

FRÜHJAHR 2011

glanzvoll

DAS MAGAZIN
FÜR MENSCHEN MIT STIL



KOCHEN MIT LIEBE – STARKÖCHIN LEA LINSTER

Zu Besuch in ihrem Restaurant im luxemburgischen Frisange

DAS BRITISCHE KÖNIGSHAUS TRINKT MOSEL-RIESLING

Weine aus der Region – getrunken von Prominenten aus aller Welt

DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Gönnen Sie sich eine Übergangszeit, rät Stressexperte Louis Lewitan im Interview

DEUTSCHLAND 5 EURO LUXEMBURG 5 EURO



DIE KUNST DER GELASSENHEIT

Der Stressexperte Louis Lewitan empfiehlt, sich zwischen Winter und Frühjahr eine Übergangszeit zu gönnen

Ein langer kalter Winter liegt hinter uns. All das Schneeschaufeln, Eiskratzen und Frieren hat an unseren Nerven gezerrt. Jetzt steht der Frühling vor der Tür. Wie wir entspannt in die neue Jahreszeit starten können, erklärt der renommierte Stressexperte Louis Lewitan im *glanzvoll*-Interview.

glanzvoll: Fangen wir doch einmal grundsätzlich an: Was ist Stress eigentlich?

Louis Lewitan: Stress ist Energie. Und diese Energie kann positiv oder negativ sein. Wenn sie positiver Art ist, fühlen wir uns vital und aktiv. Wenn sie negativer Art ist, fühlen wir uns lustlos und überfordert. Stress gibt es somit immer – und aus diesem Zustand kommen wir zum Glück auch nicht raus. Denn Stress ist lebensnotwendig und treibt uns an. Ohne Stress würden wir sterben, weil er ein Aktivierungszustand ist.

glanzvoll: Nur hat der negative Stress offenbar zugenommen. Oder jammern wir einfach nur mehr als die Generationen vor uns?

Louis Lewitan: Das kann man nur schwer vergleichen. Wenn ich zum Beispiel die Zeit unserer Großeltern nehme, können wir uns eigentlich nicht beklagen, weil wir in einer Zeit des Friedens und der relativen materiellen Sicherheit leben. Wir sind weder auf der Flucht oder vertrieben noch leiden wir Hunger. Jede Zeit hat eben ihre eigene Art von Stress. Nichtsdestotrotz sollten wir uns bewusst mit unseren Belastungen befassen, um Krankheiten vorzubeugen.

glanzvoll: Welche Arten von Stress gibt es denn für uns?

Louis Lewitan: Unsere Zeit ist eine Zeit der Beschleunigung. Komplexität und Informationsdichte nehmen zu. Auch die ständige Erreichbarkeit mittels Technologie stellt eine tiefgreifende Veränderung dar. Ebenso zählen flexibilisierte Arbeits- und Einkaufszeiten dazu, selbst der Sonntag ist nicht mehr heilig. Wir können dadurch zwar entspannter einkaufen, aber eben auf Kosten derer, die deswegen länger arbeiten müssen. Es sind also ganz andere Stressquellen als früher, und auch die Qualität des Stresses hat sich verändert.

glanzvoll: Hinter uns liegt ein harter Winter – kommt mit dem Frühling auch die Entspannung?

Louis Lewitan: Wir sind im Winter auf jeden Fall stressempfindlicher. Die Kälte führt dazu, dass wir sehr viel



Lernen, auf sich zu hören: Jeder muss selbst herausfinden, was für ihn Erholung bedeutet, sagt der Stressforscher Louis Lewitan.

Foto: Copyright/Stefan Nimmegern.

Energie verbrauchen. Außerdem planen wir zu wenige Pufferzeiten ein – zum Beispiel beim witterungsbedingt schwierigeren Arbeitsweg oder wenn erkrankte Mitarbeiter fehlen. Diese Verzögerungen setzen uns dann wiederum unter Druck. Ein wichtiger Faktor ist außerdem der fehlende Sonnenschein im Winter, der zu einer erhöhten Konzentration des Schlafhormons Melatonin führt. Dieses Hormon und der niedrige Blutdruck bewirken dann die typische Frühjahrsmüdigkeit.

glanzvoll: Und was können wir gegen diese Müdigkeit tun?

