Unsere Anti-Stress-Serie
Teil 2

Nein ist fein!

Mehr anecken, mehr einfordern, mehr aus der Reihe tanzen – wer seine ureigenen Bedürfnisse und Lebensziele erkennt und für sie einsteht, schützt sich vor Überforderung und entwickelt ungeahnte Stärke. Was wir dafür lernen müssen? Dass Nein kein böses Wort ist!

Texte Almut Siegert
Illustration Cécile Dormeau

Es gibt in der Fantasy-Serie „Artemis Fowl" eine großartige Nebenfigur namens Juliet Butler. Sie ist die kleine Schwester des treuen Leibwächters der Familie Fowl. Irgendwann, in Band 4 oder 5, entscheidet sich Juliet überraschend, bei einer mexikanischen Wrestling-Show anzuheuern. Keiner versteht so recht, was sie antreibt, aber sie lässt sich nicht beirren. Sie verlässt Irland und beginnt unter dem Namen „Jadeprinzessin" ihre neue Karriere.

Ich mochte Juliet Butler immer sehr. Nicht, weil sie cool und schlagfertig ist – oder jedenfalls nicht nur deswegen. Ich bewundere Juliet, weil sie sich ohne Zögern gestattet, ihren Weg zu gehen. Wrestling? Wrestling!

Tun, was man für richtig hält. Das eigene Leben leben. Das hört sich nach einem Plan an, der glücklich macht. Aber nicht nur das. Wer die Fixsterne seines Lebens erkennt und wagt, ihnen zu folgen, ist besser davor geschützt, sich zu überfordern. Wenn wir uns auf für uns Wesentliches konzentrieren, können wir leichter durch stressige Zeiten navigieren und uns klarer abgrenzen. Müttern gelingt das kurz nach der Geburt oft gut. Für sie zählen in dieser existenziellen Zeit nur ihr Neugeborenes und sie selbst. „In diesen ersten Monaten mit Kind habe ich getan, was ich sonst gar nicht gut kann: Nein sagen. Erwartungen ignorieren. Wünsche enttäuschen", sagt eine Freundin.

Wer sich nach den Wünschen anderer richtet, zahlt einen hohen Preis

Tatsächlich verlangt der eigene Weg mitunter radikale Entscheidungen und Taten, etwa eine Beziehung zu kappen, die nicht guttut. Oder einen Job zu beenden, der schädigt. Oder ein Nein aussprechen, das einen anderen Menschen enttäuscht. Das ist nicht leicht. Denn fast umgehend poppt dieses „Aber" auf: „Aber das kann ich doch nicht tun", „Aber das ist doch viel zu riskant", „Aber was denken die anderen ...?" Richtig ist: Wer oft Nein sagt, gilt schnell als schwierig. „Nein sagende Mitarbeiter gelten als unkooperativ. Chefs als Blockierer. Bürger als Querulanten", sagen die beiden Coaches Anja Förster und Peter Kreuz. „Aber Nein ist nicht das böse Wort, sondern eines der wichtigsten, besten, sinnvollsten Wörter überhaupt! Nein hilft, auf das zu fokussieren, was wirklich wichtig ist."

Mut macht, dass wir oft genau die Menschen, die überzeugt ihre Ziele verfolgen und ihren Bedürfnissen entschlossen Priorität einräumen, sehr sympathisch finden, vielleicht, weil sie klarer und authentischer sind als andere. Und nehmen wir es tatsächlich übel, wenn da einer sagt: „Das will ich. Und das nicht."? Eigentlich ist es doch angenehm zu wissen, woran man ist. Und vielleicht hilft auch das weiter: Der Preis, sich vor allem nach den Anforderungen und Wünschen anderer zu ▶

Achtung, jetzt komm ich. Und ich weiß ganz genau, was ich will – und was nicht

richten, ist hoch. „Wer sich am Außen orientiert, gibt viel, investiert unablässig Kraft – wird aber nie bei seinem Ziel ankommen. Das erschöpft und macht unzufrieden, missgünstig“, sagt Carola Kleinschmidt. Die Hamburger Autorin beschäftigt sich seit 15 Jahren mit dem Thema Burnout. Sie hat in dieser Zeit viele Menschen begleitet, die in eine Erschöpfungskrise geraten sind. In ihrem neuen Buch „Burnout und dann?“ (Kösel) erzählt sie, wie das Leben nach der Krise für diese Menschen weitergegangen ist, welche Schlüsse sie aus ihren Erfahrungen gezogen haben. Kleinschmidt sagt: „Bei den Gesprächen, die ich für dieses Buch führte, habe ich selbst viel gelernt. Zum Beispiel, dass ich auch eine bin, die dazu neigt, sich antreiben zu lassen von dem Wunsch, es allen recht machen zu wollen.“

Sieg auf der ganzen Linie: Es nicht mehr allen recht zu machen, fühlt sich richtig gut an

Dieser Wunsch ist ja auch nur zu verständlich: In dem konkreten Moment fühlt es sich richtig gut an, wenn die Kollegen einen mögen, weil man ungeliebte Jobs übernimmt und für Deadlines an persönliche Grenzen geht. Oder wenn man stets die gute Tochter oder der gute Sohn ist. Oder wenn man mit allen gut kann, weil man schnell bereit ist, sich ins Gegebene und Gewünschte zu fügen. Aber es kann auf Dauer zu gesundheitsschädigender Selbstverleugnung führen. Ist die Zuneigung der anderen das wert? Der irische Dramatiker George Bernard Shaw befand ganz klar: nein! „Es ist besser, für das, was man ist, gehasst, als für das, was man nicht ist, geliebt zu werden.“ Das ist ein schönes Bonmot, das man bestens auf Facebook posten kann. Und es liegt auch sehr viel Wahrheit darin. Nur: Wie mache ich das bloß? Wie gelingt mir ein Nein, wie lasse ich Wünsche unerfüllt, wie halte ich die Enttäuschung anderer aus, wenn ich vielleicht schon mein ganzes Leben lang genau dieses Ding durchgezogen habe: leisten, lächeln und Ja sagen, um geliebt zu werden? Tatsächlich sind solche Verhaltensmuster tief verankert. Man wünscht sich, sie einfach abzuschütteln und loszuwerden. Doch – auch wenn uns manche Ratgeber das Gegenteil versprechen – unser Verhalten können wir nicht mal eben schnell mit ein paar Tricks verändern. „Nur durch unablässiges Üben kommen wir zu neuen Möglichkeiten“, sagt die schweizerische Psychotherapeutin Irène Kummer, die sich schon lange mit Veränderungsprozessen beschäftigt („Wandlungen“, Beltz). Sie beschreibt den Prozess so: Zunächst fällt man unwillkürlich immer wieder in alte Muster, man übernimmt Verantwortung, die gar nicht die eigene ist, man hält durch, man ignoriert Bedürfnisse. Das sei ganz normal, niemand müsse deswegen an sich zweifeln, sagt sie. „Die Einsicht, dass ich mich beeinflussen könnte, ist der erste Schritt. Und doch falle ich weiter in die gewohnten Muster. Aber der Bezug ändert sich. Dann übe ich, das automatisierte Verhalten zu beeinflussen, indem ich innehalte, neue Verhaltensmöglichkeiten erprobe und mir dadurch eine Wahl gebe. Nach und nach verändere ich so mein Verhaltensrepertoire.“

Immer Ja sagen, um geliebt zu werden – so ein Verhaltensmuster lässt sich nicht sofort ändern

Man muss sich nicht gleich komplett neu erfinden. Klein anzufangen ist absolut okay. Zum Beispiel, indem ich einer Bitte nicht sofort nachgebe. Die Antwort darf auch lauten: „Ich melde mich deswegen morgen, ja?“ Dann kann man in Ruhe überlegen: Will ich das? Passt das? Man kann am Ende immer noch entscheiden: „Passt nicht wirklich. Aber meine Freundin ist mir diese Mühe wert. Ich mache es trotzdem.“ Dann hat man zwar diesmal keine Zeit für sich gewonnen – aber der Automatismus ist raus.

Das Nein nach außen ist wichtig, um Freiräume zu gewinnen. Es ist aber noch nicht die ganze Antwort. Oft halten wir nämlich das, was uns anstrengt und auslaugt, für unsere ureigenen Wünsche. Wir sind überzeugt: Wir tun es nicht für die anderen, wir tun es für uns selbst, weil wir es wollen, brauchen, müssen. Wir begeben uns in Konsumschleifen, wir optimieren unser Leben, wir basteln an unseren Karrieren – für uns. Der koreanische, in Berlin lebende und lehrende Philosoph Byung-Chul Han, der mit seinem Essay „Müdigkeitsgesellschaft“ bekannt geworden ist, hält genau dieses Denken für das Problem unserer Zeit. „Die Bedürfnisse, die ich als meine Bedürfnisse wahrnehme, sind nicht meine Bedürfnisse“, sagt er in in einem ZEIT-Interview. Aber da wir uns auf diese Weise für frei hielten, beuteten wir uns freiwillig und leidenschaftlich aus. Lösungen bietet er als Philosoph nicht an. Aber man kann selbst darüber nachdenken: Was tue ich hier? Für wen oder was tue ich es? Gilt vielleicht auch für mich der berühmte Satz der amerikanischen Konzeptkünstlerin Jenny Holzer: „Protect me from what I want“? Manchmal brauchen nicht nur unsere Mitmenschen ein Nein, sondern auch unsere eigenen Ansprüche und Ideale. Vielleicht fallen unsere Antworten nicht gleich so eindeutig aus wie die von Juliet Butler. Aber schon das Suchen danach gibt die richtige Richtung vor. Zu mehr Kraft. Zu mehr Ruhe. ▶

