innerstes ist ein Bereich, zu dem niemand außer dir selbst Zugang hat. In den du dich jederzeit zurückziehen kannst«

gedrückt, der Lieblingsplatz unterm Kastanienbaum aufgesucht." Methoden, die dabei helfen, den göttlichen Kern unverletzt zu lassen.

Eben jene Unverletztheit weise auch dem Erwachsenen einen Weg, auf dem das Leben gelingen könne, davon ist Anselm Grün überzeugt. Jeder hat in seiner Lebensgeschichte schließlich nicht nur Defizite zu beklagen, sondern auch Lebendigkeit und Unbeschwertheit erfahren. Mit dieser Kraft wieder in Kontakt zu kommen, ist ein eminent therapeutischer Weg." Auch für Menschen, die die eigene Vergangenheit als durchweg grausam beschreiben. Weil sie geschlagen, vielleicht sogar sexuell missbraucht, zu wenig geliebt wurden. „Ich erlebe es immer wieder, wie befreiend es wirkt, wenn ich solchen Menschen versichere: Dein Innerstes ist von all dem unberührt geblieben. Es ist ein Bereich, zu dem niemand außer dir selbst Zugang hat. In den du dich, wenn du willst, jederzeit zurückziehen kannst."

Skeptischen Zeitgenossen empfiehlt der Geistliche, Kinderfotos anzuschauen und genau auf die Gesichtszüge zu achten: Ist da wirklich nur Schmerz zu sehen? Gab es da nicht auch eine Ahnung von einer tiefen, ursprünglichen Freude?

Es gehe ihm nicht darum, die Kindheit romantisch zu verklären, betont Grün. „Es geht um das Ureigene, das jeder in sich tragt. Das der eine Unbeschwertheit nennen mag. Der andere Geborgenheit. Und ein Dritter eben Gott."

Welches (Gottes-)Bild kann mir heute dabei helfen, mich fallenzulassen, mich zu entspannen? Für Anselm Grün ist das die zentrale Frage. „Es ist wichtig zu wissen, dass unser persönliches Gottesbild oftmals viel mit dem eigenen Selbstbild zu tun hat. Wer ständig an sich selbst rumkritisiert, trägt vermutlich das Bild eines wertenden Gottes in sich. Der zwanghafte Perfektionist glaubt, vor Gott fehlerlos sein zu müssen. Er strengt sich an, damit er sich selbst und Gott etwas vorweisen kann." Alles Versuche, die Grüns Meinung nach nicht weiterhelfen. Stattdessen rät der Benediktinermönch, den Zugang über gefühlsgefärbte Erinnerungen zu versuchen: Wann war ich als Kind froh? Beim Toben auf dem Spielplatz oder beim Sport? Draußen in der Natur? Im Zusammensein mit Tieren? „Die zweite Frage ist dann: Wie kann ich als Erwachsener das leben, was mich als Kind so mühelos ins Lot gebracht hat?"

So finde man zu einer Spur, auf der man Gott bereits begegnet sei. Entdecke man diese Spur neu, könne auch das spirituelle Leben wieder aufblühen. Beim Gang über eine duftende Wiese. Oder beim stillen Sitzen an einem Bach. „Es sind oft archetypische Bilder, die mir Erwachsene nennen, wenn ich sie danach frage, wo sie sich als Kinder am wohlsten gefühlt haben", sagt Grün. Die Höhle im Stroh, die ein Symbol für den Mutterschoß sein könnte. Das Wasser des Bachs, das für permanentes Fließen und Lebenserneuerung steht.

Und wenn es trotz intensiven Suchens kein solches Bild gibt? „Dann kann vielleicht eine Gebärde helfen", sagt Grün. Eine Geste etwa, bei der die Arme vor der Brust gekreuzt werden, man symbolisch die Türe schließt zum inneren Raum, den man dann für zwei oder drei Minuten schützt und genießt.

