

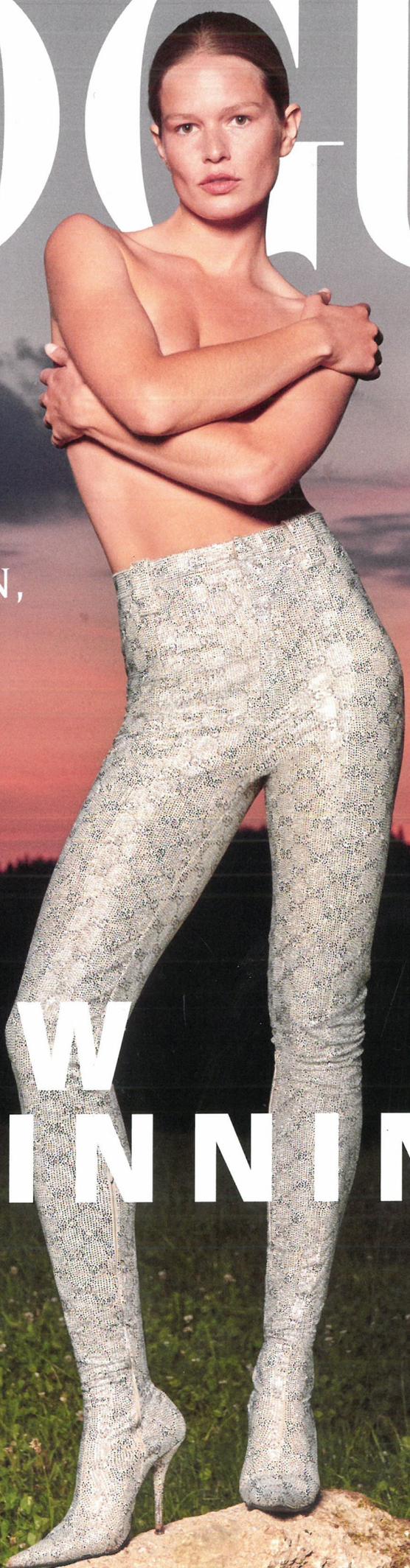
# VOGUE

DEUTSCH

09/2021  
SEPTEMBER  
€ 8,-  
DEUTSCHLAND  
€ 8,- ÖSTERREICH  
SFR 13,- SCHWEIZ

NEUE WEGE,  
NEUE CHANCEN,  
NEUE TRÄUME,  
NEUE MODE

# NEW BEGINNINGS





# ALLES AUF ANFANG

Um neue Wege zu gehen, braucht es nicht nur Mut und Kreativität, sondern auch einen ausgefeilten Fahrplan

**E**infach loslassen, davonlaufen und ganz von vorn anfangen. Wie herrlich unbeschwert so ein Neustart doch klingt! Die einen träumen vom Haus am See, die anderen vom radikalen Jobwechsel. Und dazwischen gibt es sicher viele, die weniger dramatische Wendepunkte im Leben erwägen, sie aber nicht initiieren – und das trotz dieser gewissen Unruhe tief in ihrem Innern.

„Wie oft denken wir, wir könnten einfach ein bisschen glücklicher sein?“, fragt Laura Ritthaler auf dem Cover ihres Ratgebers *Emotional Detox* (144 S., 28 €), einer Anleitung zum Entgiften der Gefühlswelt. Als Psychologin und Coach mit einer Praxis in Berlin hilft sie unter anderem dabei, mit sich selbst ins Reine zu kommen – und ebnet damit den Weg für eine nachhaltige Veränderung.

**Frau Ritthaler, warum halten wir an einer schönen Vorstellung so oft nur fest, statt sie in die Realität umzusetzen?**

Wir haben es uns in der Komfortzone bequem gemacht. Ohne eine Krise wagen wir in der Regel nichts Neues. Zu groß ist die Angst vor dem Scheitern. Wir wissen schließlich nicht, ob das Gewünschte tatsächlich eintreten wird. Jeder Neuanfang macht uns zu Anfänger:innen. Das bedeutet, dass wir gelegentlich nicht wissen, wo es weitergeht, dass wir Fehler machen und Rückschritte erleben. Häufig ist die Traumvorstellung auch so weit von der aktuellen Lebenssituation entfernt, dass es unmöglich erscheint, einen überschaubaren Fahrplan zu entwickeln.

