

Einen Gang zurückschalten

Text: Cornelia Stiegler

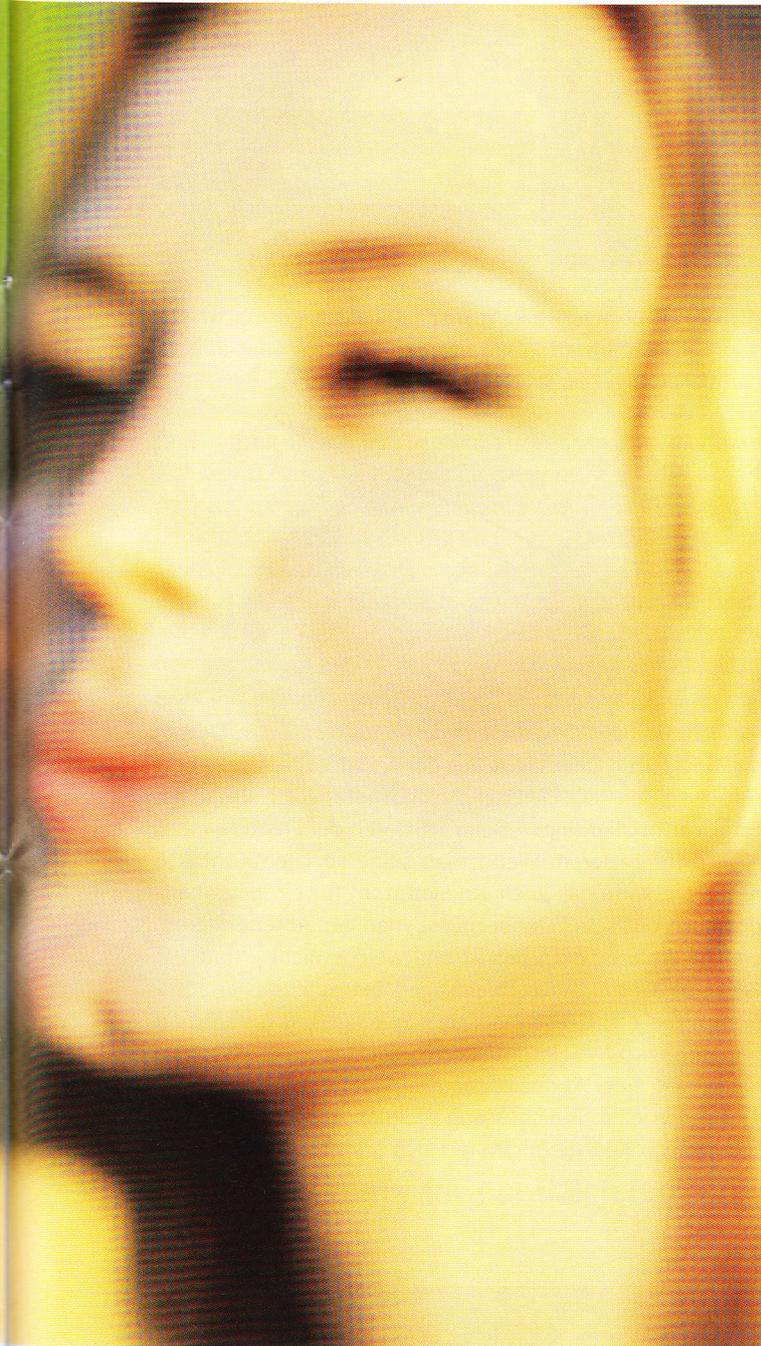
VERSCHNAUFPAUSE. Der Trend aus den USA setzt sich langsam auch in Europa durch: Beim sogenannten Downshifting geht es darum, sein Leben zu entschleunigen und wieder bewusst zu genießen.

Viele Menschen stehen heutzutage weitaus mehr unter Druck als noch vor einigen Jahren oder Jahrzehnten. Die Arbeitsmarktsituation hat sich geändert – unbezahlte Überstunden, geringe Entlohnung und Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes sind allgegenwärtig. Von Frauen wird erwartet, dass sie Kind, Karriere, Familie und Haushalt unter einen Hut bringt. Durch die hohen Ansprüche unserer Zeit ist die Zahl der Stresserkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, psychosomatische Beschwerden, psychische Erkrankungen wie Depressionen usw.) stark angestiegen.

