FOTOS MALWINE SCHOMBURG

NEUE ENERGIE

So lade ich meine Akkus wieder auf

Günther Gromke: Tankt im Museum neue Kraft

Bettina v. Clausewitz: Trommelt für neue Energie

Karin Freyberg: Findet Ruhe beim Kochen

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

SPORT

KULTURELLE NEIGUNG

Tut das gut, wenn nach einem hektischen Tag alles von einem abfällt und neue Energie in einen hineinströmt. Doch für viele über 50 ein Traum-Zustand. Denn neue Studien zeigen, viele können gar nicht mehr richtig entspannen. Doch genau das kann man lernen, sagt die Psychologin Maja Storch, die einen simplen Test entwickelt hat. Er verrät auf einen Blick, wobei man am besten auftanken kann. Dass dies individuell sehr unterschiedlich ist, beweisen viele gute Tipps, auch von unseren Lesern.

Elisabeth Imig:
Entspannt im Garten

Annette Feldmann:
Entschleunigt mit
ihren Hunden

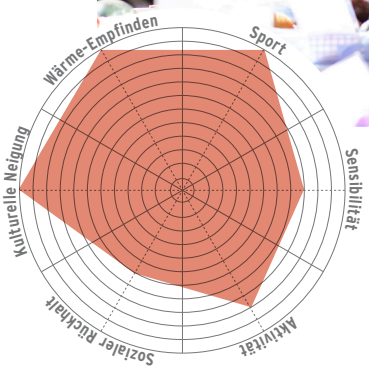
Im Garten meine Wurzeln spüren

Um ihre innere Mitte wiederzufinden, muss Rentnerin Elisabeth Imig (70) aus Bedburg nicht weit gehen: Ihre Oase liegt direkt hinter ihrem Haus.

„Als echtes Landkind bin ich sehr mit der Natur aufgewachsen. Das, was andere als „leere Akkus“ bezeichnen, fühlt sich für mich so an: Mir fehlt die Verbindung zu meinen Wurzeln, der feste Boden unter den Füßen. Um beides wiederzuerlangen, muss ich mich erden. In meinem großen Garten. Sobald ich erschöpft bin, lege ich mich auf meinen Liegestuhl hinterm Haus, schließe die Augen. So sehe ich nicht, was alles zu tun ist (fegen, gießen, Unkraut jäten), sondern ich lausche, wie die Schwalben fröhlich durch die Luft sausen, wie die Blätter im Wind rascheln. Rund um meine Lieblings-Sitzecke habe ich Duftpflanzen gesetzt: Rosen, Nachtviolen, Flieder; ihr Geruch trägt dazu bei, dass ich ruck, zuck ganz tief entspanne. Die Alltagsgedanken machen dann den Sinnen Platz; Stress und Sorgen verschwinden. Dann fühle ich mich zutiefst glücklich und zufrieden. Und wenn ich dann noch die frische Erde rieche, vor allem nach einem Regenguss, dann ist es, als würde ich neue Energie regelrecht einatmen.“

Das Ergebnis des Tests überraschte Elisabeth Imig nicht: Sie ist der sensible Typ, der mit allen Sinnen genießt.

Karin Freyberg ist eine Powerfrau, sie kann nur aktiv entspannen, beim Kochen oder Sport.



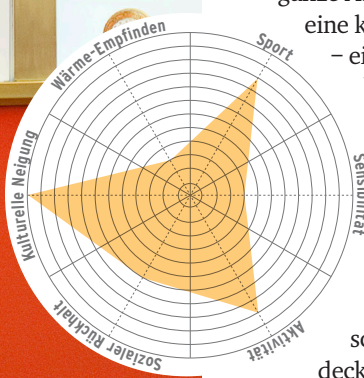
Kochen ist wie Meditation

Keine Kraft mehr – Kunst-Lehrerin und Fotografin Karin Freyberg (58) aus Hannover entdeckte, dass die Genüsse der Küche Energien zurückbringen.

