

Dem Stress keine Chance: Geduld ist lernbar

Die Ferien sind vorbei und der Alltag hat uns schneller wieder, als uns lieb ist. Da kommt es vor, dass uns die Grenzen von Wichtigem und weniger Wichtigem verwischen und plötzlich hat alles, was zu erledigen ist, hohe Priorität. Menschen, die sich davon nicht beirren lassen, haben eine besondere Eigenschaft. Sie besitzen Geduld. Geduld, die es Ihnen ermöglicht Situationen ruhig zu beobachten und Menschen ihren eigenen Weg gehen zu lassen.

Es sind Menschen, mit denen man sich gerne umgibt. Die geduldigsten Menschen finden Sie da, wo fast nichts funktioniert. Sie werden wohl kaum erleben, wie sich ein Afrikaner über einen verspäteten Bus oder einen Stau aufregt. Auch nicht, wenn er vergessen hat Servietten einzudecken. Dann steht er halt noch mal auf und holt sie.

Ungeduldige Menschen hingegen sind reizbar, aufbrausend, hektisch, ruhelos, neigen zum Perfektionismus... Sie schimpfen über Kleinigkeiten, die nicht ihren Vorstellungen entsprechen und sind darauf bedacht andere Menschen zu kontrollieren. Ihr Blutdruck steigt unnötig oft in die Höhe und Adrenalin wird übermäßig häufig ausgeschüttet. Das kann zu Stress führen. Es leiden nicht nur diese Menschen selbst unter ihrer Ruhelosigkeit und Unentspanntheit, nein - auch ihr Umfeld. Vor allem aber Arbeitskollegen, Familienmitglieder, Freunde und manchmal sogar Nachbarn. Der ungeduldige Mensch an sich strebt nach Harmonie, die er meint im Perfektionismus zu finden, daher seine Ungeduld.

In der Überschrift steht ja, dass Geduld lernbar ist. Wie werden nun auch Sie geduldiger? Seien Sie unperfekter, denn Ungeduld ist ein Zeichen von Perfektionismus. Akzeptieren Sie, dass es mehr als nur einen Weg zum Ziel gibt. Je weniger Zeit Sie damit verbringen andere Menschen beurteilen zu wollen oder auf Ihre Überzeugungen zu bestehen, umso geduldiger werden Sie. Sie werden erstaunt sein, wie spannend es sein kann die Gewohnheiten und Ansichten anderer zu beobachten, ihnen Raum zu geben und zu sehen, was passiert. Sie können einen anderen Menschen niemals komplett kontrollieren, aber Sie können ihn komplett unterstützen und ermutigen. Wenn Sie etwas aufregt, halten Sie inne bevor Sie eine offensichtliche Reaktion zeigen. Reflektieren Sie Ihre Gedanken und Ihr Gefühl, während Sie bewusst ruhig und gleichmäßig atmen. Beginnen Sie damit mit sich selbst geduldiger zu sein. Das überträgt sich dann automatisch auf Ihre Umgebung.

Bewerten Sie Ihre Gedanken zu einzelnen Situationen, wenn Sie merken, dass Sie aus der Ruhe kommen. Überdenken Sie Ihr Handeln und sortieren Sie sich neu. Eine weitere Möglichkeit ist das Erlernen einer „Alltagstauglichen Kurzentspannung“. Sie kann Ihnen dabei helfen in der Ruhe zu bleiben, bzw. wieder zur Ruhe zurück zu finden und Situationen, die Sie nicht ändern können hinzunehmen. [nächster Kurs: ab Oktober VHS-Owschlag und -Holtsee, Anmeldung bei mir]

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin