

FACHZEITSCHRIFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

spezial

# UGB *forum*

Was Menschen  
stark macht



## ■ Was Menschen stark macht

### Fachbeiträge

#### Psychologie

- Die Balance im Leben finden 6
- Krisen als Chance 16
- Warum Veränderungen so schwierig sind 25
- Standpunkt: Macht Glaube gesund? 43

#### Gesundheitsförderung

- Glückstraining: Stärken stärken 10
- Wege aus dem Zeitinfarkt 20
- Achtsamkeit: Augenblick, verweile doch! 28
- Interview: Sinn finden – Krisen meistern 33
- Embodiment: Wie die Körperhaltung die Psyche beeinflusst 36
- Lachen macht das Leben leichter 40



© Wavebreak Media Ltd/123RF.com

Wer sich auf seine Stärken besinnt, dankbar ist und lächelnd durchs Leben geht, kann viel für sein persönliches Glück tun.

© nickolya/istock.com



Bewusst den Moment zu spüren, tut gut und hilft im Alltag, nicht zu werten, sondern nur da zu sein.

### Rubriken

<b>Magazin</b>	4
<b>Körper &amp; Seele</b>	
■ Grüne Resilienz – Einfach raus!	14
■ Mini-Meditationen: Schnell wieder bei mir	23
■ Musik tut gut	31
<b>UGB intern</b>	
Kompetent und unabhängig: UGB	44
<b>Bestellkarten</b>	45
<b>Impressum</b>	47

# Innerlich stark werden – für Beruf und Alltag

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer innerlich stark und gefestigt ist, den ficht so schnell nichts an. Das gilt für alle Lebenslagen: Ob gegenüber schwierigem Klientel in der Beratung, Unstimmigkeiten mit dem Partner, Auseinandersetzungen mit Kollegen oder pubertierenden Kindern. Diese innere Stärke ist der Ausdruck einer positiven Haltung gegenüber dem Leben und dem Bild, das man selbst von sich hat. Das Gute: Diese Haltung kann durchaus trainiert werden. Das zeigen zahlreiche Beispiele in diesem UGBforum *spezial*.

Ob gezielte Analyse der eigenen Stärken, Achtsamkeitstraining oder eine bewusste Körperhaltung – die Experten in diesem Heft geben Ihnen mehr als fundierte Hintergrundinfos. Sie bieten gleichzeitig Anregungen, wie Sie innere Konflikte aufspüren und in problematischen Situationen gelassener reagieren können. Die Beiträge motivieren zu neuen Sicht- und Herangehensweisen und tragen so dazu bei, Krisen als Chancen zu begreifen oder sich selbst Mut für Veränderungen zu machen. Insbesondere als Beratungskraft finden Sie zahlreiche Anstöße, die Sie nicht nur selbst nutzen können, sondern auch sehr gut an Ihre Klienten weitergeben können.

Ihr Redaktionsteam



Kathi Dittrich, Ulrike Becker, Stefan Weigt, Franziska Horvat

Foto: Sasha Pfeiffer

## Aktivitäten des UGB

- Aus- und Fortbildungsseminare für Interessierte und Profis in den Bereichen Ernährung, Fasten, Bewegung und Entspannung, Beratung und Kommunikation, Persönlichkeitsbildung.
- Fachtagungen und Symposien zu aktuellen Ernährungs- und Gesundheitsthemen.
- Beratungen, Trainingsprogramme und Serviceleistungen zur Gesundheitsförderung.
- Herausgeber des UGBforum – Fachzeitschrift für Gesundheitsförderung.

■ UGB-Mitglieder erhalten Ermäßigungen auf Seminare, Symposien und Tagungen, fachinhaltliche Auskünfte und Literaturlisten zu Ernährungsfragen sowie 6-mal im Jahr das UGBforum.

■ Partner im Netzwerk Gesunde Ernährung bieten qualitätsgesicherte Beratung und Kurse in den Bereichen Ernährung, Fasten, Abnehmen sowie Säuglings- und Kinderernährung an. Mehr dazu unter [www.fairberaten.net](http://www.fairberaten.net).

### Nähere Informationen:

UGB e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg  
Tel. 06 41 / 80 89 60, Mo-Fr 9-15, Do 9-17 Uhr  
[www.ugb.de](http://www.ugb.de)





## Ehrenamt lohnt sich

Wer sich ehrenamtlich engagiert, ist zufrieden. Darauf weisen zahlreiche Studien hin, auch eine Untersuchung der Universität Dortmund. Sie gibt eindeutige Hinweise, dass die Ausübung eines Ehrenamts sich positiv auf das Befinden auswirkt: Ehrenamtliche berichten über eine signifikant höhere Lebensqualität und empfinden eine hohe Befriedigung in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit. Soziale Unterstützung und breite Möglichkeiten, das persönliche Netzwerk zu erweitern, sind hierfür hilfreiche Merkmale von Ehrenämtern. Engagierte finden dort zudem Gestaltungs- und Entscheidungsfreiräume, die viele – insbesondere angestellte – Berufstätige nicht haben. Insbesondere der Ausbau des sozialen Netzes wirkt sich direkt positiv auf die Resilienz (die psychische Widerstandskraft) der Befragten aus und ihr Gefühl, auch im Beruf soziale Unterstützung zu finden. Glücksforscher von der Technischen Hochschule Nürnberg weisen auf Untersuchungen der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) hin, wonach Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, eine bessere Gefühlsbilanz haben und eine höhere Zufriedenheit.

TU Dortmund/sueddeutsche.de

## Waldbaden entspannt

Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen zeigen gesundheitsförderliche Effekte des Waldes auf den Menschen. So deuten Studien unter anderem darauf hin, dass das Immunsystem beispielsweise durch Bestandteile ätherischer Öle angeregt wird. In einer kleinen Studie untersuchten japanische Forscher gezielt die physiologischen und psychologischen Auswirkungen einer *Waldtherapie* auf Frauen mittleren Alters. Die Wissenschaftler erfassten dazu die Pulsfrequenz, den Spiegel des Stresshormons Cortisol und die psychologische Befindlichkeit, vor und nach einem rund viereinhalbstündigen

Waldaufenthalt. Dazu zählten das Laufen im Wald, Liegen auf dem Waldboden und Pausen zum intensiven Atmen. Die Pulsfrequenz und das Speichelcortisol waren nach der Waldtherapie signifikant niedriger. Das zeigt, dass sich die Probanden in einem physiologisch entspannten Zustand befanden. Die Frauen berichteten zudem, dass positive Gefühle zunahmten, negative sich dagegen verringerten. Die Forscher schlussfolgern, dass sich erhebliche physiologische und psychologische Vorteile der Waldtherapie direkt nachweisen lassen.

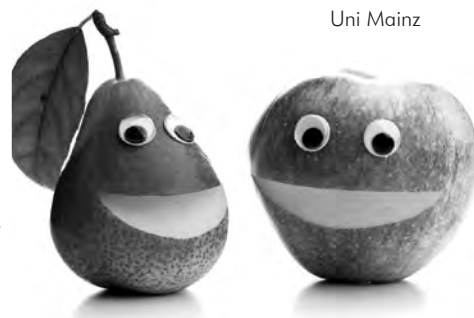
Ochiai H et al. doi: 10.3390/ijerph121214984

## Lebensmittel und Persönlichkeit

Beeinflusst das, was wir essen, unserer Persönlichkeit oder umgekehrt? Eine Studie von Psychologen der Universität Mainz deutet darauf hin. Menschen, die sich überwiegend, ausschließlich vegetarisch oder vegan ernähren, sind im Vergleich zu Fleischessern offener für neue Erfahrungen und liberaler. Sie zeigen zudem ein größeres politisches Interesse und haben generell größeres Vertrauen in ihre Mitmenschen. Sie sind aber nach eigenen Angaben etwas weniger gewissenhaft. Vorwiegend jüngere und besser gebildete Frauen ernähren sich vegetarisch, vegan oder essen hauptsächlich fleischfrei. Die Forscher griffen dabei auf Daten der für Deutschland repräsentativen Langzeitstudie Sozio-oekonomisches Panel (SOEP) zurück und analysierten jeweils eine Stichprobe von mehr als 5000 Personen. In der zweiten

Studie wurden zusätzlich auch diejenigen einbezogen, die sich nur überwiegend fleischfrei ernährten – in Deutschland sind das den Daten zufolge etwa sechs Prozent der Bevölkerung. Die Studie zeigt, dass die Unterschiede in Offenheit, Vertrauen, politischem Interesse und Konservatismus zwischen vegetarisch oder vegan lebenden Personen und Fleischessenden zwar klein ausfallen, aber auch dann noch bestehen, wenn der Einfluss von Alter, Geschlecht und Bildungsstand statistisch kontrolliert wird.

Uni Mainz



## Schlafen Sie gut!

Zwei von drei Erwachsenen in Deutschland schlafen gut oder sehr gut. Jeder Dritte schläft jedoch nur mittelmäßig, schlecht oder sehr schlecht. Das geht aus der Studie „Schlaf gut, Deutschland“ der Techniker Krankenkasse hervor, für die ein bevölkerungsrepräsentativer Querschnitt der Erwachsenen befragt wurde. Knapp ein Viertel kommt zudem nicht auf die von Gesundheitsexperten empfohlenen sechs Stunden Schlaf. Wer öfter oder sogar dauerhaft unter gesundheitlichen Beschwerden leidet – allen voran Rückenschmerzen oder psychische Erschöpfung – schläft schlechter als Gesunde. Überdurchschnittlich hoch ist der Anteil der Schlecht-Schläfer unter den Berufstätigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten oder Schichtdienst. Von diesen sogenannten Flex-Beschäftigten klagen sogar 40 Prozent über schlechte Schlafqualität; die Hälfte schläft höchstens fünf Stunden. Laut der Befragung liegt der Anteil der Flex-Beschäftigten in Deutschland mittlerweile bei 30 Prozent. Und der Bedarf steigt, was auch die Arbeitswelt und die Anforderungen an die Beschäftigten verändert. Schlaf ist jedoch essenziell für die Gesundheit. Wer nicht ausreichend schläft, wird krank und gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, wenn Unfallrisiko und Fehlerquote im Job steigen.

TK

## Positive Einstellung senkt Demenzrisiko

Optimismus bietet offenbar einen gewissen Schutz vor einer Demenz, wie amerikanische Forscher jetzt berichten. Sogar die genetisch vorbelasteten Teilnehmer ihrer Studie hatten ein nur etwa halb so großes Demenzrisiko, wenn sie eine positive Einstellung zu ihrem Alter zeigten. Einer der stärksten Risikofaktoren für Demenz ist die  $\epsilon 4$ -Variante des APOE-Gens. Dennoch entwickeln viele, die es tragen, niemals eine Demenz. Die aktuelle Studie untersuchte zum ersten Mal, ob dafür positive Einstellungen verantwortlich sind und bezogen 4765 gesunde über 60-Jährige mit ein. Eine positive Haltung zur bevorstehenden letzten Lebensphase könnte den Stressspiegel senken und so kognitiven Beeinträchtigungen entgegenwirken, lautet die Hypothese der Wissenschaftler im Fachblatt „PLoS ONE“. Die Ergebnisse der Studie legen nahe, dass positive Einstellungen gegenüber dem Alter selbst für Senioren mit hohem Demenzrisiko als Schutzfaktor wirken können. Das Gute: Diese stressreduzierenden Einstellungen lassen sich vermitteln. Die US-amerikanischen Forscher von der Yale-Universität in New Haven halten es daher für möglich, dass Maßnahmen, die eine positive Haltung zum Alter fördern, kognitive Leistungen verbessern und das Demenzrisiko senken könnten.

Wissenschaft aktuell/UGB



Immer aktuell:

### UGB-News

Wenn Sie brandaktuelle Meldungen vom UGB lesen möchten, dann besuchen Sie uns doch auf Facebook oder Twitter: Dort posten wir mehrmals pro Woche kurze Infos über die Arbeit des UGB, unterstützenswerte Kampagnen, TV-Tipps, Neues aus dem Bereich Ernährung und auch Dinge zum Schmunzeln. Oder abonnieren Sie kostenlos den monatlichen UGB-Newsletter: [www.ugb.de/newsletter](http://www.ugb.de/newsletter)



# Die Balance im Leben finden

Angela Kissel

Die Zahl der Berufstätigen mit psychischen Problemen steigt. Auch wenn das Thema Burnout wenig präsent ist – die Anmeldezahlen in den Kliniken bleiben hoch. Grund ist weniger der erhöhte Arbeitsdruck in vielen Unternehmen. Meist liegen die Ursachen auch im privaten und persönlichen Bereich – die Lebensbalance ist im Ungleichgewicht. Eine Vision vom Lebensglück hilft dabei, Herausforderungen zu meistern.

**A**bschalten, einfach mal scheinbar nichts tun – das fällt vielen beruflich stark engagierten Frauen und Männern schwer. Unruhe packt sie, wenn an Sonn- und Feiertagen plötzlich kein Handy mehr klingelt. Denn dann steigen in ihnen häufig – ganz unverhofft – seltsame Fragen empor. Fragen wie: Wofür schufte ich eigentlich tagein, tagaus? Macht mir meine Arbeit Spaß? Bin ich mit meiner Beziehung zufrieden? Wer sind eigentlich meine Freunde?

Gefährliche Fragen! Denn wenn wir auf sie keine befriedigenden Antworten finden, gerät unser seelisches Gleichgewicht schnell ins Wanken. Und sind diese Fragen erst einmal aufgetaucht, können wir sie nicht mehr abschütteln. Wir können sie bestenfalls für einige Zeit betäuben – zum Beispiel mit



Arbeit, Alkohol oder hektischer Betriebsamkeit. Deshalb versuchen viele Menschen, diese Fragen erst gar nicht in sich aufsteigen zu lassen. Sie verplanen ihre Freizeit wie ihre Arbeitszeit, ein Termin jagt den anderen. Schnell wird so auch aus der freien Zeit gefüllte Zeit.

### **Mehr Eigenverantwortung gefragt**

Die Folgen sind unübersehbar. Die Zahl der Berufstätigen mit psychischen Belastungen oder gar Erkrankungen steigt und steigt. Und regelmäßig lautet die Begründung: Die Arbeitsbelastung in den Betrieben ist gestiegen. Das stimmt! In den meisten Betrieben geht es heute hektischer zu als früher. Zudem sind viele Beschäftigungsverhältnisse fragiler geworden. Angefangen bei den Geringqualifizierten, die heute vielfach nur noch Minijobs und Jobs bei Zeitarbeitsfirmen finden, bis hin zu den Hochqualifizierten, die in den ersten Berufsjahren oft lediglich Zeitverträge erhalten.

Doch hierin allein die Ursache für die steigende Belastung zu sehen, das greift zu kurz. Denn in unserer modernen Gesellschaft werden wir mit zahlreichen neuen Anforderungen konfrontiert: Wir sollen mobil und stets erreichbar sein. Wir sollen uns lebenslang weiterbilden, damit unsere Arbeitskraft gefragt bleibt. Auch um unsere Alters- und Gesundheitsvorsorge müssen wir uns stärker selbst kümmern. Überall wird von uns mehr Eigenverantwortung gefordert. Und überall werden wir mit neuen Herausforderungen konfrontiert, von denen wir oft noch nicht wissen, wie wir sie bewältigen sollen. Schließlich sind sie neu. Also brauchen wir Zeit, um neue Lösungswege zu entwerfen.

Immer häufiger geraten wir heute in Situationen, in denen wir uns entscheiden müssen. Ziehe ich nach Hamburg um, weil ich Karriere machen möchte, oder sind mir meine Freunde wichtiger? Spare ich 200 Euro pro Monat fürs Alter oder fahre ich zwei Mal pro Jahr in die Karibik? Will ich mit meinem Partner Kinder kriegen oder ist mir meine Unabhängigkeit wichtiger? Bei all diesen Fragen müssen wir uns in der Regel entscheiden. Denn es ist eine Illusion anzunehmen, alles sei zugleich möglich. Wenn ich heute in Frankfurt und morgen in London arbeite, während mein Partner in Shanghai an seiner Karriere bastelt, ist es schwer, zeitgleich gemeinsam eine stabile Liebesbeziehung und Familie aufzubauen.

### **Entscheidungen werden oft aufgeschoben**

Solche Entscheidungen zu treffen, fällt vielen Menschen schwer. Wer sich für etwas entscheidet, muss andere Möglichkeiten verwerfen. Wer „Ja“ sagen möchte, muss auch „Nein“ sagen können. Dies gelingt aber nur, wenn man weiß, was einem wirklich wichtig ist. Sonst fassen wir zwar viele Vorsätze, doch ein, zwei Tage später sind sie vergessen. Denn diese Vorsätze sind nicht in einer Lebensvision verankert.

Hinzu kommt: Was in unserem Leben wirklich wichtig ist, ist nie dringend:

- Es ist nie dringend, joggen zu gehen. Es wäre aber gut für unsere Gesundheit.
- Es ist nie dringend, mit den Kindern zu spielen. Es wäre aber für sie wichtig.
- Es ist nie dringend, sich Zeit für ein Gespräch mit dem Partner zu nehmen. Es wäre aber wichtig für die Beziehung.



© KathyFotolia.com

**Sich zu entscheiden, fällt vielen Menschen schwer. Wer sich jedoch immer alle Türen offen hält, muss sich auch auf ein Leben auf dem Flur einrichten – und wer will das schon.**

- Es ist nie dringend, sich zu fragen: „Welche Ziele habe ich im Leben?“ Es wäre aber wichtig, damit wir nicht in eine Sinnkrise geraten.

Weil die wirklich wichtigen Dinge nie dringend sind, schieben viele sie ständig vor sich her. Oder hegen die Illusion, sich dafür Zeit zu nehmen, aber erst wenn sie alles andere erledigt haben. Das erweist sich meist als Trugschluss. Die einzige Konsequenz: Wir führen zunehmend ein Leben im High-Speed-Tempo. Und irgendwann stellen wir resigniert fest: Nun führe ich zwar ein (noch) gefüllteres, aber kein erfülltes Leben.

### **Weniger feste Strukturen vorhanden**

Dass heute mehr Berufstätige als früher unter einer großen psychischen Anspannung stehen, liegt auch an fehlenden Unterstützungssystemen. Noch vor wenigen Jahrzehnten waren Familien mit drei, vier Kindern gang und gäbe. Und



wenn der Nachwuchs erwachsen war und selbst eine Familie gründete, geschah dies meist in einer relativen Nähe zum Elternhaus – wenn nicht gar am selben Ort. Entsprechend groß war das familiäre Unterstützungssystem, aber auch der über Jahrzehnte gewachsene Freundeskreis, auf den man sich im Bedarfsfall stützen konnte. Heute dominieren im großstädtischen Raum die Singlehaushalte – auch weil die (Liebes-)Beziehungen brüchiger geworden sind. Und die klassische Vater-Mutter-Kind-Familie ist in den Ballungsräumen fast schon die Ausnahme. An ihre Stelle sind Alleinerziehende mit Kindern und Patchworkfamilien getreten. Verwandte, auf die man im Bedarfsfall zurückgreifen konnte, sind rar geworden oder wohnen Hunderte von Kilometern entfernt. Wegen der fehlenden Unterstützungssysteme werden oft schon Kleinigkeiten zu einem Stress verursachenden Problem: zum Beispiel das Paket, das auf der Post abgeholt werden muss, oder der angekündigte Besuch eines Handwerkers.

### **Für Ausgewogenheit sorgen**

Bezogen auf ihre berufliche Laufbahn haben die meisten Menschen eine klare Vorstellung. Anders sieht es in den Lebensbereichen Sinn/Kultur/Stille, Körper/Gesundheit und Soziales Leben aus. Hier fehlen häufig klare Ziele. In der Alltagshektik übersehen wir zudem oft, dass die vier Lebensbereiche in einer Wechselbeziehung miteinander stehen. Deshalb verliert, wer zum Beispiel den Bereich berufliches Leben längerfristig überbetont, auf Dauer neben seiner Lebensfreude auch seine Leistungskraft. Wer krank ist, kann weder sein Leben genießen noch ist er leistungsstark. Wer in einer Sinn-

krise steckt, ist weder lebensfroh noch kann er seine volle Energie auf seinen Job verwenden. Denn hinter all seinem Tun steht die Frage „Was soll das Ganze?“. Wenn wir ein erfülltes Leben führen möchten, müssen wir also für die rechte Balance zwischen den vier Lebensbereichen sorgen. Dies gelingt uns nur, wenn wir eine Vision von unserem künftigen Leben haben.

### **Eine Lebensvision ist hilfreich**

Dass eine solche Lebensvision wichtig für unsere (seelische) Gesundheit und somit unsere Leistungskraft und Lebensfreude ist, erkannte vor fast 20 Jahren bereits der Zukunftsforscher Leo A. Nefiodow. Er schrieb in seinem Buch „Der sechste Kondratieff“ unter anderem: „Nach der Informationstechnologie wird in den kommenden 40 bis 60 Jahren das Thema Gesundheit nicht nur der Wachstumsmotor der Wirtschaft, sondern auch das zentrale gesellschaftliche Thema sein.“ Dass dies zutrifft, zeigt sich unter anderem darin, dass in der medizinischen Forschung zunehmend das Thema Salutogenese an Bedeutung gewinnt: also die Frage: Warum bleiben gewisse Menschen gesund, obwohl sie in ihrem Leben den selben gesundheitsbelastenden Faktoren ausgesetzt sind wie viele erkrankte Menschen? Und damit verbunden ist die Frage: Wie kann man die Widerstandskraft von Menschen so stärken, dass sie gesund bleiben, selbst wenn sie beruflich oder privat großen Belastungen ausgesetzt sind? Eine



zufriedenstellende Lösung gelingt hier nur, wenn man Prioritäten festlegt und eine klare Vorstellung von seinem Lebensziel hat.

### **Gelassenheit und Zuversicht**

Eine zentrale Erkenntnis dieser Forschung ist: Ob uns etwas krank macht, hängt auch davon ab, wie wir auf die Herausforderungen reagieren, die das Leben an uns stellt: eher passiv oder ängstlich mit der Grundhaltung: „Das schaffe ich nicht“ oder eher selbstbewusst und getragen von der Zuversicht: „Irgendwie schaffe ich das schon, denn in meinem Leben habe ich schon viele Herausforderungen gemeistert“.

Ob wir eine Vorstellung oder Vision von unserem künftigen Leben haben, hat großen Einfluss darauf, wie selbstbewusst wir mit Herausforderungen umgehen – zum Beispiel mit Anforderungen, die sich nur bedingt miteinander ver-





© somenski, P. Tilly/Fotolia.com

**Unterstützung von außen – wie eine betreuende Oma – fehlt heute oftmals. Dennoch ist es wichtig, für einen Ausgleich zum stressigen Alltag zu sorgen, zum Beispiel beim Wandern in der Natur. Nur wer in Ruhe in sich gehen kann, weiß, was ihm wirklich wichtig ist.**

einbaren lassen. Dies werden die meisten berufstätigen Mütter sofort bestätigen. Denn in den meisten höher qualifizierten Jobs sind unregelmäßige Arbeitszeiten normal. Eine zufriedenstellende Lösung gelingt hier nur, wenn man Prioritäten festlegt und eine klare Vorstellung von seinem Lebensziel hat.

