Mentale Gesundheit

Beherzt mein Leben gestalten – Unerfreuliches weniger zu Herzen nehmen

„Mach es Allen Recht und sei bei Allen beliebt!" zählt zu den massivsten inneren Stressverstärkern. Für viele Frauen steht diese Nettigkeitsfalle weit offen. Im vorauseilenden Gehorsam wollen wir die Erwartungen der anderen erahnen und erfüllen – und missachten vielfach dabei unsere eigenen Bedürfnisse. Wir lassen es zu, dass unsere eigenen Grenzen verletzt werden – in der Sorge, dass wir andere enttäuschen könnten. In unserer abendländischen Kultur ist die Unart der Macht durch schlechtes Gewissen weit verbreitet. Besonders Frauen tappen häufig in diese Falle. Wir werden von anderen erpressbar, wenn es uns so wichtig ist, perfekt zu agieren und es uns schwer fällt zu unseren eigenen Ecken und Kanten, Fehlern und Schattenseiten zu stehen.

Viele von uns haben den Kindern „Das kleine Ich-bin-Ich" von Mira Lobe vorgelesen. Lange sucht es durch Vergleich mit anderen herauszufinden, wer es ist. Verzweifelt stellt es fest, so sehr ich mich auch bemühe, ich kann die anderen nicht perfekt imitieren. Im eigenen Spiegelbild findet es dann seine Identität. Im Sinn eines „Großen Ich-bin-Ich" sagt Virginia Satir „Wir dürfen uns von den begrenzten Wahrnehmungen anderer nicht definieren lassen!" Für erwachsene Menschen gilt: „Ich bin die einzige Person, die meinen Selbst-Wert pflegen oder verletzen kann – sonst wäre es kein Selbst-Wert sondern ein Fremd-Wert." Souverän zu agieren bedeutet die Standfestigkeit und Kraft aus mir heraus zu gewinnen. Das macht krisenfest. Menschen, die Ihre Orientierung in einem Übermaß vom Lob anderer beziehen, haben eine deutlich geringere Überlebensfähigkeit.

„Liebe den anderen wie Dich selbst." lautet der Grundsatz christlicher Nächstenliebe – der erst dann den Wert für andere entfaltet, wenn wir uns auch selbst lieben. Ursprünglich zur selbstlosen Artigkeit sozialisiert habe ich mir selbst vor einigen Jahren die Treue versprochen – und mit einem Verlobungsring besiegelt. „Ich achte liebevoll auch auf meine eigenen Bedürfnisse." und „Ich bin mir selbst eine liebe- und verständnisvolle, fürsorgliche Freundin." waren die beiden Affirmationen, die ich mir täglich zigfach vorgesprochen und zur visuellen Erinnerung auf Karten geschrieben in meinem Brillenetui mit mir getragen habe. Das erste, das ich gesehen habe, wenn ich meine Lesebrille aufgesetzt habe waren diese beiden Sätze.

Nehmen Sie sich auch die beiden Sanitäterprinzipien zu Herzen, die immer wieder von lebenswichtiger Bedeutung sind: „Selbstschutz geht vor Fremdschutz" und „Nicht gleich die versorgen, die am lautesten schreien." Es ist auch stresserzeugend und damit ungesund, dass viele Frauen mit ihren allzu feinfühligen Ohren auch leise und häufig auch unausgesprochene Hilferufe laut hören. Das führt dann dazu, dass andere gemäß dem Motto „Wenn Mutter wüsste, was ich alles kann" sich nur allzu gerne darauf verlassen, dass sich Frauen um scheinbar herrenlose Probleme annehmen und schwuppdiwupp lösen – oder an den eigenen Fähigkeiten zweifeln, wenn dies nicht gelingt. Ja, es ist ein gutes Gefühl, wenn andere Sorgen und Nöte anvertrauen und es mir zutrauen, dass ich für sie Lösungen finde. Ich habe es mir vor einiger Zeit zur Gewohnheit gemacht mir in meiner Vorstellung einen „Problemsack" zuzulegen: bevor ich etwas aufgegriffen habe, war meine Überlegung „Wem gehört das Problem? Wem gehört der Konflikt?" und das war sehr häufig nicht ich. Natürlich entscheide ich mich nach wie vor häufig, andere in ihren Lösungen zu unterstützten. Das ist dann aber meine bewusste Entscheidung.

