



Sich mal gehen lassen? Launisch sein? Wütend werden?
Womöglich dabei auch mal brüllen? Nur zu!

Unsere Gefühle sind richtig und Perfektion wird überwertet.
Falls Sie also denken, dieses oder jenes sei tabu –
denn was würden die anderen davon halten? –, sagen wir:

KEINE ANGST, Sie machen das schon richtig!

Text: Frieda Cossham. Illustrationen: Naomi Wilkinson

Unser Anspruch an uns selbst ist hoch. Wir wollen die beste Freundin oder Partnerin sein. Ebenso wie eine gute Kollegin. Also versuchen wir, allen Anforderungen gerecht zu werden, und übersehen in dem Trubel, dass wir viel richtig machen und unsere Gefühle uns dabei leiten – wenn wir sie nur (zu)lassen. „Jedes Gefühl hat seine Berechtigung“, sagt Vivian Dittmar, Trainerin für emotionale und soziale Kompetenz und Autorin von „Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung“. „Und jedes Gefühl will gefühlt werden.“ Empfindungen wie Trauer oder Angst zeigen uns deutlich, wenn Wunsch und

Wirklichkeit nicht zusammenpassen. Wenn wir ihnen innerlich Raum geben, indem wir sie fühlen, können sie ihre natürliche Funktion erfüllen: Wut hilft uns dann beispielsweise, aktiv zu werden, Trauer, etwas anzunehmen, Angst, mit Risiken gut umzugehen. Sie wollen es genauer wissen? Bitte sehr.

Wir sind nicht
schwach, wenn
wir uns
verletzlich zeigen

Vielleicht waren Sie flapsig. Oder haben geweint. Haben zugegeben, dass Sie überfordert sind, oder jemandem Ihre Zuneigung gezeigt,

die nicht erwidert wurde. Sie könnten sich grämen, aber das ist nicht nötig, denn Sie haben alles richtig gemacht: Sie waren Sie selbst, auf Ihre Art unvollkommen und liebenswert. Schon seltsam: Unseren Freunden und Kollegen verzeihen wir, wenn sie ab und zu zu spät kommen, kurz die Fassung verlieren oder mal derangiert wirken – nur auf unsere eigenen Unzulänglichkeiten reagieren wir oft selbststrafend. Dabei machen sie uns sympathisch. Und nahbar. Berühren uns selbst Helden nicht dann besonders, wenn sie nicht glatt und perfekt sind, sondern sich auch mal irren, bevor sie am Ende die Welt retten? Wer Schwäche offenbart, ist nicht nur ehrlich, sondern wirkt auch anziehend und erinnert uns daran, dass wir Menschen – und fehlbar sind. Lange haben wir Erfolg mit Perfektion >>

Wir sind keine schlechten Menschen, wenn wir jemanden beneiden

gleichgesetzt. Doch zum Glück erkennen wir immer mehr, dass Schwäche, die wir als solche erkennen, kein Defizit ist, sondern die Chance zur Weiterentwicklung. Nur richtig verinnerlicht haben wir es noch nicht. Denn im Alltag wirft uns unsere Fehlbarkeit häufig aus der Balance. Deshalb fordert die US-amerikanische Sozialforscherin und Bestsellerautorin Brené Brown: „Zeigt euch verletzlich!“ Mehr als 42 Millionen Menschen haben online ihren Vortrag über „Die Macht der Verletzlichkeit“ gesehen und gehört. Darin sagt sie unter anderem: Wer sich verletzlich zeige, erfahre Verbundenheit und könne die eigene Scham über die Schwäche überwinden. Niemand von uns muss sich als Superfrau verkaufen. Und natürlich muss auch niemand jederzeit seine Verletzlichkeit komplett nach außen kehren. Aber selbst im Beruflichen kann man ruhig mal etwas von der Sach- auf die emotionale Ebene bringen – zum Beispiel mit einem „Du, das hat mich getroffen“ auf eine als ungerecht empfundene Kritik. Was aber immer zählt, ist der Mut, andere an unseren Erfahrungen teilhaben zu lassen. Das Scheitern hilft uns, neue Denk- und Handlungsmuster zu entwickeln.