Menschliches Leben ist Leben in Gemeinschaft. Wenn unser Privat- und Berufsleben an uns Anforderungen stellt, die sich nur schwer miteinander vereinbaren lassen, dann können wir diese meist nur mit Hilfe anderer Menschen meistern. Zum Beispiel indem wir mit Bekannten vereinbaren: „Montags und donnerstags holst du meine Kinder ab, damit ich länger arbeiten kann. Dafür nehme ich deine Kinder am Dienstag und Freitag mit.“ Eine Grundvoraussetzung für dieses Lebensmanagement ist: Wir müssen heute dafür (vor-)sorgen, dass wir auch künftig nicht unsere Lebensbalance verlieren. Der erste Schritt hierzu besteht darin,

dass wir eine Vision von unserem künftigen Leben entwickeln. Hierzu müssen wir uns bezogen auf die vier Lebensbereiche fragen:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Worin zeigt sich für mich ein erfülltes Leben?
- Was muss ich tun, damit ich auch morgen ein glückliches und erfülltes Leben führe?

### **Aktiv handeln statt reagieren**

Regelmäßig sollten wir uns zudem fragen: Gibt es in meinem Lebensumfeld oder in meiner aktuellen Lebenssituation Anzeichen dafür, dass künftig die Balance in meinem Leben bedroht sein könnte? Diese Signale können vielfältig sein. Zum Beispiel: Zwischen mir und meinem Lebenspartner herrscht zunehmend Schweigen. Auch wichtige Freunde melden sich nicht mehr. Im Betrieb lautet die oberste Maxime plötzlich Sparen. Eine Frage stellt sich immer häufiger: Was soll das Ganze? Ab und zu spüre ich ein Stechen in

der Herzgegend. Spätestens, wenn wir solche Warnsignale registrieren, sollten wir aktiv werden. Denn dann können wir oft noch vermeiden, dass wir die Lebensbalance verlieren. Dann haben wir auch noch die Kraft, Weichen neu zu stellen. Wenn wir bereits in der Krise stecken, fehlt uns in aller Regel die Energie.

### **Plan für Lebensziele entwerfen**

Haben wir jetzt ein Bild, eine Vision von unserem künftigen Leben geistig vor Augen, können wir auch einen Maßnahmenplan entwerfen, um unsere Lebensziele zu erreichen. Und zwar ohne die Gefahr, dass die Vorsätze schon nach kurzer Zeit wieder über den Haufen geworfen werden. Denn die Vorsätze sind als Vision in unserem künftigen Leben verankert. Und dieser Vision wollen wir mit aller Kraft nahe kommen. Auf dem Weg dahin sollte rechtzeitig mit den nahe stehenden Personen gesprochen werden, die von möglichen Veränderungen des täglichen Lebens betroffen sind – zum Beispiel mit dem Lebenspartner. Denn nur dann lassen sich die nötigen Kompromisse und Übereinkünfte beschließen, ein entscheidender Wandel und wichtige Neuordnungen erreichen.



**Angela Kissel** ist systemische Paar- und Familientherapeutin und Beraterin/Coach. Sie berät Unternehmen und Führungskräfte in Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, bildet systemische Gesundheitscoaches aus und bietet systemische Therapie und Coaching für Singles und Familien an.

Anschrift der Verfasserin:  
Angela Kissel  
Klostergut Besselich  
D- 56182 Urbur  
[www.angela-kissel.de](http://www.angela-kissel.de)

# Glückstraining: Stärken stärken

Angela Bachfeld

Das Thema Glück ist populär wie nie zuvor. Der Buchmarkt wird überschwemmt von Ratgebern zu Achtsamkeit, positivem Denken und Lebensfreude. Und es stimmt, Glück ist kein Zufall. Glück kann man trainieren.

**W**as ist Glück eigentlich? Glück zu definieren, ist fast unmöglich. Es ist individuell verschieden wie wir Menschen selbst. Hinzukommen soziokulturelle Unterschiede, die ebenfalls Auswirkungen auf das Verständnis von Glück haben. Und das Glück gibt es nicht von der Stange. Es führt nicht nur ein Weg zum Glück, sondern viele verschiedene Wege. Das persönliche Glück ist eine Maßanfertigung.

Geld allein macht nicht glücklich, weiß schon der Volksmund. Untersuchungen haben ergeben, dass Lottomillionäre nach einem halben Jahr nicht zufriedener sind als zuvor, teilweise sogar unglücklicher. Die Rechnung, mehr Einkommen gleich mehr Glück, geht nicht auf. Wir gewöhnen uns schnell an einen gewissen Lebensstandard, den wir irgendwann nicht mehr zu schätzen wissen, und wollen immer mehr. Nur größer, schneller, weiter, mehr ... funktioniert nicht,

um langfristig Glücksempfinden zu steigern, sondern führt zu Nebenwirkungen wie Burn-Out.

## Positives bewusster machen

Was aber bestimmt nun Glück und Lebenszufriedenheit? Als Basis für Wohlbefinden gelten die Befriedigung materieller Bedürfnisse, gute soziale Beziehungen und

eine klare Vorstellung vom Sinn des Lebens. Ähnliches bestätigt auch die US-Psychologin Carol Ryff. In ihrem Sechs-Säulen-Modell des Wohlbefindens sind neben der Selbstakzeptanz, den sozialen Beziehungen, der Autonomie und dem Lebenszweck noch die aktive Umweltgestaltung und persönliches Wachstum entscheidend.

## Glück wahrnehmen

Stecken Sie sich eine Hand voll Bohnen, Kieselsteine oder Murmeln in die Hosentasche. Immer wenn Sie etwas Schönes erleben, nehmen Sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche. Die vielen, kleinen Glücksmomente des Tages können Sie sich abends noch einmal ins Gedächtnis rufen und in einem Glückstagebuch festhalten, das heißt neuronal fest verankern. Oder nehmen Sie an der Challenge „Complaint Free World“ teil. Hier geht es darum, das Sichbeschweren und Meckern aus der Welt zu schaffen. Die Spielregeln sind einfach. Legen Sie ein Armband um eines Ihrer Handgelenke. Immer, wenn Sie sich beim Beklagen, Meckern, Kritisieren oder Tratschen erwischen, wechseln Sie das Armband auf das andere Handgelenk. Ziel ist es, das Armband 21 Tage hintereinander nicht zu wechseln.





© Wavebreak Media Ltd/123RF.com

Gute Gefühle machen uns stärker, gesünder, kreativer, wenn sie im richtigen Verhältnis zu negativen Emotionen stehen. Forscher fanden heraus: Wenn ein schlechtes Ereignis in der Tagesbilanz durch drei positive Erlebnisse aufgewogen wird – in der Partnerschaft braucht es dazu fünf – tritt der sogenannte *Broaden-and-Build-Effekt* ein. Eine Aufwärtsspirale kommt in Gang, man wird offener, kreativer (*broaden*) und baut neue Fähigkeiten aus (*build*). Gleichzeitig wird man resilienter gegen Krisen, Krankheiten und Rückschläge. Um das Verhältnis der guten gegenüber den negativen Erlebnissen zu verbessern, ist es sinnvoll, positive Dinge bewusster wahrzunehmen und negative zu verringern.

### **Unser Glück beginnt in unseren Köpfen**

Ob wir glücklich sind oder nicht, hängt ganz entscheidend davon ab, wie wir unser Gehirn benutzen. Die rund 1,3 Kilogramm schwere

graue Masse bildet neuronale Strukturen auf das aus, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Und analog zum Fitnesstraining wachsen diese Areale wie ein Muskel, der regelmäßig trainiert wird. Je nachdem, worauf wir die Aufmerksamkeit lenken, entstehen entsprechende neuronale Verknüpfungen, die mit jedem Gedanken stabiler und größer werden. Dabei ist es egal, ob es sich um reale Ereignisse oder Imaginationen handelt. Hirnforscher nennen das erfahrungsabhängige Neuroplastizität. Hinzu kommt noch, dass Negatives deutlich stärker verankert wird als Positives. Die Wurzeln hierzu finden wir in der Evolution, denn den Fokus auf Risiken und Gefahren zu legen, sicherte das Überleben.

Mit verblüffend einfachen Methoden kann jeder eine Menge tun, um sein Glücksniveau nachhaltig zu steigern und so ein großes Plus an Zufriedenheit erlangen.

## **Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.**

*Marc Aurel*

Ein Trainingspunkt dabei ist, die Aufmerksamkeit bewusst auf die vielen schönen und bereichernden Dinge zu fokussieren und sich im Alltag neue Gewohnheiten anzutrainieren.

Das Glück lauert überall, wir brauchen es nur wieder bewusst wahrnehmen und unseren Tunnelblick aufgeben. Glückstrainer wissen, es gibt über 100 solcher Momente Tag für Tag, die unser Leben lebenswert machen. Das Lächeln des Liebsten, ein tolles Lied oder das Vogelzwitschern, ein warmes Bad, der Duft einer Blume, ein leckeres, liebevoll zubereitetes Essen ... Und jedes Mal werden dann Belohnungsgefühle ausgeschüttet. Zehntausende von schönen Momenten und Belohnungsgefühlen pro Jahr, wer will darauf schon verzichten?

### **ABC der Glücksmomente**

Notieren Sie zwei Minuten lang in einer Liste von A-Z in beliebiger Reihenfolge spontan Worte, die mit dem jeweiligen Buchstaben beginnen und für Sie einen Glücksmoment darstellt. Zum Beispiel A wie Atemberaubender Sonnenaufgang oder Z wie Zärtlichkeit. Lücken oder Mehrfacheinträge sind erlaubt. Zahlreiche Studien zeigen, dass wir Informationen in unserem Gehirn an Anfangsbuchstaben aufhängen, deshalb sind ABC-Listen so effektiv. Und je öfter Sie diese Miniübung wiederholen, umso stärker wachsen die neuronalen Verbindungen.

## Es braucht Wiederholung und Abwechslung

Entscheidend beim Glückstraining ist, dass uns unser persönlicher Glücksgewinn wirklich wichtig ist. Denn dann richten wir unser Leben darauf aus und eine dauerhafte Verhaltensänderung tritt ein. Wiederholung ist dabei das Zauberwort: Je häufiger wir unsere Aufmerksamkeit auf die vielen kleinen Glücksmomente lenken, umso schneller können neue neuronale Verknüpfungen entstehen. Und je stärker diese neuronalen Verknüpfungen sind, desto mehr bemerken wir das Glück.

Die Aufgabe des Gehirns ist es, auf Fragen Antworten zu finden.

Wer fragt, führt, bestimmt also die Richtung. Deshalb lohnt es sich, Fragen zu stellen, die auf Lösungen, Kompetenzen und Ressourcen lenken, damit Ihr Gehirn die entsprechenden Antworten finden kann. Probieren Sie es aus: Fragen Sie sich zum Beispiel bei Herausforderungen: „Wie kann ich das lösen?“ Dann sucht Ihr Gehirn automatisch nach Lösungen.

Abwechslung und Neues sind beim Glückstraining ebenso wichtig. Deshalb besteht es aus vielen ver-

### Was war heute schön?

Fragen Sie sich morgens gleich nach dem Aufwachen: „Was ist gut und soll so bleiben?“, und abends vor dem Einschlafen: „Was war heute alles schön?“ Nennen Sie drei bis zehn Dinge. Oder tauschen Sie sich mit Ihrem Partner, Kindern oder Freunden aus, so nehmen Sie Ihre Lieben und sich selber noch mehr wahr.

**Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge.**

*Wilhelm Busch*

abwechslern: Freude, Sinn, Liebe, Dankbarkeit, Neugier ... Bemerken Sie immer wieder neue Dinge in Ihrem Alltag. Wenn Sie heute Abend Ihren Liebsten sehen, nehmen Sie fünf neue, schöne Dinge wahr. Lassen Sie sich überraschen.

Es sind nicht die Ereignisse, die uns traurig, wütend, ängstlich, nervös fühlen lassen, sondern unsere blitzschnellen inneren Bewertungen und Beurteilungen darüber. Ein Ereignis ist an sich bedeutungslos, bis wir ihm aus den vielen möglichen Bedeutungen eine zuschreiben und uns danach dementsprechend fühlen. Ein Beispiel: Auf der Autobahn rast ein Fahrer mit Lichthupe blitzschnell von hinten auf Sie zu. „So ein rücksichtsloser Idiot“, lautet Ihr schnelles Urteil. Sie fühlen sich gestresst und unzufrieden. Doch denken Sie etwas anderes über die Situation, können

schiedenen, wirksamen Übungen, sodass sich positive Gefühle immer wieder

Sie Ihre Fahrt entspannt fortsetzen. Schließlich könnte dieser eilige Fahrer ja auch der Arzt im Not-einsatz sein, über den gerade im Radio berichtet wird, mit der Bitte ihn vorbeizulassen, oder?

Es lohnt sich also, negative, stressige Gedanken in einer Situation zu hinterfragen. Wie das geht, beschreibt Byron Katie in ihrem Buch „The Work“ sehr eindrucksvoll: Ist das wahr? Kannst du 100-prozentig sicher sein, dass das wahr ist? Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst? Wer oder was wärest du ohne den Gedanken? Kannst du andere Bedeutungen für die Situation finden, die genauso wahr sein könnten, mit denen du dich aber friedvoller oder glücklicher fühlst? Durch dieses Hinterfragen erhält man meist eine ganz neue Sichtweise.

### Auf den Perspektivwechsel kommt es an

Ein Glückstraining lässt sich einfach in den Alltag integrieren, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Im Mittelpunkt steht ein Perspektiv-



Die Gedanken auf die vielen kleinen Glücksmomente im Alltag zu lenken oder die schönen Seiten des Liebsten zu entdecken, sind Teil eines Glückstrainings.



**Es ist nicht schwer, Menschen zu finden,  
die mit 60 Jahren zehnmal so reich  
sind, als sie es mit 20 waren.  
Aber nicht einer von ihnen behauptet,  
er sei zehnmal so glücklich.**

*George Bernhard Shaw*

wechsel, die Schulung der Wahrnehmung und eine Fokussierung auf die vielen, glücklichen und bereichernden Momente des Lebens.

Für welches Ritual Sie sich auch entscheiden, es kommt darauf an, dass Sie dranbleiben und dies fest als eine Gewohnheit in Ihren Alltag integrieren. Ist Ihre Wahrnehmung erst einmal geschärft, werden Sie erstaunt sein, wie viele (Mini-)Momente des Glücks Sie so oft übersehen haben, die nun zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens geworden sind.

Üben Sie Dankbarkeit, dies ist ein wichtiger Schritt zu Ihrem persönlichen Glück. Denn dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit automatisch auf das, was Sie bereits haben. Die Fülle rückt ins Bewusstsein. Führen Sie zum Beispiel ein Dankbarkeitsritual ein, jeden Morgen sagen Sie aus vollem Herzen Danke für drei Dinge:

Erlebnisse, Menschen, Situationen. Das können auch Kleinigkeiten sein. Sprechen Sie Ihre Antworten am besten laut aus. Oder schreiben Sie diese Dinge auf. Wichtig ist, dass

Sie das Gefühl der Dankbarkeit spüren. Richten Sie Ihr Augenmerk auf das, was Sie bereits haben. Angesichts von tausenden Flüchtlingen, die Heimat, Hab und Gut verloren haben, fällt es vielleicht wieder leichter, uns auf die Fülle zu besinnen, die uns umgibt.

Die Fotografin Hailey Bartholomew fotografierte ein Jahr lang täglich etwas, wofür sie dankbar war. Mit durchschlagendem Erfolg: Nach drei Monaten bemerkte sie eine grundlegende Veränderung. Sie war glücklich. Ihr *365-Grateful-Projekt* ([365grateful.com](http://365grateful.com)) ist inzwischen auf der ganzen Welt bekannt und hat viele Menschen inspiriert.

### **Lächelnd die Welt verändern**

Haben Sie Lust auf ein weiteres Glücksexperiment? Nehmen Sie sich doch heute einmal vor, eine

Stunde lang alle Menschen anzulächeln, die Ihnen begegnen. Lassen Sie sich überraschen was passiert. Schon Buddha wusste: „Lächle und die Welt verändert sich.“

Kümmern Sie sich um Ihr Glück, werden Sie aktiv und bleiben Sie dran. Ein Glückstraining bietet viele kleine, effektive Übungen, die langfristig bedeutende positive Auswirkungen haben.



Anschrift der Verfasserin:  
Angela Bachfeld  
Umlandstr. 85  
D-10717 Berlin  
[mail@angela-bachfeld.com](mailto:mail@angela-bachfeld.com)

### **Literatur:**

- Frank R (2010). Wohlfinden fördern, positive Therapie in der Praxis. Klett-Cotta, Stuttgart
- Hanson R (2012). Das Gehirn eines Buddhas. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit. Arbor, 2. Aufl. Freiburg
- Katie B. The work of Byron Katie. <http://thework.com/de>
- Kensington E (2005). Glücksmomente – Die Grundregeln des Glücks. Ella Kensington Verlag, Reimsbach
- Mayring P (2000). Freude und Glück. In: Emotionspsychologie. Ein Handbuch. Otto JH, Euler HA, Mandl H (Hrsg). Beltz, Weinheim
- NLP-Zentrum Berlin (Hrsg) (2015). Practitioner-Handbuch. Berlin
- Oberbeil K (2005). Glückshormone. Econ-Verlag, Berlin
- Seligman MEP (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Lübbe
- Wisemann R (2004). So machen Sie Ihr Glück: Wie Sie mit einfachen Strategien zum Glückspilz werden. Goldmann Verlag



**Angela Bachfeld** ist Trainer, Coach und Berater aus Leidenschaft. Seit über 25 Jahren arbeitet sie mit Menschen und Firmen und war in mehr als 50 Ländern tätig. Ihre Arbeit wurde vielfach ausgezeichnet. Im NLP-Zentrum Berlin sind ihre Spezialgebiete Glückstraining, NLP, Hypnose sowie Business Coaching & Beratung.



© blueskyimage/123RF.com

Statt sich über andere zu ärgern, lieber mal gelassen bleiben und Verständnis zeigen. Das gilt nicht nur beim Autofahren.

### **Onlinetipp**

Viele weitere Übungen, ausführliche Anregungen und Informationen sowie Glückstipps finden Sie kostenlos auf [www.angela-bachfeld.com/glueckstraining](http://www.angela-bachfeld.com/glueckstraining).



© racorn/123RF.com

## Grüne Resilienz

# Einfach raus!

Beate Hofmann

Schon kurze Aufenthalte in der Natur entfalten eine heilende Wirkung auf den Körper, erhellen unser Denken und stärken die Psyche. Lassen Sie sich inspirieren und entdecken Sie vor Ihrer Haustür neue Kraftquellen aus der Natur.

**M**ein Mann und ich wissen, wie es sich anfühlt, beruflich extrem eingespannt zu sein. Wir haben uns schließlich gefragt: „Wollen wir so weiterleben?“ Wir befürchteten, irgendwann festzustellen, dass wir unsere Träume nicht gelebt haben. Wir gaben unsere Jobs und die Wohnung auf, kündigten Versicherungen und hatten damit die Möglichkeit, ein Jahr gemeinsam in der Wildnis West-Kanadas zu leben. Dieser Ausstieg wurde zu einem neuen Einstieg ins Leben. Wir haben für uns festgestellt, dass die Energie, Gesundheit und Kreativität, die wir in der wilden Natur Kanadas gefunden haben, auch in Deutschland vor der Haustür zu gewinnen ist.

### Widerstandskraft stärken

Unsere Erfahrung zeigt, dass Menschen gelassener, zuversichtlicher und selbstbewusster werden, wenn sie sich in Lebenskrisen oder Erschöpfungszuständen oft in die Natur begeben. Selbst Kränkungen oder Trauerfälle relativieren sich, sobald die Betroffenen tägliche Spaziergänge zu einem individuellen Ritual machen. Darüber hinaus scheint es dadurch einen Zuwachs an kreativen Ideen und eine höhere Konzentrationsfähigkeit zu geben. Der Aufenthalt in der Natur hat offenbar eine Wirkung auf bekannte Resilienzfaktoren wie Selbstvertrauen, emotionale Stabi-

lität, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz oder Verbundenheit. Resilienz ist die psychische Fähigkeit, kraftvoll mit Krisen umzugehen und nicht daran zu zerbrechen, sondern zuversichtlich in die Zukunft zu blicken. Es gibt Erkenntnisse der Umweltpsychologie, die einen Zusammenhang von Naturerfahrungen und psychischer Stärke zeigen: eine grüne Resilienz.

### Being Away-Effekt

Forscher und Psychologen an der Universität von Michigan erforschten schon vor 20 Jahren, welche gesundheitliche Wirkung das Rausgehen in die Natur auf uns

### Natur wirkt wohltuend

Der Kontakt mit Wald und Naturlandschaften bietet drei positive Kern-Effekte:

1. Menschen geraten in eine **bessere psychische Grundstimmung**. Seelische Schwankungen werden ausgeglichen und der steigende Hormonspiegel des Serotonins führt zu mehr Zuversicht.
2. Die Weite der Natur, Lichtreflexe, Töne, Düfte und harmonische Strukturen der Pflanzen wirken klärend wie ein Scheibenwischer auf das Gehirn. Menschen können sich **besser konzentrieren**, auf Erinnerungen zugreifen, Situationen klarer analysieren und damit wieder handlungsfähig werden.
3. Vor allem im Wald **profitiert das Immunsystem** vom Grün der Blätter und den pflanzlichen Botenstoffen der Bäume. Die Zahl der körpereigenen Immunzellen steigt nachweislich. Blutdruck, Herzschlag und Muskelspannung verbessern sich.

Menschen hat. Dabei entdeckten sie den „Being Away“-Effekt. Wenige Minuten in einem Park zu schlendern, an einem Fluss oder im Wald zu laufen, verändern bereits unsere Wahrnehmung und entspannen das Gehirn. Es muss nicht mehr permanent irgendwelche Reize wie Autolärm, Handyklingeln oder Signaltöne verarbeiten und kann sich ganz von selbst regenerieren.

### Anders zurückkommen

Wer sich gezielt in die Weite der Natur begibt, lässt vieles hinter sich, was ihn bedrückt und beeinflusst: menschliche Bewertungen, die Einflüsse der Konsumwelt, die Abhängigkeit digitaler Netzwerke, eigene Rollen und die Erwartungen anderer. Außerdem wirkt der Aufenthalt im Freien sehr entspannend – egal ob im Garten, am Meer, im Wald, im Park oder Stadtwäldchen. Das lässt sich körperlich nachweisen. Allein das Tageslicht hebt den Serotoninspiegel und führt dazu, dass wir uns wohlfühlen und den Stress oder die Anspannung relativieren können. Schon öfter einmal vom Schreibtisch aufstehen und ans offene Fenster treten lohnt sich.

### 7 Gründe für mehr Natur

1. Natur klärt das Denken, strukturiert das Gehirn und ermöglicht Kreativität.
2. Natur gibt uns zeitliche Rhythmen vor, die dem Körper guttun und entstressen.
3. Natur beginnt bereits mitten in der Stadt.
4. Natur bietet dem Körper vielfältige Heilkraft.
5. Natur ist eine Kraftquelle für die Psyche.
6. Natur ist ein äußerst belebendes Lernfeld – vor allem für Kinder.
7. Natur ist ein Faktor, der unser Lebensglück multipliziert.

### Grüne Resilienz im Alltag

Sie brauchen nicht unbedingt ein Sabbatjahr, aber Sie brauchen das Bewusstsein, den Schritt über die Schwelle und vor die Haustür zu setzen. Probieren Sie es aus und bringen Sie Ihr Leben aus dem Stressmodus wieder in den „grünen Bereich“. Denn wozu in die Ferne schweifen, das Grüne liegt so nah! Die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei.



© DAK-Gesundheit

### In der Mittagspause in die Sonne zu blinzeln, bringt Erholung für Körper und Geist.

• Gönnen Sie sich einmal täglich bewusst eine Licht-Dusche. Nutzen Sie das Tageslicht, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Fünf Minuten sind schon ein guter Anfang.