Pascoe
Naturmedizin seit 1895

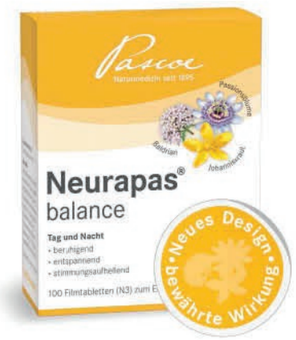
Neurapas® balance
Sommer für Ihre Seele

Drei starke Heilpflanzen für mehr Lebensfreude und Ausgeglichenheit

Johanniskraut
stärkt die Nerven und hellt die Stimmung auf

Passionsblume
wirkt entspannend und beruhigend

Baldrian
hilft bei Unruhe und Einschlafstörungen



Neurapas® balance – Filmtabletten. Wirkstoffe: Johanniskraut-Trockenextrakt, Baldrianwurzel-Trockenextrakt, Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen mit nervöser Unruhe. Enthält Glucose und Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH · D-35383 Giessen
info@pascoe.de www.pascoe.de

Alles zu viel? Das hilft sofort

Sabbatical beantragen? Keine Kraft. Meditations-Workshop? Fängt erst in fünf Wochen an. Was tun, wenn sogar das, was uns guttäte, zu anstrengend ist? Diese Maßnahmen entspannen immer und sofort

Wenn der Kopf schwirrt, wird es höchste Zeit, eine Pause einzulegen

Hilfe annehmen

„Kannst du mir helfen?" Diese Frage zu stellen, sind wir nicht gewohnt. Zur Übung hilft es, sie ein paarmal laut auszusprechen, wenn niemand dabei ist: auf der Toilette, im Treppenhaus, auf dem Rad. Und dann fragt man wirklich – und stellt etwas ganz Wunderbares fest: Die allermeisten Menschen sind gern und sofort bereit zu unterstützen, wenn man sie nur fragt. Schon das Gefühl „Ich bin nicht allein" mindert umgehend Stress- und Ohnmachtsgefühle und gibt neue Kraft.

Singen

Summen Sie oder brüllen Sie Ihren Lieblingssong, ganz wie Sie mögen. Beim Singen wird im Körper der Botenstoff Oxytocin ausgeschüttet und erzeugt Glücksgefühle. Die Atmung wird tiefer, der Organismus besser durchblutet. Hinterher fällt es wieder leichter, die anstehenden Aufgaben zu bewältigen: „Singen fördert Aufmerksamkeit, Arbeits- und Langzeitgedächtnis", schreibt der Musikwissenschaftler Gunter Kreutz („Warum singen glücklich macht", Psychosozial-Verlag).

WEITERLESEN
Buchtipps zum Thema finden Sie auf Seite 135

ANKLICKEN
Wie gut können Sie Nein sagen? Testen Sie sich unter emotion.de/nein

Gähnen

Wenn wir gestresst sind, überhitzt unser Gehirn, wortwörtlich. Die Folge: Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistungen lassen nach – und das schon, sobald die Temperatur nur 0,1° C von den idealen 37° C abweicht. Herzhaftes Gähnen senkt die Temperatur im Gehirn – und wir können wieder einen „kühlen Kopf" bewahren.

Schlafen

„Ich schlaf mal darüber" – ein Allheilmittel! In stressigen Zeiten ist es oft nicht leicht, in den erholsamen Schlaf zu finden. Das hilft: genügend trinken. Flüssigkeitsmangel befördert Einschlafstörungen. Früchtetee oder Wasser nicht erst abends, sondern über den Tag verteilt trinken. Licht dimmen. Spezielle Sinneszellen im Auge reagieren auf Kunstlicht und signalisieren dem Hirn, den Körper wach zu halten. Bei Smartphones in den Abendstunden die Bildschirmhelligkeit reduzieren. Apps wie „Sleep Timer" lassen einen mit sanften Tönen in den Schlaf gleiten. Ein Mittagsschlaf ist ebenfalls wunderbar, aber besser nicht länger als 30 Minuten.