„Früher wollte ich alles auf einmal tun, und das natürlich perfekt. Bis ich merkte: Ich brauche dringend etwas, um die ständige Anspannung, unter der ich litt, auszugleichen. So entdeckte ich das Kochen für mich. Dabei konzentriere ich mich auf jeden Handgriff: schneide Gemüse in exakte Streifen und Würfel, sodass sie später hübsch auf dem Teller aussehen – für mich wie Meditation. Auch meiner Kreativität lasse ich dabei freien Lauf, experimentiere gerne herum, liebe es, wenn Zutaten zu etwas Neuem verschmelzen: Erdbeeren mit Spargel und Himbeersauce zum Salat. Das Kochen hat mich gelehrt: Wenn ich loslasse, habe ich später viel mehr Kraft und mache meine Arbeit mit mehr Freude.“

Nichtstun würde mich nur stressen

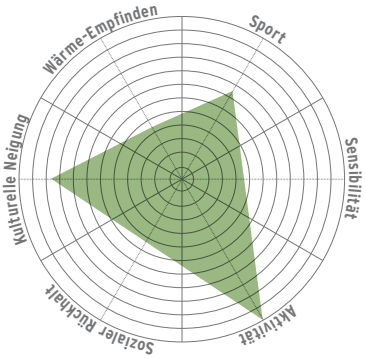
Günther Gromke ist ein Kultur-Typ – sagt sein Test-Ergebnis. Kein Wunder, dass er im Museum so gut Kraft tanken kann.



Mein Kopf will Anregungen

Kunst anschauen und dabei die Gedanken fließen lassen – so tankt der EDV-Spezialist Günther Gromke (63) neue Kräfte.

„In der Hängematte liegen und nichts tun? Für viele die Ideal-Vorstellung von Kraft tanken – für mich wäre es Stress. Entspannen heißt für mich: neue Ideen und Anregungen erhalten! Und das gelingt mir am besten im Museum, z. B. im „Grassi", dem Museum für Angewandte Kunst bei uns in Leipzig. Die Gemälde, Skulpturen, die ganze Atmosphäre berühren eine kreative Seite in mir – eine, die in meinem Arbeitsalltag als EDV-Spezialist oft zu kurz kommt. Die Kunst schließt diese Lücke, bereichert mich, fordert mich heraus. So wie kürzlich die japanischen Farbholzschnitte, die ich entdeckte. In diese Art der Kunst musste ich mich erst einmal hineinarbeiten. Klingt vielleicht anstrengend, ist für mich aber die totale Entspannung: ohne Leistungsdruck. Meine Gedanken dürfen kommen und gehen, wie sie wollen. Etwas gefällt mir. Oder eben nicht."



Beim Trommeln lasse ich alles los

Musik zum Auspowern ist für Bettina v. Clausewitz (57), Journalistin und Autorin und aus Essen, das ideale Gegengewicht zum Schreibtisch-Job.

„Den ganzen Tag vorm Computer sitzen, mit dem Kopf arbeiten – das kostet viel Kraft. Abends fühle ich mich oft ausgelaugt und erschöpft. Mein Ausgleich, um in Balance zu bleiben: Trommeln in einer Musikgruppe. Zwei Mal im Monat sitzen wir zu siebt oder acht im Kreis. Einer gibt einen Rhythmus vor und die anderen stimmen mit ein. Mal ganz leise, mal ganz wild, mal ganz sanft und langsam, dann wieder treibend, schnell. Es dauert immer ein paar Minuten, bis ich wirklich im Takt angekommen bin. Aber dann vergesse ich alles um mich herum. In mir sind nur noch Klang, Rhythmus, Bewegung. Zwei Stunden lang. Danach gehe ich mit einem wunderbar leichten Gefühl voller Kraft und Frische nach Hause.“

Im Wald finde ich wieder zu mir

Wenn sie sich in der Natur bewegt, fällt der Stress ab. Auch der Test zeigt: Annette Feldmann braucht Aktivität.

Meine Hunde entführen mich

Entschleunigen kann Betriebswirtin Annette Feldmann (56) aus Büren am besten mit ihren beiden Vierbeinern. Jeden Abend geht sie mit ihnen ein bis zwei Stunden in den Wald.

