

ursache & wirkung

www.ursache.at

STRESS

Stressalarm

So werde ich die Spannung los

Auto – Nein, Danke!

Wie die Welt ohne Pkw funktioniert

Wir müssen teilen

Ein Münchner Star-Gastronom zeigt, wie das geht

Sich in seiner Gesamtheit bejahen

Stressforscher Louis Lewitan, 55, über die Notwendigkeit der Entschleunigung und der Selbstakzeptanz auf dem Weg zu mehr Gelassenheit. PETER RIEDL

U&W: *Kann Gelassenheit durch die Einhaltung von Ver- und Geboten erreicht werden?*

Louis Lewitan: Gelassenheit nicht, aber Sicherheit. Für manche Menschen sind Gebote und Verbote, aber auch die Einhaltung von Ritualen eine Möglichkeit, sich nach einer Leitschnur zu richten und dadurch eine gewisse Sicherheit zu erlangen. Begrenzungen können beschützend sein und Halt geben. Über die Befolgung von Geboten und Verboten hinaus sollte man auch an sich selbst arbeiten, will man Gelassenheit erlangen. Die ausschließliche Einhaltung von Regeln ist zu wenig.

U&W: *Gibt es Ihrer Meinung nach Menschen, die von Geburt an anfällig für bzw. resistent gegen Stress sind?*

Louis Lewitan: Ein gewisser Teil der Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress ist angeboren. Es gibt eine naturbedingte Robustheit, darüber hinaus kann man sich eine gelassene Lebenshaltung auch anlernen und antrainieren. Sowohl Psychotherapie als auch Coaching sind dafür geeignet. Wichtig ist zu wissen, woher der Stress kommt. Stress gibt es von Geburt an und solange wir leben. Es gibt unterschiedliche Arten von Stress – positiven oder negativen. Wenn ich arbeitslos bin, habe ich eine andere Art berufsbedingten Stress als ein erfolgreicher Manager.

U&W: *Sie schreiben, Gelassenheit ist mit Angst nicht kompatibel. Wie sehr hat Stress mit Angst zu tun?*

Louis Lewitan: Wir sind an einer entscheidenden Differenzierung angelangt. Gelassenheit ist eine Grundhaltung, die über die aktuelle Stresshandhabung hinausgeht. Wer gelassen ist, akzeptiert die Angst und integriert sie in sein Leben. Er fühlt sich ihr nicht ausgeliefert und erlebt sie nicht als existenzgefährdend. Ich unterscheide zwischen Situationen, in denen ich Angst habe, und einer gelassenen Lebenseinstellung. In der weiß ich, dass es Angst gibt und dass sie zum Leben dazugehört, sie ist aber nicht übermächtig. Solange ich in der Angst selbst stecke, also die Angst bin, kann ich keine Lösung finden. Erst wenn ich aus diesen Ängsten mit dem Wissen, es gibt sie und sie gehören dazu, heraustrete, erlange ich persönliche Reife. Angst ist dann nicht mehr lähmend wie in der Depression, sondern Teil des Prozesses.

U&W: *Es wird gesagt, durch Meditation und Achtsamkeitstraining könne man zu einer weitgehend gelassenen Haltung kommen.*

Louis Lewitan: Beides hilft, sich dem Ideal der Gelassenheit anzunähern. Gelassenheit ist nicht etwas, was ich besitze, sondern etwas, was ich bin. Ich kann mir zwar eine Technik aneignen, aber Gelassenheit geht darüber hinaus. Durch die Bereitschaft, sich durch einen kontinuierlichen Lernprozess weiterzuentwickeln, komme ich in einen anderen Reifeprozess. Jung und dynamisch, mit Familiengründung und Karriere beschäftigt, hat man eine andere Form von Stress als mit 65, wenn man den beruflichen Höhepunkt hinter sich hat und es um die Konsolidierung des Erreichten geht. Je erfolgreicher ich im Leben war, wobei ich Erfolg nicht nur durch Status oder Geld allein definiere, desto mehr Substanzkredit werde ich aufgebaut haben, um Probleme gelassener zu sehen. Je weniger es mir im Laufe des Lebens gelungen ist, bestimmte Situationen zu meistern, umso weniger Selbstwertgefühl werde ich haben, um gelassen auf neue Probleme zu reagieren. Es gibt also einen Zusammenhang zwischen Erfolg und Gelassenheit.

