

So lebt es sich gleich unbeschwerter

Gefangen im eigenen Alltag? Vier Expertinnen und Experten aus Luxemburg für mehr Leichtigkeit im Leben wissen Rat und geben Impulse, wie man aus dem Hamsterrad ausbrechen kann

Von Nathalie Roden

Die Sneaker in Neonrosa lassen es bereits erahnen: Nora Schlessler versteht sich auf Unkonventionelles, geht selbstbewusst durchs Leben und traut sich was. Statt Stillstand ist bei ihr permanente Veränderung angesagt. Entsprechend abwechslungsreich gestaltet sich ihr beruflicher Werdegang, der zwischen Kunst und Persönlichkeitsentwicklung oszilliert: Nach ihrem Kunststudium und einem Abschluss in Modedesign widmete sie sich dem Thema Upcycling und bildete sich sowohl zur Tanzpädagogin, im Yoga- und Entspannungsbereich als auch zur Lebenscoachin weiter.

Als Letztere arbeitet sie regelmäßig mit Menschen zusammen, die gelangweilt bis frustriert sind von den sich scheinbar ständig wiederholenden Routinen in ihrem Alltag. „Reconnect Your Self“ lautet der Leitspruch ihres Unternehmens „Flow“, der die Lösung dieses Übels zusammenfasst. Übersetzt bedeutet das in etwa: „Verbinde dich wieder mit dir selbst und deiner Umwelt!“

„Eigentlich ist es eine Illusion, dass wir ständig immer wieder das Gleiche erleben“, stellt Nora Schlessler gleich zu Beginn der Unterhaltung klar. „Wir nehmen den Abwechslungsreichtum in unserem Leben bloß nicht mehr wahr, weil wir in den Modus ‚Ah, das Konzept kenne ich,

Wenn man immer denselben Weg durch den Schlamm nimmt, wird er mit der Zeit immer tiefer.

Nora Schlessler, Lifecoachin

damit muss ich mich also nicht mehr ausführlicher beschäftigen“ umgeschaltet haben.“

Als Beispiel nennt die 49-Jährige den Partner, dem man in der Kennenlernphase die volle Aufmerksamkeit widmet und dabei ständig etwas Neues an ihm entdeckt. Habe sich die Beziehung jedoch verfestigt, sei man automatisch weniger empfänglich für die vielen Facetten, die der andere weiterhin zu bieten habe – und so lasse auch die Spannung nach. Genauso verhält es sich mit dem Berufsleben und anderen Bereichen des Alltags. Nicht selten wird man diesem dann sogar überdrüssig.

Negative Schwingungen als Störfaktor

Auch Waldcoachin Karen Decker kennt das Alltagstrott-Dilemma. Nachdem die gelernte Erzieherin 2016



Lifecoachin Nora Schlessler animiert ihre Kunden gerne dazu, die gewohnten Bahnen zu verlassen.

Fotos: Marc Wilwert

mit einem Burnout zu kämpfen hatte, entdeckte sie das Waldbaden als kraftvolles Heilmittel für Psyche und Körper und hilft mittlerweile alltagsmüden Kunden dabei, ihre Batterien im Rahmen von geleiteten Naturspaziergängen wieder aufzuladen – zurück zu den Wurzeln, hin zu sich selbst.

Problematisch ist in ihren Augen vor allem die Energie der Umwelt, der man am laufenden Band ausgesetzt ist. Was im ersten Moment leicht esoterisch anmutet, erweist sich bei näherer Überlegung als allgemein nachvollziehbar: „Jeder kann Energie spüren“, sagt die 44-Jährige, die im Sinne eines ganzheitlichen Gesundheitsansatzes mittlerweile auch von Institutionen wie der Caisse Médico-Complémentaire Mutualiste

(CMCM) als Wohlfühlexpertin herangezogen wird. „Manchmal betritt man einen Raum und merkt sofort, dass die Stimmung geladen ist, weil zum Beispiel zwei Kollegen Streit miteinander haben“, erläutert sie das Phänomen. „Oder man spürt die bedrückende Trauer auf einer Begräbnisfeier, selbst wenn man den Verstorbenen nicht so gut gekannt hat.“

Jeder kann Energie spüren. Manchmal betritt man einen Raum und merkt sofort, dass die Stimmung geladen ist.

Karen Decker, Waldcoachin



Auszeit gefällig? Waldcoachin Karen Decker weiß um die besinnliche Kraft der Natur.

