Heute schon entspannt? Selbst im Chaos kann der Mensch regenerieren – er muss nur wissen, wie

Neue Kraft aus der Ruhe

Druck und Hektik entwickeln sich zu Plagen der Moderne. Studien zeigen, wie Sie durch GEZIELTE AUSZEITEN einem Zusammenbruch vorbeugen und Ihrer Psyche mehr Stärke verleihen

Alarmsignale des Körpers

Wie sich Stress bemerkbar macht

In bedrohlichen Situationen setzen Nervensystem und Nebenniere eine Hormonkaskade frei, die den Organismus in Flucht- oder Angriffsbereitschaft versetzt. Die ursprünglich lebensnotwendige Stressreaktion kann bei Dauerbelastung krank machen – und ist laut Studien Glückskiller Nummer eins.

FOCUS INFOGRAFIK

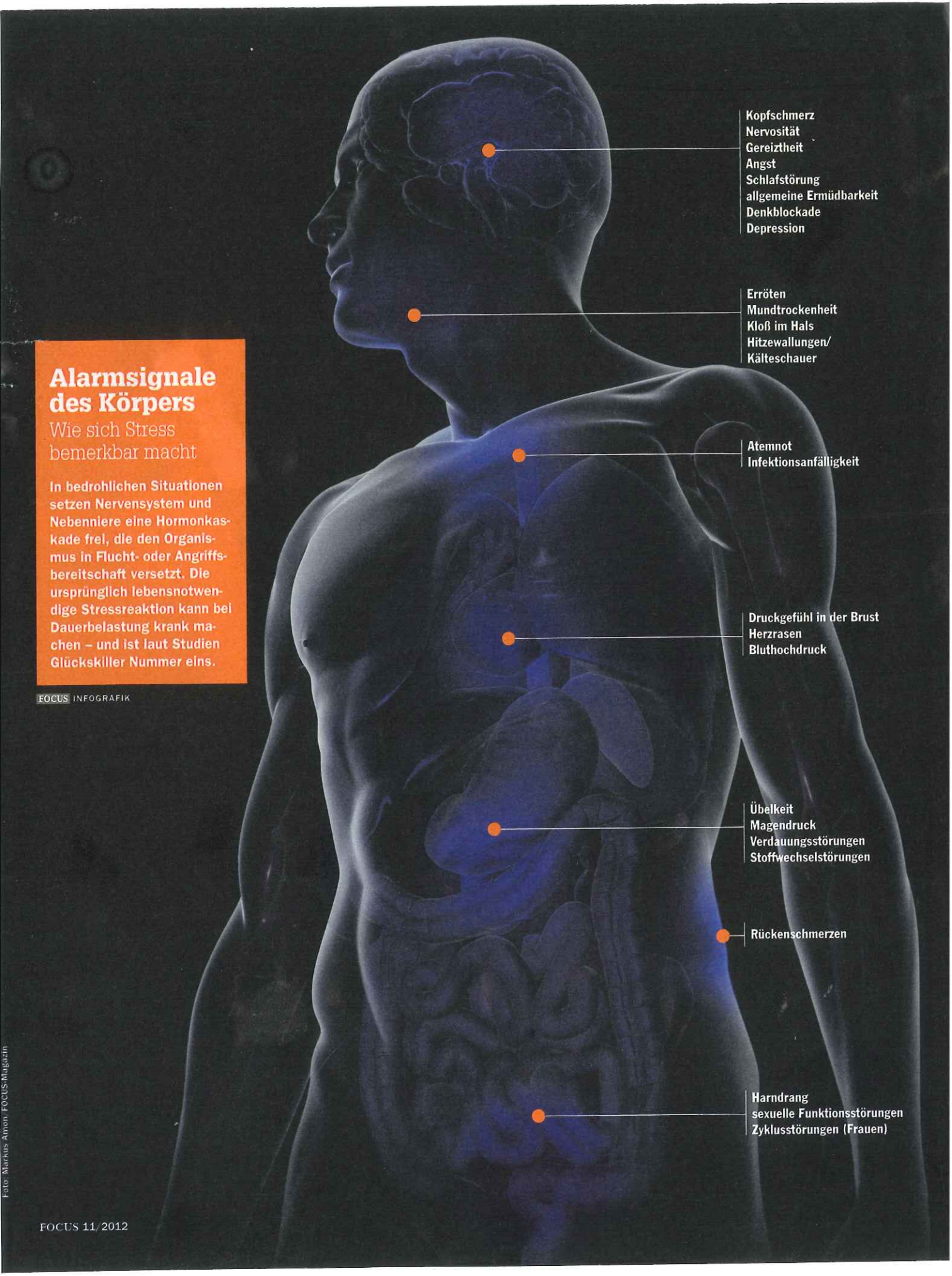


Foto: Markus Amon, FOCUS Magazin

Mediziner mit Fernost-Ideen

Wolfram Schwarz, 41

Der Facharzt für Innere Medizin und Spezialist für Chinesische Heilkunde empfiehlt seinen Patienten gezielte Auszeiten. Durch diese Wendung nach innen, so das Credo von Schwarz, erkennen Menschen ihre ganz persönliche BALANCE DER BEDÜRFNISSE und finden so zu neuer Stärke.

wechselnden Zeiten der Arbeitsschicht fühlt er sich über die Jahre ausgehöhlt. Die dauernden Streitigkeiten mit konkurrierenden Gewerkschaften und der Geschäftsleitung gehen dem Betriebsratsmitglied nahe. In den Gebeten und den gregorianischen Gesängen der Mönche entdeckt der Schichtarbeiter eine Regelmäßigkeit, die ihm im Alltag fehlt. „Die Stabilität, die viele verzweifelt suchen", wirbt Abt Beda Maria Sonnenberg, „ist hier wie von selbst vorhanden."

