

Leichter leben

Belastende Beziehungen, erdrückende Pflichten, übertriebener Perfektionismus ... Im Laufe der Jahre kann sich vieles ansammeln, das der Leichtigkeit und dem Glück unseres Lebens im Wege steht. Wie man sich davon befreien kann, erklärt eine Sozialarbeiterin, die sich eigentlich auf die Hilfe beim Entrümpeln von Wohnungen spezialisiert hat.

VON BRIGITTE VEINFURTER

Vor rund zehn Jahren entwickelte die Diplom-Sozialarbeiterin Gabi Rimmele in Berlin ihr Konzept der Entrümpelungsberatung. Seitdem unterstützt sie Menschen beim Loslassen von materiellem Ballast. „Viele bemerken jedoch sehr schnell, dass es nicht nur um das Entrümpeln von Gegenständen geht, sondern dass auch emotionaler Ballast sie bedrückt und ihrem Glück im Wege steht“, schreibt Rimmele in ihrem Buch „Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude“. Das können belastende Beziehungen sein oder Pflichten, die man sich unhinterfragt auflädt, oder auch übertriebener Perfektionismus.

Überbordende Pflichten

Familienmitglieder, Freunde und Bekannte zu unterstützen oder sich ehrenamtlich zu engagieren ist eine gute Sache. Davon profitieren nicht nur die anderen, sondern auch die Helfenden selbst. Engagement macht Freude und bereichert das eigene Leben. Es kann aber auch sein, dass sich engagierte Menschen frustriert und müde fühlen. „Diese Gefahr besteht dann, wenn Menschen regelmäßig mehr helfen, als ihnen selbst guttut, und sie dadurch aus der Balance geraten“, schreibt Gabi Rimmele. Betroffene fühlen sich traurig und niedergeschlagen und wundern sich möglicherweise über ihre negativen Gefühle und ihre Unzufriedenheit, ohne die Ursachen dafür zu erkennen. Auf die Dauer können auch psychische oder körperliche Beschwerden auftreten.

Dass sich Betroffene überhaupt nicht mehr engagieren, sei aber nicht der richtige Ausweg: „Wir können ihn eher darin finden, eine stimmige Balance zwischen Engagement für andere und unseren eigenen Bedürfnissen

herzustellen“, betont Gabi Rimmele. Doch das ist leichter gesagt als getan, denn Menschen mit ausgeprägtem Pflichtgefühl haben diese Rolle meist schon in ihrer Kindheit eingeübt. Es gilt daher zuerst die eigenen Bedürfnisse zu erforschen. Zugleich sollten sich Betroffene auch bewusst machen, dass sie nicht für alles die Verantwortung tragen müssen. Möglicherweise gibt es sogar jemanden, der sie unterstützen oder die Verantwortung ganz übernehmen könnte – der- oder diejenige wurde aber bisher einfach „übersehen“.

Übertriebener Perfektionismus

Auch mit übertriebenen Perfektionismus kann man sich das Leben schwer machen. Wer sich in sämtlichen Lebensbereichen bemüht, perfekt zu sein, ist häufig nicht nur überanstrengt, sondern auch unzufrieden und frustriert. Das heißt aber nicht, dass man die Dinge einfach schleifen lassen sollte, unterstreicht Gabi Rimmele, man müsse vielmehr zwischen Perfektionismus und dem Streben nach Perfektion unterscheiden. „Speist sich das Streben nach Perfektion aus wirklichem Interesse an der Sache, aus einer eigenen, inneren Motivation, können daraus wunderbare Dinge entstehen, ohne dass die menschliche Seele dadurch Schaden nimmt“, schreibt sie. Während hingegen Perfektionisten unter einem inneren Drang stehen. Die Angst zu scheitern drängt sie zu höchsten Anstrengungen. Ihr Blick ist nach außen gerichtet, sie vergleichen sich mit anderen und es ist ihnen wichtig, was andere über sie denken.

Perfektionistische Menschen sind sehr streng mit sich selbst. „Es ist nicht einfach, dem inneren Kritiker seine Macht zu entziehen und ihn ab und zu zum Schweigen zu bringen“,

Betroffene sollten sich bewusst machen, dass sie nicht für alles die Verantwortung übernehmen müssen.



Sich von emotionalem Ballast zu befreien bringt Freude und Erleichterung.

Wer sich in sämtlichen Lebensbereichen bemüht, perfekt zu sein, ist häufig nicht nur überanstrengt, sondern auch unzufrieden und frustriert.

weiß Gabi Rimmel. Sie rät dazu, zuerst einmal zu beobachten, wie oft man „Ich muss!“ oder „Ich darf nicht!“ zu sich selbst sagt. Dann sollte man versuchen, sich von diesen verinnerlichten Ansprüchen allmählich zu emanzipieren. Meldet sich der „innere Kritiker“ zu Wort, sollte man ihn bewusst in die Schranken weisen oder zur Seite schieben, rät Rimmel.

Perfektionisten sollten auch die eigene Bewertungsskala überdenken: „Der Anspruch von Perfektionisten, etwas zu 100 Prozent zu erledigen, liegt meist weit über dem, was andere Menschen als 100 Prozent definieren würden. Da gibt es also großen Spielraum, um beispielsweise ein Ergebnis abzuliefern, das nur 80 Prozent des eigenen Anspruchs entspricht“, weiß Gabi Rimmel. Sie empfiehlt, Prioritäten zu setzen und bewusst zu entscheiden, wann eine Aufgabe beendet wird. Meist ist es etwa nicht sinnvoll, stundenlang an kleinen Details zu feilen.

Belastende Beziehungen

Eine große emotionale Belastung können Beziehungen sein, in denen Wertschätzung und gegenseitiger Respekt fehlen. „Wenn eine Person zum Beispiel ihr Gegenüber regelmäßig herabsetzt, abwertet, verächtlich macht oder beleidigt“, erklärt Gabi Rimmel.

Eine Veränderung derartiger Beziehungen ist schwierig und nur möglich, wenn beide Seiten es möchten. Andernfalls sollte der Kontakt zur betreffenden Person extrem begrenzt oder beendet werden. Gerade innerhalb der Familie ist das aber oft nicht möglich. Es ist daher ratsam, sich in einem solchen Fall professionelle Hilfe zu holen. Das gilt übrigens auch für das Problem mit den überbordenden Pflichten und dem Perfektionismus. Lebensberater:innen oder Psychotherapeut:innen können dabei helfen, die eigene Lebensweise zu überdenken und neue Wege zu gehen. ■



BUCHTIPP

In ihrem Buch **Mit Leichtigkeit zur Lebensfreude** (Patmos-Verlag, ISBN 978-3-8436-1404-7, 168 Seiten, € 18,50) beschreibt Gabi Rimmel, wie man unnötige Belastungen loslässt und sich Freiräume schafft. Dazu liefert sie Ideen, wie man darauf aufbauend das Leben aktiv gestalten kann.