Deutschland 3,80 Österreich 4,30 Schweiz 7,50 sfr

Oktober 2007

emotion

PERSONLICHKEIT PARTNERSCHAFT PSYCHOLOGIE

RICHTIG MITEINANDER UMGEHEN

Besser verstehen, was der Partner sagen will

ZU BESUCH BEI

Isabel Allende

EXKLUSIV

»Eure Tiefe ist eure Kraft«

Was sich Paulo Coelho, Henning Mankell und andere für Deutschland wünschen

WORAN LIEGT ES?

- Immer muss sich alles um mich drehen S. 52
- Mein Schuhtick belastet meine Beziehung S. 82
- Ich mache mir ständig Sorgen um andere S. 84

4 197083 103806 10

Schauspielerin

HEIKE MAKATSCH

»Mein Kind gibt mir Gelassenheit«

So finde ich zu mir

Zufriedener durchs Leben – wie wir es schaffen, innere Blockaden zu lösen



„Wenn ich könnte, würde ich …“

Wir fragten die Mitarbeiter von *emotion*, wie sie diesen Satz beenden würden. Der Berliner Fotograf Maak Roberts setzte die schönsten Antworten in Bilder um.



… auf Schatzsuche gehen

Endlich zu mir finden!

Zufrieden im Job? In der Liebe? Mit dem Leben? Schauen wir doch einmal genau hin: Es sind immer dieselben Denk- und Verhaltensmuster, die uns daran hindern, wirklich wir selbst zu sein. Doch es gibt Strategien, die helfen, sich wieder näherzukommen

TEXT: ***Elisabeth Hussendörfer*** **FOTOS:** ***Maak Roberts***

Schon die Vorstellung wirkt beflügelnd: endlich selbstsicherer auftreten. Oder: weniger perfektionistisch sein. Vielleicht sind es auch ganz konkrete Schritte, die ein zufriedeneres Leben versprechen: aus der lähmenden Beziehung ausbrechen und damit wieder offen werden für eine tiefe, aufrichtige Liebe. Klartext mit den Eltern reden und dann nicht länger wie ein Kleinkind behandelt werden. Dem Chef die Meinung sagen. Vielleicht auch gleich die Kündigung schreiben und eine eigene Firma gründen.

Eigentlich würde man gerne… und tut es dann doch nicht. Findet sich mit der Beziehung ab. Behält den öden Job. Strampelt sich weiter ab, um allen gerecht zu werden: dem Baby, dem Mann, dem Besuch, der sich spontan ankündigt. Obwohl man sich doch vorgenommen hatte, sich nicht mehr unter Druck setzen zu lassen.

Die Themen, die uns das Leben schwer, uns unglücklich oder im Extremfall sogar körperlich krank machen, sind so verschieden wie die Menschen selbst. Eines jedoch ist allen gemeinsam: Sie unterliegen ähnlich ablaufenden Denk- und Verhaltensweisen, die uns in entscheidenden Momenten daran hindern, unsere ureigenen Bedürfnisse zu leben, also ganz wir selbst zu sein. »»

Warum brechen wir dann nicht endlich aus? Werden selbstbestimmter und weniger angepasst? „Aus Angst, manchmal auch aus Bequemlichkeit", sagt die Münchner Persönlichkeitstrainerin und Autorin Sabine Asgodom („Lebe wild und unersättlich", Kösel Verlag). Veränderung? Gerne, aber nur, wenn uns jemand eine Garantie gibt, dass alles glatt laufen wird. Wir wollen die Herausforderung, aber bitte ohne Risiko. Die eigene Firma könnte sich als Weg in den finanziellen Ruin entpuppen. Ein aufpoliertes Selbstwertgefühl? Steht nicht automatisch für zahlreichere und bessere Sozialkontakte. Es kann genauso gut einsam machen, eigene Bedürfnisse nicht weiter zu verleugnen, sich selbst ein bisschen wichtiger zu nehmen. Weil man mit Ecken und Kanten zwar authentischer, aber auch streitbarer wird.

Also doch beim Gewohnten bleiben, alles machen wie gehabt? „Mag sein, dass wir uns mit diesem Denken in Sicherheit wiegen", sagt Sabine Asgodom. „Doch das ist ein Trugschluss! Ohne Über-den-Tellerrand-Schauen gibt es keine Entwicklung. Und ohne Entwicklung keine Lebensfreude." Da können wir uns noch so sehr einreden, „eigentlich" ginge es uns doch gut. Es werden immer wieder Situationen kommen, in denen sie in uns hochkocht, die heimliche Unzufriedenheit. Durch den knappen, aber überaus passenden Kommentar einer Freundin. Die treffende Textstelle in einem Buch. Das schale Defizitgefühl, das ein emotionsgeladener Song bei uns hinterlässt.

Mutig sein. Das Ungewöhnliche wagen. Zumindest zeitweise das gemütlich eingerichtete Heim verlassen. Darum geht es. In ihren Seminaren arbeitet Sabine Asgodom mit dem Drei-Zonen-Modell: „In der Komfortzone, dem Innersten des Modells, ist es kuschelig. Jeder Mensch braucht diese Zone, als Basis. Hier haben wir alles ausprobiert, wissen, was uns erwartet. Aber der Bereich ist begrenzt. Es geschieht dort nichts Neues."

