

„Seien Sie gnädig mit sich!“

Schwächen, Fehler, Unvollkommenheit – alles wichtig für ein zufriedenes Leben. Sagt der Psychologe Louis Lewitan, Spezialist für mehr Gelassenheit

Interview Katja Nele Bode

Job, Beziehungen – nichts scheint heute von Dauer zu sein. Kein Wunder, dass viele Menschen verunsichert sind, oder?

In Zeiten des Wandels ist es enorm wichtig, sich selbst zu bejahen, den eigenen Wert zu schätzen. Damit steht und fällt alles. Diese Wertschätzung bedeutet, auch die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten anzuerkennen. Wer seine eigene Unvollkommenheit nicht akzeptiert, kann auch schlecht die anderer Menschen hinnehmen. Man konzentriert sich auf deren Schwächen, und das deprimiert einen. Dabei ist es elementar, mit anderen verbunden zu sein: um Solidarität zu entwickeln und gemeinsame Ziele zu verfolgen.

Die eigene Unvollkommenheit akzeptieren – geht das überhaupt?

Die meisten Menschen führen einen Kampf gegen sich selbst. Sie kennen keine Gnade, weil alles perfekt sein muss. Aber Vollkommenheit existiert nicht. Nicht mal in der Natur: Da sind Vulkane, Stürme, Erdbeben. Keiner von uns wäre gern in der Eiszeit geboren. Wir scheitern dauernd an Idealen, die keine sind, sondern nur Stress machen: Ich muss perfekt sein, muss die Gehaltsverhandlung durchsetzen, muss befördert werden, muss pünktlich sein. Selbst



Lieber öfter lächeln, als sich dauernd aus der Fassung bringen zu lassen – Louis Lewitan kennt die Formel für mehr Zufriedenheit.

wenn das bedeutet, dass ich mich unendlich stresse und völlig atemlos zu Terminen erscheine. Ich nenne das „Muss-Turbation“ – vor lauter Müssen nicht mehr zu können.

Wir setzen uns also unnötig unter Druck?

Ich coache die Leute, wieder sie selbst zu werden. Denn genau das wird einem abtrainiert. Aus einem einfachen Grund: Stellen Sie sich eine Gesellschaft mit lau-

ter Individualisten vor, die wirklich einen eigenen Geschmack, eigene Bedürfnisse, eigene Erwartungen haben. Eltern, Lehrer und Chefs wären komplett überfordert! Ich denke aber, dass es trotzdem wichtig ist, seine Einmaligkeit zu entdecken. Das bedeutet nicht, dass man zum Egoisten mutiert, der sich nur auf Kosten anderer durchsetzt.

Sondern?

Man muss kompromissfähig bleiben, sonst schlägt man sich ja wieder mit einem erdrückenden Ideal herum – nämlich, immer nur das zu tun, woran man glaubt. Jeder sollte erkennen, was seine Aufgabe im Leben ist, einen eigenen Geschmack entwickeln, aber sich auch nicht wie ein Eremit völlig von Trends absondern.

Aber laufen wir nicht manchmal sinnlosen Trends hinterher?

Es fühlt sich gut an, seine Bedürfnisse zu befriedigen. Und es ist schön, sich mit Luxusteilen zu schmücken. Aber man sollte sich immer die Frage stellen, welchen Preis man dafür bereit ist zu zahlen. Denn wenn man etwas unbedingt haben muss, wird man vieles dafür opfern. Definiere ich mich ausschließlich über eine bestimmte Marke, begeben sich in Abhängigkeit. Habe ich dann noch eine Bedeutung über dieses ►

„Wir scheitern dauernd an Idealen, die keine sind, sondern nur Stress machen“

„Begeben Sie sich auf eine Anhöhe und überblicken Sie die ungeheuerliche Weite ihres Wesens“

Accessoire hinaus? Man muss sich fragen: Will ich haben oder will ich sein?

Was ist besser?

Beides schließt sich nicht aus. Mir sind Leute suspekt, die nur haben oder nur sein wollen. Auch Menschen, die Konsum total ablehnen, machen sich etwas vor. Ohne Konsum gibt es kein Wachstum. Und ohne Wachstum kein Geld. Aber alles kostet Geld, auch die Rettung des Klimas.

Wie lernt man sich selbst wertzuschätzen? Und geht das nicht automatisch auf Kosten anderer?

Niemand sollte sich von anderen Menschen vereinnahmen lassen – weder vom Chef, noch vom Partner noch den Kindern. Man muss immer ein Stück von seinem Ich bewahren.

Erwarten wir auch von unseren Beziehungen zu viel?

