

# LOS lassen

Das klingt so einfach. Und fällt uns trotzdem oft schwer. Wir wollen ja überall unser Bestes geben: in der Familie, im Job, beim Party-Small-Talk. Wie schafft man es, die vielen Herausforderungen des Alltags souverän zu meistern? ELLE sprach mit dem Stressexperten Louis Lewitan über die Kunst, gelassen zu bleiben

Zur Ruhe kommen. Weniger grübeln und zweifeln. Stattdessen das Leben entspannt angehen. Das nehmen wir uns oft vor, aber die Durchführung fällt uns nicht leicht. Und manchmal bewundern wir Menschen, die viel relaxter zu sein scheinen, als wir selbst es sind. Was sind ihre Tricks? Diplompsychologe Louis Lewitan hat in seinem Buch "Die Kunst, gelassen zu bleiben. Den Stress meistern – Erkundigungen bei den Besten" Prominente befragt. Und erstaunliche Erkenntnisse gewonnen.

**ELLE:** Sie sind ein namhafter Coach und Stressexperte. Was ist das Ge-

heimnis gelassener Menschen?

**Louis Lewitan:** Ich kenne niemanden, der Gelassenheit in Perfektion verkörpert. Gelassenheit ist ein Konstrukt in unserem Kopf. Es lohnt sich, danach zu streben. Auch wenn wir dieses Ideal nicht rund um die Uhr leben können. Sich 100-prozentige Gelassenheit zum Vorsatz zu machen, wäre eine weitere Belastungsquelle.

**ELLE:** Sind wir so verkrampft?

**L.L.:** Es ist unmöglich, in allen Bereichen des Lebens mustergültig zu performen und dabei völlig locker zu bleiben. Wir sollten lieber versuchen, mit Belastungen so

FOTO: JONAS LUNDQVIST



Alle Hürden  
lässig nehmen?  
Das geht nur,  
wenn Sie auch los-  
lassen können!

umzugehen, dass weder wir noch andere zu Schaden kommen.

**ELLE:** Was kann ich konkret tun?

**L.L.:** Stress ist etwas sehr Subjektives. Ein zehnjähriges Kind, das vor der Aufnahmeprüfung fürs Gymnasium steht, kann nicht verglichen werden mit einem Unternehmer, der die Verantwortung für mehrere Tausend Mitarbeiter trägt. Beide haben Stress. Deshalb habe ich unterschiedliche Persönlichkeiten befragt, um verschiedene Handhabungen und Denkweisen aufzuzeigen, die dem Leser neue Sichtweisen eröffnen.

**ELLE:** Wie haben Sie die Interviewpartner für Ihr Buch ausgewählt?

**L.L.:** Alle gehören zu den Besten ihres Fachs. Leidenschaft und Enga-

ge, dass sich im Wäschekorb der Familie 48 einzelne Socken finden. Aber mit ihrer Einstellung geht man leichter durchs Leben. Eine andere Stärke: Selbstverwirklichung. Giovanni di Lorenzo hätte seinen Posten als "Zeit"-Chefredakteur längst aufgegeben, wenn er diesen Beruf nicht für sinnvoll halten würde.

**ELLE:** Laut Studie der Techniker Krankenkasse stehen acht von zehn Deutschen unter Druck. Die WHO hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

**L.L.:** Ja, der Druck ist tatsächlich gewachsen. Alles dreht sich schneller. Neue Technologien wie Handy oder BlackBerry verleiten uns

als früher. Überspitzt: Damals litten Menschen Hunger, heute bekämpfen wir Übergewicht. Weil wir uns stärker über Schönheit und Makellosigkeit definieren.

**ELLE:** Empfinden wir Stress also heute nur intensiver?

**L.L.:** Nein. Der Mensch ist gestresst, solange er lebt, aber er lebt, solange er gestresst ist. Stress ist eine Energie. Und völlig normal, wie auch die Angst. Wichtig ist, Stress zu steuern und nicht von ihm getrieben zu werden. Stress entsteht im Kopf. Wer sich selbst zu harte Regeln aufstellt, erhöht den Druck.

**ELLE:** Wie komme ich aus diesem Strudel heraus?

**L.L.:** Seien Sie nicht zu streng mit sich. Niemand muss der Beste und perfekt sein. Setzen Sie Prioritäten. Wichtig: Nehmen Sie in Kauf, dass Sie sich eventuell kurz unbeliebt machen. Ein Beispiel: Sie müssen im Büro etwas fertigstellen, werden aber ständig gestört. Nehmen Sie sich das Recht, das Telefon umzuleiten und ein "Bitte nicht stören"-Schild an die Tür zu kleben. Erledigen Sie eines nach dem anderen. Wer versucht, es allen gleichzeitig recht zu machen, vernachlässigt die eigenen Bedürfnisse. Das führt zu Stress. Und vielleicht explodieren Sie zum falschen Zeitpunkt, bei der falschen Person, weil Sie ständig Ärger hinunterschlucken, anstatt Ihre Empfindungen und Wünsche klar zu kommunizieren.

