



NACHRICHTEN FUN SHOP KLEINANZEIGEN WERBEN

ON SERVICE

Serie: Kaffee-Röstereien

Top News

Interviews

Stadt Osnabrück

Nordkreis

Wittlage

Lokalsport

Kultur & Szene

Reisen & Verkehr

Vermischtes

REGIONAL

Interview mit der Psychologin Elisabeth Mardorf über Strategien gegen Medien- und Lebensängste - 28.01.2011

Einmal am Tag sollte man mit sich alleine sein



Dass die Medien einem Angst machen können, weiß die Bad Essener Psychologin Elisabeth Mardorf – aber sie kennt auch sinnvolle Gegenstrategien. (PR-Foto)

gemacht. Das betraf überwiegend Frauen, die ganz bestimmte Blätter lasen oder Fernsehsendungen sahen – ich nenne jetzt keine Namen – und die in ihrem Leben überwiegend einsam waren. Die persönlichen Erfahrungen waren nicht mehr so bunt. Alles, was von außen kam, war nur Schreckliches, weil die Medienwahrnehmung den Fokus verzerrt hat. Da habe ich dann in Therapien manchmal geraten, es auch mal eine Woche ohne Medien bzw. mit geringerem Konsum auszuprobieren.

Was wird denn durch Katastrophen-Nachrichten in uns Menschen geweckt? Ohnmachtsgefühle? Die Angst, allen möglichen Kräften – der Natur, einem Dieb, einem Mörder, einem Terroristen – hilflos ausgeliefert zu sein?

Genau. Ohnmacht bedeutet ja: Ich bin ohne Macht, ich kann es nicht beeinflussen. Und auch wenn ich selber begeisterte Medien- und Internetnutzerin bin, glaube ich gleichzeitig, dass das kleine Menschenhirn gelegentlich überfordert sein kann damit, sämtliche Scheußlichkeiten und sämtliche Unglücke der ganzen Welt aufzunehmen. Was das angeht, waren unsere Vorfahren besser dran. Die haben ja kaum mitbekommen, wenn schon 30 Kilometer entfernt etwas Schreckliches passiert ist.

Da müssen wir als Medienmacher natürlich protestieren: Es gibt einen gewaltigen Hunger nach Nachrichten. Gerade nach den schlimmen. Unsere Erfahrungen zeigen immer wieder: Alles Schreckliche wird als Erstes verschlungen.

Ich finde es natürlich wichtig, dass man informiert ist. Dass man sich auch engagieren kann. Dass man Anteil nimmt. Dass einem eben nicht alles egal ist, wie es den Menschen woanders auf der Welt geht. In der Überfülle schlimmer Nachrichten aber kann schnell die Gefahr bestehen, dass man resigniert und sich denkt: Ich kann doch sowieso nichts machen!

Im Prinzip haben Sie vorhin schon einen Tipp gegeben, wie man dem entgegenwirken kann. Sie haben gesagt: Das eigene Leben, das bunte Leben, mehr in den Vordergrund zu rücken und stärker wahrzunehmen – das wäre eine Gegenstrategie.

Ja, das ist in jedem Fall sinnvoll. Übrigens auch außerhalb von Nachrichtenfluten. Anstatt sich bedroht zu fühlen lieber im kleinen Bereich gucken: Was ist in meinem Leben positiv?

Das Zitat von Ihnen, das in dem Newsletter stand, lautete: „Die Realität erweist sich oft als freundlicher als unsere Befürchtungen“.

Das habe ich zwar in einem anderen Zusammenhang geschrieben, aber es stimmt schon. Das stammt aus einem meiner Bücher über das Tagebuchschreiben. Und das passt jetzt gut zu unserem Thema: Es kann nämlich sehr hilfreich sein jeden Tag 5 Punkte aufzuschreiben, für die man dankbar ist. Sich ganz konkret zu fragen: Wofür bin ich heute in meinem Leben dankbar? Und wenn da dann jeden Tag dasselbe steht, ist es auch nicht schlimm. Hauptsache, man macht es sich bewusst! Also, zum Beispiel: Ich bin dankbar, dass ich ein Dach über den Kopf habe, ich bin dankbar, dass ich genug zu essen habe, dass ich einen Partner habe, nette Kinder habe – und wenn ich das alles nicht haben sollte, dann vielleicht: Ich bin dankbar, dass heute die Sonne scheint, dass ich heute einmal fröhlich war... Was auch immer. Wenn ich mir bewusst mache: Es gibt in allem Schrecklichen auch jeden Tag 5 Punkte die einfach gut sind – dann verschiebt sich der Fokus.

Alles, was man wahrnimmt, verstärkt sich automatisch – so oder so ähnlich funktioniert dieser Mechanismus, richtig?

