

10 plus 2 Goldene Regeln zur Steigerung von Gesundheit, Wohlbefinden und Balance

Dr. Stefan Hölscher

10 plus 2 Goldene Regeln zur Steigerung von Gesundheit, Wohlbefinden und Balance

Dr. Stefan Hölscher

Viele Wege führen nach Rom. Dies gilt auch für Wege, sich gesund zu erhalten, das eigene Wohlbefinden und die persönliche Balance zu steigern. Bei aller Vielfalt der Philosophien und Methoden sind es jedoch im Kern nur einige grundlegende Punkte, um die es geht, wenn man auch unter schwierigen Bedingungen in wirksamer, lustvoller und vernünftiger Weise etwas Gutes für sich tun möchte: 10 plus 2 Goldene Regeln sind es, die es zu beherzigen gilt.

Regel 1: Achte auf Deine inneren Haltungen

Innere Annahmen, Einstellungen und Haltungen sind entscheidend dafür, wie wir die Welt und uns selbst betrachten, wie es uns geht und welchen weiteren Lauf die Dinge für uns nehmen. Zu den hilfreichen inneren Haltungen gehört besonders die Überzeugung, auf die Qualität des eigenen Lebens einen signifikanten Einfluss zu haben - natürlich nicht in dem Sinne, dass man alles beliebig bestimmen kann, aber dass man doch durch die Art und Weise eigener Bewertungen, Entscheidungen und Handlungsweisen Weichenstellungen von großer Wirksamkeit vornehmen kann.

Andere hilfreiche Haltungen sind, die Bereitschaft zu akzeptieren, dass, auch wenn man sich etwas anderes gewünscht hätte, es ist, wie es ist, womit nicht Fatalismus gemeint ist, sondern die Bereitschaft der Realität ins Auge zu sehen; die Überzeugung, dass man auch aus schwierigen Situationen etwas Sinnvolles machen kann; Dankbarkeit auch für die scheinbar kleinen und scheinbar selbstverständlichen Dinge des Lebens; Proaktivität, also die Bereitschaft zu Initiative, Engagement und entschiedenem Handeln etc.

Hilfreiche Haltungen kann man fokussieren und trainieren. Da man ‚am eigenen Leib‘ erfahren kann, dass sie einem helfen, hat man einen machtvollen Verstärker dafür zur Seite, auf sie zu schauen.

Regel 2: Pflege wichtige Beziehungen

Stabile, unterstützende, von Liebe, Freundschaft und Zuneigung getragene Beziehungen sind eine fundamentale Ressource. Sie geben Kraft in guten wie in schlechten Zeiten. Gerade unsere wichtigsten und fundamentalsten Beziehungen laufen jedoch oft Gefahr, vernachlässigt zu werden. Im Strudel aller Anforderungen, die wir zu erfüllen versuchen, ergibt sich hier nicht selten eine schleichende Erosion in der Qualität (und oft auch Quantität) des gemeinsamen Erlebens.

Auch die besten Beziehungen verdienen und brauchen Aufmerksamkeit, Präsenz, verbindende Aktivitäten und das Sprechen über das gemeinsam und das von jedem einzelnen Erlebte. Keine Beziehung kann langfristig kraftvoll sein, wenn man sie einfach nur so laufen lässt. Gerade für Menschen, die unter starken beruflichen Anforderungen stehen, gilt es, den wichtigen Beziehungen immer wieder bewusst einen substanziellen Raum zu geben.

Regel 3: Mach echte Pausen

Wer Arbeits- oder anderen Aktivitäten intensiv nachgeht, braucht zwischendurch Pausen, um wieder aufzutanken und etwas Abstand zu bekommen. Nicht wenige verkneifen sich Pausen oder beißen ins Butterbrot, während sie ihre Vorgänge weiterbearbeiten, weil sie denken, dass gerade jetzt keine richtige Pause geht, da dies und das noch ansteht oder irgendjemand noch irgendetwas will. Nur leider hört dies niemals auf. Die zwangsläufige Folge vom pausenlosen Durcharbeiten ist, dass Konzentration, Effektivität und Effizienz erheblich nachlassen – von Kreativität und der Lust an der Tätigkeit ganz zu schweigen. Jeder von uns braucht bei dem, was er tut, *echte* Pausen.

Für echte Pausen ist es in der Regel gut, den ‚Tatort‘ zu verlassen, wo anders hinzugehen, etwas anderes zu tun, über etwas anderes zu reden, über etwas anderes zu sinnieren; statt zu sitzen, zu gehen, statt auf einen Bildschirm zu gucken, den Blick schweifen zu lassen etc. Echte Pausen lohnen sich immer - gerade auch für die Effizienzfreaks unter uns. Nur wer sich regelmäßig echte Pausen gönnt, bleibt langfristig frisch und produktiv, bei dem, was er tut.

Regel 4: Bau systematisch Erholungs- und Auszeiten ein

Was die Pause im Kleinen, sind Erholungs- und Auszeiten im Großen. Dies beginnt schon beim Thema Schlaf. Jeder von uns braucht, um geistig und körperlich fit zu bleiben, hinreichend viel Schlaf. Dafür muss man vor allem dem Nachtschlaf genügend Zeit einräumen – nämlich so viel, wie man tatsächlich braucht. Und man sollte darauf achten, was man, bevor man schlafen geht, tut. Wer die letzten Stunden vor dem Zubettgehen mit Arbeit und Problemwälzen verbringt, muss sich nicht wundern, wenn der Schlaf nicht extrem erquicklich ist. Es geht darum, Körper und Geist eine Chance zu geben, runter zu fahren‘ und in einen Erholungsmodus zu kommen.

Um Auftanken, Erholen und Kraft gewinnen, geht es auch bei Urlauben und Auszeiten. Die Chance liegt hier darin, Dinge zu tun, die man sonst nur wenig oder gar nicht tun kann: einem anderen – in der Regel – langsameren und freieren Rhythmus folgen; weniger aufs ständige Funktionieren achten, sich mehr den eigenen Impulsen, Wünschen und Bedürfnissen widmen; wohltuenden Abstand bekommen, neue Ideen sammeln, sich auf Zukünftiges einstimmen und neue Strategien erdenken etc.

Erholungs- und kleinere oder größere Auszeiten braucht man nicht nur einmal im Jahr. Ideal ist, wenn sie in unser Leben gut und regelmäßig integriert sind und wenn wir die inneren und äußeren Weichen jeweils auch so stellen, dass das wohltuend Andere, Kraft- und Ideengebende in unseren Auszeiten auch möglich wird - z.B. gilt es dafür die eigene Erreichbarkeit per E-Mail und ähnlichem zu dosieren; es gilt die persönlichen Erwartungen an den Urlaub oder die Auszeit realistisch zu halten; es gilt auf einen hilfreichen Rahmen zu achten für das, wofür einem die Auszeit gerade besonders wichtig ist etc.

Regel 5: Gib eigenen Bedürfnissen auch im Alltag immer wieder eine A-Priorität

Das Leben ist zu kurz und zu wertvoll, um eigene wichtige Bedürfnisse immer wieder hinten an zu stellen. Genau das passiert aber nicht wenigen Menschen, die mit sehr hohem Pflicht- und Qualitätsbewusstsein in unablässig fordernden Umfeldern (und dazu gehören heutzutage die meisten Arbeitsumfelder) tätig sind. Etwas schiebt sich immer noch dazwischen, und so klappt das, was man so gerne gemacht hätte, heute gerade mal wieder nicht, und man arbeitet stattdessen eben noch ein paar Stunden länger. Wenn dies zum Automatismus wird, hat es bittere Folgen: Energieverlust, Selbstentfremdung, erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten, Gefühl von Leere, Burn Out Tendenzen, Zusammenbruch.

