

## IM GESPRÄCH

# Wir lassen jetzt mal los

Dörthe Huth (41) ist psychologische Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In einem Buch erklärt sie Wege und Hilfsmittel zu mehr Zufriedenheit im neuen Jahr

Von **Gabriele Ricke**

Neujahr ist die Zeit der guten Vorsätze. Die meisten drehen sich darum, glücklich und zufrieden zu sein, die Lebensqualität zu erhöhen. Die psychologische Beraterin Dörthe Huth kennt dieses Thema aus ihrer Praxis. Und weil es immer wieder ein ähnliches Problem auf dem Weg zum Glück gibt, hat sie darüber ein Buch geschrieben („Lass los und werde glücklich“, Südwest Verlag, 12,95 Euro). Ihre Botschaft: Oft steht unserem Glück etwas im Weg. Und bevor wir neue Ziele in Angriff nehmen, müssen wir vor allem eins: Loslassen. Im MZ-Gespräch erklärt sie, was das heißt ...

**Sie leben in Gelsenkirchen. Mallorca kennen sie aber seit Ihrer Kindheit ...**

Ich war zehn, als ich das erste Mal herkam. Meine Großmutter hat eine Wohnung in Peguera. Mittlerweile lebt sie wieder in Deutschland. Und wir nutzen die Wohnung. Es ist ein wunderbarer Platz, um nachzudenken und loszulassen.

**Was sind die wichtigsten Themen, wenn es ums Loslassen geht?**

Sie zeigen sich in unterschiedlichsten Variationen: Trennungen, Beruf, Geld.

**Warum ist Loslassen so wichtig?**

Weil sich Wünsche, Ziele und Einstellungen im Laufe der Zeit verändern. Manchmal haftet man aber an bestimmten Themen, sitzt in einem Sumpf von Gefühlen fest und klammert sich an Menschen, Dinge oder Situationen. Die uns gar nicht guttun. Das kennt jeder.

**Warum haften wir überhaupt an „schlechten“ Dingen?**

Weil das Loslassen Angst macht. Wir wollen keinen Abschiedsschmerz spüren und haben Angst vor der Zukunft.

**In welchen persönlichen Bereichen haben Sie selbst Loslass-Erfahrungen gemacht?**

In allen möglichen. Im Beruf, privat. Immer wieder mit meinem Gewicht.

**Zu Neujahr nehmen sich wieder viele Menschen vor abzunehmen. Wie kann Loslassen in dieser Situation helfen?**

Indem man genau hinschaut. Sich fragt: In welcher Situation esse ich? Führen Sie ein Tagebuch. Schreiben Sie auf, wie Sie sich dabei fühlen. Wütend, gestresst, entspannt ... Welche sind die äußeren Faktoren, die verantwortlich sind, dass wir essen? Langweile ich mich oder fühle ich mich einsam und reiße deshalb eine Tüte Chips auf? Was hätte ich in dieser



■ Dörthe Huth: „Jedes Loslassen ist auch ein neuer Anlauf ins Glück.“  
FOTO: PRIVAT/SÜDWEST VERLAG

Genau darin liegt ein Problem. Viele setzen sich zu hohe Ziele, die von vornherein unerreichbar sind. Deshalb ist es wichtig, sich ein Ziel zu setzen, das zügig erreichbar ist. Überlegen Sie: Wie kommt es, dass ich mir Ziele so hoch setze? Oft liegt es an den Eltern, die etwas ganz anderes von uns erwartet haben.

**Und wir haben diese Erwartungen verinnerlicht ...**

Ja. Aber: Muss ich diesen Vorstellungen wirklich noch entsprechen? Oder bin ich eine eigenständige Person, die sich eigene Ziele sucht und setzt? Und die sagt, wenn ihr etwas nicht gefällt? Loslassen hat also viel zu tun mit dem Abschied von falschen Vorstellungen.

**Wie wichtig ist die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit?**

Eine frühere Kränkung kann uns zum Beispiel lange beschäftigen, wenn sie uns im Kern unserer Person trifft. Die Kindheit hat auch noch Auswirkungen auf unser Erleben als Erwachsene. Daher kann es wichtig werden, in der eigenen Geschichte und manch-

mal auch in der Geschichte unserer Bezugspersonen zu forschen, was uns geprägt hat.

**Was raten Sie Menschen, die zu Ihnen kommen, weil sie in einer Beziehung stecken, die ihnen nicht guttut?**

Sich fragen: Was genau hält mich? Ist es finanzielle Sicherheit? Emotionale Abhängigkeit? Welche Vorstellungen habe ich von einer Beziehung – bin ich auch alleine stark? Habe ich Angst, allein nichts wert zu sein? Oder bin ich ohne meinen Partner einsam? Wenn ja: Was kann ich tun, um mich zu stärken? Was brauche ich, um mich besser zu fühlen? Wie ist mein soziales Netz?

