



Stress bei der Arbeit – und dann nicht einschlafen können: Manchmal hilft es, eine Runde um den Block zu spazieren, sagt der Freiburger Psychologe Stefan Schmidt. Foto: dpa

Ruhezonen zum Abschalten

VORTRAGSREIHE Freiburger Psychologe plädiert für mehr Freiheiten im Alltag, um Schlafprobleme in Griff zu kriegen

Von Sabine Schiner

DARMSTADT. Am Donnerstag, 9. März, hält der Psychologe Dr. Stefan Schmidt vom Universitätsklinikum Freiburg einen Vortrag über „Warum haben alle Stress? Wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können.“ Der Vortrag ist Teil der gemeinsamen Veranstaltungsreihe von ECHO, dem Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software-AG-Stiftung.

„Unsere postmoderne Lebenswirklichkeit ist geprägt von Funktionalisierung, Rationalisierung, Überangeboten in allen Lebensbereichen, sozialer Beschleunigung und Individualisierungsdruck“, zählt Stefan Schmidt auf. Für diese Bedingungen seien Menschen und ihr Stresssystem nicht gemacht. Folglich könnten immer mehr Menschen nicht mehr mit dem hohen Tempo und den Anforderungen mithalten: Sie werden krank. „Und diejenigen, die mithalten können sind im Dauerstress und fühlen sich überfordert“, so Stefan Schmidt.

In seinem Vortrag zeigt er auf, dass mit diesen Anforderungen nur dann erfolgreich

► Am **Donnerstag, 9. März**, geht es im Vortrag von Dr. Stefan Schmidt um die Frage „Warum haben alle Stress?“

Um **„Die Rolle des Schlafs in der Bewältigung von Traumata“** geht es dann am **Freitag, 21. April**, im Vortrag bei Dr. Ursula Voss vom Institut für Psychologie von der Goethe-Uni in Frankfurt.

umgegangen werden kann, wenn zum einen die momentane gesellschaftliche Entwicklung kritisch reflektiert wird und auf der anderen Seite auf der individuellen Ebene Qualitäten entwickelt und gefördert werden, die eine Abgrenzung und innere Stärkung befördern.

„Es geht mir darum, in meinem Vortrag aufzuzeigen, wie man auch in turbulenten Zeiten seine Ruhe findet“, erklärt er. Wichtig sei, dies nicht leistungsbezogen zu sehen und sich ein weiteres Ziel zu setzen, sondern aus dem Tun-Modus auszusteigen – und einfach mal eine Pause zu machen. Etwa, wenn es am Arbeitsplatz mal wieder

TERMINE UND TICKETS

Beginn der Vorträge ist jeweils um 19 Uhr, Einlass ins Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 1, in Darmstadt ist um 18 Uhr. **Karten gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf** im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 (06151-13 45 35, Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag bis 16 Uhr) und im ECHO, Berliner Allee

65, Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 16 Uhr.

Eine Karte kostet zuzüglich einem Euro Vorverkaufsgebühr zehn Euro für Nicht-Abonnenten, acht Euro für ECHO-Abonnenten und fünf Euro für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard (die Teilhabecard muss mit Ausweis vorgezeigt werden). (ine)

stressig zugeht, eine Runde um den Block zu drehen und den Vögeln zuzuhören. „Mit etwas Abstand kann man auch wieder klare Prioritäten setzen“, so der Psychologe. Dazu brauche es Gelassenheit, Muße und Achtsamkeit.

Mit Meditation zu mehr Entspannung

„Wir haben eine Kultur geschaffen, die jeden Teil des Lebens nutzbar macht und verwertet“, sagt Stefan Schmidt. Tagsüber Arbeitsstress und in den freien Stunden Freizeitstress. Früher, als es noch keine Elektrizität gab, sei abends mit der Dunkelheit die Ruhe eingekehrt. „Heute

arbeiten wir bis spät in die Nacht hinein, fallen dann ins Bett und haben, logischerweise, Probleme mit dem Einschlafen.“

Was also tun? Lernen, abzuschalten. Dazu muss jeder Einzelne für sich aktiv werden. Dabei helfen diverse Entspannungsmethoden wie Meditation oder Achtsamkeitskurse. „Wünschenswert und nachhaltiger wäre aber, wenn wir alle etwas ändern.“ Der Psychologe plädiert dafür, dass ein Wertewandel stattfindet. Dass Dinge wie Abschalten oder sich Freiheiten nehmen, gesellschaftlich akzeptiert werden. Dass sich auf eine Bank setzen und Nichtstun mindestens genauso viel

Wert ist wie eine Runde Joggen. Denkbar seien beispielsweise öffentliche Parkanlagen, in denen Sprechen, Telefonieren und auf Smartphones gucken nicht erwünscht ist. Oder Kantinen, in denen es Still-Bereiche gibt, in denen man seine Nudeln essen kann, ohne mit anderen kommunizieren zu müssen. „Solche Ideen braucht es mehr“, findet der Psychologe.



Stefan Schmidt leitet an der Universitätsklinik Freiburg die Forschungsgruppe für Meditation, Achtsamkeit und Neurophysiologie.
Foto: Uni Freiburg