„Ressourcenorientiert" nennt Grün das Vorgehen, für das Menschen im täglichen Leben von Meditation bis Mittagsspaziergang völlig unterschiedliche Wege finden. Was dann - am besten in Form regelmäßiger Rituale - dazu führen kann, dass das eigene Leben einen ganz anderen Verlauf nimmt. „Weil man nicht länger im Klagen steckenbleibt und damit nicht alle Versuche gesunder Lebenskultur zerstört. Sondern die Hoffnung zulässt, dass in einem selbst ein kerngesunder Lebenskeim liegt - der nur auf Entfaltung wartet." -»

Der richtige Umgang mit falschen Gedanken

Statt den immer gleichen Denkmustern zu folgen, empfiehlt Thomas Hohensee, neue Wege zu gehen. Was am Anfang schwerfällt, wird leichter, je öfter man es tut. Und plötzlich wird ein Stück Gelassenheit zur Gewohnheit



THOMAS HOHENSEE ist Autor und Life-Coach. Der gebürtige Berliner arbeitete nach seinem Studium der Rechtswissenschaften viele Jahre als Jurist. Bis er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie machte. Er veröffentlichte unter anderem „Erleuchtung in sieben Tagen. Das große Versprechen des Buddha" (Knaur) und „Gelassenheit beginnt im Kopf" (Kreuz Verlag). Infos: ***www.thomas-hohensee.com***

Wieder ein Tag, an dem man sich vorgenommen hat, ruhig zu bleiben, egal, was passiert - und dann machten einem die Ereignisse doch einen Strich durch die Rechnung: der Stau auf dem Weg zur Arbeit. Die Kollegin, die einem den Kaffee übers Kleid schüttet. Der Projektpartner, der kurzfristig abspringt. Kein Wunder, wenn bei so viel Pleiten der Puls schneller wird. Oder?

Thomas Hohensee, Trainer für Persönlichkeitsenfwicklung, sieht das anders: „Wir haben die Wahl. Entweder folgen wir in Stresssituationen rein mechanisch ablaufenden Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern. Oder wir stellen die Automatik ab und schalten auf Handsteuerung um. Und zwar so lange, bis durch die zahlreichen Wiederholungen neue Gewohnheiten entstanden sind." Im Idealfall können wir dann in Ruhe alles beurteilen, was auf uns zukommt - statt die Ereignisse überzubewerten. Hohensee empfiehlt außerdem, Widrigkeiten als Training zu begreifen. Wie ein Sportler, der Widerstände braucht, um seine Muskeln auszubilden.

El geht darum, sich mit immer gleich ablaufenden Denkmustern auseinanderzusetzen. „Das ist den meisten Erwachsenen völlig fremd", so Hohensee. Sie scheinen emotionale Prozesse kaum differenzierter wahrzunehmen als Kinder, die Unwohlsein gern ganz allgemein als „Bauchweh" bezeichnen. „Mir geht's nicht gut", sagen die Erwachsenen. Aber: Ist es Wut? Trauer? Enttäuschung? „Fragt man genauer nach, kommt oft nur Schulterzucken", sagt Hohensee.

Als „inneren Weg" bezeichnet der Erfolgsautor sein Training. Während die Methode in den USA längst populär ist, ist sie hierzulande überraschend unbekannt. „In unserer Kultur wird in der Regel der äußere Weg gegangen: autogenes Training, Yoga und Entspannung." Natürlich sei es hilfreich, den Körper mit einzubeziehen. „Was dabei jedoch gern übersehen wird, ist der Anteil der Gedanken am Stress."

„Nicht die Dinge selbst, sondern die Vorstellungen von den Dingen beunruhigen die Menschen", sagte schon der Philosoph Epiktet vor circa 2000 Jahren. Epiktet legte großen Wert darauf zu unterscheiden, was in der Macht des Menschen steht und was nicht. Sein Motto: Die Außenwelt kann man kaum kontrollieren, wohl aber die Innenwelt. Man weiß nie, was als Nächstes passiert, kann den Geschehnissen aber mit einer gelassenen Grundhaltung begegnen.

Finden Sie mit unserem Test (auf der rechten Seite) heraus, ob Sie diese Gelassenheit schon haben! Und wenn nicht, wie Sie sie erreichen tonnen.

PORTRÄT MELANIE DREYSSE

TEST: Wie unbeschwert sind Sie?

