

Lebenskunst – gut mit sich selber umgehen

Ruedi Josuran

Wir werden von allen Seiten mit Infos überflutet. «Overnewsed, but underinformed...» Wir wissen immer mehr, können aber immer weniger einordnen. Wir haben immer besseren Zugang zu Infos, aber verlieren den Zugang zu uns selbst. «Ich bin total im Stress!» Wie oft haben Sie das schon gehört oder vielleicht auch selbst gesagt. Stress scheint heute zum regelrechten Massenphänomen geworden zu sein. Stress bedeutet eigentlich Druck, Belastung oder auch Hilflosigkeit. Stress hat viele Gesichter: Nicht nur Lärm und Hektik, auch Einsamkeit und sogar positive Lebensveränderungen wie ein Umzug, eine Heirat oder die Geburt eines Kindes können stressen. Stress ist auch keine Frage des Alters, der Herkunft oder des Berufs. Und Stress ist immer auch davon abhängig, wie jemand eine Situation erlebt und welche Möglichkeiten sie oder er für die Verarbeitung dieser Erlebnisse hat. Was den einen stresst, das nimmt der andere völlig gelassen hin und läuft vielleicht sogar zur Höchstform auf.

Was ist eigentlich Stress? Wenn der Mensch in eine Stresssituation gerät, werden einzelne Körperfunktionen in Alarmbereitschaft versetzt. So schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich, die Muskeln spannen sich an, Fett- und Zuckerreserven werden angezapft. Verdauungsprozesse und die Immunabwehr werden gehemmt, um Kraft zu sparen. Ursprünglich hatten diese körperlichen Reaktionen den Grund, die ganze Energie des Körpers vor Kämpfen oder für eine Flucht zu mobilisieren. Kein Wunder also, dass Stress einen Belastungsfaktor für das körperliche Wohlbefinden darstellt. Stress kann jedoch auch positiv wirken – es handelt sich hierbei um den so genannten Eustress. Positiver Stress versetzt in Höchstform und sorgt dafür, dass wir motiviert, leistungsfähig und konzentriert sind. Ob er allerdings vom positiven zum negativen Stress, dem so genannten Distress, wird, hängt von der Dauer und Intensität der Belastung ab, aber auch von der subjektiven Bewertung der Situation. Wie bemerke ich krank machenden Stress? Jeder Mensch reagiert anders auf Belastungen, Krisen und Überforderungen. Typische Alarmsignale des Körpers können Schlafprobleme sein, etwa wenn Sie schwer einschlafen können oder früh aufwachen und dabei schon wieder an die Probleme und Aufgaben des nächsten Tages denken. Häufig äussert sich Stress auch in Gereiztheit, Gehetztheit, dem Gefühl, es einfach nicht mehr zu schaffen und die Kontrolle zu verlieren. Oft lässt auch die Konzentration und Arbeitsleistung nach. Oder es lässt die Lebensfreude nach, die Lust, etwas zu unternehmen, und auch die Sehnsucht nach körperlicher Nähe und Sexualität. Die Lebenskunst besteht darin, nicht auszubrennen und den Kontakt zu sich wieder zu entdecken.

Es geht mir in meinen Beratungen und Begleitungen nicht in erster Linie nur um die Beseitigung von Symptomen, sondern auch einen Umgang mit sich zu finden. Es ist weit mehr als nur Work-Life-Balance. Ich treffe häufig Menschen an, die

- an Ängsten leiden,
- das Mass für das eigene Leben aus den Augen verloren haben,
- nicht gut mit sich selbst umgehen.

In persönlichen Krisen habe ich von der Benediktinischen Spiritualität viel gelernt. Jeder von uns kennt Ängste, Ärger, Neid, Scham, Trauer. Alles Gefühle, die wir am liebsten gleich loswerden möchten. Je mehr wir aber gegen sie kämpfen, desto stärker werden sie. Angst gehört zum Menschen. Ohne Angst hätten wir auch kein Mass. Meine Erfahrung ist: Zunächst geht es darum, sich mit der Angst auszusöhnen, mit ihr zu sprechen. Dann wird es mir klarer, wovor ich wirklich Angst habe, z.B. mich vor anderen zu blamieren oder meine Schwächen zu

zeigen. Wenn ich diese Angst befrage, dann entdecke ich in ihr meine Bedürfnisse, vor allen gut dazustehen, perfekt und ohne Fehler zu sein. Ich merke aber auch, wie unrealistisch das ist. Die Angst lädt mich ein, mich von übertriebenen Bedürfnissen zu verabschieden, vor allem von falschen Grundannahmen wie: Ich darf keine Fehler machen, sonst bin ich nichts wert.

