Passen Sie gut auf sich auf!

Maßnahmen für den achtsamen Umgang mit sich selbst

■ Horst Conen

Viele Menschen behandeln sich schlecht. Sie haben kein Gespür dafür, was sie sich zumuten und abverlangen können und wo sie das gesunde Maß aus den Augen verlieren. Sie arbeiten im Tagesgeschäft bis zum Gehtnichtmehr und vergessen dabei häufig sich selbst. Die Auswirkung: Einer europäischen Studie zufolge ist Stress inzwischen die zweithäufigste Ursache für Erkrankungen, und bis zu 60 Prozent aller versäumten Arbeitstage ist auf Stress zurückzuführen, so die Europäische Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken. Das Warenangebot der Drogeriemärkte zeugt davon – meterlange Regale mit Produkten gegen Stresssymptome, von Mitteln gegen Reizmagen und Schlafstörungen bis stressbedingten Haarausfall. Galten früher Ärzte, Lehrer, Lokführer und Manager um die vierzig zu den typischen Kandidaten für ein Burn-out-Syndrom, so hat sich der Kreis der Betroffenen längst ausgeweitet. Heute sind zunehmend auch immer jüngere Frauen betroffen, die keine Balance mehr haben zwischen dem Sollen, Wollen und Können. Ob Chefin oder Hausfrau mit Kindern – viele fühlen sich ausgebrannt und weisen physische und psychische Reaktionen auf, die auf Überforderung beziehungsweise unzureichende Stressbewältigung zurückgehen. Denn in der Hektik des Alltags vergisst man schnell, dass man sich selbst auch etwas geben muss. Eine Leitung, die immer brennt, brennt irgendwann durch.

Warum sind wir so? Die Hintergründe sind vielschichtig! Zuerst ist unsere deutsche Mentalität zu nennen. Diese ist vom Leistungsgedanken geprägt. Nicht ohne Grund sind Deutsche in der ganzen Welt begehrte Arbeitskräfte, ob als Arzt, Mechaniker oder Ingenieur. Wir gelten als pünktlich, fleißig und zuverlässig. Wir sind das Land, das den Begriff „Wirtschaftswunder" prägte. In vorher nie dagewesenem Tempo wurde mit Fleiß und Selbstdisziplin wieder aufgebaut, was der Zweite Weltkrieg zerstört hatte. Es steckt uns also im Blut, die Dinge mit Einsatz voranzutreiben und zur Perfektion zu neigen. Gute Eigenschaften, mag man meinen. Doch bergen sie auch einen Nachteil: Wir bewerten die Leistung oft höher als uns selbst.

