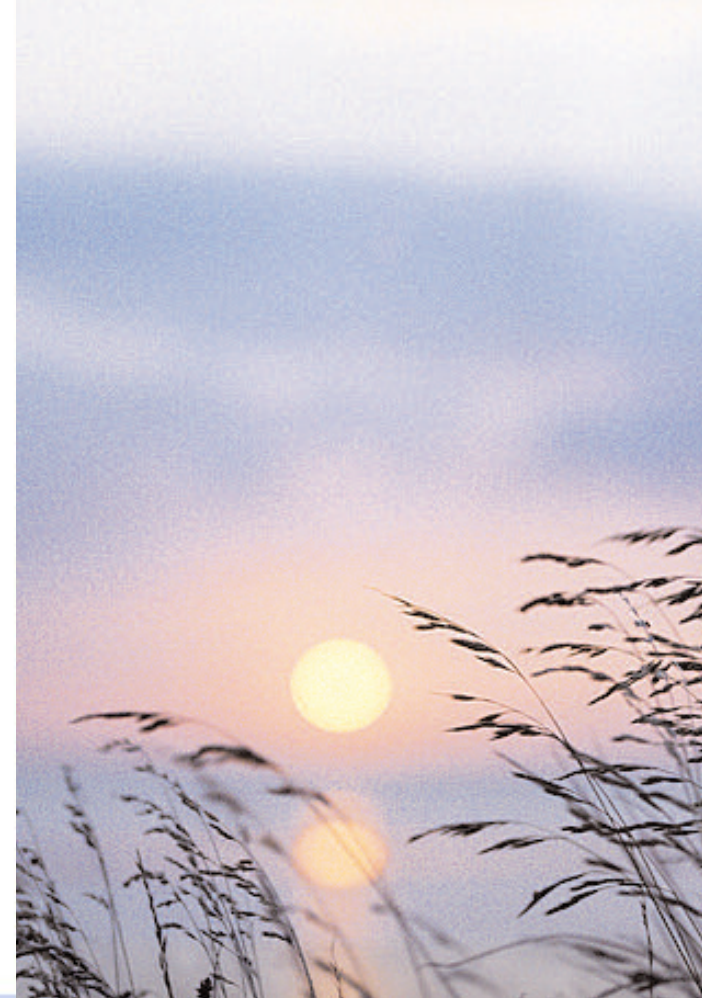


Ruhe finden, Kraft schöpfen

Endlich alles in Balance – danach sehnen wir uns im Alltag. Frauen erzählen, wie sie sich Freiräume schaffen und bei sich selbst ankommen

TEXT: STEPHANIE HOPF UND ULRIKE BREMM



„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst

lernen, darauf zu reiten“

INDISCHE WEISHEIT



Morgens, wenn die Familie noch schläft, nehme ich mir Zeit nur für mich. Statt wie früher gleich unter die Dusche zu springen und dort gedanklich meine Liste für den Tag durchzugehen, schleiche ich nach dem ersten Weckerklingeln zu meinem Meditationskissen, ordne die Beine zum Yogasitz und bin für eine halbe Stunde ganz bei mir. Danach spüre ich, was vor einem halben Jahr in der morgendlichen Hektik undenkbar gewesen ist: innere Ruhe.

Zugegeben – Meditieren finden meine Freundinnen langweilig. Beate malt lieber Bilder in Öl, Tine stapft bei jedem Wetter mit ihrer Mischlingshündin Berta durch den Wald, und Katharina rudert neuerdings im Frauen-Vierer ihrem Stress davon. Egal, wie wir sie gestalten: Wir brauchen sie alle, diese Auszeiten, in denen wir unsere Seele streicheln und Kraft schöpfen. In denen wir einfach machen, was uns guttut.

Nur so können wir Abstand gewinnen von den Dingen, die uns belasten. Wir steigen aus dem Hamsterrad aus, das sich vor lauter Arbeit und Pflichterfüllung immer schneller dreht. >>>

„Tagebuchschreiben befreit mich vom täglichen Ballast“

Barbara Wussow, 50, Schauspielerin

Nach einem langen Tag können die Gedanken schon mal Karussell fahren. Wie es mir gelingt, vorm Zubettgehen Seelenballast abzuwerfen? Ich vertraue jeden Abend alle



Erlebnisse und Gedanken meinem Tagebuch an, und das seit 1972. Mein aktuelles Bändchen ist aus kirschrotem Samt, auf dem in goldenen Lettern geschrieben steht: „Irgendwas ist immer!“ Tagebuchschreiben ist eine Art Therapie für mich. Probleme scheinen nicht mehr so groß und unüberwindbar. Ich zelebriere das richtig: mit schöner Musik, Kerzenschein, einem Glas Wein oder einer Tasse Tee. Danach schlummere ich entspannt und sorgenfrei.