Der Rückzug in die Askese – wenn er auch nur zeitweise geschieht – scheint tatsächlich ein Schlüssel zu einem stabilen und im guten Sinn selbstzufriedenen Ich zu sein. Denn er kann (und soll) einen positiven Kaskadeneffekt auslösen: In der Abgeschiedenheit und eingebettet in jahrhundertealte spirituelle Riten, egal, ob in einem christlichen Kloster, hinduistischen Aschram oder buddhistischen Zen-Zentrum, finden viele Suchende sich selbst – und damit zu ihren ureigensten Bedürfnissen. Wer diese wiederum versteht, erkennt Warnzeichen instabiler Gemütslagen deutlich schneller und kann zudem Widerstandskräfte aufbauen.

Wie wir die täglichen Anforderungen verkraften, ist zu gewissen Teilen in uns angelegt. Einerseits bestimmen uns die Gene, zum anderen sind wir Opfer oder Nutznießer früher Kindheitserfahrungen – je nachdem, wie positiv oder negativ diese eben waren. Äußere Einflüsse – private Krisen oder traumatische Erlebnisse – können eine schlummernde Veranlagung aktivieren und Menschen an emotionale Abgründe bringen.

Indes steuern selbst vorbelastete Personen nicht zwangsweise auf einen seelischen Zusammenbruch hin. Denn gegen die drohende Malaise, das zeigt die aktuelle Forschung, kann man sich wappnen.

Zum Beispiel mit gezielten Auszeiten, in denen der Mensch sich bewusst nach innen wendet – und alles andere ausblendet. Doch in der Tempo-Arbeitswelt mit der eingebildeten Pflicht zur ständigen Erreichbarkeit über Handy und E-Mail ▶

Fotos: Bernhard Huber, Wolf Heider-Sawall/FOCUS-Magazin

Erforscher des Tempowahns

Hartmut Rosa, 46

Der Soziologe an der Uni Jena analysiert, wie sich unser Leben beschleunigt. Er rät Gehetzten zur ODYSSEUS-STRATEGIE: sich selbst zu fesseln, um den Sirenengesängen der unendlichen Möglichkeiten (im Internet surfen, Malls checken ...) nicht zu verfallen – etwa durch bewusste Auszeiten auf einer Berghütte.