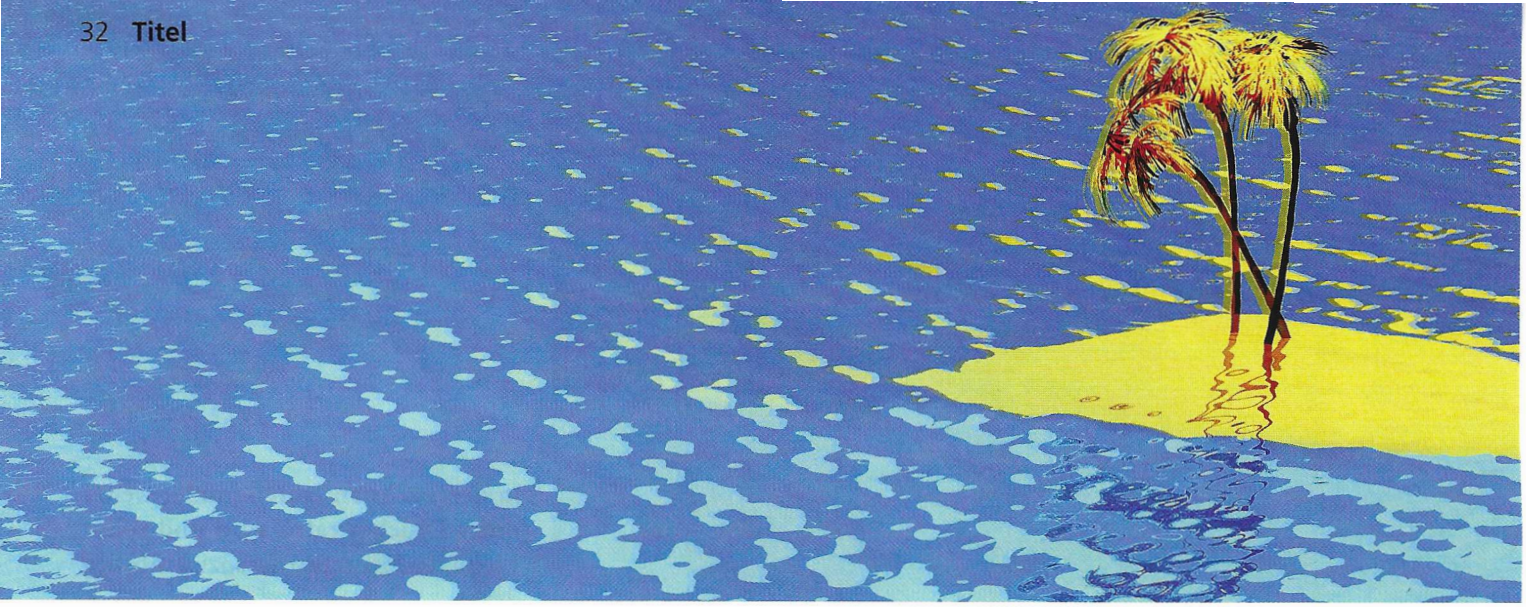
Der zweite Grund ist die heutige Vielfalt. Die Flut an Informationen, moderne Kommunikationsmittel, die auch in der Freizeit noch nach uns verlangen, neue Materialien oder Arbeitsprozesse schaffen viele Komplikationen. „Die Leute arbeiten an immer mehr Baustellen" sagt DGB-Vorstandsmitglied Reinhard Dombre, „kombiniert mit der Masse an Informationen, die sie verarbeiten müssen, werden sie schnell zum Hamster im Rad: Wie schnell sie auch rennen, sie kommen nie an." Einer Studie des Kölner Marktforschungsinstituts „psychonomics" zur Arbeitsqualität zufolge ist für über 60 Prozent der Arbeitnehmer der „erlebte Arbeitsstress" in den vergangenen Jahren gestiegen. Aber auch im Privaten zeigt sich das. Ob man sich beim Kauf eines neuen Handys zuerst mit diversen Gerätetypen, Tarifen und dicken Funktionshandbüchern auseinandersetzen muss. Ob man zu einem billigeren Stromanbieter wechselt und nun für eine Auskunft Stunden in der Warteschleife verbringt. Oder ob man sich genötigt fühlt, den Geburtstag seiner Kinder zum Event zu machen, damit man mit den Nachbarn mithalten kann – so manch einer empfindet die heutige Komplexität und den daraus resultierenden Druck und Stress als anstrengend.

Ein weiterer nicht unwesentlicher Grund ist Angst. Zwar leben wir immer noch in einer Wohlstandsgesellschaft. Doch geht die Angst um, das Erreichte zu verlieren. Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes, vor dem sozialen Abstieg, vor der Zukunft zieht sich durch fast alle Schichten. Diese wird oft noch verstärkt durch den Druck, der heute in Firmen vorherrscht, in denen gespart werden muss und Mitarbeiterabbau betrieben wird. Eine aktuelle McKinsey-Studie zeigt auf, dass die Mittelschicht in den nächsten Jahren immer weiter unter Druck geraten wird und somit Millionen Menschen der soziale Abstieg droht.

Doch der Hauptfaktor dafür, dass wir oft nicht achtsam mit uns umgehen, sind negative Glaubenssätze. Dies können Äußerungen sein wie „Das schaffst du nicht", „Dafür bist du nicht clever genug, zu umständlich, zu schwach" oder Ähnliches. Derartige Botschaften werden oft schon in der Kindheit gepflanzt – in der Regel durch Eltern oder Lehrer. So wie positive Glaubenssätze das Selbstwertgefühl stärken, so führen negative oft dazu, dass wir uns nichts zutrauen und uns kleiner machen, als wir sind. Oder sie führen dazu, dass wir dagegen ankämpfen und uns und der Welt beweisen wollen, dass wir doch „groß" sind und es schaffen. Letzteres ist ein Antrieb, der nicht selten große Leistungen nach sich zieht. Doch wer stets um Anerkennung kämpft, der legt sich die Latte immer höher und lebt bald in einem Zustand ständiger Überforderung, kann Erfolge nicht genießen und setzt seine Potenziale nicht klug ein.

So kommt für viele Menschen heute alles zusammen: der Stress im Beruf und schwierige Arbeitsverhältnisse, der Druck, den man sich selbst macht, sowie der Anspruch, alles perfekt machen zu wollen, die Erwartungen anderer, das deutsche Leistungsdenken, die vielen kleinen Kompliziertheiten des Alltags, die diffusen Ängste, die persönlichen negativen Glaubenssätze ... Und wer in seinem Leben zu wenig positive Gegengewichte hat, auf den lauern Gefahren.