Von allen Seiten würden Informationen auf einen einprasseln, in Form von Umgebungsgeräuschen, visuellen Eindrücken oder direkten Interaktionen. Angefangen vom Wecker, der einen morgens unsanft aus dem Schlaf reißt, über die Baustelle nebenan bis hin zu den Gerüchen und Gesprächen der Mitreisenden in Bus oder Bahn. Dass all diese Energien, inmitten derer man sich bewege, einen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden haben und einen teils regelrecht überwältigen, sei vollkommen normal – Alltag eben. Aber nicht unausweichlich, wie Karen Decker betont.

Viele würden an dieser Stelle den Fehler machen, sich als Gefangener des täglichen Lebens zu betrachten. „Man hat das Gefühl, alles dreht sich immer schneller und trotzdem bleibt es irgendwie gleich.“ Das sprichwörtliche Hamsterrad. Ebenso meint aber auch Nora Schlessler: „Das Gefühl, im Alltag gefangen zu sein, ist rein mental.“

Alles kann, nichts muss

Jessica Carixas und ihr Partner Alain Tam zählen zu jenen Menschen, die sich in jüngster Vergangenheit eine radikale Pause vom Alltag gegönnt und dafür ihre Jobs auf Eis gelegt haben. Von August 2022 bis September 2023 reisten die Französischlehrerin und der Grundschullehrer im Rahmen eines Sabbatical-Jahrs rund um die Welt und verwirklichten sich damit einen Traum, der durch die Corona-Pandemie ein paar Jahre länger heranreifen musste als ursprünglich geplant.

Auf ihrem Weg von Kolumbien über die Oster- und Galapagosinseln bis nach Neuseeland besuchte das Paar 19 Länder und legte dabei eine Strecke von mehr als 111.000 Kilometern zurück. Neue Herausforderungen wie eine fünftägige Bergwanderung und Haitauchen inklusive. „Ausschlaggebend dafür, dass wir den

Schritt gewagt haben, war tatsächlich auch, dass es mich immer mehr gestört hat, wie unzufrieden alle um mich herum waren“, erinnert sich die 33-jährige Pädagogin.

Als Ausweg aus der Alltagsüberdrüssigkeit rät Lifecoachin Nora

Wenn im Ozean eine Riesenwelle auf einen zurollt, kann man sich entweder resigniert mitreißen lassen oder versuchen, aktiv darunter hindurch zu tauchen.

Karen Decker, Waldcoachin

Schlessler ebenfalls dazu, etwas vollkommen Neues zu wagen – „sich selbst zu erweitern, indem man neue Wege beschreitet“. Auch, wenn man keine Weltreise plant. „Wenn man immer denselben Weg durch den Schlamm nimmt, wird er mit der Zeit immer tiefer“, gibt die 49-Jährige zu bedenken. Warum als eher kunststärker Mensch also nicht mal die selbst gesteckten Grenzen hinter sich lassen und sportliches Neuland erkunden? Wer möchte, könnte sich dazu sogar ein konkretes Ziel setzen, einmal die Woche oder im Monat etwa.

In solchen Fällen ist keine Perfektion gefordert, sondern Neugierde: darauf, Seiten an sich zu entdecken, die bislang unentdeckt in einem geschlummert haben. „Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben, Mut bedeutet, Dinge zu tun, obwohl man Angst hat – ich finde diesen Spruch super“, sagt Nora Schlessler. „Daran sollte man sich bei Versagensängs-

ten, die wir alle leider von klein auf verinnerlicht haben, unbedingt erinnern.“

Das Alter spielt in Sachen Persönlichkeitsweiterung übrigens gar kein Thema. So wies ein Forscherteam des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) und aus Jena im Jahr 2008 erstmals nach, dass das menschliche Gehirn auch mit 60 Jahren – also viele Jahrzehnte nach Abschluss des sogenannten Reifeprozesses mit Mitte 20 – noch in der Lage ist, mit Wachstum auf das Erlernen neuer Aufgaben zu reagieren.

Bleibt das Gehirn aktiv, werden sogar bis rund um das 80. Lebensjahr neue Synapsen gebildet, während die ungenutzten wieder verloren gehen, heißt es im Artikel „Das Gehirn wächst an seinen Aufgaben“ von Wissenschaftsjournalistin Helga Kessler auf der Website des Universitätsspitals Zürich. „Tatsächlich ist unser Gehirn so leistungsfähig, wie wir es von ihm verlangen“, so die Feststellung auf usz.ch. Gedanken wie „Ich bin zu alt, das noch zu lernen“ werden somit als Ausrede, sich neuen Herausforderungen zu stellen, aus wissenschaftlicher Sicht hinfällig.