• Verbringen Sie eine Mittagspause pro Woche allein im Freien. Nehmen Sie Ihr Essen mit und nutzen Sie die nächste Parkbank, einen Stehtisch im Hof oder einen Spaziergang über die Wiese. So gewinnen Sie Abstand von dem, was Sie beschäftigt, regenerieren besser als im Raum und kommen energiegeladener zurück.

• Entdecken Sie für sich einen Platz in der Natur, den Sie einmal wöchentlich oder monatlich aufsu-

chen. Vielleicht einen Baum, eine Anhöhe, einen Fluss in der Nähe. Nehmen Sie ein Sitzkissen als Unterlage mit, damit Sie eine halbe Stunde oder auch länger verweilen können. Achten Sie bewusst auf die Veränderungen der Jahreszeiten.

• Wenn Ihr Kollege mit der Zigarette vor die Tür geht, nehmen Sie sich einen Apfel und stellen sich ans offene Fenster.

• Der Moment des Sonnenaufgangs oder des Sonnenuntergangs ist ein ganz besonderer. Viele Menschen erleben ihn nur im Urlaub. Gönnen Sie sich diese Momente hin und wieder mitten im Alltag. Stehen Sie dafür extra zeitig auf oder fahren Sie nach der Arbeit mit dem Rad noch zu einem Platz, an dem der Ausblick auf die Sonne unverstellt ist. Es wird ein goldener Moment mitten im Alltag!

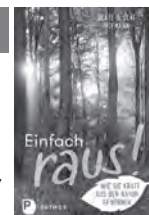
• Organisieren Sie mit Freunden ein Micro-Adventure. Eine Nacht im Freien auf der Obstwiese campieren, auf einem Floß den Fluss hinuntertreiben oder mal wieder Stockbrot am Feuer an der nächstgelegenen Grillstelle zubereiten. Es macht den Alltag zum Festtag. Schon kleine Auszeiten können das Lebensglück erheblich steigern.



Anschrift der Verfasser:  
Beate & Olaf Hofmann,  
Autoren und Referenten zum  
Thema Selbstführung und Grüne  
Resilienz, [www.hopeandsoul.com](http://www.hopeandsoul.com),  
[kontakt@hopeandsoul.com](mailto:kontakt@hopeandsoul.com)

### Buchtipp

Beate & Olaf Hofmann:  
Einfach raus! Wie Sie Kraft  
aus der Natur schöpfen,  
Patmos, Ostfildern, 2. Aufl.,  
2017, 176 S., 18 €



# Krisen als Chance

Doris Wolf



Scheinbar ausweglose Situationen bringen das Leben aus dem Gleichgewicht. Doch jede Krise kann helfen, herauszufinden, was im Leben wichtig ist, und stärkt das Selbstvertrauen. Daher steckt in schwierigen Lebensphasen zugleich auch die Chance, sich weiterzuentwickeln.

**W**ir lieben es, Kontrolle über unser Leben zu haben. Es soll unsere Bedürfnisse erfüllen und nach unseren Vorstellungen verlaufen. Dann sind wir glücklich und entspannt – wir sehnen uns höchstens noch nach ein wenig mehr Abwechslung. Krisensituationen hingegen lösen Stress aus, denn wir erleben sie als unerwünschte, unerwartete Hürden auf unserem Weg. Eine Krise tritt beispielsweise auf, wenn wir von einem Seitensprung unseres Partners erfahren, der Arzt uns eine schlimme Diagnose stellt, ein naher Angehöriger stirbt, wir arbeitslos oder Opfer eines Verbrechens werden. In eine Krise können wir aber auch gelangen, wenn wir einen runden Geburtstag feiern, unser Kind auszieht oder wir in die Wechseljahre kommen. Was der Einzelne letztendlich als Krise erlebt, hängt

davon ab, wie er die Situation bewertet. Wann immer wir ein Ereignis als schlimm, ausweglos, bedrohlich oder entgegengesetzt zu unseren Zielen beurteilen und unsere Fähigkeit, dieses zu bewältigen, als gering einschätzen, wird unser inneres Gleichgewicht erschüttert. Es braucht Zeit, um sich an die neue Situation anzupassen. Bis wir uns körperlich und seelisch wieder im Lot fühlen, durchlaufen wir vier Phasen der Krisenbewältigung (siehe Kasten).

## **Schrittweise zum Gleichgewicht finden**

Zuerst wehren wir uns gegen die Veränderung. Diese Phase ist geprägt durch das Nicht-Wahrhaben-Wollen und die Verleugnung. Wir wollen nicht, dass unsere Erwartungen nicht erfüllt werden und dass vielleicht nichts mehr so ist,

wie es einmal war. Wir leben quasi in einem Schockzustand und glauben, alles sei ein böser Traum, aus dem wir nur aufzuwachen bräuchten. Diese Phase ist gewissermaßen ein Schutz, um nicht sofort mit den heftigen negativen Gefühlen überfordert zu werden. Daran schließt sich eine Zeit der aufbrechenden Gefühle an. Wir fühlen uns hoffnungslos und machtlos, hadern mit dem Schicksal, verspüren Ängste und Unsicherheit, Wut, Schuldgefühle und Selbstzweifel. Dazu treten häufig körperliche Beschwerden auf wie Schlaf-, Konzentrations- und Appetitstörungen oder innere Unruhe. Unsere gesamte Aufmerksamkeit wird von der Krise in Anspruch genommen. All diese intensiven Gefühle wollen erlebt und gespürt werden. Erst dann können wir beginnen, nach Lösungsmöglichkeiten und Auswegen zu suchen. In der Phase der Neuorientierung nehmen wir unser Leben wieder aktiver in die Hand und unsere Gedanken richten sich langsam auf die Zukunft. Schließ-





© N. Rehrmann

Wer eine schwierige Situation überwindet, erlebt verschiedene Phasen. Nach der anfänglichen Verzweiflung folgt eine Zeit des Grübelns und der Suche nach Auswegen, bis sich schließlich wieder Zufriedenheit mit sich selbst und dem Leben einstellt.

lich stellt sich ein neues Gleichgewicht ein. Wir haben uns mit der Situation arrangiert und eine neue innere Balance erreicht. Das neue Lebenskonzept und unser dazu gewonnenes Selbstvertrauen sind das Ergebnis der vier Phasen, in denen wir die Krise durchschritten haben. Wie lange jemand in der einen oder anderen Phase verweilt, ist von Person zu Person verschieden. Um eine Krise erfolgreich zu beenden, sind jedoch alle Phasen zu durchlaufen.

### **Innere Blockaden überwinden**

Es kann allerdings passieren, dass wir in einer der Phasen stecken bleiben und dann nicht aus der Krise herauskommen. Wir leben beispielsweise nur noch in der Vergangenheit und versinken in Selbstmitleid. Unsere Gedanken kreisen ständig um den Verlust: „Nie mehr werde ich ... erleben. Das kann ich nicht aushalten“. Dadurch stellen sich Depressionen ein und der Lebensmut geht verlo-

ren. Wir hadern mit dem Schicksal: „Warum muss dies ausgerechnet mir widerfahren? Wie können andere mir so etwas antun?“ Die Suche nach einer neuen Lebensperspektive kommt dadurch nicht in Gang. Als Folge werden wir angespannt, unkonzentriert und gereizt. Wer in einer der ersten beiden Phasen verharrt, schadet auf Dauer Körper und Seele. Daraus können Depressionen, Suchtverhalten und körperliche Beschwerden wie Schlafstörungen, Unruhe, Herz-Kreislauf-Probleme, Magen-Darm-Beschwerden oder Kopf- und Rückenschmerzen entstehen.

Obwohl sich niemand Krisen wünscht, sind sie im Nachhinein gesehen die besten Lehrmeister. Denn sie trainieren unsere Flexibilität im Denken und unsere Fähigkeit, Probleme zu lösen. Krisen helfen uns, die Grenzen unserer Belastbarkeit hinauszuschieben und unsere inneren Kräfte zu erkennen. Die Bewältigung schwieri-

ger Situationen stärkt das Selbstvertrauen und bringt uns dazu, unsere Lebensziele zu überprüfen beziehungsweise einen neuen Lebenssinn zu finden. Außerdem helfen Krisen, das Leben und auch

### **Krisen bewältigen**

#### **1. Verleugnung, Schock**

- die Veränderung nicht wahrhaben wollen
- Schutz, um nicht sofort mit den heftigen Gefühlen überfordert zu werden

#### **2. Aufbrechende Gefühle**

- geprägt von Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit, Ängsten, Wut und Selbstzweifeln
- zusätzlich körperliche Beschwerden wie innere Unruhe, Anspannung, Schlaf und Appetitstörungen

#### **3. Suche nach Auswegen**

- ausgerichtet auf die Zukunft

#### **4. Neues Gleichgewicht**

- ein neues Lebenskonzept und mehr Selbstvertrauen sind gefunden

Alltäglichkeiten wieder oder überhaupt zu schätzen. Die Auseinandersetzung mit dem, was uns aus dem Gleichgewicht gebracht hat, lehrt uns, dass wir uns oder den Partner und Freunde wichtiger nehmen müssen. Sie weist uns darauf hin, dass wir nicht nach unseren Bedürfnissen gelebt haben und kann unsere Werte korrigieren. Krisen zeigen uns, was für uns im Leben wirklich wichtig ist. Manchmal helfen sie, zum Glauben zu finden und können motivieren, mehr

das Hadern motivieren, etwas zu tun, um die Situation zu ändern, sind die Gefühle hilfreich. Wer jedoch innerlich immer wieder mit Gedanken wie „Warum mir?“ oder „Das darf nicht sein!“ dagegen angeht, schadet sich selbst. Denn so lässt sich nichts an der Situation verändern. Zugleich bleibt auch der Körper mit solchen Einstellungen in einem Anspannungszustand und reagiert mit Symptomen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. Die Suche nach einer Lösung gerät aus

Sprechen Sie sich Mut zu. So lange das Problem für Sie gleichbedeutend mit einer Katastrophe ist, sind Sie wie gelähmt. Doch es gibt gewissermaßen einen Zaubersatz, mit dem Probleme kleiner werden: „Es gibt immer eine Lösung. Ich werde einen Weg finden.“ Wenn sich lähmende Fragen aufdrängen wie „Warum muss das mir passieren?“ oder „Wie soll ich da je wieder rauskommen?“ werden die Gedanken in die falsche Richtung gelenkt. Das blockiert die Kreativität. Sobald jedoch die Ohnmacht überwunden wird, ist es an der Zeit, den Blick auf die Lösungen zu richten. Um dort hinzugelangen, ist es ratsam, sich auf die Zukunft zu konzentrieren und für positive Gefühle zu sorgen.

### **Sich aus der Ohnmacht befreien**

Fragen Sie sich, was an dem Problem positiv sein könnte. Dadurch lässt sich bewusst nach den hilfreichen Aspekten schauen. Sie sollten sich auch damit beschäftigen, was Sie bereit sind zu tun, um nach Ihren Wünschen aus der Situation herauszukommen. Diese Gedanken verdeutlichen, dass Sie die Situation verändern können. Oft ist es nötig, für eine Veränderung auf etwas zu verzichten. Treffen Sie bewusst die Entscheidung, was das ist. So bereiten Sie sich nicht nur innerlich vor, sondern behalten auch die Kontrolle über die Situation und lösen das Gefühl der Ohnmacht auf. Auch die Frage nach dem Stellenwert, den Sie dem Problem in Ihrem Leben geben möchten, kann hilfreich sein. Hierdurch kann man sich bewusst machen, dass es Wahlmöglichkeiten gibt. Es steht Ihnen frei, wie Sie das Problem bewerten und in Ihr Lebenskonzept einordnen.



**Mit der besten Freundin über Sorgen zu reden, bietet nicht nur Trost. Oft gibt es auch hilfreiche Anregungen.**

© DAK/Schläpfer

für die Gesundheit zu tun. Durch Krisen kann uns bewusst werden, dass unsere Zeit nicht endlos ist und wir sie behutsamer einteilen müssen. Daher sind Krisen Chancen, um uns weiterzuentwickeln und zu wachsen.

### **Wege aus der Erstarrung**

Der erste Schritt, um aus einer Krise herauszukommen, besteht darin, das Problem für den Augenblick zu akzeptieren. Es ist ganz natürlich, zunächst einmal zu hadern und wütend zu sein, wenn Dinge nicht so laufen, wie man es sich wünscht. Sofern die Wut und

dem Blickfeld, wenn man gegen die Situation ankämpft.

Hilfreich ist deshalb, die folgende Einstellung zu entwickeln: „Ich bin bereit, die Situation so zu akzeptieren, wie sie im Augenblick ist.“ Außerdem kann es helfen, sich an die Chancen zu erinnern, die hinter dem Problem verborgen liegen: „Die Situation bietet mir die Möglichkeit, Neues zu lernen, besser zu werden, meine Fähigkeiten zu erweitern, neue Menschen kennen zu lernen, meine Lebenssituation zu verändern oder neue Ziele zu formulieren.“

## Sich selbst Mut machen

- Akzeptieren Sie das Problem oder die Krise für den Augenblick. Während Sie gegen die Situation ankämpfen, sind Sie nicht offen für Lösungen.
- Erinnern Sie sich an die Chancen, die sich hinter dem Problem verbergen.
- Sprechen Sie sich Mut zu. Wenn Sie im Problem nur eine Katastrophe sehen, sind Sie wie gelähmt.
- Lenken Sie Ihren Blick auf die Lösungen.
- Erinnern Sie sich an Ihre Fähigkeiten und Erfolge.
- Ändern Sie Ihren Blickwinkel und setzen Sie das Problem in Relation zu anderen.
- Suchen Sie nach positiven Vorbildern, mit denen Sie vielleicht auch Erfahrungen austauschen können.
- Holen Sie sich Hilfe von außen, wenn Sie alleine keinen Ausweg mehr sehen.

Gehen Sie schließlich die Alternativen durch, mit denen dem Problem begegnet werden kann. Dadurch sind Sie aktiv mit der Suche nach Lösungen beschäftigt. Außerdem zeigt die Auseinandersetzung, dass mehrere Wege offen stehen. Erinnern Sie sich an Ihre Fähigkeiten

und Erfolge. Man kann sich beispielsweise fragen, welche Situationen schon bewältigt wurden oder welche Fähigkeiten bereits vorhanden sind, die sich auch jetzt einsetzen lassen. Hierdurch stärken Sie Ihr Selbstvertrauen und erinnern sich bewusst an Ihr Können. Vielen Menschen hilft es auch, den Blickwinkel zu ändern. Anstatt sich selbst zu bedauern, denken sie an Menschen, denen es noch schlechter geht. Sie setzen das Problem in Relation zu anderen. Manchmal reicht es, sich ein Krankenhaus mit Aids-Patienten oder die Slums in den Großstädten vor Augen zu führen. Oft ist es tröstlich, Menschen zu treffen, die in einer ähnlichen Situation waren und sie überwunden haben. Solche positiven Vorbilder können Gedanken auslösen wie „Wenn er das geschafft hat, dann könnte es mir ja auch möglich sein“. Wenn es im Freundes- oder Bekanntenkreis einen Menschen mit ähnlichen Erfahrungen gibt, lohnt es sich, ihn einmal anzurufen. Auch Bücher können eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg durch die Krise sein. Sie lenken ab, eröffnen neue Sichtweisen und Lösungs-

## Hilfe in der Not

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
überregional: 0800/111 0 111,  
0800/111 0 222, 116 123  
[telefonseelsorge@diakonie.de](mailto:telefonseelsorge@diakonie.de)

[www.nakos.de](http://www.nakos.de)  
Kontakt- und Informations-  
stelle für Selbsthilfegruppen in  
Deutschland  
Tel. 030 / 31 01 89 80  
[selbsthilfe@nakos.de](mailto:selbsthilfe@nakos.de)

[www.kriseninterventions-  
zentrum.at](http://www.kriseninterventionszentrum.at)  
Hilfe und Infos für Menschen in  
Krisen in Österreich  
Tel. 01 / 406 95 95  
[http://krisenintervention-  
schweiz.ch](http://krisenintervention-<br/>schweiz.ch)  
Unterstützung, Beratung und  
Coaching in der Schweiz  
Tel. +41/ 52 208 03 20

wege oder machen Mut. Manche Menschen lesen in psychologischen Ratgebern oder Biographien, andere lesen Gedichte oder in der Bibel.

## Manchmal ist Hilfe von außen nötig

Mitunter steigern wir uns so stark in eine Situation hinein, dass wir unsere Objektivität vollkommen verlieren. Wir übertreiben das Ausmaß unserer Probleme und fühlen uns dann auch entsprechend elend. An diesem Punkt ist Hilfe von außen gefragt. Andere Menschen, die wir ins Vertrauen ziehen, können uns wieder auf den Boden der Tatsachen holen und unseren Blick in eine neue Richtung lenken. Außerdem tut es der Seele gut, uns auszusprechen. Wer im eigenen Tempo seine Probleme meistert, findet nicht nur die für sich beste Lösung, sondern geht auch gestärkt aus der Krise hervor. 



Die Diplom-Psychologin Dr. phil. **Doris Wolf**, Jg. 1954, promovierte 1988 an der Universität Heidelberg. Ihre Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin umfasste die Gesprächs- und Verhaltenstherapie. Die Autorin mehrerer psychologischer Ratgeber bietet seit mehr als 35 Jahren ihre Hilfe in eigener Praxis an. Auf ihrer Homepage [www.psychotipps.com](http://www.psychotipps.com) gibt sie weitere Tipps und Hilfestellungen.

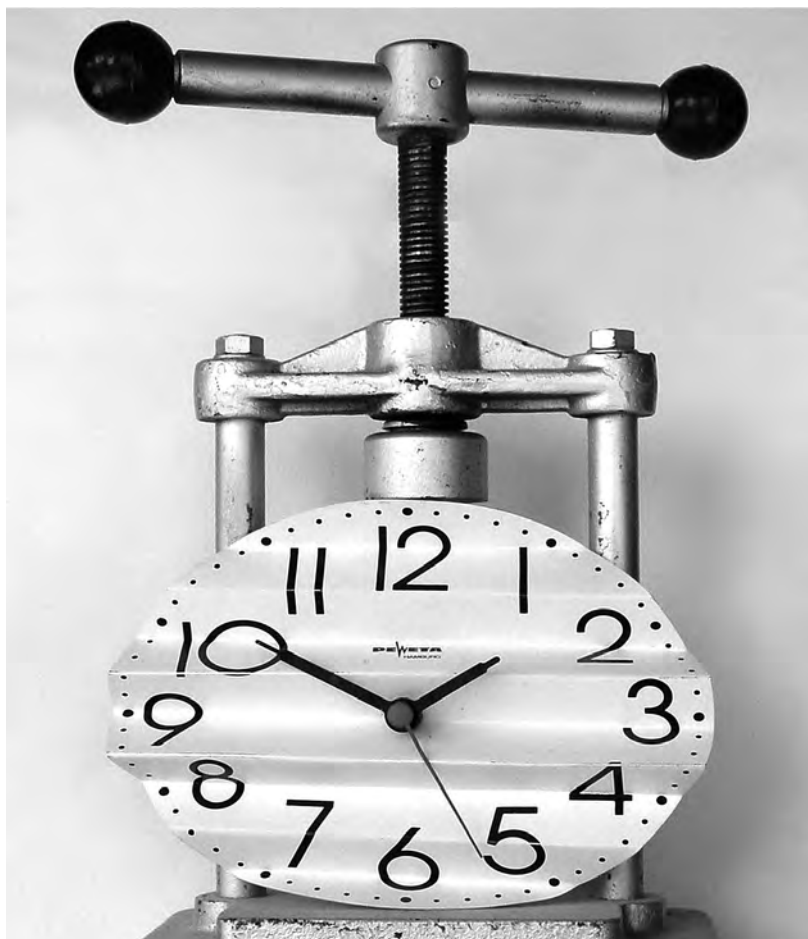
Anschrift der Verfasserin:  
Dipl.-Psych. Dr. phil. DorisWolf  
Am Oberem Luisenpark 33  
D-68165 Mannheim  
[www.doriswolf.de](http://www.doriswolf.de)

### Literatur:

- Baum J (2005). *Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht. Strategien in schwierigen Zeiten.* Kösel Verlag, München
- Merkle R (2017). *Wenn das Leben zur Last wird. Depressionen überwinden, ins Leben zurückkehren.* PAL-Verlag, Mannheim
- Kreis H (2004). *Wie Wunden heilen – Die Krise als Chance zum Neubeginn.* Droemer Knauer Verlag, München
- Wolf D (2018). *Einen geliebten Menschen verlieren. Eine Begleitung durch die Trauer.* PAL-Verlag, Mannheim
- Wolf D (2017). *Wenn der Partner geht. Trennungsschmerz und Liebeskummer bewältigen.* PAL-Verlag, Mannheim

# Wege aus dem Zeitinfarkt

Manfred Molicki



Nicht die Zeit, sondern das Tempo macht uns krank. In der Arbeit, der Schule, ja sogar in der Freizeit stehen wir oft unter Zeitdruck. Gesünder lebt, wer sich Spielräume für Entspannung und Besinnung schafft.

„Ich habe keine Zeit!“ Das ist der meistverwendete Satz, mit dem wir uns als Opfer des Zeitdrucks entschuldigen. Trotz vieler Erfindungen zum Zeitsparen leiden wir unter wachsendem Zeitmangel. Die Beschleunigung, das heißt der Wunsch, möglichst viel in immer kürzerer Zeit immer schneller zu erreichen, hat auch beim Essen, Schlafen und in der Heilung von Krankheiten Einzug gehalten. Doch hier kann unser Organismus nicht einfach gegen seine eigene Zeit schneller eingestellt werden. Bei einer immer größer werdenden Zahl von Menschen wächst das Bedürfnis, einmal aus der Treitmühle auszusteigen und die Zeitregie wieder selbst zu übernehmen.

## Alles braucht seine eigene Zeit

Auffällig ist, dass wir im alltäglichen Leben die Zeiten nicht mehr differenzieren. Wenn wir essen, dann arbeiten wir nicht selten dabei und nennen es Arbeitessen. Die Gleichzeitigkeit von Tätigkeiten ist im Frühstücksfernsehen schon institutionalisiert. Und am Abend beschleicht uns das Gefühl, ständig gewirbelt, aber doch nichts so richtig zu Ende geführt zu haben. Wer nicht berücksichtigt, dass jedes Ding seine eigene Zeit hat, der erlebt genau das, was er vermeiden wollte: Zeitdruck und -not. Klassische Methoden des Zeitmanagements erhöhen den Druck noch. Denn die exakte Planung verdichtet die Zeiten so, dass nun in den Zwischenräumen die Dinge erledigt werden, zu denen man sonst nicht gekommen wäre.

Natürlich muss man seine Zeit planen. Doch es ist wichtig, immer wieder zwischen der verfügbaren Zeit und der Zeit zu unterscheiden, über die die Dinge und Handlungen selbst verfügen wollen, um zu

© M. Molicki





**Auch im Alltag sollte man sich Zeit zum Entspannen nehmen. Sonst gelingt das Abschalten auch im Urlaub nicht mehr.**

gelingen. Nicht alles ist zu jeder Zeit dran. Es ist nicht leicht zu erkennen, welches Vorhaben jetzt seine Zeit haben will. Das können zu erledigende Aufgaben ebenso sein wie Zeiten, in denen wir uns niedergeschlagen fühlen oder krank sind. Um dies herauszufinden, müssen wir in uns hineinhorchen. Das kostet Zeit, von der wir glauben, sie nicht zu haben.

