

DIE VIELEN WEGE ZUR ENTSPANNUNG

PROTOKOLLE: Christian Heinrich
FOTOS: Tobias Kruse und Armin Smailovic

Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst, vor allem von Leistungsdruck und ständiger Hektik im Beruf. Viele leiden an übermäßiger Erschöpfung, entwickeln krankhafte Ängste, fallen in Depression. Doch es gibt Auswege aus der permanenten Überforderung. Wer den Stress besiegen will, muss sein Leben nicht zwangsläufig von Grund auf ändern: Oft helfen bereits kleine Fluchten im Alltag – ein ausgefallenes Hobby, ehrenamtliches Engagement, regelmäßiges Entspannungstraining –, um ein Gegengewicht zu den Belastungen der Arbeitswelt zu schaffen. Und so die Seele langfristig zu stärken

DIE KRAFT DER MEDITATION

DEN FOKUS WIEDERFINDEN

Meditationsübungen wirken nachweislich gegen Stress und fördern die Aktivität in bestimmten Bereichen der Großhirnrinde. Neueste Studien haben zudem ergeben: Manche Formen der Meditation senken den Blutdruck und mindern das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden.

Axel Glasmacher, 54, koordiniert die europäischen Forschungsaktivitäten eines großen Pharmakonzerns und schöpft regelmäßig Kraft aus der ostasiatischen Zen-Technik.

Wie viel Stress vertragen Sie?

Eigentlich eine ganze Menge. Ich arbeite in einer leitenden Position in einem weltweit agierenden Konzern, bin ständig unterwegs, muss oft viele Dinge gleichzeitig koordinieren. In diesem Aktivitätsdickicht fällt es mir manchmal schwer, mich zu fokussieren. Zu erkennen, was wirklich wichtig ist.

Wie entspannen Sie sich am besten?

Indem ich mir fast jeden Morgen 25 Minuten Zeit nehme zu meditieren. Zunächst konzentriere ich mich auf mein Atmen, meine schwirrenden Gedanken vom Vortag kommen zur Ruhe, am Ende bin ich im Idealfall wieder ganz auf die Gegenwart fokussiert. Der Zen-Meister, der mich betreut, hat einen schönen Vergleich gefunden: Es ist, als wenn man Erde in einem Glas Wasser aufrührt, bis eine trübe Flüssigkeit entsteht. Erst wenn man sie ruhen lässt – wie die eigenen Gedanken –, dann setzt sich die Erde auf dem Boden ab, und das Wasser wird wieder klar.

Eine knappe halbe Stunde Meditation täglich genügt, damit Axel Glasmacher seine Gedanken ordnen kann, damit er klarer sieht – und Stress abbaut

DER LOHN DER ACHTSAMKEIT

UNTERWEGS MIT ACHT SCHAFEN

Achtsamkeit, also das ganz bewusste Wahrnehmen der Umwelt, ist ein anerkanntes Mittel gegen Stress, Erschöpfung und das Gefühl der Überlastung. Forscher haben herausgefunden, dass die Beschäftigung mit Tieren einen achtsameren, entspannteren Blick auf die Umgebung fördern kann. So zeigen Menschen, die einen Hund oder eine Katze halten, merklich weniger Stresssymptome: Sie haben einen niedrigeren Puls und Blutdruck – selbst in fordernden Situationen.

Elisabeth Schramm, Professorin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg, entspannt bei sogenannten »tiergestützten Achtsamkeitsübungen«.

Was an Ihrem Beruf empfinden Sie als belastend?

Es ist nicht die Arbeit selbst, obwohl es oft überbordend viel ist. Was mich mehr belastet: wenn es im beruflichen Bereich um Macht- und Hierarchiekämpfe geht.

Wie kommen Sie am besten zur Ruhe?

Mit acht Schafen. Die Tiere leben auf dem Hof meiner besten Freundin, regelmäßig streifen wir mit ihnen durch Wiesen und Wälder, beobachten jedes einzelne Tier: Wie ist es heute beieinander? Was isst es, wie läuft es, führt es die Herde an? Längst kenne ich jedes Schaf und seine Eigenheiten.

Spielt es auch eine Rolle, dass Sie in der Natur sind?

Ja, eine große. Wir nehmen alles um uns herum bewusst auf, gehen manchmal barfuß, manchmal schweigend. Wenn ich von einem Streifzug zurückkomme, fühle ich mich eng mit der Natur und den Tieren verbunden – und wieder geerdet.