„Mein vierjähriger Schweizer Schäferhund Max hält kurz inne, richtet die Ohren auf. Mischling Moritz schnüffelt am Boden. Was wittern die beiden? Ein Wildschwein? Einen Fuchs? Einen Hasen? Ich stehe still. Sehe, wie sich etwas im Unterholz bewegt, höre ein leises Rascheln, entdecke eine frische Reh-Spur im Boden. Plötzlich bin auch ich hellwach, nehme meine Umwelt ganz anders wahr. Diese Art der Konzentration tut gut. Ich habe eine kleine Reise- und Event-Agentur, sitze meist im Büro und organisiere. Von morgens bis abends, in der Regel 60 Stunden in der Woche. Erst abends komme ich wieder zu mir. Wenn ich mit meinen Hunden draußen bin, mit ihnen spiele, ihrem Tempo folge. Dann endlich verlangsamt sich mein Tag.“

ENERGIE FINDEN

„Wie wir auftanken, ist völlig individuell“

Man fühlt sich erschöpft, ausgelaugt. Sehnt sich nach Ruhe. „Doch das Problem ist, die meisten wissen gar nicht, was ihnen wirklich guttut“, sagt Psychologin Maja Storch. Für den einen ist es Yoga, für den anderen ein Tangokurs. Was wir zum Auftanken brauchen, ist völlig individuell. Und nur wer seinen Entspannungstyp kennt, kann ganz gezielt auftanken.

Frau Storch, als Psychologin beschäftigen Sie sich seit Jahren mit dem Thema Auftanken und Entspannen, haben sogar ein eigenes Konzept dazu entwickelt: die sogenannte Mañana-Kompetenz. Warum fällt es Menschen heute eigentlich so schwer, ihre Akkus regelmäßig und richtig aufzuladen? Die enorm steigende Zahl von Burn-out-Kranken zeigt dies ja.

MAJA STORCH Das ist richtig und hat vor allem zwei Gründe:

- Durch die moderne Technik, mit der man überall erreichbar ist, sind die Übergänge zwischen Privatem und Beruflichem für viele fließend geworden.
- Außerdem geraten viele Menschen in Freizeit-Stress. Sie glauben, auch bei der Erholung klappt es nur, wenn man diese perfekt organisiert, und es soll natürlich besonders toll ablaufen.

Eine Falle, in die besonders Frauen ab 50 häufig tappen?

STORCH Absolut! Die Generation der Pflichtbewussten, die nichts liegen lassen kann, alles sofort erledigen und abhaken will. Die perfekt sein will. Die jüngeren Frauen sind Gott sei Dank oft viel egoistischer, was ihre eigenen Bedürfnisse und ihr eigenes Wohlfühlen betrifft.

Und wie sieht es bei den Männern aus?

STORCH Sie neigen dazu, sich zu viel zuzumuten. Frauen dagegen sind generell achtsamer mit sich, spüren instinktiv, wenn sie die Notbremse ziehen müssen, suchen sich Auftankstationen wie Yoga, ihren Garten, Treffen mit Freundinnen. Männer aber arbeiten oft bis zum Umfallen – je höher in der Hierarchie, desto intensiver. Sie laden ihre Akkus seltener zwischendurch auf und suchen oft erst Hilfe, wenn es zu spät ist.

> „Wenn wir älter werden, entladen sich die Akkus schneller und brauchen länger, um wieder aufzutanken. Etwas, das viele Menschen erst mal nicht wahrhaben wollen.“
>
> **Psychologin Maja Storch**

Wie merkt man, dass die Akkus leer sind?

STORCH Oft ist da ein diffuses Gefühl von Sorge, man grübelt über Dinge, die nicht so gut geraten sind, verspürt eine dauernde Unruhe. Fühlt sich gehetzt, ohne genau zu wissen, warum. Manchmal hat man auch das Gefühl, dass einem das eigene Leben durch die Finger gleitet. Man spürt, dass man immer gestresster und unzufriedener wird, obwohl man doch scheinbar alles richtig macht.