Auch im Alltag darf und sollte es neben aller Arbeit regelmäßig Zeitfenster geben, in denen das eigene Bedürfnis – Sport, die Ausübung eines Hobbys, Treffen mit Freunden etc. – eindeutig Vorrang hat. Wer nach dieser Maxime lebt, hat in der Regel nicht weniger, sondern oft größeren und fast immer längerfristigen Erfolg – und natürlich mehr Spaß am Leben.

Regel 6: Praktiziere Bewegung und Sport

Die Lebenserfahrung hat es immer schon gezeigt: ein gesunder Geist und ein gesunder Körper gehören zusammen. Die medizinische Forschung der letzten Jahre und Jahrzehnte hat jedoch in eindrucksvoller Weise noch einmal verdeutlicht, wie essenziell und wie vielgestaltig die positiven Wirkungen von

Bewegung und Sport für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Wer systematisch und regelmäßig – und zwar in moderater, nicht extrem beanspruchender Art und Weise – Sport und Bewegung praktiziert, tut nicht nur etwas für Herz, Kreislauf, Muskeln und Bewegungsfähigkeit, sondern baut Stress wieder ab, verbessert sein Immunsystem, verringert signifikant sein Risiko für eine ganze Reihe von Krebsarten und Diabetes, stabilisiert und verbessert seine Stimmung, seine Energie und geistige Leistungsfähigkeit, verringert sein Burn Out und Depressionsrisiko etc.

Mindestens dreimal pro Woche – idealerweise aber jeden Tag – sollte jeder 20 bis 60 Minuten Zeit für Bewegung und Sport in sein Leben integrieren. Dabei darf man natürlich darauf achten, was einem Spaß macht, und man kann auch ganz einfache Dinge, wie etwa Spaziergehen oder Fahrradfahren in der nächst gelegenen Umgebung tun, weil die positiven Effekte nicht daran hängen, möglichst ausgefallenen Sportarten an möglichst ausgefallenen Plätzen nachzugehen.

Regel 7: Achte auf eine bewusste Ernährung

Man ist, was man isst. Die Wahrheit dieses Satzes kann man in einzelnen Situationen spüren, z.B. wie es einem geht, wenn man eine sehr schwere und fettthaltige Mahlzeit zu sich genommen hat im Unterschied dazu, wie man ‚drauf ist‘, wenn man etwas, das zugleich sehr lecker, sättigend und leicht ist, gegessen hat. Die Spuren von Ernährungsgewohnheiten oder Ernährungsunarten zeigen sich jedoch auch über die Zeit hinweg: am Körpergewicht, am Aussehen, am generellen Wohlbefinden, an Krankheitsrisiken etc.

Gerade beim Thema Ernährung gilt: es gibt nicht den einen richtigen Weg. Zu beachten sind Typenunterschiede, Körperbauunterschiede, subjektive Vorlieben, Verträglich- bzw. Unverträglichkeiten, Bedingungen der Arbeits- und Lebensumstände, kulturelle Faktoren und manches mehr. Klar ist, viel Obst, Gemüse und Wasser sind gesund; Fleisch sollte man nur eingeschränkt verzehren. Und: zu viel ist immer zu viel – egal, wovon. Letzten Endes geht es darum, eine individuelle Balance zwischen Gesundheit und Genuss beim Essen und Trinken für sich zu finden, und damit so gut wie möglich auf Kurs zu bleiben. Ein entscheidender Hebel liegt dabei in der Bewusstheit: dazu gehört, auf Signale des Körpers zu achten und sie ernst zu nehmen, sich bewusst zu ernähren, auf die Auswahl, Zubereitung und die Umstände beim Verzehr von Lebensmitteln zu achten, Essen und Trinken zu genießen und zugleich vernünftigen Leitlinien zu folgen.

Regel 8: Nutze Rituale

Rituale sind wiederkehrende Tätigkeiten, die stark gleichförmig ablaufen und in einem hohen Maß durch vor- und unbewusste Aktivitäten mit geprägt werden. Rituale können uns Orientierung, Sicherheit und Strukturierung geben, und sie können uns helfen, in einen anderen, entspannteren Bewusstseinsmodus zu kommen. Bei Lichte betrachtet pflegt jeder von uns viele, viele kleine Alltagsrituale und tut damit oft mitten in einem sehr fordernden und anstrengenden Arbeitsgeschehen zumindest ein Bisschen was für das eigene Wohlbefinden.

