

# „Hören Sie auf, zu nörgeln“

## GELASSENHEIT

Der Psychologe Louis Lewitan über den Wert des Respekts, die Kunst der Balance – und über die Bedeutung regelmäßiger Auszeiten.

### Herr Lewitan, wie gelassen sind Sie?

Ich bin in Krisenzeiten gelassen, im Alltag rege ich mich hingegen auch mal auf.

### Worüber?

Über egoistische Menschen, verstopfte Autobahnen und schlechten Service.

### In Ihrem aktuellen Buch „Stressless“ geben Sie Tipps für mehr Gelassenheit. Wie lautet Ihr wichtigster Ratschlag?

Mit sich und anderen respektvoll umzugehen und sich selbst zum Freund zu haben.

### Was heißt das konkret?

Nörgeln Sie manchmal an sich herum?

### Ja.

Das sollten Sie bleiben lassen. Versuchen Sie lieber, sich selbst zu helfen. Die Menschen sind gestresst, weil sie einerseits Perfektion erwarten, andererseits aber nicht an sich glauben. Dann setzen sie sich überhöhte

Ziele und scheitern zwangsläufig. Die goldene Regel lautet: sich selbst herausfordern, ohne sich zu überfordern.

### Ist ein stressfreies Leben denn erstrebenswert?

Nein, auf keinen Fall. Stress ist Lebensenergie. Wenn Sie überhaupt keinen Stress haben, sind Sie tot. Es geht vielmehr darum, Belastungen richtig einzuschätzen. Und selber zu wissen, welchen man standhalten kann – und welchen nicht. Das geht nur durch Erfahrung und den Dialog mit sich selbst. Manche gehen sich lieber aus dem Weg.

### Sind Smartphones daran schuld, dass viele Menschen so gestresst sind?

Ja, auch. Wer sich keine handyfreie Zeit auf erlegt, endet wie der pawlowsche Hund und hechelt jedes Mal los, wenn er das Klingeln hört. Unterbrechungsfreie Zeit ist eine Grundvoraussetzung, um sich zu fokussieren. Man muss sich die Zeit nehmen, zunächst mal eine einzige Aufgabe zu erledigen, anstatt von einer Sache zur nächsten zu

**„Ein stressfreies Leben ist nicht erstrebenswert. Es geht darum, Belastungen richtig einzuschätzen“**

springen. Multitasking geht immer zulasten der Qualität.

### Ein ganzer Tag ohne Handy – für viele Menschen eine schreckliche Vorstellung.

Ich weiß, aber schon ein paar Stunden können helfen. Generell sollten Sie immer wieder Pausen einlegen.

### Wieso?

Wer sich ohne Pause über einen langen Zeitraum belastet, der geht mit seinen Ressourcen nicht nachhaltig um. Er läuft Gefahr, zu viel Energie zu verbrauchen und zu wenig zu bewirken. Das ist so, als würde man mit ausgestrecktem Arm ein Wasserglas hochhalten.

### Wie meinen Sie das?

Einige Minute lang schaffen Sie das vielleicht noch. Nach zehn Minuten wird es schon schwieriger, ihr Arm fängt an zu zittern. Das Glas Wasser wiegt nicht mehr. Aber je länger sie mit der Pause warten, desto anstrengender wird es. Beugen, dann strecken, arbeiten, dann pausieren.

### Wie lange sollten diese Pausen sein?

Wer sich sklavisch an eine Zeitangabe klammert, hat nichts verstanden. Es geht vor allem darum, regelmäßige Pausen zu machen. Wie viele und wie lange die dauern, muss jeder selbst wissen. Zumindest muss man sich diese Pause bewusst nehmen, ohne Schuldgefühle – sonst verpufft der Erholungseffekt. Wer nicht auftankt, kann nicht losfahren.

### Angeblich ist der Generation Y ihre Work-Life-Balance besonders wichtig. Geht der Nachwuchs achtsamer mit sich um?

Ich glaube nicht an den Begriff der Work-Life-Balance. Der Trick ist, nach Balance zu streben, sich aber auch darüber bewusst zu sein, dass man sie nie wirklich erreichen kann. Gerade junge Leute sind ehrgeizig und wollen Karriere machen. Gleichzeitig wollen sie aber auch eine Beziehung führen und eine Familie gründen. Niemand kann mir weismachen, dass man dabei immer im Gleichgewicht ist.

### Und was raten Sie Berufseinsteigern?

Glauben Sie bloß nicht, Sie seien ein Versager, wenn Sie diese Balance nicht erreichen. Andere schaffen das genauso wenig, reden im Zweifelsfall aber nicht drüber. Das ist selbst verschuldeter Stress – und der steht der Gelassenheit im Weg. ■

sarah sendner | erfolg@wiwo.de



### Stressexperte

Der gebürtige Franzose Louis Lewitan hat mehrere Bücher darüber geschrieben, wie Menschen berufliche Herausforderungen meistern