

AKTIVE SELBSTFÜRSORGE

„Pass auf dich auf!“, gibt man Menschen mit auf den Weg, denen man Gutes wünscht. Dahinter steckt die Einsicht, dass wir im Alltag sorgsam mit uns selbst umgehen sollten, etwa indem wir auch auf unsere eigenen Bedürfnisse achten. So können wir Distanz schaffen zu Stress und Belastungen

VON HORST CONEN



Viele Menschen würden heute am liebsten ihr Leben ändern. Den Job an den Nagel hängen und etwas ganz anderes machen. Das tägliche Belastungspaket aus Pflichten, Familienmanagement und beruflichem Druck verkleinern und ein entspannteres Leben führen. Stress und Getriebensein im Job steht für viele an erster Stelle. Neben der hohen Arbeitsbelastung die mangelnde Wertschätzung, selten ein Lob zu erhalten, Mitmenschen, die das Leben schwermachen, zu viele Dinge in zu kurzer Zeit erledigen zu müssen – das und mehr macht vielen Bauchschmerzen, wenn sie an ihre Arbeit denken. Aber auch die To-do-Listen zu Hause und hohe Ansprüche an sich selbst erzeugen das Gefühl, sich überall zu mühen, aber nirgendwo so gut sein zu können, wie man eigentlich möchte. Oft reicht ein Blick auf die Termine einer Woche und man denkt: „Wie kriege ich das alles hin?“ Im Job und im Privaten viel um die Ohren zu haben und sich deshalb oft überfordert zu fühlen ist heute zur Normalität geworden, sagen Sozialwissenschaftler. Und immer mehr leistungsstarke und -bereite Frauen und Männer geraten dadurch in die Burn-out-falle.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO bewertet den heutigen Stress „als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“ – auch weil die Folgen so gravierend und fast alle Berufs- und Altersgruppen davon betroffen sind. Der Grat zwischen körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen und einer Depression ist schmal. Nach einer Studie, die das Robert-Koch-Institut 2019 veröffentlichte, fühlen sich Bundesbürger im Vergleich zu der Bevölkerung anderer EU-Staaten stärker von Depressionen belastet. Auch eine Umfrage der Pronova BKK von 2018 zeigt auf, dass Millionen in Deutschland unter Stress und Anspannung leiden. Viele klagen über typische Symptome wie Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Herz-Kreislauf-Beschwerden und fast neun von zehn befragten Deutschen fühlen sich gestresst. Auch das Angebot in Apotheken und Drogeriemärkten zeugt davon: Produkte gegen Stresssymptome stehen überall im vordersten Regal. Gehörten früher Manager, Ärzte oder Lehrer zu den typischen Burnoutkandidaten, so hat sich das Bild gewandelt. Nicht nur erfahrene Führungskräfte, Unternehmer oder Selbstständige, auch junge Nachwuchskräfte, Mitarbeiter auf allen Ebenen, Wiedereinsteiger in den Beruf und Privatpersonen

wie Vollzeitmütter oder pflegende Angehörige fühlen sich inzwischen ausgebrannt. Viele schleppen sich von Montag bis Freitag irgendwie durch und sehen sich zuweilen am Rand des Zusammenbruchs. Und stellen sich immer öfter die Frage: „Wie lange kann ich, wie lange will ich diesen täglichen Stress noch mitmachen?“