Ganz anders verhält es sich mit der Risikozone, die um die Komfortzone liegt: „Sie birgt, wie der Name schon sagt, manche Risiken. Ich kann in ihr tolle Erfolge haben, aber auch grandios scheitern. Hier liegt das Potenzial fürs Größer- und Freiwerden. Auch, wenn es zuweilen gefährlich erscheint: Nur, wenn wir immer wieder einen Ausflug in diese Zone wagen, erobern wir zusätzliches Terrain und erweitern dadurch unseren Aktionsradius."

Man dürfe die Risiko- allerdings nicht mit der Panikzone verwechseln, erklärt Persönlichkeitstrainerin Asgodom: „In die sollten wir möglichst selten geraten. Sie wird erreicht, wenn die Risiken zu groß und damit unüberschaubar werden." Zwar könne es lehrreich sein, ein- oder mehrmals im Leben in der Panikzone gewesen zu sein. „Bewusst anzustreben ist dieser Zustand jedoch nicht."

Bleibt die Frage, wie wir es ganz konkret schaffen können, den Komfortbereich auszudehnen. „Im Detail sind die Wege zur Zufriedenheit natürlich unterschiedlich", sagt Sabine Asgodom. Doch egal, ob Weltreise, Coachingkurs oder der Entschluss zur Kündigung: Ähnlich wie unsere inneren Blockaden unterliegen auch die Methoden, mit denen diese Blockaden aufgelöst werden können, typischen Mustern, wissen Psychologen und Persönlichkeitstrainer. Entsprechend biete es sich an, unserer Unzufriedenheit nicht spontan, sondern strategisch zu begegnen.

Wo ist mein wunder Punkt? Welches ist das Thema, das mich beschäftigt? Nur wer die Antwort auf solche Fragen kennt, der kann aktiv werden. Zum Beispiel mit einer der Übungen, die wir jeweils im Anschluss an die fünf folgenden Themenfelder präsentieren.

MAN SOLLTE SICH NICHT ZU VIELE GEDANKEN MACHEN, WAS MAN ALLES VERPASSEN KÖNNTE



ANNABEL, 27, BIOLOGIN AUS MÜNCHEN

„Mit 18 wurde ich ungewollt schwanger. Mein Freund und ich entschieden uns für das Kind. Ich war in der zwölften Klasse, als es geboren wurde. Nach sechs Monaten Babypause machte ich meinen Abschluss. Natürlich führe ich seit der Geburt meiner Tochter ein ganz anderes Leben als meine Altersgenossen. Aber ich habe das nie als Verzicht empfunden. Meist hat auch alles gut geklappt. Mein Partner und ich wechselten uns bei der Kinderbetreuung ab, so konnte ich auch mal ausgehen. Nach vier Jahren entschieden wir uns sogar für ein weiteres Kind und bekamen noch einen Sohn. Meine berufliche Laufbahn hätte ich ohne Kinder wohl anders gestaltet. Etwa während des Studiums ein Auslandssemester eingelegt. Oder eine Ausbildung angefangen, statt zu studieren. Aber man sollte nicht zu viel darüber nachdenken, was man verpassen könnte. Ich finde meinen Lebensplan gut. Für berufstätige Mütter ist es schwieriger, ein Kind in ihr Leben zu integrieren, als es für mich war."

PROTOKOLLE: TINA NACHTMANN, KATHARINA VON FREYBURG; FOTO: PRIVAT

1. VERZICHTEN LERNEN

Jetzt haben, später zahlen" - „Geht nicht, gibt's nicht": Slogans, die für eine gesellschaftlich verbreitete Grundüberzeugung stehen. Für den Glauben daran, dass heute - zumindest theoretisch - alles machbar ist. Dabei ist es laut Sabine Asgodom nun mal eine Tatsache: „Ich kann nicht Drillinge kriegen und am anderen Tag zum Surfen nach Hawaii jetten. Gemütlich mit dem Liebsten auf der Couch lümmeln und gleichzeitig konzentriert an der Karriere basteln."

Schluss mit falschen Versprechungen, dem „Immer höher, immer weiter", der „Mitnahmementalität", fordert die Persönlichkeitstrainerin. „Es ist an der Zeit, den Leuten zu sagen, dass alles einen Preis hat. Dass wir uns, indem wir uns *für* etwas entscheiden gleichzeitig *gegen* etwas stellen." Der Mann, mit dem ich leben will, ist ein Nein zu drei Millionen anderen Männern. Wer Wert auf Sicherheit am Arbeitsplatz legt, darf sich nicht selbstständig machen.

Anything goes? Alles ist möglich? Starke, autonome Persönlichkeiten wissen, dass das nicht stimmt. Wie die Frau, die erkennt: Ich werde kein Baby bekommen. Im Prinzip habe sie das schon immer gespürt: „Ich bin kein Mamatyp." Dann aber wurde eine Freundin schwanger. Blätterte in Katalogen für Babyausstattung, sprach über das Ungeborene in ihrem Bauch. „Da war dieser Glanz in ihren Augen. Und bei mir kam eine Unsicherheit auf, die mich auch etwas traurig stimmte", sagt die Frau. Würde ihr etwas fehlen ohne Kinder?