1 = Nein, stimmt gar nicht – 10 = Ja, stimmt völlig

1. Können Sie Ihre Probleme nach Belieben loslassen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Verzichten Sie auf Kommentare wie „schrecklich", „furchtbar", „unerträglich"?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Freuen Sie sich auf das, was kommt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Begrüßen Sie es, dass sich im Laufe der Zeit alles ändert?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Können Sie auch mal fünf gerade sein lassen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Fällt es Ihnen leicht zu akzeptieren, dass Sie und Ihre Mitmenschen nicht perfekt sind?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Machen Sie tagsüber öfter mal kurze Pausen, um sich zu entspannen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Gelingt Ihnen die Balance zwischen Beruf, Familie, Freunden und Freizeit?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Gewöhnen Sie sich leicht an Neues?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

10. Behalten Sie Ihre gute Laune auch dann, wenn Sie irgendwo lange warten müssen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Auswertung:

10–40 Punkte: *Lernen Sie, gelassener zu sein. Nehmen Sie sich dabei aber nicht zu viel auf einmal vor, sonst setzen Sie sich gleich wieder unter Druck. Beginnen Sie lieber mit kleinen Schritten. Wie das geht, lesen Sie auf den nächsten Seiten in Thomas Hohenses Drei-Stufen-Programm.*

41–69 Punkte: *Gelassenheit ist Ihnen nicht fremd, aber Sie könnten noch besser darin werden. Finden Sie Ihre Schwachpunkte heraus und entwickeln Sie konkrete Alternativen zu Ihrem bisherigen Denken und Handeln.*

70–100 Punkte: *Glückwunsch! Sie schaffen es bereits – trotz aller Widrigkeiten des Alltags – fast immer gelassen zu bleiben und ein entspanntes Leben zu führen. Machen Sie weiter so!*

TEST: THOMAS HOHENSEE





»Betrachten Sie Hindernisse als Training- wie ein Sportler, der Widerstände braucht, um seine Muskeln zu trainieren«



Sie würden gern leichter durchs Leben gehen? Das kann man üben - mit dem Drei-Stufen-Programm von Persönlichkeitscoach Thomas Hohensee

1. STÖRENDE GEDANKEN IGNORIEREN

Setzen Sie sich in die Straßenbahn und beobachten Sie die Leute. Machen Sie sich positive Gedanken über jeden, den Sie sehen. Die Frau da drüben, mit dem Einkaufskorb, die könnte Arztin sein. Eine tolle Person, sie hat sicher schon vielen Leuten geholfen. Was für ein süßes Kind eine Sitzreihe weiter. Bestimmt bringt es seine Eltern oft zum Lachen...

Bevor das Experiment in die zweite Runde geht, fragen Sie sich: Wie geht es mir? Was fühle ich, wenn ich die Menschen anschaue? Dann beginnt die gegenteilige Übung: Suchen Sie bei all den Menschen, die Sie umgeben, etwas Negatives. Etwa: Mit dem Kerl da drüben sollte man sich lieber nicht anlegen. Die Frau mit dem Einkaufskorb? Ist sicher eine, die nur gute Miene zum bösen Spiel macht. In Wirklichkeit will sie. dass alle nach ihrer Pfeife tanzen.

Auch, wenn es bei einigen Personen schwerer fällt, sie in positives oder negatives Licht zu rücken: Das Experiment zeigt, dass nicht die anderen Sympathie oder Antipathie ausstrahlen. Sondern wir es sind, die diese Bewertung durch entsprechende Gedanken vornehmen. Dabei sind negative Gedanken wie ungebetene Gäste. Man kann sie freundlich, aber bestimmt darauf hinweisen, dass sie im Moment unerwünscht sind. Normalerweise veschwinden sie dann. Sollten Sie trotzdem bleiben, beachtet man sie am besten nicht, behandelt sie wie Luft und wendet sich anderen Dingen zu. Falls bestimmte Probleme aber besonders hartnäckig sind, kann es helfen, ihnen feste Zeiten zuzuweisen. Sich vorzunehmen, sich beispielsweise von 18 bis 18.30 Uhr mit ihnen zu befassen. Manche Therapeuten arbeiten zusätzlich mit bestimmten Orten, an denen Stressgedanken erlaubt sind. So kann man sich zu Hause einen „Grübelstuhl" einrichten, einen Platz, an dem man Probleme wälzen darf. Einzige Bedingung: Sobald der Stuhl verlassen wird oder die für Problemgedanken vorgesehene Zeit abgelaufen ist, ist Schluss. Das funktioniert. Wirklich. Man muss es nur üben.

2. EIGENE STRESSMUSTER ERKENNEN

Der US-Psychologe Martin Seligman hat beobachtet: Optimisten sind der Meinung, dass alles, was unangenehm ist, vorübergeht und nur einen Teil des Lebens betrifft. Weiter sind sie davon überzeugt, dass alles, was angenehm ist, bleibt oder wiederkommt. Und sich auf alle Bereiche des Lebens auswirkt.