Osnabrück - Eines ihrer Spezialgebiete ist das Tagebuchschreiben – darüber hat die Psychologin Elisabeth Mardorf eines ihrer Bücher geschrieben. ON sprach mit der 60-jährigen über Ängste und Gegenstrategien sowie über ein Patentrezept für ein gelingendes Leben...

ON: Elisabeth Mardorf, Sie sind in einem psychologischen Newsletter zitiert worden, in dem es um Ängste ging. Der Autor empfahl, den Konsum von Medien einzuschränken, weil das viele Leid, über das berichtet wird, alle möglichen Ängste weckt. Streng genommen dürften wir als Zeitung also gar kein Interview mit Ihnen führen....

Mardorf: Ich selber lese eigentlich sehr gerne und sehr viele Zeitungen und Zeitschriften...

Puh! Prima. Das hören wir natürlich gerne.

(schmunzelt) Also, ich finde es tatsächlich wichtig, sich dafür zu interessieren, was in der Welt so vor sich geht. Auf der anderen Seite habe ich sehr lange als Psychotherapeutin gearbeitet. In dieser Zeit habe ich manches Mal andere Erfahrungen

ZUSTELLSERVICE

PREISLISTEN/
MEDIADATEN

KONTAKT

IMPRESSUM

IHRE MEINUNG

LOKALSPORT



WERNERS COCKTAIL



Leute.
Trends.
Kurioses.

BEILAGEN



» Immer gut informiert!

WERBEN BEI ON



» Bei uns fallen Sie auf!

Ja, genau. Wenn ich nur Medien konsumiere und mich nicht darauf konzentriere, was in meinem eigenen Leben gut ist, dann gibt es eine Gefahr, dass ich mich überwältigt fühle.

Das Tagebuchschreiben ist eines der Hauptthemen Ihrer Bücher. Nun sagen Sie, der Fokus sollte dabei auf dem Positiven liegen. Aber ist es nicht eher so, dass die Menschen erstmal alles Schlechte aus sich rauslassen müssen, wenn sie mit dem Tagebuchschreiben starten...?

Ich sehe das nicht als ein „Entweder – Oder“. Sich die Belastungen von der Seele schreiben ist auf jeden Fall hilfreich. Das hat mir auch immer gut geholfen. Ich schreibe seit meinem 13. Lebensjahr Tagebuch. Aber: Es nicht dabei bewenden zu lassen, das ist das Wichtige. Nicht nur dann Tagebuch zu schreiben, wenn es einem dreckig geht. Und egal, wie schrecklich alles ist: Zum Schluss einfach 5 Punkte zu benennen, wofür ich trotz alledem dankbar bin – dieses „trotzdem“ ist ja auch wichtig.

Jeden Tag ganze 5 positive Punkte zu finden, wenn man sich gerade richtig mies fühlt. Das ist gar nicht so einfach.

Nein, das ist wirklich nicht so leicht. In manchen Menschen sträubt sich dann auch etwas. Nach dem Motto: „Mir geht es doch schlecht, warum soll ich denn jetzt etwas gut finden?“

Verständlich. Also warum?

Wenn man das eine Weile ausprobiert, dann merkt man, wie sich die ganze Wahrnehmung langsam verändert – zum Positiven. Ein kleines Beispiel, das sicher viele Menschen kennen: Bei der Glätte hat man sich ein Bein gebrochen, liegt jetzt im Bett und kann sich kaum richtig bewegen. Das ist natürlich erstmal schrecklich. Jetzt kann ich mich darauf konzentrieren, wie schlimm alles ist und wie mies es mir geht. Ich kann mich aber auch fragen: Was ist denn trotzdem gut an meiner Situation, wofür kann ich trotzdem dankbar sein? Vielleicht dafür, dass eine Nachbarin oder ein Nachbar für mich einkauft, vielleicht, dass mir meine Kinder helfen. Ich liege in einem sauberen Bett, ich bekomme Besuch, ich lebe in einem Land, in dem mein Bruch medizinisch gut versorgt ist, ich bin auch mal zur Ruhe gezwungen, und, und, und...

Klingt ein bisschen nach einem allzu bunten Blümchentepich über einem in Wahrheit tiefen dunklen Loch.

Nein, das ist es nicht. Es geht nicht darum, etwas zu verharmlosen, sondern darum, den Blickwinkel etwas zu verschieben.

Okay. Nochmal zurück zu den Ängsten durch Medienkonsum. Es können ja recht viele Sorgen geweckt werden: Angst vor Jobverlust, vor schweren Krankheiten, vor einem Terroranschlag, vor einer Naturkatastrophe. Da entsteht schnell eine ziemlich diffuse Ursuppe aus vielen zusammengerührten Themen. Wie lässt sich das etwas differenzierter wahrnehmen?