U&W: *Sind Ärger und Unzufriedenheit auch Stress?*

Louis Lewitan: Ja, sie rufen Stress hervor und entstehen infolge von Stress. Ich definiere Stress als Lebensenergie und diese kann in eine positive und eine negative Richtung gelenkt werden. Wenn wir wenig Energie aufbringen können, steuern wir nicht, sondern werden gesteuert. So entsteht das Gefühl der Hilflosigkeit oder gar der Depression. Es gibt unterschiedliche Arten von Stress. Ärger ist eine gefühlsmäßige Stressreaktion als Zeichen meines Unmutes über etwas, was mir nicht gelungen ist oder mich verletzt hat. Den Ärger kann ich auch zum Anlass nehmen, mit dem, was ihn erzeugt hat, in einen Dialog zu treten und so den Knoten zu lösen. Ärger ist die eigene Wahrnehmung. Wir machen oft den Fehler, ihn zu externalisieren, also nach außen auf andere zu verlagern und uns so aus dem Prozess herauszunehmen. Wenn ich meinen Ärger, der sich nicht nur gefühlsintensiv, sondern wegen der Erregung auch körperlich auswirkt, bewusst wahrnehme, kann ich ihn zum Anlass nehmen, um in eine Kommunikationsschleife mit

mir und meinem Gegenüber einzutreten. Das gelingt, wenn ich in Beziehung zur Quelle meines Ärgers bleibe.

U&W: *Ist es nicht so, dass mich nicht die andere Person ärgert, sondern ich diese zum Anlass nehme, mich zu ärgern?*

Louis Lewitan: Das ist eine sehr differenzierte Sichtweise. Es stimmt, ich hätte auch die Möglichkeit, anders zu reagieren, als mich über sie zu ärgern. Es hängt mit der Deutung der Person zusammen, also wie ich sie interpretiere. Das ist ein wichtiger Aspekt des Prozesses der Gelassenheit, es kommt sehr wohl auf die Wahrnehmung und ihre Interpretation an.

U&W: *Aber noch vor der Deutung entsteht in mir ein Gefühl, in diesem Fall ein unangenehmes. Und dieses unangenehme Gefühl ist ja erst die Ursache des Ärgers. Die Lösung liegt nicht in der Reaktion, sondern im Gefühl. Wenn ich es schaffe, dieses Gefühl nicht aufkommen zu lassen oder es so früh zu erkennen, dass ich es fallen lassen kann, bleibe ich gelassen.*

Louis Lewitan: Das Gefühl und seine Deutung stehen in Wechselwirkung und beide sind kontextabhängig. Wenn wir den Gedankengang fortführen, dann könnte es auch sinnvoll sein, den Ärger in der Situation zu unterdrücken, weil es vielleicht nicht lebensklug wäre, den Ärger auszudrücken.

U&W: *Das wäre das Ersetzen des Ärgers, also ein erster Schritt. Eine tiefgreifende Lösung wäre doch, zur Erkenntnis zu gelangen, dass Ärger grundlos ist und nur durch mich entsteht. Ich bräuchte ihn dann gar nicht zu unterdrücken, weil er gar nicht mehr entstünde.*

Louis Lewitan: Das ist richtig. Leider benötigen wir meistens zu lange, um zu einer solchen Erkenntnis zu gelangen. Nehmen

Sie etwa das Abhängigkeitsverhältnis gegenüber einem Vorgesetzten. Der Angestellte ist zwar im Recht, dennoch muss er seinen Ärger unterdrücken, um unangenehme Konsequenzen abzuwenden.

U&W: *Kann man aus solchen Abhängigkeiten nicht aussteigen und dem Vorgesetzten sagen, dass man anderer Meinung ist?*

Louis Lewitan: Das hängt mit der Selbstwertschätzung zusammen. Ich werde nur dann in einen Konflikt eintreten, wenn ich mich selbst schätze und bejahe. Ohne genügend Selbstwertgefühl werde ich die Situation so einschätzen, dass ich es mir nicht leisten kann, den Mund aufzumachen. Ich werde diesen Ärger nicht auflösen, sondern ihn mit nach Hause nehmen und ihn erst später, z. B. durch Sport, abbauen.

U&W: *Welche anderen Möglichkeiten gibt es?*

Louis Lewitan: Zum Beispiel sich bewusst entschleunigen, bewusst Pausen einlegen, in denen ich nichts tue und aus dem Prozess heraustrete. Oder indem ich mich öfters am Tag in meiner Gesamtheit bejahe, dass ich zu mir stehe und mich in meiner Unvollkommenheit annehme. Wenn ich in der Lage bin, mir meine Fehler zu verzeihen, anstatt mich immer wieder abzuwerten und mich zu beschimpfen. Das ist eine Haltung, die ich jedem ans Herz lege. Wir sollten zugleich lernen, sich zu bescheiden und die eigenen Grenzen zu erkennen. Sich immer wieder bewusst daran erinnern, nicht alles erreichen zu können, was ich mir zum Ziel setze, weil ich nicht allmächtig bin. •

LOUIS LEWITAN, geb. 1955 in Lyon, ist Diplom-Psychologe und zählt zu den renommierten Stress-Experten Deutschlands. Internationale Erfahrungen auf diesem Gebiet erlangte er als Forscher und Executive Director der Stiftung ‚Child Development Research‘ und der ‚International Study of Organized Persecution of Children‘ unter Vorsitz des Nobelpreisträgers Elie Wiesel in New York. Seine psychologische Kompetenz und Erfahrung ist bei Unternehmern und Führungskräften in Sachen Veränderungsprozessen, Konfliktlösungen und Strategieumsetzung gefragt. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in München.



LOUIS LEWITAN