

IM BEAUTY-TEST POWER-PEELINGS KAUFEN WAR GESTERN WIE GESUND IST PULVERFOOD?

Brigitte

Frohe
Ostern!

Einfach schön:
Deko-Ideen zum
Selbermachen

COACH
ODER BESTE
FREUNDIN?

Wann gute
Gespräche reichen -
und wann nicht

REPORTAGE

An der
Schmerzgrenze:
unterwegs mit
Tierschützerinnen

STRICKEN UND HÄKELN

Leichte, coole
Sommer-Looks

VALENCIA

Barcelonas
spannende kleine
Schwester

GEMEINSAM SCHMECKT'S AM BESTEN

Kochen für Gäste BRIGITTE-Köchinnen
verraten ihre Lieblingsrezepte

Mr. 8 / Nr. 26, 03/2020 / Deutschland 5,70 € / Österreich 5,95 €

4119184003700 03

WENN HANDY- EMPFANG ZUM DRAMA WIRD

Sind die Themen, die uns heutzutage stressen, nicht alle banal im Vergleich zur Weltlage? Beklagen wir uns zu schnell? Die Pädagogin Helen Heinemann hat dazu eine klare Meinung

Was sind die typischen Probleme, über die Ihre Klientinnen klagen?

HELEN HEINEMANN: Trotzige Kinder, die morgens das Loskommen vereiteln. Oder Partner, die ihren Anteil an der Familienarbeit nicht oder nur auf Nachfrage übernehmen. Viele leiden auch an der beruflichen Pendelei oder dem Stau, in dem sie täglich stecken. In den Seminaren sind die Teilnehmerinnen allerdings auch voll gestresst, wenn wir hier schlechten Handy-Empfang haben ...

Familienstress und Stau kann man ja noch nachvollziehen. Aber sich aufzureiben, weil das Handy nicht geht?

Meine Teilnehmerinnen sind selbst viel strenger als Sie. Die meisten fügen bei all ihren Problemen sofort hinzu: ‚Eigentlich geht es mir gut. Ich jammere auf hohem Niveau. Ich habe doch nichts auszustehen so wie viele andere

Menschen auf der Welt.‘ Sie sind fast verzweifelt, weil sie sich an den vermeintlichen Kleinigkeiten so aufreiben. **Und? Ist da nicht was dran?**

Nein, überhaupt nicht. Die Probleme mögen von außen betrachtet klein und banal erscheinen. Aber sie quälen die Betroffenen ja tatsächlich. Deshalb sollte man sie auch ernst nehmen. **Während immer mehr Menschen in Kriegen sterben, auf der Flucht sind und die Erderwärmung uns bedroht?**

In diesen Vergleichen liegt ein großer Fehler. Menschen in verschiedenen Lebenssituationen finden verschiedene Themen wichtig. Eine Person, die sich um ihr Leben sorgt oder ein Obdach sucht, kümmert sich natürlich vor allem um diese existenziellen Dinge. Aber sobald wir uns sicher fühlen, werden andere Dinge wichtiger.

Und zwar welche?

Schon vor vielen Jahren beschrieb der amerikanische Psychologe Abraham Maslow, dass der Mensch tief in seinem Inneren nach persönlichem Wachstum strebt. Dieses Bedürfnis kommt aber erst zum Tragen, wenn Hunger und Durst gestillt sind und Sicherheit gegeben ist. Dann treten die sozialen Bedürfnisse nach vorne. Freundschaften und die soziale Zugehörigkeit werden wichtiger. Erfolg zu haben oder die persönliche Entfaltung gewinnen an Bedeutung. In unserer Gesellschaft ist für die meisten das Überleben gesichert, deshalb streben wir nach guten Beziehungen, Individualität und Selbstverwirklichung – und wenn wir uns da blockiert fühlen, kommen wir unter Druck.

Aber was hat denn der fehlende Handy-Empfang damit zu tun? ▶

Auch kleine Probleme können nerven. Oder sind sie gar nicht so klein?



Die Medien spielen eben eine große Rolle dabei, ob wir unsere Bedürfnisse befriedigen können oder nicht.

Das müssen Sie erklären.

Weil uns Beziehungen wichtig sind, wollen wir erreichbar sein. Wenn ich mich mit meinen Freundinnen über WhatsApp austausche, bestätigt das unsere Verbindung. Macht mein Handy schlapp, bin ich raus. Oder unser Wunsch nach Individualität und Entfaltung: Auf den Smartphones speichern wir Bücher, Musik, Bilder. Wenn wir darauf keinen Zugriff haben, fühlen wir behindert. Und das stresst.

Nicht die Technik stresst, sondern dass ich mein Bedürfnis nicht erfüllen kann?

Genau! Das sieht man besonders deutlich im Beruf. Wenn sich Menschen darüber aufregen, dass der Computer nicht funktioniert oder zu lange lädt, sorgen sie sich eigentlich, dass sie ihre Arbeit nicht schaffen. Und die flott zu erledigen, ist in der Leistungsgesellschaft nun einmal ein wichtiges Ziel. Deshalb stressen auch die trotzig Kinder so: Sie verhindern, dass ich den Anforderungen und meinem Ideal einer berufstätigen Mutter gerecht werde.

Und was kann man tun, damit einen diese Dinge nicht fertigmachen?

Was sicher nicht hilft: Seine Probleme

kleinreden. Man muss sie ernst nehmen, sonst kann man nichts verändern.

Das heißt aber, dass es nicht reicht, sich maßlos über die blöde Technik zu ärgern. Stattdessen sollte man schauen: Welches Bedürfnis steckt dahinter? Wenn ich mich darüber ärgere, dass meine Freundin nicht sofort auf meine WhatsApp antwortet, steckt dahinter vielleicht das Bedürfnis, dass ich gerne mehr Kontakt mit ihr hätte. Aber davon weiß sie ja nichts. Wenn man das Bedürfnis dahinter kennt, lassen sich auch einfacher gute Lösungen finden. Zum Beispiel kann ich merken, dass ich meine Freundin gerne ausführlich sehen würde – und mich einfach mit ihr verabreden könnte.

Was halten Sie von der Anregung, die Dinge schlicht gelassener zu sehen? Also eher atmen und sich abregen...

Wenn man extrem aufgeregt ist, hilft Atmen immer. Aber wenn ich wieder gesammelt bin, sollte ich gucken: Was bringt mich da eigentlich so auf? Wenn ich darauf komme, dass mein Konsumwunsch gerade nicht erfüllt wird, weil der Online-Shop das hübsche Shirt nicht mehr hat, kann ich über mich lächeln und loslassen. Aber oft ist Ärger auch ein Hinweis auf unsere Werte und die Idee davon, wie wir leben möchten.

Nach dem Motto: Zeige mir deine Luxusprobleme und ich sage dir, wer du bist?

Genau. Wenn ich mich zum Beispiel über die mangelnde Unterstützung meines Partners aufrege oder über Respektlosigkeit im Miteinander – dann sind das ja auch Hinweise darauf, wie wichtig es mir ist, in einer demokratischen, gleichberechtigten Gesellschaft zu leben. Viele der sogenannten Luxusprobleme werden übrigens irgendwann zu Themen, die die Gesellschaft umtreiben. Lange wurden alle belächelt, die sich Sorgen um die Umwelt machten. Frauen wurden als zu empfindlich abgekanzelt, wenn sie sich über ihre Benachteiligung aufregten. Heute sind Umweltschutz und Gleichberechtigung zentrale Themen. Unsere Gesellschaft verändert sich, weil Menschen ihren Ärger ernst nehmen und Veränderung anstoßen.



Helen Heinemann hat das multimodale Burn-out-Präventionsprogramm erfunden (www.ibp-hamburg.de). Nachweislich wirksam und von Kassen bezuschusst. Derzeit arbeitet sie an ihrem vierten Buch: „Irgendwas muss anders werden! Neue Wege aus der Erschöpfung“ (Rowohlt).

ACADEMY

Brigitte

Health Day

GESUNDES LEBEN ERLEBEN

... beim BRIGITTE Academy Health Day in Hamburg:

- ▶ Hören Sie Vorträge u. a. von „Ernährungs-Doc“ Dr. Matthias Riedl
- ▶ Kochen Sie mit den Profis des BRIGITTE Balance Konzeptes

U. a. mit diesen Speakerinnen und Speakern:



Kathrin Vergin,
Foodcoach, Autorin



Diana Helfrich, Apothekerin,
BRIGITTE-Redakteurin



Prof. Dr. Jutta Mata,
Gesundheitspsychologin



Dr. Matthias Riedl,
Ernährungsmediziner



Claudia Braun,
Meditationstrainerin



Prof. Dr. Ingo Froböse,
Sportwissenschaftler

FEILER
CORPORATE

LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

fitbit

Mit freundlicher Unterstützung von:

Wo: Gruner + Jahr Verlagshaus,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg
Eintritt: 69 Euro für Abonentinnen,
129 Euro regulär (weitere Vorteilspreise
auf der Website)

▶ Mehr Infos zum Programm und Anmeldung:
www.brigitte.de/healthday2020