

DAS WICHTIGSTE NEUE WORT: WaNTeD

Helen Heinemann ist studierte Sozialpädagogin, Autorin*, lehrt Burnout-Prophylaxe – und kennt als vierfache Mutter das Gefühl des „zu viel“ aus eigener Anschauung

Wir alle kennen diese Momente, in denen uns alles zu viel ist – zu viele SMS, zu viele mails, zu viele Verabredungen – ist das ein Zeitgeist-Phänomen?

Ja, ist es. Wir sind heute durch Handy, Computer und Co mit unglaublich vielen Menschen vernetzt, die uns ständig erreichen können: Dann bewegt sich etwas auf unseren Bildschirmen und macht meistens auch noch einen Ton. Dadurch sind wir automatisch mit der Aufmerksamkeit darauf gerichtet und haben den Impuls, auch sofort darauf zu reagieren. Und während ich mich noch mit dem einen beschäftige, kommt schon das nächste rein – auf das ich auch reagieren soll. So entsteht das Gefühl einer inneren Gehezttheit.

Aber es ist ja nicht nur das Digitale, was ist denn mit diesem superspannenden Event, zu dem ich jetzt auch noch eingeladen bin?

Wir sind ja als Menschen soziale Wesen und haben das Bedürfnis, dazuzugehören. Und wenn diese Zugehörigkeit infrage gestellt ist, bereitet uns das Stress. Bei einer Abendeinladung zum Beispiel

geht es nicht so sehr darum, was dort inhaltlich stattfindet – sondern um die Menschen, die dort hingehen und vielleicht einen ähnlichen kulturellen Anspruch haben und interessant sind. Die Sorge, die uns dann umtreibt, ist: Wenn ich da jetzt nicht hingehere, werde ich vielleicht beim nächsten Mal nicht mehr eingeladen oder verpasse wichtige Informationen, um die Zugehörigkeit wieder herstellen zu können.

Aber der Mensch war doch früher auch schon ein Gruppentier. Warum stresst uns das heute so?

Es gab einfach weniger. In einer Gemeinde fanden die rituellen Veranstaltungen im Jahresverlauf statt – die Nikolausfeier, das Schützenfest –, aber das war sehr überschaubar. Heute sind wir viel globaler und komplexer vernetzt. In wiefern komplexer?

Da ist zunächst die Entwicklung des Individuums. Wir fragen uns heute: Wer bin ich eigentlich, was macht mich aus, was unterscheidet mich von anderen, zu welcher Gruppe will ich gehören? Das war früher schlichter. Man war viel

stärker Teil einer angestammten Gemeinschaft anstatt einzigartiger Mensch. Das andere ist die Fülle der weltweiten Kontakte, die uns die digitalen Medien ermöglichen.

Und das zwingt uns ins Hamsterrad?

Das Bild vom Hamsterrad finde ich zu schwach: Das ist das Sportgerät des Hamsters, der geht da freiwillig rein und wieder raus, weil er ein Bewegungstier ist. Unser Gefühl ist ja eher: Ich stecke in einer Tretmühle und kann mich nicht daraus befreien. Ich bin hier Verpflichtungen eingegangen und will dort etwas gut machen; da hat jemand einen Wunsch an mich ...

Täuscht der Eindruck, dass es vor allem Frauen sind, die sich da so überfordern? Oh ja, es gibt deutliche Unterschiede zwischen Frauen und Männern. Man muss gar nicht diskutieren, ob das nun genetisch oder sozial bedingt ist, aber: Frauen sind zuständig für das Soziale. Und sie haben einen deutlich weiteren Blickwinkel als Männer, was die soziale Gruppe, die Stimmung und die Gefühle anderer angeht. Wobei die modernen Männer da allmählich nachziehen. Aber das dauert noch.

Haben Sie da ein konkretes Beispiel?

Ich habe vier erwachsene Kinder und häufig Gäste zum Essen da. Oft sitze ich da und unterhalte mich – und kriege dabei trotzdem mit, dass da hinten jemand die Butter braucht, noch bevor dieser Mensch den Mund aufmacht. Was tue ich? Ich rede weiter und reiche dabei die Butter rüber. Das würde meinem Mann oder meinem Sohn nicht einfallen, obwohl das sehr nette und sehr sensible Männer sind. Aber das kriegen die gar nicht so mit.

Die unterhalten sich jetzt gerade. Na ja, und wenn man das über einen Tag hochrechnet ...

Fahr doch die Antennen ein, sagen Männer an dieser Stelle oft.

