

**COACHING**



<b>Dauer</b>	Ein- bis mehrstündige Sitzungen in größeren Abständen
<b>Preis</b>	80 bis 300 Euro pro Stunde
<b>Vorgehen</b>	Einzelgespräche, auch online oder am Telefon
<b>Wirkung</b>	Schnell, abhängig von Qualität des Coachs

Coaching ist kein geschützter Begriff und wird von Krankenkassen nicht bezahlt. Viele Coachs haben eigene Methoden mit Anleihen an Kinesiologie, Hirnforschung, Entspannungstechniken und Stressmanagement. Ziel ist die schnelle Verbesserung der Lebensqualität durch Verhaltensänderung.

# Raus aus dem Stress

**Entspannung** Immer mehr Menschen fühlen sich überfordert und ausgebrannt. Dagegen kann man etwas tun. *Adrienne Braun* stellt Strategien vor, die dabei helfen können, den Druck abzubauen und die Lebensqualität zu steigern.

**AUTOGENES TRAINING**



<b>Dauer</b>	Gruppenkurse mit drei bis acht Sitzungen
<b>Preis</b>	Bei der Volkshochschule ab 36 Euro
<b>Vorgehen</b>	Anfänger üben drei Mal täglich drei Minuten
<b>Wirkung</b>	Nach 14 Tagen erste Entspannungseffekte

Autogenes Training ist wie Yoga, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Feldenkrais eine wirksame Entspannungstechnik. Es basiert auf Autosuggestion. Die Konzentration auf Körperteile und die Wiederholung von Formeln beeinflussen das vegetative Nervensystem, Herzschlag und Atem beruhigen sich.

**GRUPPENTHERAPIE**



<b>Dauer</b>	Tagesseminar oder wöchentlich
<b>Preis</b>	80 bis 160 Euro
<b>Vorgehen</b>	Gespräche und angeleitete Übungen
<b>Wirkung</b>	Verhaltensmuster ändern sich allmählich

Anderen geht es ebenso wie mir – das ist eine Erfahrung, die man in einer Gruppendynamische Prozesse kann man aber auch andere Blickwinkel bekommen. Körperübungen helfen außerdem, ein besseres Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. Themenzentrierte Gruppen werden zum Beispiel von psychologischen Beratungsstellen angeboten.

**PSYCHOTHERAPIE**



<b>Dauer</b>	Mindestens 25 Sitzungen
<b>Preis</b>	Wird von der Krankenkasse übernommen
<b>Vorgehen</b>	In bis zu fünf probatorischen Sitzungen werden Art und Verlauf der Therapie geklärt
<b>Wirkung</b>	Langfristig, alle Lebensbereiche umfassend

Dass jemand sich überfordert oder seine Grenzen ignoriert, hat Gründe. Die Psychotherapie fragt nach den Ursachen, warum jemand getrieben oder immer unzufrieden mit sich ist. Während die Verhaltenstherapie Gedanken und Bewertungen verständlich machen will, forscht die analytische Therapie eher nach Motivationen und Konflikten in der Biografie.

**MBSR UND MBCT**



<b>Dauer</b>	Blockseminar oder achtwöchiges Programm
<b>Preis</b>	180 bis 350 Euro
<b>Vorgehen</b>	Meditation und Körperübungen
<b>Wirkung</b>	Nach wenigen Wochen kann Stress besser bewältigt werden.

Wir sind, was wir denken: Die Mindfulness-Based Stress Reduction, also die Stressbewältigung durch Achtsamkeit, und die Mindfulness-Based Cognitive Therapy, eine Achtsamkeitsbasierte Kognitive Therapie, helfen, gegen negative Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen anzugehen. Das kann Depressionen und Stresserkrankungen verhindern.

## Die Zeit, die du brauchst

Die bestürzende Erkenntnis überfällt mich an einem diesigen März-morgen 2007 auf einer belebten Kreuzung in Hongkong: Ich habe zu viel Zeit. Die beste Ehefrau von allen, von der Firma ins ferne Asien verschickt, bringt das Geld heim ins schneeflockige Apartment im 21. Stock. Nach acht Jahren im Hamsterrad muss ich plötzlich ein Jahr lang nicht mehr, sondern ich darf. Das Problem: ich habe nicht die geringste Ahnung, was ich dürfen wollen könnte. Die freie Zeit gähnt mir wie ein Abgrund entgegen. Ich bin gestresst.

Fest im Griff der deutschen Arbeitsethik habe ich bisher mitgespielt: nie Nein sagen, immer alles schaffen und gleichzeitig darüber lamentieren, dass die Zeit jetzt schon nicht reicht. Zeit haben kommt in diesem Konzept nicht vor. Kinder lernen es gar nicht erst. Es ist ein chronisches Mangelempfinden, das wir von der hungernden Kriegsgeneration als Lebensprinzip übernommen haben: zu wenig im Kühlschrank, zu wenig Urlaub, zu wenig Ruhe, zu wenig Platz, zu wenig Zeit, zu wenig Liebe. Habe ich mal Luft, muss mir niemand etwas draufpacken: Das mache ich schon selbst. Meinen Freunden sage ich abends ab mit der Begründung, ich sei zu spät aus der Redaktion gekommen. Das ist sozial akzeptiert. Wer sich mal Zeit für sich nimmt und das so sagt, gilt als Hedonist. Es ist viel einfacher, zu wenig Zeit zu haben. Dann müssen wir nur darüber nachdenken, wie wir möglichst viel hinbekommen, und nicht, warum überhaupt. Zeitmanagement als Schadensbegrenzung: das Rad dreht sich von selbst, und ich muss nur mitstrampeln – dachte ich.