Wenn wir unsere kleinen Rituale bewusst zelebrieren und ihre wohltuende Wirkung bewusst genießen, können wir sie noch besser nutzen als gar nicht so unbedeutende Hebel für Abstand, Entspannung, Klärung und Übergang. Für unser Wohlbefinden ritualisieren können wir dabei die unterschiedlichsten Dinge, z.B. ein Sich-Umziehen nach der Arbeit (und damit auch in etwas anderes ‚Hineinschlüpfen‘); das Aufräumen des Schreibtischs am Ende eines Arbeitstags; der Gang durchs Treppenhaus anstatt der Fahrstuhlfahrt, ein Stück Schokolade als kleines Dessert nach dem Mittagessen etc.

Regel 9: Sei achtsam

In unserer schnellen, veränderungs- und output getriebenen Welt ist es für uns normal geworden, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, und während wir das eine tun, immer schon an das nächste und übernächste zu denken. Dies kostet Kraft, produziert Druck, erhöht Erschöpfungsrisiken und verstärkt das Gefühl vom erbarmungslosen Zerrinnen der Zeit. Achtsamkeit bedeutet demgegenüber, ganz bei dem zu sein, was jeweils da ist, es aufmerksam wahrzunehmen, aber nicht zu bewerten. Achtsam zu sein bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, ohne an Vorstellungen darüber, ‚wie die Dinge auf jeden Fall zu sein haben‘, zu kleben. Dies ermöglicht, das, was um einen herum ist, aufmerksam zu erleben: die Farben und den Duft von Blumen, den Geschmack einer Speise, die Worte eines Gesprächspartners etc. Bezogen auf meine inneren Zustände – Empfindungen, Gefühle, Gedanken etc. – bedeutet es, diese Zustände zu registrieren, ohne sich mit ihnen zu identifizieren: ich merke einen Schmerz, ein Gefühl von Ärger, eine Sorge, ein starkes Begehren und lasse diesen Zustand wieder ziehen – ähnlich wie Wolken am Himmel, die man beobachtet, wie sie sich formen, wieder auflösen und weiter ziehen. Achtsamkeit gibt uns eine wache Präsenz für das, was da ist und durch das Registrieren und Akzeptieren zugleich eine größere Gelassenheit und Entspannung. Dadurch erhöht sich auch die eigene Zufriedenheit und Lebensqualität.

So einfach all dies vielleicht klingen mag, so herausfordernd ist eine achtsame Lebenshaltung für uns, denn unser Gehirn ist ständig in Bewegung, ständig am Suchen, Wünschen, Assoziieren, Fürchten, Sorgen und Begehren. Zur Steigerung der eigenen Balance lohnt es sich unbedingt, Achtsamkeit zu trainieren. Helfen können einem hierbei heutzutage viele Kursangebote, Bücher, CD's etc., um eine achtsame Haltung einzunehmen, zu üben und auch im Alltag als wertvolle Ressource mehr und mehr zu integrieren.

Regel 10: Entwickle Strategien für einen guten Abstand

Viele von uns haben das Gefühl, egal wie viel sie tun und wie lange sie arbeiten, mit ihrer Arbeit nicht fertig zu werden. Es ist nie genug. Immer bleiben wichtige Themen unerledigt oder können nur in unbefriedigender Weise bearbeitet werden. Kommen dann noch Konflikte, Spannungen oder Krisen hinzu, wird das ‚Abschalten‘ immer schwieriger. Viele haben das Gefühl, dass es gar nicht mehr gelingt. Man steckt komplett in der Mühle und kommt immer weniger heraus.