**Neue Wege entstehen, indem wir sie gehen, lautet ein Sprichwort. Was ist der erste Schritt?**

Zunächst sollte man eine Bestandsaufnahme machen: Wo stehe ich, und wo will ich hin? Orientierung gibt die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow, die ich in meinem Buch um zwei Aspekte ergänzt habe. Neben körperlichen, sozialen, Sicherheits-, Anerkennungs- und Sinnbedürfnissen sind Ästhetik und Abenteuer heutzutage sehr wichtig für uns. Mit Hilfe dieses Modells lässt sich herausfinden, welche Bedürfnisse gerade mehr Raum benötigen. Es ist so, als würde man sein inneres Zuhause aufräumen und neu einrichten. Das kann durchaus mal anstrengend und nervig sein, weil man sich genau überlegen muss, wie man was haben möchte. Aber es ist eine lohnenswerte Arbeit, die einen immer weiterbringt. Fühlen wir uns gut und aufgeräumt, können wir auch etwas Unordnung im Außen ertragen.

**Woran merkt man, dass man seine Bedürfnisse zu wenig beachtet?** Permanente Unzufriedenheit, ständiges Grübeln und Schlafstörungen oder Lustlosigkeit und Neid auf andere Menschen können Anzeichen

sein. Viele meiner Klient:innen berichten mir von dem Gefühl, sich im falschen Leben zu befinden. Spätestens dann ist es Zeit zu handeln. Oft muss man nur an winzigen Stellschrauben drehen, um seine Träume und Werte besser leben zu können. Es geht nicht immer darum, alles hinter sich zu lassen und fortan als Einsiedler:in Schafe zu hüten.

**Das Gefühl, sich im falschen Leben zu befinden: Ist das ein charakteristisches Merkmal unserer Zeit?**

Ja, auf jeden Fall. Frühere Generationen hatten noch direkt mit Krieg und Flucht zu tun. Sie konnten sich nur bedingt um die eigenen Gefühle kümmern. Im Fokus standen die „unteren Bedürfnisse“, wie Maslow es ausdrücken würde. Es ging also vielmehr um die reine Existenzsicherung. Selbstfindung und Sinnsuche sind moderne, junge Themen. Zwar haben viele Menschen eine sehr konkrete Vision davon, wie sie ihr Leben gestalten möchten, unterdrücken diese jedoch immer wieder. Der stressige Alltag scheint keinen Platz für Veränderungen zu

lassen, mit Kindern wahrscheinlich noch weniger als ohne. Man nimmt sich zurück, erst die anderen, dann ich – das ist ein typisches Verhalten vieler Frauen. Und plötzlich sind ein paar Jahre vergangen, und man weiß nicht, wie man nun wieder aus diesem festen System herauskommt, ohne komplett auszubrechen. Meistens möchte man ja ein Teil davon bleiben,

sehnt sich jedoch gleichzeitig nach einem Wandel.

**Was würden Sie in diesem Fall empfehlen?**

Am besten sucht man sich eine Unterstützung. Das kann beispielsweise ein Coach sein, mit dem man das große Ziel genau definiert und Zwischenetappen festlegt. Teilerfolge sind äußerst wichtig. Sie führen dazu, dass immer wieder das Begeisterungshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Das brauchen wir, um am Ball zu bleiben.

**Ihr Buch enthält 41 Übungen, die dabei helfen, Emotionen besser zu verstehen und zu nutzen. Was kann man im Hier und Jetzt tun, um einen klaren Kopf zu bekommen?**

Ich persönlich finde es unheimlich wertvoll, etwa eine Stunde am Tag nur für mich zu sein und einfach mal nichts zu tun. Unser Gehirn räumt sich selber auf, wenn wir nicht ständig neue Informationen dazugeben. Das ist vergleichbar mit dem Intervallfasten. Man legt Essenspausen ein, damit der Körper nicht permanent mit der Verdauung beschäftigt ist und sich stattdessen auf andere wichtige Prozesse konzentrieren kann. Genauso sollten wir unseren Gedanken und Gefühlen jeden Tag als festes Ritual mindestens 30 Minuten Zeit geben, um sich zu sortieren. Das können sie nämlich von ganz allein.

BETTINA SAHIN

„Es ist so, als würde man sein inneres Zuhause aufräumen und neu einrichten“