Lass los, was Deinem Glück im Weg steht

Jeder kann sich von schlechten Gewohnheiten und belastenden Beziehungen befreien, erklärt Coach Sigrid Engelbrecht

Interview: Sibylle Hettich

Weniger Stress, weniger Sorgen – wer wünscht sich das nicht? Doch dann landen wir oft in der selben Sackgasse. „Das liegt daran, dass wir zu lange an Dingen festhalten, die uns nicht gut tun", sagt die Berliner Psycho-Trainerin und Buchautorin Sigrid Engelbrecht. Ihr Schlüssel zum Glück heißt: loslassen! Im Interview verrät sie, wie das funktioniert.

bella: Warum fällt uns das Loslassen von alten Gewohnheiten oft so schwer?

Sigrid Engelbrecht: Das hat mit der menschlichen Evolution zu tun. Für unsere Vorfahren war es sicherer, sich auf bekanntem Terrain, etwa in einer Höhle, zu bewegen, als sich hinaus in die gefährliche Welt zu wagen. Noch heute gibt uns Altbekanntes ein sicheres Gefühl, während Neues eher Angst macht. Wir verändern uns nur, wenn es wirklich sein muss, wenn es sozusagen ums Überleben geht.

Sind neue Wege denn trotzdem wichtig?

Auf jeden Fall – weil das Festhalten zu einer lähmenden Last werden kann. Denken wir nur an voll gestellte, erdrückende Wohnungen, an ungesunde Angewohnheiten oder an die vergeudete Zeit, die wir mit Menschen verbringen, die uns nicht gut tun. Wer an solchen Mühlsteinen klammert, nimmt sich selbst die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen, innerlich zu wachsen und zufrieden zu sein.

Wann ist es Zeit, aktiv zu werden?

Wenn das Gefühl sagt, dass etwas nicht stimmt. Signale sind häufig Niedergeschlagenheit, Wut oder aggressives Auftreten. Nehmen wir mal an, Sie sind berufstätige Mutter und überfordern sich permanent mit Ihren eigenen Ansprüchen. Sie fühlen sich erschöpft, deprimiert und sind einem Burnout nahe. Dann sollten Sie schleunigst Ihren Perfektionismus loslassen.

Klingt gut. Aber wie soll das funktionieren?

Zunächst sollten Sie sich klar machen: Alles, was ich ändere, tue ich, weil ICH das möchte und weil es MIR dann besser geht. Das ist die beste Motivation. Sie können mit kleinen Schritten beginnen und Bereiche zulassen, die nicht perfekt sind – etwas mehr Unordnung im Kinderzimmer oder weniger Aufwand beim Kochen in der Woche. Um dann die Erfahrung zu machen, dass die Welt trotzdem funktioniert.

Klappt die Methode der kleinen Schritte auch, wenn ich Sammlerin bin und mich schlecht von Dingen trennen kann?

So ist es. Wenn Sie sich zu Hause oder am Arbeitsplatz eingeengt fühlen, ist es höchste Zeit zu entrümpeln. Fangen Sie mit den Dingen an, die Ihnen nicht so sehr am Herzen liegen, etwa alte Zeitschriften, und arbeiten Sie sich dann vor. Zudem könnten Sie überlegen, ob Sie einiges an Freunde verschenken oder für den guten Zweck spenden. Dann fällt der Abschied leichter.

Und wie klappt das Loslassen im zwischenmenschlichen Bereich?

Das Prinzip ist dasselbe: mit kleinen Veränderungen beginnen. Schlägt Ihnen eine nörgelnde Freundin regelmäßig auf die Stimmung, vergrößern Sie die Abstände der Treffen. Das schafft Distanz. Wenn sich das Problem dadurch nicht löst, sagen Sie zu ihr: „Ich glaube, wir haben nicht mehr viele Gemeinsamkeiten." Vielleicht verbessert Offenheit ja die Beziehung. Oder Sie entfernen sich ganz voneinander – und haben mehr Zeit für andere, positive Kontakte.

Buch-Tipp

In „Lass los, was deinem Glück im Weg steht" (GU Verlag, 12,90 Euro) gibt Sigrid Engelbrecht praktische Schritt-für-Schritt-Anleitungen.