

Nachgefragt

Wie kann man Vorsätze einhalten?

Zum Jahresbeginn schmiedet man stets an neuen Vorsätzen. Und das, obwohl sicherlich so mancher die des vergangenen Jahres noch gar nicht erfüllt hat. Mit all jenen, die sich darüber ärgern, oder an anderen Problemen leiden, arbeitet der Sozialpädagoge John Oliver Haugg. Seit Jahren gibt er Seminare zur Problembewältigung, so auch an diesem Wochenende in Ebersberg. Wie ein Vorsatz gehalten werden kann, darüber unterhielt sich Lene Unschuld mit ihm.



John Oliver Haugg.

Foto: oh

SZ: Was sollen ihre Seminare den Teilnehmern vermitteln?

Haugg: Sie stellen eine Art Hilfe zur Selbsthilfe dar. Die Teilnehmer sollen lernen, ihre Probleme nicht zu verdrängen, sondern - im Gegenteil - genauer anzusehen und zu hinterfragen. So wird Raum geschaffen und man gewinnt mit dem Verstehen des jeweiligen Problems an Lockerheit.

SZ: Wie sind sie zu dieser Denkweise gelangt?

Haugg: Ich bin vor einigen Jahren in eine große Lebenskrise geraten. Nachdem ich vieles verloren hatte, begann ich, mein gesamtes Leben zu reflektieren. Ich durchdachte alles neu und gelangte langsam zu diesen neuen Erkenntnissen.

SZ: Haben sie im Laufe der Jahre in ihren Seminaren auch selbst etwas gelernt?

Haugg: Natürlich. Ich habe gemerkt, dass man die Probleme der Teilnehmer miteinander verbinden kann. In unterschiedlicher Form tauchen sie ständig wieder auf. Ich entdecke bei anderen Menschen also häufig eigenes wieder. Inzwischen bin ich an ein gewisses Maß an Sicherheit gelangt und verstehe es, mit großen Herausforderungen entspannter umzugehen.

SZ: Welche Probleme kommen in der heutigen Gesellschaft wiederholt zum Vorschein?

Haugg: Zum einen ist der extreme Perfektionismus auffällig. Die Menschen setzen sich selbst unter Druck, weil sie für alles eine Lösung benötigen. Außerdem ertragen viele nicht, wenn die erwünschte Harmonie nicht eintritt. Dabei sind gerade die Konflikte und Meinungsverschiedenheiten extrem wichtig. Sich einfach darüber zu ärgern nützt, so denke ich, grundsätzlich nichts.