



Der Psychologe, die Promis und der Stress

Ein Gespräch mit Louis Lewitan

Herr Lewitan, warum wurden Sie Psychologe und wie wurden Sie zum Stress-Experten?

Existenzieller Stress ist das, was meine Eltern im Zweiten Weltkrieg durchleben mussten. Ich beschloss, Psychologe zu werden, um zu begreifen, was Menschen antreibt und vor allem warum sie derart grausam zueinander sein können. Später im Studium und dann in New York bin ich der Frage nachgegangen, wie Menschen mit dem Verlust von Angehörigen, Besitz, Sprache und Heimat umgingen. In New York habe ich auch meine Frau kennengelernt und entdeckt, dass das Leben nicht nur anstrengend und belastend, sondern auch aufregend und erfüllend sein kann.

Für Ihr Buch interviewen Sie bekannte Persönlichkeiten zum Thema Stress. Warum können wir gerade von Prominenten etwas lernen?

Bekannte Persönlichkeiten sind ehrgeizig. Sie wollen ihr Wissen und Können immer wieder unter Beweis stellen und werden daran gemessen. Ihr Erfolg erzeugt Neugierde und Aufmerksamkeit, aber auch Neid und Missgunst. Sie stehen ständig im Rampenlicht, selbst ihr Privatleben spielt sich oft vor den Augen einer breiten Öffentlichkeit ab. Sie wissen deshalb genau, was Stress ist, und haben wirksame Bewältigungsstrategien entwickelt. Viele Prominente haben außerdem einen prall gefüllten Terminkalender und verfügen über ein ausgezeichnetes Zeitmanagement.

Prominente aus Wirtschaft, Politik, Medien, Sport – warum diese Mischung?

Ein Fußballspieler beim Elfmeter empfindet Stress anders als der Vorstand eines DAX-Unternehmens oder eine Schauspielerinnen vor der Kamera. Stressursachen und deren Bewältigung unter-

scheiden sich je nach Branche, Persönlichkeit und Erfahrung. So werden verschiedene Herangehensweisen und Strategien deutlich, das macht das Thema für ganz unterschiedliche Leser spannend.

Wie schaffen Sie es, dass Ihre Gesprächspartner auch ihre Schwächen und Ängste offenbaren?

Ich bereite mich intensiv auf alle vor. Ich versichere ihnen, dass ich nicht auf Sensationen aus bin und sie nicht bloßstellen will. Ich höre ihnen aufmerksam zu, gehe auf sie ein und stelle keine vorgefertigten Fragen. So fühlen sie sich von mir ernst genommen und können sich mir anvertrauen.

Haben Sie selbst bei den Interviews etwas in Sachen Stressbewältigung dazugelernt?



Eine ganze Menge. Wollen Sie einige Kostproben? Sich nicht von Zukunftsängsten die Gegenwart miesmachen lassen. Sich auf das Wesentliche beschränken. Lieber Entscheidungen treffen als sie hinauszögern. Trotz Schwächen und Fehlern respektvoll mit sich und anderen umgehen. Rational denken und handeln und zugleich die Kraft der Intuition nutzen. Nicht permanent den Vergleich mit anderen suchen. Auch in Krisen den eigenen Überzeugungen treu bleiben und nicht in Aktionismus verfallen. Öfter innehalten, bewusst atmen und weiter geht's.

Und wie gehen Sie selbst mit Ihrem Stress um?

Ich bin mir meiner Unvollkommenheit voll bewusst, das wirkt entlastend. Angesichts all meiner Pläne und Wünsche mache ich mir immer wieder klar, dass nicht alles möglich ist. Ich weiß, dass mir die Quadratur des Kreises nicht gelingen wird. Man kann einfach nicht alles haben: Gesundheit, Glück, Liebe, Geld, Macht, Ansehen, Freunde und Zeit.