

RECONNECT

Resilienz & Stressregulation

Fünf Strategien für mehr Gelassenheit

Wie Stabilität entsteht, wenn weniger auf dir liegt

REGULIEREN. ABLEGEN. AUFBAUEN.

Ein kurzes Impulspapier für Frauen, die viel tragen und selten darüber sprechen.

Gelassenheit ist kein Charakterzug

Die meisten Frauen, die zu mir kommen, sind nicht unruhig, weil sie zu wenig Disziplin hätten. Sie sind unruhig, weil ihr System seit Jahren nicht mehr zur Ruhe gekommen ist – und weil sie Dinge tragen, die nie ihre waren.

Gelassenheit wird gern als Haltung verkauft: eine Frage der richtigen Einstellung, des richtigen Mindsets, der richtigen Morgenroutine. Diese Vorstellung hält sich hartnäckig, und sie ist erstaunlich unbarmherzig. Denn sie legt nahe, dass jede, die nicht gelassen ist, sich schlicht nicht genug bemüht hat.

Tatsächlich ist Gelassenheit ein Zustand, kein Vorsatz. Sie stellt sich ein, wenn dein Nervensystem nicht mehr im Dauerbetrieb läuft, wenn deine Aufmerksamkeit nicht permanent von Erwartungen belegt ist, die du nie geprüft hast, und wenn dein Alltag ein paar verlässliche Punkte hat, an denen du dich festhalten kannst.

Deshalb funktioniert der übliche Weg selten: noch eine Methode, noch ein Vorsatz, noch etwas obendrauf. Wer schon voll ist, wird von zusätzlichen Anforderungen nicht ruhiger.

Die fünf Strategien auf den nächsten Seiten folgen darum einer anderen Reihenfolge – der Bewegung, mit der ich in meiner Arbeit beginne:

Regulieren. Zuerst kommt der Körper. Wer im Alarm steht, kann keine klaren Entscheidungen treffen – auch nicht über sich selbst.

Ablegen. Dann wird geprüft, was da eigentlich auf dir liegt. Vieles davon ist geliehen: übernommene Sätze, fremde Maßstäbe, alte Aufträge.

Aufbauen. Und erst dann entsteht Raum für das, was wirklich trägt – und es bleibt.

Nimm dir nicht alle fünf Strategien auf einmal vor. Eine, konsequent geübt, verändert mehr als fünf, die du dir nur vorgenommen hast.

01

REGULIEREN

Beruhige zuerst den Körper, dann den Gedanken

Wenn dein System unter Anspannung steht, arbeitet dein Denken anders: enger, schneller, misstrauischer. Du siehst mehr Probleme, weil dein Körper darauf eingestellt ist, Probleme zu finden. In diesem Zustand über Lösungen nachzudenken, ist ungefähr so aussichtsreich wie ein klärendes Gespräch mitten im Streit.

Der schnellste Zugang zu diesem System ist der Atem – genauer: die Ausatmung. Sie ist der einzige Teil deiner Stressphysiologie, den du bewusst und sofort beeinflussen kannst. Eine verlängerte Ausatmung verschiebt das Gleichgewicht spürbar in Richtung Beruhigung, meist innerhalb von ein bis zwei Minuten.

Das ist keine Entspannungstechnik für ruhige Tage. Es ist das Werkzeug für genau die Momente, in denen du meinst, keine Zeit dafür zu haben.

DIE PRAXIS

Vier ein, sechs aus. Atme vier Sekunden ruhig ein, sechs Sekunden langsam aus. Kein Pressen, kein tiefes Luftholen – nur ein gleichmäßiger, etwas längerer Ausatem.

Zwei Minuten, dreimal am Tag. Am wirksamsten vor Belastung, nicht erst danach: vor dem Meeting, vor dem Telefonat, vor dem Nachhauseweg.

Eine Hand auf den Brustkorb. Die Berührung gibt deiner Aufmerksamkeit einen Ort. Das reicht oft schon, um den Gedankenlauf zu unterbrechen.