Louis Lewitan: Wir sollten uns eine Übergangszeit vom Winter zum Frühling gönnen. Aber wir denken immer, dass wir Maschinen seien, die funktionieren müssten. Stattdessen sollten wir mit gesunder Ernährung, Wechselduschen und langsam zu steigender Bewegung wieder körperlich

fit werden. Das wiederum wirkt sich dann auch positiv auf unsere mentale Fitness aus. Dann können wir den Frühling genießen, wieder aktiver werden und uns nach draußen orientieren.

glanzvoll: *Wie können wir negativen Stress denn grundsätzlich vermeiden?*

Louis Lewitan: Es ist grundsätzlich wichtig, gut zu sich selbst zu sein und in sich hineinzuhören. Das tun wir viel zu selten. Und deswegen verlieren wir das Gespür für unsere Grenzen und Bedürfnisse. Stattdessen sollten wir innehalten und uns fragen: ‚Wie fühle ich mich und was brauche ich?‘ Das wiederum ist sehr individuell. Der eine braucht Bewegung, der andere Besinnlichkeit oder geistige Stimulanz. Auch Musik und ätherische Öle sind wohltuend, weil sie unsere Stimmung aufhellen und unsere Sinne anregen. Jeder sollte in Kontakt mit sich selbst treten, zwischen durch mit sich allein sein und spüren, was ihm gut tut.

glanzvoll: *Doch viele empfinden auch Stress in der Freizeit.*

Louis Lewitan: Ja, weil wir unsere Grenzen zu wenig wahrnehmen, sie daher oft überschreiten und folglich unsere Reserven angreifen. Wir glauben fälschlicherweise, Entspannung sei dasselbe wie Faulenzen. Auch das Wort „Müßiggang“ ist aus unserem Vokabular verschwunden; Nichtstun gibt es nicht mehr. Und so machen wir uns selbst beim Sport Druck. Bewegung sollte Freude und nicht Leistung sein, also lieber einmal tanzen, als im Fitnesscenter zu trainieren. Gleiches gilt auch für Freundschaften und Beziehungen, die wir pflegen müssen, um dadurch auch Unterstützung zu bekommen. Aber es ist genauso falsch, immer auszugehen wie sich zu Hause zu verschanzen. Es gibt dabei keine wirkliche Balance, aber das Streben danach ist etwas sehr Sinnvolles.

glanzvoll: *Verraten Sie uns, wobei Sie am besten entspannen können?*

Louis Lewitan: Ich bin ein Familienmensch. Ich verbringe lieber Zeit mit meiner Frau und meinen beiden Töchtern, als allein zu joggen. Und ich liebe humorvolle Bücher, weil ich gerne lache und beim Lachen meine Sorgen vergesse. Aber da ist jeder Mensch anders. Wie gesagt, man sollte herausfinden, welcher Typ man ist und was einem gut tut.

Das Gespräch führte Verena Schüller

BUCHTIPP

Den Stress gelassen meistern: In seinem Buch „**Die Kunst, gelassen zu bleiben**“ gibt Louis Lewitan einen Einblick, wie stresserprobte Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen wie Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Medien und Politik mit großen und kleinen Krisen umgehen. Unter anderem befragte er den Vorstandsvorsitzenden der RWE AG, Jürgen Großmann, den Fußballer Torsten Frings sowie den Filmproduzenten Bernd Eichinger. Entstanden ist ein Fundus gelebter Erfahrung, aus dem jeder seine persönliche Strategie zu weniger Stress entwickeln kann.

Louis Lewitan

Die Kunst, gelassen zu bleiben. Den Stress meistern – Erkundungen bei den Besten

Ludwig Verlag

19,95 Euro

ISBN: 978-3-453-16402-4



ZUR PERSON:

Louis Lewitan, 1955 in Lyon geboren, ist Diplom-Psychologe und zählt zu den renommierten Stress-Experten der Republik. Er gibt Coachings und Seminare, hält Vorträge und schreibt Kolumnen für das ZEIT-Magazin. Zu seinen Klienten zählen mittelständische Familienunternehmen ebenso wie internationale Konzerne. Lewitan lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in München.