

Wenn Du in *Eile* bist, mach einen Umweg

von Monika Kiel-Hinrichsen

Atemlosigkeit, äußere und innere Hetze können nicht nur zu Herz-Rhythmusstörungen, Bluthochdruck und Infarkt führen, sondern unser gesamtes Leben als sinnlos erscheinen lassen. Pausen und Besinnung auf mich selbst hingegen können vor dem Ausbrennen bewahren.

Ich sitze im Regionalzug nach Nürnberg. Plötzlich bleibt er auf offener Strecke stehen, was bei mir als DB-Erfahrene sofort für Stresshormone sorgt.

Wenn ich den Anschlusszug in Nürnberg nicht bekomme, heißt das, dort übernachten zu müssen, dann bin ich am nächsten Tag nicht pünktlich in ... Der Blutdruck steigt, die gedankliche Abwärtsspirale will sich in in mir breitmachen! Da leuchtet mein Vorsatz, Gelassenheit zu üben, in mir auf: Eine Übernachtung in Nürnberg erspart mir, bis nach Mitternacht im Zug zu sitzen, ich schlafe mehr, kann im Hotel frühstücken und dann mit einem frühen Zug nach Bonn fahren. Mein Atem wird ruhig, ich lehne mich gelassen und positiv gestimmt zurück. Da rollt der Zug bereits wieder an. Ich bekomme noch pünktlich den ICE und empfinde doch tatsächlich ein wenig Enttäuschung, dass mein Plan B nicht eingetreten ist. Naja, aber immerhin hat er mir dazu verholfen, mein Gedankenkarussell anzuhalten, mit innerem Abstand auf die Störung zu blicken und innere Ruhe zu entwickeln.

Heute sind wir immer höheren Anforderungen der Mobilität und Flexibilität ausgesetzt. Immer schneller und komplexer wird der Informationsfluss und sorgt für einseitige Belastungen. Gerade jüngere Menschen stehen in der »Rushhour des Lebens«. Alles drängt sich bis zur Lebensmitte zusammen: Familiengründung, Berufsleben und Karriere stehen im Vordergrund, während die ältere Generation sich dem Druck ausgesetzt fühlt, der Schnellebigkeit unserer Hochleistungsgesellschaft standzuhalten. Leicht geht hierbei der Kontakt zu uns selbst und der sozialen Umgebung verloren und wir landen mit tiefer Erschöpfung in

»Zwangspausen« oder gar schwerer Krankheit. Es scheint an der Zeit, den Schalter umzulegen und wieder zum Gestalter des eigenen Lebens zu werden. Wozu eine Zwangspause, wenn selbstbestimmte Pausen die innere und äußere Freiheit erhalten? Wir wissen um die Bedeutung der Pause in der Musik, aus der heraus ein neuer Impuls aufgenommen wird. Nutzen wir die Pause auch für unseren Alltag und bringen mehr Atem in unser Leben!

Der Atem im Alltag

Der Wecker klingelt am Morgen und stellt unseren Sympathicus – den aktivierenden Teil unseres vegetativen Nervensystems – auf Kampfmodus oder auch auf Flucht vor dem Tag. Schnell die Decke über den Kopf ziehen, um noch fünf Minuten die Nacht zu verlängern: Wer kennt das nicht? Schaffe ich es, den Tag selbstbestimmt mit einer Tasse warmem Tee in der Hand zu beginnen, durchströmt mich mehr Ruhe und Gelassenheit. Wenn ich dem Partner oder den Kindern beim Frühstück bewusst in die Augen sehe und ihnen Gehör schenke, schenkt mir dies einen Augen-Blick, der mich durch den Tag begleiten kann – man weiß nie, ob es der letzte Augenblick ist! Schnell werden E-Mails gecheckt, wird das Brot im Gehen gegessen, und die letzten Dinge für den Tag gepackt. Währenddessen klopft das Herz schon wie wild und will uns zurufen: Nicht so atemlos! Ich gerate ins Stolpern! Doch wir hören es nicht. Erst ein wirkliches Stolpern über herumliegende Schuhe im Flur oder das laute Geschrei der Kinder lassen uns vielleicht zur Besinnung kommen, zwingen uns zur Aufmerksamkeit! Wie