Sie beschließt, sich zu beobachten. Konzertabende. Motorradtouren. Reisen. Dass in dieses Leben kein Kind passt, zeichnet sich immer deutlicher ab. Als der Entschluss zur Sterilisation gefasst ist, gibt sie sich dennoch ein weiteres Jahr, „als Sicherung gegen unvorhergesehene Gefühle". Nach der OP dann: die totale Befreiung. Keine verkrampften Überlegungen in Sachen Lebensplanung mehr. Vor allem aber: „Eine Liebe, so frei und leidenschaftlich, wie mein Mann und ich sie vorher nicht erlebt haben."

Kind oder Karriere? Ein eigenes Haus oder lieber die Flexibilität einer Mietwohnung? Auch, wenn wir es oft gar nicht merken: In einer Welt, die immer komplexer wird, werden uns ständig Entscheidungen abverlangt. Selbst bei ganz banalen Überlegungen: Welches von 70 Fernsehprogrammen wollen wir sehen, welchen von 150 verschiedenen Joghurts essen ...

Wie sollte man also mit dem „Entscheidungshorror" umgehen? „Vor allem stressfreier", sagt Sabine Asgodom. In der Regel sei unser Entscheidungsdenken stark geprägt von einer westlichen Philosophie. „Wir sind es gewohnt, sofort zu werten, spontan in gut oder schlecht einzuteilen." Andere Kulturen haben es leichter. Dort betrachtet man eine Sache erst mal in Ruhe, bevor man aktiv wird, und schafft es, die Spannung der Unsicherheit auszuhalten, die es mit sich bringt, mehrere gangbare Wege vor sich zu haben. Wie die Frau mit der Kinderfrage. Die dieser Frage nicht vorschnell eine Antwort überstülpt, sondern sich Zeit gibt, genau auf ihre Gefühle zu hören.

„Woher aber weiß ich, dass es die richtige Entscheidung ist, die ich schließlich treffe?", wird Sabine Asgodom oft gefragt. „Sie wissen es, wenn Sie es ausprobiert haben," antwortet sie dann. „Mit jedem Entschluss setzen wir den 50/50-Joker und haben immerhin eine 50-prozentige Chance auf Glück." Mit jedem längerfristigen Nicht-Entscheiden dagegen treten wir auf der Stelle. Riskieren, dass die Weichen, die wir selbst nicht stellen, von anderen gestellt werden. Um dann zu erkennen: Die Auswahl aus mehreren Möglichkeiten kann verdammt unfrei machen. Wenn die Möglichkeiten - auf Dauer - Möglichkeiten bleiben. ••

DIE SONNENÜBUNG

Ihre aktuelle Lebenssituation gefällt Ihnen nicht? Sie wollen etwas verändern, bleiben mit Ihrem Vorhaben aber immer wieder auf halber Strecke stecken? Oder sogar noch, bevor Sie in irgendeiner Form aktiv geworden sind? Dann nehmen Sie sich vermutlich zu viel vor. Entlasten Sie sich!

Zum Beispiel mit der „Sonnenübung". Malen Sie eine Sonne und schreiben Sie hinein, auf welchem Gebiet Sie etwas verändern möchten. Zum Beispiel im Job. Was wären potenzielle Alternativen zum Ist-Zustand? Verpassen Sie der Sonne Strahlen und notieren Sie alles, was Ihnen einfällt, am Ende dieser Strahlen. Etwa: ins Ausland gehen. Künftig nur noch Job nach Vorschrift machen. Einen ähnlichen Job in einer anderen Firma machen. In der Firma bleiben, aber für ein anderes Aufgabengebiet zuständig sein. Vielleicht steht am Ende eines Strahls auch: Alles bleibt, wie es ist. Vergeben Sie in einem zweiten Schritt für jeden Strahl Punkte. Von null bis zehn. Ganz spontan, ohne lang zu überlegen. „Dabei spüren meine Seminarteilnehmer in der Regel sehr schnell, in welche Richtung es geht", sagt die Persönlichkeitstrainerin Sabine Asgodom.

2. VISIONEN ZULASSEN

Die Situation hat für sie bis heute „etwas Mystisches". Sie hatte sich mit Freunden in der Stadt verabredet; die Freunde saßen auf einer Treppe und warteten, und da saß noch einer, der übers Wochenende zu Besuch gekommen war und den sie nicht kannte. „Ich sah ihn, gab ihm die Hand und wusste: Du bist mein Mann", erzählt sie. Zwei Monate später zog sie zu ihm, ein halbes Jahr später heirateten sie, inzwischen haben sie eine Tochter. Oder der Mann, der für eine Tagung in den Schwarzwald fährt und wie verzaubert ist von diesem einen Dorf: Koppeln, gestapeltes Kaminholz, Kinder, die auf den Straßen spielen. Er ruft seine Frau an, sagt: „Hier möchte ich mit euch wohnen." Fünf Jahre ist es nun her, dass sich die Familie mit Sack und Pack von Frankfurt und damit von „Rastlosigkeit und permanenter Reizüberflutung" verabschiedet hat. Und alle sagen: „Es war gut so. Endlich haben wir so etwas wie Heimat, sind angekommen."

