



## EINE SCHWEDISCHE PSYCHOLOGIN ÜBER LAGOM – warum es funktioniert und wie



### ERIKA STANLEY

Erika ist Psychologin in Stockholm.

### BOX-ATMUNG

Die Box- oder Vier-Seiten-Atmung ist eine Technik, um Angstattacken abzuwehren – entweder beim Auftreten der Symptome oder als tägliche Übung.

Setzen Sie sich bequem hin, dann atmen Sie ein und zählen bis vier. Hierauf die Luft genauso lang anhalten und auf vier durch den Mund ausatmen. Vier Sekunden warten, dann die Übung beenden oder wiederholen.

Der Name Vier-Seiten-Atmung leitet sich von der Idee einer vierseitigen visuellen Orientierungshilfe beim Meditieren ab.

Abgesehen von kulturellen Unterschieden, können innere Monologe und die Art, wie man mit Gefühlen und emotionalen Erfahrungen umgeht, umfunktioniert werden, egal wo man auf der Welt lebt. Hier ein paar Überlegungen einer schwedischen Psychologin für einen *Lagom*-Ansatz, um sich geistig wohlzufühlen.

### Warum *Lagom*?

»Die Affektenlehre, die die Organisation von Emotionen und erlebten Gefühlen beschreibt, besagt, dass wir über einen Grundbestand an universellen Gefühlszuständen verfügen. Diese sollen uns wie eine Art Kompass helfen, durch das Leben zu navigieren. Wenn wir, je nach unseren Erfahrungen, entweder unsere Emotionen unterdrücken oder aber überreagieren, funktioniert der Kompass nicht sehr gut.

Wir müssen wissen, wie wir fühlen, um fundierte Entscheidungen treffen zu können. Wer seine Gefühle auf *Lagom*-Art steuern kann, wird über eine gute psychische Gesundheit verfügen und überlegte Entscheidungen treffen können. Es ist das Ziel vieler Therapien, die richtige Balance zu finden. Es geht einerseits darum, unterdrückte Emotionen besser identifizieren zu können, andererseits darum zu lernen, Gefühle in Schach zu halten, wenn Tendenzen zur Überreaktion bestehen.«

## TIPP FÜR ELTERN

Auch in der Bindungsforschung gibt es ein Konzept, das ähnlich wie *Lagom* funktioniert. Es besagt, dass Kinder sich sicher fühlen, wenn sie eine *Lagom*-Menge an elterlicher Zuwendung bekommen. Es liegt auf der Hand, dass mangelnde Fürsorge schlecht ist und sich zu viel Fürsorge ins Gegenteil verkehren kann.

Für ehrgeizige Eltern kann es tröstlich sein zu wissen, dass sie nicht versuchen sollten, perfekt zu sein. Sonst haben die Kinder keine Handhabe für den Umgang mit Rückschlägen und Widrigkeiten. Ferner besteht das Risiko, dass sie ihr ganzes Leben dem gleichen unerreichbaren Ideal ihrer Eltern hinterherlaufen – mit mangelndem Selbstwertgefühl als Folge. *Lagom* ist der bessere Weg.

## PRAKTIZIEREN SIE ACHTSAMKEIT

In Verbindung mit der Einstellung, den jeweiligen Moment nicht wertend wahrzunehmen, hilft Achtsamkeit dabei, Dinge zu akzeptieren, die nicht zu ändern sind. Sie hat sich in vielerlei Hinsicht als vorteilhaft erwiesen, unter anderem bei der Prävention von Depressionsrückfällen. Durch Bewusstsein und Akzeptanz kann Achtsamkeit Ihnen Vertrauen in Ihre Erfahrungen schenken und Sie zu einem authentischen Leben ermutigen.

## Anschauliche Beispiele

»Denken Sie nur an Burn-out und Erschöpfung. Das sind gute Beispiele dafür, wie zu großer Ehrgeiz und zu viel Arbeit – in praktischer, geistiger oder emotionaler Hinsicht – zu psychischen Erkrankungen führen. Ganz egal, wie positiv, interessant oder spannend die Arbeit zunächst empfunden wird.«

## Die innere Balance finden

»Es gibt viele Selbstzentrierungstechniken wie die Box-Atmung (siehe S. 113), denen die Vorstellung zugrunde liegt, Gefühle seien Wellen, die kommen und gehen. Ich persönlich tendiere dazu, mein »Zukunfts-Selbst« zu befragen, wenn ich mir Sorgen mache. Liegt ihm diese bestimmte Sache am Herzen? In der Regel ist die Antwort negativ. Das hilft mir, die Dinge zu relativieren.«

## Das Scheitern akzeptieren und daraus lernen

»Es kann helfen, in Kategorien wie »flexible« anstatt »festgelegte« Geisteshaltung zu denken. Laufen die Dinge nicht wie geplant, üben Sie, das Scheitern zu akzeptieren. Überlegen Sie, was Sie dabei gelernt haben, und versuchen Sie, es beim nächsten Versuch einzubeziehen. Wahrscheinlich wird es viel besser laufen.«