Was will, und insbesondere, was braucht mein Ich, lautet also eine zentrale Frage.

Eine Antwort darauf zu finden, helfen Schwarz zufolge die fünf Elemente der Balance – einer Kombination aus tiefenpsychologischen Erkenntnissen und dem Modell der chinesischen Elementelehre. Jeder Mensch, so die Annahme dabei, hat fünf entscheidende Grundbedürfnisse (Ruhe, essen, menschliche Nähe, Bewegung, geistige Ansprache), die individuell unterschiedlich große Bedeutung haben. Die fast schon läppische und doch so irrsinnig schwere Aufgabe bestehe darin herauszufinden, wie wichtig die jeweiligen Elemente für einen selbst sind.

So mag dem einen die Freizeit mit Sport und Freunden sehr wichtig sein, während die geistige Anregung (im Job) eine untergeordnete Rolle spielt. Ein anderer sucht die ständige mentale Ansprache, benötigt wenig Pausen und ist in puncto Bewegung schon mit einem Spaziergang am Wochenende zufrieden. „Wer für sich die Gewichtung dieser fünf Elemente findet, entdeckt einen ganz persönlichen Kraftquell", verspricht Mediziner Schwarz. Zudem erkenne er auch schneller, was ihm in Stress- oder Krisenzeiten oder neuen Lebenssituationen fehlt.

Patienten, die innere Leere und Erschöpfung grundsätzlich mit beruflichem Stress gleichsetzen, erdet der China-Mediziner gern mit dem Beispiel der unzufriedenen Jungmutter: Nach Jahren im anspruchsvollen und Zeit fressenden Job nimmt sie sich ein Jahr Babypause – und gerät schon nach der Hälfte der Zeit in seelische Nöte, weil ihr die geistige Ansprache fehlt.

Also keine Babypausen für intellektuell interessierte Frauen? „Unsinn", kontert Schwarz. Die Lehre heiße vielmehr, sich klar darüber zu werden, welchen Stellenwert der Job für einen selbst einnehme. „Wer bewusst verzichtet, leidet nicht und kann sein Leben so sortieren, dass wieder ein Gleichgewicht der Emotionen entsteht."

Sich sortieren war auch das Ziel der Arzthelferin aus Franken, als sie sich für eine Auszeit im Kloster entschied. ▶

