

Wichtigkeit von Pausen

Ruhe im Sturm

Egal ob in der Hektik des Tagesgeschäftes oder in turbulenten Lebensphasen – Entspannungsmomente und -methoden helfen, das seelische Gleichgewicht zu bewahren.



Wir sind umgeben von Lärm. Und damit meine ich nicht nur den brausenden Straßenlärm, sondern Musikbeschallung in Geschäften, das Radio, das den ganzen Tag über läuft, oder die Geräuschwolke in einem Großraumbüro. Auch Informationen verursachen Lärm – in unserem Geist: die tägliche Flut von E-Mails, die unzähligen Werbebroschüren in unserem Briefkasten oder seichte Vorabendserien im Fernsehen. Wir werden ständig mit Reizen überflutet und manch einem gelingt es nicht mehr, in diesem Strom Oberwasser zu behalten, sondern er geht unter und wird krank. Burn-out, Schlafstörungen, Migräne, Schmerzen ohne erkennbare Ursachen können die Folge sein.

Business-Coach Patricia Staniek weiß: „Wer physisch und psychisch nicht fit ist, ist unkonzentriert und arbeitet ineffizienter. Nervosität und Unausgeschlafenheit führen zu überschnellen, unüberlegten Entscheidungen. Hält der Dauerstress an, beginnt sich die Teufelsspirale zu drehen; die Leistung geht zurück und man versucht, mit noch mehr Arbeit die Lücken aufzufüllen, erreicht aber damit nur, dass die Sache außer Kontrolle gerät.“ Deshalb ist es nicht nur notwendig, sondern manchmal sogar überlebensnotwendig, die Ruhe zu bewahren oder wieder zur Ruhe zu kommen, wenn das Leben um uns herumbraust. Was in unserer schnelllebigen Zeit ein Kunststück ist und zugleich ganz

Foto: Yuri/Arcurs/Fotolia.com

BUCHTIPP

Hans Kreis: Die Espresso-Strategie – Vom großen Geheimnis der kleinen Pause

J. Kamphausen Verlag 2010, ISBN 978-3-89901-333-7, erhältlich im Buchhandel

INTERAKTIV

Mehr Informationen zum Thema in unserem Online-Portal:

www.beauty-forum.com/akademie

**DOWNLOADS**

Unter dem Stichwort „**Ruhe im Sturm**“ finden Sie noch weitere Entspannungstipps und erfahren, wie Sie abends zur Ruhe kommen.

Einen Wegweiser für unsere Online-Angebote finden Sie auf S. 6–8.

einfach. Das Geheimnis liegt in der Unterbrechung des täglichen Trotts, in den Pausen zwischen den Anforderungen. Patricia Staniek: „Neben langfristigem Stressmanagement gibt es noch einige Möglichkeiten, um den Stress zu reduzieren. Es geht darum, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und einen Ausgleich zu schaffen. Damit Sie den hohen Anforderungen des Berufsalltags gewachsen sind, schaffen Sie sich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Privatem und Beruf. Aber legen Sie auch während des Arbeitsalltags regelmäßig und bewusst kurze Pausen ein.“

Die Kraft der Pausen

Wer eine Pause als lästige Unterbrechung sieht, verkennt ihre „Macht“. Wie wichtig Pausen sind, demonstrieren Babys und Kleinkinder am eindrucksvollsten. Hat so ein Winzling genug an Reizen und Aktivität, fällt er – manchmal sogar von einem Moment auf den anderen – in tiefen Schlaf. Dieser Stopp dient nicht nur dazu, dass der Körper sich regeneriert, sondern auch, dass das Gehirn die neuen (Lern-)Erfahrungen verarbeiten kann.

Als Erwachsene funktionieren wir nicht viel anders. Auch im Arbeitsalltag kommt dieser Mechanismus zum Tragen, wenn wir nach stundenlangen Kundengesprächen, Mails und Meetings am liebsten kurz schlafen würden. Der Im-

puls ist völlig berechtigt, unser Gehirn möchte die wichtigen Informationen verarbeiten und das „unwichtige Hintergrundrauschen“ löschen.