Lockern beim Yoga den verspannten Nacken und festgefahrene Gedanken. Schreiben uns im Tagebuch den Kummer von der Seele. Lassen es zu, bei einem Wochenende am Meer nur unserem eigenen Rhythmus zu folgen. Der Geist weitet sich, wir fühlen uns freier.

Wer seinen Bedürfnissen folgt, hält Stress besser aus

Jede Auszeit hilft, Körper und Geist zu regenerieren – die beste Vorbeugung gegen ernste Erkrankungen wie Burn-out und Herzinfarkt. Der Puls normalisiert sich, Anspannungen lösen sich, und auch die Wirkung auf den Blutdruck ist positiv. „Folgen wir unseren Bedürfnissen, werden wir widerstandsfähiger gegen Stress“, sagt Mediziner und Buchautor Werner Bartens („Glücksmedizin. Was wirklich wirkt“, Droemer Verlag, 19,99 Euro). „Ruhepausen sorgen dafür, dass die Zahl der Rezeptoren steigt, die gefährliche Stressmoleküle abfangen. Atmen wir bei Entspannungsübungen tiefer, wird der Teil des Nervensystems angeregt, der bei Ruhe und Erholung besonders aktiv ist.“

Was gut ist für den Einzelnen, dafür hat der Mediziner kein Patentrezept. Viele brauchen einen Gegenpol zum Alltagsleben: Die Kollegin, die den ganzen Tag auf ihrem Bürostuhl hockt, fühlt die betäubten Glieder beim Tango >>>

„Im Atelier bin ich ganz bei mir“

Jutta Haeckel, 38, Künstlerin

Ein Bild zu malen ist wie eine Geburt. Anstrengend, schmerzhaft. Doch ist es erst vollbracht, ist es das schönste Gefühl der Welt. Sobald ich mein Atelier aufschließe, bin ich Malerin. Nicht Mutter, nicht Partnerin. Ob der Boden mit Spielzeug übersät ist oder die Wäsche wartet – all das wird nebensächlich. Gerade bereite ich eine Ausstellung in New York vor.



Nicht nur der kreative Prozess, auch der Dialog über meine Arbeit gibt mir Kraft. Beim Abendbrot kreisen die Gespräche oft um Kunst, denn mein Mann ist ebenfalls Maler. Und er weiß, wie erfüllend es ist, ein Stück von sich auf der Leinwand zu entdecken.



„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück“

BUDDHA



„Ich lasse die Gedanken gehen“

Gabriele Schmeer, 48, Shiatsu-Expertin

Damit mein Kopf zur Ruhe kommen kann, lege ich mich zweimal täglich kurz hin. Die linke Hand lege ich auf mein Herz und die rechte auf meinen Bauch. Unnötige Gedanken können dann gehen. Ich spüre die Wärme

meiner Hände, meine Mitte und höre sie wieder: meine innere Stimme. So komme ich in Einklang mit meinem Denken, meinen Gefühlen, Bedürfnissen und mir selbst. Das ist ein hilfreiches Ritual in meinem Alltag als Shiatsu-Therapeutin geworden.

Glücksmomente

Der schönste Augenblick? Jetzt! Wer das erkennt, entspannt – und lebt intensiver

Achtsamkeit nennen Experten die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben. Wie funktioniert das?

Wenn wir eine faszinierende Landschaft betrachten oder einen aufregenden Flirt erleben, fühlen wir uns ganz mit der Situation verbunden. Diese intensive Aufmerksamkeit kann man jeder Alltagssituation schenken.

sich das Wasser auf der Haut anfühlt, ohne uns in Gedanken zu verstricken, was noch alles zu erledigen ist. Beim Essen etwa konzentrieren wir uns ganz auf den Geschmack, ohne uns durch Zeitunlesen abzulenken. Es erfordert Übung und Geduld, immer wieder aus dem gewohnten Gedankenkarussell auszusteigen.