Krankmachender Stress entsteht, wenn meine Einschätzung, was von mir erwartet wird und was mir möglich ist, auseinanderklafft. Nicht nur das erste, sondern auch das zweite ist meine subjektive Bewertung. Eine realistische Einschätzung der Situation gepaart mit Zuversicht ist daher

Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH • Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien • Tel.: ++43/1/29 29 503 • Wirkung@Impuls.at
Bank Austria, BIC BKAUATWW, IBAN AT95 12000 00628540809 • FN 182776 p Handelsgericht Wien • www.Impuls.at • www.MonikaHerbstrith-Lappe.com

das Erfolgs-Duo der Stressresistenz! Selbstvertrauen wird so zur Überlebensfrage. „Was stimmt mich zuversichtlich, dass ich die Situation meistern werde?" „Was habe ich schon geschafft – und was werde ich daher schaffen?" und „Wie kann ich mir Unterstützung und Hilfe organisieren?" sind rettende Gedanken, um aus der Stressfalle auszusteigen.

Im Stress laufen biologische Programme ab, die das Überleben des Rudeltiers in der Steppe gesichert haben: Fight or Flight – Kämpfen oder Fliehen. Von daher konzentriert sich das Blut in den Gliedmaßen, der Atem wird flach – unser Herz hat ganz schön zu tun. Und im aus Stress resultierenden Tunnelblick sind wir in unseren Möglichkeiten eingeschränkt, was noch mehr Stress erzeugt. Innezuhalten und tief durchzuatmen ist der 1. Schritt, um aus diesem krankmachenden Teufelskreis auszusteigen. „Ich hab mein Leben überdacht. Jetzt regnet es nicht mehr herein." ist einerseits ein netter Wortwitz und andererseits ein kluger Gedanke: wenn es uns gelingt aus der Betroffenheit in die Beobachtungsposition zu wechseln, gewinnen wir an Souveränität. Im kriegerischen Umfeld, war der Feldherrnhügel lebenswichtig: so ist es gelungen im hektischen Kampfgeschehen den Überblick zu wahren. „Was würde ich einer Freundin in dieser Situation raten?" eröffnet plötzlich neue Sichtweise und erweitert das Handlungsspektrum – fällt es uns doch viel leichter, bei anderen Probleme und Lösungen zu erkennen.

„I burg dir meine Aug'n, kannst amol aus mir auße schaun" lautet der Titel eines Songs von Andre Heller. Sich in den anderen hineinzuversetzen, ist eine gute Strategie für empathische Distanz. Ich nehme Dinge weniger persönlich, weil ich erkenne, dass Vieles mindestens so viel mit meinem Vis-a-vis als mit mir zu tun hat. Auch Paul Watzlawick hat schon gemeint: „Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul." Das Lied von Andre Heller findet sich übrigens auf der Schallplatte "Kumm ma mit kane Ausredn mehr". Ausreden nicht unwidersprochen dulden und damit zu fördern, ist auch eine kluge Selbstschutz-Strategie.

„Wie werde ich in einiger Zeit auf diese Episode blicken?" ist sehr hilfreich, um Prioritäten zu erkennen. Sehr Vieles, das im Moment dringend erscheint, verliert mit dieser veränderten zeitlichen Perspektive seine Wichtigkeit. Besonders spannend: Ist Ihnen schon aufgefallen, dass viele Ärgernisse im Nachhinein lustige Geschichten werden, die man gerne erzählt? Oder sie zerfließen in Belanglosigkeit. Sorgen Sie für mehr Lebensfreude und relativieren Sie Unerfreuliches mit dem Lebensgrundsatz: „Wenn Dir etwas Ärgerliches passiert, nicht ärgern sondern wundern. Und wenn Dir etwas Wundervolles passiert, nicht wundern sondern freuen."

Mag.[a] Monika Herbstrith-Lappe, ursprünglich Mathematikerin und Physikerin mit Schwerpunkt Erkenntnistheorie, jetzt High Performance Coach, Keynote-Speaker, mehrfach ausgezeichnete Top-Trainerin und Consultant Management Consultant.
Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel sowie der Bücher „leistungsstark & lebensfroh – Hochwirksame Impulse für nachhaltigen Erfolg, heiter-souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude" und „Tauchen im Ozean des Lebens: Tauch-Erfahrungsschätze für den privaten & beruflichen Alltag"

Beide Bücher zu beziehen über: Wirkung@Impuls.at
gerne mit persönlicher Widmung
für Sie selbst, für die Beschenkten oder neutral

€ 24,95 (leistungsstark)
€ 19,90 (Tauchen)
+ Porto

IMPULS WIRKUNG
Herbstrith Management Consulting GmbH

www.MonikaHerbstrith-Lappe.com
www.Impuls.at

Impuls & Wirkung – Herbstrith Management Consulting GmbH • Liniengasse 33/2/31 • 1060 Wien • Tel.: ++43/1/29 29 503 • Wirkung@Impuls.at
Bank Austria, BIC BKAUATWW, IBAN AT95 12000 00628540809 • FN 182776 p Handelsgericht Wien • www.Impuls.at • www.MonikaHerbstrith-Lappe.com