

IM PSYCHOCHECK

WARUM einfach, *wenn's* *kompliziert*

AUCH *geht?!*



VERZWICKT UND ZUGENÄHT. Nichts geht mehr. Oder zumindest geht nichts einfach. Ja, so fühlt sich das Leben manchmal an. Aber muss das sein? Oder könnten wir nicht vielleicht auch einfach zu verliebt in die Kompliziertheit sein? Haben wir mit Nicole Siller gecheckt.

DIE EXPERTIN

Nicole Siller ist diplomierte Lebensberaterin und bietet in ihrer Praxis in Wien psychologische Unterstützung, Systemisches Resonanzcoaching und Sexualberatung an. lebendich.at

Oh, du liebe Kompliziertheit

Hier eine Komplikation, da eine Herausforderung, dort viel Stress, da die nächste Hürde – wenn wir das alles meistern, hey, dann sind wir gut. Dann wird uns auf die Schulter geklopft. Und da liegt auch schon der Hund begraben. Denn als wertvoll gilt alles, was schwierig ist. Was uns schwerfällt. Wenn es einfach ist, ist es zu oft wertlos, erklärt Coachin Nicole Siller: „So ist das vor allem im Job: Wenn etwas sehr anstrengend ist, dann wird das respektiert. Wenn einem etwas leicht von der Hand geht – dann war es zu einfach und wird abgewertet. Das ist zwar völler Blödsinn, aber leider wird das im Moment so gesehen.“

Gewohnt ist bequem

Neue Erfahrungen zu machen, Dinge anders zu betrachten, anders zu denken, die Brille, durch die man so lange geschaut hat, abzunehmen, ist natürlich gar nicht so einfach. „Manchmal ist es auch hilfreich, sich Inputs von guten Freunden zu holen. Von außen sieht man manchmal klarer“, sagt Nicole Siller. „Zum Beispiel, wenn es um Talente geht, kann man ruhig mal fragen, was man nach deren Einschätzung richtig gut kann.“

Wann ist es kompliziert geworden?

Grundsätzlich sieht Nicole Siller in uns allen eine Sehnsucht nach Einfachheit, Freude am Tun und Leichtigkeit. Doch schon in der Schule mussten wir uns auf das konzentrieren, was wir nicht gut können, schauen, wie wir unterschiedliche Erwartungen am besten erfüllen können, haben fremde Muster übernommen und uns möglichst gut angepasst. „Den Fokus immer auf außen zu legen und darauf zu achten, was die anderen von mir wollen und danach zu handeln, macht alles kompliziert. Denn vielleicht entspricht das meinem Wesen überhaupt nicht“, so Siller.

Warum kompliziert, wenn es einfach geht?

Bei Handlungen mal zu überlegen: Entspricht mir das? Will ich das? Passt das zu mir? Warum tu ich das? Das kann schon helfen, um aus dem Kompliziertheitskreislauf auszusteigen. „Genauso sinnvoll ist es, ab und zu was Neues zu wagen und alte Trampelpfade zu verlassen“, sagt Nicole Siller. „Oft gehen wir Umwege einfach nur, weil wir sie gewohnt sind. Die kann man hinterfragen, und manches wird dann leichter. Da gibt’s z.B. die Lammkeulen-Geschichte: Eine Frau bereitet eine Lammkeule zu und sagt vorher mühsam ein Stück vom rausstehenden Knochen ab. Ihr Mann fragt, warum. Sie sagt, weil ihre Mutter das auch so gemacht hat. Dann fragt sie bei ihrer Mutter nach. Die weiß auch nicht, warum. Dann fragt sie die Oma, und die erklärt: „Das haben wir gemacht, weil die Pfanne damals zu klein war.““

„Das Einfache müsste als wertvoller gesehen werden!“

Den Fokus ändern?

Sich immer darauf zu konzentrieren, wie kompliziert etwas ist, trägt natürlich auch nicht dazu bei, ein leichtes Leben zu führen. Den Blick öfter auf einfache Dinge zu richten könnte da ein wirkungsvolles Mittel sein, meint Siller: „Im Grunde sehnen wir uns danach, dass etwas leicht geht und Spaß macht. Das dürfen wir uns ruhig öfter erlauben. Und auch mal zu jemandem, der etwas verkomplizieren will, Stopp sagen.“