An uns selbst liegt es, dass wir glücklich werden. Es bringt nichts, sich unter Druck zu setzen. Wer überzogene Ansprüche hat, steht sich selbst im Weg. Wer gut zu sich selber ist, hat es im Leben leichter. Worauf es ankommt:

- Aufwachen zu dem, was wirklich wichtig ist
- Innehalten statt hetzen
- Dinge reifen lassen und seinen eigenen Rhythmus suchen
- Das rechte Mass in allem finden
- Tun, was Leib und Seele gut tut
- Sich selbst und andere mit nachsichtigeren Augen betrachten.

Darin besteht die Kunst: Sich tief auf das Leben einlassen und offen bleiben für das Überraschende, welches das Leben bereithält für jeden, jeden Tag.

- Akzeptiere, dass du kein Held bist, und nimm dich nicht so wichtig.
- Nur wenn du es mit dir selber aushältst, kommst du weiter.
- Entzieh dich den Erwartungen, die andere an dich stellen.
- Lebe selbst, und lass dich nicht von äusserem Druck bestimmen.
- Oder wie es Erasmus von Rotterdam formuliert hat: «Der Kern des Glücks ist, der sein zu wollen, der du bist.»

Wir können nicht ablegen, wovor wir davonlaufen. Wir nehmen es mit. Es ist in uns. Davonzulaufen und sich abzuhetzen bringt nichts. Wir werden es auf diese Weise nie loswerden. Es bleibt uns nur eines übrig, stehen zu bleiben und uns mit dem auszusöhnen, was in uns ist. Wenn ich mich selber anerkenne, muss ich der Anerkennung nicht nachlaufen. Dann ist es nicht mehr so wichtig, ob die anderen mich anerkennen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie nur noch einen Tag zu leben haben. Was würden Sie dann tun? Welche Botschaft möchten Sie mit Ihrem Leben geben? Welche Spur möchten Sie eingraben in diese Welt? Wenn wir die Vorstellung des letzten Tages durchmeditieren, dann wird unsere Arbeit eine andere Qualität bekommen. Die Vorstellung soll uns helfen, auch unsere alltägliche Arbeit anders zu verstehen und zu erleben. Ich werde dann jeden Tag bewusst zur Arbeit gehen. Ich werde versuchen, ganz im Augenblick zu sein, ganz in dem zu sein, was ich gerade tue. Und ich werde ein Gespür dafür bekommen, dass alles, was ich tue, einen Wert hat. Ich kann mir die Arbeit oft zwar nicht aussuchen. Aber die Art und Weise, wie ich die Arbeit verrichte, das ist allein meine Sache.

Meine Erfahrung in einer Erschöpfungsdepression und vor drei Jahren bei einem Herzinfarkt: Wenn du den Mut findest, deine Wunden zu zeigen, dann wirst du erfahren, wie Menschen zu dir kommen und dir von ihren Verletzungen und ihren Wunden erzählen. Du wirst zu einem Ratgeber für andere. Hildegard von Bingen hat davon gesprochen, dass unsere Wunden zu Perlen werden können. Wenn ich scheitere, muss ich Abschied nehmen von meinem alten Lebenskonzept. Mein Lebensentwurf ist gescheitert, aber nicht ich als Person. In jeder Krise muss etwas in uns sterben. Da sterben die Illusionen, die wir uns von unserem Leben gemacht haben, die Illusion, dass wir unser Leben selbst im Griff haben, die Illusion, dass wir durch ein angepasstes Leben allen Schwierigkeiten aus dem Weg gehen.

Es geht vor allem auch darum sein eigenes MASS zu erkennen und dem eigenen Mass gemäss zu leben. Dafür muss ich aber auch meine Grenzen kennen, damit ich nicht masslos werde. Wer gegen sein Mass lebt, wird krank. Der Masslose überfordert sich selbst und lebt letztlich an sich vorbei. In Führungs-Etagen begegne ich immer wieder Menschen, die ihr eigenes Mass überschätzen.

Lebenskunst besteht darin, gut mit mir und mit anderen umzugehen. Nicht gegen meine Natur zu leben, sondern meinem Wesen zu folgen. Meine Lebensspur zu entdecken und mein eigenes Passwort. Das ist keine Garantie, aber die beste Prävention gegen ein Burnout.