

Abendzeitung vom 26. Oktober 2009

Die Kunst **gelassen** zu bleiben – in Wahrheit harte Arbeit

Im Stress - na und?

Was für viele der Inbegriff schlechter Stimmung ist, kann auch produktiv sein, sagt ein Münchner Psychologe. In Interviews sagen Prominente, wie sie trotz allem Druck gelassen bleiben können

MÜNCHEN Im Stress sein - für fast jeden der Inbegriff des Missbehagens. Nicht für **Louis Lewitan**. „Wir sind immer im Stress, alle“, sagt der Münchner Psychologe. „Es kommt darauf an, wie man damit umgeht.“ Durchaus sei es kein Widerspruch, bei allem Stress „Gelassenheit zu lernen“.

Das will der 54-Jährige, der als Coach Geschäftsleute und Prominente coacht, mit einer Reihe von Interviews belegen, die er in seinem neuen Buch gesammelt hat. 32 „Stress-erprobte Menschen, Persönlichkeiten die etwas geleistet haben“, stellen sich **Lewitan** zur Verfügung. Die unterschiedlichsten Biographien von Filmstars bis Fußballprofis, vom Architekten bis zum Industriekapitän geben Auskunft über ihre

Art mit - teils enormem -Druck umzugehen.

Das Buch heißt „Die Kunst, gelassen zu **bleiben**“, **Lewitan** weiß aber, dass Gelassenheit „harte Arbeit ist“: Gelassenheit habe nichts mit „innerem Rückzug oder Entrücktheit zu

tun. „Versuchen Sie einmal, einer Mutter von zwei Kindern zu sagen, sie soll einfach mal ein paar Entspannungsübungen machen.“ Das sei weltfremd. Dennoch sei es möglich, bei allem Stress inneres Gleichgewicht zu finden.

So unterschiedlich die interviewten Personen seien, so gebe es doch Gemeinsamkeiten, die auch der Normalmensch lernen könne, so **Lewitan**: „Alle sind ziel - und leistungsorientiert“, sagt der Psychologe und weiß, wie lehrbuchhaft das klingt.

„Aber es geht nicht um Perfektion: Bernd Eichinger zum Beispiel sagt von sich: 'Ich bin kein Perfektionist.' Der Anspruch, alles richtig zu machen, sei verhängnisvoll: „Man ist ständig frustriert.“

Was also sind die Eigenschaften, die alle Promis gemeinsam haben. „Alle bejahen ihre eigene Unvollkommenheit“, sagt **Lewitan**: „Alle sind in der Lage, groß zu denken, und sich doch zu bescheiden.“ Man dürfe außerdem nicht Opfer der eigenen Erwartungen werden. Die schönsten Pläne zerstioben oft beim ersten Kontakt mit der Realität. Aber: Man darf sich durch Niederlagen nicht entmutigen lassen: „Ablehnung ist nicht automatisch eine persönliche Kränkung. „Für alle Interviewpartner waren Niederlagen eine neue Herausforderung.“ Wichtig sei auch

„Offenheit im Sinne einer Neugier, wie ein Experiment wohl ausgeht“.

So habe sich Ottmar Hitzfeld trotz Bedenken seines Managers auf das Gespräch eingelassen: „Das hat mich beeindruckt“. Beeindruckend sei aber auch „die unglaubliche Bescheidenheit eines Gerhard Polt, der Humor eines Max Mannheimer, die Präsenz eines Mannes wie Jürgen Grossmann“. Der RWE-Boss nahm sich sogar zweimal Zeit. Beim ersten Interview hatte **Lewitans** Tonband versagt.

Matthias Maus

Louis Lewitan „Die Kunst, gelassen zu bleiben,“ Ludwig-Verlag, 79,95 Euro

PROMINENTE ZWISCHEN STRESS UND GELASSENHEIT

Auch mal was auslassen

Gerhart Polt (66) Kabarettist: Gelassenheit ist etwas lassen, etwas verlassen, etwas auslassen können. Auch die Sache etwas mehr von außen zu betrachten. Es gibt hunderte von Versäumnissen oder von Dingen, die nicht so geworden sind, wie man sich das vorgestellt hat. Das fällt bei mir unter die Kategorie: Das ist menschlich. Wie sollte ich anderen Menschen verzeihen können, wenn ich mir selbst nicht verzeihen kann?