Jeder Mensch kennt das: diffuse Impulse, tief aus dem Inneren, die uns den Weg weisen wollen. Oft läuft es dann aber anders als bei der Frau oder dem Familienvater - und wir folgen doch der Vernunft. Warum? „Weil wir gelernt haben, dass es besser ist, abzuwägen und der Spontaneität zu misstrauen", sagt Wolfgang Gaissmaier. Der Psychologe vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin bezeichnet es als „kulturelles Vorurteil", dass dem Verstand in der westlichen Welt mehr Berechtigung bei Entscheidungen zugeschrieben wird als der Intuition. „Neue Forschungen kommen zu einem anderen Ergebnis. Nämlich, dass intuitive Entscheidungsmechanismen durchdachten Entscheidungen in vielen Situationen überlegen sein können." Gaissmaier und Prof. Gerd Gigerenzer, dem Direktor des Instituts, zufolge fokussiert die Intuition zuweilen ziemlich einseitig. Was aber nicht heißt, dass dadurch oberflächliche Ergebnisse zustande kommen. „Im Gegenteil", sagen die Wissenschaftler, die Intuition als „evolutionäres Werkzeug des Menschen" bezeichnen. Dieses Werkzeug hilft uns zum Beispiel, innerhalb von Sekundenbruchteilen Gesichter wiederzuerkennen - auch wenn wir nicht wissen müssen, wie dieses Erkennen genau abläuft.

Die Daten, die Gaissmaier und Gigerenzer zusammengetragen haben, sprechen für sich. Sie zeigen, dass Spontaneität und „eine damit einhergehende Ignoranz von Informationen" dazu führt, dass vergleichsweise unwissende Laien gut einschätzen können, wie politische Wahlen oder Tennisspiele ausgehen, vermutlich gerade weil sie Details (wie den aktuellen Weltranglistenstand) außen vor lassen. Auch bei Kaufentscheidungen führt gründliches Abwägen keineswegs zu „besseren" Ergebnissen. Kunden, die ihrer Intuition folgen, sind eventuell sogar zufriedener, zeigen Studienergebnisse. So auch die Studenten, die in einem Experiment aufgefordert wurden: Sucht euch schnell eines der Poster da aus! Wochen später fanden sie „ihr Motiv" weiterhin ansprechend. Teilnehmer der Kontrollgruppe dagegen, die über ihren Entschluss nachdenken und ihn begründen sollten, hatten die Poster teilweise schon wieder abgehängt.

„Die erste Option, die uns in den Sinn kommt, scheint tatsächlich oft die beste zu sein", sagt Gaissmaier. Er rät, der Intuition einen höheren Stellenwert einzuräumen: wenn der Verstand einem die vier Zimmer im Erdgeschoss als „geeignet" verkaufen will, man die kuschelige Dachwohnung aber „irgendwie" gemütlicher findet. Wenn man bei einem Jobangebot ein schlechtes Gefühl hat, trotz toller Konditionen und programmiertem Aufstieg. Die Frau, die „ihren Mann" auf Anhieb „erkannt" haben will, weiß heute: „Es war wichtig, der inneren Stimme zu folgen, um glücklich zu werden." Kein Einzelfall, wie US-Studien zeigen: Menschen, die Entscheidungen intuitiv treffen, sind glücklicher als die, die immer weiter nach etwas Besserem suchen, zum Beispiel nach dem perfekten Mann. Verliebtheit ist hierbei ein eindeutiges Signal. Wer verliebt ist, hat keine Wahl, meint Gaissmaier. Er glaubt, dass es bei der Partnersuche wie überhaupt bei Entscheidungen gar nicht unbedingt um ein „Besser" oder „Schlechter" geht. „Sondern darum, dass es ungemein befreiend sein kann, nicht mehr über so viele Alternativen nachdenken zu müssen."





DIE RESTAURANTÜBUNG

Intuition selbst lässt sich nicht trainieren, sagt der Psychologe Wolfgang Gaissmaier. „Aber man kann ihr einen anderen Stellenwert einräumen." Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass intuitive Impulse überhaupt als solche erkannt und ernst genommen werden. Zum Beispiel in einem Restaurant: „Versuchen Sie es einfach mal beim Blick auf die Speisekarte", schlägt Gaissmaier vor. „Sobald Sie ein Gericht gefunden haben, das Ihnen zusagt, klappen Sie die Karte zu, statt sie weiter rauf und runter zu lesen. Und fragen Sie sich nach Ihrer Bestellung: Wie fühlt es sich an, der Intuition vertraut zu haben?"

Die Idee hinter der Übung: Wer in Entscheidungssituationen die erste Option zulässt, der verhindert, dass sich korrigierende und relativierende Gedanken über die Intuition schieben. Je öfter man dies tut, umso stärker vertraut man seiner Intuition. Man kann dann beispielsweise bei der Planung einer Urlaubsreise, bei beruflichen Fragen, vielleicht sogar bei der Wahl eines Partners unterscheiden: Was war mein erster, spontaner Impuls in dieser Sache? Und was hat sich möglicherweise erst später über diesen Impuls geschoben?

