

was die *seele zur ruhe* kommen lässt

Viele Menschen leiden heutzutage an übermäßiger Erschöpfung; manche entwickeln krankhafte Ängste, fallen gar in Depression. Doch es gibt Auswege aus der permanenten Überforderung. Wer den Stress vermindern 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

PROTOKOLLE:

Christian **Heinrich**

•

FOTOS:

Tobias **Kruse**
und Armin **Smailovic**

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

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, 58, ist als selbständiger Berater großer Pharmakonzerne tätig und schöpft regelmäßig Kraft aus der ostasiatischen Zen-Technik.

Wie viel Stress vertragen Sie?

Eigentlich eine ganze Menge. Ich arbeite für weltweit agierende Konzerne, 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 –, setzt sich die Erde auf dem Boden ab, und das Wasser wird wieder klar.

DER LOHN DER ACHTSAMKEIT

Unterwegs mit acht Schafen

Achtsamkeit, also das bewusste, unvoreingenommene 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 einem Hof bei Freiburg, regelmäßig streifen meine Freundin und ich 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

Eine 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, 47, ist bereits 420-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 75 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 Spazierengehen entweder durch eine Stadt oder eine walddreiche 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.

Monika Giebel*, 52, ist Pharmazieingenieurin und hat ihre Kraftquelle in einer Höhle in der Sächsischen Schweiz gefunden.

Haben Sie schon einmal einen Burnout erlitten?

Ja, vor sechs Jahren bin ich während eines Urlaubs zusammengebrochen. Die Belastungen davor waren einfach zu viel: Ich pflegte zusammen mit meiner Schwester meine schwerkranke Mutter und 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 damaliger Shiatsu-Therapeut bietet dort Meditationen an ausgewählten Plätzen an. Dadurch lernte ich eine Höhle kennen, die für mich ein sehr besonderer und magischer Ort geworden ist. Um in sie zu gelangen, muss ich auf allen vieren kriechen. Feuchtkalte Luft empfängt mich, und es riecht nach Sand und Stein. Von zwei Seiten fällt ein schmaler Lichtstrahl ins Dunkel. Nur noch Stille.

* Name von der Redaktion geändert

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

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?

Ich bin 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 verblasen. Und dann ist da auch die Vorfreude: Bald werde ich etwas essen, was ich selbst zubereitet habe.

* Name von der Redaktion geändert



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

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

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, 49, 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 fast 25 Psychiater, Psychologen und Neurologen mit. Singen ist eine sehr körperliche Aktivität. Dabei lockern sich automatisch viele Muskeln, die Atmung wird tiefer, Stresshormone werden gedrosselt und Glückshormone freigesetzt.

Was singen Sie in der Regel?

Wir haben uns auf moderne Pop-Arrangements spezialisiert und auf Berliner Chansons der 1920er Jahre. Wir Singenden rücken näher zusammen, auch weil wir alle Kollegen sind. Und wir haben gemeinsam eine gute Zeit. Für mich sind die »Singing Shrinks« fast wie eine zweite Familie.

Warum ist Ihr Beruf stressig?

Als Psychiater bin ich tagtäglich mit vielen menschlichen Nöten befasst. Und es wird mir sehr viel anvertraut. Auf jeden Patienten muss ich mich emotional einstellen, sehr konzentriert arbeiten und medizinisch mitunter lebenswichtige Entscheidungen in kürzester Zeit treffen. Ich bin gleichzeitig Hochschullehrer und Wissenschaftler, leite eine große Forschergruppe. Dazu kommen noch Organisation, Verwaltung und täglich eine Vielzahl von Besprechungen.

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 internationalen Großunternehmen für die Personal- und Organisationsentwicklung zuständig. In ihrer Freizeit verwandelt sie sich unter anderem in einen »Steampunk-Charakter«.

Welche Herausforderungen stellt Ihre Arbeit an Sie?

Sie erfordert ein hohes Maß an Koordination, ich arbeite mit Menschen aller Hierarchieebenen zusammen. 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 beispielsweise in die Steampunk-Welt einzutauchen. Optisch ähnelt diese 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 auch enorm entspannend: Ich kann kreativ und spontan meiner Intuition folgen. Es ist das Gegenteil dessen, wie ich mich im beruflichen Umfeld 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