

## Drei Fragen

### Stressbewältigung

Im Zuge der BNN-Reihe „Vorsprung durch Wissen“ spricht Alexander Groth am 11. Februar über die Eigenverantwortung bezüglich der Emotionszustände.



## „Produzieren Ärger selbst“

*Herr Groth, immer mehr Menschen leiden unter Stress. Reicht es, einfach die Wahrnehmung von Stress zu verändern, um zufriedener zu leben?*

Groth: Tatsächlich ist das sogar meist der einzige Weg, denn Stress, Druck und Ärger sind dauerhafte Begleiter. Kaum ist die eine Baustelle des Lebens abgeschlossen, bricht die nächste auf: Das eigene Kind hat Schulprobleme, dann werden die Schwiegereltern krank oder die Finanzen klemmen. Irgendwas ist immer. All das lässt sich meist nicht vermeiden, darum ist es wichtig, an der eigenen Wahrnehmung zu arbeiten, um gelassen zu sein.

*Wie schafft man es, das Bewusstsein bei Stress, Unzufriedenheit oder Ärger zu beeinflussen?*

Groth: Bei Ärger benennen wir Menschen die Ursache meist völlig richtig, wenn wir sagen: „Ich ärgere mich.“ Denn in der Tat sind wir es, die den Ärger produzieren. Epiktet hat einmal gesagt: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Urteile über die Dinge.“ Oft sind das aber sehr unsinnige Urteile. Im Vortrag werde ich konkrete Beispiele bringen, die den Teilnehmern sofort helfen können, alltägliche Ärgernisse anders zu betrachten und entspannt zu bleiben.

*Sie sagen, dass man innere Freiheit und Stärke erlangt, wenn man Verantwortung übernimmt. Wie meinen Sie das?*

Groth: Wir treffen oft Entscheidungen und beschweren uns im Nachhinein über die meist vorhersehbaren unangenehmen Konsequenzen. Besser wäre es, mit dem Klagen aufzuhören und die Verantwortung zu übernehmen. Das betrifft viele Dinge im Leben, da wir ja oft Entscheidungen treffen. Wenn wir die Verantwortung übernehmen, sind wir nicht nur unseren Kindern, sondern jedermann ein Beispiel. Auf Dauer erwächst daraus tatsächlich innere Stärke und Freiheit, die ein solcher Mensch dann auch deutlich ausstrahlt. Text/Foto: me/pr

### **i** Service

Der Vortrag trägt den Titel „Bewusste Wahrnehmung“. Die Veranstaltung beginnt am kommenden Dienstag, 11. Februar, um 19.30 Uhr im Ständehaus Karlsruhe. Die Karten kosten 49 Euro, BNN-Abonnenten erhalten sie unter Angabe der Abo-Nummer für 39 Euro.