Leeren sich unsere Akkus eigentlich schneller, je älter wir werden?

STORCH Ja. Im Alter leiden auch die Akkus unter Material-Ermüdung. Man braucht länger, um sie aufzuladen, und sie sind schneller wieder leer. Diese nachlassende Leistungsfähigkeit kann man ab Mitte 40 bemerken. Viele verdrängen dies noch – denn es bedeutet natürlich auch, dass man sich mit der eigenen Begrenztheit auseinandersetzen muss.

Sich entspannen, eine Auszeit nehmen – das alles scheint ein relativ neues Bedürfnis zu sein. Oder kannten unsere Eltern und Großeltern das auch schon?

STORCH Nicht in dem Sinne. Weil sie Leerlauf nicht künstlich herbeizwingen mussten, meist noch in einem natürlichen Rhythmus von Arbeit und innerer Einkehr lebten. Wenn unsere Eltern z. B. morgens zur Arbeit fuhren, konnten sie in Ruhe aus dem Fenster schauen oder die Zeitung lesen, wenn sie überhaupt wegfuhren; früher arbeitete man viel näher am eigentlichen Zuhause. Oder: Viele von uns kennen noch die Mittagsruhe. Man gönnte sich ein Schläfchen. Zwischen 13 und 15 Uhr wurde weder Rasen gemäht noch telefoniert. Sonntags ging man in die Kirche und machte einen Sonntags-Spaziergang. Heute gibt es diese ritualisierten Entspannungs-Momente nicht mehr. Viele sind durch Handy und E-Mails immer und überall erreichbar, Geschäfte haben oft bis 24 Uhr geöffnet, alles ist immer und überall nutzbar. Es gibt kaum noch Momente, in denen einfach einmal Leerlauf ist.

„Fünf Dinge sollte jeder kennen, durch die man seine Akkus gezielt aufladen kann."

Das klingt fast wie ein Teufelskreis. Aber wie entkommt man ihm?
STORCH Wir können das Rad nicht mehr zurückdrehen. Aber wir müssen innerhalb dieses modernen Lebens lernen, die inneren Akkus wieder aufzuladen. Dafür sollte jeder Mensch ganz eigene, individuelle Rituale entwickeln.
Braucht denn jeder Mensch etwas anderes, um zu entspannen?
STORCH Aber ja. Je nachdem, was für ein Typ man ist. Wir nennen es „Mañana-Typ", nach dem spanischen Wort für „morgen". Die eine meditiert am besten, die andere läuft fünf Kilometer, die Dritte geht in die Sauna, die Vierte wühlt im Garten oder im Keller, die Fünfte besucht eine Kunstausstellung …
– jeder hat etwas, das ihn oder sie entspannt und Kraft gibt. Das Problem ist nur, dass man oft gar nicht weiß, was einem wirklich guttut.
Kunstwerke anschauen soll entspannen?
STORCH Sicher. Aber eben nicht jeden. Vielleicht Sie nicht. Darum haben wir einen Test entwickelt, der jedem individuell zeigt, wie man die persönlichen Akkus am besten auflädt. Es ist eben sehr wichtig zu wissen, ob man dazu eher im Garten arbeiten, in der Hängematte liegen, Sport treiben oder lieber einen Kuchen backen sollte.
Heißt das, wir haben bisher alle ganz falsch entspannt?
STORCH Viele haben vielleicht irgendwo gelesen, sie sollen Yoga machen oder meditieren. Doch als das nicht half, wurde der Stress nur noch größer und die Akkus noch leerer. Deshalb dachten viele dann, sie hätten etwas falsch gemacht. Dabei haben sie nur was versucht, das nicht zu ihrem Typ passte.
Was empfehlen Sie?
STORCH Ein Mensch, der eine verstärkte Sportneigung hat, kann seine Akkus nicht beim Bücherlesen aufladen. Jemand, für den sozialer Rückhalt viel bedeutet, wird bei einsamen Strandspaziergängen ziemlich unglücklich. Sport im Verein würde eher passen. Und wenn ich im Feld „Aktivität" in unserem Test eine hohe Punktzahl habe, muss ich immer etwas zu tun haben, im Garten oder mit dem Werkzeugkasten, beim Basteln oder Dekorieren. Schon der Gedanke an den Liegestuhl auf der Wiese würde hier Panik auslösen. Wer seine Akkus sinnvoll auflädt, tut nichts anderes, als sich ganz bewusst in einen Zustand der Behaglichkeit zu versetzen.
Und wenn ich weiß, was mir guttut, kann ich gezielter auftanken?
STORCH Richtig. Unsere Faustregel lautet: Wenn man fünf Dinge erkannt hat, mit denen man seine Akkus wieder gut auflädt, und diese bei Bedarf einsetzen kann, dann hat man „Mañana-Kompetenz".