Woran du es merkst: Die Schultern sinken, bevor du es dir vorgenommen hast. Das ist kein Gefühl – das ist Physiologie.

Stelle die Prüffrage: Ist das meins?

Ein großer Teil dessen, was dich müde macht, gehört dir nicht. Es sind übernommene Maßstäbe, unausgesprochene Aufträge, Sätze aus deiner Herkunft, die du nie hinterfragt hast, weil sie sich anfühlen wie Charakter. *Ich darf niemanden enttäuschen. Ich muss es allein schaffen. Ruhe muss ich mir verdienen.*

Solche Sätze sind selten laut. Sie zeigen sich als Selbstverständlichkeit – als das, was man eben tut. Genau deshalb bleiben sie so lange unangetastet.

Die Prüffrage ist unspektakulär und erstaunlich unbequem: **Ist das meins?** Nicht: Ist es richtig? Nicht: Ist es vernünftig? Sondern: Stammt dieser Anspruch aus mir – oder trage ich ihn für jemand anderen?

Wichtig ist die Reihenfolge. Diese Frage lässt sich nur beantworten, wenn du einigermaßen ruhig bist. Im Alarmzustand klingt jede fremde Erwartung wie eine Überlebensnotwendigkeit.

DIE PRAXIS

Notiere eine Woche lang jedes „Ich muss“. Ungefiltert, ohne Bewertung. Meist sind es mehr, als du vermutest.

Prüfe jeden Satz einzeln. Ist das meins – oder habe ich das übernommen? Von wem? Und stimmt es heute noch?

Lege einen einzigen Satz ab. Nicht alle. Einen. Und beobachte eine Woche lang, was tatsächlich passiert, wenn du ihn nicht mehr erfüllst.

Woran du es merkst: Eine Aufgabe verliert ihre Dringlichkeit, ohne dass sich äußerlich etwas geändert hätte.

Nicht jeder Gedanke braucht eine Antwort

Erschöpfte Menschen denken nicht weniger – sie denken mehr. Der Kopf arbeitet nachts weiter, führt Gespräche, die längst vorbei sind, und bereitet Situationen vor, die vermutlich nie eintreten. Das fühlt sich wie Verantwortung an. Meistens ist es Anspannung, die sich Beschäftigung sucht.

Der entscheidende Schritt ist nicht, diese Gedanken loszuwerden. Das gelingt ohnehin nicht. Der Schritt ist, ihnen nicht mehr automatisch zu folgen – den kleinen Abstand zwischen dir und dem Gedanken wieder herzustellen.

Ein Gedanke ist ein Vorschlag deines Systems, keine Aufforderung. Du darfst ihn zur Kenntnis nehmen und liegen lassen.

DIE PRAXIS

Benennen statt bekämpfen. Sag innerlich: „Da ist der Gedanke, dass ich versagt habe.“ Der Zusatz „da ist der Gedanke“ verändert die Position – du stehst daneben, nicht darin.

Ein Grübelfenster. Fünfzehn Minuten am frühen Abend, feste Zeit, Zettel und Stift. Was tagsüber kreist, wird notiert und auf dieses Fenster vertagt. Vieles erledigt sich bis dahin von selbst.

Die Frage nach dem Auftrag. Gibt es hier einen nächsten Schritt, den ich heute gehen kann? Wenn nein, ist es kein Problem – es ist eine Sorge. Sorgen brauchen Regulation, keine Lösung.

Woran du es merkst: Du wachst nachts noch auf – aber du beginnst nicht mehr sofort zu planen.

Gib deiner Biologie die Bedingungen, die sie braucht

Gelassenheit hat eine körperliche Grundlage, über die selten gesprochen wird, weil sie so unglamourös ist. Schlaf, Tageslicht, Bewegung, Mahlzeiten zu halbwegs verlässlichen Zeiten: Das sind keine Wellness-Themen, sondern die Bedingungen, unter denen dein Stresssystem überhaupt in der Lage ist, wieder herunterzufahren.