Manche kluge Unternehmen haben diese Kraft der kleinen Pausen bereits erkannt und stellen ihren Mitarbeitern Schlafräume für eine kurze „nap attac“ zur Verfügung.

Ausgleich schaffen

Damit es nicht zu diesem Hilfeschrei unseres übervollen Denkkorgans kommt, ist es hilfreich, alle ein bis zwei Stunden einen kurzen Zwischenstopp einzulegen und unsere Batterien wieder aufzuladen. Verrichten wir geistige Arbeit, steigen unsere Energien dahin, wo sie benötigt werden – in den Kopf. Merkbar daran, dass Kopf und Gesicht heiß sind oder wir das Gefühl haben, „mir platzt der Kopf“.

Einer unserer wichtigsten Helfer, um unsere Energien zu lenken, ist der Atem. Denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit, und die Aufmerksamkeit kann durch unseren Atem geführt werden. Sind wir im Stress, atmen wir flach und nur im oberen Brustraum, der ganze Brustkorb, Bauch und Rücken kommen zu kurz. Le-

Hand auf Ihrem Bauch und atmen Sie langsam und tief ein und aus.

Sind Sie eher der „Bewegungstyp“, dann nutzen Sie die Kraft der Bewegung, um Ihren Körper – und damit auch Ihren Geist – wieder auszugleichen. Gehen Sie im Stand, am besten ohne Schuhe, und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Treten Sie möglichst kräftig auf, dadurch bekommen nicht nur Ihre Fußsohlen aktivierende Impulse, sondern überschüssiges Adrenalin, das durch Stress oder Ärger produziert wurde, kann auch abgebaut werden.

Eine andere schnelle Methode, um einen Ausgleich zwischen Kopf und dem restlichen Körper herzustellen, ist kaltes Wasser. Dabei einfach kaltes Wasser über Pulsadern und Hände laufen lassen und die Hände nachher so kraftvoll wie möglich ausschütteln. Noch besser wirkt es, wenn man sich dabei vorstellt, wie Stress, Hektik, Ärger, kurz: alle aktuellen negativen Emotionen, mit dem Wasser abgewaschen und abgeschüttelt werden.

Bedenken Sie: Wenn Sie zur Entspannung zur Zeitung greifen oder den Fernseher einschalten, bekommt Ihr Gehirn dadurch weitere Informationen – alle

» Wer eine Pause als lästige Unterbrechung sieht, verkennt ihre Macht «

gen Sie daher Ihre Hände zuerst auf Ihre Brust und spüren Sie, wie sie durch den Atem gehoben wird. Haben Sie das Gefühl, Ihre Hand wird von Ihrem Atemfluss ruhig auf und ab bewegt, legen Sie sie unterhalb Ihres Brustkorbs und oberhalb des Nabels auf den Bauch. Spüren Sie wieder, wie sie durch den Atem gehoben wird, und genießen Sie die ruhige Welle, die mit dem Atem durch Ihren Körper fließt. Zu guter Letzt legen Sie Ihre Hand unterhalb des Nabels auf den Bauch und spüren Sie, ob Sie sie weiterhin mit dem Atem erreichen. Zu Beginn oder bei großer Hektik wird diese Übung vielleicht nicht ganz einfach sein. Dann genießen Sie einfach die Wärme Ihrer

Impulse von außen sind Information, auch die unterhaltsamen – mit denen es fertigwerden muss. Daher: Nützen Sie Pausen zum Nichtstun und genießen Sie diese kleinen Inseln im Strom des Alltags. Denn, wie der Autor Hans Kreis verrät: „Glück ist das Geschenk der Zufriedenheit und Zufriedenheit ist das Geschenk der Pausen.“ ■



Felicitas Freise | Die Autorin lebt als freie Redakteurin in Wien und schreibt für österreichische Frauen- und Gesundheitsmagazine. Zusätzlich betreibt sie als diplomierte Shiatsu-Praktikerin eine eigene Praxis (www.praxisjosefstadt.at).