Aber ein Perpetuum mobile gibt es nicht. Beim Rennen gegen die Zeit liefert mir die Energie – und die ist begrenzt. Tatsächlich habe ich selbst das Hamsterrad an-

**Yoga** Manchmal kommt das Glück, wenn man es gar nicht erwartet. Man darf es nur nicht verpassen, erklärt *Lukas Jenkner*.

getrieben. Weil das eine irritierende Erkenntnis war, habe ich mich von der Ehefrau freudig ins nächste Hongkonger Yogastudio schleifen lassen – und war beschäftigt. Ein tolles Gefühl! Angefangen habe ich nicht, weil ich Erleuchtung suchte, sondern aus Langeweile. Inmitten von Hongkonger Ladies habe ich den Po in den herabschauenden Hund hochgestreckt, was nur möglich war, weil ich wusste, dass wirklich kein Mensch mich dort kannte. Gefühl habe ich mich trotzdem wie ein rosa Elefant. Ich hatte die erste wichtige Erkenntnis: Was für mich gut ist, hat nichts damit zu tun, wie es bei anderen ankommt.

Vor der Zeit gab es jedoch kein Entkommen. Unruhig zappelte ich nach zehn Minuten im Schneidersitz herum. Wie Julia Roberts in „Eat, Pray, Love“ startete ich ungläubig auf die Uhr und sah dabei zu, wie die Sekunden von den Zeigern tropften.

Wer zum Yoga geht, bekommt eher früher als später zu hören, dass al-

lein der Atem zählt. Der Atem hält den Menschen im Hier und Jetzt, man kann nicht auf Vorrat atmen oder Atemzüge nachholen. Wie lang eine Minute sein kann, habe ich gelernt, als ich bei Atemübungen die Luft anhalten sollte. Da ist die Unendlichkeit plötzlich sehr nah. Die Sekunden, die mir sonst fehlten, zogen sich und zogen sich. Zweite wichtige Erkenntnis: die Zeit bleibt immer gleich, ändern kann ich nur, wie ich sie wahrnehme.

Deshalb halte ich mich heute bevorzugt im Hier und Jetzt auf und versuche, meinem Gehirn beizubringen, nicht an Dingen herumzuknabbeln, die entweder vorbei sind oder erst noch auf mich zukommen. Es ist eine Frage der Balance: Einerseits gehe ich Dinge, die mich beschäftigen, möglichst sofort an, andererseits lasse ich manchmal erst einmal seinen Lauf. Was günstig ist oder ungünstig, stellt sich oft erst nach einem Vierteljahr heraus. Aus dem Internet stammt Folgendes: Hast du ein Problem? Wenn ja, kannst du es lösen? Dann löse es. Wenn nicht, ist es nicht dein Problem – also hast du auch keines.

Nach fünf Jahren Yoga weiß ich, dass Veränderung möglich ist. Aber sie braucht Zeit. Sie ist eine Frage der Prioritäten und bedeutet mehr, als Aphorismen von Paolo Coelho auf eine virtuelle Pinnwand im Internet zu kleben. Es heißt, tatsächlich etwas zu tun – nicht erst morgen, sondern jetzt. Seither habe ich fast immer die Zeit, die ich brauche, weder zu viel noch zu wenig. Und sollte ich mir einbilden, dass sie doch nicht reicht, weiß ich: ich habe die Freiheit, mich nicht darüber aufzuregen.

Yoga sieht bei manchen sehr gut aus. Foto: StZ



**Lukas Jenkner** ist Redakteur der StZ und angehender Yogalehrer, in Ausbildung bei Anna Trökes und Ronald Steiner.

**Mein Mensch des Jahres**

### Mark Zuckerberg



**Spannend** Der Facebook-Gründer liegt auch mal schief. *Tobias Köhler*, der Chef des Online-Ressorts, ruft in Erinnerung, wo Zuckerbergs Stärken liegen.

Mark Zuckerberg ist rot-grün-blind. Deshalb hat er Blau zur Farbe von Facebook gemacht. Das weiß ich von Wikipedia. Mark Zuckerberg ist schlau, unwahrscheinlich geschäftstüchtig, und wenn er von einer Idee besessen ist, sind ihm langjährige Freundschaften egal. Das weiß ich aus dem Film „The Social Network“. Kurzum, ich habe nicht die geringste Ahnung, was für ein Mensch dieser 28-jährige Kerl mit dem Milchbüchsen und der übertriebenen Begeisterung für Kapuzenpullis ist. Eines ist aber klar: er hat ein echtes Mistjahr hinter sich. Die Datenschützer werfen seinem sozialen Netzwerk die Gefährdung der Privatsphäre vor. Der Börsengang von Facebook war ein Albtraum, danach wurde es noch schlimmer. Und das mit dem Geldverdienern mittels Werbung klappt bei Facebook auch nicht wie gewünscht.

Kein Wunder also, dass das „Time“-Magazin Zuckerberg 2012 nicht wie 2011 zur „Person of the Year“ gekürt hat. Und trotzdem: er zählt zu den wichtigsten, einflussreichsten Köpfen des Jahres. Eine Milliarde Menschen benutzt Facebook nun, eine Milliarde! Das soziale Netzwerk hat das Internet verändert. Nirgendwo anders wird so viel experimentiert – mit der Technik und mit den Gewohnheiten der User.

Mark Zuckerberg gehört zu denen, die dafür sorgen, dass es immer spannend bleibt. Das kann man ganz sicher sagen, auch ohne Wikipedia.



Eine Milliarde Menschen ist bei Zuckerbergs Netzwerk Facebook angemeldet. Foto: dapd