

„Raus aus der Mühle“

VORTRAGSREIHE Freiburger Psychologe Stefan Schmidt rät zu Achtsamkeit, Muße und Gelassenheit

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. Wer gut schlafen will, muss abends zur Ruhe kommen – doch wie kriegt man das hin? Um diese Frage ging es am Donnerstag beim dritten Vortrag der gemeinsamen Reihe von ECHO, Caritas und der Software-AG-Stiftung. Der Tipp des Freiburger Psychologen Stefan Schmidt: Nichtstun.

Den Alltag entschleunigen und Druck rausnehmen, um endlich wieder besser schlafen zu können. Die 280 Zuhörer im Justus-Liebig-Hauses konnten ausprobieren, wie das gehen könnte. Unter Anleitung des Referenten konzentrierten sich alle im Stehen auf den rechten Fuß. Wie sich hinterher herausstellte, spürten manche gar nichts, andere ein Kribbeln. Einigen wurde aber auch die Zeit lang, obwohl die Übung nicht mal zwei Minuten dauerte. „So kommt man raus aus der Mühle“, sagte Schmidt. Die Übung zeige, dass man mit einfachen Mitteln das Erleben verändern könne. Eine Erfahrung, die im Alltag viel zu kurz komme: Schuld ist der Stress.

Experte empfiehlt Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität

„Kurzfristig mal Stress auszuhalten, das klappt bei uns gut“, sagte Stefan Schmidt. Langfristig gehe das aber in der Regel schief. „Menschen sind dazu nicht gemacht.“ Wie alle Säugetiere hätten wir ein Stress-Regulationssystem, das hilft, in Gefahrensituationen schnell zu entscheiden, ob wir wegrennen oder angreifen. „Das ist nichts, was man von 9 bis 19 Uhr machen kann“, so



Entschleunigen, Druck rausnehmen, Nichtstun: Stefan Schmidt weiß, wie Einschlafstörungen begegnet werden kann. Foto: Dagmar Mendel

Schmidt. Letztlich gehe es darum, einen gesunden Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität zu finden.

Doch das ist schwer in einem Alltag, der verdichtet ist und in dem jede Minute an freier Zeit optimal genutzt werden will. „Das Internet frisst den Feierabend auf“, so Schmidt. Sogar im Urlaub könne man problemlos seine Mails abarbeiten. Die Schulen seien komplett durchorganisiert und zu Leistungseinrichtungen geworden.

Hinzu kommt, so der Psychologe, dass die Menschheit im Verlauf der Evolution darauf getrimmt wurde, auch mit wenig gut auszukommen. Wenn es beispielsweise nach langen Hungerphasen endlich mal wieder etwas zu Essen gab, mussten unsere Vorfahren das Maximum herausholen, um zu überleben. Bis heu-

te könnten wir deshalb nur schlecht Nein sagen – ein Grund, warum wir in der Kantine oft vor einem viel zu vollen Teller sitzen. „Wie wählt man aus? Darin sind wir nicht so gut“, erläuterte Stefan Schmidt. Die Folge: „In unserer Multioptionsgesellschaft sind wir ständig in einer Überforderung.“

Das Paradoxe daran: Auch wer seinen Alltag effizienter durchplant, gewinnt dadurch keine freie Zeit – sondern packt dann eben noch mehr in seinen Tag hinein. Mit dem Ergebnis, dass sich abends, in den freien Stunden, eine innere Unruhe einstellt und man sich schwertut, zur Ruhe zu kommen.

Beim Entschleunigen helfen Muße, Achtsamkeit und Gelassenheit. Dazu gehört auch, sich freizumachen von Zielen, auf die man selbst keinen Zugriff hat.

TERMIN

► Der vierte und letzte Vortrag der Reihe findet am Freitag, 21. April, statt. Dr. Ursula Voss spricht dann über „Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“. Beginn: 19 Uhr im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2.

► Karten an der Abendkasse sowie im Vorverkauf im Darmstadt-Shop, Luisenplatz 5 – montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr, samstags bis 16 Uhr – und im ECHO, Berliner Allee 65, montags bis donnerstags 9 bis 17 Uhr, freitags bis 16 Uhr. Kosten: 11 Euro für Nicht-Abonnenten, 8 Euro für ECHO-Abonnenten und 5 Euro mit der Teilhabecard. (ine)

Bestes Beispiel: Man lädt Freunde nach Hause ein und will, dass es allen schmeckt und sich alle wohlfühlen. Doch als Gastgeber könne man nur dafür sorgen, dass etwas Gutes auf dem Tisch steht. „Ob der Abend wirklich schön wird, liegt nicht in meiner Macht, davon muss man sich freimachen“, so Schmidt.

Auf die Frage, wie man seine Ratschläge am besten umsetzt, verwies der Psychologe auf die Meditation als Möglichkeit, sich eine bewusste Auszeit zu nehmen. Eine gute Übung sei es auch, sich auf dem Weg zur Arbeit gedanklich nicht schorf mit der Tätigkeit zu beschäftigen, sondern das Wetter, die Luft, die Bäume und die Vögel wahrzunehmen. Dazu braucht es Disziplin – „und manchmal ist es auch der Leidensdruck, der motiviert“.