wohltuend kann in solchen Momenten sein, kurz inne zu halten, einen tiefen Atemzug zu tun und mit der eigenen Hand Kontakt zum Herzen aufzunehmen, dessen Bedürfnis nach Achtsamkeit wahrzunehmen, ähnlich wie bei einem kleinen Kind, und nach innen zu lauschen; ihm beruhigende Gedanken wie »Ruhe in mir« zuzusprechen und zu warten, wie es antwortet, milde und gütig wird. Dies schafft Verbundenheit mit mir selbst. Liebe und Dankbarkeit für das eigene Leben kann uns in solchen Momenten durchströmen. Jetzt sind wir herzerwärmt und können wieder mit neuem Mut nach außen gehen. »Man sieht nur mit dem Herzen gut«, schrieb Antoine de Saint-Exupéry und meinte vielleicht genau das! Denn gehetzt und getrieben, ohne inneren Kontakt zu uns selbst, drohen wir im sozialen Leben zu unerträglichen Menschen zu werden. Ignorieren wir den Fingerzeig unseres Herzens, dann zieht es sich zurück und wird im Lauf der Zeit immer kälter und härter. Es erhält uns zwar am Leben, aber die Wärme ist ihm abhanden gekommen. Könnte es uns anblicken, würde es wie ein

trauriges, verhärmtes Kind aussehen, das den Sinn des Lebens nicht mehr versteht. Wenn wir es missachten, macht es sich mit Rhythmusstörungen, Bluthochdruck oder gar einem Infarkt bemerkbar. Seelisch fühlen wir vielleicht eine innere Leere, wenig Zugang zu uns selbst, zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Wir können uns für nichts und niemanden mehr erwärmen, sehen alles negativ und funktionieren nur noch im Alltag, während das innere Licht zu erlöschen und das Leben sinnlos zu werden droht!

Unser Umgang mit der Zeit bestimmt die Zeit

»Hast Du noch alle Sinne beisammen?« fragt eine Redewendung, wenn jemand zu sehr ausgeschert ist. Wer könnte uns liebevoll mahnend diese Frage stellen? In den existenziellen, aber auch kleinen Krisen kommt unser höheres Ich zu Wort und möchte uns zu einer Richtungsänderung veranlassen. Nutzen wir diese Krisenmomente für einen inneren Dialog! Schöpfen wir aus den in uns angelegten Potenzialen eine ▶



Aus der Unerreichbarkeit für die äußere Welt, einer Meditation, einem Spaziergang oder einer Wochenend-Auszeit dringen wir wieder zu unserer inneren Welt vor und können erkennen, wie atemlos wir waren.

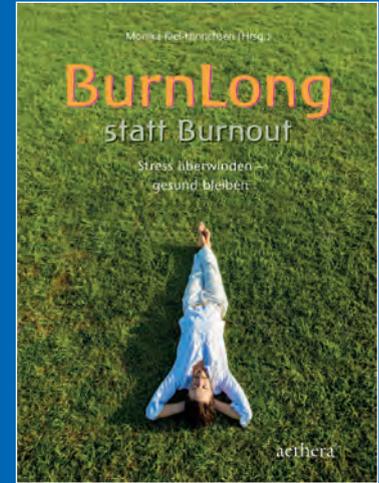
► neue Sinngebung und nutzen sie jeden Tag mit Wachsamkeit, Behutsamkeit und ein wenig mehr Müßiggang.

»Wenn Du in Eile bist, mach einen Umweg«, besagt eine buddhistische Weisheit. Einmal anstelle der Autobahn die Landstraße benutzen, sich, statt die Autobrücke zu benutzen, von der Fähre über den Fluss oder Kanal setzen lassen, selbstbestimmt 80 Stundenkilometer statt 120 oder mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren, schenkt uns Zeit und Momente der Ruhe in der Stoßzeit am Morgen und Abend. Denn unser Umgang mit der Zeit bestimmt die Zeit. Wie schnell kann eine Stunde vergehen, wenn ich unter Druck stehe. Wie intensiv hingegen kann eine Stunde, in der ich ganz präsent bin, erlebt werden. Und dennoch bleiben es jeweils 60 Minuten. Das heißt doch, ich kann zum Gestalter meiner Zeit werden, den Augenblick selbst bestimmen und so mehr und mehr ein selbstbestimmtes Leben führen. Hierfür bedarf es immer wieder des Innehaltens: »Lebe ich oder werde ich gelebt? In welchem Tempo fahre ich durch mein Leben?« Im Bild gesprochen: Sitze ich in der Regionalbahn, die mir die Möglichkeit gibt, nach kleinen Strecken auszu-steigen oder in einem ICE, der mit Höchstgeschwindigkeit durch die Landschaft rast und mich atemlos werden lässt?