Übersehen wir nicht oft die Warnsignale unseres Körpers und der Seele, weil es Zeit brauchen würde, sich darum zu kümmern? Und wird es gesellschaftlich nicht mit höchster Verachtung bestraft, wenn man sich dem Faulenzen hingibt? Dabei sind diese untätig verbrachten Zeiten wertvoll für die Regeneration und die Entwicklung kreativer Ideen. Diese Eigenzeiten zeichnen sich dadurch aus, dass sie nicht fremdbestimmt sind und man noch selbst Regie über seine Zeit hat. Nur wer seine Eigenzeit noch spürt, wird überhaupt in der Lage sein, zwischen gesund- und krankmachenden Einflüssen zu unterscheiden und neue, kreative Wege zu gehen.

Wenn wir die Eigenzeiten nicht im Alltag zulassen, entziehen sie sich auch an den künstlich dafür vorge-

sehenen Tagen. Das ist oft erschreckend im Urlaub zu erkennen. Hier soll all das möglich werden, wofür man sich sonst keine Zeit nimmt. Die Zeit ist aber etwas Lebendiges und lässt sich nicht verschieben. Wer im Alltag nicht harmonisch zwischen Spannung und Entspannung wechseln kann, dem fehlt auch in seinen Freiräumen und -zeiten ein Modell für eine alternative Zeitgestaltung.

### **Termindruck und Hetze machen krank**

„Ich habe leider keinen Spielraum mehr“, ist eine häufige Terminabsage. Doch gerade in Spielräumen darf sich noch etwas Überraschendes ereignen. Sie sollten deshalb nie restlos ausgebucht sein. Wer seine Zeit so plant, dass keine Spielräume mehr da sind, nimmt sich erstens die Chance, auf Unvorhergesehenes zu reagieren. Und zweitens verschenkt er die Möglichkeit, hin und wieder tatsächlich zu spielen, das heißt die Zeit zweckfrei und nach Belieben zu gestalten. Leider merken es viele Menschen erst, wenn Körper oder Seele nicht mehr mitspielen. Das Herz kommt aus dem Rhythmus, man bekommt keine Luft mehr oder es melden sich andere psychosomatische Beschwerden.

Wer diese „Zeitkrankheiten“ früh genug erkennt, hat die große Chance, den krankmachenden Prozess umzukehren. So stand beispielsweise ein Bankdirektor kurz vor dem Herzinfarkt, als er seinen Zeitinfarkt bemerkte. Das veranlasste ihn, die Mittagspause nicht mehr für Arbeitsplanung und Anweisungen an seine Mitarbeiter zu nutzen, sondern mit seiner Frau Mittag zu essen und anschließend ausgeruht am Arbeitsplatz zu erscheinen. Nicht nur die Krankheits-symptome verschwanden, auch das Betriebsklima verbesserte sich.

Eine günstigere Prognose hat natürlich derjenige, der gar nicht erst einen Zeitinfarkt provoziert, sondern bewusst eine gesunde Zeitkultur in sein Leben integriert. Wer Wege aus dem Zeitinfarkt sucht, fragt sich schnell, was er tun kann. Doch diese Frage hilft nicht weiter, weil sie von den eigenen Strukturen ablenkt. Sinnvollerweise muss es lauten: „Wie stelle ich es an, so in Zeitnot zu geraten?“ Durch diese Sichtweise bleibt man bei seiner Verantwortung und den eigenen Veränderungsmöglichkeiten. Konkret könnte man sich fragen: „Soll der nächste Urlaub wieder mit Ausflügen komplett verplant werden?“ oder „Muss ich meinem Vorgesetzten mitteilen, dass der von ihm provozierte Druck eine gute Arbeitsqualität verhindert?“

### **Schule in der Beschleunigungsfall**

Um gesund mit der Zeit umgehen zu können, ist es nötig, dies so früh wie möglich zu erlernen. Die Schule ist nach Elternhaus und Kindergarten die wichtigste Institution für die Entwicklung einer Zeit-



**Manfred Molicki** hat über 40 Jahre Erfahrung als Lehrer und langjähriger Rektor einer großen Grundschule. Er arbeitete stets auch als Organisationsentwickler und Supervisor für schulische Führungskräfte. Auch nach seiner Pension spielt die Zeitkultur bei seinen Aktionen eine besondere Rolle, so leitet er nun den örtlichen Kunst- und Kulturverein.

Wer die Zeit im Griff haben will, sollte auch Freiräume einplanen – sonst erhöht sich der Zeitdruck.



kompetenz. Jedoch begegnen wir hier wie überall in der Gesellschaft dem Glaubenssatz: „Schneller ist besser!“ Eltern sehen sich fast ohnmächtig unzähligen Ansprüchen gegenüber: Das Kind soll auf keinen Fall etwas versäumen. Eltern kommen unmerklich und fast automatisch unter Beschleunigungsdruck und fragen sich: „Was muss ich tun, damit mein Kind in seiner Entwicklung möglichst schnell möglichst viel mitbekommt?“

An dem Beschleunigungswahn beteiligen sich die meisten Schulen bedenkenlos. Internationale Leistungsvergleiche provozieren zusätzlich Aktionismus, weil Bildungspolitiker glauben, schnell sichtbare Erfolge vorweisen zu müssen. Lernen heißt heute, immer mehr, immer schneller und gleichzeitig Stoff aufzunehmen. Die wachsende Zeitbeschleunigung in der Schule verringert permanent das, was einmal Bildung hieß. Bildung braucht nun einmal Zeit. Erfolgreich bewertet wird seltener der gute, sondern der schnelle Schüler. Hochgeschwindigkeit wird mit Qualität gleichgesetzt. Kaum einer fragt sich, welche Risiken und Nebenwirkungen die Beschleunigung hat und ob der schnelle Weg wirklich der nachhaltige ist. Aber

Kinder brauchen ihre Eigenzeit. Kinder kann man nicht wachsen! Für die alten Griechen war das nichts Neues. Schule kommt vom griechischen *scholé*, was übersetzt Muße heißt. Und Muße ist dabei nicht Leere, sondern ein Kräfte schöpfendes Moment.

Schule und Kindergarten müssen nicht nur das Lernen lehren. Auch das Entlernen, das Auflösen von in früher Kindheit gelernten destruktiven Denk- und Verhaltensweisen zum Umgang mit Zeit, sollte auf dem Lehrplan stehen. Bildungseinrichtungen sind lernende Organisationen, die sich nur in einem bewussten Prozess zu einer effizienten Institution entwickeln. Teil dieses Prozesses ist es, Zeit für Reflexionen über die eigenen Zeitauffassungen einzuplanen. Doch die Zeit dafür muss man sich nehmen.

### Wege für einen bewussten Umgang

In der Schule, die der Autor leitete, eine Grundschule mit rund 300 Schülern sowie 20 Lehrkräften, wurde ein anderer Umgang mit der Zeit umgesetzt. Das Kollegium erklärte die gesunde Zeitkultur zum Punkt 1 ihres Schulprogramms: Kein Schüler, keine Lehrkraft und auch die Eltern sollten unter Zeitstress und nachfolgender Angst leiden. So bekamen die Kinder Zeit, um in Ruhe nachzudenken, um Konflikte zu klären, oder um im eigenen Arbeitstempo qualitativ Hochwertiges zu schaffen. Schließlich weiß selbst schon der Volksmund: Angst macht dumm! Zahlreiche Projekte wie ein Fitnessprogramm, der Aufbau eines umfangreichen Managements zur Qualitätssicherung oder eines nachhaltigen Ernährungscurriculums waren nur deswegen erfolgreich, weil die Verantwortlichen den Faktor Zeit bewusst ins Zen-

trum der Aufmerksamkeit gesetzt und sich viel Zeit für die gemeinsame Reflexion genommen haben.

### Von der Atemlosigkeit zum Durchatmen

Gestresste, aber dabei noch zeitbewusste Menschen suchen in ihrer freien Zeit oft einen Ort, an dem sie wieder das eigene Zeitmaß finden können. Solche Orte gibt es. Beispielsweise laden etliche *Zeit-Schätze* in Königsfeld im Schwarzwald ein, die eigene Geschwindigkeit zu überprüfen, innezuhalten und aus der Atemlosigkeit zum Durchatmen zu kommen. So können Touristen hier von Yoga bis Ayurveda viele Wege zur Eigenzeit finden. Eine kleine Uhrenfabrik präsentiert die Eigenzeit-Uhr, die nur einen Stundenzeiger besitzt und so daran erinnert, dass es noch etwas anderes als die exakte Uhrzeit gibt. Ein Restaurant in Königsfeld wird im Slow-Food-Führer empfohlen, in dem sich der Küchenchef Zeit für gute, saubere und faire Speisen nimmt. Eine kleine Kaffeerösterei nimmt sich die Zeit, den Kaffee bei milder Temperatur 20 Minuten lang zu rösten. In Großröstereien geschieht dies in einem Bruchteil der Zeit – nämlich hochoverhitzt in nur 15 Sekunden. Den Qualitätsunterschied kann nur genießen, wer sich dafür Zeit nimmt.

„Zeit ist Geld!“ oder „Schneller ist besser!“ – lauten die Glaubenssätze der Kritiker aus dem Lager der Beschleuniger. Ihnen sei zum Schluss nicht ohne Ironie ein dritter Satz zugerufen: „Leben Sie schneller, dann sind Sie eher fertig!“



Anschrift des Verfassers:  
Manfred Molicki  
[www.zeitkultur.com](http://www.zeitkultur.com),  
[www.eigenzeit.de](http://www.eigenzeit.de),  
[www.kunstkultur-koenigsfeld.de](http://www.kunstkultur-koenigsfeld.de)

## Mini-Meditationen

# Schnell wieder bei mir

Ulrich Hoffmann

Die Forschung sagt eindeutig: Meditation ist gut für uns. Der Hauptgrund, es nicht zu tun, lautet meist „keine Zeit“. Damit ist jetzt Schluss: Diese Mini-Meditationen dauern nur drei Minuten und lassen sich mühelos in den Alltag integrieren.

**M**editation trainiert das Gehirn zum Nichtstun, zum Stillhalten – ein interessantes Unterfangen für unseren Kopf, dem wir ständig Höchstleistungen abverlangen. Unser Gehirn ist immer voller Gedanken, dauernd im Dienst, aber dabei verdammt gestresst und unkonzentriert. Übt man in ruhigen Momenten das gezielte Abschalten, kann unsere Zentrale im Kopf regenerieren. Dieses Element der aktiven Erholung ist viel wirksamer als eine einfache Pause.

Es gibt Meditationen für die unterschiedlichsten Lebenssituationen und Persönlichkeitstypen. So wie Musik die verschiedensten Stilrichtungen aufweist, so entwickelten sich auch sehr unterschiedliche Meditationsformen. Sie sprechen ver-

schiedene Sinne an und wirken auf unterschiedliche Weise. Die bekanntesten Meditationstechniken sind im Folgenden kurz beschrieben:

**Achtsamkeitsmeditationen** sind in Europa und Nordamerika aktuell am bekanntesten. Dabei achtet man konzentriert auf etwas, häufig den eigenen Atem (siehe rechte Seite), die Umgebungsgeräusche, Gedanken oder Gefühle. Achtsamkeitsmeditationen bilden die Grundlage der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion.

**Vipassana-Meditationen** gehen über das Einüben der Achtsamkeit hinaus. Im Vipassana ist das Ziel, auf der Grundlage achtsamer Wahrnehmung Einsichten zu gewinnen, zum Beispiel über das *wahre Ich*.



**Visualisierungen:** Bei dieser Methode lässt man bewusst Bilder vor seinem inneren Auge entstehen. Visualisierungen helfen vielen Menschen besonders gut, sich zu entspannen und von einer belastenden Alltagssituation zu lösen. Sie können ein einfacher Einstieg in die Meditation sein (siehe „Strandmeditation“ rechts).

**Chakra-Meditation** beschäftigt sich mit den sieben Energiezentren im Körper, wie sie aus manchen hinduistischen und buddhistischen Lehren bekannt sind. Ziel ist es, den Energiefluss anzuregen und ein Ungleichgewicht aufzulösen

**Aktive Meditationen** bieten die Möglichkeit, Alltagsaktivitäten neu und aufmerksam zu erledigen. „Wenn du Wasser schöpfst, schöpfe Wasser“, heißt es – man könnte auch sagen: Eins nach dem anderen, oder: Immer mit der Ruhe. Besonders bekannt sind Geheimmeditationen, für die man langsamer gehen muss als üblich und die sich zum Beispiel gut beim Warten an der Bushaltestelle durchführen lassen. Auch Yoga, Taijiquan und Qi Gong zählen zu den aktiven Meditationen, da sie nicht nur auf

## Meditation zeigt Wirkung

- stärkt die Zellgesundheit und verlangsamt den Alterungsprozess
- senkt den Blutdruck
- senkt den Anteil der Stresshormone im Blut
- kurbelt das Immunsystem an
- wirkt gegen Schmerzen so gut wie gängige Schmerzmedikamente
- unterstützt das Verdauungssystem

körperliche Fitness zielen, sondern zugleich eine Erholung des Geistes anstreben.

Bei der **Liebende Güte Meditation** (Fachbegriff: Metta-Meditation) senden wir erst uns selbst, dann den Menschen, die wir mögen, und schließlich Personen, die uns weniger sympathisch sind sowie allen Lebewesen auf der Welt Liebe und Dankbarkeit. Mönche, die die Metta-Meditation über lange Zeit hinweg regelmäßig praktizieren, gehören laut wissenschaftlichen Studien zu den glücklichsten Menschen der Welt.

### Strandmeditation: Für fünf Minuten im Urlaub

Wählen Sie einen Zeitpunkt, zu dem Sie für fünf Minuten ungestört sein werden. Schließen Sie die Tür und schalten Sie Ihr Handy in den Flugmodus. Setzen Sie sich bequem und mit aufrechtem Rücken hin. Sie können auf einem ganz normalen Stuhl sitzen, die Füße hüftbreit aufgestellt. Oder Sie sitzen auf einem Kissen auf dem Boden im Schneidersitz. Die Hände legen Sie auf die Knie, Handflächen nach unten. Schließen Sie die Augen, wenn es Ihnen angenehm ist; sonst schauen Sie unfokussiert wie beim Tagträumen in eine mittlere Entfernung.

Stellen Sie sich nun vor, Sie sitzen am Strand. Es kann einer sein, an dem Sie schon einmal Urlaub gemacht und sich wohlgeföhlt ha-

ben. Sie können aber auch einen Strand wählen, den Sie nur von Fotos kennen, oder einfach einen schönen Fantasiestrand. Nehmen Sie den Strand möglichst genau und mit vielen Details wahr. Das Meer rauscht beruhigend. Kleine Wellen schlagen in einem langsamen Rhythmus ans Ufer. Sie sitzen oder liegen im Halbschatten. Eine sanfte Brise weht vom Wasser her und bringt einen Hauch Kühle mit sich. Ist der Strand menschenleer und haben Sie ihn für sich? Oder sind noch andere Besucher hier? Stehen landeinwärts Büsche, Pinien oder Palmen? Und nicht zu vergessen: Wie riecht es? Nach Algen, nach Salz, nach Sonnencreme?

Legen Sie im Geiste etwas in Ihre Hand – eine Muschel, einen glatt geschliffenen Stein – irgend etwas, das Sie gern mitnehmen möchten. Lauschen Sie noch einmal dem beruhigenden Rauschen der Wellen und kommen Sie langsam mit Ihrem geistigen Souvenir im Gepäck in Ihren Alltag zurück.

### Die schnellste Atemmeditation der Welt

Diese Übung hilft akut gegen Stress und Überforderung. Sie wird weltweit von Ärzten, Polizisten und Feuerwehrleuten genutzt. Atmen Sie ein und zählen Sie dabei bis vier. Halten Sie den Atem an und zählen Sie dabei bis vier. Atmen Sie aus und zählen Sie dabei bis vier. Halten Sie wieder den Atem an und zählen Sie dabei bis vier.

Das war's. Sie werden spüren, wie viel ruhiger Sie geworden sind. Das liegt am Einfluss des Atems auf das vegetative Nervensystem.

### Wie lange sollte eine Meditation dauern?

Traditionell wird zwischen 15 Minuten und weit über zwei Stunden meditiert. Aber drei Minuten sind besser als nichts! Also integrieren Sie die beschriebenen Übungen in Ihren Alltag. Die Zeit hat jeder – nach dem Frühstück, auf dem Weg zur Arbeit, in der Mittagspause, vor dem Zubettgehen. Versuchen Sie, jeden zweiten Tag eine Mini-Meditation durchzuführen. Denn es lässt sich beweisen: Öfter ist besser als länger!



#### Über den Autor:

Ulrich Hoffmann ist mehrfacher Bestsellerautor, verheiratet und dreifacher Vater. Er ist Mitglied der Organisation „1% for the planet“, das heißt, er spendet nachweislich mindestens ein Prozent seines Umsatzes an Umweltschutzorganisationen. Hoffmann ist zertifizierter Meditations- und Yogalehrer. Mehr unter [www.ulrichhoffmann.de](http://www.ulrichhoffmann.de)

### Bücher des Autors

Mini-Meditationen. GU Verlag 2014, 9,99 €

Meditation: Mein Übungsbuch für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit. GU Verlag 2015, 9,99 €

Die Meditationsbox. 49 Meditationskarten. Königsfurt-Urania Verlag 2016, 16,95 €

One, two, free: Kleine Yogapausen für sofort und überall. GU Verlag 2016, 14,99 €

Einschlafen ist gar nicht schlimm und Konzentrieren ist ja ganz leicht: Mini-Meditationen für Kinder. Knauer Balance 2017, 14,99 €

Mein Kopf. Mein Herz. Mein Weg: Der 28-Tage-Plan für ein glücklicheres Leben. Königsfurt-Urania Verlag 2017, 14,95 €





© grafnet/123RF.com

# Warum Veränderungen so schwierig sind

Roland Kopp-Wichmann

Persönliche Veränderung geschieht nicht, weil Sie gut informiert sind oder etwas mit Vernunft eingesehen haben. Persönliche Veränderung braucht eine starke emotionale Beteiligung. Diese erleben Sie, wenn Sie die Vermeidungsstrategien und inneren Konflikte in sich kennen lernen, die Ihnen im Wege stehen.

**V**ermutlich haben Sie das auch schon erlebt: Obwohl Sie schon monatelang täglich zu viel arbeiten, fällt es Ihnen schwer, abends früher mal aus dem Büro zu gehen. Sie haben sich vorgenommen, gesünder zu essen – aber in der Hektik greifen Sie doch wieder zu dem, was gerade da ist. Eigentlich haben Sie gute Vorsätze, doch immer wieder tun Sie das Gegenteil. Warum ist es eigentlich bei manchen Verhaltensweisen so schwer, diese zu ändern? Schließlich weiß man, dass es besser wäre, sich zu ändern.

## Noch so gute Argumente reichen nicht

Meist sind auch gute Tipps von Kollegen oder Freunden wenig hilfreich. Entweder die Ratschläge sind nicht wirklich neu oder man hat das längst schon ausprobiert und es klappte nicht. Oft ist die Konsequenz, dass man sich danach schlechter fühlt und sich fragt, warum es bei anderen anscheinend so mühelos zu klappen scheint und bei einem selber nicht. Andererseits wissen Sie, dass Sie schon Etliches in Ihrem Leben geändert haben. Sie haben

vielleicht den Job gewechselt oder sich ein vegetarisches Kochbuch gekauft. Warum klappt es dann nicht mit der doch so vernünftig scheinenden Ernährungsumstellung? „Vielleicht bin ich einfach nicht diszipliniert genug?“ Sich hier allzu schnell abzufinden, ist jedoch keine gute Lösung. Oder das Ganze herunterzuspielen: „Na, so überlebenswichtig ist es nun auch nicht.“ Das macht Sie letztlich auch nicht zufrieden. Hilfreicher ist es, genauer zu verstehen, was es mit bestimmten Veränderungen und den Schwierigkeiten dabei auf sich hat.

## Es gibt zwei Arten von Problemen

Bei bestimmten Problemen fehlt Ihnen einfach nur die richtige Information. Wenn Sie die Fernbedienung Ihres neuen Fernsehers ausprobieren, brauchen Sie nur die entsprechenden Informationen. Die finden Sie entweder durch Versuch und Irrtum heraus. Oder Sie schauen in die Gebrauchsanleitung und befolgen diese Schritt für Schritt.

Daneben gibt es aber noch eine zweite Art von Problemen. Die sind nicht so einfach Schritt für Schritt zu lösen. Obwohl Sie auch da die richtigen Informationen zur Hand haben, gelingt es Ihnen zum Beispiel nicht, sich besser zu ernähren. Sie müssten nur morgen in den Bioladen gehen, die passenden Produkte einkaufen und diese dann nach einem leckeren Rezept zubereiten. Auch mit dem Rauchen aufzuhören, scheint ganz leicht zu gehen. Sie kaufen einfach keine Zigaretten und lehnen jedes Mal ab, wenn Ihnen eine angeboten wird. Total einfach. Doch leider klappt es bei der zweiten Art von Problemen so nicht. Und zwar deshalb, weil dabei meist ein innerer Konflikt mit im Spiel ist.



© Barbara Nobis/pixelio.de

**Warum ist es so schwer, ungesunde Verhaltensweisen aufzugeben? Oft stecken innere Konflikte dahinter.**

### **Die Ursache ist ein innerer Konflikt**

Manche problematischen Verhaltensweisen sind Lösungen. Und zwar Lösungen für einen inneren Konflikt. Das Schwierige dabei ist, dass man meist diesen inneren Konflikt gar nicht genau kennt. Er ist einem unbewusst. Und deshalb kann man sich auch schlecht Alternativen dafür überlegen. Aber um welche inneren Konflikte geht es dabei? Was bei Ihnen selbst genau dahinter steckt, müssen Sie zwar für sich selbst herausfinden. Aber es gibt einige allgemeine Hinweise, die Ihnen dabei helfen: Rauchen ist für viele Menschen oft eine gute Entschuldigung, eine Pause zu machen. Natürlich könnte man auch so ein paar Minuten abschalten, tiefe Atemzüge am Fenster machen und sich entspannen. Doch was würden die Kollegen dann denken oder sagen? Rauchen ist auch gesellschaftlich akzeptiert, um Pausen zu machen. Ebenso scheinen unangenehme Gefühle wie Ärger, Langeweile oder Schüchternheit, die zu einem inneren Konflikt führen könnten, mit einer Zigarette einfacher zu regulieren zu sein.

Auch ungesundes Essen kann helfen, lästige Gefühle zu vermeiden oder schneller auszugleichen. Denn Fett und Süßes verschaffen erwiesenermaßen gute Gefühle. Wer gefrustet ist und schnellen Trost sucht, greift eben lieber zu dem schnell verfügbaren Junk-Food und Schokolade, anstatt sich einen Salat oder eine Gemüsepfanne zu schnippeln. Bei sportlicher Betätigung bedarf es erst einmal einer körperlichen Anstrengung, bevor einen die Endorphine belohnen.

Sich nach dem Aufstehen zum Joggen aufzuraffen, braucht einen entsprechenden Entschluss. Man muss erst einmal aus der geliebten Komfortzone heraustreten und dabei sind die guten Argumente, die für mehr Fitness sprechen, weit weg.