ICH NUTZTE DIE GELEGENHEIT UND ZOG SPONTAN FÜR ZWEI JAHRE NACH NEPAL



MARGARET, 59, KRANKENSCHWESTER AUS PFAFFENHOFEN

„Ich bin Engländerin und arbeitete bis 1973 in einem Krankenhaus in Oxford. Irgendwann sehnte ich mich nach einer Veränderung. Da nahm eine meiner Freundinnen eine Stelle in Nepal an. Ich erfuhr, dass ihr Arbeitgeber auch eine Krankenschwester suchte. Daher kam ich einfach mit zu ihrem Vorstellungsgespräch. Man bot mir einen Vertrag für zwei Jahre an. Für mich war das eine tolle Gelegenheit, denn ich hatte kaum Geld und die Reise wurde bezahlt. Meine Spontaneität wurde belohnt: Kurz nach der Ankunft in Katmandu lernte ich meinen Mann kennen. Er war Deutscher und arbeitete für die Entwicklungshilfe. Wir heirateten kurz darauf und bekamen eine Tochter. 1975 zogen wir nach Deutschland und haben mittlerweile drei Kinder und vier Enkel."



FOTOS UNTEN: LYDIA NACHTMANN, PRIVAT



3. GRÜBELEIEN ABSCHALTEN

Ein verbreiteter Automatismus, der Menschen daran hindert, ihr Leben in die Hand zu nehmen, ist das zwanghafte Nachdenken über Probleme. Auffallend dabei ist, vor allem für Außenstehende: Je länger eine Sache von allen möglichen Seiten beleuchtet wird, desto weniger ist die Sache das Problem. Sondern die Art und Weise, wie über das Problem gedacht wird.

Von „Grübelzwang" sprechen Fachleute, wenn solche Denkmuster den Alltag bestimmen. Wenn Menschen sich wie von einer unsichtbaren Macht getrieben fühlen und aus konkreten, produktiven Überlegungen diffuse Gedankenfetzen werden, die ungesteuert im Gehirn herumschwirren.

Vor allem nachts, weiß der Regensburger Psychologieprofessor Jürgen Zulley, finden sich viele Menschen in der Grübelfalle wieder. „Das hängt mit dem Hormon Melatonin zusammen, das mit nachlassendem Tageslicht in der Zirbeldrüse gebildet wird und dazu führt, dass die Stimmung gedrückt, der Antrieb reduziert ist." Grübeln hat in dieser allnächtlich auftretenden Phase eine geradezu fatale Wirkung: „Sie drehen sich ergebnislos im Kreis und sehen keinerlei Möglichkeit, aus dem Karussell auszusteigen."

„Morgen früh sieht die Welt wieder anders aus" - weil diese Floskel ein Fünkchen Wahrheit enthält, rät der Psychologe nächtlichen Grüblern, stets Zettel und Stift parat zu haben. „Auf dem Zettel, aus dem Kopf" lautet das Prinzip, das mit abgemilderter Wirkung übrigens auch tagsüber funktioniert.

Lassen sich die Katastrophenszenarien durch diese Methode nicht eindämmen, empfiehlt Zulley die „Flucht nach vorn": Bestimmen Sie einen Platz, etwa einen Hocker oder Sessel, auf dem Problemgedanken - am besten für einen festgelegten Zeitraum - erlaubt sind. Einzige Bedingung: Ist die Zeit abgehalten, muss der Grübelstuhl verlassen werden. Und außerhalb des Stuhls gilt: keine Grübeleien.

Dem zugrunde liegt Folgendes: Der Vorsatz, nicht grübeln zu wollen, ist ähnlich erfolgreich wie der Wunsch, auf der Stelle einschlafen zu können - wenn wir es uns vornehmen, klappt es erst recht nicht. Darum ist es besser, das Grübeln innerhalb eines definierten Rahmens zuzulassen, als es sich von vornherein ganz zu verbieten.

Die eigenen Gedanken zu kanalisieren, aktiv auf sie einwirken zu lernen - darum geht es. Mit welcher Technik der Einzelne das hinbekommt, ist Typsache, wissen Therapeuten. Der Grübelzettel? Der Grübelstuhl? Oder doch lieber eine Blitzmethode? Mit der Faust auf den Tisch hauen und rufen: Weg mit euch, ihr chaotischen Gedanken? Sich selbst in den Arm zwicken, sobald es losgeht? Vor dem inneren Auge ein knallrotes Stoppschild auftauchen lassen? All das funktioniert, wenn man es nur konsequent genug übt.



DIE ASSOZIATIONSÜBUNG

„Man muss herausfinden, was hinter den Gedanken steckt", sagt Walter Hauke, leitender Psychologe der Psychosomatischen Klinik Windach am Ammersee. Begeben Sie sich in dem Moment, in dem das Grübeln beginnt, in eine Ruhesituation. Legen Sie sich entspannt auf die Couch, atmen Sie ruhig und fragen Sie sich: Welche Empfindung löst die Gedankenspirale in mir aus? Ist es Wut? Angst? Oder ein ganz diffuses Gefühl?

„Häufig steigen in Entspannungsmomenten Bilder ins Bewusstsein der Betroffenen", sagt Hauke. „Assoziationen aus der Kindheit, dem Arbeitsalltag oder der Partnerschaft zum Beispiel, die auf den ersten Blick nichts mit der Grübelei zu tun haben, jedoch der Schlüssel zu dem dahinterliegenden Gefühl sein können." Welches Bild sehe ich, wenn ich der Endlosschleife im Kopf mit Entspannung begegne? Welche Gefühle schwingen mit? „Bewusst gemachte Gefühle verselbstständigen sich nicht mehr so leicht", erklärt Hauke. Geschieht dies trotzdem immer wieder, empfiehlt der Psychologe den Gang zum Therapeuten. Denn: „Die Endstation immer wiederkehrender Grübeleien sind schwere Zwangserkrankungen und Depressionen."



ALEXANDER,30, ARZT AUS DACHAU

„Ich bin ein vorsichtiger Mensch und denke erst mal darüber nach, ob etwas gefährlich sein könnte, bevor ich es mache. Zum Geburtstag schenkte mir meine Freundin einen Tandemflug mit dem Gleitschirm. Dass ich Höhenangst habe, verriet ich ihr erst auf dem Weg in die Berge. Als ich auf dem Gipfel stand, wurde mir klar, dass ich nun wirklich springen würde und es kein Zurück mehr gab. Es war ein seltsames Gefühl, in den Abgrund zu schauen, auf den ich mit dem Gleitschirm zulaufen musste. Das hat mich viel Überwindung gekostet, aber zum Nachdenken war keine Zeit mehr. Auf alle Fälle hat es sich gelohnt, einmal etwas zu machen, ohne lange zu überlegen: Der Flug war toll. Und Höhe macht mir seitdem nicht mehr so viel aus."

