

Immer mit der Ruhe



GRAFIK: C. SCHNETTLER

Immer mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit erledigen zu müssen, das ist ein prägendes Merkmal unserer Zeit. Dabei wird immer schwieriger, wonach sich die meisten Menschen sehnen: Entschleunigung.

Tatsächlich ist eben diese Entschleunigung nicht nur wichtig, um hin und wieder zu entspannen. Sondern sie wirkt auch wie ein natürlicher Schutzschild gegen Stress, Ärger und sogar Burn-out. Das belegen zahlreiche Gesundheitsstudien. Doch wie soll man gelassen bleiben, wenn sich beruflich und privat die Aufgaben türmen?

Einer, der sich intensiv mit dem Thema Gelassenheit beschäftigt hat, ist Christian Bremer. Der Psychologe arbeitet seit 20 Jahren als Vortragsredner und Mental Coach. „Es mag paradox klingen, aber gerade weil die Arbeitsanforderungen immer weiter steigen, glaube ich, dass sich Stress und Ärger nur durch mehr Gelassenheit bewältigen lassen.“ Gelassenheit, das ist für den Experten kein Zeichen von Passivität, sondern die Fähigkeit, in schwierigen Situationen souverän zu handeln. „Möglich wird das indem wir eine gesunde innere Spannung finden“, sagt der Trainer. „Ärger und Stress sind eine Überreaktion. Eine Unterreaktion wäre, dass einem alles egal ist.“

Was ohne Gelassenheit passiert

Während viele Menschen Gelassenheit als eine Art Gabe empfinden, weiß Bremer aus jahrelanger Berufserfahrung: Gelassenheit ist erlernbar.

„Stellen Sie sich vor, Ihr Chef kommt kurz vor Feierabend zu Ihnen und brummt Ihnen eine Extraaufgabe auf, die noch am selben Tag erledigt sein muss.“ Bei den meisten Menschen springt in diesem Moment der Autopilot an: „Der Ärger schlägt in sie ein wie der Blitz, und

Ständig unter Druck, dauernd unter Strom – für viele ist das im Beruf zum Alltag geworden. Gelassenheit hilft, mit Dauerstress richtig umzugehen. Und sie lässt sich trainieren.

VON SUSANNE HAMANN

es folgt ein Ärger-Stress-Reflex über den Chef und die Situation“, erklärt Bremer.

Was dann geschieht, kennt jeder: Man ist nicht mehr in der Lage schlagfertig zu reagieren, und sieht nur noch, was der andere tut, statt auf sich selbst zu hören. „Es ist, als ob das Gehirn auf Erbsengröße schrumpft“, so der Coach. „Und hinterher ärgert man sich dann, dass man nicht besser reagiert hat.“ Eine Unzufriedenheit, die auch nach Diskussionen im Privatleben häufig auftaucht.

Was mit Gelassenheit passiert

Ein ganz anderes Ende kann das Gespräch nehmen, wenn es mit Gelassenheit erlebt wird. Der Mental Trainer erklärt: „Das funktioniert auf einem Zeitstrahl betrachtet so: Der Ärger kommt auf. Sie nehmen das unangenehme Gefühl erst mal nur wahr und sagen sich „Christian Stopp“. Dann tun Sie einen Moment lang gar nichts und kommen bei sich an.“ Die Kombination aus Vorname und dem Wort „Stopp“ soll dafür sorgen, dass es leichter ist, auf sich selbst zu hören. Das kurze Innehalten wiederum hilft, sich zu sammeln und zur inneren Souveränität zurückzufinden. Von außen ist dieser kurze Prozess nicht erkennbar. Im Inneren sorgt er Bremer zufolge aber dafür, dass der „Ärger-Stress-Autopilot“ abgeschaltet wird.

„Dadurch, dass ich für einen Moment innehalte bevor ich reagiere, habe ich plötzlich die Wahl, wie ich

mit der Situation umgehen will“, sagt der Experte.

Die „Mal eine Minute“-Übung

Nicht ohne Grund erinnert diese kleine Unterbrechung im Handlungsfluss an eine Art Mini-Meditation. Achtsamkeit ist der gemeinsame Nenner, um den es bei der fernöstlichen Technik und bei Mental Coach Bremer geht. „Wir sind so gestresst, weil wir so selten für uns selbst da sind“, sagt er. „Die Schulung unserer Achtsamkeit führt dazu, dass wir das, worum es uns geht, wieder besser wahrnehmen.“ Üben lässt sich das am besten mit der „Mal eine Minute“-Übung. Dabei nimmt man sich dreimal am Tag buchstäblich eine Minute Zeit und tut nichts anderes, als zu atmen. Ohne Bewertung. Ohne etwas Spezielles zu tun. Es wird nur registriert: „Aha, ich atme ein. Und jetzt atme ich aus.“ Das geht überall und fällt kaum auf. So kann Gelassenheit ein fester Bestandteil des Alltags werden, ohne deshalb einen Verlust an Leistungsfähigkeit mit sich zu bringen.

