# Den Rhythmus selbst bestimmen

Nennen wir es gar nicht Stress. Nicht Burn-out, schon gar nicht Depression. Definieren wir es einfach nur als dieses vage, vorbewusste Gefühl, nicht mehr zu hundert Prozent der Steuermann der eigenen Lebensführung zu sein.

Nennen wir es gar nicht Stress. Nicht Burn-out, schon gar nicht Depression. Definieren wir es einfach nur als dieses vage, vorbewusste Gefühl, nicht mehr zu hundert Prozent der Steuermann der eigenen Lebensführung zu sein. Jene Schwelle, an der viele Menschen anfangen, unspontan zu werden und auf eine Einladung oder ein Angebot für eine gemeinsame Unternehmung mit einem "Ja, aber" oder gar einem "Das geht nicht, weil" reagieren. Der Weg dorthin verläuft zumeist so sanft und schleichend, dass er von den Betroffenen zunächst gar nicht als solcher wahrgenommen wird. Denn in der Regel speist sich ja der Verzicht auf Spontaneität aus einer Vielzahl von großen und durchaus ehrenvollen Verpflichtungen: der Treue zum Partner, der Loyalität zum Chef, der Liebe zum Nachwuchs. Gar nicht so selten reagieren Betroffene erst dann, wenn ihre Umwelt sie spiegelt und Reste von eigener Spontaneität regelmäßig mit einem "Da muss ich erst in meinen Terminkalender schauen" beantwortet werden.

Selbstbestimmt sein - wie geht das?

Wer sich selbst entschleunigen will, sollte damit beginnen, bestehende Verpflichtungen genau anzusehen - und mit sanfter Hand zu reduzieren. So entstehende Lücken im Terminkalender sollten aber keinesfalls sofort mit hektischen Neu-Aktivitäten gestopft werden. Nichts gegen die Ü30-Disco, den Meditationskurs oder den lang verschmähten Posten im Ortsverein. Aber ein bisschen Leerlauf muss schon sein, um für sich selbst wahrzunehmen, was passiert, wenn der fremdbestimmte Rhythmus verschwindet: Wer wohlwollend betrachtet, was er tut, wenn er nichts tut, dem fällt es plötzlich ganz leicht zu entscheiden, in welche Richtung fürderhin neu freigesetzte Energien fließen sollen. Will das Loslassen auf Anhieb nicht recht gelingen, dann bietet sich eine Vielzahl von sanften Möglichkeiten, dies zu tun: homöopathische Komplexmittel, eine Sitzung beim Kinesiologen oder Präventologen - die Liste ist lang. Wichtig ist am Ende nur eines: den eigenen Lebensrhythmus wieder weitgehend selbst zu bestimmen.

Quelle: djd/pt