Das sagt meiner auch! Dann antworte ich: Wie denn? Wir haben nun mal ein besseres Sensorium für die Erwartungen anderer. Dazu kommt die unglaubliche Summe an Aufgaben und Verantwortung, die uns das Leben als moderne Frau beschert: Berufstätigkeit, Haushalt, Kinder ... Das ist eine ganze Menge.

Und dann sind viele Frauen auch noch sehr perfektionistisch: Den Freundinnen einen gekauften Kuchen servieren? Niemals.

Da sind zum einen die hohen Ansprüche an sich selbst, die über gesellschaftliche Bilder oder Werbung weiter angefeuert werden. Und innere Antreiber, die uns zum Beispiel einflüstern, dass man etwas leisten muss, um geliebt zu werden. Aber letztlich steht auch dahinter wieder die Sorge, nicht mehr dazuzugehören, in einer Gruppe an den Rand gedrängt zu werden: Und wenn die Freundin immer selbst backt, denke ich, ich müsste das auch tun. Auch wenn ich eigentlich gerade gar keine Zeit dafür habe. Und wie kommen wir jetzt da wieder raus?

Indem wir das „freundliche Nein“ üben. Und uns klarmachen, dass jedes freundliche Nein zu anderen ein Ja zu uns selbst ist. Zu was sage ich Ja? Zum Beispiel dazu, dass ich jetzt einen gemütlichen Feierabend mit meinem Mann habe und wir eine Flasche Wein aufmachen – anstatt dass ich in der Küche stehe und noch einen Kuchen backe. Das freundliche Nein kann auch bedeuten,

»Wir haben alle Sorge, in einer Gruppe an den Rand gedrängt zu werden

dass meine Bürotüre manchmal zu ist, aber zu bestimmten, vorhersehbaren Zeiten dann auch wieder offen. Darauf können sich dann auch meine Mitmenschen einstellen. Die wissen dann: Ich kriege nicht 100 Prozent offene Tür oder 100 Prozent selbstgebackenen Bio-Kuchen – aber trotzdem eigentlich alles, was ich brauche: Die Möglichkeit, mit jemanden zu reden. Oder einen leckeren Kuchen. Aber eben vom Bäcker.

Dann geht es also darum, Prioritäten zu setzen?

Ja. Und eine Wertehierarchie. Und in dieser Hierarchie ist für mich der Abend mit meinem Mann nach einem langen Tag auf Achse mehr wert als diese Frauengruppe, der ich mich mit meinem Bio-Kuchen anpassen will. Was natürlich nicht heißt, dass ich jetzt für niemanden mehr Kuchen backe: Meine liebste Freundin bekommt natürlich einen. Weil sie mir wichtig ist und die Freundschaft mit ihr einen hohen Stellenwert hat. Das muss man sich mal in einer ruhigen Minute klarmachen, anstatt sich immer nur weitertreiben zu lassen: Ich entscheide, wofür es sich lohnt, sich ins Zeug zu legen – und was unwichtig ist.

Gilt das auch für die vielen Dinge, die wir in unseren Wohnungen anhäufen

und die das Gefühl des „viel zu viel“ verstärken?

Ich glaube, viele Leute kaufen so viel, weil sie die Idee haben, dass es dann zuhause schöner und gemütlicher wird. Als meine Kinder klein waren und wir wenig Geld hatten, habe ich es immer genau umgekehrt gemacht: Ich habe mich von Sachen verabschiedet. Danach war es immer gefühlt ein Stück aufgeräumter und die Atmosphäre in der Wohnung wieder angenehmer – obwohl nichts neu war.

Und wie räumen wir unsere digitale Kommunikation auf?

Indem man ganz praktisch Reize reduziert. Klingelton ausstellen, SMS stumm stellen und dafür sorgen, dass sie nicht auf dem Sperrbildschirm aufpoppen und damit unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Die Nachrichten kann man dann abends in Ruhe und gesammelt beantworten, wenn man Zeit hat. Ich würde übrigens auch die Lesebestätigung ausschalten. Denn das stresst ja auch, wenn man weiß, dass der andere sehen kann, dass man die Nachricht gelesen hat. Auch am Computer habe ich alles so eingestellt, dass ich von eintreffenden mails nichts mitbekomme. Sonst hätte ich nie ein Buch zu Ende schreiben können!

Und wenn Ihnen mal zuhause alles zu viel wird?

Mein Mann kann im größten Trubel abschalten. Ich nicht. Also brauche ich äußere Grenzen, um mich zurückzuziehen. Wenn unsere erwachsenen Kinder bei uns einfallen und es mir zu viel wird, ziehe ich mich in mein Zimmer zurück und mache die Türe zu. Und wenn dann wirklich jemand direkt etwas von mir will, kann er ja klopfen.