

4 Platz schaffen

Bekannte oder „Freunde“, die Kraft rauben, kennt jeder. Die Schulfreundin, die immer nur jammert? Die Kindergarten-Mama, die alles besser weiß? „Auch, wenn es hart klingt: Solche Menschen dürfen aussortiert werden“, sagt Dr. Martinek. In jedem Alltag sei schließlich nur begrenzt Zeit für soziale Kontakte. „Wir sollten selbstbewusst Platz auf unserer Lebensbühne schaffen, um sie wieder mit Licht und Sonne zu fluten!“

Ein Satz, der ehrlich ist und hilft: „Mein Leben ist voll, ich habe keine Kapazitäten.“ Alternativ kann man auch anfangen, sich lieber in größerer Gruppe mit solchen Krafteräuberin-

nen zu treffen. „Grenzen zu setzen, ist nicht egoistisch, sondern ein Akt der Achtsamkeit und Selbstfürsorge“, macht Dr. Martinek Mut. „Das hält uns langfristig gesund und glücklich!“

Arbeitskollegen oder Verwandte sind Pflichtkontakte, die wir nicht komplett streichen können. Aber: „Wir können bewusst entscheiden, die Begegnungen höflich, aber distanziert auf die sachliche Ebene zu beschränken – das nimmt uns auch ganz viel Optimierungsdruck.“

Denn: Stimmt die Chemie nicht, sei daran oft wirklich nichts zu reparieren. „Krafteraubende Bemühungen, durch Small Talk oder persönliche Offenbarungen doch noch das Ruder rumzureißen, kann man dann getrost aufgeben“, rät die Expertin.

5 Licht ins Leben lassen

Die gute Nachricht: Bei den richtigen Menschen atmet unser Nervensystem im Gegenzug regelrecht auf: Wir entspannen uns, atmen leichter. „Und diese gesunden Beziehungen können wir aktiv aufbauen!“

Wichtig: „Auch wir selbst müssen anderen ehrlich begegnen und wissen, was wir möchten – dann ziehen wir Menschen in unser Leben, die uns guttun!“

6 Aktiv anpacken

Sympathie und die gleiche Wellenlänge entdeckt man durch gleiche Werte, Hobbys oder denselben Humor. „Eine wichtige Grundlage, die uns spüren lässt: Ich darf so sein, wie ich bin“, sagt Dr. Martinek. Sehnt man sich nach neuen Kontakten, könne es

helfen, an Orte zu gehen, wo Menschen sind, die ähnlich ticken: zum Beispiel beim Zumbakurs, Töpferworkshop oder im Ehrenamt.

Und richtige Seelenverwandtschaft? „Diese echte Tiefe ist der nächste Schritt und entsteht dort, wo Sympathie und zwei offene Herzen ohne Fassaden aufeinandertreffen.“

Stimmt beides, fühlen wir uns aufgehoben. Lieblingsmenschen sollte man ganz bewusst einplanen: „Auch schon ein paar Minuten täglich sind Wellness für die Seele.“

SIRA HUWILER-FLAMM