



Von  
**Astrid Ablinger**

aus dem Salzkammergut

[www.wege-zur-gesundheit.at](http://www.wege-zur-gesundheit.at)

## Wege zur Gesundheit

### „Keine Zeit...“

Früher wurde diese Aussage Pensionisten zugeschrieben, heute betrifft es auch schon sehr kleine Schulkinder. Unglaublich, in welcher Hetzjagd der Termine unsere mitteleuropäische Welt lebt.

Egal, ob Arbeit, Freizeit oder Schlafen – alles muss schnell erledigt werden und viele leben in dem Gefühl, dass sie immer hinten nach hinken. Geheimrezepte dagegen gibt es viele: Von "Wenn Du es eilig hast, gehe langsam" über Ausgleichsport (wo Termin- und Leistungsdruck gleich fortgesetzt wird) oder Meditation bis hin zur viel gerühmten Prioritäten-Liste oder dem Leitsatz "Vieles erledigt sich von selbst".

Manches davon mag vorübergehend funktionieren, aber oft auch nicht. Nicht wenige haben nach einem Jahr Auszeit (einem "Sabbatical") umso mehr gelitten.

Das Grundübel scheint mir viel tiefer zu liegen, nämlich in der Leistungsorientierung unserer Gesellschaft: "Nur wenn ich ausreichend leiste / arbeite / tue, was andere von mir erwarten, dann werde ich geliebt, anerkannt und respektiert (von meinem Chef, Kollegen, Freunden, Familie...)." So lernt man, die eigenen Bedürfnisse zu unter-

drücken. Bis irgendwann anstelle der eigenen Wünsche und Träume das große Loch auftaucht.

Bloß, wie entkommen aus diesem gesellschaftlichen Gruppen-Zwang? Wie bei allen Süchten gilt es auch bei der Leistungs-"Sucht" dahinter zu kommen, welche basalen Bedürfnisse im eigenen Leben bisher nicht erfüllt wurden.

Das klingt zwar einfach, ist aber gar nicht so leicht und braucht oft einen erfahrenen Therapeuten oder Berater als Begleitung. Erst dann erhalten die alten Träume und Sehnsüchte wieder einen kraftspendenden Platz. Chefs, Kollegen, Partnern oder Eltern Grenzen zu setzen, kann – wie bei Kindern – sehr heilsam sein. Auch zu lernen, dass die Wut der anderen gar nicht so schlimm zu ertragen ist.

Es tut gut, mental einen Schritt zur Seite zu treten, der Wut des anderen Menschen zuzusehen, und sich zu sagen: "Viel davon ist alte, aufgestaute Wut, die nicht mir gilt. Ich lass sie gelassen und ruhig an mir vorbeigleiten." "Ich sehe, Sie sind wütend" ist oft besser wie eine Rechtfertigung. Aufkeimenden Existenz-Ängsten kann man begegnen mit Sätzen wie "Es geht hier nicht um mein Leben. Ich bin in dieser Welt sicher."