Psychologie Thema: Gelassenheit

Akzeptieren wie den Wetterbericht!

60 Prozent Regenwahrscheinlichkeit und grauer Himmel? Packt man halt den Regenschirm in den Rucksack! Die Psychologin Maja Storch rät zu Gelassenheit.

Von Brigitte Böttner



Foto: upsplash

Mehr Gelassenheit, wer wünscht sich das nicht. Der Weg dahin muss auch gar nicht steinig sein, erklärt Maja Storch. Denn Mutmaßungen über künftige Entwicklungen, Zukunftsprognosen und Erwartungen ähnelten in mancher Hinsicht dem Wetterbericht: Obwohl die Meteorologen-Zunft über hochkomplexe Modelle und enorme Datenmengen verfügten, träfen ihre Prognosen nicht immer zu, so Storch. Was auch vermutet und hingenommen wird. „Wir akzeptieren, dass Wetterprognosen Wahrscheinlichkeiten sind."

Warum diese Haltung also nicht auf den Alltag übertragen? Doch da „wünschen wir uns eine Genauigkeit, die es gar nicht geben kann", bestätigt Storch im Gespräch mit der Zeitschrift „Psychologie Heute" (November-Ausgabe). Auch wenn die meisten Menschen „theoretisch" wüssten, dass das Leben nicht vollständig planbar ist, „verhalten wir uns trotzdem oft so, als müsste es berechenbar sein", sagt die die Diplom-Psychologin aus Aach. Läuft es anders, empfinden wir das als „Störung" oder „Scheitern".

Entscheiden, was ich kann, weniger kontrollieren wollen

Nur wenige von uns erreichen die Yogi-Stufe und werden frei von persönlichem Zielstreben, bleiben unbeeindruckt, wenn sich die Dinge entwickeln. Worauf haben wir überhaupt Einfluss? „Manche Menschen sind Opfer schwieriger Umstände", sagt Maja Storch. „Doch manche laden sich auch zu viele große Lebensprojekte gleichzeitig auf. Da wäre es schon angebracht, mal einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen, ob das wirklich alles gleichzeitig sein muss." Mehr Einfluss haben wir, wo wir eigene Entscheidungen überprüfen, weniger, „wo wir versuchen, äußere Einflüsse zu kontrollieren".

Viele Situationen lassen sich auch nicht allein durch Nachdenken auflösen, betont die Expertin: „In Krisen kreisen Menschen oft immer wieder um dieselben Gedanken." Hilfreicher sei, sich auf positive Momente und kleine Fortschritte zu fokussieren - und dem Gehirn neue Erfahrungen zu ermöglichen. Und zwar im Langzeitprojekt, denn Veränderung braucht Zeit. Für diesen Prozess zückt Maja Storch einen anschaulichen Vergleich, ein Gefängnisausbruch im Film: „Da kratzt jemand jahrelang mit einem Teelöffel an einer Gefängnismauer. Es geht nur langsam voran, aber irgendwann gibt es einen Tunnel". Ähnlich verlaufe die Veränderung von psychischen Mustern. Ein Projekt für den langen Atem.

Im Schwerpunkt der Ausgabe beleuchten Psychologen und Architekten unsere Wohngewohnheiten (was für ein schöner Begriff!) und erläutern, welchen Einfluss unser Zuhause auf die seelische Befindlichkeit hat. Bildet sich die innere Unruhe in äußerlicher Unordnung ab? Stapeln sich die Papiere auf dem Schreibtisch entsprechend der Projekte in unserem Hirn? Und wie wirken Veränderungen im Wohnbereich auf unseren Alltag?

Bilden sich (äußere) Krisenzeiten in Rückzugstendenzen ab, wie Soziologen beobachten, sollten uns die eigenen vier Wände und ihre Gestaltung nicht egal sein. Zumal schon kleine Tricks große Wirkung haben: Licht, Farben, Muster, Grünes und Stoffe.

Gefühl erkannt, Gefühl benannt – und leichter sortiert

Wie Menschen Gefühle erleben, ist dagegen nicht einfach naturgegeben, erklärt die britische Kulturhistorikerin Tiffany Watt: „Wir haben deutlich mehr Handlungsspielraum und Kontrolle über unsere Gefühle, als wir normalerweise denken". Wer über mehr Ausdrücke für verschiedene Gefühlszustände verfüge, könne Untersuchungen zufolge auch besser mit ihnen umgehen. Vielleicht, weil „sich mit einem vielfältigeren Vokabular das emotionale Erleben feiner verarbeiten", Gefühle sich genauer einordnen und sortieren lassen. Vielleicht auch akzeptieren? (Siehe Beitrag weiter oben.) Ein weites Feld, das die Erkundung lohnt…

Komme, was Wolke: In Regenstiefeln steckt Gelassenheit.



Foto: Beltz Verlag, Weinheim

„Psychologie Heute", Heft 11/2026 (November), Weinheim, Beltz Verlag, 96 Seiten, 9,20 Euro.