**ELLE:** Gehen Frauen anders mit Stress um als Männer?

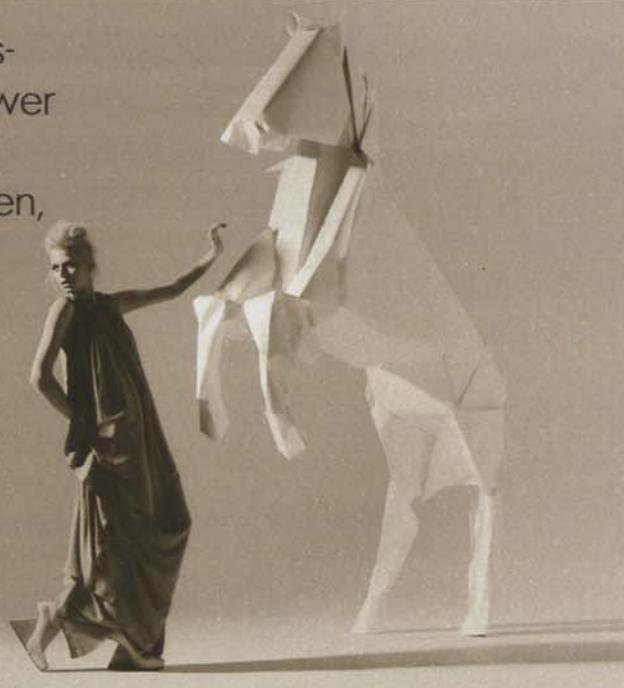
**L.L.:** Frauen suchen die Schuld meist zuerst bei sich. Sie sind eher bereit, auch für Negatives Verantwortung zu übernehmen, und lösen somit Konflikte schneller.

**ELLE:** Ein letzter Tipp zum Schluss?

**L.L.:** Gelassenheit geht immer mit Genussfähigkeit einher. Wer sich also Zeit nimmt zu genießen, kann am besten loslassen.

**INTERVIEW: NORA VON WESTPHALEN** ▷

Ein bewährter Stress-killer: Humor. Denn wer lacht, geht auf Distanz zu den Dingen, die ihn belasten



gement hat sie so weit gebracht.

**ELLE:** Was können wir von den Befragten lernen?

**L.L.:** Jeder besitzt unterschiedliche Stärken. Humor zum Beispiel. Ein Mittel, mit dem man Distanz schafft. Wer lacht, kann mit stressigen Situationen leichter umgehen. Doris Dörrie erzählte, dass es sie auch manchmal Überwindung kostet, darüber zu lachen,

dazu, ständig verfügbar zu sein.

**ELLE:** Sind wir heute wirklich gestresster als die Menschen früher? Gab es beispielsweise im Krieg nicht schlimmere Probleme?

**L.L.:** Erst in den 30er-Jahren prägte der österreichisch-kanadische Mediziner Hans Selye den Begriff Stress. Früher sagte man: Sorgen, Nöte, Belastungen. Heute leiden wir unter ganz anderen Sorgen

# thema des monats: ruhe



Lernen von den Besten: Wie gehen sie mit Stress um?

**Cameron Diaz, Schauspielerin**

Sie relaxt auf Reisen. "Ich liebe Hawaii. Dort gibt es so viele Möglichkeiten, Sport zu treiben. Und im Winter fahre ich in die Berge."



**Doris Dörrie, Filmemacherin und Autorin**

"Ich versuche innezuhalten, mich in den Augenblick, in das Jetzt zurückzubringen und mich selbst und die eigene Umgebung, die kleinsten Dinge und Geräusche bewusst wahrzunehmen."



**Giovanni di Lorenzo, Chefredakteur der Wochenzeitung "Die Zeit"**

"Identifikation mit dem, was man tut, ist das beste Mittel gegen Stress."

FOTO: JONAS LINDQVIST, STEFAN NIMMESSEM, YERA ANDERSON/WIREIMAGE, DOMINIK BUTZMANN/LAIF, PATRIC FOUAD/PEOPLEPICTURE, SZ PHOTO/STEFAN M. PRAGER, CINETEXT/ALLSTAR

**Karen Heumann, Mitglied des Vorstands bei Jung von Matt**

"Wenn ich das Gefühl habe, alle ziehen an einem Strang, wenn der richtige Esprit da ist, dann macht Berge versetzen Freude. Stress entsteht bei mir erst, wenn etwas atmosphärisch nicht stimmt."

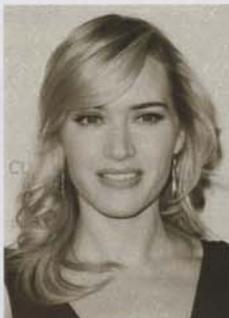


**Michael Kempf, Sternekoch und Küchenchef im Restaurant "Facil", Berlin**

"Wenn ein Team gut aufgestellt ist und kameradschaftlich arbeitet, kann ich auf Kritik sehr viel gelassener reagieren. Zusammenhalt ist ein gutes Mittel gegen Stress."

**Kate Winslet, Schauspielerin**

Zur Ruhe kommt die Oscarpreisträgerin zu Hause bei ihrer Familie. Mit ihrem Mann und ihren Kindern relaxt sie vor TV-Shows, probiert neue Rezepte aus und schlurft "gern auch mal in Pyjama und Bademantel durch die Gegend".



**Bruce Willis, Schauspieler**

"Musik machen befreit. Nach einer Jamsession fühle ich mich wie komplett neu aufgeladen."



**Jennifer Aniston, Schauspielerin**

"Ich entspanne mich mit Yoga. Die Übungen halten mich körperlich, geistig und seelisch fit."

**Louis Lewitan: "Die Kunst, gelassen zu bleiben. Den Stress meistern - Erkundungen bei den Besten", Ludvig Verlag, 19,95 Euro**