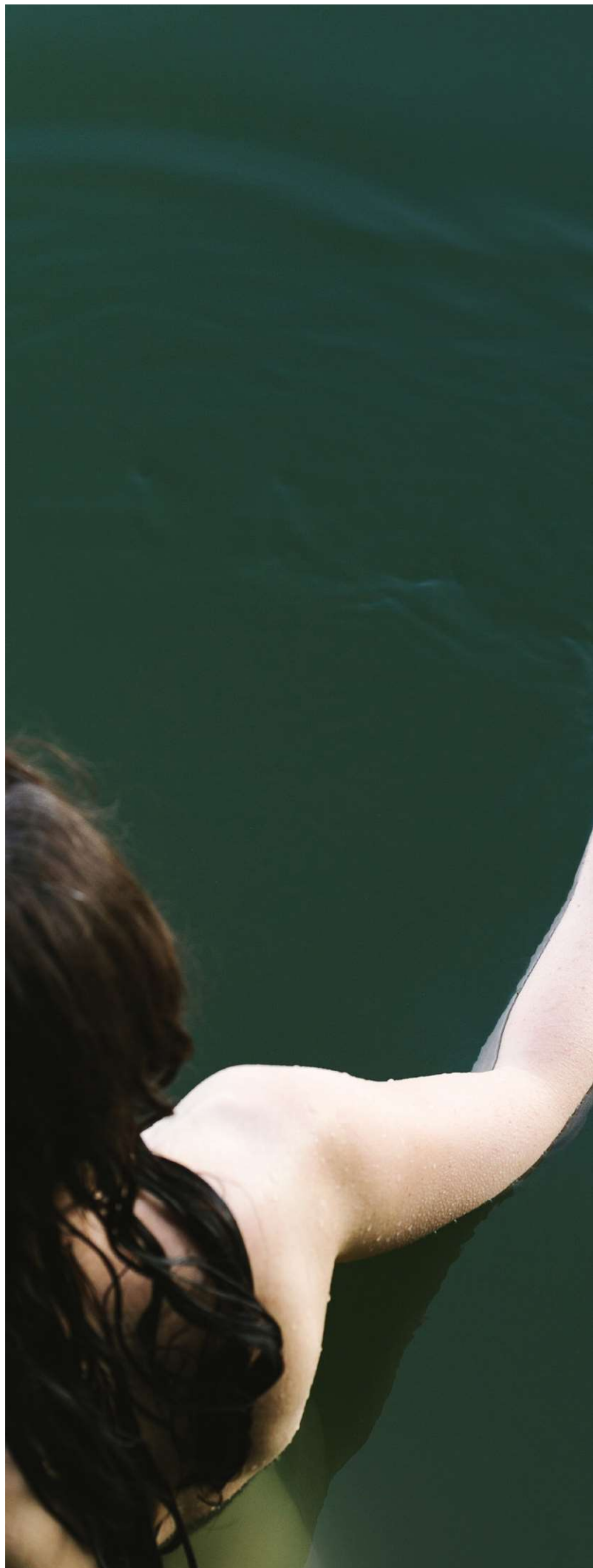
Dieser „Grenzgang“ bedeutet für die Volkswirtschaft jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Nicht nur weil heute bereits die Hälfte aller Ausfälle von Mitarbeitern auf stressbedingte Krankheiten zurückgeht. Die Betroffenen selbst fühlen sich oft unverstanden und so, als wären sie an der heutigen Welt gescheitert und hätten versagt. Der gern gegebene Rat „Mach mal ein paar Tage Urlaub“ ist wenig hilfreich. Aber was hilft denn dann? Gibt es überhaupt andere Handlungsoptionen, außer aussteigen, umzusteigen und noch einmal etwas Neues anzufangen? Für einige mag dies der einzig vorstellbare Weg in ein leichteres und besseres Leben sein. Für viele aber ist Kündigung oder Aussteigen keine Option.

Doch wie können wir diesen heutigen Stress minimieren und besser für uns sorgen als Frau, als Mann, deutlich mehr beansprucht als früher und mit dem Bedürfnis, seine Sache gut zu machen? Wir haben Verantwortung übernommen und wollen stark, zuverlässig und für andere da sein – für die Kinder, den Partner, die Firma, die Kollegen oder Mitarbeiter, vielleicht auch für ein pflegebedürftiges Elternteil. Wo kann man ansetzen, wenn unser Wollen, alles gut zu machen, die Erwartungen zu erfüllen und allen gerecht zu werden, zwischendurch an die Grenzen gerät?

Um für diese stressige Zeit gerüstet zu sein und mit einem fordernden Alltag gut klarzukommen, wird es immer wichtiger, ein Gefühl dafür zu entwickeln, wie wir aktive Selbstfürsorge betreiben können. Das kann uns weder der Arbeitgeber noch ein Lieblingsmensch zu Hause abnehmen. Darum müssen wir uns schon selbst kümmern. Vor allem wird es heute immer wichtiger, zu lernen, wie wir uns selbst ein guter Begleiter sein können, um mit dem täglichen Belastungspaket klug umzugehen. Dazu gehört auch ein Gespür für die eigenen Warnzeichen: diffuse körperliche Beschwerden oder eindeutige Symptome. Das kann eine schleichende Unzufriedenheit sein, dass man dünnhäutiger wird, schnell frustriert und gereizt ist oder traurig und antriebslos ohne einen Grund. Dass die kleinste Entscheidung plötzlich schwerfällt oder man an