Plus: Appsolut entspannend
Meditieren am Smartphone mit der Gratis-App „7Mind", 7 Sitzungen à 7 Minuten (7mind.de, iOS und Android)

Richtig Pause machen – wie geht das?

Der Präventionsexperte Ingo Froböse sagt, wie wir wieder mehr Erholung in unser Leben bekommen – und was wir uns dabei von Leistungsportlern abgucken können

EMOTION: Durcharbeiten – das ist heute schon ziemlich normal, oder?
Ingo Froböse: Leider ja. Und damit setzen wir unseren Rhythmus von Be- und Entlastung völlig außer Kraft. Normalerweise ticken wir in Schwingungen, in Höhen und in Tiefen. Leistungssportler orientieren sich ganz selbstverständlich an diesem „Basic Rest Activity Circle", kurz BRAC, um erfolgreich zu sein.
Können Sie das noch genauer erklären?
Der Begriff stammt von dem Schlafforscher Nathaniel Kleitman, der auch den REM-Schlaf entdeckt hat. BRAC beschreibt unseren biologischen Leistungsrhythmus am Tag. Vieles weist darauf hin, dass wir tagsüber 70 bis 90 Minuten lang auf Aktivität eingestellt sind. Danach folgt immer ein Leistungstief von 10 bis 20 Minuten. Diese „energetischen Löcher" sind der richtige Zeitpunkt für eine kurze Pause.
Woran erkenne ich diesen Moment?
Ihr Körper sendet Signale: Sie sind reizbarer. Laute Geräusche stören Sie. Ihre Konzentration lässt nach. Die Motivation schwindet.
Aber wir ignorieren das und machen einfach weiter.
Unser Körper kann mit den täglichen Belastungen eigentlich gut klarkommen. Aber nur, wenn er regelmäßig Pausen bekommt, in denen er renovieren, reparieren, restaurieren kann. Folgt Belastung auf Belastung, kann er die Reize nicht mehr verarbeiten, es kommt zu Leistungsabfällen. Dann stehen wir morgens unausgeschlafen auf – und versuchen, diese Schwäche zu kompensieren, indem wir uns noch mehr anstrengen. Eine Teufelsspirale. Im Sport nennen wir das „Sportler-Burnout". Beim Training ohne Pause geht das Gewebe kaputt, die Knochen brechen.
Können wir uns beim Pausemachen etwas von Sportlern abschauen?
Die wichtigste Botschaft: Sportler werden erst durch die Pause gut. Sonst verpufft der Trainingseffekt. Es mag provokant klingen, aber wir haben in unserer Gesellschaft kein Belastungsproblem, wir haben ein Entlastungs- und Regenerationsproblem.
Wie gelingen uns gute Pausen?
Es hilft schon, bei offenem Fenster die Gedanken schweifen zu lassen und tief zu atmen. Noch besser gelingt Erholung, wenn wir den Körper durch Aktivität in eine andere Richtung lenken. Warum nicht einfach drei, vier Etagen die Treppe hoch- und wieder runterlaufen? Das macht den Geist frei, Atmung bringt Sauerstoff ins System. Wir entkrampfen und sind wieder im Fluss.
Und abends aufs Sofa, hilft das auch?
Die meisten von uns arbeiten am Computer und sitzend. Erholung gelingt dann am besten über körperliche Belastung, etwa einen Spaziergang am Abend. Die aktiven Muskeln bauen Stresshormone ab, fördern die Durchblutung und lösen so körperliche und seelische Anspannungen. Wir schlafen besser ein und können den nächsten Tag erfrischt und gelassen angehen.

Ingo Froböse ist Professor für Prävention und Rehabilitation im Sport an der Deutschen Sporthochschule in Köln.

IM NÄCHSTEN HEFT TEIL 3 UNSERER GESUNDHEITS-SERIE:

Gute Erholung folgt Regeln – welche das sind und warum der Jahresurlaub nicht alles ist

Floradix® mit Eisen: Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat. **Anwendungsgebiet:** Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht insbesondere bei erhöhtem Eisenverlust, z. B. während der Schwangerschaft, Stillzeit und in der Erholungszeit nach Krankheiten. Enthält Invertzucker und Fructose. Bitte Packungsbeilage beachten.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. SALUS Pharma GmbH · 83052 Bruckmühl · info@floradix.de