Im Einklang mit dem Wald und den Tieren: Elisabeth Schramm findet Ruhe und Kraft, wenn sie in der Nähe von Freiburg mit Schafen durch die Natur streift. Den Tieren ist die Professorin mittlerweile so vertraut, dass die sie als Teil ihrer Herde ansehen

DER KICK DER BEWEGUNG

SPANNUNG, DIE ENTSPANNT

Sport tut uns in weitaus größerem Maße gut als noch bis vor wenigen Jahren angenommen. So stärkt körperliche Ertüchtigung das Selbstwertgefühl, verbessert die Hormonbalance, mindert Ängste, wirkt antidepressiv und erhöht die Stressresistenz. Manche Menschen verbinden Sport zudem mit Nervenkitzel – und finden darin die optimale Ablenkung von der Belastung im Berufsleben.

Fred Kuhlmann, 42, ist bereits 400 Mal mit dem Fallschirm von Bergen, Brücken oder hohen Gebäuden gesprungen, um den Druck als Firmenleiter entweichen zu lassen.

Wie schwer wiegt für Sie Verantwortung?

Kurzfristig nicht sehr schwer: Ich leite ein Unternehmen, dem es zum Glück wirtschaftlich recht gut geht. Das Wissen, dass meine 40 Mitarbeiter jeden Monat ihr Gehalt bekommen möchten und dass ihre Familien davon abhängig sind, sorgt allerdings für eine latente Dauerunruhe. Ich trage Tag und Nacht eine Beißleiste aus Hartkunststoff – ohne sie würde ich mit den Zähnen knirschen.

Wie entspannen Sie sich am besten?

Indem ich so intensive Erlebnisse suche, dass in meinem Hirn kein Platz mehr für Sorgen ist. Diese Momente finde ich beim Basejumping. Bei jedem Sprung bin ich nur sehr kurz in der Luft, habe oft zum Landen nur wenig Platz. Ich brauche maximale Konzentration.

Warum bauen Sie ausgerechnet dadurch Stress ab?

Diese enorme Intensität wirkt schon kurz vor dem Sprung wie eine Art Radiergummi, der alle negativen Gedanken verschwinden lässt. Nach der Landung habe ich den nötigen Abstand zu allem gewonnen. Und fühle mich psychisch erholt, voller Energie und ausgeglichen.

Seit 1992 springt Fred Kuhlmann von hohen Objekten (hier der Fernsehturm in Dortmund). Beim Basejumping vergisst der Leiter eines mittelständischen Unternehmens für kurze Zeit sämtliche Sorgen und fühlt sich jedes Mal erfrischt, wenn er wieder zur Arbeit geht



DAS NATURERLEBNIS

IM SCHUTZ DER HÖHLE

Wer sich in die Natur begibt, der erlebt Entschleunigung und kann sich hinterher besser konzentrieren. Das bestätigen verschiedene Studien. So haben US-Forscher Probanden zum Spaziergehen entweder durch eine Stadt oder eine waldreiche Parkanlage geschickt. Bei anschließenden Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstests schnitten jene Flaneure, die zwischen den Bäumen spaziert waren, um 20 Prozent besser ab. Psychologen zufolge können längere Naturaufenthalte einen nachhaltigen Erholungseffekt bewirken und die Kreativität steigern.

Dorothee Hanke, 47, ist Pharmazieingenieurin und hat ihre Kraftquelle in einer Höhle in der Sächsischen Schweiz gefunden.

Haben Sie schon einmal einen Burnout erlitten?

Vor zweieinhalb Jahren bin ich während eines Urlaubs zusammengebrochen. Die Belastungen davor waren einfach zu viel: Ich pflegte meine schwerkranke Mutter bis zu ihrem Tod. Parallel lief der ganz normale Alltag – Arbeit, Haushalt, Familie, Beziehung. Nach dem Zusammenbruch hatte ich schwere Depressionen und musste ärztlich behandelt werden.

Wo tanken Sie Kraft?

In der Sächsischen Schweiz. Mein Shiatsu-Therapeut bietet dort Meditationen an ausgewählten Plätzen an. Eine Höhle hat es mir besonders angetan. Um in sie zu gelangen, muss ich auf allen vieren hineinkriechen. Feuchtkalte Luft empfängt mich, es riecht nach Sand und Stein. Von zwei Seiten fällt ein schmaler Lichtstrahl in die Höhle, das hat etwas Magisches.