Vieles davon lässt sich nicht durch Haltung ausgleichen. Wer chronisch zu wenig schläft, ist nicht ungelassen – sie ist unausgeschlafen. Der Unterschied ist wichtig, denn er nimmt die Schuldfrage aus dem Thema heraus.

Du brauchst dafür keine Umstellung deines gesamten Lebens. Du brauchst zwei, drei stabile Anker – und die Bereitschaft, sie nicht als Erstes zu opfern, wenn es eng wird.

DIE PRAXIS

Licht am Morgen. Zehn bis fünfzehn Minuten draußen in der ersten Stunde nach dem Aufstehen – auch bei bedecktem Himmel. Das stabilisiert deinen Tag-Nacht-Rhythmus verlässlicher als jede Abendroutine.

Eine feste Grenze am Abend. Eine Uhrzeit, ab der nicht mehr gearbeitet wird. Nicht perfekt eingehalten, aber ernst gemeint.

Bewegung ohne Leistungsanspruch. Zwanzig Minuten zügiges Gehen bauen Stresshormone ab. Es muss kein Training sein und nichts messen.

Woran du es merkst: Die Tage fühlen sich weniger nach Notversorgung an – auch die vollen.

Setze auf Verlässlichkeit, nicht auf Vorsätze

Stabilität entsteht nicht aus großen Entscheidungen, sondern aus wenigen kleinen Dingen, die immer wieder stattfinden. Das ist die unspektakulärste und zugleich wirksamste Erkenntnis aus meiner Arbeit: Was dich trägt, ist selten beeindruckend. Es ist wiederholt.

Ein Vorsatz verlangt Motivation, und Motivation ist gerade dann nicht da, wenn du sie am nötigsten hättest. Ein Rhythmus dagegen verlangt fast nichts. Er läuft weiter, auch an mittelmäßigen Tagen – und mittelmäßige Tage sind die Mehrheit.

Deshalb gilt: lieber zu klein als zu ambitioniert. Was du an einem schlechten Tag nicht schaffst, ist zu groß.

DIE PRAXIS

Drei Minuten, ein fester Platz im Tag. Koppel deine Atemübung an etwas, das ohnehin passiert – nach dem Zähneputzen, vor dem Anlassen des Autos.

Ein Satz am Abend. „Was war heute meins?“ Eine Zeile genügt. Über Wochen entsteht daraus ein erstaunlich klares Bild davon, was dir eigentlich gehört.

Nach einem Aussetzer sofort weiter. Nicht am Montag, nicht nächsten Monat. Der Rhythmus bricht nicht durch Auslassen, sondern durch Aufgeben.

Woran du es merkst: Du machst es, ohne dich vorher überreden zu müssen.

Was bleibt, wenn weniger auf dir liegt

Gelassenheit ist nichts, was du dir erarbeitest. Sie ist das, was übrig bleibt, wenn du aufhörst, Fremdes zu tragen.

Du musst dafür nicht ruhiger werden, als du bist. Du musst nicht gelassener wirken, nicht souveräner reagieren, nicht besser funktionieren. Es geht in die andere Richtung: Es wird weniger. Weniger Anspruch, der nie deiner war. Weniger Alarm, der längst keinen Anlass mehr hat. Weniger Beweispflicht.

Und in dem Raum, der dabei entsteht, zeigt sich etwas, das die ganze Zeit da war – nur unter zu vielem begraben.

Beginne mit einer einzigen Strategie. Am besten mit der ersten, denn sie ist die Voraussetzung für alle anderen: Wer im Daueralarm steht, kann nicht prüfen, was ihm gehört.

Gib dir zwei Wochen. Nicht, um dich zu verändern – sondern um zu bemerken, was sich von selbst verändert.

Reconnect · Verena Lewinski-Reuter

Resilienz- und Stresscoaching

Leg ab, was nicht deins ist.