

19. April 2015

## »Inspirationen, die uns beflügeln!« - im Interview mit Louis Lewitan

### **Der ZEIT-Autor, Coach und Psychologe Louis Lewitan über die Ursachen von Stress und die Erfahrungen aus unserer Pilotreise im vergangenen Sommer nach Südtirol**

Herr Lewitan, Sie sind Kolumnist im ZEIT Magazin für die Rubrik »Das war meine Rettung«. Gibt es in Ihrem Leben einen Wendepunkt, der Ihre ganz persönliche Rettung war?

Ich habe das Glück, dass ich niemals in eine solche Situation kam. Einen Wendepunkt gab es natürlich, als ich mit 13 Jahren aus Frankreich kommend nach Deutschland übersiedelte und mich zurecht finden musste, weil ich weder die Sprache, die Kultur noch die Menschen verstand.

Mit »Die Kunst, gelassen zu bleiben«, haben Sie ein bemerkenswertes Buch geschrieben, von dessen Botschaften jeder profitieren kann. Wie sind Sie auf das Thema gekommen?

Das Thema Stress fasziniert mich schon ein Leben lang. Stress deswegen, weil meine Eltern als Selbständige fast rund um die Woche arbeiteten, zum anderen Stress insofern, als ich nach Deutschland kam und mich zurecht finden musste und später immer wieder mit dem Thema Stress in Familien, Stress in Unternehmen konfrontiert war. Es ist ein Thema, das mich fasziniert, bei dem ich die Möglichkeit habe Menschen konkrete Hilfestellungen zu geben.

Hat unsere Gesellschaft ein größeres Problem mit Stress und Gelassenheit als früher? Nein insofern, als wir in Deutschland das Glück haben, in Friedenszeiten und in Wohlstand leben zu dürfen. Ja insofern, als die Arbeit heutzutage komplexer und die Verantwortung größer ist als zu früheren Zeiten und das Wochenende nicht mehr eine Oase der Ruhe und Besinnlichkeit ist. Der körperliche Stress hat abgenommen, der psychische hat zugenommen. Viele von uns leben im On-Modus und befinden sich stets auf der Überholspur.

Welche Rolle spielen dabei die neuen Kommunikationsmittel wie Smartphones und Ipad?

Im Positiven ist das eine großartige Möglichkeit sich zu vernetzen und in Kontakt mit Menschen zu bleiben. Im Negativen ist es so, dass die Menschen ständig erreichbar sind und dadurch ständig in Unruhe leben. Das bedeutet, stets zu reagieren und nicht mehr zu agieren, das heißt, seine Zeit selbständig steuern zu können.

Was sind bei Ihrer Arbeit als Coach, Managementberater und Psychologe die drei wichtigsten Hindernisse auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, die immer wieder auftauchen?

Zum einen die fehlende Selbstreflexion, zum zweiten die Angst, sich für Neues zu öffnen, sprich die Neugierde und Offenheit, und zum Dritten die Bereitschaft, sich als Persönlichkeit weiter zu entwickeln und hinzuzulernen.



Anfang Juli reisen Sie zum 3. Mal mit einer Gruppe ZEIT-Leser nach Südtirol, um die Kunst, gelassen zu bleiben, zu entdecken. Wie gehen Sie dabei vor?  
Ich werde Vorträge halten und Denkanstöße geben und damit die Teilnehmer hoffentlich inspirieren, über ihr eigenes Verhalten nachzudenken. Das Wandern in der Natur und die Möglichkeit, über sich zu reflektieren als auch sich auszutauschen, verbindet das Schöne mit dem Sinnvollen. So kann jeder auf seine Kosten kommen, „chacun à sa façon“.

Mit Ihren Reiseteilnehmern treffen Sie auf drei außergewöhnliche Protagonisten, was haben Sie mit den Teilnehmern bei diesen Begegnungen erlebt?  
Von allen Dreien haben wir Inspirationen erhalten, die uns dazu brachten, über wesentliche Fragen nachzudenken. Reinhold Messner, der Winzer Alois Lageder, die Wirtin Johanna von Klebelsberg, alle drei sind Persönlichkeiten, die auf ihre Weise Großes in ihrem Leben bewegt haben und aus Krisensituationen gestärkt hervorgegangen sind. Auf den erneuten Austausch mit diesen faszinierenden Persönlichkeiten freue ich mich wieder sehr.

Welches Feedback haben die Teilnehmer mit nach Hause genommen?  
Neugierde, die Bereitschaft, sich zu erkunden, die Natur kennenzulernen und sich sinnlich auf Begegnungen einzulassen, bei denen wir die Möglichkeit haben, die Natur zu erfahren, gute Weine zu trinken und klärende Gespräche zu führen.

Und was haben Sie für sich ganz persönlich mitgenommen?  
Es ist sinnvoll, sich bewusst aus dem Alltag auszuklinken und die Zeit anzuhalten. Diese kurze Reise bot dennoch genug Zeit und Raum für sich, als auch für ein Miteinander. Muße ist keine Selbstverständlichkeit.

Aus welchem Grund haben Sie Südtirol und das Schloss Sonnenburg als Kulisse für diese Reise ausgesucht und beeinflusst auch die Umgebung den Erkenntnisprozess?  
Südtirol und auch das herrliche Schloss Sonnenburg bieten eine großartige, ja geradezu perfekte Kulisse für unser Thema. Eine Gegend, wo das Wandern ein Erlebnis ist in Verbindung mit dem Genuss erlesener Weine, gutem Essen und anregenden Begegnungen mit offenen Menschen. Was gibt es Schöneres?

Das Interview führte Bernd Loppow