### **Jedes Verhalten ist neurologisch gebahnt**

Alle Gewohnheiten, seien es Gedanken, Bewegungen, Gefühle oder Verhaltensweisen, sind in unserem Gehirn über Verschaltungen gebahnt. Egal ob Sie Autofahren, diesen Text lesen oder am PC etwas tippen – Sie müssen kaum darüber nachdenken. Es passiert ganz automatisch. Das ist der große Vorteil der neurologischen Bahnung. Bei diesen Verschaltungen gibt es schmale Straßen, Bundesstraßen und sechspurige Autobahnen. Alles, was wir gewohnheitsmäßig tun, ist in ähnlicher Weise auf diesen inneren Autobahnen gespurt. Ein Beispiel: Sie fühlen sich bei der Arbeit gestresst. Sie spüren, dass Sie jetzt eine kleine Pause brauchen. Bei einem Raucher ist Pause aber mit Zigarette neurologisch

verbunden. Und unbewusst greift er zur Packung. Er beschließt nicht bewusst, dass er jetzt eine Pause und eine Zigarette rauchen möchte. Es ist meist eine völlig unbewusste Handlung.

Diese automatischen Verhaltensmuster sind enorm mächtig und rationaler Einsicht meist nicht zugänglich. Sie wollen mit der schädlichen Verhaltensweise aufhören – aber es passiert trotzdem immer wieder. Ihr innerer Konflikt und das dazu passende Verhalten sind meist viel stärker als Ihre Vernunft. Was bedeutet das nun, wenn Sie trotzdem etwas verändern wollen. Es braucht dazu vor allem vier Dinge:

### **1. Fassen Sie einen Entschluss!**

Formulieren Sie Ihr Ziel nach der sogenannten SMART-Formel. Dabei bedeutet: S – spezifisch: Ihr neues Verhalten muss genau beschrieben sein. Also nicht negativ formulieren, womit Sie aufhören wollen, sondern legen Sie genau fest, was Sie tun wollen. M – messbar: Ihr Vorhaben sollte in irgendeiner Form quantifizierbar sein. A – aktionsauslösend: Ihr Ziel muss etwas sein, was Sie tun können, nicht etwas, bei dem Sie warten müssen, dass ein anderer etwas tut. R – realistisch: Nehmen Sie sich besser ein kleineres Ziel vor anstatt etwas zu Ambitioniertes, wozu Sie dann doch nicht die Zeit oder die Energie finden. T – terminiert: Ihr Ziel sollte einen regelmäßigen Termin beinhalten oder einen Zeitpunkt, bis zu dem Sie es erreicht haben wollen. Ein schlecht formuliertes Vorhaben wäre also: „Ich sollte mehr auf meine Ernährung achten.“ Ein nach der SMART-Formel beschrie-

benes Ziel lautet dagegen: „Ab Montag esse ich jeden Morgen Müsli mit einem Stück Obst.“

## 2. Machen Sie sich Ihre Sabotagestrategien bewusst!

Es ist wichtig, zu untersuchen, mit welchen Gedanken Sie sich selbst immer wieder davon abbringen, das neue Verhalten umzusetzen. Es geht also darum, innerlich zu beobachten, was genau in Ihnen abläuft, bevor Sie zu dem alten Verhalten greifen. Wenn Sie sich also gesünder ernähren wollen, bemerken Sie vielleicht, dass Sie sich zu wenig Zeit für die Planung nehmen, wie Sie sich gesünder ernähren können und dann in der Eile zum schnell verfügbaren Junk-Food greifen. Sie verwässern Ihren Entschluss durch Gedanken wie: „So schlimm ist es auch nicht, wenn ich das esse.“ Das stimmt zwar sachlich, aber Sie untergraben damit gleichzeitig Ihre Motivation.

## 3. Spüren Sie Ihren inneren Konflikt auf!

Die Gefahr, in das alte Verhaltensmuster zurückzufallen, ist umso größer, je weniger Sie wissen, was

Ihnen das alte Verhalten bringt. Dazu braucht es vor allem die Fähigkeit zur achtsamen Selbstbeobachtung. Damit ist gemeint, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in Bezug auf eine bestimmte Situation möglichst genau wahrzunehmen. Das geht zum Beispiel durch Fragen wie: Was befürchte ich, was passieren könnte, wenn ich mich anders verhalten würde, also nicht rauche, Sport treibe, mich gesünder ernähre? Was glaube ich, was andere dann über mich denken könnten? Was würde ich selbst über mich denken? Wichtig dabei ist, nicht zu sehr verstandesmäßig darüber nachzudenken, sondern mehr auf das zu achten, was Ihnen spontan dazu einfällt.

## 4. Nehmen Sie sich Zeit!

Neues Verhalten muss auch neurologisch gebahnt werden. Weil Ihr gewohntes Verhalten auf breiten inneren Autobahnen verläuft, muss sich das gewünschte neue Verhalten – quasi eine neue Straße neben der Autobahn – etliche Male neu bahnen können. Dazu braucht es Konzentration und Bewusstheit, ähnlich einem Klavierspieler, der einen hartnäckig auftretenden Fehler beseitigen will. Er muss langsam immer wieder die richtige Taste drücken, bis nach einer Weile der richtige Ton automatisch getroffen wird und er von selbst richtig spielt. Dabei spielt auch die Zeit eine Rolle. Erst wenn Sie das neue Verhalten ziemlich konsequent etwa drei Wochen gebahnt haben, haben Sie eine realistische

Chance, dass Sie in Stresssituationen nicht gleich wieder in das alte Fahrwasser zurückfallen.

Hier ein paar Beispiele für solche Neubahnungen: Sie nehmen sich vor, wenn der Impuls zu rauchen kommt, dass Sie stattdessen ein Glas Wasser trinken, am Fenster drei Minuten tiefe Atemzüge nehmen oder langsam eine Karotte kauen. Sie stellen Ihre Küche auf besseres Essen um, indem Sie sich ein tolles Kochbuch zulegen, entsprechende Lebensmittel einkaufen und einen Speiseplan für die nächste Woche aufstellen. Sie fragen in Ihrem Bekanntenkreis herum, wer gerne mit Ihnen zusammen Sport machen würde. Dann verabreden Sie sich für feste Tage und Zeiten.

Vielleicht wird jetzt etwas klarer, warum einige Ihrer bisherigen Versuche, etwas zu verändern, gescheitert sind. Und warum die meisten Selbsthilfebücher zwar gute Tipps geben, aber es genauso wichtig ist, herauszufinden, welchen *Nutzen* Ihnen das alte Verhalten bringt. Haben Sie das erst einmal genauer erforscht, können Sie sich auch ähnlich attraktive Alternativen überlegen und mit neuem Schwung in Ihr Leben integrieren. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!



Diplom-Psychologe **Roland Kopp-Wichmann** ist seit 1985 als Führungskräfte-trainer und Coach tätig. Als freier Mitarbeiter war er mehrere Jahre in der Unternehmensberatung aktiv, gründete und leitet zwanzig Jahre lang mit Kollegen ein Ausbildungsinstitut für Persönlichkeitstraining. Heute hält er Vorträge und leitet Persönlichkeitsseminare zur persönlichen Veränderung.



© E. Schäfer/Fotolia.com

Wie auf einer Autobahn spüren sich unsere Gewohnheiten neurologische Bahnen im Gehirn.

Anschrift des Verfassers:  
Dipl. Psych.  
Roland Kopp-Wichmann  
Albert-Ueberle-Str. 11  
D-69120 Heidelberg  
[www.seminare4you.de](http://www.seminare4you.de)

## Achtsamkeit

# Augenblick, verweile doch!

Dr. Nils Altner

Achtsamkeit ist en vogue. Allerorten liest man davon, sogar im sonntäglichen Krimi „Tatort“ wurde schon ein Achtsamkeitskurs erwähnt. Tatsächlich haben sich in Deutschland verschiedene achtsamkeitsbasierte Methoden und Programme in Prävention und Therapie etabliert.



© nickolya/Fotolia.com

**A**chtsamkeit ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht – statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft – und nicht wertend ist.“ So lautet eine der am häufigsten zitierten Definitionen für Achtsamkeit des US-Amerikaners Jon Kabat-Zinn. Achtsamkeitsmethoden und -programme gehören zu den evidenzbasierten Interventionen der Mind-Body-Medizin (MBM), die seit den 1970er Jahren erfolgreich in der Behandlung von kranken Menschen zum Einsatz kommen, insbesondere bei chronischen Beschwerden.

### **Sich selbst und anderen zugewandt**

Das bekannteste Programm zur Einübung von Achtsamkeit ist wohl die Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) nach Jon Ka-

bat-Zinn. Daneben existieren noch eine Reihe weiterer achtsamkeitsbasierter Gruppenprogramme für Erwachsene wie Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT) nach Williams, Teasdale und Segal oder das Mindfulness-based Compassionate Living (MBCL) nach van den Brink und Koster. Auch verschiedene Psychotherapien beziehen Achtsamkeitsaspekte mit ein. Ein Ziel all dieser Interventionen ist das Einüben einer präsenten, zugewandten und freundlichen Haltung sich selbst und anderen gegenüber.

In dem ältesten und am besten untersuchten Achtsamkeitsprogramm MBSR erlernen die Kursteilnehmer zum Beispiel in acht jeweils wöchentlichen Sitzungen von etwa 2,5 Stunden Dauer und dann mit CDs zuhause die folgenden Methoden: achtsames Essen,

Körperwahrnehmung (Body Scan), Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit auf den Atem, eine Hatha-Yoga-Reihe und achtsames Gehen. Zusätzlich werden Themen wie selektive Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Stress, Kommunikation, Umgang mit schwierigen Gefühlen und achtsamer Konsum bearbeitet. Zuweilen werden auch Übungselemente aus dem Qigong oder Tai Chi einbezogen.

### **Beschwerden klingen ab – Lebensqualität steigt**

Viele Teilnehmer von Achtsamkeitskursen entdecken auf der Erlebensebene, dass ihre Wahrnehmungen und Gefühle wandelbare und vorübergehende Erscheinungen sind. Während sie lernen, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Körperwahrnehmungen sowie auf das Entstehen und Vergehen von Wahrnehmungen, Gedanken



und Gefühlen zu lenken, eröffnet sich ein Erlebensraum. Anstatt wie gewohnt den Ist-Zustand an einem idealen Soll-Zustand zu messen und durch entsprechendes Tun dafür zu sorgen, dass wir diesem näher kommen, lädt die achtsame Haltung dazu ein, innezuhalten und für eine Weile einfach da zu sein.

Das Verweilen in diesem Daseinsraum von Augenblick zu Augenblick wird oft als sehr entlastend, beruhigend und auch als beglückend erlebt. Metaanalysen zeigen, dass Programme wie MBSR mittelstark lindernd auf psychische Symptome von Angst, Depressivität und Stress wirken. Bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, bei Krebs, HIV, Herz- und Suchterkrankungen lassen sich ebenfalls mittelstark lindernde Wirkungen auf körperliche Symptome nachweisen. Auch nehmen Empathie, Fähigkeiten zur Stressbewältigung, Schlaf- und Lebensqualität zu. Eine aktuelle Untersuchung zu Wirkeffekten von achtsamkeitsbasierten Interventionen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren fand ähnliche Effekte.

### **Selbstwirksamkeit und Empowerment wachsen**

Mit der wachsenden Fähigkeit zur bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit auf Körper und Atem und dem gleichzeitigen Sein-Lassen der kognitiven Aktivitäten, harmonisieren sich akute stressbedingte Erregungsparameter wie Muskelspannung, Blutdruck und Puls. Die immer wieder eingeübte zugewandte, nicht abwertende und nicht reaktive Haltung zu den wahrgenommenen Erscheinungen ermöglicht einen Interpretations- und Handlungsspielraum, der über quasi automatische Abwehr-, Kampf-, Flucht- oder Erstarrungs-

reaktionen hinausgeht. Dabei werden zunehmend Haltungen und Beziehungen möglich, die von Akzeptanz, Gelassenheit, Zuwendung, Mitgefühl, Selbstlosigkeit, Humor, Verbundenheit und auch Sinn geprägt sind. Die Kursteilnehmer können dadurch einen Zuwachs an Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung (Empowerment) erleben, die sie im Umgang auch mit schwierigen und belastenden Situationen wie etwa einer chronischen Erkrankung stärken.

Hirnphysiologisch lassen sich dabei Veränderungen von Funktion und Struktur in verschiedenen Hirnarealen nachweisen, die gemeinsam einen Prozess der erweiterten Selbstregulation ermöglichen. Das heißt, durch die Achtsamkeitspraxis werden wir mehr zu Herren im eigenen Haus, indem wir zunehmend bewusster wählen können, ob und wie wir auf äußere und innere Stressoren reagieren wollen.

Mit der Achtsamkeitspraxis finden wir inmitten einer außer sich geratenen Welt Mittel und Wege, mit denen es gelingt, im Augen-

blick zu verweilen und uns an seiner Schönheit zu freuen. Dabei können wir darauf bauen, dass wir alle zutiefst wissen, wie (gut) sich eine präsente, geistesgegenwärtige Haltung anfühlt, da wir als kleine Kinder oft in dieser Präsenz anwesend waren. Wie wunderbar und heilsam es für die Gesellschaft wäre, wenn wir unseren Kindern die Kultivierung dieser Haltung ermöglichen, indem wir achtsamkeitsbasierte Erziehungs- und Bildungsformen etablierten, wird zunehmend erprobt. Immer mehr Achtsamkeitslehrer bieten hier Weiterbildungen an.

### **Selbstachtsamkeit als protektiver Faktor**

In Zusammenarbeit mit dem Institut für angewandte Innovationsforschung der Ruhr Universität Bochum haben wir am Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen aktuell untersucht, ob und welche protektiven Wirkungen Achtsamkeit auf psychische Belastung, Gesundheit und Arbeitsfä-



Dr. phil. Nils Altner führt an der Klinik für Naturheilkunde und Integrative Medizin der Kliniken Essen-Mitte Achtsamkeits- und Mind-Body-Programme durch. Er forscht, unterrichtet und publiziert zu Achtsamkeit, Gesundheit, betrieblicher Gesundheitsförderung und Bildung, unter anderem an der Uni Duisburg-Essen.

## **Übung: Der Atemraum**

### **Eine einfache Achtsamkeitsübung in drei Schritten**

**Halten Sie** für einen Moment in Ihrem Tun inne. Schließen Sie die Augen. Spüren Sie, wie Sie in diesem Moment hier sitzen. Nehmen Sie den Raum und die Geräusche wahr, die Sie umgeben, spüren Sie die Kleidung auf der Haut und Ihren Körper, so wie er jetzt hier sitzt.

**Spüren Sie**, wie der nächste Einatemzug Ihren Körper weitet und wie er mit dem Ausatmen jetzt ein wenig loslässt. Bleiben Sie dabei, Atemzug für Atemzug, vielleicht fünf oder auch zehn Atemzüge lang.

**Nehmen Sie** nun Ihren atmenden Körper in Ihrer Umgebung wahr. Öffnen Sie die Augen, spüren Sie sich in Ihrer Welt und fahren Sie dann verbunden mit Ihrem Innern und mit der Welt außen in Ihrem Tun fort.

Eine vom Autor gesprochene Anleitung zu einer vertiefenden Achtsamkeitsübung, dem Body Scan, ist online kostenlos verfügbar: [www.achtsamkeit.com/audio.htm](http://www.achtsamkeit.com/audio.htm)



© R. Kneschke/Fotolia.com

higkeit hat ([www.iai-bochum.de/kreare](http://www.iai-bochum.de/kreare)). In der vom Bundesministerium für Bildung und Forschung in Auftrag gegebenen Studie ging es um den Einfluss des demografischen Wandels auf Kreativität und Leistungsfähigkeit von Forschern und Entwicklern. Dazu befragten wir 398 Beschäftigte aus diesem Bereich. Die Auswertung der Antworten zeigte, dass mit 62 Prozent über die Hälfte aller Befragtenangaben, Symptome mittlerer und starker Erschöpfung zu spüren, das heißt unter Schlafstörungen zu leiden, sich ausgelaugt und lustlos zu fühlen, schnell irritierbar sowie generell erschöpft, müde und ausgebrannt zu sein.

Als protektiven Faktor fanden wir in unserer Stichprobe eine ausgeprägte Selbstachtsamkeit. Um diese zu erfassen, ermittelten wir in Anlehnung an einen standardisierten Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA) einen Score für die Selbstachtsamkeit. Ein hoher Wert spricht dafür, dass die Person sich für ihre eigenen Fehler und Schwierigkeiten nicht verurteilt,

dass sie sich selbst freundlich behandelt, wenn Dinge im Leben schief gehen, dass sie mit Humor wahrnehmen kann, wie sie sich manchmal das Leben schwer macht, und dass sie auf die Motive ihrer Handlungen achtet. Die Datenanalyse ergab, dass die Personen in der Befragung, die hohe Werte für einen solchen bewussten und freundlich achtsamen Selbstbezug aufwiesen, geringe Anzeichen für eine vitale Erschöpfung zeigten. Die Daten legen nahe, dass Selbstachtsamkeit als eine zentrale Gesundheitsressource vor Überschätzung der eigenen Kraftreserven, vor Überforderung und einer nachfolgenden vitalen Erschöpfung schützt.

### In Therapie und Prävention anerkannt

Heute werden Achtsamkeitsmethoden sowohl bei psychischen Symptomen als auch physischen Erkrankungen erfolgreich angewendet. So sind achtsamkeitsbasierte Interventionen aufgenommen worden in die Behandlungsleitlinie für Depressionen bei Kindern und

### MultiplikatorInnen und Übungsleiter

Eine MultiplikatorInnen-Weiterbildung zu „Gesundheit, Achtsamkeit & Mitgefühl in der menschenbezogenen Arbeit-GAMMA“ bietet der Lehrstuhl für Naturheilkunde der Universität Duisburg-Essen an, zudem Therapeutenausbildungen in achtsamkeitsbasierter Mind-Body-Medizin ([www.nhk-fortbildungen.de](http://www.nhk-fortbildungen.de)). Ausbildungen zur Kursleitung für MBSR und MBCT bietet z.B. das [www.institut-fuer-achtsamkeit.de](http://www.institut-fuer-achtsamkeit.de) an mehreren Standorten an.

Jugendlichen sowie zur Rückfallprophylaxe in die Leitlinie für die Behandlung von an Depression erkrankten Erwachsenen. In der Interdisziplinären S3-Leitlinie für die Diagnostik, Therapie und Nachsorge des Mammakarzinoms sind sie ebenfalls zu finden. Auch die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen inzwischen im Rahmen von Präventionsmaßnahmen Achtsamkeitskurse anteilig.



© AOK-Mediendienst

Wer beruflich oder privat an achtsamkeitsbasierten Ansätzen interessiert ist, findet Kursangebote, Therapeuten und Kliniken bei nationalen MBSR-Verbänden und Weiterbildungsinstituten.

Anschrift des Verfassers:  
Dr. Nils Altner  
Klinik & Lehrstuhl für Naturheilkunde und Integrative Medizin  
Kliniken Essen-Mitte  
Am Deimelsberg 34 a  
D-45276 Essen

Eine ausführliche Literaturliste können Sie unter dem Stichwort „Achtsamkeit“ kostenlos per E-Mail an [redaktion@ugb.de](mailto:redaktion@ugb.de) anfordern.

**Ob Yoga, Meditation oder achtsames Essen – welche Entspannungs- und Achtsamkeitsmethode als passend erlebt wird, entscheidet jeder für sich selbst.**



© Sebnem Ragiboglu/123RF.com

# Musik tut gut

Anna Röcker

Mit Musik können Sie viel für Stressabbau und Ausgeglichenheit tun. Denn Schwingungen und Rhythmus beeinflussen Kopf und Körper. Hören Sie genau hin und wählen Sie das für Sie Passende aus.

**D**er erste Sinn, den der Mensch bereits im Mutterleib entwickelt, ist der Hörsinn. Er hat deshalb zeitlebens eine besondere Bedeutung und eine enge Beziehung zum Gehirn. Dort ist er eng verknüpft mit dem Zentrum der Gefühlsverarbeitung. Das Wissen um die Bedeutung der Musik für unsere körperliche und seelische Gesundheit kannten bereits unsere Vorfahren, wie prähistorische Darstellungen in Mexiko oder den Grabkammern der Pharaonen Ägyptens belegen. Im Alten Testament wird berichtet, dass David König Saul mit Hilfe seiner Harfe von der Schwermut befreite. Der griechische Orpheus konnte sogar die Mächte der Unterwelt mit seiner Musik und seinem Gesang positiv stimmen.

Inzwischen ist die Wirkung der Musik vor allem auf körperlicher, aber auch auf emotionaler und mentaler Ebene weitgehend erforscht. Die Schwingung der Musik – physikalisch sind es Schallwellen

– überträgt sich auf biophysischer Ebene auf den ganzen Körper, auf die flüssigen Bestandteile, auf das Muskel- und sogar auf das Knorpelsystem. Musik wirkt auf die körpereigenen Rhythmen, auf das Herz-Kreislauf-System und über das vegetative Nervensystem auf die Tätigkeit aller Organe. Eine besonders positive Wirkung scheint die Musik auf das Immunsystem zu haben. Forschungsergebnisse zeigen deutlich, wie stark zum Beispiel Stress durch Zeitdruck, Lärm oder auch länger bestehende disharmonische Gefühle das Immunsystem belasten. Grundsätzlich ist dann meist der Rhythmus gestört, der für unsere Gesundheit lebenswichtig ist.

## **Der Rhythmus entscheidet**

Rhythmus ist neben Melodie und Harmonie ein wichtiges Element von Musik. Die vielen Schlaflieder für Kinder, die es in allen Kulturen gibt, sind ein gutes Beispiel dafür. Sie haben einen gleichmäßigen und langsameren Rhythmus als

unser Herzschlag (in der Regel 60 Schläge pro Minute) und wirken daher beruhigend. Je schneller der musikalische Rhythmus, umso mehr regt er an und teilweise auch auf.

Die Wirkung von Musik auf die emotionale Befindlichkeit kennt sicher jeder Mensch. In einem chinesischen Sprichwort heißt es, dass „alle Musik im Herzen der Menschen geboren wird“. Vielleicht ist das auch der Grund, warum Musik so schnell unser Herz berühren kann. Sie kann trösten, Sehnsucht und Erinnerungen wecken oder Lebensfreude aufsteigen lassen. Musik kann auch traurig stimmen oder gar Ärger hervorrufen. Jeder hat diesbezüglich seine eigene musikalische Biografie. Es lohnt sich immer, diesen Gefühlen nachzugehen, die durch die Musik oft nur aus dem Unbewussten hervorgeholt wurden. Manchmal kommt man damit verdrängten Gefühlen auf die Spur, von denen man sich leichter befreien kann, wenn man sich ihrer bewusst ist. Musik wird daher auch therapeutisch genutzt und ist hilfreich bei zahlreichen psychologischen Störungen.

Gezielt und achtsam eingesetzt können Sie mit Musik im täglichen Leben Spannungen abbauen

und zur Ruhe kommen. Nehmen Sie sich Zeit, um so genau wie möglich wahrzunehmen, wie Sie sich fühlen und wie sich Stress bei Ihnen äußert. Wenn Sie merken, dass Sie angespannt sind, fragen Sie sich, was dahinter stecken könnte. Ist es Ärger, den Sie weggeschoben haben und der sich jetzt als körperliche Anspannung zeigt, sind es Sorgen um sich oder andere oder ist es einfach ein Zuviel an Arbeit, an Verpflichtungen? Danach suchen Sie ein Musikstück aus, das Ihnen hilft, wieder in Balance zu kommen.

