

In der Ruhe liegt die Kraft



Foto: Fotolia

Eine Minute dauert 60 Sekunden. Das war schon immer so. In unserer Eiltempozeit scheinen diese Sekunden aber viel kürzer zu sein und die Aufgaben, die wir in der Zeit zu erledigen haben, viel mehr. Wir laufen dem Stress hinterher. Und von uns selbst immer weiter weg. Wie schaffen wir es, wieder zu uns selbst zurückzufinden und auf unser Inneres zu hören? Im Interview mit dem Magazin *Die Oberösterreicherin* stellt sich Autor und Führungskräftecoach August Höglinger genau dieser Frage.

„Lass mich in Ruhe“ – sagen oder denken wir zumindest öfters. Was steckt dahinter, wie viel Ruhe brauchen wir tatsächlich?

„Lass mich in Ruhe“ zu sagen, ist eine ganz wichtige Fähigkeit. Was ich aber immer mehr feststelle: Viele Menschen können heute gar nicht mehr nichts tun. Ich hatte zum Beispiel eine Seminargruppe, da hatten alle ein Buch mit – damit nur ja kein Moment kommt, wo nichts zu tun ist. Das ist nicht förderlich, um zur Ruhe zu kommen. Die Bedürfnisse nach Bewegung und auch nach Ruhe sind Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen. Ich kann aber nicht gleichzeitig das Bedürfnis nach Bewegung und Ruhe haben. Wenn man Bewegung hat, sehnt man sich nach Ruhe und umgekehrt. Da kenne ich eine wunderbare Übung: Gehen Sie so lange spazieren, bis Sie merken: „Jetzt möchte ich gern eine Pause machen.“ Machen Sie genau zu dem Zeitpunkt eine Rast – bis Sie wieder das Bedürfnis spüren, sich bewegen zu wollen. Wenn Sie die Übung etwa einen halben Tag machen, bekommen Sie ein Gespür für den normalen persönlichen Rhythmus.

Haben wir denn diesen Rhythmus schon verlernt?

Ja, den haben wir oft schon verlernt. Und dann spürt der Körper nicht, wann wir Ruhe brauchen. Ich selbst habe als Jungunternehmer irrsinnig übertrieben. Als ich dann nach 20 Jahren das erste Mal drei Wochen auf Urlaub war, war ich die ganze Zeit nur müde. Das war eine alte gespeicherte Müdigkeit, die in allen Knochen steckte. Wenn man da nichts tut, rasselt man in eine Erschöpfungsdepression.

Die Anforderungen im Beruf sind aber oft so hoch, dass Stress praktisch vorprogrammiert ist.

Wie kann man damit umgehen? Wir müssen uns unbedingt Ruhepausen nehmen. Wenn das nicht erlaubt ist, weil der Druck so groß ist, können wir uns Ruhe auf verschiedene Art und Weise gönnen. Nachdem Nichtstun ja verpönt ist, trinken wir zum Beispiel einen Kaffee oder manche rauchen eine Zigarette. Besser wäre es, einfach beim Fenster rauszuschauen und das Grün zu bewundern oder Bilder anzuschauen. Wir brauchen Hilfsmittel – zum Beispiel ein Aquarium, um die Fische zu beobachten.

Manchmal hilft es auch schon, auf die Toilette zu gehen oder bewusst durch Atmung zur Ruhe zu kommen.

Was bedeutet Stress überhaupt für unseren Körper?

Wir könnten ohne Stress nicht leben. Man muss allerdings zwei Arten von Stress unterscheiden. Wenn jemand viel Arbeit hat, ist das noch kein negativer Stressfaktor. Wenn er aber das Gefühl hat, er schafft das nicht, dann ist es ein Problem: Das Herz macht zu, die Gefühle werden weniger, die Kommunikation von Herz zu Herz wird ganz schwierig. Und dann werden auch die Gespräche zwischen Mann und Frau sehr schwierig.

Was beruhigt in einer schlimmen Stress-situation?

Am aller-schnellsten beruhigt der Atem. Ich hab eine ganz einfache Meditations-übung gefunden: Ich schließe meine Augen und stelle mir ein Waschbecken oder eine Badewanne, gefüllt mit Wasser, vor. Das Wasser stellt meinen Stress dar. Ich ziehe den Stöpsel raus und stelle mir vor, wie das Wasser abfließt. Die Übung kann man zwischen-durch zwei, drei Minuten machen. So kann man Stress abfließen lassen.

Die Anforderung ist danach aber doch immer noch da.

Die Aufgaben lösen sich damit nicht. Es geht aber nicht nur um die Anforderungen etwa des Chefs – es geht viel mehr um meine eigenen Anforderungen, die ich an mich hab: Etwas schnell und perfekt zu machen zum Beispiel.

Lässt man sich nach einem anstrengenden Tag ins Bett fallen und hat endlich Zeit zu entspannen, funktioniert das aber manchmal nicht. Warum? Wie

» Wenn jemand viel Arbeit hat, ist das noch kein negativer Stressfaktor. Wenn er aber das Gefühl hat, er schafft das nicht, dann ist es ein Problem.«

August Höglinger

kann man Schlafprobleme vermeiden?

Es gibt viele Ursachen für Schlafprobleme. Für mich ist hilfreich, wenn man am Abend den Tag noch irgendwie nachbearbeitet. Das kann ein Tagebuch sein oder auch ein Spaziergang. Es gibt da einen Spruch: Viele Eindrücke und

E-mails – eine Muskelspannung im Körper erzeugt. Wenn ich mich nun hinsetze und meditiere, entspannt sich die Muskulatur und all diese verdrängten, vergessenen, nicht erledigten Dinge tauchen auf, wenn sich der Muskel entspannt.



Wie können wir noch unsere Muskeln entspannen?

Muskelentspannung kann man auch durch Sport erreichen. Oder durch Übungen, die ich im Buch zeige.

Und wer seine Muskeln nicht bewusst entspannt?

Wenn wir das nicht machen, werden wir immer verspannter und steifer. Der Muskel verhärtet sich, das Bindegewebe verklebt, die Bewegungsfähigkeit wird eingeschränkt, der Muskel übersäuert schließlich. Irgendwann werden Sie sauer – im wahrsten Sinne des Wortes.

Susanna Bodingbauer

wenig Ausdruck erzeugen Druck. Das heißt, ich muss am Abend etwas finden, wie ich meine Eindrücke des Tages ausdrücken kann. Das kann funktionieren mit Tanzen, Malen, Schreiben, Joggen oder Erzählen. Ich habe einmal von einer Richterin gehört, die darf mit niemandem ihre Geheimnisse bereden – also erzählt sie diese ihrem Hund. Am besten ist es natürlich, wenn einem ein Mensch mit ganzem Herzen zuhört. Das wirkt Wunder.

In Ihrem Buch schreiben Sie auch über Meditation als Mittel zur Ruhefindung.

Meditation ist eine gute Form der Entspannung. Es dauert aber, bis man sie wirklich beherrscht. Am Anfang wird man meist eher unruhiger. Das kommt daher, dass jede unerledigte Sache des Tages – Gespräche, Arbeit,

Buchtip
„Ruhe finden“,
August Höglinger,
Verlag August Höglinger
ISBN 978-3-902410-14-6
www.hoeglinger.net



Ruhe finden

€ 9,90

August Höglinger

lebt in Oberösterreich, ist selbstständiger Führungskräftecoach, Vortragender und Autor zahlreicher Bücher und CDs.