Entrümpelung. Wie eine Gegenreaktion auf die Hektik und den Druck der heutigen Gesellschaft wirkt das so-

genannte Downshifting, das bewusste „Zurückschalten“, um der Stressfalle zu entkommen. Die Gesundheitspsychologin und sinnzentrierte Psychotherapeutin Christa Schirl-Russegger (www.christa-schirl.at) erklärt: „Downshifting ist auch eine Reflexion des eigenen Lebens. Man setzt sich dabei mit der Frage auseinander: Was brauche ich wirklich, und worauf kann ich verzichten?“ Der Grundgedanke des Zurückschaltens ist es, seinen Alltag zu „entrümpeln“ und letztendlich mehr Zeit für sich zu gewinnen.

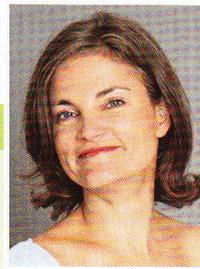
Zu viel Auswahl. Wer seinen Stress reduzieren möchte, muss nicht gleich seinen Arbeitsplatz oder all seine Hobbys aufgeben. Wer von der Führungsposition in eine



Assistentenrolle zurückschaltet, läuft nämlich Gefahr, den finanziellen Engpass bald als ebenso stressig wie den früheren Job zu empfinden. Die Wiener Psychotherapeutin Elisabeth Haas (www.elisabeth-haas.at) rät: „Um Down-shifting zu betreiben, genügen schon Kleinigkeiten, wie beide Beine auf den Boden stellen und sich darauf konzentrieren. Oder bewusste Pausen machen und kleine Bewegungen in den Alltag einbauen, z. B. mit der linken Hand das rechte Ohr massieren, um neue Impulse zu schaffen.“ Sie rät auch dazu, einen kleinen Gegenstand, mit dem man schöne Erinnerungen verbindet – wie etwa ein Urlaubssouvenir –, mitzunehmen, ihn immer wieder in die Hand zu nehmen und sich dazwischen bewusst für wenige Minuten die positiven Gefühle in Erinnerung zu

DOWNSHIFTING IM ALLTAG

- Seien Sie nicht immer erreichbar: Schalten Sie beispielsweise sonntags oder abends Ihr Mobiltelefon aus, und genießen Sie die Zeit für sich.
- Checken Sie nicht stündlich, sondern nur zu bestimmten Zeiten Ihre E-Mails. Das ist zeitsparend und bringt Sie nicht aus dem Arbeitsrhythmus.
- Schreiben Sie auf, welche Beschäftigungen bei Ihnen viel Zeit in Anspruch nehmen. Versuchen Sie, besonders aufwendige Zeitfresser zu eliminieren bzw. effektiver zu gestalten, z. B. Zeitfaktor Einkauf: Erledigen Sie Ihre Einkäufe auf dem Heimweg, statt später noch einmal loszufahren. Schreiben Sie eine genaue Einkaufsliste für die ganze Woche, um nicht täglich einkaufen zu müssen.
- Entrümpeln Sie Ihre Wohnung und entledigen sich unnötiger Dinge. Das wirkt befreiend, und Sie sparen Zeit, wenn Sie etwa lästige Staubfänger wegwerfen und dadurch Platz für neue Dinge schaffen.

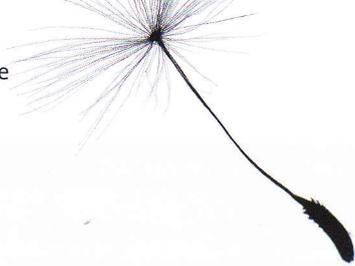


ELISABETH HAAS
PSYCHOTHERAPEUTIN/COACH
WWW.ELISABETH-HAAS.AT

„Die Wirtschaft wird immer schneller und hektischer; das Individuum merkt, dass es mit dieser Schnellebigkeit nicht mithalten kann, und sehnt sich nach Stressreduktion.“

rufen, die man mit dem Gegenstand verbindet. Alles Kleinigkeiten – aber dennoch sehr hilfreich, um Stresssymptome zu reduzieren und sich insgesamt ausgewogener und glücklicher zu fühlen.

