

# „Man muss sich selbst zum Freund haben“

Wie dem Stress entfliehen? Tipps vom Psychologen Louis Lewitan

TEXT: STEPHAN RICHTER

**W**er Stress und Leistungsdruck entkommen will, muss zuerst an sich selbst glauben, sagt der Psychologe Louis Lewitan. Und wer faulenze, möge kein schlechtes

Gewissen haben.

Einfach mal die Seele baumeln lassen. Einfach mal länger im Bett liegen bleiben. Einfach mal sich selbst etwas gönnen: für Louis Lewitan gehört dies zur Kunst, dem wachsenden Leistungsdruck und Stress zu entfliehen. Doch der in Lyon geborene Diplom-Psychologe, der sich international als Stress-Experte einen Namen gemacht hat, weiß auch, dass viele Menschen selbst im Urlaub nicht abschalten können.

„MANCHE BEKOMMEN EIN SCHLECHTES GEWISSEN, wenn sie in den Ferien nicht ständig auf ihr Smartphone schauen, um zu erfahren, ob nicht irgendeiner aus der Firma angerufen hat“, sagt Lewitan. Als Coach von Führungskräften und Unternehmensberatern weiß er um den wachsenden Druck, der auf Arbeitnehmern lastet. „Früher resultierte die Belastung vor allem aus körperlicher Arbeit, einschließlich Schichtdienst oder Rekordarbeit. Heute stresst vor allem das Multitasking – immer mehr komplexe Tätigkeiten werden zugleich erledigt. Hinzu kommt, dass Arbeitnehmer immer flexibler sein müssen, dass es keine kontinuierlichen Arbeitsabläufe mehr gibt und man im Zweifel sieben Tage die Woche rund um die Uhr im Standby-Modus ist“, verweist der Stress-

Experte auf die Veränderungen in der Arbeitswelt.

Aus dem Alltag kennt der Psychologe die Folgen. Menschen fänden nicht mehr den „Aus“-Schalter. Die Leistungsgesellschaft suggeriere, dass einem keine Fehler unterlaufen dürften. „Wir stressen uns selbst, weil wir glauben, immer funktionieren und an unsere Leistungsgrenzen und darüber hinaus gehen zu müssen. Dabei vergessen wir, dass rasch das Gegenteil eintritt.

WER SICH SELBST AUSBEUTET, leistet auf Dauer unterm Strich weniger als derjenige, der die Balance zu halten versteht“, betont Lewitan und nimmt auf Manager-Seminaren die Führungskräfte in die Pflicht. Sie hätten oft eine Mitschuld an dem wachsenden Druck, der krank macht. Schlechte Führung verunsichere Mitarbeiter – beispielsweise, wenn das strategische Ziel eines Unternehmens oder eines Arbeitsbereiches unklar oder nicht nachvollziehbar sei. Zudem sei die sozial-emotionale Kompetenz bei vielen Führungskräften nicht besonders ausgeprägt.

Etwas anderes komme bei den Stressfaktoren hinzu. Jobunsicherheit, prekäre Arbeitsverhältnisse, Zeitverträge und die Angst vor dem sozialen Absturz verstärken – so Lewitans Beobachtungen – den Leistungsdruck. „Das geht in Familien bis hin zu den Kindern, die oft spüren, wenn diese Sorgen die Eltern auffressen“, sagt der Psychologe. Von den älteren Generationen, die noch einen oder sogar beide Weltkriege miterlebt hätten, sei solcher Stress besser weggesteckt



Louis Lewitan wurde 1955 im französischen Lyon geboren. Nach dem Studium der Psychologie in München leitete er als Geschäftsführer eine internationale Stiftung mit dem Schwerpunkt Stress-Traumata in New York. Lewitan, der heute auch als Coach für Unternehmen arbeitet, lebt mit seiner Familie in München.

worden; dazu hätten diese Generationen zu viel Einschneidendes erlebt. Die Jüngeren, die in Friedens- und Wachstumszeiten groß geworden seien, reagierten anfälliger auf die Herausforderungen im Job und im Alltag. Und nicht selten würden diese Eltern den Stress auf ihre Kinder übertragen. „Ihre Kinder sollen es besser haben als sie. So werden die Kleinen schon in Kindergarten und Schule unter Leistungsdruck gesetzt“, beklagt der Experte. Die Folge seien immer mehr psychische Auffälligkeiten und Erkrankungen schon bei Jungen und Mädchen.