Ein Gefühl, das uns vorkommt wie eine Eiterbeule: Es macht uns hässlich. Wer mag schon zugeben: Ich bin neidisch auf deine Beförderung. Darauf, wie schön du in diesem gelben Sommerkleid aussiehst, auf dein Wochenende in Rom, die Art, wie du Menschen in deinen Bann ziehst? Neid macht uns klein, denken wir, und weil er selten thematisiert wird, glauben wir, zu einer Minderheit zu gehören, die anderen ihr Glück missgönnt. Stimmt aber nicht. In den sozialen Medien werden wir täglich dazu angehalten, uns mit anderen zu vergleichen. Wir sehen die Bilder glücklicher und zufriedener Menschen, und nur wer betrunken oder frisch verliebt ist, kann das auf Dauer achselzuckend hinnehmen. Tatsächlich empfinden wir alle Neid, sagt Emotionsexpertin Vivian Dittmar, denn dieses Gefühl gehöre wie Eifersucht, Gier und Sexualtrieb zu unserer biologischen Programmierung, ist also eine recht elementare Empfindung. Aber keine schlechte, solange wir richtig mit ihr umgehen: „Wenn wir den Neid reflektieren, kann er sich in eine Form der Wertschätzung wandeln.“ Das heißt, wir machen uns bewusst, wie schön, erfolgreich oder lustig wir jemanden finden, und stellen fest: Das wären wir auch gerne. Und

das dürfen wir laut sagen. Neid wird erst dann destruktiv, wenn er sich in Missgunst wandelt, wir uns zu bösen Kommentaren hinreißen lassen, den anderen schlecht machen oder lächerlich. Begreifen wir den Neid jedoch als Indikator verborgener Wünsche, können wir ihn als Motivator nutzen. Auf diese Weise fordern wir uns auf, besser für uns selbst zu sorgen und uns um das eigene Selbstwertgefühl zu kümmern – ohne anderen ihr Glück missgönnen zu müssen.

Wir sind nicht faul, wenn wir es uns mal etwas bequemer machen

Falls Sie ab und zu Ihre To-do-Listen vernachlässigen und am Ende des Tages feststellen, gerade mal das Nötigste erledigt zu haben, so sind Sie auf einem guten Weg. Im Produktionsdrang und Optimierungswahn unserer Zeit gilt schließlich: Weniger ist mehr. Nachdem wir unsere Leistungsgrenzen ausgetestet und mit unserer Erschöpfung geprahlt haben, geht es jetzt darum, buchstäblich nichts zu tun. Wie oft Sie sich das leisten können, finden Sie schnell heraus, denn natürlich müssen wir uns alle weiterhin unserem Alltag stellen. Aber es gibt Stunden außerhalb Ihrer Arbeitszeit, in denen können Sie das üben: Faul sein bedeutet so viel wie Entschleunigung minus Achtsamkeit. Das



Wir sind keine Miesepeter, nur weil wir schlecht drauf sind

Reiß dich zusammen, denken wir, wenn wir uns dabei ertappen, wie wir die Situation trübe nörgeln, bis alle anderen schweigen. Eine Laune zu haben, ist jedoch keineswegs etwas, was wir abwehren sollten. Wer ab und zu heult, gackert und flucht, wirkt authentisch. Bei dem weiß man, woran man ist, würden wir sagen, zumindest solange der Ausbruch kurz ist und nicht komplett unpassend: Klar, in einem Geschäftsmeeting plötzlich laut herumzupoltern, wirkt eher unbeherrscht als unverstellt. Es kommt also auf den Adressaten und die Situation an. „Wut setzt Handlungsenergie frei“, sagt Expertin Vivian Dittmar, Trainee für emotionale und soziale Kompetenz. Ob sie konstruktiv sei, hänge davon ab, ob sie sich gegen ein bestimmtes Verhalten richte oder sich zum Pauschalangriff ausweite und wir unser Gegenüber abwerten. Werden wir im Café von unserer Freundin versetzt, beschweren wir uns bei ihr darüber – und behaupten ja nicht, dass sie ein schlechter Mensch sei. „Meist ist die Laune kein einzelnes Gefühl, das herausbricht“, so Vivian Dittmar, „sondern ein Gefühlscocktail, den wir als schlechte Laune bezeichnen und der umso stärker wirkt, je verzweifelter wir ihn bekämpfen.“ Bei manchen TV-Kommissaren ist Übellaunigkeit Teil des Charakters und doch oder gerade deswegen wirken die Figuren >>