Damit wir diese Fragen stellen können, benötigen wir ein »Abstellgleis« – eine Unterbrechung der Alltagshektik. Denn erst durch Abstandnehmen entstehen Bewusstsein und die Möglichkeit, wieder kreativ zu werden, dem Leben wieder »mehr Farbe« zu geben. Aus der Unerreichbarkeit für die äußere Welt, einer Meditation, einem Spaziergang oder einer Wochenend-Auszeit dringen wir wieder zu unserer inneren Welt vor und können erkennen, wie atemlos wir waren.

Die Pflege der zwölf Sinne

Nehme ich nur noch Informationen auf, ohne sie richtig zu verdauen, dann zeigen sich körperliche und seelische »Verdauungsprobleme«. Der Lebensfluss droht zu verstopfen. Anhaltender Stress lässt unseren Körper »sauer« werden und sorgt für unterschiedlichste Symptome wie Müdigkeit, Nervosität, Muskel- und Gelenkbeschwerden und eine sinkende Belastbarkeit. Unser



Monika Kiel-Hinrichsen
BurnLong statt Burnout
 Stress überwinden – gesund bleiben
 160 Seiten, mit zahlr. Farbfotos, kartoniert
 € 17,90 (D) | ISBN 978-3-8251-8010-2
 www.urachhaus.com

Raus aus der Erschöpfung

Wohl jeder möchte seinen beruflichen Anforderungen und den Aufgaben in Familie und Freundeskreis gerecht werden. Doch angesichts der Beanspruchungen, die damit heute meist verbunden sind, gerät dieses Vorhaben immer häufiger zum Drahtseilakt. Die Autoren dieses Buches zeigen Möglichkeiten auf, wie man den Absturz in einen Erschöpfungszustand verhindern kann. Jenseits der gängigen Methoden zur Stressbewältigung werden dabei Wege im ganzheitlich-spirituellen und kreativ-schöpferischen Bereich erschlossen, die Ihnen helfen, Ihre Kraftpotenziale sinnvoll zu nutzen.

Von spirituell ausgerichteten Möglichkeiten zur Vorbeugung eines Burnouts bis hin zur konkreten Organisation Ihres Umfeldes im eigenen Zuhause, von medizinischen Aspekten der Erhaltung der Kräfte bis hin zur Erschließung kreativer Potenziale – dieses Buch bietet Ihnen eine neue Art der Stressbewältigung.

Lebenssinn ist geschwächt und ruft nach Aufmerksamkeit! Wir sprechen heute in der Pädagogik vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Mir scheint, dass dieses Syndrom die Spiegelung eines gesellschaftlichen Aufmerksamkeitsdefizits ist. Momente der Beschaulichkeit, des Müßiggangs am Tag, kleine Augenblicke der Stille im Trubel, aber auch Achtsamkeit im täglichen Umgang mit der Dingwelt und unseren Mitmenschen, schenken uns neue »Geistes-Gegenwart« und lassen aus einem sinn-entleerten Leben wieder ein sinn-erfülltes, farbenfrohes werden. Die Pflege der zwölf Sinne kann dabei zu einem Gradmesser für einen mußevollen Umgang im Alltag werden.

ICH taste
ICH lebe
ICH bewege
ICH bin im Gleichgewicht
ICH rieche
ICH schmecke
ICH sehe
ICH erwärme mich
ICH höre
ICH spreche
ICH denke
ICH bin ICH und erkenne DICH!

So können wir im wahrsten Sinne des Wortes wieder alle Sinne beisammen haben und ein Gefühl für den Augenblick entwickeln. Statt durch oft unerreichbare große Pausen oder häufig erst recht stressigen »Urlaub« erleben wir dann »Muße im Alltag« und tragen so zu unserer Gesundheit bei. ♦

Zur Autorin: Monika Kiel-Hinrichsen ist Buchautorin und arbeitet neben ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit in der Familien- und Paarberatung, Biografiearbeit, Mediation und Supervision in ihrer Praxis in Hersel/Bonn (www.kiel-hinrichsen.de)

Literatur: M. Kiel-Hinrichsen (Hrsg.): *Burnlong statt Burnout, Stress überwinden – gesund bleiben*, Stuttgart 2016