Allzu sehr sollte man es mit der Suche nach neuen Erlebnissen jedoch nicht übertreiben, sonst kippt der positive Effekt wieder. Das haben auch Alain Tam und Jessica Carixas im Laufe ihrer Weltreise lernen müssen. „Die ersten zwei Monate waren wir noch total im Touristen-Modus und wollten möglichst viel in kürzester Zeit erleben, sodass wir zwischendurch manchmal ziemlich genervt waren“, erinnert sich die Französischlehrerin. Gestresst von der allzu ambitionierten Agenda, beschloss das Paar ein paar Gänge herunterzuschalten und sich zwischendurch treiben zu lassen. „Einfach da zu sein. Das hat uns richtig gutgetan.“

Gut geerdet und ausreichend stimuliert

„Hashtag Mindfulness“, lacht Nora Schlessler. Sie weiß, dass der Achtsamkeits-Begriff in den Ohren vieler etwas abgedroschen klingt. Doch wer achtsam durchs Leben ginge, erlebe es automatisch abwechslungsreicher. Frei nach dem Motto: weniger ist mehr.

Um bewusster im Hier und Jetzt zu leben und schwirrenden Gedanken Einhalt zu gebieten, hilft es oftmals, das Smartphone zwischendurch wegzulegen und gewohnte Abläufe und Bewegungsmuster zu



Weltenbummler Alain Tam und Jessica Carixas setzen Langweile und schlechter Laune Spontaneität und Bauchgefühl entgegen.

Foto: Gerry Huberty

durchbrechen. „Kleine Gesten wie das Greifen der Kaffeetasse oder der Zahnbürste mit der anderen Hand lenken den Fokus auf den Moment“, schlägt Karen Decker vor. „Man ist durch diese ungewohnte Aufgabe plötzlich mit voller Konzentration bei sich selbst.“

Das helfe auch dabei, sich den fortwährenden „Vibrationen“ der Umwelt zu entziehen – die ideale Ausgangsbasis, um den eigenen Körper nicht länger zu ignorieren, in sich hineinzuhorchen, Klarheit über die eigenen Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten bei energetischen Schiefslagen zu gewinnen und bei Bedarf entsprechend gegenzulenken. „Wenn im Ozean eine Riesenwelle auf einen zurollt, kann man sich entweder resigniert mitreißen lassen oder versuchen, aktiv darunter hindurchzutauschen und so möglicherweise besser dabei wegzukommen“, so Decker.

Neuroplastizität bis ins hohe Alter

Sie bedauert, dass die meisten Menschen weder ein Bewusstsein für die Energien um einen herum noch ein Gespür für die Bedürfnisse des eigenen Körpers haben, weil sie das kulturbedingt nie gelernt haben. „In unserer Kultur spricht man leider nicht darüber. Doch wir gelangen langsam an einen Punkt, an dem sich das Blatt wendet.“ Immerhin stellt dieses Bewusstsein in ihren Augen im Gegensatz zur reinen Rationalität künftig einen der entscheidenden Vorteile im Wettbewerb mit künstlicher Intelligenz dar.

Für einen unbeschwerteren Start in den Tag und als Reset-Möglichkeit für zwischendurch raten die beiden Wohlfühlexpertinnen, sich bewusst zu erden. Hierfür hält die Naturcoachin folgende Übung parat: „Am besten Sie atmen tief durch, spü-

ren in Ihren Körper hinein und stellen sich vor, dass vom Becken aus zwei Wurzeln ganz tief in den Boden hineinreichen.“

Wieder in ihren alten Jobs verankert, versuchen Alain Tam und Jessica Carixas derweil nicht wieder in ihre alte „métro, boulot, dodo“-Routine zurückzufallen, wie der 36-Jährige sagt, und sich die Leichtigkeit der Weltreise-Zeit zu bewahren. Die Zeit unterwegs hat den beiden dabei geholfen, sich in Luxemburg wieder auf das Wesentliche zu besinnen, nämlich darauf, dass sie selbst und die Menschen, die ihnen am Herzen liegen, Freude haben. Ihr Patentrezept, um das Leben in vollen Zügen genießen zu können: „Spontaneität und Bauchgefühl“, verrät Jessica Carixas. „Einfach machen, wenn man Lust auf etwas hat, ohne lange zu planen.“ Solange die Arbeit es also nicht unbedingt erfordert, ist prioritär Vergnügen angesagt.



Klingt abgedroschen, hilft aber: Nora Schlessler schwört auf Achtsamkeit.

Foto: Marc Wilwert