**Klingt wie Psychoanalyse. Und ziemlich schwierig ...**

Das ist es nicht. Es erfordert nur die Bereitschaft, sich intensiv mit sich zu beschäftigen. Statt Probleme immer weiter zu ignorieren. Es gibt viele praktische Übungen.

**Sie geben ganz konkrete Tipps, zum Beispiel ein Zehn-Punkte-Programm: Vom Ausgeliefertsein zum motivierten Handeln. Punkt eins ist: Das individuelle Tempo finden. Warum ist das so wichtig?**

Manche Themen sind einfach zu schwierig für den Anfang. Machen Sie eine Liste mit Loslass-Themen. Wenn Sie etwa wissen: Ich sollte mich von einer bestimmten Person trennen, habe aber im Moment nicht die Kraft – beginnen Sie mit einem leichteren Thema. Mit jedem unbequemen Loslassen begrüßen wir immer wieder neue Zeiten der persönlichen Weiterentwicklung. Jedes Loslassen ist deshalb auch ein neuer Anlauf ins Glück.

**Viele Menschen sind unglücklich im Beruf. Nicht jeder kann seinen Job hinwerfen. Was raten Sie denen?**

Das muss man auch gar nicht. Oft genügt eine Verlagerung. Finden Sie heraus: Wie war Ihr Arbeitsideal früher? Wie viel arbeiten Sie heute? Welche Interessen hatten Sie früher? Oft sind das kreative Sachen. Eine Werkstatt, Malen.

**Davon können nur wenige leben.**

Aber sie können Bereiche, die ihnen Spaß machen und Kraft geben, besser in ihr Leben integrieren.

**Und wenn dafür keine Zeit ist?**

Das höre ich natürlich ständig. Aber viele Menschen vergeuden ihre Zeit auch. Zum Beispiel mit ‚Telefonitis‘ – sie sind immer zu erreichen, sogar im Urlaub. Oder sie pflastern auch noch ihre Freizeit zu, zum Beispiel mit einer Dauerkarte für den Lieblings-Fußballverein. Man kann umstrukturieren. Zum Beispiel einmal die Woche vielleicht um vier Uhr nach Hause gehen. Selbst, wenn man dafür an einem anderen Tag länger arbeitet. Plus die Wochenenden – das macht schon viel aus.

## ALLES WAHR

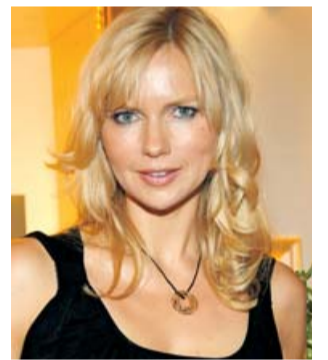
VON **Gabriele Ricke**



Viele Frauen haben sich mit Corinna Schumacher (40) gefreut, als ihr Mann Michael (40) vor drei Jahren seinen Job an den Nagel hängte. Endlich kein Zittern und Bangen mehr! Und jetzt? Verkündete der erfolgreichste Formel-1-Fahrer aller Zeiten sein Comeback für März. Arme Corinna? Nein. Denn sie gab das



Freizeichen fürs Comeback. Andere Frauen würden heulen und toben. Dafür ist Corinna viel zu klug: „Ich sah das Funkeln in seinen Augen ...“ Michael dazu: „Sie ist dann zufrieden, wenn ich zufrieden bin.“ Oder sie weiß einfach, dass ein unzufriedener Mann zu Hause auch kein Vergnügen ist ...



Im Fernsehen rettet sie diese Woche gerade Wale. Auch privat sieht sich Mallorca-Liebhaberin Veronica Ferres (44) durchaus als Umweltschützerin: „Ich bin gerade auf einen Audi mit Clean Diesel, niedriger CO2-Emission und geringem Spritverbrauch umgestiegen.“ Tolle Leistung! Bahn- und Radfahren kommen im



Umweltschutzkatalog eines Stars wohl nicht vor ...

Teilzeit-Inselresidentin Catherine Zeta-Jones (40) hat ihren Mann Michael Douglas (65) nicht nur gezähmt. Sie hat sogar einen Hausmann aus ihm gemacht: „Jetzt kümmerge ich mich um meine Karriere. Es ist ein sehr angenehmes Gefühl, zu wissen, dass er sich um die beiden (Dylan, 9, Carys, 6) kümmert.“