Das ist sicherlich schwierig, wenn man das nur mit sich selbst auszumachen versucht. Wenn man das Gefühl hat, man wird überwältigt und ohnmächtig von einem Durcheinander an Ängsten, dann ist es schon sinnvoll, dass man mit diesen Gefühlen nach außen geht. Die Ängste aufzuschreiben ist das eine. Das kann im Übrigen langfristig einen positiven Effekt haben: Wenn ich später im Leben meine alten Aufzeichnungen lese und feststelle, dass ich einmal der Überzeugung war, es ist alles zu Ende – und dann ging es doch irgendwie weiter. Die zweite Frage ist: Mit wem kann ich sprechen über meine Ängste? Manchmal ist ja alleine schon das Darüber-Sprechen eine Entlastung.

Sie haben einmal so schön gesagt: „Es ist wichtig, sich selbst zum Experten für das eigene Leben zu machen.“ Wie kann einem das denn gelingen? Schaffen Sie eine kleine Anleitung – in, sagen wir, 3 Sätzen?

(lacht) Oh je – eine so einfache Lösung gibt es da natürlich nicht. Aber einen Tipp habe ich: Sich jeden Tag ein paar Minuten nur für sich selbst zu nehmen, ganz egal, wie voll der Alltag ist. Das ist ein erster Schritt: Einen Termin mit sich selber einfach in den Tagesplan einzubauen, als wäre es ein offizieller Termin.

Zur inneren Reflektion?

Wie man diese Minuten füllt, kann von Mensch zu Mensch ganz verschieden sein. Der eine geht joggen, der andere spazieren, wieder andere halten gern ein kleines Schläfchen, meditieren oder praktizieren eine Entspannungsmethode – oder 20 Minuten Tagebuch schreiben. Es geht einfach drum, eine Zeit am Tag mit sich alleine zu sein. 20 Minuten ist ein guter Zeitraum, das kann eigentlich jeder ganz gut in seinen Tag unterbringen.

20 Minuten einmal ganz ohne Medien...

Ja, genau, diese Zeit sollte tatsächlich ohne Einflüsse von außen sein. Das Zu-sich-kommen oder Zu-sich-findern, das gibt Kraft.

In ihrem Internetblog haben Sie Eckart von Hirschhausen zitiert. Sie sind ein Fan?

Ich finde vieles, was er macht, ganz gut. Aber ein Fan bin ich nicht. Das wäre übertrieben.

Hirschhausen hat einmal gesagt: Die Allgegenwart von Medien überfordert die Menschen. Er empfiehlt eine gewisse „Aufmerksamkeitsökonomie“. Meine 20 Minuten mit mir selbst könnte ich also entsprechend nutzen: Radio aus, Fernseher aus, Telefon aus, Handy aus, Laptop aus, Blackberry aus, dann die Aufmerksamkeit auf mich selbst lenken.

Das ist wichtig. Eventuell auch ein Schild an die Tür machen, auf dem steht: „Bitte nicht stören!“ Manche meiner Klienten haben die Erfahrung gemacht, dass das durchaus respektiert wird von der Familie oder sogar von Kollegen, wenn man sich das mal traut.

Innere Ruhe finden – schwere Sache. Was ist, wenn ich vor lauter innerer Unruhe kaum stillsitzen kann, was mache ich dann?

Ja, viele Menschen werden dann tatsächlich zappelig. Es fällt ja auch manchem schwer, Entspannungsübungen durchzuführen, weil sie dadurch ganz unruhig werden. Das lässt sich aber trainieren und üben. Zum Beispiel durch eine Entspannungsmethode nach Jacobsen, die ist gut geeignet für die eher Zappeligeren. Es gibt ja auch den schönen Spruch: „Und dann bin ich in mich gegangen - und da war auch nix los.“ Das ist vielleicht auch ein Problem, das auftreten kann: Ich langweile mich mit mir alleine. Oder ich fühle mich ganz leer.

Was kann man da machen?

Von heute auf morgen sicher nichts. In einem solchen Fall der Leere würde ich sogar dazu raten, mit äußerer und professioneller Hilfe mal zu analysieren, woher diese Leere kommt. In keinem Menschen ist es ja wirklich leer. Aber wenn ich mich innerlich wie leer fühle, das kann auch ein Zeichen für eine depressive Verstimmung sein. Muss nicht. Kann aber.

Aber nach den 20 Minuten Selbstreise darf ich dann - in aller neuen Ruhe - die Zeitung lesen...!

(lacht) Ja klar, dann kann ich gerne die Zeitung nutzen, das Radio oder ein anderes Medium. Wenn ich meine eigene Mitte gefunden habe, kann ich mit der Fülle der Informationen dann souveräner umgehen.

⇒ **Mehr dazu: [Homepage von Elisabeth Mardorf](#)**