

INTERVIEW DES MONATS



© Louis Lewitan

Den Stress zum Freund machen – wie geht das?

// Es ist empfehlenswert, dem Menschenverstand zu vertrauen, um Stress als nützlich zu betrachten.

Eine Mindestmaß an Stress ist nötig. //

ZUR PERSON

Louis Lewitan

Louis Lewitan, geboren 1955 in Lyon, zählt zu den renommierten Stress-Experten der Republik. Seine psychologische Kompetenz und Erfahrung ist bei Unternehmern und Führungskräften in Sachen Veränderungsprozesse, Konfliktlösungen und Strategieumsetzung gefragt. Zu seinen Klienten zählen mittelständische Familienunternehmen ebenso wie internationale Konzerne. Von 2005 bis 2011 war Louis Lewitan als Ombudsmann für das Europäische Patentamt tätig.

Louis Lewitan ist Autor des Buchs „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ und interviewt unter anderem Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Politik und Kultur für die Kolumne „Das war meine Rettung“ im Zeit-Magazin. Er lebt mit seiner Frau und seinen zwei Töchtern in München. Weitere Informationen über Louis Lewitans Arbeit gibt es auf www.lewitan.com.



Fahrschule: Herr Lewitan, eines Ihrer Bücher heißt „Die Kunst, gelassen zu bleiben“. Wie bleiben Sie gelassen?

Louis Lewitan: Ich gehe mit meinem Hund in der Natur spazieren und sehe mir Cartoons – in Buchform – an. Gern auch mal versehen mit einer Prise schwarzen Humor. Das ist für mich sehr amüsant und inspirierend. Aber ich lese da immer nur ein paar Seiten und nicht alles auf einen Schlag.

Neue Erkenntnisse der Wissenschaft raten, den Stress als etwas Positives und Nützliches zu sehen, als Freund. Wie stehen Sie zu dieser Ansicht?

Das Thema Autosuggestion in Zusammenhang mit positivem Denken ist äußerst produktiv,

da es darum geht, sich nicht nur gedanklich, sondern auch vom Gefühl her zu beeinflussen. Autosuggestion kann eine gute und effektive Methode sein. Denn die Vorstellung ist kein emotionsfreies Gebiet, sondern geht immer mit Gefühlen einher. Daher gilt das Gebot: Gedanken lassen sich beeinflussen, Vorstellungen sind lenkbar. Untersuchungen belegen die Kraft der Autosuggestion. Sie eignet sich bestens, um sich innerlich abzugrenzen und Abstand zu negativen Gedanken zu gewinnen. Mit Entspannungstechniken zum Beispiel kann man sich in einen positiven Zustand begeben. Es ist nachgewiesen, dass positive Energie die Gesundheit beflügelt. Autosuggestives Training wird nicht nur von Psychologen empfohlen, sondern auch von Krankenkassen.

Welche Möglichkeiten sind erfolgreich, um dem Stress wohlgesonnen zu sein, ihn also als Freund zu sehen?

Freundschaft braucht Zeit und muss gepflegt werden. Man muss sich die Freundschaft mit dem Stress antrainieren – und das benötigt nun einmal Zeit. Das funktioniert nicht mit Magie, sondern kann nur durch kontinuierliche Arbeit und Beharrlichkeit klappen. Da braucht man auch gute Nerven und eine gehörige Frustrationstoleranz. Man muss einen Anker in die Zukunft werfen, am Seil ziehen und sich auf einen positiven Ausgang fokussieren. Das Ziel ist es, eine Lernkurve zu erreichen. Dabei gibt es keinen goldenen Weg.

// AUTOSUGGESTION IST GUT GEEIGNET, UM SEIN LEBEN SELBSTBESTIMMT ZU FÜHREN//

Fahrlehrer sind meistens Einzelunternehmer, die sich um ihr Geschäft allein kümmern müssen. Sie sitzen den ganzen Tag im Auto, müssen freundlich und hochkonzentriert sein – und sich am Sonntag häufig noch um Büroarbeit kümmern. Welche Tipps würden Sie Fahrlehrern und anderen Unternehmern geben, wenn diesen der Alltag im oben genannten Sinn zu viel wird?