Foto: T.Schulze/transit

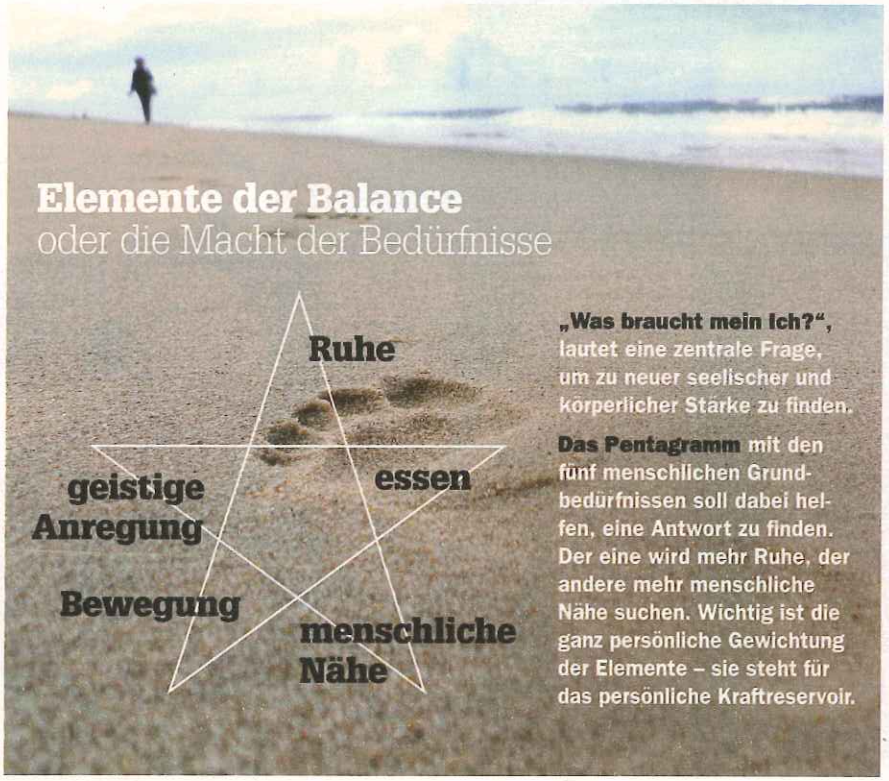
So belastbar sind Sie

	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft überwiegend zu	trifft vollkommen zu	Ihre Punktzahl
Mein Beruf macht mir Spaß.	3	2	1	0	
Meine Familie und Freunde sind für mich da.	3	2	1	0	
Meine Leistungen werden nicht ausreichend gewürdigt.	0	1	2	3	
Ich fühle mich überfordert.	0	1	2	3	
Ich komme aus dem Arbeiten gar nicht mehr heraus.	0	1	2	3	
Ich treibe regelmäßig Sport.	3	2	1	0	
Ich kann mich gut entspannen.	3	2	1	0	
Wenn ich in den Urlaub fahre, brauche ich lange, um abzuschalten.	0	1	2	3	
Ich bräuchte mehr Urlaub.	0	1	2	3	
Ich habe ein erfülltes Sexleben.	3	2	1	0	
Ich fühle mich mit meinen Problemen alleingelassen.	0	1	2	3	
Ich bin mit meiner Partnerschaft zufrieden.	3	2	1	0	
Neben meinen Pflichten habe ich auch Zeit für mich.	3	2	1	0	
Ich habe das Gefühl, in meinem Leben einige Dinge ändern zu müssen.	0	1	2	3	
Mein Glaube beziehungsweise meine Weltanschauung gibt mir Kraft.	3	2	1	0	
Ich finde, früher war alles leichter und besser.	0	1	2	3	
Ich bin unzufrieden mit mir selbst.	0	1	2	3	
Persönliche Niederlagen ziehen mich runter.	0	1	2	3	
Ich mache in der Arbeit gern mal blau.	0	1	2	3	
Das Desinteresse anderer ärgert mich sehr.	0	1	2	3	
Streitereien hängen mir lange nach.	0	1	2	3	
Mit meinen Arbeitskollegen komme ich gut aus.	3	2	1	0	
Ich kann gut mal fünf gerade sein lassen.	3	2	1	0	
Ich finde nur wenig Zeit für meine Hobbys.	0	1	2	3	
Meine Umgebung hat nur wenig Verständnis für meine Befindlichkeiten.	0	1	2	3	
Ich denke, ich kann schon einiges wegstecken.	3	2	1	0	
Ich bekomme Beruf und Familienleben nur schwer unter einen Hut.	0	1	2	3	
Ich lasse mir nur ungern von anderen helfen.	0	1	2	3	
Ich bin wegen Krankheit oft nicht arbeitsfähig.	0	1	2	3	
Ich fühle mich oft ungerecht behandelt.	0	1	2	3	
Ich glaube, dass andere sich das Leben schwerer machen, als es ist.	3	2	1	0	
Wenn ich mich ärgere, kann ich mich nur schwer beruhigen.	0	1	2	3	
Ich habe das Gefühl, dem Glück hinterherzurennen.	0	1	2	3	
Ich fühle mich im Großen und Ganzen zufrieden.	3	2	1	0	
Ich fühle mich ausgebrannt.	0	1	2	3	

Wie robust ist Ihre Seele?

Stress und schleichende Probleme belasten viele Menschen. Dieser Test zeigt Ihnen, wie krisenfest und leistungsfähig Sie aktuell sind. Kreuzen Sie an, in welchem Maß die Aussagen in den 35 Fragen auf Sie zutreffen.

Ermitteln Sie Ihre Gesamtpunktzahl aus den 35 Fragen. Auf Seite 94 finden Sie die Test-Auswertung.