Stressfalle. Ein Teil des heutigen Stresses, so die Psychologin Christa Schirl-Russegger, resultiert daraus, dass es ein zu großes und zu unüberschaubares Angebot an Möglichkeiten gebe – von der Auswahl im Supermarkt bis hin zu Freizeitbeschäftigungen. Während es früher nur wenige Joghurtsorten gab, steht man heute vor einem meterlangen Regal voller Milchprodukte – vom Fastenjoghurt bis zum Dessertjoghurt, vom Schafsmilchjoghurt bis zum Früchtejoghurt. Die Auswahl kostet oft unnötig viel →



Zeit und erschwert das Alltagsleben. Auch die ständige Erreichbarkeit, die durch Handy und E-Mails gegeben ist, erzeugt zusätzlichen Stress. „Ich rate den Menschen, die zu mir kommen, dazu, ihre Mails nur zu bestimmten, fixen Zeiten zu checken. Ich kann ja auch nicht arbeiten, wenn ich ständig zu meinem Briefkasten laufen würde“, so Schirl-Russegger. Auch das Handy sollte hin und wieder mit gutem Gewissen abgeschaltet werden.

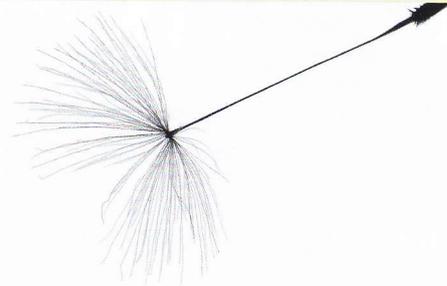
Bepflanzung. Wichtig ist jedoch, beim Freiraum-Schaffen darauf zu achten, die entstandene Freizeit sinnvoll zu nutzen. Schirl-Russegger nutzt dafür einen Metapher: „Downshifting erinnert an das Jäten eines Blumenbeetes: Alles, was man nicht benötigt, kann man ausreißen. Die leeren Stellen müssen jedoch sinnvoll bepflanzt werden – ansonsten wächst dort Unkraut, und das Jäten hat nichts gebracht.“ Heißt: Die Zeitersparnis mit ineffektivem Nichtstun zu vergeuden macht ebenfalls nicht glücklich. Denn Unterforderung und Langeweile sind auf Dauer ebenso nervenaufreibend wie ständiger Stress.

Kleinigkeiten. „Gejätet“ werden kann z. B. die Wohnsituation: Wer früher mit seiner Familie in einem großen Haus gelebt hat und heute allein immer noch im selben großen Haus wohnt, kann sich fragen: Benötige ich so viel Platz für mich allein, oder ist das unnötiger Ballast? Ist ein Umzug in eine kleinere Wohnung möglicherweise sinnvoller? Ein Umzug könnte auch eine Option sein, wenn man täglich einen weiten Weg zur Arbeit zurücklegen muss. Ebenso können Freundschaften aussortiert werden: Menschen, die Zeit stehlen und mit denen man sich nur aus



CHRISTA SCHIRL-RUSSEGGER
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN
WWW.CHRISTA-SCHIRLAT

„Etwas zu besitzen macht nicht glücklich. Es macht nur dann glücklich, wenn man es auch braucht. Alles andere ist überflüssiger Ballast.“

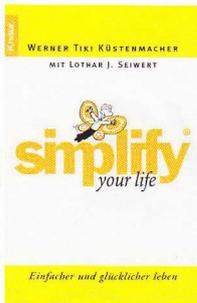


Höflichkeit oder Gewohnheit trifft, dürfen beim Downshifting guten Gewissens aus der Freundschaftsliste entfernt werden. Die Wiener Psychotherapeutin Elisabeth Haas warnt allerdings: „Beim Sortieren der Freunde muss man differenzieren. Wenn man seine sozialen Kontakte reduziert, kann das auch ein Symptom für ein beginnendes Burn-out sein.“ Daher müsse man genau reflektieren, welche Freunde man behält und welche nicht – und aus welchem Grund. Auch „Neinsagen“ ist durchaus erlaubt: Man muss nicht jeden Gefallen erledigen, um den man gebeten wird. Wer im Job überfordert ist, kann beispielsweise mit einer Reduzierung des Stundenausmaßes um 5 Stunden eine Erleichterung erzielen, die keine großen finanziellen Auswirkungen mit sich bringt.



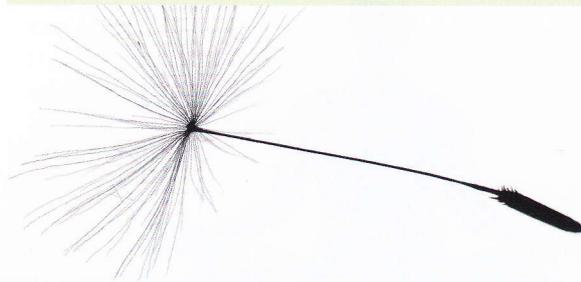
Tief durchatmen, die Natur genießen oder einen kleinen Spaziergang machen: Oft genügen schon kleine Dinge.