Der beste Ratgeber ist der gesunde Menschenverstand. Zwischen den einzelnen Fahrstunden ist für den Fahrlehrer eines enorm wichtig: Pausen machen. Wenn gerade eine schwierige



Einfacher Tipp, große Wirkung: Regelmäßig kurze Pausen machen

Fahrstunde war, ist auch der Fahrlehrer gestresst. Eine Pause von fünf Minuten zwischen den Fahrstunden reicht dabei schon. Ebenfalls nicht zu vernachlässigen sind Essen und Trinken. Sich um das eigene Wohl zu sorgen, sich nicht zu vernachlässigen, sich selbst gut zu behandeln, ist essenziell. Fahrlehrer sollten nicht nur mit ihren Schülern sondern auch mit sich selbst ruhig und geduldig sein. Ohne Selbstfürsorge geht so etwas nicht. Es reicht nicht, ein guter Fahrlehrer zu sein, man muss seinen Alltag und sein Unternehmen gut planen und organisieren. Dabei muss die Balance stimmen. Mit Blick auf seine Fahrschüler sollte der Fahrlehrer spüren, mit wem er es zu tun hat. Er sollte zum Beispiel übermotivierte Schüler erden oder bei Autotechnik-Vernarrten auf den gesunden Menschenverstand hinweisen. Der Fahrlehrer sollte die Fahrschüler ermuntern, an sich selbst zu glauben und umgehen, dass sie sich selbst herabwerten. Immer gut ist es, die Situation im Auto aufzulockern und Stresssituationen nicht zu fördern. Atemtechniken können helfen oder auch ein guter Witz. Lockerheit durch Humor.

Welche Arten des Stressmanagements sollte man vermeiden?

Das ist eine schwierige Frage, denn Stressmanagement impliziert eigentlich, dass es erfolgreich ist und nichts noch schlechter macht. Nicht zu empfehlen sind auf jeden Fall Methoden, die auf Kosten anderer gehen, etwa über andere Fahrschüler zu schimpfen oder sie schlechtzumachen. Diese Art des Sich-indirekt-Luft-Verschaffens ist kontraproduktiv. Man sollte eher an seiner Selbstwahrnehmung arbeiten: Wie wirke ich, und was bewirke ich damit? Selbstreflexion hilft einem weiter.

Welche Entwicklungen brachten die Forschung dazu, den Stress mit anderen Augen zu sehen?

Bei allem Respekt für die Forschung und deren Ergebnisse: Der Stress als Freund – das klingt gut, ist aber eh klar. Denn ein Mindestmaß an Stress ist nötig, um leistungsfähig zu sein, um Energiereserven zu mobilisieren, um sich wach zu halten. Wer keinen Stress empfindet, macht sich etwas verdächtig: Ist ihm etwa alles egal oder ist er überheblich? Ich denke, dass es immer empfehlenswert ist, auf seinen gesunden Menschenverstand zu hören, um den Stress als nützlich zu betrachten. Der Fahrlehrer sollte sich als Dienstleister und jeden Schüler als Kunden wahrnehmen – und auf ihn eingehen. Ein guter Fahrlehrer nimmt auf dessen Befindlichkeiten Rücksicht, sucht das persönliche Gespräch als Teil der Gesamtkommunikation. Der Kunde, also der Fahrschüler, sollte nicht wie eine Maschine behandelt werden. Wer jedem Fahrschüler offen und fair, also mit gesundem Menschenverstand, begegnet, trägt zur Senkung von negativem Stress – sei es Angst oder Nervosität – bei.

Ist denn ein Leben ganz ohne Stress überhaupt empfehlenswert, quasi Hängematte von morgens bis abends?

Das ist eine schöne Vorstellung. Aber nur, wenn man vorher unter negativem Stress stand. Beide Seiten sind notwendig: Phasen der Ruhe und Phasen der Entspannung. Stress ist wie ein Muskel mit Beuger und Strecker, in denen sich Belastung und Regeneration abwechseln. Für mich ist es wichtig festzuhalten: Wenn Fahrlehrer sich selbst ausbeuten, handeln sie nicht vernünftig. Sie machen gewissermaßen „Schulden“. Das geht wie im echten Finanzkreislauf ein Zeitlang gut, aber dann muss man zahlen.

Interview: Thomas Cyganek