„Was braucht mein Ich?“, lautet eine zentrale Frage, um zu neuer seelischer und körperlicher Stärke zu finden.

Das Pentagramm mit den fünf menschlichen Grundbedürfnissen soll dabei helfen, eine Antwort zu finden. Der eine wird mehr Ruhe, der andere mehr menschliche Nähe suchen. Wichtig ist die ganz persönliche Gewichtung der Elemente – sie steht für das persönliche Kraftreservoir.

ten: der Stammtisch mit den Freunden, der zweistündige Sportstudiobesuch, der wöchentliche Nachmittagskaffee mit dem befreundeten Kollegen. Und der hin und wieder bewusste Kalendereintrag *„nichts“* – der dann auch mit nichts überschrieben werden dürfe.

Schwarz hält derlei Pausen für sinnvoll – aber unzureichend. Ein Treffen mit Bekannten sei kein Ersatz für eine innere Einkehr. Den ganzen Tag über sei der Mensch mit all seinen Sinnen nach außen gerichtet. „Die Wendung nach innen, und sei sie noch so kurz, bündelt die Kräfte wieder.“

Auch Abt Beda ist ein Verfechter von – wenn nötig – kurzen, aber zumindest steten Minuten der Muße. „Ob diese nun zu einem christlichen Gebet oder einer Zen-Meditation genutzt werden, oder ob da einfach nur still gesessen und nachgedacht wird“, ist dem Mann Gottes gar nicht so wichtig. „Die Distanz, die man damit rituell herstellt“, sagt er, „die ist das Entscheidende.“ ■

GREGOR DOLAK / PETRA HOLLWEG / CHRISTIAN PANTLE / SILVIA SANIDES ▷

Drei Tipps für die Pause im Alltag

Diese kleinen Übungen helfen Ihnen, auch inmitten des größten Stresses kurzzeitig zu entspannen.

Atemmeditation
bei Anspannung

Legen Sie den Zeigefinger der rechten Hand in Höhe der Augenbrauen auf die Stirnmitte. Drücken Sie mit dem Daumen sanft gegen den Nasenflügel, und verschließen Sie so das rechte Loch. Atmen Sie über das linke Nasenloch ruhig ein. Machen Sie eine **kurze Atempause,** öffnen Sie das rechte Nasenloch, und verschließen Sie mit dem Mittelfinger das linke Nasenloch. Atmen Sie ruhig aus.

Machen Sie eine kurze Atempause, und atmen Sie dann über das rechte Nasenloch wieder ein. Nach einer weiteren kleinen Pause öffnen Sie das linke Nasenloch, verschließen mit dem Daumen wieder das rechte und atmen aus. So geht es im Wechsel etwa drei Minuten lang.

Kleine Meditation
bei Überaktivität und innerer Unruhe
(empfohlen von Dr. Schwarz)

Stellen Sie sich Ihr Herz vor, Ihr Herz, das von zu viel Aktivität in Brand geraten ist. Kleine Flammen lodern und züngeln. Plötzlich setzt ein **warmer Sommerregen** ein. Ganz sachte nieselt er auf die Flammen, sanft, aber beständig. Sie spüren die angenehme Kühle, Sie spüren, wie Sie dadurch **ruhiger und entspannter** werden, wie Ihre Begierden gelöscht werden.

Kontemplative Übung
für den Alltag
(empfohlen von Abt Beda)

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, setzen Sie sich bequem hin, und schließen Sie die Augen. Vor dem inneren Auge lassen Sie die vergangenen Stunden Revue passieren, Stunde für Stunde, Zeit für Zeit ... Nehmen Sie zuerst das Gute wahr, freuen Sie sich daran, spüren Sie **Dankbarkeit.** Nehmen Sie auch das weniger Gute wahr, gestehen Sie sich Versagen oder Schuld ein, und lassen Sie Trauer zu. Danken Sie Gott, und bitten Sie ihn um Verzeihung. Öffnen Sie die Augen wieder, und nehmen Sie das Leben in seiner Schönheit wahr ... und dann weiterleben.

Foto: dpa