

HILFE!

Was kann man tun, wenn man sich vom Stress im Alltag überfordert fühlt?

Herr Lewitan, manchmal wache ich nachts auf, weil ich den Kopf voller Dinge habe, die ich am nächsten Tag erledigen muss: Wechselwäsche in die Kita mitnehmen, ein Interview transkribieren, ein Restaurant reservieren. Obwohl es sich doch nur um kleine Aufgaben handelt, halten sie mich vom Schlafen ab. Kennen Sie das?

Ja. Ich stehe dann immer auf und schreibe die Dinge auf, damit sie mir nicht im Kopf herumspuken. So ordne ich meine Gedanken und kann wieder ins Bett gehen. Meist gelingt es mir dann auch, wieder einzuschlafen.

Ich beginne jetzt jeden Tag damit, eine To-do-Liste zu schreiben. Aber am Abend kommt es oft vor, dass ein paar Punkte unerledigt geblieben sind. Das ärgert mich dann.

Wir werden von früh auf dazu erzogen, Dinge zu erledigen und abzuhaben. To-do-Listen helfen, die ungeordneten Gedanken zu strukturieren, um nicht unterzugehen. Man sollte sich nur nicht sklavisch daran halten. Die Realität ist, dass man nicht alles erreichen und erledigen kann. Es ist wichtig zu wissen, dass man den eigenen und fremden Erwartungen niemals zu 100 Prozent gerecht werden kann.

Sie meinen, dass hinter dem eigentlich banalen Umgang mit Alltagsstress größere psychologische Fragen stehen?

Wie man damit umgeht, zeigt jedenfalls, was für ein Persönlichkeitstypus man ist. Wir Psychologen reden von den »Big Five«, den fünf Faktoren einer Persönlichkeit wie Neurotizismus, also wie stabil oder labil jemand ist, oder Verträglichkeit, also wie empathisch jemand ist. Gewissenhaftigkeit zählt auch zu diesen Faktoren: Wenn jemand sehr sorgfältig und zuverlässig ist, wird er nicht ruhen, bis alle Ziele abgehakt sind. Es kann dazu führen, dass jemand perfektionistisch wird und sich selbst Maßstäbe auferlegt, an denen er zwangsläufig scheitern muss. Die Frage ist, welche Denkmuster dahinterstehen: Muss jemand immer alle Erwartungen erfüllen, koste es, was es wolle? Will die Person immer der Beste sein, weil sie denkt, sie sei sonst nicht gut genug?

Ich bekomme mit, dass Sie auch viel erledigen. Sie reisen häufig, geben Workshops, coachen Klienten. Und dann führen Sie zwischendurch auch noch Interviews wie jetzt. Wie würden Sie sich selbst einordnen?

Ich bin gewissenhaft und zuverlässig, wenn andere meine Hilfe brauchen. Ich fühle mich nützlich, wenn ich ihnen dabei helfe, Probleme zu lösen. Aber es gab eine Phase, in der ich bis zu acht Personen am Tag therapiert habe und erkannt habe, dass ich mich

Der Psychologe und Coach
Louis Lewitan antwortet



Lewitan, 65, wurde in Lyon geboren. Er coacht vor allem Führungskräfte, ist Experte für Stressmanagement und war viele Jahre Kolumnist des ZEITmagazins. Als Co-Autor schrieb er das Buch »Stressless« (Ariston-Verlag). Er lebt in München

vor einem Burn-out schützen musste. Ich lernte dann, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Kein Mensch kann die Welt retten. Wir alle müssen priorisieren. Nicht alles ist gleich wichtig oder dringlich. Manches muss ich selbst erledigen, anderes kann ich delegieren.

Heute wird viel über den »mental load« der Frauen gesprochen, besonders von Müttern: In vielen Familien sind sie es, die den Haushalt schmeißen, die Termine der Kinder organisieren, ihre Kleidung einkaufen. Wie kommt das?

Weil die Werte unserer Gesellschaft noch immer geschlechtsspezifisch sind. Auch heute erwarten viele Männer von der Mutter ihrer Kinder, dass sie sich rollenkonform verhält. Tut sie das nicht, wird sie »Rabenmutter« genannt. Wenn man sich in einer Partnerschaft nicht über Rollenklischees austauscht, rutschen Frauen und Männer schnell in eine bestimmte Aufgabenverteilung hinein.

Kann es nicht sein, dass viele Mütter diese Aufgaben selbst an sich ziehen?

Es kann sein, dass die Frau auf einem Gebiet mehr Übung hat und sich sicherer damit fühlt, bestimmte Entscheidungen zu treffen, zum Beispiel beim Kauf der Kinderkleidung. Oder dass sich der Mann davor schützt, etwas Falsches zu kaufen, und es mit einem Kompliment wie »Du kannst das besser« an die Frau delegiert. Die interessante Frage ist, wer von

den beiden den Kinderwagen kauft.

Bei uns war das der Mann.

Das passt. Weil ein Kinderwagen ein Geländewagen ist, also ein Statussymbol.

Okay. Angenommen, wir verteilen die Aufgaben in der Familie anders und ich sortiere meine tägliche To-do-Liste noch stärker. Dann bleibt die Frage, wie ich Nein sage, wenn ich etwas nicht erledigen kann; zum Beispiel zu meinem Chef oder einfach zu einer Freundin, die mit mir ins Kino gehen will.

Viele Menschen fürchten sich vor den Reaktionen anderer und lassen sich so manipulieren. Aber ich kann nicht allen gerecht werden und sollte andere nicht wichtiger nehmen als mich selbst. Es ist nicht erstrebenswert, seine Bedürfnisse immer hintanzustellen und darüber zu schweigen. Will man nicht krank werden, sollte man sich selbst ab und zu etwas Gutes gönnen und Grenzen ziehen, auch wenn das andere manchmal frustriert. Entscheidend ist, dass man seine Gefühle und Gründe erklärt, damit sie sich nicht vor den Kopf gestoßen fühlen.

Das Gespräch führte Khuê Phạm