



Cornelia Löhmer plädiert für „Timeout statt Burnout“ nicht nur in der stressigen Vorweihnachtszeit.
Foto: Kronenberg

Sei es im Studium oder im Beruf: Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst, überfordert von der Arbeitsbelastung und einem immer schneller werdenden Arbeitstempo. So kommt eine aktuelle Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse unter 1000 Studierenden in Nordrhein-Westfalen zu alarmierenden Ergebnissen: Danach fühlen sich die Hälfte der angehenden Akademiker häufig bis ständig gestresst. 23 Prozent erlebten gar „Phasen tiefster Verzweiflung“.

Hauptstressauslöser sind laut Sozialwissenschaftler Ulrich Adler mit 64 Prozent Prüfungsstress und mit 55 Prozent Zeitdruck und Hektik. Aber auch finanzielle Sorgen, Zukunftsängste und Überforderung belasteten die Studierenden.

In der Arbeitswelt sieht es mit der Stressbelastung nicht besser aus, weiß die Gießener Erziehungswissenschaftlerin Cornelia Löhmer, die zusammen mit dem Pädagogen Rüdiger Standhardt Kurse zur Stressbewältigung u.a. in Firmen und Verwaltungen leitet.

Ihr Rezept gegen zunehmenden Stress und Überlastung ist die Lebenskunst der Achtsamkeit: „Die Erfahrung ist, dass wenige Minuten am Tag ausreichen, um sich zurückzulehnen und achtsam inzuhalten. Wenn man das mehrfach tut, ist das wie eine Tankstelle, an der man neue Energie bekommt“, sagt Löhmer.

Dabei sei das achtsame Innehalten viel mehr als einfache Entspannung. Löhmer: „Es geht darum, den ‚Autopiloten‘ auszuschalten, von dem man oft gesteuert wird, den Moment zu erle-

ben, wieder mitzukriegen, was man macht - und wie man es macht.“

Ein großes Defizit sowohl im Studium als auch im Beruf sei, dass sich viele Menschen nicht die Zeit nehmen ihren Alltag zu reflektieren, unterstreicht der Gießener Neuropsychologe Ulrich Ott. Die Fragen „Wer bin ich, wie gehe ich mit mir um?“ stelle sich kaum jemand. Stattdessen blieben viele in ihrem mentalen Hamsterrad gefangen, arbeiteten mechanisch ihr Arbeitspensum ab.

Freilich: Wer aus dem Hamsterrad raus wolle, dem bereite die konkrete Umsetzung oft Probleme.

Die Reise zu sich

»» Stress stoppen: Wie man innehält für mehr Lebensqualität

Denn sich eine Auszeit zu nehmen bedeute mehr „als eine kurze Unterbrechung der Arbeit“, erläutert Ott. Achtsamkeit bedeute zugleich ein „Loslassen“, eine „aktive Hinwendung an die Gegenwart“, die getragen sei „von einer Haltung des Wohlwollens sich selbst gegenüber. Aus Otts Sicht ist Achtsamkeit „ein Schlüssel zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung“.

Vorreiter der Achtsamkeitspraxis in Medizin und Gesellschaft ist der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn, der in den späten 1970er Jahren für Patienten mit chronischen Schmerzen ein Programm zur Stressbewältigung entwickelte.

Um seinen Alltag achtsam zu gestalten, braucht es allerdings neben Zeit und Offenheit eine kompetente Anleitung, sagt Neuropsychologe Ott. Genau diese wollen die Coaches Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt in ihrem Buch „Timeout statt Burnout“ geben. Das Buch und die beiliegende CD sollen Reisebegleiter bei der „spannendsten Reise Ihres Lebens“, der „Reise zu sich selbst“, sein. So listet der handli-

che Band neben einer Fülle von Insiderwissen zahlreiche praxiserprobte Anregungen auf, damit sich die Leser sofort auf den Weg machen können.

Schritt für Schritt sollen die Leser lernen, wie man es schafft, mehr Achtsamkeit in sein Leben zu bringen und aus der Stress- und Burnout-Falle rauszukommen.

„Neben der individuellen Achtsamkeitspraxis zu Hause ist unser zentrales Anliegen die Kultivierung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz“, ergänzt Cornelia Löhmer. Aus langjährigen Erfahrungen mit Mitarbeitern und Führungskräften in den unterschiedlichsten beruflichen Zusammenhängen hat das Coaching-Paar ein Training zur Achtsamkeit am Arbeitsplatz entwickelt, das ebenfalls im Buch vorgestellt wird. kro

Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt: Timeout statt Burnout. Einübung in die Lebenskunst der Achtsamkeit, gebunden mit CD, ISBN 978-3-608-94729-8

Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst, ISBN 978-3-426-29100-9

Aus den Schlagzeilen Hilfe für Dürreopfer durch Terra Tech

Es ist ein Thema, das leider weitgehend aus den Schlagzeilen verschwunden ist: Noch immer sind Millionen von Menschen in Ostafrika unmittelbar von den Folgen einer verheerenden Dürrekatastrophe im vergangenen Jahr betroffen. Die Marburger Entwicklungshilfeorganisation Terra Tech hat 2012 deshalb ihr Engagement in Kenia stark ausgeweitet. In enger Absprache mit lokalen Partnern (Nicht-Regierungs-Organisationen, Gemeinden, Krankenhäusern etc.) kümmert sich Terra Tech darum, dass besonders Bedürftige mit speziellen Nahrungsmitteln - einem hochkalorischen Pulver - versorgt werden, berichtet Terra Tech-Mitarbeiter Frank Beutell. Insgesamt soll so die Ernährungssituation von ca. 14.500 Menschen verbessert werden. Schwerpunkt der Maßnahmen ist die Provinz Turkana in Nord-Kenia.

„Nachdem die Betroffenen registriert und gewogen sind, bekommen untergewichtige Kinder, Schwangere und Stillende eine Monatsration dieser hochkalorischen Nahrung ausgehändigt“, berichtet Beutell, der Kenia im November besucht hat. Erfah-

rungsgemäß überwinden die Betroffenen innerhalb von drei Monaten die kritische Lage und könnten sich danach ohne Zusatznahrung ernähren.

**Terra Tech e.V.,
Spendenkonto: 44440,
Sparkasse
Marburg-Biedenkopf,
BLZ: 53350000**



Besichtigung beim Nahrungsmittel-Produzenten: Die hochkalorischen Nahrungsmittel werden in Kenia produziert, die Zutaten stammen zu etwas mehr als 80% aus Kenia. Foto: Beutell