heißt, wir müssen uns nicht auf den Moment konzentrieren, nicht die Blätter am Baum zählen oder den Sand unter unseren Füßen spüren. Wir liegen auf der Couch und bleiben entspannt hinter unseren Erwartungen zurück: Wir schauen unsere Serie auf Deutsch, obwohl wir unser Englisch verbessern wollten, lassen den Sport ausfallen und verpassen den letzten Öffnungstag der wichtigsten Kunstaussstellung des Jahres. Auf diese Weise erklären wir Freizeit wieder zur freien Zeit, die wir keinesfalls gestalten müssen. „Faulheit ist das Recht, über

sich selbst zu verfügen“, so der französische Philosoph André Rauch. Wer faul ist, hat verstanden, dass er weniger muss als angenommen, und reagiert damit angemessen auf die schneller werdende Welt. Und Fleiß in allen Ehren, aber Forscher der Florida Gulf Coast University haben etwas ziemlich Bemerkenswertes herausgefunden: Intelligentere Menschen verbringen mehr Zeit mit Nichtstun. Sie hängen öfter ihren Gedanken nach, verlieren sich in Tagträumereien und teilen sich wie von selbst ihre Energieressourcen nachhaltiger ein.



charmant. Menschen, die schlechte Laune haben, fand Joseph Forgas von der University of New South Wales heraus, denken kritischer und lassen sich schwerer täuschen. Ihre Beobachtungen sind genauer, ihre Aussagen präziser. Ihre Laune wirkt wie ein Alarmsignal: Hier stimmt etwas nicht. Vielleicht ist sie deshalb auch Inspirationsquelle für Künstler und Alltagsphilosophen, wie Autorin Andrea Gerke in ihrem Buch „Lob der schlechten Laune“ schreibt: Das Unwohlsein liege dem Schöpferischen zugrunde, es mache produktiv.

Wir sind nicht gleich verantwortungslos, bloß weil wir uns mal gehen lassen

Falls Sie den Eindruck haben, nicht genug Geld für minimalinvasive Kosmetikbehandlungen auszugeben, nicht ausreichend zu schlafen, ungesund zu essen und sich unange-

messen fröhlich zu verhalten – so kann es sein, dass Sie einfach leben. Wir wissen natürlich, dass wir bei solch vermeintlich nichtaltersgemäßem Verhalten trotzdem am nächsten Tag pünktlich in der Arbeit sein müssen. Oder dass es besser wäre, unter der Woche keinen Alkohol zu trinken. Und wir uns eher an den Französischen orientieren sollten, die auch mittwochs Dessous tragen, nie das Baguette anrühren und ausschließlich für ihr eigenes Wohlbefinden jedes Haar ihres Körpers wachsen. Ja, wir ahnen, wie wir vieles besser und damit richtig machen könnten. Aber was wäre die Konsequenz? Der österreichische Philosoph Robert Faller fasst das Problem der vermeintlich drohenden Verwahrlosung so zusammen: „Aus Furcht vor möglichen Beeinträchtigungen des Lebens beeinträchtigen wir es selbst vollständig.“ Und um das zu vermeiden, halten wir uns lieber an die australische Schauspielerin Celeste Barber, die mit ihrem normalen Körper die eher weniger normalen Insta-Posen der Stars parodiert und uns dazu auffordert, einen realistischen Blick auf das Leben zu behalten, das im Zweifel unanständig, unappetitlich und unvernünftig ist. Die Kontrolle darüber kann nur haben, wer sie ab und an abgibt, keine acht Stunden schläft und vergisst, an die frische Luft zu gehen. Aus psychologischer Sicht ist ein Rausch befreiend, und wer eine Weile weder sich noch die Wohnung putzt, hat einen klareren Vorher-nachher-Effekt – dasselbe gilt übrigens für den Wechsel von der Jogginghose zur Jeans. 