Nicht von Angst lähmen lassen

Max Mannheimer (89), Autor und KZ-Überlebender: Der Optimismus hat mir geholfen, das Lager zu überleben. Man darf nicht zulassen, dass Angst das eigene Leben und die Handlungsfähigkeit lähmt. Ich habe ein sehr erfülltes Leben, ich setze mich für etwas nützliches ein gegen das Unrecht, gegen Antisemitismus und Rassismus. Ich engagiere mich für Humanität und Toleranz. Ich bin durchaus glücklich. Jeder kleine Erfolg reicht mir schon weiterzumachen.



Auch Buhs motivieren

Torsten Frings (32), Fußballprofi: Für Fußballprofis gibt es keinen schlimmeren Stress, als verletzt zu sein. Man muss zusehen, wie die Kollegen da unten spielen und man kann nichts tun. Erst habe ich mich hängen lassen, aber dann hat mich der Ehrgeiz gepackt, ich wollte allen zeigen, dass ich wieder da bin. Es war dann auch ein sehr schönes Gefühl. Viele Fußballer sagen auch, es ist ein gutes Gefühl ausgebuht zu werden, das motiviert einen nur noch mehr.



Misslungenes kann gelingen

Dieter Hildebrandt (82), Kabarettist: Sobald ich die Bühne betrete, bin ich fröhlich. Ich freue mich, wenn die Leute nach der Vorstellung ein bisschen besser gelaunt sind als vorher. Ich habe ein schlesisches Gemüt, ich bin starrsinnig, ich glaube daran, dass mir die Dinge gelingen. Meine Erfahrung sagt mir, dass Misslungenes das nächste Mal gelingen kann. Ich übe denken wie ein Musiker spielen übt. Ich denke, bis aus Dingen Pointen werden.



Lernen nein zu sagen

Ottmar Hitzfeld (60) Fußballtrainer: Man muss an sich arbeiten, man muss sich regenerieren und offen bleiben. Nur im Team kann man etwas erreichen, das habe ich gelernt. Und man muss abschalten können. Nach meinem Abschied vom FC Bayern 2004 habe ich mich zurückgezogen und ein Jahr lang fast gar nichts gemacht. Man muss auch wissen, wann man die Reißleine zieht, seine Grenzen erkennen und nein sagen können.



Bereitsein zu scheitern

Reinhold Messner (65) Alpinist und Abenteurer. Ich muss, gerade als Bergsteiger, immer bereit sein zu scheitern. Immer wenn es mir bei meinen Touren zu gefährlich wurde, bin ich umgekehrt. Ich habe alles neu überprüft, Fehleinschätzungen korrigiert, dann konnte ich den nächsten Versuch starten. Ich bin fast so oft gescheitert, wie ich erfolgreich war. Aber wenn ich nicht wage, kann ich nicht mal scheitern.



Perfektion ist nicht zu schaffen

Bernd Eichinger (60) Filmproduzent: Misserfolge sind in meinem Kopf gespeichert, ich brauche darüber nicht auch noch nachdenken. Es muss vorwärts gehen. Und doch habe ich zu spät gemerkt, dass die Doppelbelastung als Produzent und Manager mich überlastet. Ich bekam Herzrhythmusstörungen, aber die habe ich im Griff. Ich bin kein Perfektionist, ich bedaure Perfektionisten, weil Perfektion niemals zu schaffen ist. Ich möchte locker bleiben.



Eine Pause zum Atmen

Doris Dörrie (54), Regisseurin: Ich habe heute schon viel falsch gemacht. Zu viel Kaffee, nichts gegessen. Dann habe ich mir diesen einen Moment genommen, um bewusst zu atmen. Eine Pause einlegen, das hilft gegen Stress. Ich habe mich schon als Kind von meiner lauten Familie zurückgezogen. Der Tod meines Mannes lehrte mich, dass viele Dinge, mit denen wir uns die Hölle heiß machen, doch sehr relativ sind.



Die Hoffnungen der Barbara Rudnik

Zu den ergreifendsten Interviews im Buch gehört das Gespräch mit Barbara Rudnik. Im Sommer 2008, Monate vor ihrem Krebstod sprach sie über ihre Krankheit: „Der Krebs hat mir eine größere Entspannung gebracht“ sagt sie - „so unglaublich es klingen mag.“ „Ich sehe so aus wie ich aussehe“, sagt sie, „ich weiß, woran es liegt - meist an den Medikamenten.“ Sie steckt zu Zeiten des Gesprächs noch voller Lebensmut. Egoistischer sei sie durch die Krankheit geworden: „Ich bestehe mehr auf meinem Wohlbefinden“. Sie habe gelernt: „Immer mit dem schlimmsten zu rechnen, damit man nicht unvorbereitet ist -und trotzdem auf das Beste zu hoffen.“ Am 23. Mai 2009 ist Barbara Rudnik mit 50 Jahren gestorben.