nichts mehr Freude hat. Auch Gedanken, in der eigenen Rolle gefangen und nur noch fremdbestimmt zu sein, gehören dazu. Oder dass einem alles zu viel wird und man keinen Sinn mehr darin sieht. Viele nehmen solche Signale nicht zum Anlass, sich mal zu hinterfragen, sondern hetzen ungebremst weiter. Viele haben einen solchen Umgang mit sich selbst nie gelernt oder durch die Dynamik unseres heutigen Lebens verlernt. „Wer andere erkennt, ist klug, wer sich selbst erkennt, ist weise“ – das Wort des chinesischen Philosophen Laotse gilt immer noch. Denn genau hier fängt es an. Nur durch Selbsterkennung können wir aus dem Druck, den wir uns selbst machen, aussteigen und lernen, anders mit den Belastungen unseres Alltags umzugehen. Dazu gehört auch, in einen Dialog mit sich selbst einzutreten, sich die richtigen Fragen zu stellen, um die eigenen Mechanismen verstehen zu lernen, mit denen wir uns auch selbst das Leben schwermachen. Wir sollten uns fragen, ob wir uns vielleicht deshalb manchmal zu viel zumuten, weil man es uns so vorgelebt hat, denn falsche Rollenbilder können ebenso eine Ursache sein wie eine Erziehung, in der zu „schwächeln“ oder sich selbst „wichtig“ zu nehmen bestraft wurde. Oder die Frage danach, was uns antreibt. Wollen wir die Bewunderung anderer erreichen – als Ersatz für die Liebe, die wir vielleicht selbst nie bekommen haben? Oder die Frage nach einem anerzogenen Denken wie „keine Wahl“ zu haben, nach dem Motto: „Ich kann ja sowieso nichts ändern, auch wenn es mich auf Dauer kaputt macht.“ Wenn wir erkennen, dass wir in Denk- und Verhaltensmuster verstrickt sind, mit denen wir zuweilen den Bogen überspannen und uns selbst mehr Feind statt Freund sind, haben wir den ersten wichtigen Schritt getan. Und auch wenn es im Gehirn ausgetretene Pfade sind, denen wir viele Jahre automatisch gefolgt sind – wir können jeden Tag neu anfangen, einen anderen und besseren Umgang mit uns selbst einzuüben.

„Take care!“, gibt man im Englischen Menschen gern mit auf den Weg, denen man Gutes wünscht. Daraus lässt sich eine Handlungsanweisung ablei-





ten, die uns hilft, achtsamer mit uns umzugehen – das Take-Care-Prinzip. Es zu leben heißt vor allem, das Prinzip der Selbstwirksamkeit anzuwenden. Dieser psychologische Begriff besagt, dass wir uns niemals ausgeliefert fühlen müssen, wenn wir erleben, aus eigener Kraft etwas bewirken zu können. Das Take-Care-Prinzip besteht aus leicht umsetzbaren Maßnahmen, mit dem Ziel, Distanz zu Stress und Belastungen zu schaffen und positive Gegenspieler einzusetzen. Dazu braucht es zuweilen nicht mehr als das Einüben kleiner Denk- und Verhaltensänderungen – wie in diesen Beispielen:

Sich weniger unter Druck setzen

Die Frage, was heute dringend noch geschafft werden muss, fördert oft die Antwort zutage: „Alles.“ Deshalb gehen Sie zuerst mal auf Abstand und schauen Sie von oben drauf. Lernen Sie Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und sich kleine erreichbare Ziele zu setzen. Diese gilt es dann fokussiert durchzuziehen – ohne aufs Handy zu schauen und sich ablenken zu lassen von Zeitfressern wie Mails, Twitter & Co. Wichtig: Zwischendurch kleine Selbstbelohnungen setzen, besonders bei unangenehmen Aufgaben. Und auch mal ein Vorhaben aufgeben, das Sie eigentlich noch in den Tag hineinpacken wollten. Lieber zu einer festgelegten Zeit aufhören. Dieses „Sich-selbst-Managen“ und „Sich-Grenzen-Setzen“ mag ungewohnt sein und erzeugt vielleicht kurz Frust. Doch hilft es, seine Kraft einzuteilen und sich kleine Freiräume zu schaffen. Wer sich selbst oft unter Druck setzt oder zum Perfektionismus neigt, kann so lernen, seine Ansprüche an sich selbst auf ein gesundes Maß zurückzuschrauben. Bei mehrfachem Wiederholen erwächst wieder etwas mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Für sich selbst eintreten

Anstatt still zu leiden, sollten wir mal mit dem Vorgesetzten reden, um ihn auf Dinge aufmerksam zu machen, die uns ganz besonders belasten. Dabei die inaktive Rolle aufgeben und aktiv Vorschläge machen, was man anders regeln könnte oder wie es

Rituale können kleine Schutzzonen und „Ich-Inseln“ im Alltag sein, in denen wir zu uns finden

sich besser anfühlen würde. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre eigenen Interessen und Vorhaben zu oft zurückstellen, gilt es, auch einmal nein zu sagen. Und nicht nur den anderen, sondern auch mal sich selbst gerecht zu werden. Auch bei Themen, die uns zu Hause oder im alltäglichen Familienleben nerven oder belasten. Bei aufkommendem schlechtem Gewissen sich vor Augen führen, dass eine klare Haltung wichtig ist – auch damit die anderen wissen, wie Sie empfinden. Das stärkt das Selbstbewusstsein, denn es lässt uns wieder unseren freien Willen spüren und die Selbstbestimmung.