Aktives Nichtstun. Wichtig ist es auch, zu lernen, aktives Nichtstun und Zeit für sich ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Wer das nicht auf Anhieb schafft und in den eigenen vier Wänden nur die Hausarbeit anstatt freier Zeit sieht, nimmt sich am besten eine kurze Auszeit in einem Wellness-Resort oder einem Landhotel – je fremder die Umgebung, desto weniger Gedanken verschwendet man an unerledigte Aufgaben im Büro oder zu Hause. Ebenfalls hilfreich: sich ein Symbol ausdenken, auf das man sich konzentriert, sobald man beginnt, über die Arbeit nachzudenken. So können negative Gefühle oder das Gedankenkarussell von Anfang an eingebremst werden. Anfangs kann sich bei der persönlichen kleinen Auszeit mitunter das Gefühl einstellen, etwas zu versäumen. Doch auch dafür hat die Psychotherapeutin Elisabeth Haas einen Ratschlag: „Ja, vielleicht versäumt man dann etwas. Aber dafür erlebt man die Dinge, die man tut, in einer höheren Qualität. Und egal, was man tut: Irgendetwas versäumt man immer, man kann schließlich nicht alles gleichzeitig erleben. Daher sollte man einfach den Gedanken zulassen: ‚Na und, dann versäume ich halt etwas.‘“



WERNER TIKI KÜSTENMACHER
SIMPLIFY YOUR LIFE
KNAUR VERLAG
AB CA. 10,- EURO

Der Ratgeber „Simplify your Life: Einfacher und glücklicher leben“ gibt Tipps, um das immer komplizierter werdende Leben zu meistern und das volle Potenzial seiner Persönlichkeit ausschöpfen zu können. Mit einfachen Methoden sollen mehr Effizienz am Arbeitsplatz und eine höhere Lebenszufriedenheit erreicht werden.



Naturstoffe gegen Stress

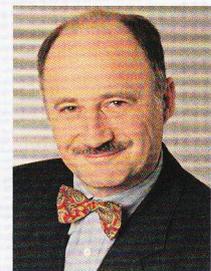
Heutzutage ist jeder im Stress. Vor allem seit es den Freizeit-, Wochenend- und Urlaubsstress zum ganz normalen Büro- und Arbeitsstress „gratis“ dazugibt.



Man unterscheidet zwei Arten von Stress: den Eu-Stress, den angenehmen, belebenden, den man auch Energie, Tatendrang oder Unternehmungslust nennt. Und den Dys-Stress, bei dem wir vieles machen, was wir eigentlich gar nicht mehr schaffen. Wenn wir diesen Dys-Stress schon nicht vermeiden können, so ist dagegen doch manches Kraut gewachsen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

An erster Stelle steht hier der Ginseng mit seiner „stressadaptogenen“ Wirkung. Das heißt, dass man sich auf Belastungssituationen besser einstellt, sich besser konzentrieren und auch regenerieren kann. Achten Sie auf eine ausreichend hohe Dosierung und die Standardisierung des Ginsengwurzelextrakts in Kapseln oder Tonika. Sinnvoll ist auch die Kombination mit Le-

cithin oder B-Vitaminen. Die Inhaltsstoffe der Rosenwurz in Tablettenform wirken doppelt gegen Stress: Durch eine reduzierte Ausschüttung von Stresshormonen führen sie zu mehr Gelassenheit, durch eine Ankurbelung des Energiestoffwechsels zu mehr Vitalität. Johanniskraut als „Sonne der Seele“ hilft über trübe Gedanken, manches Stimmungstief und über Stresssituationen hinweg. Bei stressbedingten Einschlafstörungen lindern Beruhigungstees, Tropfen oder Dragées mit Baldrian, Hopfen und Melisse die Beschwerden. Sie durchbrechen das quälende Kreisen der Gedanken und wirken schlafanregend. Nach dem Ursachenprinzip ist Stressabbau und -vermeidung die beste Behandlung. Tipp: Sagen Sie nicht: „Ich bin im Stress“, sagen Sie lieber: „Ich habe viel Arbeit“ – das klingt gleich viel positiver!



Gerhard Kobinger,
Apothekerkammer-
Präsident

Viele Menschen leiden heutzutage unter Stressbelastungen.

