

Abschied vom Perfektions-Wahn

Erst mal entspannen: Ein bißchen Chaos hilft auf dem Weg zu heiterer Gelassenheit

Es gibt Tage, an denen könnte Sabine Stracke verrückt werden: Im Job reihenweise Projekte und Anfragen, Sohn Jannick kränkelt schon seit Tagen, und hinzu kommen unerträgliche Rückenschmerzen. Vor einigen Jahren wäre die alleinerziehende Mutter in solchen Situationen fast durchgedreht. "Doch nun weiß ich, wie ich ausgeglichener werde. Ich habe Gelassenheit gelernt."

Das wichtigste Warnsignal war für die Sozialpädagogin aus Herford der fünfjährige Sohn: "Immer wenn ich nervös und hektisch war, wurde Jannick bockig." Seitdem hat sie sich angewöhnt, mehr Puffer in den Alltag einzubauen und Termine im Notfall rigoros abzusagen. "Das hätte ich früher nie gemacht."

Neben äußerlichen Entspannungshilfen wie etwa Wohlfühlbädern empfiehlt Sabine Stracke, die mittlerweile selber Kurse für Alleinerziehende leitet, eine Prioritätenliste: "Da schreibe ich auf, was wirklich wichtig ist, unnötiger Ballast fällt weg." Doch auch das Gespräch mit Freunden dürfe nicht vernachlässigt werden. "Wer Streß und Ängste offen ausspricht, kann viel besser gegen sie angehen."

Den Blick auf das "wirklich Wichtige" empfiehlt auch Sabine Asgodom, Sachbuchautorin aus München. "Nehmen Sie mal die Hölle Kindergeburtstag: Warum müssen es denn der Zauberer und die riesige Torte sein, wenn auch ein Marmorkuchen ausreicht?" Menschen müßten erkennen, wie sie loslassen und Leichtigkeit gewinnen können. Insbesondere Frauen sollten sich vom eigenen Perfektionswahn verabschieden. Gelassenheit beginne damit, auch eigene Schwächen zu akzeptieren - und Dinge, die nicht zu ändern sind.

"Üben Sie, mindestens 14 Tage lang unperfekt zu sein. Lassen Sie bewußt etwas Chaos zu, und versuchen Sie, es auszuhalten", rät der Persönlichkeitscoach Horst Conen aus Köln. So sollte die Spülmaschine ausnahmsweise nicht umsortiert werden, wenn jemand anderes sie anscheinend falsch eingeräumt hat. Die Zeitungen könnten sich ruhig auch mal stapeln und die Fenster ungeputzt bleiben.

Ungeliebte Tätigkeiten könnten zu 50 Prozent angenehmer gemacht werden, wenn ihnen Spaßanteile hinzugefügt würden, rät Conen. Weitere Schritte in Richtung Gelassenheit sieht Conen aber auch im Aufbau einer "freundlichen, inneren Instanz", also in einer Veränderung der eigenen Einstellung. "Gehen Sie auf andere Menschen zu! Überwinden Sie Vorurteile, und führen Sie konstruktive, freundliche Gespräche."

Für den Diplom-Psychologen Klaus Steinborn aus Mannheim ist "heitere Gelassenheit" der Schlüssel für ein neues Lebensgefühl. Auf seiner Homepage "Gelassenheit.de" rät Steinborn zu einer Rückbesinnung auf die innere Zufriedenheit durch die Kraft des Atmens, des autogenen Trainings: Die Konzentration auf das Ein- und Ausatmen helfe, dem Körper seine eigene Harmonie zurückzugeben.

Streß, Anspannung und Unruhe seien die Grundstörungen vieler psychischer Erkrankungen. Steinborns Hinweis zu mehr Gelassenheit: "Führen Sie Rituale ein! Paare sollten sich beispielsweise einmal in der Woche einen ganz besonderen Tag machen, sich auf "ihre Insel" zurückziehen. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind!" Frauen seien im allgemeinen eher in der Lage, neue Gelassenheit zu lernen, da sie eher bereit seien, stressige Situationen auf der Gefühlsebene zu erkennen. Der Psychologe selbst entspannt sich beim Betrachten der Natur. "Jeder kann seine eigene Methode finden, den Geist frei zu machen."

Eine weitere Hilfe zu mehr Gelassenheit kann das so genannte Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) sein. Im NLP geht es darum, durch die Formulierung und

Umstrukturierung von Zielen und Möglichkeiten eine neue Balance zu finden, erläutert der Diplom-Pädagoge und NLP-Experte Thomas Biege aus Osnabrück. "Es wird davon ausgegangen, daß jeder schon einmal Erfahrungen gemacht hat, die helfen, besser zurechtzukommen. Diese Erfahrungen und Erinnerungen werden durch NLP visuell, akustisch oder im Gespräch aufgefrischt, um dann in der Zukunft als Anker zu dienen", so Biege.

Durch systematische Gedankenspiele könne sich jeder in Streß-Situationen beispielsweise den entspannten Strandurlaub zurückrufen. "Das läßt sich ganz einfach in den Alltag einbauen", erläutert Biege. Ein weiteres Beispiel: Wer vor dem scheinbar unüberwindbaren Widerspruch Steuererklärung oder Spaziergang stehe, könne durch eine innere Verhandlung mit sich selbst lernen, daß dies gar kein lästiger Gegensatz sei. "Es geht um ein Umdeuten: Widerstreben wird nicht mehr als etwas Lästiges wahrgenommen, sondern als ein wichtiger Hinweis. Und das führt aus der Unruhe heraus", ist sich der NLP-Trainer sicher. *Susanne Höke/gms*

Zum Weiterlesen

Sabine Asgodom: 12 Schlüssel zur Gelassenheit. So stoppen Sie den Stress, Kösel-Verlag, 116,95 Euro;

Horst Conen: Sei gut zu dir, wir brauchen dich. Vom besseren Umgang mit sich selbst, Campus Verlag, 19,90 Euro;

Jennifer Loudon: Tu dir gut! Das Wohlfühlbuch für Frauen, Goldmann, 12 Euro.

Internet: <http://www.gelassenheit.de/>; <http://www.entspannungsmethoden.de/>;
<http://www.dvnlp.de/>.

Aus der Berliner Morgenpost vom 23. Juli 2005