Durch häufige Überforderung und falschen Umgang mit sich selbst – vor allem durch das Überhören der körperlichen Signale – kann eine Vielzahl von



Wer gut zu sich selbst ist, erlebt auch sein Leben als gut.

Dazu braucht es nur kleine Denk- und Verhaltensänderungen

Krankheiten entstehen. Magengeschwüre, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, chronische Schmerzen, Hörsturz, Tinnitus oder ungewollte Gewichtsabnahme, um nur einige zu nennen. Auch vorzeitige Alterung ist möglich: Bei einer Langzeituntersuchung mit Frauen zwischen 20 und 50 Jahren stellten US-Wissenschaftler fest, dass diejenigen, die sich am stärksten belastet fühlten, im Vergleich zu weniger gestressten Frauen eine biologische „Vor-Alterung" von etwa einem Jahrzehnt aufwiesen.

Wer nicht erkennt, dass er in Denk- und Verhaltensmuster verstrickt ist, die ihm schon lange nicht mehr guttun, der kann außer körperlichen Symptomen von psychischen Erkrankungen heimgesucht werden. Meist beginnt es mit Schlafstörungen und Überreaktionen wie etwa Wutausbrüchen. Dann folgen oft Depressionen, Angststörungen und der daraus resultierende Medikamentenkonsum. Irgendwann steht dann das Gefühl der Sinnlosigkeit des eigenen Lebens übermächtig im Raum.

„Wer andere erkennt, ist klug, wer sich selbst erkennt, ist weise", hat der chinesische Philosoph Laotse gesagt. Genau hier müssen wir ansetzen. Nur durch Selbsterkennung können wir aus dem Hamsterrad des negativen Umgangs mit uns selbst aussteigen. Jeder Einzelne von uns sollte hin und wieder eine Inspektion der Mittel durchführen, mit denen er an die Dinge des täglichen Lebens herangeht. Er sollte wie ein Detektiv danach Ausschau halten und herausfinden, welche Plagegeister ihn dazu treiben, sich selbst zu schaden.

Jeder entwickelt im Laufe der Jahre Mechanismen, wodurch er sich selbst schlecht behandelt und sabotiert. Wer gelernt hat, negative Denkmuster und Verhaltensweisen an sich zu erkennen und auf positive umzuschalten, der gerät in die machtvolle Position, selbst entscheiden zu können, ob ab sofort mehr Bedacht beim Umgang mit sich selbst angezeigt ist. Es geht also um das Erlernen von mehr Selbstbestimmung statt blindem Getriebensein – im Sinne des Erreichens einer inneren Reife und weisen Lebensführung.

„Take care" sagt man im englischen Sprachraum häufig zu Menschen, denen man Gutes wünscht. Gemeint ist: „Pass auf dich auf." Wer das im Alltag trotz aller Widrigkeiten immer mal wieder zu sich selbst sagt und es mit Maßnahmen verbindet, der kann die Erfahrung machen: Wer häufiger gut zu sich selbst ist, der erlebt auch sein Leben viel häufiger als gut. Dazu braucht es zuweilen nicht mehr als das Einüben kleiner Denk- und Verhaltensänderungen:

Sich weniger unter Druck setzen

Die Frage, was alles unbedingt noch geschafft werden „muss", fördert allzu oft die Antwort zutage: „Am liebsten alles." Doch wer zu viel von sich erwartet, erhält früher oder später die Quittung. Wenn Sie spüren, dass Sie sich oft Druck machen und zum Perfektionismus neigen, sollten Sie üben, Ihre Ansprüche an sich selbst auf ein gesundes Maß zurückzuschrauben. Versuchen Sie, schon mit kleinen Erledigungen zufrieden zu sein. Trauen Sie sich, Arbeiten im Büro abends unfertig zu lassen, und schließen Sie sie erst am Tag darauf ab. Oder überwinden Sie sich zu Hause dazu, zwei Wochen lang die Hausarbeit ruhen zu lassen, Chaos zu- und dafür einfach mal unverplante Zeit vergehen zu lassen.

„Nein" sagen lernen

Dieser Aspekt ist wichtig für alle, die ein Helfersyndrom haben. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre eigenen Interessen und Vorhaben meist zurückstecken, um anderen einen Gefallen zu tun, sollten Sie aufpassen, dass etwas für Sie übrigbleibt. Lernen Sie, sich selbst einmal in den Mittelpunkt zu stellen: Sagen Sie zum Beispiel eine Einladung ab, zu der Sie keine Lust haben. Oder lassen Sie den „hilflosen" Kollegen einmal seinen Job allein machen, anstatt sich wie sonst

bereitzuerklären, zu helfen und dadurch nachher mit den eigenen Arbeiten in Zeitdruck zu geraten.