Sich geben, was man braucht

Anstatt nur täglich vom Energiekonto abzuheben auch mal etwas darauf ansparen. Das Feierabendbier oder die neueste Netflixserie nach einem langen Arbeitstag kann zu wenig sein, um „Rücklagen“ zu bilden. Fragen Sie sich daher: „Was gibt mir persönlich Energie?“ Auch die Frage „Was bin ich für ein Typ?“ ist dabei wichtig. Denn sind Sie eher „introvertiert“, sollten Sie Ihren Alltag so managen, dass Sie kleine Rückzugs- und Ruheeinheiten bekommen, in denen Sie auftanken können. Der eher Extravertierte sollte gezielt für Abwechslung und Kommunikationsmöglichkeiten sorgen, woraus er dann Kraft schöpfen kann. Auch das Einhalten von täglichen Ritualen hilft, die eigenen Ressourcen nicht zu überdehnen. Denn Rituale können kleine „Schutzzonen“ und „Ich-Inseln“ im Alltag sein, in denen man sich besinnen, Kraft aufbauen und loslassen kann. Ein kurzer Spaziergang um den Block in der Mittagspause. Die morgendliche halbe Stunde Yoga oder Meditieren. Das gemeinsame Frühstück mit dem Partner. Einmal am Tag auf der Parkbank einen Blick in die Tageszeitung werfen oder bloß Löcher in die Luft schauen. Egal was – wichtig ist, dass wir uns trotz aller Aufgaben die Zeit dafür nehmen, uns genau das zu geben, was wir für unsere Persönlichkeit brauchen. Denn wer meint, diese Zeit nicht zu haben, dessen Energiekonto ist bald massiv im Minus.

Sich positiv beeinflussen

Unser Alltag ist hektisch. Das Gute an einem Tag geht dabei oft unter. Denn vieles wird kaum registriert oder schnell abgehakt. Wertvolle Momente, die uns jeden Tag widerfahren, gehen so häufig verloren. Die Folge: Wir sehen vor allem die Belastungen

und das Negative in unserem Leben – auch wenn dieses vergleichsweise gut ist. Das legt sich nicht nur auf die Stimmung, auch unsere Seele gerät so leicht aus dem Gleichgewicht. Hier lässt sich gegensteuern, indem wir den Blick mehr auf das Positive lenken. Die „Psychologie des Auskostens“, die der Sozialpsychologe Fred Bryant von der Loyola-Universität in Chicago Ende der 1980er Jahre entwickelte, hat zum Ziel, sich vom negativen Tunnelblick im Alltag zu lösen. Der Wissenschaftler prägte den Begriff *savoring*, womit die Fähigkeit gemeint ist, die positiven Erfahrungen eines gewöhnlichen Tages wahrzunehmen und zu genießen, sie somit zu „sichern“. Das können Mikromomente sein, zum Beispiel der erste duftende Kaffee am Morgen, am Mittag zehn Minuten die Sonne genossen zu haben, eine witzige App, beim Warten in der Schlange vor der Kasse ein nettes Gespräch geführt zu haben, eine junge Frau im Rollstuhl zu sehen, die sich mit viel positiver Kraft durch die Menge bewegt, wobei einem kurz klar wird, wie viel leichter man es selbst hat. Der fröhliche Smiley am Ende einer E-Mail eines sonst missgelaunten Kunden, die Zahnarztsitzung relativ locker überstanden zu haben, die aufmunternden Worte einer Kollegin nach einem schwierigen Meeting – all das sind Momente, die es wert sind, kurz innezuhalten und dieses Positive zu sichern. Probieren Sie es selbst einmal aus. Sie können dazu auch Hilfsmittel verwenden: Stecken Sie sich morgens eine Handvoll Bohnen ein und lassen Sie für jeden erfreulichen Moment eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. So können Sie abends zählen und noch mal Revue passieren lassen, was alles gut war. Oder versuchen Sie jeden Abend mindestens drei schöne Momente des Tages aufzuschreiben. Auch diese „Übung der guten Dinge“, die der Wissenschaftler Tobias Rahm am Institut für Pädagogische Psychologie an der TU in Braunschweig als „Glückstraining“ entwickelt hat, hilft, sich zu vergegenwärtigen, was Ihnen an diesem Tag Positives widerfahren ist. Seien Sie gewiss: Es ist mehr, als Sie erwarten.

PHC

Horst Conen gilt als einer der renommiertesten Coaches mit den Schwerpunkten Leben, Beruf, Erfolg. Er hat zahlreiche Bücher und Artikel geschrieben. Sein Bestseller *Sei gut zu dir, wir brauchen dich. Vom besseren Umgang mit sich selbst* ist 2019 in überarbeiteter Neuauflage bei Campus erschienen. Website: conencoaching.com