Manchmal sitzt Dorothee Hanke länger als eine Stunde auf dem Sandboden dieser Höhle in der Sächsischen Schweiz und genießt den Schutz und die Geborgenheit, die sie dort umfängt

DAS GENUSSTRAINING

KOCHEN GEGEN BURNOUT

Stressgeplagte Menschen neigen dazu, den Blick für jene Dinge zu verlieren, die ihnen Freude bereiten. Genussstraining bietet eine Möglichkeit, seelische Beschwerden zu lindern, und wird auch in der psychotherapeutischen Praxis angewendet. Wer imstande ist zu genießen, kann meist Freizeit und Beruf gedanklich besser voneinander trennen und ist resistenter gegenüber Belastungssituationen.

Matthias Kröger*, 53, ist Polizist und empfiehlt die Stimulation der Sinne beim Kochen, um zu entspannen.

Sie haben einen Burnout erlitten. Wie kam es dazu?

Das war letztes Jahr erkrankt, nachdem ich 33 Jahre im Schichtdienst gearbeitet hatte. Wir mussten immer mehr Aufgaben mit weniger Personal bewältigen. Es fing mit ständigen Kopfschmerzen an, Tabletten halfen nicht. Die Beschwerden waren stressbedingt, ich wurde auf unbestimmte Zeit krankgeschrieben.

Wie haben Sie sich erholt?

Ich habe Entspannungsübungen und autogenes Training erlernt. Und ich habe das Kochen entdeckt. Einige Monate nach meinem Burnout haben meine Frau und ich einen Kochkurs gemacht, mehrere Abende lang fanden sich zwölf Leute in einer Lehrküche zusammen. Seitdem koche ich regelmäßig.

Auf welche Weise hilft Ihnen das Kochen?

Die anregenden Gerüche der Gewürze, dieser kreative Prozess, aus mehreren Zutaten etwas ganz Neues zu schaffen – all das lässt den Stress von der Arbeit fast wie von selbst verblassen. Und dann ist da auch die Vorfreude: Bald werde ich etwas essen, was ich selbst zubereitet habe.

* Name geändert; Red.



Nachdem Matthias Kröger einen Burnout erlitten hatte, entdeckte er die heilende Wirkung des Kochens. Dabei verblasst der Stress wie von selbst, sagt der Polizist. Ist die duftende Mahlzeit schließlich servierfertig, liegen die Probleme des Arbeitstages weit hinter ihm



DAS AUSGEFALLENE HOBBY

DIE VERWANDLUNG
DES CHARAKTERS

Geistigen Abstand von der Arbeit gewinnen wir am besten durch eine Beschäftigung, die sich maximal vom Berufsalltag unterscheidet. Besonders wenn die Hobbys kreativ sind, so haben Psychologen nachgewiesen, wappnen sie uns für bevorstehende Aufgaben. Kreativität fördert die Erholung und hilft, dass Menschen Stresssituationen eher als positive Herausforderung denn als Belastung wahrnehmen.

Martina Nöth, 40, ist in einem Großunternehmen für die Weiterbildung der Führungskräfte zuständig. In ihrer Freizeit verwandelt sie sich in einen »Steampunk-Charakter«.

Welche Herausforderungen stellt Ihre Arbeit an Sie?

Sie erfordert ein hohes Maß an Koordination, ich muss mit Menschen aller Hierarchie-Ebenen zusammenarbeiten. Da muss ich extrem strukturiert, logisch und reflektiert vorgehen.

Wie finden Sie Entspannung?

Zwei- bis dreimal im Jahr treffe ich mich mit Freunden, um für ein Wochenende in die Steampunk-Welt einzutauchen. Optisch ähnelt sie dem Viktorianischen Zeitalter, und alles wird mit Dampf betrieben. Jeder verkörpert eine Rolle in einer Geschichte, deren Verlauf ein Spielleiter bestimmt. Es ist einem ausgedehnten Krimidinner vergleichbar, kombiniert mit Improvisationstheater.

Das klingt eher nach Aufregung als nach Erholung.

Natürlich ist es aufregend, aber gleichzeitig enorm spannend: Ich muss nicht strukturiert handeln, wenn ich nicht will, kann spontan meinen Emotionen folgen. Es ist das Gegenteil dessen, wie ich mich im Büro verhalte.

Ab und zu taucht Martina Nöth zusammen mit Gleichgesinnten in eine Fantasiewelt ein, in der sie in die Rolle eines sogenannten »Steampunk-Charakters« schlüpft. Bereits die Anfertigung der viktorianisch anmutenden Kostüme empfindet sie als kreative Erholung von Stresssituationen



DAS SOZIALE ENGAGEMENT

MIT EINEM ANDEREN BLICK

Menschen, die sich sozial engagieren, geben nicht nur anderen Menschen Kraft, sondern auch sich selbst: Gemeinnützige Arbeit stärkt nachweislich die Lebenszufriedenheit, kann psychische Erholung schaffen und macht damit auch widerstandsfähiger gegenüber Stressoren bei der Erwerbsarbeit. Eine mögliche Erklärung: Wer außerhalb des Berufslebens Anerkennung bekommt, der bewertet Probleme am Arbeitsplatz so, dass sie sein Wohlbefinden weniger stark beeinträchtigen.