### Stress wegtanzen

Ist es vor allem Anspannung auf der körperlichen Ebene, könnten Sie Musik mit einem schnellen Tempo wählen. Bei mehr als 72 Schlägen pro Minute wirkt Musik anregend und lädt damit zur Bewegung ein. Und die brauchen Sie, wenn Sie Stress abbauen möchten. Wählen Sie Musik, die Sie zum Tanzen anregt, das kann Pop-Musik sein oder Klassische Musik, z. B. die schnellen Sätze aus Sinfonien (wie Sinfonie Nr. 94 von Haydn oder Sinfonie Nr. 4 von Mendelssohn) oder wählen Sie einfach Ihre Lieblingsmusik. Schütteln Sie den Körper ordentlich durch, tanzen Sie oder dehnen Sie einfach Arme, Beine, Hände und Füße. Legen Sie sich danach für einige Minuten ruhig hin und erlauben Sie so Ihrem Körper, sich



Wählen Sie tanzbare Musik, wenn Sie Stress abbauen möchten.

## Empfehlenswerte Musikstücke

**Ressourcen aktivieren** – Beethoven, Klavierkonzert Nr. 5; Brahms: 1. Sinfonie, Allegretto; Mozart: Hornkonzerte Nr. 3 und 4

**Neuen Lebensmut gewinnen** – Haydn: Streichquartett op.42 in d-moll, Adagio e cantabile; Mozart: Violinkonzerte 1-5; Schubert: Entre Act 3 aus Rosamunde

**Ärger abbauen** – Bach: Toccata und Fuge in d-moll; Orff: Carmina Burana, O Fortuna; Mussorgsky: Bilder einer Ausstellung für Orchester, Das große Tor von Kiew

**Kreativität entwickeln** – Debussy: Prelude Nachmittag eines Faun; Vivaldi: Jahreszeiten, Frühling und Sommer



zu entspannen. Sie werden sich sicherlich danach erfrischter und gleichzeitig entspannter fühlen.

Liegt der Stress eher auf emotionaler Ebene, suchen Sie Musik in etwa nach der Stimmung aus, um die es geht. Wollen Sie Ärger abbauen, kann Ihnen afrikanische oder indianische Trommelmusik, Pop-Musik oder Orchestermusik aus dem Bereich der Klassik sehr gut helfen. Musik unterstützt dabei, gestaute Gefühle in eine positive Bewegung zu bringen, um danach mit klarerem Kopf das Thema noch einmal anschauen zu können.

Geht es um Sorgen, die Ihnen Stress bereiten, sollten Sie ruhigere Musik wählen, die Sie wieder ins innere Gleichgewicht bringt. Dazu eignen sich vor allem Musik von Mozart oder auch Gregorianische Gesänge, die sehr schnell zu innerer Harmonie führen können. Auch Ihre Lieblingssongs können Sie einsetzen, um Ihre Seele mit positiver „Nahrung“ zu versorgen.

### Achtsamkeit üben mit Musik

Wichtiger als alle Theorie ist es, selbst herauszufinden, wie Musik auf Sie wirkt. So trainieren Sie nicht nur Ihr Gehirn – denn Achtsamkeit stärkt die Konzentrationsfähigkeit –, sondern können auch immer mehr die Musik wählen, die Ihnen in der jeweiligen Situation

gut tut. Achten Sie auf die Wirkung der Musik auf Ihren Körper und auf Ihre Gefühle, auf Instrumente und ihren speziellen Klang, auf Rhythmus und Melodie und nicht zuletzt auf die Wirkung des Musikstücks im Gesamten. Geben Sie dem Stück dann einen Titel wie: macht Laune, regt an, beruhigt, Urlaubsgefühl oder baut Ärger ab. So können Sie mit der Zeit eine eigene Musik-Vorratskammer anlegen und je nach Bedarf die Musik auswählen, die Sie gerade brauchen.

Und noch zwei Tipps: Bei dem großen Spektrum an sogenannter Entspannungsmusik achten Sie darauf, dass die Musik weitgehend von echten Instrumenten stammt, also weniger auf elektronischem Weg per Synthesizer produziert wurde. Echte Instrumente haben eine größere Wirkung, da neben den hörbaren Tönen auch noch die Obertöne mitschwingen. Und vermeiden Sie, Musik einfach immer nur im Hintergrund zu hören. Es ist sonst so, als würden Sie etwas essen, ohne genau wahrzunehmen, was es ist. Achtsamer Umgang mit Musik macht viel mehr Freude – und hält Sie gesund!

Anschrift der Verfasserin:  
Anna Röcker  
Erhardtstr. 8/V, D-80469 München  
www.annaroecker.de





© Blazej tyjak/123RF.com

# Sinn finden – Krisen meistern

Irgendwann im Leben fragt sich jeder von uns: Worin liegt eigentlich der Sinn meines Lebens? Was habe ich erreicht, welche Ziele verfolge ich und wie werde ich glücklich? Wir fragten Gisela Rutz, logotherapeutische Beraterin und Coach, ob und wie sich Lebensglück planen lässt.

**Es gibt für uns Menschen so viele dringende und wichtige Aufgaben, die wir erfüllen müssen, ob wir wollen oder nicht. Was nützt es, darin einen Sinn zu sehen?**

Wer auf Dauer keinen Sinn in seinem Tun und Handeln, in seinem Leben erlebt, der wird irgendwann ausbrennen, eine innere Leere empfinden, die ihn krank macht. Und wer sagt uns denn, ob die dringenden Aufgaben wirklich so wichtig sind, und ob wir letztlich so viele Aufgaben erfüllen müssen?

Vielleicht nehmen wir uns manchmal zu wichtig oder wir beziehen unseren Selbstwert nur aus unserer Leistung. Oft wollen wir es allen recht machen. Mir hat die Überlegung geholfen, was ich eigentlich noch tun würde, wenn ich nur noch eine Woche zu leben hätte. Manches Dringende relativiert sich unter diesem Blickwinkel, plötzlich wird ganz Anderes wichtig.

**Und doch kennen wir alle das Gefühl, dass sich Verpflichtungen anhäufen und wir keine Chance sehen, fertig zu werden, geschweige denn eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Wie können wir diesen Kreislauf des Getriebenseins durchbrechen?**

Für mich sind Termine mit mir selbst – ich nenne sie Auszeiten – eine gute Möglichkeit: täglich 15 Minuten nur ich mit mir, wöchentlich mindestens eine Stunde, monatlich einen Tag oder sogar ein Wochenende. In diesen Zeiten spüre ich meine Bedürfnisse, ich komme im wahrsten Sinne des Wortes zu mir. Hier kann ich innehalten, Wünsche spüren, Möglichkeiten und dann Ziele formulieren.

**Sind es denn nur bestimmte Lebensphasen, in denen man sich nach dem Sinn des Lebens fragt?**

Wenn Sie Kinder nach dem Sinn ihres Lebens fragen, erhalten Sie erstaunte Blicke, was denn die Frage überhaupt soll. Kinder leben das Leben, sie hinterfragen es nicht. Daher fragen sie auch nicht nach Sinn. Die dann folgenden Phasen haben unterschiedliche Schwerpunkte. In der ersten Lebenshälfte sind wir eher mit dem Aufbau, dem Streben nach Erfolg beschäftigt, wir gehen zur Schule, machen eine Ausbildung, suchen

unseren Platz im Berufsleben, bauen vielleicht eine Familie auf... Damit sind wir so beschäftigt, dass die Frage: „Warum tue ich das alles?“, häufig erst später auftaucht, manchmal ausgelöst durch die Erfahrung von Verlust oder Misserfolg. Romano Guardini hat bereits vor Jahrzehnten in seinem Buch „Die Lebensalter“ sehr anschaulich beschrieben, welche Lebensphasen wir als Menschen durchlaufen. Dabei hat jede Phase ihre besondere Bedeutung und auch ihre päd-

den – auch bei Niederlagen. Solche Situationen nennen wir dann Krise. In bestimmten Lebensphasen fordern Krisen zu speziellen Entwicklungsschritten auf. Sie zeigen den Übergang in eine neue Phase an, zum Beispiel die so genannte Midlifecrisis. Krisen werden aber auch bedingt durch die individuelle Persönlichkeitsstruktur. So stolpern manche immer wieder über ihre Wut oder den Zwang, andere kontrollieren zu müssen, oder ihre Antriebslosigkeit. Schließlich gibt

lernen oder uns zu verweigern. Eine überwundene Krise lässt nicht immer ein Hochgefühl zurück, manchmal bleiben auch Wunden und Schmerzen. Aber was wäre die Alternative? Wenn eine Krise da ist, dann können wir sie zwar manchmal ignorieren, aber langfristig sind die verpassten Chancen und daraus resultierende Wunden schmerzhafter, als wenn wir uns bewusst der Krise stellen und deren Herausforderungen anpacken.

**Stärken ausbauen oder Schwächen aufarbeiten – was ergibt Ihrer Meinung nach mehr Sinn?**

Grundsätzlich ist es sinnvoll, seine Stärken auszubauen: Jeder guter Boxer wird versuchen, seinen Boxstil zu vervollkommen und nicht auch bemüht sein, Eiskunstläufer zu werden. Es gibt jedoch Schwächen, die den Erfolg, den wir durch unsere Stärken erzielen könnten, derart behindern, dass wir solche Schwächen bearbeiten sollten. Neigt jemand zu Wutausbrüchen, wird er Erfolge durch seine Stärken im Beruf oder im Privatleben leicht wieder zunichte machen. Wer also bei sich eine solche limitierende Schwäche entdeckt, sollte an diesem Schwachpunkt arbeiten.

**Wenn ich meinem Leben eine andere Richtung geben möchte, mein Verhalten ändern möchte, wie gehe ich am besten vor?**

Ich brauche Klarheit über mein Motiv: Warum will ich etwas ändern?, mein Ziel: Wohin will ich?, und die Entschlossenheit zum Training eines neuen Verhaltens. Manches kann ich für mich alleine wahrnehmen und verändern, für anderes brauche ich Feedback: Ich erlaube anderen Menschen mir zu sagen, was ihnen an mir auffällt, was sie gut finden, und was sie verändern würden. Ich



© diego cervo/Fotolia.com

**Manchmal wächst einem alles über den Kopf. Daher sind fest eingeplante Auszeiten wichtig, um sich zu besinnen.**

gogische Aufgabe. Nun findet der Übergang von einer in die nächste Phase aber nicht sang- und klanglos statt, sondern zwischen den einzelnen Phasen liegen Krisen – also Zeiten, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen, um in guter Weise bewältigt werden zu können.

**Oftmals kommt es im Leben „anders, als man denkt“. Wie gehen wir am besten mit den großen, aber auch vielen kleinen Niederlagen im Leben um?**

Zunächst: akzeptieren. Dann: die Herausforderung, die Lernaufgabe darin entdecken und die Chance, die darin liegen könnte, wahrnehmen. Sich für das Leben entschei-

es auch Krisen durch schicksalhafte Ereignisse wie Krankheit, den Tod naher Angehöriger, Arbeitslosigkeit. Autor und Berater Michael Mary spitzt das Ganze noch zu, indem er meint, eine Krise sei nicht nur eine Chance, sondern notwendige Voraussetzung für echte Veränderung, für persönliche Reifung.

**Aus einer überwundenen Krise gehen wir gestärkt hervor – stimmt das wirklich oder bleiben nicht oftmals Wunden zurück, die uns schwächen?**

Es gibt kein Leben ohne Krisen. Brüche, Schwierigkeiten, Probleme sind dem Leben zugehörig, ob wir es wollen oder nicht. Wir haben die Chance aus ihnen zu



**Manche Menschen schöpfen Kraft und Sinnhaftigkeit aus der Meditation, andere aus ihrem Glauben.**

entscheide, was ich mit dem Feedback mache. Das heißt, ich nutze Impulse meiner Mitmenschen, um mich persönlich weiterzuentwickeln. Das heißt aber nicht, dass ich so werden muss, wie andere mich gerne hätten. Die Entscheidung liegt bei mir.

**Haben es Menschen, die scheinbar ohne Plan dahinleben, nicht einfacher, weil sie nicht mit dem Leben hadern, wenn sich ihre Pläne nicht erfüllen?**

Lassen Sie mich diese Frage zweiteilig beantworten. Zunächst: Wer nicht plant, merkt nicht, ob und wann er von seinem Kurs abweicht. Pläne sind nicht dazu da, sklavisch erfüllt zu werden, sondern sie helfen, das Ziel im Blick zu behalten. Und dann: Sinn wird primär gefühlt, nicht gedacht. Wer ohne ausgefeilten Lebensplan erfüllt lebt und glücklich ist, der ist vielleicht so eine Art Lebenskünstler. Tatsache ist aber, dass immer mehr Menschen in unseren Breitengraden seelisch und psychosomatisch erkranken, aus der Sicht der Logotherapie hängt das mit dem Verlust von Sinnerfahrung zusammen.

**Was bedeutet Logotherapie?**

Die Logotherapie ist eine sinn- und wertorientierte Psychotherapieform, die im letzten Jahrhundert von

dem Wiener Psychiater Viktor Emil Frankl entwickelt wurde. Im Widerspruch zu seinen Zeitgenossen Sigmund Freud und Alfred Adler kommt er zu dem Schluss: Der Mensch ist zutiefst motiviert von der Suche nach Sinn. Hier meint er nicht primär den Lebenssinn, den übergeordneten Sinn, sondern er betont die Notwendigkeit, die konkreten Alltagssituationen für sich persönlich als sinnvoll zu erleben. Werte wie Liebe oder Freiheit spielen in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Nur wer seine Werte im Alltag lebt, der erfährt Sinn, persönlichen Erfolg und Lebenszufriedenheit. Diese anthropologische Grundlage ist nicht allein für die Therapie gedacht, sondern sie ist gerade auch in der Pädagogik und der Persönlichkeitsentwicklung hilfreich.

**Woher kommt es, dass manche Menschen nicht verzagen und immer wieder neuen Mut schöpfen, um ihren Zielen treu zu bleiben?**

Menschen brauchen Wurzeln, Quellen, aus denen sie Kraft schöpfen. Solche Kraftquellen erleben viele Menschen in ihrer Religion, in spirituellen Erfahrungen. Auch intensive Gemeinschaft mit Menschen, vertrauter Austausch, ehrlicher Umgang miteinander können so eine Kraftquelle sein. Wir sollten uns bewusst

machen, dass Leben und Sterben zusammen gehören. Wichtig ist es, sowohl das Leid und Sterben naher Menschen als auch die eigene Vergänglichkeit bewusst anzuschauen und auch angesichts des Todes noch hoffnungsvoll zu leben.

**Welche Bedeutung messen Sie Wunschträumen bei? Sind sie für den Menschen hilfreich, auch wenn sie nicht in Erfüllung gehen?**

Zunächst einmal finde ich es wichtig, die eigenen Wünsche und Träume überhaupt zu kennen, sie wahrzunehmen. Wir sollten uns erlauben, uns Zeit für sie zu nehmen und sie nicht als Ablenkung von den eigentlichen Aufgaben betrachten. Manche Wunschträume zeigen uns, wohin unsere Lebensreise geht oder sie helfen uns, unsere Berufung zu finden. Andere Wunschträume können Ziel unserer Bemühungen sein oder auch Wegweiser in eine neue Richtung. Ob sie allein der richtungszeigende Leuchtturm bleiben, sich unterwegs verändern oder sich letztlich erfüllen, scheint mir nicht entscheidend zu sein. Hauptsache, wir denken nicht so viel über Glück nach, sondern erfahren unser Leben als wertvoll und sinnvoll.



Dipl. oec. troph. **Gisela Rutz**, geb. 1957, studierte Oecotrophologie in Kiel, ist UGB-Gesundheits-Trainerin Bereich Lebensstile sowie Bewegung und Entspannung und hat zudem eine Ausbildung zur Logotherapeutin und Zertifizierung als Coach (dfc). Freiberuflich begleitet sie Menschen in Veränderungssituationen und Lebenskrisen.

**Frau Rutz, herzlichen Dank für das Gespräch!**

Das Interview führte Elisabeth Klumpp.



Anschrift:  
Gisela Rutz  
Friedrichshulder Stieg 19  
D-22869 Schenefeld



© Antonio Guillery/123RF.com

schaffler analysierten in einer Studie die Körperhaltung von männlichen High-School-Absolventen, unmittelbar nachdem diese über ihre Abschlussnote in Kenntnis gesetzt worden waren. Diejenigen mit den besten Noten veränderten ihre Haltung, indem sie sich ganz unbewusst mehr aufrichteten. Diejenigen mit den schlechtesten Noten sanken in sich zusammen, während die mit Noten im mittleren Bereich keine Veränderung der Körperhaltung aufzeigten. Das zeigt, dass psychisches Erleben sich im äußerlich sichtbaren Körpergeschehen wiederfindet. Dies bestätigen auch unsere Alltagserfahrungen: Je besser wir jemanden kennen, umso genauer können wir an seiner Körperhaltung und seinem Bewegungsverhalten wahrnehmen, wie es um seine psychische Verfassung steht. Die körperliche Reaktion wird als Resultat psychischer Prozesse angesehen.

## Embodiment

# Wie die Körperhaltung die Psyche beeinflusst

Dr. Maja Storch, Caroline Theiss

Psychische und kognitive Prozesse stets in Bezug zum gesamten Körper zu sehen und zu untersuchen – diese Perspektive verstehen wir unter dem Begriff Embodiment. Sie birgt die Chance, über den Körper bewusst auch Gefühle oder Stimmungen zu beeinflussen.

**D**ie Verbindung von Körper und Psyche beschäftigt seit Jahren die Forschung. Wenn Menschen denken, fühlen und handeln, tun sie dies nicht als körperlose

Wesen. Die Vorgänge des psychischen Systems stehen in engem Zusammenhang mit den Vorgängen im Organismus. Nehmen wir das Gefühl von Stolz. Wissen-

### Der Körper ist immer beteiligt

Die Kopplung von psychischem Erleben und Körpergeschehen ist uns vertraut: Wir ärgern uns über eine Kollegin, die sich wieder wortreich über den Papierstau im Drucker beklagt. Das lässt innerlich unsere Spannung steigen und wird äußerlich als Stirnrunzeln sichtbar. Die Kausalität zeigt sich hier: Ärger => Stirnrunzeln/Psyche => Körper. Die Embodiment-Perspektive kehrt diese Kausalität um und postuliert, dass es auch möglich ist, dass man sich nur ärgert, weil man schon mit gerunzelter Stirn am Morgen das Büro betritt. Also: Stirnrunzeln => Ärger/Körper => Psyche. Das Körpergeschehen wäre in diesem Fall die Ursache des psychischen Erlebens und nicht dessen Wirkung. Diesen Vorgang



bezeichnet man in der psychologischen Fachsprache als Bodyfeedback.

## Haltung wirkt auf Emotionen

Bodyfeedback kann aufgrund des wechselseitigen Einflusses, der zwischen Körpergeschehen und psychischem System besteht, eine massive Wirkung entfalten. Spannende Experimente aus der Psychologie belegen diesen Zusammenhang auf beeindruckende Weise. Um die Beziehung zwischen Körperhaltung und Emotion experimentell zu untersuchen, dachten sich amerikanische Psychologen ein trickreiches Arrangement aus. Ihren Versuchspersonen wurde mitgeteilt, dass sie an einer Untersuchung zum räumlichen Denken teilnehmen und es wurde auch ein entsprechender Test durchgeführt. Während des Wartens auf die Ergebnisse, wurden die Teilnehmer von einer zweiten Versuchsleitung gefragt, ob sie für eine andere Untersuchung einspringen könnten über den Zusammenhang zwischen Muskelaktivität und Hautleitfähigkeit. Wer zustimmte, wurde im Nacken und an den Handgelenken mit verschiedenen Elektroden verkabelt und in eine bestimmte Körperhaltung gebracht. In dieser sollten die Teilnehmer acht Minuten regungslos verharren. Gruppe eins saß aufrecht und Gruppe zwei zusammengekrümmt.

Nach Beendigung des Tests wurden die Probanden in den ersten Versuchsraum zurückgeschickt, um einen weiteren Test zum räumlichen Denken durchzuführen. Sie sollten geometrische Puzzles lösen,

die aber gar nicht lösbar waren. Denn die Forscher interessierte eigentlich, ob die vorher eingenommene Körperhaltung einen Einfluss auf das Durchhaltevermögen bei einer frustrierenden Aufgabe hatte. Gemessen wurde, wie viele Puzzleteilchen die Versuchsteilnehmer nahmen, bis sie frustriert waren. Das Ergebnis war eindeutig: Die Teilnehmer, die acht Minuten lang aufrecht gesessen hatten, hielten deutlich länger durch als diejenigen in gekrümmter Haltung. An dieser Stelle sollten wir uns bereits



**Ganze Büro-Arbeitstage in gekrümmter Körperhaltung können unsere Psyche ungünstig beeinflussen. Darauf deuten Studien hin.**

Gedanken darüber machen, was eine schlechte Körperhaltung mit unserer Psyche anrichtet, wenn wir nicht nur acht Minuten, sondern ganze Büro-Arbeitstage in zusammengesunkener Haltung am Schreibtisch verbringen.

In einem anderen Experiment untersuchten Sozialpsychologen, ob die Körperhaltung die Emotionslage direkt beeinflussen kann. Das Ergebnis: Die während eines fiktiven Lobs aufrecht sitzenden

Personen, waren signifikant stolzer auf ihr gutes Ergebnis als die Gruppe, die ein fiktives Lob in gekrümmter Position erhalten hatte. Vergewaltigen wir uns kurz die Menschen, die wir alltäglich zusammengefallen und mit Trauermiene in Bussen, Büros und Wartezimmern sitzen sehen, dann müssen wir uns fragen: Haben sie eine so schlechte Körperhaltung, weil sie frustriert und lustlos sind, oder sind sie so übellaulig, weil sie so krumm sitzen?

## Einfluss auf Einstellungen

Forscher gingen auch der Frage nach, ob Körperbewegungen auf die Einstellungen zu einem bestimmten Sachverhalt Einfluss nehmen können. Dazu erarbeiteten amerikanische Psychologen ein spannendes Experiment. Unter dem Vorwand, den Einfluss von Bewegung auf die Qualität von Kopfhörern zu testen, sollte eine Studentengruppe während der vorgespielten Sendung mit dem Kopf nicken, die zweite Gruppe den Kopf schütteln und die dritte den Kopf ruhig halten. Die Studenten hörten eine Informations-

sendung über die Erhöhung der Studiengebühren, wozu jeder Student höchstwahrscheinlich eine negative Einstellung hat. Das Ergebnis der Untersuchungen fiel erstaunlich aus: Während die Kontrollgruppe, die den Kopf ruhig gehalten hatte, die derzeitigen Gebühren für angemessen hielt, wollte die Mehrheit der Kopfschüttler die Gebühren senken, während die Kopfnicker mehrheitlich bereit waren, einen deutlichen Zuschlag zu der derzeitigen Studiengebühr gutzuheißen. Auch diese Studie

© Andriy Popov/123RF.com

belegt den starken, nicht bewussten Einfluss des Körpers auf die Kognition.