Wie gelingt das?

Indem wir aus den Gedanken an Zukunft und Vergangenheit aussteigen und aktuelle Sinneseindrücke und Gefühle in den Mittelpunkt stellen. Und wir akzeptieren, was wir wahrnehmen, ohne es zu bewerten. Das bringt oft Stress, etwa wenn wir versuchen, gegen schwierige Gefühle anzukämpfen.

Und wenn wir mitten in der Arbeit stecken?

Legen Sie Mini-Pausen ein, und fragen Sie sich: Wie atme ich? Wie fühlt sich mein Körper an? Wie geht es mir jetzt?

Wie wirkt sich das aus?

Wir werden gelassener, sehen klarer, sind zufriedener, ausgeglichener und werden sogar seltener krank.

Kann man Achtsamkeit im Alltag trainieren?

In jedem Moment! Beim Duschen spüren wir, wie

Susanne Kersig (53), Psychotherapeutin, www.achtsamkeit.info





„Wenn die Seele bereit ist, sind es die Dinge auch“

WILLIAM SHAKESPEARE

tanzen wieder. Die Lehrerin erdet sich beim Tai-Chi, die Unternehmerin sehnt sich danach, im Kloster von ihrem Termindruck loszulassen.

Ein Blick in die Kindheit kann den Weg in die Zukunft weisen

„Wer noch auf der Suche nach der richtigen Methode ist, sollte sich fragen: Wie war ich als Kind?“, rät Bettina von Schorlemer vom Frankfurter Therapiezentrum. Brauchte ich damals Gesellschaft, pusselte ich lieber allein vor mich hin, war ich viel in Bewegung? Manchmal springt der Funke einfach über – wie bei Nele Herold-Gaertner: Sie wird beim Sambatrommeln angestaute Spannungen los und erlebt wahre Glücksmomente. „Es geht immer darum, sich wieder besser zu spüren und Vertrauen in das Leben und in unsere Fähigkeiten zurückzubekommen“, weiß die Therapeutin.

Schon als Kind liebte ich es, mich in die Geschichten und Lieder auf meinen Hörkassetten zu vertiefen. „Gönne dir diese Zeit für dich“, schnurrt die sanfte Stimme auf meiner Meditations-CD. Und ich weiß, nein, ich spüre, dass ich genau das Richtige tue. <

„Bei meinen Hunden werde ich vom Kopf- zum Bauchmenschen“

Nina Ruge, 55, Moderatorin



Soße aus Urteil, Bewertung, Vergleich, Wenn und Aber. Ein Hund kennt nur eine Sprache: die Sprache des Gefühls. Und sein Vokabular kennt nur das Heute. Das Gestern und das Morgen kennt er nicht. Deswegen verführt er mich zu leben. Im Hier und Jetzt.

Ein Luftsprung mit allen Vieren. Dann wildes Wedeln, Schmatzen, Schlecken, große braune Augen lachen dich an. Und platsch! Da liegt mein Sennenhund Lupo auf dem Rücken, präsentiert mir den gefleckten Bauch. Einmal durchschmusen bitte! Von oben bis unten und später Löffelchen-Liegen. Noch Fragen? Ein Hund tut so wahnsinnig gut, weil er uns den Kopf verdreht. Um 180 Grad. Er schaltet uns von Verstand auf Gefühl um. Kopfmensch wird Bauchmensch. Hunde verführen uns, ständig mit ihnen zu sprechen. Doch die Wellenlänge bestimmen sie. Worte? Okay, fürs Alltagsleben sind die in Ordnung. „Sitz!“ und „Platz!“ und „Bleib!“ werden gnädig akzeptiert. Doch die Magie der Hund-Mensch-Beziehung, die wächst auf einer ganz anderen Ebene. Ohne Worte. Ohne die übliche menschliche Denk-

FOTOS: LOOK (2), PLAINPICTURE (3), LAIF, GETTY IMAGES (2), LUDWIK ERDMANSKI, VOX/SIGI JANTZ/P.O.A.: „DER HUNDEPROFI“ AB 17. 9. SAMSTAGS 19:10 UHR AUF VOX, PRIVAT (3)