Mutig handeln trotz Angst

Wer sich aufmacht, mehr innere Souveränität zu erlangen, wird aber nicht nur mehr Ruhemomente gewinnen. Denn für den Gelassenheitstrainer bedeutet dieser Weg auch, sich seinen Ängsten zu stellen. „Der Verstand gaukelt uns vor, dass die Welt untergeht, wenn wir dem Chef absagen.“ Die berufliche Erfahrung Bremers hat ihm jedoch ge-

zeigt: Mutig nach dem eigenen Gefühl zu handeln, funktioniert fast immer sehr gut. „In den wenigsten Fällen wird ein Chef überreagieren, wenn man ihm in Ruhe und souverän erklärt, dass man die zusätzlichen Aufgaben zwar erledigen kann, dass dann aber eben etwas anderes liegen bleibt.“ Üben sollte man das jedoch in weniger brenzligen Situationen, am besten per Vorwegnahme. „Stellen Sie sich folgende Frage: Wenn mein Chef heute wieder mit einer seiner stressigen Sachen daherkommt, was mache ich dann?“ Wichtig ist, sich beim Durchspielen der Situation nicht nur einen Plan A und B, sondern auch C und D zurechtzulegen. Das macht in der Situation flexibel und ermöglicht, daran zu wachsen. „Bevor Sie aber etwas aussprechen, denken Sie daran, erst zu Ihrer inneren Gelassenheit zu finden.“

Gelassenheit als Lebensstil

Aus der Kombination aus Achtsamkeit und Erkenntnis entsteht für den Übenden mit der Zeit eine Art Fluss. „Sie werden merken, dass sich Ihr Handlungsspielraum erweitert und Sie immer lösungsorientierter denken“, sagt der Coach. Gelassene Menschen gehen und stehen außerdem entspannter, und sie atmen ruhiger.

An diesem Punkt ist es dann auch nicht mehr so schwierig, Bremers wichtigste Botschaft zu verstehen: „Stress ist ein Geschenk“, sagt der Vortragsredner. „Denn er zeigt mir, dass es eine wiederkehrende Situation gibt, die mir nicht guttut.“ Wer sich erlaubt, das anzuerkennen, dem kann es mit etwas Übung gelingen, dem Stress-Teufelskreis zu entfliehen. „Kein Mensch ist 24 Stunden am Tag gelassen“, so Bremer. Aber mit der Zeit wird es immer leichter, in der eigenen Mitte zu bleiben. „Und das ist die beste Impfung gegen Stress.“

SPRECHSTUNDE

Schmerzen im Knie

Verschleiß-Erscheinungen im Bereich von Kniescheibe und -gelenk sind häufig. Gute Therapien können gegensteuern.

Unsere Leserin Heide K. (48) aus Düsseldorf fragt: „Seit geraumer Zeit bemerke ich beim Treppablaufen Schmerzen vorne im Knie. Als Jugendliche hatte ich mal ähnliche Symptome. Seit kurzem jogge ich wieder. Hat das einen negativen Einfluss?“

Paul Dann Sie beschreiben eine „Knorpelentzündung“ an der Rückseite der Kniescheibe, die mechanisch – als Kraft-Umlenkrolle des Gelenks – den Anpressdruck bei der Fortbewegung kompensieren muss. Die Kniescheibe ist ein flacher, scheibenförmiger, dreieckiger Knochen, der vor dem Kniegelenk liegt. Mit einer Stärke bis sieben Millimeter ist der Knorpel an der Kniescheibe der dickste des menschlichen Körpers. Die Ernährung erfolgt über einen Walkvorgang, der die Flüssigkeit in den Knorpel hinein- und auch wieder hinausdrückt.