### **Bewegung beeinflusst Kreativität**

Andere Psychologen stellten sich die Frage, ob unterschiedliche Bewegungsqualitäten einen Einfluss auf die Kreativität von Versuchspersonen haben. Dazu ließen sie eine Gruppe runde Schlangenlinien nachzeichnen, was zu weichen, flüssigen Bewegungen führt; die andere Gruppe zeichnete eckige Linien nach, was abgehackte Bewegungen induziert. Danach

wurden Probanden in drei Gruppen eingeteilt: Die erste wurde angewiesen, den Stift mit der nicht dominanten Hand zu halten, die zweite Gruppe sollte den Stift mit den Lippen halten, was einen Schmollmund induziert, und die dritte Gruppe sollte den Stift zwischen die Zähne klemmen, was rein muskulär zu einem Lach-Gesicht führt. Die Aufgabe bestand nun darin, mit dem Stift Linien zu zeichnen, Punkte zu verbinden und Buchstaben zu unterstreichen. Als Letztes sollten sie verschiedene Cartoons anschauen und dann mit ihrem Stift auf einer Lustigkeitsska-

len und psychischen Ausdruck ist, also der Spiegel der Seele, ist bekannt. Aber die Befunde machen deutlich, dass die Psyche auch der Spiegel des Körpers ist. Embodiment beschreibt daher eine Verbindung von Körper und Geist, bei der die Prozesse immer zweiseitig ablaufen. Psychische Vorgänge finden also stets in einer körperlichen Einbettung statt. Dieses Verständnis führt auch in der Kognitionsforschung zu einem Umdenken. Lange wurde das Gehirn mit einem Computer verglichen und die geistigen Abläufe mit den abstrakten Prozessen von Informationsverarbeitung gleich gesetzt. Mit der Embodiment-Perspektive betrachten wir den Menschen als Einheit von Leib und Geist. Körperliches und Psychisches wirken permanent aufeinander und sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn man diesen Gedanken konsequent weiterdenkt, ergeben sich weitreichende Auswirkungen auf unsere bisherigen Sichtweisen.

**Einen Stift zwischen die Lippen zu klemmen, ruft automatisch ein kleines Lächeln hervor. Für eine dauerhafte Besserung der Stimmung reicht das allerdings nicht.**



© auremar/123RF.com

### **Steuern von Gefühlen**

Bedeutet dies nun, dass man seine schlechte Laune einfach loswird, wenn man sich einen Stift zwischen die Zähne klemmt? Oder können wir unser angeschlagenes Selbstwertgefühl aufmöbeln, indem wir nur noch bolzengerade durch den Alltag gehen? So einfach ist es zwar nicht, doch die grundlegende Erkenntnis lautet: Der Körper hat einen bisher unterschätzten Einfluss auf unser Befinden und unsere Informationsverarbeitung. Aber wer nun daraus schließt, dass es auf Knopfdruck glücklich macht, ein fröhliches Gesicht einfach nur aufzusetzen, der überträgt vorschnell ein wissenschaftliches Laborexperiment auf den komplexen Alltag. Denn zu einem „echten“ Lächeln und einer erfolgreichen

wurde gefragt: „Was kann man mit einer Zeitung alles machen?“ Gemessen wurde die Anzahl der Antworten und deren Originalität. Die Auswertung der Studie ergab, dass das Ausführen flüssiger Armbewegungen die Kreativität positiv beeinflusst und zu mehr originellen Ideen führt.

In einer bekannten Studie deutscher Sozialpsychologen ging es um Manipulation durch muskuläre Anspannung. Unter dem Vorwand der Suche nach Ersatzmöglichkeiten für die Fähigkeit, den Stift mit der dominanten Hand zu halten,

la ankreuzen, für wie lustig sie diese hielten. Das Ergebnis der Untersuchung hat den Begriff des *facial feedback*, des Gesichts-Feedbacks geprägt. Denn die Probanden, die rein muskulär ein Lachgesicht während des Tests hatten, fanden die Cartoons wesentlich lustiger als die Gruppe, die mit Schmollmund ihre Aufgaben absolviert hatte.

### **Psyche als Spiegel des Körpers**

Welche Schlussfolgerungen lassen sich nun aus diesen empirischen Befunden ziehen? Dass der Körper die Plattform für den emotiona-

## Erinnerungen sind spürbar

Alle Erfahrungen und Erlebnisse, die wir in unserem Leben gemacht haben und die für uns wichtig waren, sind mit einer körperlichen Komponente gespeichert. Beim Erinnern wird die Episode zusammen mit dem damaligen körperlichen Gefühl rekapituliert. Probieren Sie es aus: Vergegenwärtigen Sie sich ein Erlebnis, bei dem Sie starke negative Gefühle hatten, bei dem Sie wütend waren, erschrocken oder enttäuscht. Nun zoomen Sie sich in Gedanken wieder in die Einzelheiten dieser Situation hinein und achten Sie darauf, welche körperlichen Reaktionen Sie wahrnehmen können. Verändert sich die Körperspannung, der Herzschlag oder die Atmung? Haben Sie Druck- oder Engegefühle im Hals, Bauch oder Brustraum? Verändert sich die Haltung oder die Spannung im Schulterbereich?

Nun wiederholen Sie diese Übung, diesmal aber mit einem positiven Erlebnis: Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation aus Ihrem Leben, bei der Sie sehr glücklich waren: ein wunderbares Naturerlebnis, ein beruflicher Erfolg oder eine Liebeserklärung. Spüren Sie wieder in diesen Moment hinein. Was können Sie wahrnehmen? Eine Leichtigkeit in Brust- und Bauchraum, eine Weite oder Wärme oder ganz einfach einen Schwarm Schmetterlinge im Bauch und Herzklopfen? Es ist erstaunlich, wie Erinnerungen so körperlich spürbar werden.

Emotionsregulation braucht es den ganzen Körper und nicht nur einen einzigen Muskel. Doch auch in den größten Stressmomenten ist es möglich, die Körperposition zu verändern und so positiv auf die Psyche einzuwirken. Die negativen Gedanken lassen sich meist nicht vollständig stoppen, aber es ist immer möglich, die Körperhaltung zu korrigieren, die Schultern locker zu lassen und einige Male tief in den Bauch zu atmen. Mit der Embodiment-Theorie haben wir nun einen theoretischen Rückhalt und können für einen strategischen Einsatz des ganzen Potenzials des Körper-Feedbacks sorgen.

### Einen Selbstversuch wagen


Um die Wirkung des Embodiments am eigenen Körper zu verdeutlichen, eignet sich folgender Selbstversuch: Lassen Sie sich von der Haltung her zusammenfallen, wer mag, darf auch die Beine übereinanderschlagen. Dazu den Bauch leicht einziehen, die Schultern etwas hochziehen, die Stirn runzeln

und die Zähne leicht aufeinander beißen. In dieser Position einen Moment verharren. Versuchen Sie, sich in dieser Position gut zu fühlen, optimistisch und energiegeladener, kreativ und fröhlich. Hier kommen meist die ersten Lacher, denn das ist schlicht nicht möglich. Die Stimmung „passt“ nicht zur Körperhaltung und kann deshalb nur schwer erzeugt werden.

Nun folgt der Gegenversuch: Stellen Sie die Beine bequem breit ab, die Füße unter den Knien, und richten Sie sich angenehm zu voller Größe auf. Dabei die Schultern locker lassen, einige Male tief in den Bauch atmen und sich dann noch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Versuchen Sie in dieser Haltung, sich deprimiert zu fühlen, frustriert und unmotiviert. Hier zeigt die Erfahrung, dass die negative Stimmung nicht erzeugt werden kann. Der Versuch ist so einfach wie eindrücklich. Der massive Einfluss des Körpers auf die Stimmung ist hier direkt zu erfahren.

## Ganzheitlicher Ansatz

Die meisten spüren und verstehen die Wirkung der schlechten Haltung auf die eigene Stimmung sofort. Die erfolgreiche Selbstregulation über den Körper ist daher eine wunderbare Ergänzung des psycho-educatorischen (erziehenden) Ansatzes von Patienten-Programmen. Es wird eine Fähigkeit vermittelt, die ein gelingendes Selbst- und Stressmanagement ermöglicht.

Die Embodiment-Perspektive erweitert daher den Kompetenzbereich im Gesundheitswesen hin zu mehr Ganzheitlichkeit. Sie schafft einen neuen interessanten Input für jedermann, um den Körper bewusst als Mittel zur Selbstregulation einzusetzen. Um die Möglichkeit zu wissen, mit der richtigen Haltung und Bewegung nicht nur seinem Körper, sondern auch seiner Psyche ganz bewusst und konkret etwas Gutes zu tun, lohnt sich auf jeden Fall. 

Anschrift für die Verfasserinnen:  
Dr. Maja Storch  
Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ), Scheuchzerstrasse 12, CH-8006 Zürich,  
[www.maja-storch.de](http://www.maja-storch.de)



**Maja Storch, Jg. 1958**, hat Psychologie, Philosophie und Pädagogik studiert und ist als Trainerin und Psychodramatherapeutin tätig. Sie gibt ihr Wissen in Vorträgen, in Workshops und Seminaren, in der Psychotherapie und in der Supervision und im Coaching weiter.

## Buchtipps

Maja Storch u.a. Embodiment. Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen. 3. Aufl., Hogrefe, Göttingen 2017  
Caroline Theiss-Wolfsberger, Maja Storch. Bewegen Sie sich besser! Mit Bewegungsperlen und der richtigen Motivation durch jeden Tag. 2. erw. Aufl., Hogrefe, Göttingen 2018



© Jenny Sturm/Fotolia.com

# Lachen macht das Leben leichter

Dr. Michael Titze

Lachen ist ein echter Gesundbrunnen. Es verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Die Immunabwehr steigt, Stresshormone bauen sich ab und Glückshormone werden freigesetzt. Wer regelmäßig ausgiebig lacht, tut also eine Menge für seine Gesundheit.

**V**or etwa 30 Jahren entdeckte der Journalist Norman Cousins die heilende Wirkung des Lachens. Cousins überwand durch eine selbst erdachte Lachtherapie und seine positive Einstellung eine als unheilbar geltende Erkrankung des Knochengewebes. Er zog

vom Krankenhaus ins Hotel und nahm sich vor, möglichst viel und intensiv zu lachen. Dazu schaute er sich täglich stundenlang lustige Slapstick-Filme an und ließ sich witzige Bücher vorlesen. Nach seinen Lachanfällen ließen die Schmerzen jeweils für eine be-

grenzte Zeit nach und die Entzündung in den Gelenken ging allmählich zurück. Letztendlich wurde Cousins wieder völlig gesund. Durch diesen Erfolg ermutigt, beschäftigte sich die Wissenschaft intensiver mit der Lachforschung, die Gelotologie genannt wird (gelos = Lachen). Mittlerweile kann die junge Forschungsdisziplin messbare und meist eindeutige Ergebnisse vorweisen.

## Was passiert beim Lachen?

Der Pariser Neurologe Henri Rubinstein, der sich schon seit Jahren mit der Lachforschung beschäftigt, definiert das Lachen als „eine unwillkürliche Körperreaktion auf eine als angenehm empfundene Emotion“. Diese Reaktion scheint keinen anderen biologischen Nutzen zu haben, als den Menschen vorübergehend vom Stress zielgerichteter Tätigkeiten zu erlösen. Folgerichtig spricht der Literat Arthur Koestler von einem „Luxusreflex“, der nur dem Menschen zu eigen ist.



Lachen wirkt sich wellenförmig auf die gesamte Muskulatur aus. Die Nase legt sich in Falten, die Nasenlöcher weiten sich. Der Kopf wird zurückgeworfen, die Augen schließen sich. Besonders betroffen sind die flachen Muskeln im Gesichtsbereich, das heißt die Stirn- und Schläfenmuskeln, die Muskeln des kleinen und großen Jochbeins sowie die von Lippen und Augenlidern spannen sich an. Insgesamt sind am Lachen etwa 17 Gesichtsmuskeln beteiligt. Den typischen Gesichtsausdruck formt dabei der Zygomaticus-Muskel. Das ist der Gesichtsmuskel, der über das Jochbein verläuft und den Mund nach oben zieht.

### Atmung wird intensiver

Beim Lachen öffnen wir den Mund, weil sich die Atemfrequenz vervielfacht. Wir atmen tiefer und länger ein, während die Ausatmung nur kurz ist. Auch die Brustmuskeln sowie das Zwerchfell, ebenfalls ein großer Muskel, werden aktiviert. Das schafft die Voraussetzung für einen erhöhten Gasaustausch in der Lunge und steigert die Atemkapazität deutlich. Auf die Eingeweide übt die Anspannung des Zwerchfells eine Art Massage aus, was sich wiederum günstig auf die Darmaktivität auswirkt. Da das Lachen auch die unwillkürliche glatte Muskulatur anregt, weiten sich die Bronchien, so dass die Durchlüftung der Lungen verbessert wird. Beinahe das gesamte Luftvolumen der Lunge pressen wir beim Lachen stoßweise heraus. Dadurch ist auch der Kehlkopfbereich mitbetroffen, was die Stimmbänder aktiviert. Es entstehen die typischen stakkatoartigen Lachlaute.

Durch den intensivierten Gasaustausch in der Lunge reichert sich das Blut mit Sauerstoff an. Dies ist für die Verbrennungsvorgänge im

Körper von Bedeutung: Fettstoffwechsel und die Ausscheidung von Cholesterin sollen dadurch günstig beeinflusst werden. Ein Abfallprodukt dieses Verbrennungsvorgangs ist die Kohlensäure, die bei der Lachatmung komplett ausgestoßen wird. Die Vorratsluft in den Lungen wird so fast vollständig entleert. Rubinstein schätzt, dass der Gasaustausch während des Lachens drei- bis viermal so hoch ist wie im Ruhezustand. Die oberen Luftwege werden außerdem, ähnlich wie beim Husten, von störenden Sekreten befreit. Rubinstein weist in diesem Zusammenhang auf die Bedeutung des Lachens als heilgymnastische Atemtherapie hin.

Viele Menschen atmen zu kurz und zu flach. Gerade bei ängstlichen Patienten lässt sich das Atmen mit offenem Mund und ohne Atempause beobachten. Es ist jedoch gerade diese Atmung, die Angst hervorruft beziehungsweise steigert. Denn durch das flache Atmen wird zu viel Kohlendioxid ausgeatmet und es kommt zu einer respiratorischen Alkalose. Diese Alkalose, die das Säuren-Basen-Gleichgewicht stört, ist für eine neuromuskuläre Übererregbarkeit verantwortlich. Lachen vertieft

dagegen die Atmung, die dieses Ungleichgewicht bekämpft und die Angst vermindert.

### Glücksgefühle produziert

Lachen bringt komplizierte neurologische Strukturen in Gang. Im Jahre 1953 entdeckte der Neurophysiologe James Olds das Lustzentrum im Gehirn. Es ist im sogenannten limbischen System lokalisiert. Von diesem System gehen auch andere Gefühle wie Wut und Aggression aus. Die Übertragung solcher Gefühlsreaktionen erfolgt durch die Vermittlung von Neurotransmittern im neurovegetativen System. Deren Aktivität wird durch bestimmte Hormone bzw. Neuromodulatoren erweitert oder vermindert. Dazu gehören die Endorphine, oft auch als „Glückshormone“ bezeichnet, und die Enkephaline.

Der US-amerikanische Neurologe William Fry stellte in kontrollierten Untersuchungen fest, dass ausgiebiges Lachen zu einem Abbau von Stresshormonen wie Corticoiden und Catecholaminen führt.



Dipl.-Psych. Dr. rer. soc. **Michael Titze**, Jg. 1947, ist Psychologischer Psychotherapeut. Der Autor vieler Bücher zum therapeutischen Humor ([www.Michael-Titze.de](http://www.Michael-Titze.de)) ist Ehrenvorsitzender von Humor-Care Deutschland-Österreich ([www.humorcare.com](http://www.humorcare.com)) und Leiter der HCDA-Akademie ([www.humorberater.de](http://www.humorberater.de)).



**Wer auch im Krankenhaus lachen kann, wird schneller wieder gesund. Darauf deuten zahlreiche Studien hin.**

© Stefan Weigt

Es gibt auch Hinweise, dass die Produktion von Endorphinen bei intensivem Lachen gefördert wird. Allerdings ist das experimentell noch nicht erhärtet. Dies könnte aber mit ein Grund sein, weshalb häufiges Lachen auch in psychologischer Hinsicht positive Auswirkungen hat: Menschen, die viel lachen, erleben sich selbst als stark und kompetent und fürchten sich nicht vor sozialen Konflikten.

### Immunsystem ist aktiver

Der amerikanische Schlafforscher James K. Walsh hatte schon im Jahre 1928 angenommen, dass die Widerstandskraft des Organismus gegen Krankheit erhöht ist, wenn ein Mensch häufig und regelmäßig lacht. Dies lässt sich durch die Befunde der moder-

Aktivität und Anzahl der natürlichen Killer-Zellen ist erhöht und die Antikörper der Immunglobulin-A-Klasse vermehren sich. Auch Gamma-Interferon, das die Zellen ansonsten zur Bekämpfung einer Virusinfektion ausschütten, ist im Blut nach ausgiebigem Lachen vermehrt nachweisbar.

Möglicherweise sind diese Immunreaktionen eine Erklärung dafür, dass fröhliche Menschen, die eine positive Lebenseinstellung haben, seltener erkranken. Hier sind allerdings noch weitere Untersuchungen nötig, die diese Ergebnisse bestätigen.

### Stress lässt sich weglachen

Eine Stressreaktion wird zentralnervös gesteuert und regt Atmung, Kreislauf, Herz und Bewegungsapparat deutlich an. Stress ist nicht grundsätzlich gefährlich; es entsteht erst dann ein gesundheitliches Problem, wenn er zu einem Dauerzustand geworden ist. Entscheidend ist, dass die betroffenen Bereiche des vegetativen Nervensystems nicht ständig angeregt sind, sondern die Anspannung regelmäßig unterbrochen bzw. abgebaut wird. Dies ist der Fall, wenn es zu einer durchgreifenden emotionalen und muskulären Entspannung kommt.

Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Entspannungszustand herbeizuführen. Lachen ist eine davon. Allerdings ermöglicht nur ein ausgiebiges, intensives Lachen, das länger andauert, diese heilsame Entspannung. Denn die Wirkung des Lachens ist paradox: Lachen löst die Stressreaktion nämlich zunächst selbst aus. Kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz, der Blutdruck steigt entsprechend an, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann. Doch nach

wenigen Minuten stellt sich eine anhaltende Entspannungsphase ein: Der Herzschlag verlangsamt sich und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Dabei entspannt sich die Muskulatur der Arterien, so dass sich das Gefäßvolumen erhöht: Der Blutdruck wird dadurch längerfristig reduziert.

### Wirkt gegen Schmerzen

Die Skelettmuskulatur wird beim Lachen ebenfalls zunächst angespannt, um sich allmählich dauerhaft zu entspannen. Dies ist nicht zuletzt für die Schmerzbehandlung von Bedeutung, da viele Schmerzen mit einer anhaltenden Muskelspannung verbunden sind. Man nimmt zudem an, dass auch die Schmerzempfindlichkeit durch Lachen herabgesetzt wird. Paul McGhee, ein Pionier der Lachforschung, hat herausgefunden, dass sich die Schmerzgrenze nach oben verschiebt, wenn die Versuchspersonen ein lustiges Video ansehen.

Alles in allem ist das Lachen ein richtiger Gesundbrunnen. Es setzt Selbstheilungskräfte frei, die wir im normalen Alltagsleben viel zu wenig nutzen. Wer sich bewusst entscheidet, ausgiebig zu lachen, kann also einen positiven Prozess für seine Gesundheit in Gang setzen.



Anschrift des Verfassers:  
Dipl.-Psych. Dr. Michael Titze  
Wendelsgrundweg 12  
D-78532 Tuttlingen  
Michael-Titze@michael-titze.de



© Roimer sSturm/pixelio.de

**Wer aus vollem Hals lacht, fühlt sich wohl und setzt seine Selbstheilungskräfte frei.**

nen Lachforschung ausdrücklich bestätigen. So beobachteten Lee Berk und seine Mitarbeiter, dass die Zirkulation gewisser Immunsubstanzen nach einem Lachanfall für Stunden erhöht ist. Die Zahl der T-Lymphozyten steigt an, die

### Buchtipps

Michael Titze: Wer zuletzt lacht ... Die Kunst humorvoller Selbstbehauptung. Schattauer, Stuttgart 2017, 159 S., 19,99 €

## Macht Glaube gesund?

Was machen die Menschen mit der Religion? Was macht die Religion mit den Menschen? Dies sind die Grundfragen der Religionspsychologie, die versucht, religiöse Phänomene psychologisch zu verstehen. Eine Frage von großer Relevanz ist dabei: Macht Glaube gesund? Eine Antwort darauf gibt Prof. Sebastian Murken, Honorarprofessor an der Philipps-Universität Marburg und Psychotherapeut in eigener Praxis in Mainz.

Im Lauf der Zeit haben sich die Antworten auf die Frage, ob Glaube gesund macht, gewandelt. Während Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, noch der Überzeugung war, Religiosität sei schädlich für die seelische Gesundheit und Zeichen eines unreifen Charakters, deuten aktuelle Forschungsergebnisse in eine andere Richtung. Denn: Glaube ist nicht gleich Glaube. Wichtiger als die Tatsache, dass sich jemand als „religiös“ bezeichnet, ist die Qualität seiner damit verbundenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. So trägt das Bild eines strafenden, allwissenden Herrschergottes eher zur Aufrechterhaltung eines negativen Selbstbildes und zur Entwicklung von Schuldgefühlen bei. Dagegen scheinen sich positive religiöse Empfindungen und Gedanken, sich beispielsweise angenommen und geliebt fühlen, günstig auf die psychische Gesundheit auszuwirken.

Auch bei der Verarbeitung herausfordernder Ereignisse kann der Glaube helfen – gleich ob es sich um die Bewältigung von Alltagsproblemen, Naturkatastrophen oder einer schweren Erkrankung handelt. So gehen zum Beispiel religiöse Brustkrebspatientinnen, die über Gebete Trost und Kraft erfahren oder fest auf Gott oder eine Bewältigung mit seiner Hilfe vertrauen, in der Regel besser mit ihrer Krankheit um als Frauen mit starken Glaubenszweifeln. Auch Alkoholikern scheint der Glaube an eine „höhere Macht“ den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern. Nur der eigentliche Krankheitsverlauf wird durch den Glauben wohl nicht beeinflusst.

Darüber hinaus ist der Glaube für die Lebensgestaltung sowie den Umgang mit Alter und Sterben relevant: Religiöse Menschen, die mit einem Fortbestehen nach dem Tod rechnen, berichten tendenziell von



weniger Angst vor dem Sterben, weniger Depressionen und einer besseren Anpassung an ihre Lebensumstände.

Die in religiösen Gruppen oft erfahrbare gegenseitige Unterstützung stellt insbesondere dann eine Ressource dar, wenn sie nicht zugleich mit sozialem Druck oder sozialer Ausgrenzung verbunden ist. Auch die in einer Religion vermittelten Lebensweisen, wie Ernährung, Wert- und Glaubenshaltungen oder der Umgang mit Sexualität, beeinflussen die Gesundheit. So kommt es in bestimmten Religionsgemeinschaften zu weniger Suiziden, Ängsten oder Alkohol- und Drogengebrauch.

Einmal mehr wird also deutlich: Ob „der Glaube“ die Gesundheit fördert oder schädigt, lässt sich pauschal nicht beurteilen. Vielmehr ist zu fragen, was im Einzelnen geglaubt wird und welche Gefühle oder Gedanken mit den jeweiligen Glaubensinhalten verbunden sind. Letztlich gilt weder eine Universalformel wie „glauben = gesund sein“ noch ein allgemeines Religionsverständnis im Sinne Sigmund Freuds, Religion sei eine Illusion.

Festhalten können wir abschließend nur: Glaube macht nicht zwangsläufig gesund, er kann die Gesundheit aber positiv, allerdings auch negativ beeinflussen.

Ihr

Prof. Dr. Sebastian Murken

# Kompetent und unabhängig: UGB

Mit Freude Menschen stark machen, die ihre Lebensqualität verbessern und mehr für ihre Gesundheit tun wollen – das ist die Vision des UGB, Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.