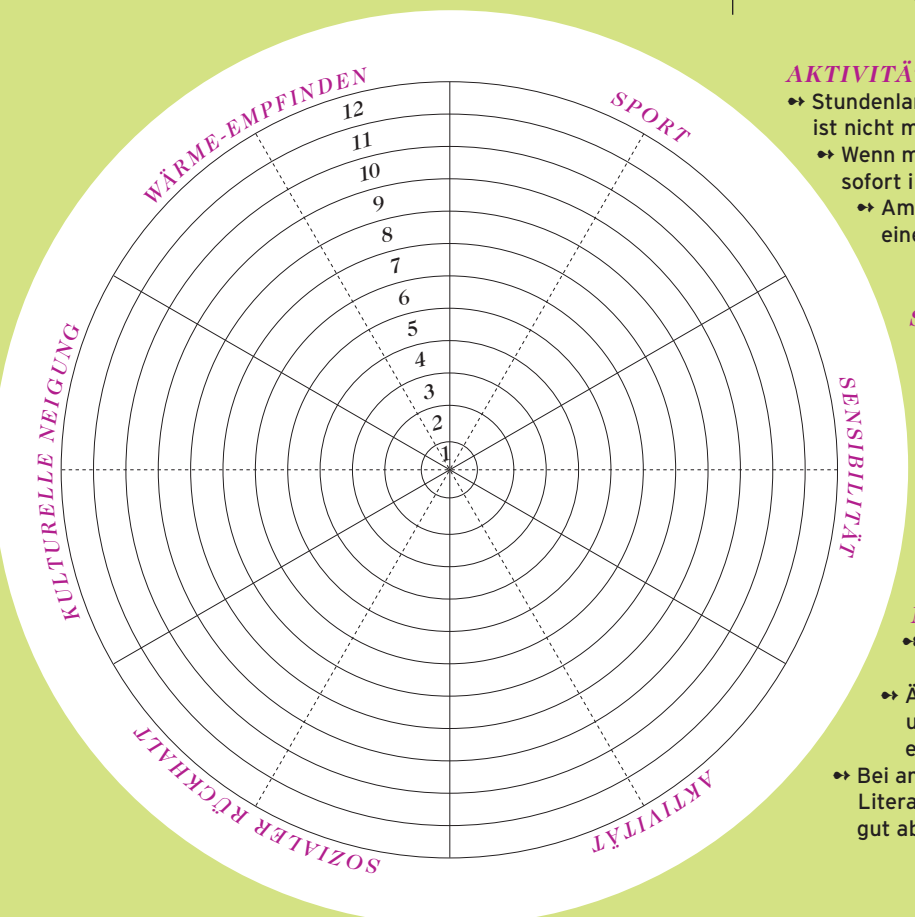
Maja Storch (55) ist Psychologin, und Psychoanalytikerin und führt als Inhaberin und wissenschaftliche Leiterin das Institut für Selbstmanagement und Motivation in Zürich (www.ismz.ch). Mit dem Arzt Gunter Frank entwickelte sie die „Mañana-Kompetenz".

Foto: privat

TEST

Was entspannt Sie am besten?