Wird der Anpressdruck zu hoch, wird dieser Prozess ebenso gestört wie bei zu niedrigem Druck. Falsches Joggen oder Tennis auf hartem Untergrund sind Beispiele. Der wichtigste Streckmuskel des Kniegelenks, der Quadriceps-Muskel, reagiert sehr empfindlich auf Inaktivität des Beins. Die Erkrankung tritt manchmal schon bei Jugendlichen auf. Hierdurch kann die Dysfunktion der Kniegelenke zu einer Schädigung der Kniescheibenrückfläche führen. Die daraus resultierenden Ernährungsstörungen führen zu einer Erweichung des Knorpels; die Oberfläche wird rau, die Fasern treten zutage, man spricht von der Demaskierung des Knorpels. Dieses Krankheitsbild

führt unbehandelt zur Degeneration des Knorpels. Am Ende steht die Arthrose des Kniescheibengleitlagers.

Die Diagnosestellung bei Kniescheibenschmerzen ist nicht immer einfach und erfordert häufig Untersuchungen über das Kniegelenk hinaus. Denn die Funktion der Kniescheibe ist abhängig von den Funktionen des Oberschenkelstreckers, der Gesamtstatik des Beckens und der Beinachsen, der Gefäße und Nervenversorgung aus dem unteren Rücken sowie dem Stoffwechsel im All-

Fahrradfahren ist meistens eine gute Gymnastik, um die Kraft des Oberschenkels zu verbessern

gemeinen. Befundet man ein erkranktes Knie, fällt zunächst der schwache Kopf des Oberschenkelstreckers auf. Eine Sonographie kann den Knorpelstatus zusätzlich beurteilen.

Bei den meisten Kniescheibenerkrankungen wie auch bei der Knorpelerweichung sollte gezielte Gymnastik betrieben werden, um die Kraft des Oberschenkels zu verbessern. Die Auswahl der Therapie hängt einerseits von der Art der Schädigung ab, doch auch von der Lebensweise des Patienten und von den Ansprüchen, die er an seine Leistungsfähigkeit stellt. Fahrradfahren ist sinnvoll. Medikamentös ist oft eine Einnahme von Glukosamin (Knorpelgrundsubstanz) hilfreich.



Unser Autor

Dr. Paul Dann, Orthopäde in Düsseldorf.

MELDUNGEN

Schwangere dürfen im Job die Beine hochlegen

München (dpa) Die Beine sind geschwollen, der Rücken schmerzt: Schwangeren Berufstätigen kann der Sommer ganz schön zu schaffen machen. Vielen tut es gut, in der Pause die Beine hochzulegen, sagt Michael Nasterlack von der Deutschen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Umweltmedizin. Am besten geht das in einem Ruheraum. Was viele Schwangere gar nicht wissen: Der Arbeitgeber muss ihnen einen solchen Raum zur Verfügung stellen. Das sehen die Arbeitsstättenregeln vor. „Häufig ist das derselbe Raum, der zum Beispiel auch bei Erste-Hilfe-Fällen verwendet wird“, erklärt Nasterlack. Wer unsicher ist, wo der sich befindet, kann beim Betriebsarzt oder beim Betriebsrat nachfragen oder direkt zum Vorgesetzten gehen. In der Regel gibt es dort auch eine Liege, auf der man sich ausruhen kann. Kühlende Umschläge und Salben lindern außerdem das unangenehme Druckgefühl in den Beinen. Auch kalte Beinbäder direkt nach dem Aufstehen tun gut. Durch die Kälte ziehen sich die Gefäße zusammen, und die Venenwände können sich nicht so stark ausdehnen. Besprechen Sie mit dem Arzt, welche Anwendungen für Sie infrage kommen!

Schwindel kann auf Flüssigkeitsmangel deuten

Kassel (dpa) Schwindel, Müdigkeit oder trockene Schleimhäute können ein Warnzeichen für Flüssigkeitsmangel sein. Neben Schwächegefühl und Konzentrationsstörungen können auch konzentrierte und geringe Urinmengen darauf hindeuten. In solchen Fällen sollte man sofort reagieren und etwas trinken. Im Zweifel geht man besser zum Arzt. Vorab kann ein Selbsttest helfen: am Handgelenk eine Hautfalte hochziehen und loslassen. Wenn die Hautfalte nicht sofort zurückspringt, ist die Haut zu trocken, und man muss mehr trinken.

Langsames Kauen sorgt für Bekömmlichkeit

Königstein (dpa) Wenn im Alter die Verdauung etwas langsamer läuft, sind achtsames Schmecken und gutes Kauen besonders wichtig. Das „Schmauen“ macht die Ernährung bekömmlicher, erläutert die Ernährungsmedizinerin Monika Pirlet-Gottwald. Unter anderem, weil die Verdauungssäfte besser fließen und Magen und Darm entlastet werden. (Aus der Zeitschrift „Naturarzt“, Ausgabe 8/2015)