Manfred Jaumann, 54, hat durch sein Engagement in einem Hospizverein einen gelasseneren Blick auf seine Arbeit als Manager in einem Hightech-Unternehmen.

Fühlen Sie sich oft gestresst?

Nein. Ich leite den technischen Bereich für bemannte Raumfahrt bei Airbus und liebe meine Arbeit, deshalb kommt sie mir selten strapaziös vor. Dennoch ist sie oft anstrengend: Ich bin viel auf Reisen, wir arbeiten oft an der Grenze des Machbaren, als Bereichsleiter muss ich mich

in mehreren Fachgebieten auskennen und für meine Mitarbeiter da sein.

Wie finden Sie Ausgleich?

Vor vier Jahren nahm ich an dem Programm »SeitenWechsel« teil: Dabei arbeiten Manager eine Woche lang in einer sozialen Institution, ich hatte mich für eine Palliativstation entschieden. Dort wurde ich mit dem Sterben konfrontiert, und zwar ziemlich direkt. Ich war berührt, hatte das Gefühl, den Sterbenden tatsächlich ein Stück weit helfen zu können. Seither begleite ich ehrenamtlich sterbende Menschen in einem Hospizverein. Entspannen im herkömmlichen Sinn kann ich dort nicht, aber ich bekomme einen neuen Blick auf meine Arbeit.

Wie sieht der aus?

Seit ich regelmäßig Menschen auf ihrem letzten Lebensabschnitt begleite, bin ich im Büro ruhiger und geduldiger geworden. Denn ich weiß: Ich bin hier in meiner kleinen Welt, die natürlich wichtig ist – aber eben nicht alles bedeutet.

Er sei gelassener geworden, seit er ehrenamtlich sterbenskranke Menschen begleitet, sagt Manfred Jaumann, Manager bei Airbus. Denn dadurch habe er gelernt, alltägliche Probleme mit mehr Abstand zu betrachten

AUFBLÜHEN IN DER GEMEINSCHAFT

DIE ZWEITE FAMILIE

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zeit mit Freunden zu verbringen, gemeinsame Interessen zu verfolgen, stärkt die Psyche und hilft dabei, mit den Anforderungen im Job klarzukommen. Musizieren ist ein besonders entspannendes Element und wird zum Beispiel in Burnout-Therapien angewendet. Singen wirkt vermutlich sogar positiv auf das Immunsystem.

Mazda Adli, 44, Chefarzt der Fliedner Klinik Berlin, hat im Jahr 2000 mit Kollegen die »Singing Shrinks« gegründet, den weltweit einzigen Psychiater-Chor.

Wann erholen Sie sich?

Jeden Montagabend. Dann treffen sich die »Singing Shrinks«: In dem Chor machen knapp 20 Psychiater mit. Singen ist eine sehr körperliche Tätigkeit, ich muss die Stimme kontrollieren, die Haltung, die Atmung, muss mich ins Ensemble einfügen.

Was singen sie in der Regel?

Wir haben uns auf moderne Pop-Arrangements spezialisiert und auf Berliner Chansons der Zwanzigerjahre. Wir Singenden rücken näher zusammen, auch weil wir alle Kollegen sind, das gleiche berufliche Schicksal teilen. Für mich sind die »Singing Shrinks« fast wie eine zweite Familie.

Warum ist ihr Beruf stressig?

An manchen Tagen kommen so viele Patienten auf einmal, dass ich sehr genau planen muss, um für jeden genug Zeit zu haben. Dazu kommen noch Organisation, Verwaltung, Forschung, Lehre. Und natürlich immer wieder diese Momente, wo ich harte Entscheidungen in kürzester Zeit treffen muss. Entscheidungen, die für Patienten mitunter lebenswichtige Weichenstellungen bedeuten.

Mazda Adli (Dritter von rechts) hat den weltweit einzigen Psychiater-Chor mitgegründet. Die »Singing Shrinks« verschaffen dem Chefarzt die perfekte Erholung. Er schätzt den Zusammenhalt in der Gruppe, den Austausch unter Kollegen, die Verbundenheit beim Singen