UND SO GEHT ES:
1. Rechts finden Sie viele Aussagen zu verschiedenen Teilen des Lebens. Bewerten Sie diese: Trifft dies auf Sie zu oder nicht?
Zählen Sie dann die Punkte je Abschnitt zusammen.
2. Im Gitternetz unten finden Sie einzelne Torten-Stücke, die den Schwerpunkten der Fragen entsprechen.
3. Übertragen Sie nun Ihre jeweils erzielten Punkte. Wenn Sie also z. B. bei Wärme-Empfinden 8 Punkte haben, dann setzen Sie auf der gepunkteten Linie im Feld Wärme-Empfinden bei „8" einen dicken Punkt.
4. Dies wiederholen Sie jetzt für die anderen fünf Abschnitte bzw. Tortenstücke.
5. Verbinden Sie die sechs Punkte mit einem Lineal.
6. Schraffieren Sie nun die so entstandene Fläche.
7. Diese Fläche markiert Ihre Mañana-Zone. Je nach Form erkennen Sie nun, ob Sie eher bei „Aktivität" entspannen oder bei „Sensibilität".
8. Sind mehrere Schwerpunkte ähnlich stark ausgeprägt, gibt es wohl mehrere Dinge, die Sie entspannen lassen.



0 = trifft gar nicht zu 1 = trifft seltener zu 2 = trifft mittelmäßig zu 3 = trifft häufiger zu 4 = trifft genau zu

WÄRME-EMPFINDEN

	0	1	2	3	4
Im Urlaub bevorzuge ich warme Länder	☐	☐	☐	☐	☐
Ich friere schneller als andere (bin halber Mensch ohne Wärmflasche)	☐	☐	☐	☐	☐
Ich reagiere äußerst empfindlich auf fehlende Wärme	☐	☐	☐	☐	☐

Summe .....

SPORT

Sport war in der Schule eines meiner Lieblingsfächer	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich mich nicht genug bewege, fühle ich mich unwohl	☐	☐	☐	☐	☐
Mich so richtig auszupowern ist der beste Weg zum Abschalten	☐	☐	☐	☐	☐

Summe .....

SENSIBILITÄT

Die Badewanne ist mein Lieblingsort (ich dusche gerne ausgiebig)	☐	☐	☐	☐	☐
Auch leichte Berührungen erlebe ich sehr intensiv	☐	☐	☐	☐	☐
Emotional bin ich eher dünnhäutig	☐	☐	☐	☐	☐

Summe .....

AKTIVITÄT

Stundenlanges Liegen im Liegestuhl ist nicht mein Ding	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn mir etwas gefällt, will ich es sofort in die Tat umsetzen	☐	☐	☐	☐	☐
Am besten schalte ich ab bei einer einfachen Tätigkeit	☐	☐	☐	☐	☐

Summe .....

SOZIALER RÜCKHALT

Mit Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann schlecht allein sein	☐	☐	☐	☐	☐
Übernehme gern Verantwortung für andere	☐	☐	☐	☐	☐

Summe .....

KULTURELLE NEIGUNG

Ich verfüge über eine ausgeprägte Vorstellungskraft	☐	☐	☐	☐	☐
Ästhetik in Architektur und Natur ist mir ein Lebensbedürfnis	☐	☐	☐	☐	☐
Bei anspruchsvoller Literatur (Musik) kann ich gut abschalten	☐	☐	☐	☐	☐

Summe .....

AUSWERTUNG

Das entspannt Sie richtig

Die starke Neigung für Sport oder für Kultur – nun wissen Sie, wie Sie Ihre Akkus gezielter auftanken können. Wichtig: Die Zahl der Punkte sagt nichts über „gut" oder „schlecht" aus; die Punkte weisen lediglich auf mehrere stark ausgeprägte Bedürfnisse hin. Diese zu verbinden – das ist die besondere Herausforderung beim Entspannen. Haben Sie etwa eine starke Sport-Neigung (8–10 Punkte) und den Wunsch nach sozialem Rückhalt, ist nicht der einsame Waldlauf, sondern eher Fitness mit Freunden das Richtige. Kommt noch das kulturelle Interesse dazu, wäre vielleicht Tanzen die beste Akku-Ladestation. Versuchen Sie also ruhig, mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen. Rechts finden Sie für jedes Bedürfnis ein paar wertvolle Tipps.