ES HAT SICH GELOHNT, ETWAS ZU MACHEN, OHNE LANGE NACHZUDENKEN



FOTOS UNTEN: PRIVAT

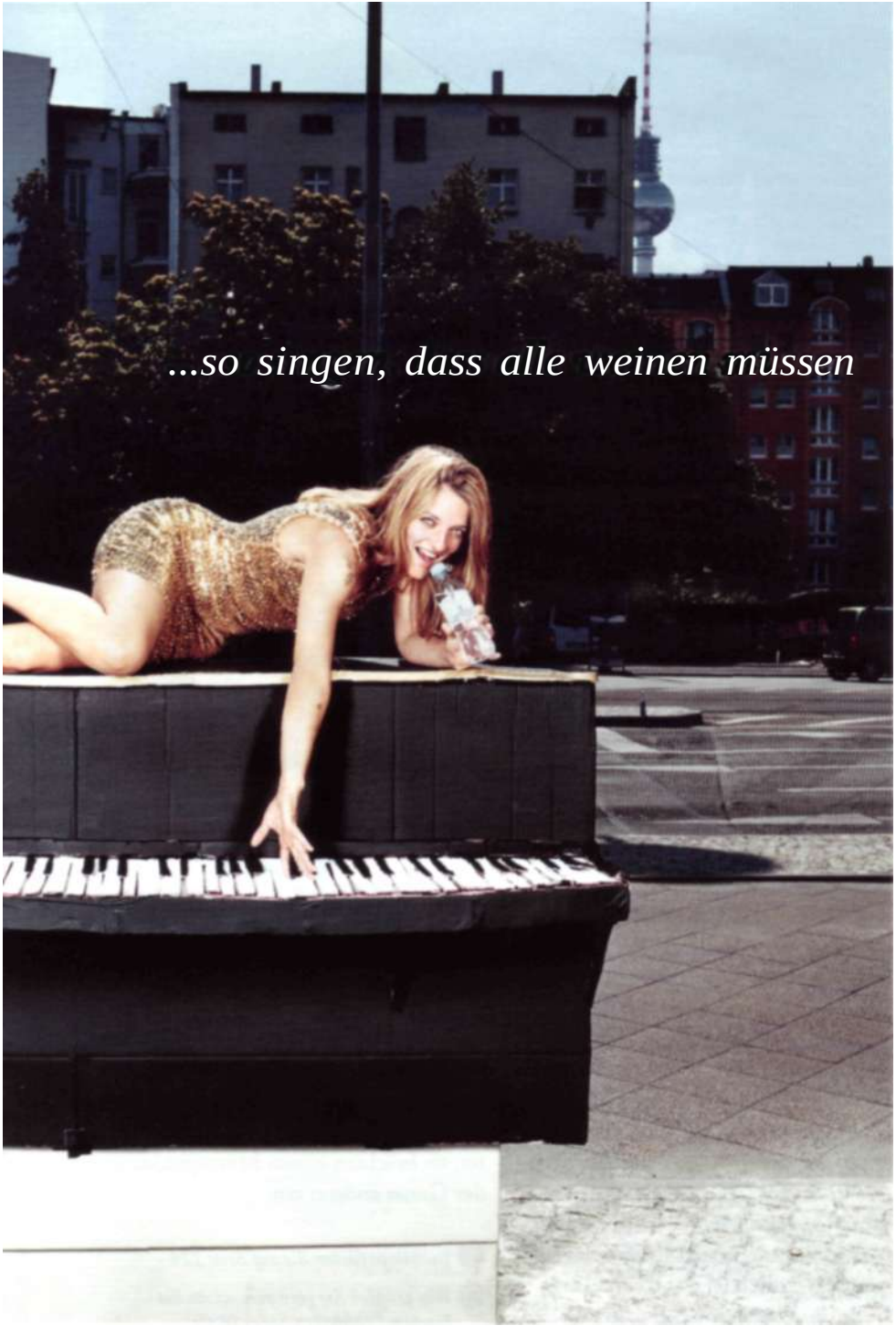


4. AUS DER OPFERROLLE AUSBRECHEN

Es gibt Täter und es gibt Opfer. Denken wir. Täter sein hat etwas mit Schuld-auf-sich-Laden zu tun. Damit, rücksichtslos, ein egoistisches Schwein zu sein. Vor allem Frauen graut es bei dieser Vorstellung. Dann doch lieber in die Opferrolle schlüpfen. Das macht nicht so angreifbar. Und man hat immer eine Ausrede parat: „Ich würde ja gern mehr aus meinem Leben machen. Mehr Kultur, mehr Reisen. Aber es geht nicht, ich habe ja Kinder." Oder: „Ich wollte wirklich Karriere machen, aber bei den starren Firmenstrukturen, dem unfähigen Chef war das nicht möglich."

„Wer sein Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen will, muss hier umdenken", sagt Sabine Asgodom. Nicht anderen oder irgendwelchen Umständen die Schuld für die eigene Situation in die Schuhe zu schieben, sondern sich selbst ins Zentrum des Geschehens zu rücken, darum geht es. So teilt die Persönlichkeitstrainerin Menschen lieber in Täter und Handelnde ein als in Täter und Opfer: „Handelnde gestehen es sich zu, sich um ihr eigenes Glück zu kümmern, notfalls auch gegen die Interessen anderer. Sie wissen: Ich muss deshalb keine Schuldgefühle haben, denn ich verletze ja niemanden vorsätzlich." Wie die Frau, die beschließt, sich nicht weiter von ihrer 81-jährigen Mutter zu Pflichtbesuchen herbeizitieren zu lassen. Die einfach nicht mehr hinhört bei Sprüchen wie „Wenn ich mal tot bin, brauchst du nicht mehr zu kommen". Sie besucht die Mutter weiterhin, aber dann, wenn es ihr passt, und keinesfalls aus einem schlechten Gewissen heraus. Dabei fällt ihr auf: Seit sie kein Opfer mehr ist, kann sie viel liebevoller mit ihrer Mutter umgehen.

Täter? Opfer? Handelnder? Die Alternative zur Frau, die mehrmals pro Woche einen Babysitter bucht, um bei keiner Party zu fehlen, muss nicht die frustrierte, sich selbst verleugnende Stubenhockerin sein. Genauso gut kann es etwas mit Reife zu tun haben, eine neue Lebenssituation bewusst anzunehmen. Zu sagen: „Ich habe mich entschieden, die Prioritäten anders zu setzen." Möglich, dass diese Übung bei einer besonders hartnäckigen Opferhaltung erst beim zweiten Anlauf funktioniert. Wenn etwa Asgodom von einem Seminarteilnehmer hört: .Aber ich muss die Prioritäten doch anders setzen, wegen der Kinder", bietet die Persönlichkeitstrainerin einen weiteren Satz an: „Ich habe mich für Kinder entschieden. Deshalb geht's jetzt erst mal nicht zur Partv oder in den Karibik-Urlaub." Das Prinzip: Die Opferfloskeln so lange umbenennen, bis man zum Kern des Problems vorgedrungen ist: zu sich selbst.



DIE ENTSCHEIDUNGSÜBUNG

Um Menschen aus ihrer oft jahrelang antrainierten Opferrolle zu befreien, arbeitet Sabine Asgodom mit der Entscheidungsübung: „Bei jedem Satz, der mit .Ich muss ja…' oder .Ich kann ja nicht...' beginnt, fordere ich meine Klienten dazu auf. eine genauere Formulierung zu finden: .Ich habe mich entschieden...' oder .Ich entscheide mich…'. So verwandeln sich Sätze wie .Ich kann hier keine Karriere machen' in .Ich komme hier nicht weiter, deshalb habe ich beschlossen zu gehen'. Alternativ könnte es auch heißen: .Ich habe mich trotzdem entschieden zu bleiben. Weil ich die Kollegen so nett finde. Und außerdem sind die Arbeitszeiten okay.'"

Sind Sie auch so ein „Eigentlich-Mensch"? Der „eigentlich" gern würde, aber dann doch nicht kann? In diesem Fall rät Persönlichkeitstrainerin Asgodom, die Argumente zu beobachten, die man vorbringt, wenn man sich wieder mal dafür entschuldigt, etwas nicht getan zu haben, was man eigentlich tun wollte. „Schreiben Sie die Argumente nieder. Und formulieren Sie sie um", rät sie. Richten Sie währenddessen Ihre Aufmerksamkeit darauf, was das Umformulieren in Ihnen bewirkt.