Sich Freiräume schaffen

„Nur wenn ich es selbst mache, wird es gut." Wer das glaubt, ist nicht nur uneffektiv, sondern auch hochgradig burnout-gefährdet. Lösen Sie sich von dem Denken, unersetzlich zu sein. Lernen Sie, mit Ihren Kräften hauszuhalten. Delegieren Sie Arbeiten, die nicht Ihrer Kernkompetenz bedürfen. Geben Sie Tätigkeiten wie Putzen, Bügeln, Steuererklärungmachen, Wohnungstreichen, Rasenmähen und so weiter an Helfer ab und schaffen Sie sich so Freiräume. Vermeiden Sie, immer erreichbar zu sein: Koppeln Sie sich ab und zu bewusst vom Kommunikationsfluss ab – lesen Sie E-Mails nur einmal täglich oder lassen Sie das Handy zeitweise ausgeschaltet. Entspannen Sie in dieser Zeit und steigen Sie gezielt in eine positive Gegenwelt. Gönnen Sie sich auch einmal einen größeren Freiraum, etwa ein Sabbatjahr oder einen längeren unbezahlten Urlaub, um Ihr Leben näher beleuchten und prüfen zu können, was Sie ändern möchten.

Rituale praktizieren

Wer viel tut und überall gefordert wird, fühlt sich am Ende des Tages oft leer. Und auch der Partner, die Familie oder Freunde können dieses Defizit nicht immer auffüllen. Jeder braucht daher eine Schutzzone, die ihm als Kraftquelle dient. Haben Sie keine, so sollten Sie sich jeden Tag zweimal eine halbe Stunde Zeit abzweigen, die ganz allein Ihnen gehört – am besten frühmorgens, bevor Sie sich dem Tag stellen, und abends nach erledigter Arbeit. Verabreden Sie mit den Menschen in Ihrer Umgebung, dass diese Zeit nur Ihnen gehört. Ob Sie in dieser Zeit meditieren oder sich in die Badewanne legen, mit einem Eis in der Hand durch die City stromern oder in Ihrem Lieblingssessel Löcher in die Luft schauen – egal was, nutzen Sie diese Zeit, um sich innerlich zu besinnen und über den Tag nachzudenken, um loszulassen und die emotionalen Ressourcen wieder aufzuladen.

Den persönlichen Antrieb klären

Wer mit viel Engagement tätig ist und täglich viel von sich gibt, ohne dass er annähernd so viel zurückbekommt, sollte sich auch einmal der Frage stellen: „Wofür tue ich das alles?" Denn sonst besteht die Gefahr, im Zusammenbruch zu enden und sich selbst fremd zu werden. Überlegen Sie daher: Was tun Sie nur, weil Sie sich dadurch Lob und Anerkennung anderer erhoffen oder weil andere es von Ihnen erwarten? Prüfen Sie, ob Sie nur arbeiten, um vor einem unharmonischen Privatleben zu flüchten, oder ob Sie außer dem Geld, das Sie damit verdienen, keinen Sinn mehr darin sehen. Unterscheiden Sie Antriebsmotive, die Sie darin unterstützen, gut mit sich umzugehen, von denen, die Sie antreiben, sich auszulaugen und krank zu werden. Versuchen Sie den Sinn und Unsinn des täglichen Tuns zu erkennen und zu erreichen, dass Sie nur noch Dinge tun, hinter denen Sie stehen und die Ihnen etwas geben.

Sich positiv beeinflussen

Jeder Tag hat viele Seiten. Wer sich belastet fühlt und unter Zeitdruck steht, hat jedoch meist nur ein Auge für die unguten Ereignisse. Trainieren Sie daher, auch die erfreulichen Seiten des Tages wahrzunehmen. Stecken Sie sich dazu jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in die Jackentasche. Lassen Sie dann für jede positive Kleinigkeit (Ihren Lieblingssong im Radio, ein leckeres Sandwich, ein gutes Gespräch) eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Zählen Sie abends, wie viele schöne Momente Sie auf diese Weise gesammelt haben, und lassen Sie sie vor dem inneren Auge noch einmal vorbeiziehen. Das hilft, sich vom stressbedingten Tunnelblick zu lösen. **PH**

Horst Conen gilt als einer der renommiertesten Coaches im Bereich Selbst- und Lebensmanagement. Er schrieb zahlreiche Bestseller. Das Buch zum Thema ist unter dem Titel *Sei gut zu dir, wir brauchen dich. Vom besseren Umgang mit sich selbst* 2005 im Campus Verlag, Frankfurt/New York erschienen. Kontakt: www.horstconen.com