Der UGB engagiert sich seit über 35 Jahren dafür, Menschen auf ihrem Weg zu selbstbestimmter Gesundheit zu begleiten: Dazu bietet er allen Gesundheitsinteressierten und Ernährungsfachkräften Fortbildungen und berufliche Weiterbildungen an – wissenschaftlich fundiert und stets an aktuellen Themen orientiert. Das Besondere am UGB ist seine Unabhängigkeit. Denn er arbeitet unbeeinflusst von wirtschaftlichen, politischen oder ideologischen Interessengruppen. Für Print-, Fernseh- und Onlinemedien hat sich der Verband als wichtiger Ansprechpartner etabliert, der auch zu strittigen Ernährungsthemen Stellung bezieht.

## UGB-Akademie: mehr Kompetenz

Das Angebot der UGB-Akademie richtet sich an alle, die sich für nachhaltige Lebensstile interessieren und andere für eine gesündere Ernährungs- und Lebensweise begeistern wollen – beruflich oder privat. Ernährungsfachkräfte wie Ernährungswissenschaftler und Diätassistentinnen können durch die Zusatzqualifikation „Ernährungsberater UGB“ die Anerkennung der gesetzlichen Krankenkassen (§ 20 SGB V) erreichen. Aber auch Köche, Lehrer und Erzieher ebenso wie Hebammen, Krankenschwestern und andere Berufsgruppen profitieren von den Fortbildungen der UGB-Akademie. Die meisten Kurse finden in dem vom UGB geführten Seminarzentrum fünfseenblick mit bio-vegetarischer Küche statt, das Nachhaltigkeit lebt und durch die reizvolle Lage am Edersee in der Mitte Deutschlands eine besondere Anziehungskraft ausstrahlt.

Ziel des vom UGB initiierten *Netzwerk Gesunde Ernährung* ist es, den ausgebildeten Fachkräften eine öffentliche Plattform zu bieten. Diese Vernetzung trägt dazu bei, faire Beratung auf eine breite Basis zu stellen und Verbrauchern ehrliche Gesundheitsförderung anzubieten. Unter [www.fairberaten.net](http://www.fairberaten.net) präsentieren sich die Partner des Netzwerks, die qualitätsgesicherte

Kurskonzepte und Beratungen durchführen. Dabei lebt das Netzwerk von den vielfältigen Qualifikationen seiner Partner. Wer hier Kurse zu saisonaler Vollwertküche, Kinderernährung, Abnehmen oder Fasten sucht, wird auf jeden Fall fündig. Diese empfehlenswerten Fachkräfte tragen die Auszeichnung „Mitglied im KompetenzNetz fair beraten“.



## UGBforum: kritisch und werbefrei

Alle zwei Monate erscheint das vom UGB herausgegebene *UGBforum*. Die besondere Stärke: Die Redaktion bereitet wissenschaftliche Informationen rund um Ernährung, Gesundheit und Ganzheitsmedizin kompetent und leicht verständlich auf. Ernährungsfachleute und kritische Verbraucher schätzen die Fachzeitschrift als wertvolle Quelle für Hintergrundberichte und die Bewertung aktueller Trends. Praxis-taugliche Tipps und Rezepte für die Vollwertküche, für Fitness und Entspannung bieten wertvolle Anregungen für Kursleiter, aber auch für den Alltag. Auf Anzeigen und Werbung verzichtet die Redaktion und kann so neutral und unbeeinflusst berichten.

## Vorteile für UGB-Mitglieder

Viele Menschen schätzen die unabhängigen Informationen des UGB. Deshalb unterstützen sie die Arbeit des Verbandes durch Spenden oder ihre Mitgliedschaft und stärken ihn als unabhängiges Sprachrohr für gesunde Ernährung. Die Mitglieder fördern aber nicht nur eine gute Sache, sondern sie genießen eine Reihe von Vorteilen: Sie profitieren von Ermäßigungen bei Tagungen, Symposien und Seminaren, können sich bei fachlichen Fragen an die wissenschaftlichen Mitarbeiter des UGB wenden und anderes mehr. Im Mitgliedsbeitrag ist auch der Bezug des *UGBforum* enthalten.

Mehr Informationen zu Mitgliedschaft und Seminarangebot des UGB können Sie mit dem Bestellabschnitt auf der nächsten Seite anfordern oder wenden Sie direkt sich an: UGB e.V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, Tel: 0641/ 80 89 6-0, Fax: 80 89 6-50, [info@ugb.de](mailto:info@ugb.de), [www.ugb.de](http://www.ugb.de)



# UNTERSTÜTZER GESUCHT!

Kaum eine andere Ernährungsinstitution nimmt es mit der Unabhängigkeit so ernst wie der UGB. Wir verzichten konsequent auf Werbung und Sponsoring. Doch fundierte und neutrale Aufklärung ist langfristig nicht zum Nulltarif zu bekommen. Gerade weil wir auf Werbeeinnahmen verzichten, ist die Unterstützung durch unsere Mitglieder und Abonnenten so wichtig. Über 4000 Menschen fördern mit ihrem finanziellen Beitrag bereits diese wertvolle Arbeit – wir freuen uns, wenn auch Sie dazu zählen.



## Viele Vorteile für UGB-Mitglieder

- Sie erhalten Ermäßigungen für unsere Tagungen und Seminare.
- Alle zwei Monate bekommen Sie das *UGBforum* gratis: über 50 Seiten Inhalt ohne Werbung.
- Unsere wissenschaftlichen Mitarbeiter beantworten Ihnen kostenlos bis zu zehn fachliche Fragen pro Jahr schriftlich oder telefonisch.
- Sie suchen aktuelle Studien? Wir recherchieren für Sie kostenlos in der Literaturlatenbank des UGB.
- Mitglieder erhalten auf der Website [www.ugb.de](http://www.ugb.de) mit einem Passwort den Exklusiv-Zugang zu Fachbeiträgen, Aktuellem aus der Wissenschaft, Rezepten und dem UGB-Fragenservice.
- In der UGB-Stellenbörse können Mitglieder gratis Stellenangebote und -gesuche veröffentlichen. Die Anzeigen sind für jedermann unter [www.ugb.de/stellenboerse](http://www.ugb.de/stellenboerse) zugänglich.
- Steuerersparnis: Ihren Mitgliedsbeitrag können Sie steuerlich geltend machen.

**Jetzt den UGB unterstützen und Vorteile sichern: für nur 80 € pro Jahr.**

## PROBE-ABO *UGBforum*

### Ich teste ...

Ich war noch nie Abonnent des *UGBforum*. Bitte senden Sie mir 3 Hefte zum Vorzugspreis von 15 € statt 22,50 €. Nach meiner Bestellung habe ich 4 Monate Zeit zu prüfen, ob ich das *UGBforum* weiter beziehen möchte. Wenn ich in dieser Zeit nicht durch ein formloses Schreiben an den UGB-Verlag, Sandusweg 3, D-35435 Wetzlar, kündige, geht das Probe-Abo automatisch in ein Abonnement über. Das Jahresabonnement (6 Hefte) kostet per SEPA-Einzug 45 € (Schüler/Studenten 36 €) bei allen anderen Zahlungsweisen 51 € (nur Deutschland und Österreich). Schweiz 68,40 SFr; sonstiges Ausland 52,80 €. Das Abonnement kann mit einer Frist von zwei Monaten zum Jahresende formlos gekündigt werden.

### Als zusätzliches Geschenk erhalten Sie:

UGB-Rezeptsammlung

### Vollwertige Mittelmeerküche

80 vegetarische Rezepte aus 6 Regionen am Mittelmeer auf CD-ROM



### Ich bezahle ...

- Ich zahle per Rechnung
- Ich erteile ein SEPA-Lastschriftmandat\*

\* Ein SEPA-Formular können Sie per Fax anfordern oder unter [www.ugb.de/sepa](http://www.ugb.de/sepa) herunterladen

Nebenstehende Bestellbedingungen erkenne ich an.

Ort/Datum

Unterschrift

### Meine Adresse ...

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

- Bitte senden Sie mir monatlich kostenlos den UGB-Newsletter per E-Mail



# Bestens informiert mit den Medien des UGB



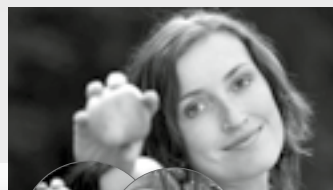
Vortragspräsentation

## Säuglings- und Kinderernährung

neu

Über 100 Charts: von der Bedeutung des Stillens, den Vor- und Nachteilen industriell hergestellter Säuglingsnahrung bis zur selbst zubereiteten Beikost. Auch alles Wichtige zur Allergieprävention findet sich auf den Charts.

► 39,- €



## Ernährungs- und Abnehmprogramm UGB-Kurskonzepte

Kurskonzepte auf CD mit detaillierten Ablauf- und Zeitplänen für jede Kurseinheit, schnellen Rezepten, Checklisten und Motivationshilfen.

► je 29,90 €



## Küchenpraxis - leicht gemacht

Zu allem, was man in der Küche zaubern kann, liefert das praxisorientierte Handbuch auf 128 Seiten leicht umsetzbare Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Natürlich kommen nur vollwertige Zutaten zum Einsatz. Ideal für Kurse und Einsteiger in die Vollwertküche!

► 9,95 €

Vortragspräsentationen

## Ernährung & Ernährungsrichtungen



Sie geben Seminare zum Thema gesunde Ernährung und wollen die Inhalte anschaulich vermitteln? Dann sind die Vortragsfolien des UGB genau das Richtige für Sie. Die didaktisch aufbereiteten Präsentationen lassen sich ideal in Vorträgen einsetzen und sparen viel Arbeit bei der Vorbereitung.

► 39,-/29,- €

## BESTELLUNG

## VERSAND

## ABSENDER

Titel	Preis zzgl. Versand	Anzahl
Ernährung und Fasten als Therapie, 2. Aufl 2017	49,99 €	<input type="checkbox"/>
Vegane Ernährung. Schwangers., Stillzeit, Beikost	24,90 €	<input type="checkbox"/>
Ernährungsprogramm „Besser Essen“ (CD)	29,90 €	<input type="checkbox"/>
Abnehmprogramm: „Prima Gleichgewicht“ (CD)	29,90 €	<input type="checkbox"/>
UGB-Rezeptsammlungen 3 CDs*	47,50 39,90 €	<input type="checkbox"/>

### Vortragspräsentationen auf CD-ROM\*

neu Säuglings- und Kinderernährung, 3. Aufl 2018	39,- €	<input type="checkbox"/>
Foliensatz Ernährung, 4. Aufl.	59,- 39,- €	<input type="checkbox"/>
Foliensatz Ernährungsrichtungen	29,- €	<input type="checkbox"/>

\* Online auch als Download erhältlich: [www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de)

### UGBforum spezial: je 10,90 €

neu Was Menschen stark macht	<input type="checkbox"/>	Ernährung und Sport	<input type="checkbox"/>
Ernährungsrichtungen	<input type="checkbox"/>	Rundum darmgesund	<input type="checkbox"/>
Nahrungsergänzungen	<input type="checkbox"/>	Wechseljahre	<input type="checkbox"/>
Fasten	<input type="checkbox"/>	Vegan und vollwertig	<input type="checkbox"/>
Jugend is(s)t anders	<input type="checkbox"/>		

4 Hefte zum Sonderpreis (bitte auswählen) 29,- €

### UGBforum spezial: je 8,90 €

Essstörungen	<input type="checkbox"/>	Gut leben im Alter	<input type="checkbox"/>
Aktiv gegen Krebs	<input type="checkbox"/>	Von klein auf vollwertig	<input type="checkbox"/>
Abnehmen	<input type="checkbox"/>	Vollwert-Ernährung	<input type="checkbox"/>
Ernährungstherapie	<input type="checkbox"/>	Unverträglichkeiten	<input type="checkbox"/>

4 Hefte zum Sonderpreis (bitte auswählen) 23,80 €

**Deutschland:** Die Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer. Die **Versandkostenpauschale** beträgt 1,90 €, ab 25 € Bestellwert 4,20 €. Bei einem Bestellwert über 50 € versenden wir die Ware versandkostenfrei.

**Schweiz + EU-Länder:** Die Versandkostenpauschale beträgt 5 €. Ab einem Bestellwert von 25 € erheben wir eine Pauschale von 10 €. Ab einem Bestellwert von 50 € beträgt die Versandpauschale 15 €. Die Ware kann nur in unbeschädigter Verpackung innerhalb von 14 Tagen zurückgegeben werden.

### Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, diesen Vertrag binnen 14 Tagen ab Erhalt der Ware ohne Angabe von Gründen in Textform an die UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH, Sandusweg 3, D-35435 Wetzlar, info@ugb-verlag.de, Fax: 0641-8089650 zu widerrufen. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung.

Name/Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Ort/Datum

Unterschrift

Bitte senden Sie mir monatlich kostenlos den UGB-Newsletter per E-Mail

## Chefredaktion:

Dipl. oec. troph. Ulrike Becker (UB) (v.i.S.d.M.)

## Redaktion:

Dipl. oec. troph. Kathi Dittrich (KD)  
Dipl. oec. troph. Stefan Weigt (SW)  
B. Sc. Ökotroph. Franziska Horvat (FH)

## Ständige Mitarbeiter/innen:

M.Sc. Ernährungswiss. Johanna Feichtinger  
Dipl. oec. troph. Lisa Kuhl  
Dipl. oec. troph. Hans-Helmut Martin (GM)

## Design, Illustration, Satz:

Mayr Grafik-Design, DTP-Office Lich

## Titelfoto: Ben Schonewille/123RF.com

## Redaktion, Verlag und Vertrieb:

UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH  
Deutschland: Sandusweg 3,  
D-35435 Wettenberg/Gießen  
E-Mail: redaktion@ugb.de  
Tel. 06 41/8 08 96-0, Fax 06 41/8 08 96-50  
Mo. bis Fr. 9-13 Uhr; GF: Dr. Matthias Klump

## Copyright:

© UGB-Beratungs- und Verlags-GmbH,  
Wettenberg 2018

Alle Rechte (Übersetzungen, Wiedergabe durch Vortrag, Funk, Fernsehen, Magnettonverfahren o.a.) vorbehalten. Fotokopien für den persönlichen Gebrauch dürfen von einzelnen Beiträgen als Einzelkopien erstellt werden. Kopien für den gewerblichen Bedarf sind gebührenpflichtig und bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Verlages. Für unverlangt eingeschickte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen. Gezeichnete Artikel stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar. Die Redaktion behält sich eine Kürzung der eingesandten Leserbriefe vor. Gerichtsstand und Erfüllungsort ist Gießen.

## Einzelpreis: UGB forum spezial:

Was Menschen stark macht 10,90 €

## Herausgeber:

Diese Zeitschrift wird gemeinsam vom UGB-Deutschland, UGB-Österreich und UGB-Schweiz herausgegeben. GF: Dipl. oec. troph. Thomas Männle  
**UGB-Deutschland:** Sandusweg 3,  
D-35435 Wettenberg/Gießen  
Tel. 06 41 / 8 08 96-0, Fax 06 41 / 8 08 96-50  
**UGB-Österreich:** Rehgasse 23, A-6020 Innsbruck,  
info@ugb.at  
**UGB-Schweiz:** Chlini Schanz 12,  
CH-8260 Stein am Rhein, Tel. 052 / 301 14-25

## Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Claus Leitzmann (Leitung),  
M. Sc. Claudio Beretta, Prof. Dr. med. Gustav Dobos,  
Dipl. oec. troph. Wiebke Franz, Prof. Dr. med. Jan-Olaf Gebbers, Prof. Dr. med. Wilfried Kindermann, Prof. Dr. Christoph Klotter, Prof. Dr. Uta Meier-Gräwe, Helmut Million (Küchenleiter), Dr. Wolfgang Monschein, Dr. habil. Fritz-Albert Popp, Prof. Dr. Gerald Rahmann, Maria Ranetbauer, Dr. rer. nat. Volker Rusch, Dr. med. Rainer Stange, Dr. med. John van Limburg Stirum

## Fördernde Mitgliedschaft im UGB:

Die Mitgliedschaft beinhaltet den Bezug des UGBforum. Der Mitgliedsbeitrag beträgt bei Bankeinzug 80 €; bei allen anderen Zahlungsweisen 90 €. In der Schweiz beträgt der Mitgliedsbeitrag 120 SFr. In Deutschland ist der Mitgliedsbeitrag steuerlich abzugsfähig.

**„Wo Information ausbleibt, entstehen Gerüchte.“  
... nutzen deshalb auch Sie das Angebot des UGB!**

## ■ Das UGBforum ...

... die Fachzeitschrift für Gesundheitsinteressierte und Ernährungsexperten  
... alle zwei Monate wissenschaftlich abgesicherte Hintergrundberichte – praxisnah und leicht verständlich  
... ohne Werbung und daher 100 Prozent unabhängig von wirtschaftlichen und ideologischen Interessen

Probe-Abo: Testen Sie jetzt das UGBforum ein halbes Jahr zum Sonderpreis: [www.ugb.de/probeabo](http://www.ugb.de/probeabo)



## ■ Themenhefte: UGBforum spezial

### Ernährung und Sport – top versorgt

Von Carbo-Loading bis Wettkampfernährung. Welche Ernährung für Freizeit- und Leistungssportler tatsächlich sinnvoll ist, erfahren Sie in diesem Sonderdruck.

### Ernährungsrichtungen aktuell bewertet

Ob Clean Eating oder Steinzeitdiät. Immer wieder schaffen es neue Ernährungsformen in die Schlagzeilen. Das Sonderheft nimmt sie unter die Lupe.

### Rundum darmgesund

Lesen Sie einen Überblick über häufige Darmbeschwerden und was jeder selbst für seine Darmgesundheit tun kann.

### Nahrungsergänzungen – Pille statt Apfel?

Obwohl Nährstoffmangel selten ist, schlucken viele Menschen regelmäßig Vitamine und anderes mehr. Was wirklich sinnvoll ist, lesen Sie in diesem Heft.

### Vegan und vollwertig essen

Über die Vor- und Nachteile einer veganen Kost berichtet dieses Sonderheft. Wie gelingt eine gesunde Lebensmittelauswahl und welche Ergänzungen sind nötig?

### Gut durch die Wechseljahre

Die hormonellen Veränderungen in der Lebensmitte können für Frauen sehr belastend sein. Das UGBforum spezial zeigt auf, was im Körper passiert und was Betroffene selbst für sich tun können.

### Fasten – neue Energie für Körper und Seele

Eine zeitweise Nahrungspause lässt nicht nur den Verdauungstrakt zur Ruhe kommen. Für viele ist es der Start in gesündere Ess- und Lebensgewohnheiten.

### Weitere Themen (je 8,90 €): ■ Abnehmen ■ Gut leben im Alter ■ Vollwert-Ernährung

■ Aktiv gegen Krebs ■ Ernährungstherapie – gut informiert ■ Von klein auf vollwertig  
■ Unverträglichkeiten und Allergien meistern ■ Essstörungen

## ■ Küchenpraxis – leicht gemacht

Zu allem, was man in der Küche zaubern kann, liefert die UGB-Küchenpraxis leicht umsetzbare Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit vielen Farbfotos. Das Handbuch mit mehr als 60 vollwertigen Grundrezepten und etwa 90 Variationen ist geeignet für jeden, der lernen möchte, eine gesunde und genussvolle Ernährung im Alltag umzusetzen.

9,95 €



**Eine Bestellkarte für diese und weitere Medien des UGB-Verlags finden Sie auf der vorhergehenden Seite. Mehr Infos unter [www.ugb-verlag.de](http://www.ugb-verlag.de)**



## Mitgliedschaft

# Viele Vorteile für UGB-Mitglieder



- Sie erhalten Ermäßigungen bei unseren Tagungen und Seminaren.
- Alle zwei Monate bekommen Sie das UGBforum gratis mit über 50 Seiten aktuellen Informationen über Ernährung, Gesundheit und Umwelt mit vielen praktischen Tipps.
- Unsere wissenschaftlichen Mitarbeiter beantworten Ihnen kostenlos bis zu zehn fachliche Fragen pro Jahr schriftlich oder telefonisch. Zudem erhalten Sie auf der Internetseite des UGB ([www.ugb.de](http://www.ugb.de)) exklusiv Zugang zu umfangreichen Ernährungsinformationen.
- Mitgliedern bietet der UGB auf seiner Homepage die Möglichkeit, kostenlos Stellenangebote und gesuche zu veröffentlichen. Die Anzeigen können von jedermann unter [www.ugb.de/stellenboerse](http://www.ugb.de/stellenboerse) aufgerufen werden.
- Steuerersparnis: Ihren Mitgliedsbeitrag können Sie steuerlich geltend machen.

**Sichern Sie sich jetzt all diese Vorteile für nur 80 € pro Jahr.**

**Einen Mitgliedsantrag finden Sie unter [www.ugb.de](http://www.ugb.de) oder rufen Sie uns an: 0641-808960 (Mo-Fr 9-13 Uhr, Do 9-17 Uhr)**

Verein für  
Unabhängige  
Gesundheitsförderung  
- Österreich -



Verein für  
Unabhängige  
Gesundheitsberatung  
- Schweiz -



Verband für  
Unabhängige  
Gesundheitsberatung e.V.  
- Deutschland -



## Die Vereine für Unabhängige GesundheitsBeratung ...

- sind Herausgeber der Fachzeitschrift UGBforum
- machen Menschen stark, ihre Gesundheit und ihre Ernährung selbstbestimmt in die Hand zu nehmen
- laden als neutrale Fachinstitutionen für gesunde Lebensweise zu Fachtagungen und Symposien ein
- veranstalten Seminare und Fortbildungen für gesundheitsinteressierte Verbaucher, Ernährungs- und Beratungskräfte
- legen großen Wert auf fachlich fundiertes Wissen, unabhängigen Journalismus und kompetente Dozenten

**Unterstützen Sie eine gesunde Sache – werden Sie Mitglied im gemeinnützigen Verein UGB!**



R. Kneschek/Fotolia.com

## UGB-Akademie

# UGB-Gesundheits-Trainer Ernährung

Mehr als 1.100 Menschen haben in den letzten 35 Jahren an der UGB-Akademie die Ausbildung zum UGB-Gesundheits-Trainer Bereich Ernährung gemeistert. Die Absolventen wollen als Mittlerkräfte auch andere Menschen für eine nachhaltige Ernährungsweise begeistern. Viele UGB-Gesundheits-Trainer vermitteln das Konzept der Vollwert-Ernährung in Kursen an Volkshochschulen oder Familienbildungsstätten, führen Projekte in Kindergärten, Grundschulen und Nachbarschaftszentren durch, beraten Kunden im Naturkostladen oder bieten Einzelberatungen an. Im Mittelpunkt steht dabei vor allem die praxisnahe Vermittlung, wie sich Vollwert-Ernährung im Alltag genussvoll umsetzen lässt. Die Ausbildung ist für alle geeignet, die kein ernährungswissenschaftliches Studium absolviert haben. Sie berechtigt nicht dazu, Therapie zu betreiben, sondern befähigt, in der Ernährungsaufklärung und Erwachsenenbildung tätig zu werden, um ernährungs(mit)bedingten Krankheiten vorzubeugen.

Informationen zu der Ausbildung und zu weiteren Angeboten der UGB-Akademie erhalten Sie bei:

**UGB e. V., Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg, Tel. 06 41 / 80896-0 (Mo-Fr 9-13 Uhr, Do 9-17 Uhr), [www.ugb.de](http://www.ugb.de)**