MAN ENTSCHEIDET LETZTLICH SELBST, WAS MAN AUS SEINEM LEBEN MACHT



TAREK, 32, MANAGING DIRECTOR AUS MÜNCHEN

„Mountainbike-Freenden war immer meine Passion. Ich war darin sehr erfolgreich. Doch vor fünf Jahren endete meine Profikarriere völlig unerwartet. Ich stürzte schwer und sitze seitdem im Rollstuhl. Natürlich war das am Anfang schwierig. Besonders dann, wenn ich anderen bei Dingen zusah, die ich früher selbst gern getan habe. Aber ich bin jemand, der aus jeder Situation das Beste macht. Ich sehe das Ganze als Erfahrung, und mit jeder Erfahrung wächst man. Da es mein großer Wunsch war, weiterhin in der Szene dabei zu sein, habe ich zunächst für das Mountainbike-Magazin geschrieben. Vor zwei Jahren gründete ich dann die Kommunikationsagentur Rasoulution. Seitdem stecke ich alle Energie in PR, Consulting und Marketing rund um den Bikesport. Mein Umfeld hat mir immer sehr geholfen. Aber letztendlich hängt es von einem selbst ab, was man aus seinem Leben macht."

PORTRÄT- WWW.RASOULUTION.COM



DIE „WURSTTHEKEN"-ÜBUNG

Es kling banal, zeigt aber große Wirkung: Wenn der Fleischer wieder mal fragt, ob's „ein bisschen mehr" sein darf, sagen Sie das nächste Mal „Nein", entgegen jeder gängigen Vorstellung von Höflichkeit. Um dann die interessante Erfahrung zu machen: Es passiert gar nichts Schlimmes. Der Metzger wird das überschüssige Stückchen Wurst abschneiden, die Kunden hinter Ihnen werden vielleicht ein bisschen komisch schauen. Doch Ihnen selbst macht das mit jedem weiteren Nein weniger aus. Weil Sie etwas bekommen für Ihren Mut: nicht nur exakt die Menge Wurst, die Sie wollten, sondern vor allem ein Stück mehr Autonomie. Und damit Persönlichkeit. Denn, so fragt Sabine Asgodom: „Wodurch funkelt ein Diamant?" Eben. Durch Ecken und Kanten.

5. MISSFALLEN LERNEN

Vor allem Frauen mutieren oft zu meinungslosen Ja-Sagerinnen - sie leihen der Freundin das Auto, damit sie mit ihrem neuen Flirt zum Baggersee kann - und verbringen den Samstag selbst im überfüllten Freibad. „Machen Sie sich klar, was hinter Ihrem Verhalten steckt", rät Sabine Asgodom. „Es ist die Vorstellung: Wenn ich Nein sage, dann werde ich nicht mehr gemocht."

Kurzfristig mag das vielleicht sogar stimmen. Die Freundin, die mit dem Bus zum Baggersee fahren muss, ist erst mal beleidigt. Doch der Glaube, von anderen nur Anerkennung zu bekommen, wenn man stets zuerst die Bedürfnisse des Gegenübers erfüllt, ist falsch. Das Gegenteil trifft zu: „Wer immer wieder gegen seinen Willen handelt, wird respektlos sich selbst gegenüber - was dazu führt, dass man irgendwann auch von anderen nicht mehr respektiert wird", sagt Asgodom. Ohne gelebte eigene Bedürfnisse entsteht kein Selbstwertgefühl. Und ohne Selbstwertgefühl bekommt man keine Anerkennung. So einfach ist das. Theoretisch.

In der Praxis erfordert es jedoch einige Übung, Nein zu sagen. Und sich nicht auf Diskussionen einzulassen. Doch man muss nicht erklären, weshalb man das Auto nicht verleihen kann. Ein „Tut mir leid, diesmal geht es nicht" genügt.

Zu gewagt, ein solch bestimmtes Auftreten der Freundin oder Kollegin gegenüber? Man kann auch gemäßigter üben zu missfallen - indem man einmal ausprobiert, was passiert, wenn man bei einer Kaffeerunde das letzte Stück Kuchen nimmt. Oder die Wohnung nicht putzt, obwohl Besuch kommt. Eben Dinge macht, von denen man befürchtet, sie brächten einem Minuspunkte in der Gunst anderer ein.

Buchtipps finden Sie auf Seite 124

Was würden Siegern tun, wenn Sie könnten? Schreiben Sie es in die Wunschliste unter www.emotion.de/herzenswunsch

Audiodatei www.emotion.de/audio



KARIN, 33, MTA AUS NEU-ULM

„Früher habe ich meine Wünsche nicht richtig wahrgenommen. Als ich Mutter wurde, merkte ich, dass es so nicht weitergeht, und machte eine Therapie. Seither habe ich vieles getan, was ich früher vermieden hätte. Vor kurzem überquerte ich mit drei Frauen auf dem Fahrrad die Alpen. Mir war klar: Ich werde Wünsche äußern müssen - und das könnte zu Konflikten führen. Aber ich habe gelernt, dass die Leute mich auch mögen, wenn ich meine Meinung sage. Denn nur, wer sich mit anderen auseinandersetzt, bekommt Feedback. Wer sich versteckt, bekommt keins. Und das ist das Schlimmste."

MAN MAG MICH NOCH, OBWOHL ICH JETZT MEINE MEINUNG SAGE

FOTOS: MAAK ROBERTS/DEFRANCE; ASSISTENZ: DAVID BENHAM; PROPS: RAUL WALCH; MODELS: MARIA SCHUSTER / WWW.DASIMPERIUM.COM, CORINNA BORCHERT, RAUL, ROBERTO, ROSA. TIM; DANK AN: WWW.TENTSTATION.DE; PORTRÄT: PRIVAT