Für die Erhaltung von Gesundheit, Wohlbefinden und Balance ist es absolut unverzichtbar, immer wieder einen guten Abstand zum Geschehen herzustellen. Dies ist mitunter alles andere als einfach. Man kann aber Strategien entwickeln und pflegen, die einem helfen. Hierzu gehören innere Haltungen, etwa dass man sich sagen kann: „Für heute ist es gut. Ich habe alles getan, was ich tun kann (und will). Der Rest muss bis Morgen warten.“ Hierzu kann man aber auch Aktivitäten nutzen, von denen man weiß, dass sie einem gut tun und die eigene Aufmerksamkeit voll involvieren – was immer, es ist (lesen, rausgehen, im Garten arbeiten, mit Freunden etwas unternehmen, spielen etc.). Man kann Entspannungsverfahren praktizieren (Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Autogenes Training, Klopfakupressur, Meditation etc.). Man kann einen Umgebungs-, Orts- und Fokuswechsel vornehmen, und man kann vieles mehr tun, was einem hilft, Abstand zu finden. Wichtig ist, es tatsächlich zu tun und sich klarzumachen, dass Abstand nicht immer etwas ist, das wie auf Knopfdruck passiert. Manchmal braucht man ein Weilchen bis der Abstand größer und größer wird...

Zwei Metaregeln zum Schluss:

Regel 11: Hilf Dir mit Odysseus Strategien

Das Leben steckt voller Verführungen, die einen von dem, was man sich im besten eigenen Interesse vorgenommen hatte, abhalten können. Noch nicht erledigte Arbeiten, die Bitte des Chefs, das Rufen eines Kunden, die schwierige Situation eines Kollegen, die eigene Gründlichkeit und Perfektion – all das und vieles mehr kann einen verführen, (wieder) genau das zu tun, was man doch eigentlich nicht tun wollte. Was hier hilft, kann man vom klugen Odysseus lernen.

Odysseus, der mit seinem Schiff an den Sirenen vorbeikam, wusste, dass der Gesang der Sirenen so betörend ist, dass es einen zu den Sirenen hin zieht. Doch das bringt einem sicher den Tod. Was also tut Odysseus? Er lässt sich an Mast seines Segelschiffes binden, damit er sich nicht bewegen, aber den Gesang der Sirenen hören kann; und er befiehlt seinen Männern, sich Wachs in die Ohren zu stopfen, damit sie den Gesang der Sirenen nicht hören können, während sie das Schiff manövrieren. Der Punkt hier ist: man muss die Weichen vorher stellen, um der Gefahr zu entgehen. In der Situation selbst wäre es zu spät.

Das sind „Odysseus-Strategien“: ich brauche im Vorfeld einen klaren Plan, wie ich mir der Verführung umgehen will, um ihr nicht zu erliegen; und diesen Plan gilt es umzusetzen. Eine Kundin von mir weiß, dass sie abends immer noch mehr Arbeit findet und so zum Teil bis in die Nacht hinein im Büro sitzt statt, was sie eigentlich zweimal die Woche möchte, ins Fitness Studio zu gehen. Ihre Odysseus Strategie: sie verabredet sich zweimal pro Woche fest mit einer Freundin zu einer bestimmten Uhrzeit fürs Fitness Studio, und da sie weiß, dass sie diese Freundin nicht versetzen wird, schafft sie es, zur vereinbarten Zeit aus dem Büro zu kommen.

Regel 12: Sei offen für Lernen und Experimente

Vieles ist möglich; mehr als man denkt. Dies gilt auch – zumal in unterschiedlichen Lebenssituationen – für Mittel und Wege, etwas Gutes für die eigene Gesundheit und Balance zu tun. Offen zu sein für Lernen aus eigenen Erfahrungen, aber auch für Lernen von anderen und offen zu sein für Experimente hilft ungemein, noch bessere Mittel und Wege für sich zu entdecken oder bereits vorhandene noch besser für die eigene Balance nutzen zu lernen.

Weiterführende Literatur:

Hölscher, Stefan (2011): Leben mit Drive. Die Entfaltung von Kreativität, Kraft, Leistung und Lust. Junfermann Verlag, Paderborn