Oft suchen wir in unserem Partner die Vollkommenheit, die wir selbst nicht in uns tragen. Liebe ist ein lebenslanger Prozess. Ich kann in meinem Gegenüber Bereicherung finden. Aber das heißt auf keinen Fall, dass derjenige so ist, wie ich es brauche. Ich muss sein Eigenleben als etwas Fruchtbare zulassen.

Nehmen Ängste und Depressionen tatsächlich so sehr zu, wie behauptet wird?

Das sagen die Statistiken. Wir sollten uns aber bewusst sein, dass wir ein privilegiertes Leben führen. Wir haben heute viel mehr Entscheidungsfreiheit als unsere Eltern oder Großeltern, die den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, manche sogar zwei Kriege. Doch genau diese Freiheit kann Hilflosigkeit erzeugen, was dann wiederum zu Depressionen führt. Allerdings hat man heute unendlich viele Möglichkeiten, sich helfen oder coachen zu lassen. Ich sehe das Pro-

blem also mit einer gewissen Gelassenheit.

Gibt es überflüssige Ängste?

Nein. Aber Angst hilft einem nicht weiter. Die meiner Meinung nach beste Methode, sie in den Griff zu bekommen: den Zugang zu seinen Stärken finden. Wir erkennen oft nicht mehr unsere Talente und Begabungen. Wir glauben, immer nur die Tugenden einsetzen zu müssen, die zu einem bestimmten, oft fragwürdigen Ziel führen. Der Rest geht verschütt. Aber eigentlich haben wir alle Voraussetzungen in uns, das Leben zu meistern.

Also muss ich den Eingang zu einer Art überwucherten Tunnel finden?

Ja, aber achten Sie bitte darauf, dass das Licht am Ende des Tunnels nicht von einem entgegenfahrenden Zug kommt. Begeben Sie sich stattdessen auf eine imaginäre Anhöhe und überblicken Sie die Weite und den Reichtum Ihres Wesens. Sie werden dastehen und staunen: Das alles bin ich! Dafür sollten Sie sich genügend Zeit nehmen.

Oh Gott, ausgerechnet jetzt, wenn Weihnachten vor der Tür steht?

Da kann man erleben, wie eine als be-

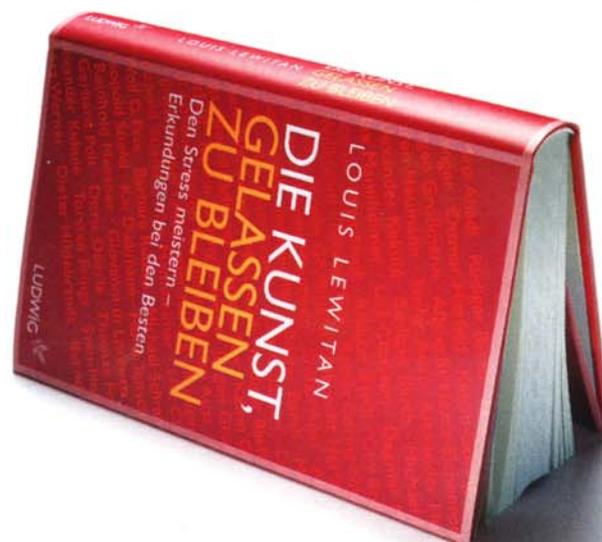
sinnliches Familienfest gedachte Feier zur egoistischen Selbstdarstellungsparty degeneriert. Warum die perfekte Gastgeberin und Plätzchenbäckerin sein? Warum tagelang kochen und just an diesem Tag super Geschenke für alle bereithalten? Warum ein friedliches Fest erzwingen, wenn sich alle in den Haaren liegen? Kurz, wir machen uns etwas vor – und wir machen uns damit verrückt.

Was empfehlen Sie stattdessen?

Laden Sie nur die Leute ein, die sie wirklich mögen. Vielleicht bringt jeder eine gute Flasche Wein mit. Tischen Sie kein Fünf-Gänge-Menü auf, das zwei Stunden gegessen wird und nach dem keiner mehr vom Stuhl hochkommt. Das ist Quatsch.

Letzte Frage: Wie gelingt ein zufriedenes Leben?

Es geht nicht darum, irgendwelche fachlichen Kompetenzen zu verbessern. Sondern darum, seine Persönlichkeit zu entwickeln. Man reift nur, wenn man sich kalkulierbaren Risiken aussetzt und bereit ist, Fehler zu machen, daraus zu lernen und so in jeder Hinsicht besser zu werden: als Partner, als Freund, als Mensch. ●



RUNTERKOMMEN!
Louis Lewitan wurde 1955 in Lyon geboren und zählt zu den bekanntesten Stress-Experten Deutschlands. Für sein Buch „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ (Ludwig Verlag, 19,95 Euro) redete er mit Schauspielern, Sportlern und Politikern.