

Ruheoasen schaffen



Wie entkommt man der Stressfalle am besten? Antworten darauf geben die Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Berliner Charité Prof. Dr. Isabella Heuser und Diplom-Psychologe Louis Lewitan.



Im Job

Heuser: Legen Sie unbedingt Erholungspausen ein und essen Sie nicht am Schreibtisch. Außerdem sollte man aufpassen, dass man die Arbeit nicht zu oft mit nach Hause nimmt, hier sind vor allem Menschen gefährdet, die in helfenden Berufen tätig sind. Multitasking gibt es übrigens nicht. Viele Studien belegen mittlerweile, dass die Qualität des Ergebnisses schlechter ausfällt und es nur länger dauert, wenn man mehreren Tätigkeiten gleichzeitig nachgeht. Man sollte seine To-do-Liste nicht zu voll packen und lieber ein paar Zeitpuffer einplanen, da sonst zusätzlicher Stress entsteht. Auch wenn sie im Minutentakt eingehen, seine E-Mails sollte man nicht zu oft checken, höchstens dreimal täglich. Außerdem ist es wichtig, eine E-Mail-Etikette einführen, indem man nicht immer 100 Leute cc setzt.

In der (Vor-)Weihnachtszeit

Lewitan: Man sollte rechtzeitig mit der Planung und frühzeitig mit der Organisation beginnen. Behalten Sie dabei immer im Hinterkopf, dass weniger mehr ist. Außerdem sollte man nur Menschen einladen, die man mag und die man gerne um sich hat. Geben Sie dem Weihnachtsfest das Motto: Besinnung statt Besorgung.

Ruheoasen für Kinder

Lewitan: Es eignet sich jeder Ort, an dem Kinder die Zeit ohne Zielvorgabe ungestört verbringen können: eine Kuschelecke, ein Kleiderschrank, ein Bett oder der Garten. An diesem Ort sollte es weder Videospiele, Telefone, Fernseher, laute Geräusche, noch viele schnelle, bewegte Bilder geben.

Ruheoasen für Erwachsene

Heuser: Es ist sinnvoll, einmal die Woche einer gesellschaftlichen Aktivität nachzugehen, zum Beispiel im Chor, denn Singen ist gesund. Wer mit Sport nichts anfangen kann, sollte sich nicht zwingen. Viel wichtiger ist es, die körperliche Aktivität regelmäßig in den Alltag einzubauen, zum Beispiel, indem man mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen fährt oder während des Telefonierens hin und her läuft. Generell sollte man sich regelmäßig Zeiträume zur Entspannung einrichten. Zum Beispiel für ein gemeinsames Frühstück mit dem Partner, Kaffeetrinken, Zeitunglesen oder einen Spaziergang. Machen Sie einfach alles, was Ihnen guttut.

Lewitan: Es kann entspannend sein, mit echten Menschen von Angesicht zu Angesicht zu sprechen, oder auch zu telefonieren. Nehmen Sie sich bewusst fünf Minuten für einen Tagtraum, indem Sie zum Beispiel auf eine Fantasiereise gehen. Sie können sich auch Kopfhörer aufsetzen, die Musik genießen oder in Klangwelten aus dem Meer oder dem Dschungel eintauchen. Außerdem hilft es, tief durchzuatmen und täglich zu üben, sich auf einen einzigen Gedanken zu fokussieren.

In der Freizeit

Lewitan: Wir sollten darauf achten, dass wir nicht ständig beschäftigt sind. Das gilt auch für Handy und Fernseher. Es ist wichtig, dass Sie sich wirklich erholen und nicht nur alles erledigen, das sich aufgetürmt hat, wie zum Beispiel Sport, Reparaturen und Einkäufe.

Heuser: Bloß nicht dem Selbstoptimierungstrend zum Opfer fallen: Ständig wird uns vermittelt, dass wir sportlich und kognitiv aktiv sein müssen, dass wir networken und uns coachen lassen müssen. Es ist aber überhaupt nicht schlimm, auch einfach mal bei einer Serie abzuhängen!