Pessimisten glauben das glatte Gegenteil. Alles Unangenehme halten sie für beständig. Es erfasst ihrer Auffassung nach alle Bereiche ihres Lebens. Das Angenehme hingegen geht vorüber und ist begrenzt.

Wie ist es bei Ihnen? Ist Ihr Job, Ihre Beziehung, Ihre finanzielle Situation „eine einzige Katastrophe"? Oder sehen Sie es eher so, dass es da im Moment ein Problem gibt, mit dem es sich zu beschäftigen gilt? In Form eines Krisengesprächs oder eines Kassensturzes etwa? Was aber nicht bedeutet, dass deswegen gleich das ganze Leben schlecht ist?

Ein entscheidendes Wort gegen Pessimismus ist das Verb „könnte". Also nicht: Das ist schrecklich. Sondern: Das könnte schrecklich sein. Beim zweiten Satz schwingt ein Fragezeichen mit: Vielleicht wird es ja gar nicht so schrecklich?

Analysieren Sie Tage, an denen Sie sich besonders gestresst fühlten. Notieren Sie auf einem Blatt Papier, welche Gedanken Ihnen in dieser Zeit durch den Kopf gingen. Tendierten Sie dazu, aufkommende Probleme als absolut, dauerhaft, allumfassend zu betrachten? Oder haben Sie es geschafft, Stresssituationen als das zu sehen, was sie nun mal tatsächlich sind: Teilbereiche des Lebens, die konstruktive Lösungen erfordern?

Wenn Ihre Gedanken Ihnen künftig auf dem Weg zu einem entspannteren Lebensstil helfen sollen, ist es wichtig, dass Sie einen Entschluss fassen. Welche Haltung möchten Sie einnehmen? Wollen Sie das Leben als Herausforderung sehen oder weiter Weituntergangsszenarien zeichnen? Wenn Sie diese Frage klar für sich beantworten können, sind Sie reif für den nächsten Trainingsschritt.



»Negative Gedanken sind wie ungebetener Besuch. Man kann ihn freundlich, aber bestimmt wegschicken«

3. DAS DENKEN ENTSPANNEN

Die Beschäftigung mit Punkt eins und zwei des Trainings war wichtige Vorarbeit: Sie haben erkannt, dass Gedanken und Gefühle steuerbar sind, dass es grundsätzlich möglich ist, sich für eine Denkweise zu entscheiden.

Trotzdem sind Sie immer wieder gestresst? Klar, bisher war ja alles graue Theorie. Das Analysieren von Problemen geht schließlich immer nur rückwirkend. In der Problemsituation selbst haben Sie kaum Zeit dazu. Jetzt bleibt Ihnen nur eins: das eigene Denken zu entspannen. Das heißt aber nicht, alles rosarot zu sehen In diesem Punkt unterscheidet sich die kognitive Verhaltenstherapie vom Positiven Denken: Sie nimmt aufkommende Gefühle in ihrer ganzen Bandbreite an. Während das Positive Denken darauf abzielt, negative Gefühle und Gedanken zu vermeiden, obwohl Ärger und Angst in manchen Situationen durchaus angemessen sein können.

Fragen Sie sich also künftig in Situationen, die Sie belastend finden: Sind es Stressgedanken, angenehme oder neutrale Gedanken, die mir durch den Kopf gehen? Sobald Sie sich Übertreibungen bewusst machen, wird das Bedürfnis in Ihnen entstehen, damit aufzuhören und diese durch sachliche Überlegungen zu ersetzen. Sie brauchen sich das nicht extra vorzunehmen. Es genügt, an einen Punkt zu kommen, an dem Sie wahrnehmen, was Sie denken - um dann die Richtung zu ändern.

Dabei wird es sein wie mit allem im Leben: Sie werden Erfolgserlebnisse haben, aber auch wieder in alte Muster verfallen. Denkbahnen, die sich über viele Jahre im Gehirn ausgebildet haben, lassen sich nicht wegzaubern. Die einzige Möglichkeit, die wir haben, ist, neue „Denkwege" hinzuzufügen. Und dadurch, dass wir sie benutzen, diese besser begehbar zu machen. Bis wir immer seltener Sätze sagen wie „Meine Probleme lassen mich nicht los". Weil wir wissen: Wir selbst waren es, die es lange Zeit versäumt haben, die Probleme loszulassen.



Buchtipps finden Sie auf Seite 122

Mehr zum Thema finden Sie unter www. emotion, de/unbeschwert

Audiodatei unter www.emotion.de/audio