Dieser Test wurde entwickelt von Gunter Frank und Maja Storch für das Buch: „Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg". Piper tb 2011, 9,99 Euro.

1 *WÄRME-EMPFINDEN*

Sie sind ein Wärme-Typ. Alles, was wärmt, wirkt auf Sie beruhigend und entspannend:
↔ Wärmflaschen ↔ Bettsocken (wohltuend bei ständig kalten Füßen) ↔ Wechselgüsse ↔ Entspannungsbäder ↔ Wärmestrahler ↔ Sauna, Whirlpools und viele andere Wellness-Angebote ↔ warme Fußbäder ↔ Sonne

2 *SPORT*

Sie brauchen sportliche Bewegung, sonst entspannen Sie nicht. Sportmangel ist dann sogar Ursache von Stress. Wählen Sie die Sportart, die richtig Spaß macht, und nicht die, die gerade als gesund gilt (das wechselt sowieso ständig), z. B.:
↔ Tanzen, Tischtennis ↔ Trampolin springen ↔ mit anderen aktiv sein im Fitness-Studio, bei Aqua-Gymnastik
↔ wer es ruhiger mag: Yoga, Pilates, Qigong
↔ bewegen im Freien, um Tageslicht zu tanken: etwa beim Wandern, Radfahren, Reiten
↔ im Alltag mehr bewegen, z. B. Garten umgraben, mit Rad zum Einkaufen, Treppen statt Aufzug

3 *SENSIBILITÄT*

Sie profitieren vor allem von Ruhe, sanften Berührungen, Entspannungsmusik und dem stillen Ausruhen, z. B. auf einer Liege. Auch die zahlreichen Formen von Massagen und Wellness sind genau richtig für Sie:
↔ autogenes Training und Körperreisen ↔ Duftlampen aufstellen ↔ sanfte Berührungen ↔ Muskel-Relaxation nach Jacobson ↔ Meditationskurse bis hin zu Kloster-Exerzitien

4 *AKTIVITÄT*

Sie müssen sich konzentrieren. Eine überschaubare Tätigkeit wirkt beruhigend auf Sie und senkt Ihren Hang zum impulsiven Handeln, z. B.:
↔ Konzentration auf eine handwerkliche Aufgabe ↔ Basteln/Werken mit Freunden ↔ die Wohnung putzen ↔ einen Schrank aufräumen ↔ Gartenarbeit ↔ Handarbeit wie Häkeln oder Stricken ↔ Malen ↔ Kochen ↔ Sport ↔ Muskel-Relaxation nach Jacobson

5 *SOZIALER RÜCKHALT*

Sie sollten regelmäßig Gesellschaft suchen. Auch Menschen zu helfen und dafür wertgeschätzt zu werden, wirkt entspannend auf Sie, z. B.:
↔ Zeit mit der Familie verbringen ↔ Freunde treffen ↔ im Verein aktiv sein ↔ neue Dinge ausprobieren, z. B. einen Sprach-, Mal- oder Tanzkurs etc., um neue Menschen kennenzulernen
↔ Mannschaftssport treiben
↔ gemeinsam ein Projekt planen und durchziehen

6 *KULTURELLE NEIGUNG*

Die Beschäftigung mit Kunst oder Literatur, Gespräche mit Tiefgang, das Genießen ästhetischer Gebäude oder Räume oder der Schönheit der Natur – dies alles gefällt Ihnen und lässt den Stress abfallen, z. B.:
↔ gute Literatur lesen ↔ Besuch von Museen und Ausstellungen, Theater ↔ anspruchsvolle Gespräche führen ↔ Fotografieren, Malen ↔ Musik hören ↔ autogenes Training und Meditation
↔ neue Sprache lernen