Der 59-Jährige, der auch in den digitalen Medien und in der Informationsflut eine permanente Beschleunigung des Alltags sieht, ruft zur Entschleunigung auf. Menschen könnten sehr wohl etwas gegen wachsenden Stress und Leistungsdruck tun. In dem Buch „Die Kunst, gelassen zu bleiben“ (Ludwig Buchverlag) zeigt er am Beispiel unterschiedlicher Persönlichkeiten, wie sie ihren Stress meistern.

UND ER SELBST? Nerven ihn nicht manchmal die Vortragsreisen im In- und Ausland oder die Beratungsaufträge in mittelständischen Familienunternehmen und in internationalen Konzernen? „Nein“, wehrt Lewitan ab, „ich habe das Glück, dass mir die Arbeit Spaß macht und mir einen Sinn gibt. Auch diese Faktoren entscheiden über Leistungsdruck.“ Zudem spielten ein stabiles familiäres Umfeld und Freunde eine wichtige Rolle. Wer von einer geselligen Gemeinschaft aufgefangen werde, könne Stress leichter verarbeiten

NOCH WICHTIGER aber sei es, dass jeder Mensch sich wertschätze. Wer den Glauben an sich selbst verliere, stehe am Abgrund. „Man muss sich selbst zum Freund haben“, fordert Lewitan. „Selbstbejahung“ sei Voraussetzung, um in sich zu allererst die Stärken zu sehen und nicht die Schwächen. Dabei macht der Psychologe allen Mut, die an ihren Fähigkeiten zweifelten. Seine Botschaft: „Jeder von uns hat zweifellos mehr Stärken als Schwächen, sonst hätte die Menschheit nicht bis heute überlebt. Halten wir auf, uns selbst abzuwerten.“

Stressbekämpfung beginne mit Ehrlichkeit. „Schluss mit dem Aufbau von Fassaden, um mehr zu scheinen als zu sein“, fordert Lewitan. Viele scheiterten schon daran, dass

sie sich im Alltag, im Beruf, in der Familie und selbst im Urlaub überhöhte Ziele setzten. Einfach mal auf dem Sofa zu faulenzen oder am Strand zu liegen, sei keineswegs verlorene Zeit, sondern äußerst sinnvoll, um Kraft zu tanken. Andere regenerierten besser durch sportliche Aktivitäten, wiederum andere erholten sich vorzüglich, wenn sie Neues entdecken und sich zum Beispiel von einem guten Buch oder beim Besuch einer fremden Stadt oder eines Museums inspirieren lassen.



„Wer den Glauben an sich selbst verliert, steht am Abgrund.“

„Jeder von uns hat zweifellos mehr Stärken als Schwächen.“

UND WENN DER STRESS doch wieder kräftig an einem nagt? Was mache er, Louis Lewitan, zum Beispiel, wenn er von einem Termin zum nächsten fährt und im Stau stecken bleibt? „Ganz einfach“, lacht der Experte, „ich entschuldige mich bei denjenigen, bei denen ich erwartet werde, für meine Verspätung. Das entlastet mein Gewissen. Dann suche ich – wenn möglich – nach einer Umleitung. Denn wenn ich etwas an meiner Situation verändern kann, ärgere ich mich weniger, als wenn ich nichts tue. Und dann schalte ich mir im Autoradio gute Musik an und entspanne.“