



# Ruhe für die Seele

INTERVIEW: CLAUDIA EHERER

**VIELE VON UNS HABEN SICH VORGENOMMEN**, sich mehr Ruhe zu gönnen, Körper und Seele Pausen zu erlauben und in der Hektik des Alltags einen Gang runterzuschalten. Doch in der Praxis funktioniert das leider oft gar nicht gut. Experte Roman Braun, Bestsellerautor, Master-Coach und NLP-Trainer, gibt im Interview perfekte Lösungsansätze

Ein beliebter Vorsatz: Mehr Zeit für mich, mehr Ruhe, mehr Innehalten – warum ist dies für unser Wohlbefinden so wichtig?

Es klingt im ersten Moment paradox, aber Ruhe ist wichtig, um aktiv und glücklich zu sein. Wer sich nicht bewusst Auszeit vom Hamsterrad nimmt, wird das über kurz oder lang

körperlich wie seelisch spüren. Denn Aktivität und Leistung brauchen Pausen – im fahrenden Auto macht man auch keinen Ölwechsel. Man tut sich, seiner Umwelt seinem Arbeitgeber – kurz: niemanden – etwas Gutes, wenn man sich nicht Zeit zum Abschalten und Regenerieren nimmt. Dabei gilt: Aktivität und Rast sollten die Balance

halten. Außerdem ist es viel sinnvoller, sich zwischendurch immer wieder kurze, bewusste Pausen zu nehmen, anstatt „herumzustudeln“ bis man den nächsten Urlaub schon gar nicht mehr erwarten kann. Aber Achtung: Entspannungsphasen müssen genau so wie Spannungsphasen, vorher (täglich) aktiv eingeplant werden.

Wie merkt man, dass man wirklich Ruhe braucht?

Der Körper zeigt einem ganz klar, wenn es zu viel wird – zuerst subtiler, dann immer intensiver. Ich empfehle: Beobachten Sie sich selbst! Wenn man sich etwa nach langem Sitzen am Computer streckt, ist das ein Zeichen dafür, dass eine kurze Pause an der Zeit wäre. Aufstehen, ein paar Schritte gehen, mehrmals tief durchatmen und ein Schluck Wasser reichen dafür schon und helfen dabei, entspannter und effizienter weiterzuarbeiten. Zudem spiegelt sich das seelische Ungleichgewicht auch in nervösen, körperlichen Verhaltensweisen wider. Ein stärkeres Signal ist in Folge allgemeine Lustlosigkeit. Wenn einem so gar nichts mehr Freude bereitet, sollte man sich in jedem Fall mehr Zeit für sich gönnen.

Wie kann man diese im hektischen Alltag, zwischen Job, Kindern, Partner, Haushalt etc. überhaupt finden?

Ganz einfach: Indem man sie einplant. Man „findet“ Auszeit nicht einfach, sondern man nimmt sie sich – ganz bewusst. So wie man sich auch andere Tätigkeiten am Tag, in der Woche, im Monat vornimmt, so teilt man ebenfalls bewusst Pausen ein. Das geht etwa durch Meditation. Denn eine Pause ist eine Zeit in der man nichts Zielgerichtetes tut. In dieser Phase stehen die Sinne nicht im Dienst externer Aufgaben, sondern sind sich selbst überlassen. Kurzmeditation kann in der Pause helfen, herunterzukommen. Eine einfache Technik ist zum Beispiel die Vipassana-Meditation: Vier Schläge lang einatmen, sieben Schläge lang die Luft anhalten und acht Schläge lang ausatmen. Mehrmals wiederholen. Man merkt sofort den Unterschied und Erholungseffekt.

Des Weiteren ist Dankbarkeit ein wichtiger Faktor für mehr Wohlbefinden im Alltag. Ein Dankbarkeits-Tagebuch kann dabei helfen, den Blick für die positiven Dinge zu schulen: Notieren Sie Erfreuliches, wie zum Beispiel die nette Begrüßung des Kollegen – Sie werden schnell merken, dass es Ihnen leichter fallen wird, positive Dinge bewusster zu erleben. Außerdem: Wer anderen Gutes tut, tut auch sich selbst etwas Gutes: Es ist erwiesen, dass gute Taten zu einem glücklicheren Leben und einer besseren Erholung führen.

Was geschieht, wenn wir uns auf Dauer jedes Zur-Ruhe-Kommen verweigern?

Bildlich gesprochen wird der Tank mit der Zeit immer weniger und weniger, bis er leer ist. Dann folgt in vielen Fällen das Burnout. Wir brennen förmlich aus und können nicht mehr. Es fehlt uns dann an Antriebskraft.

Was tun, wenn man völlig verlernt hat, was Ruhe und Innehalten bedeuten, sich womöglich ohne Ablenkungen gar nicht mehr wohlfühlt?

Um ehrlich zu sein, ist das ein Zeichen von Suchtverhalten. Denn durch die permanente Ablenkung versuchen wir die eigene Überforderung – im Berufs- und/oder Privatleben – zu überspielen. Durchs Ablenken wird sie aber nicht besser, sondern nur unter den Teppich gekehrt. Bringt nur leider nicht viel. Heute dienen dazu oftmals soziale Medien, wie Facebook und Co. – aber das ist längst kein Zeichen der Zeit, sondern war schon immer da. Wer wirklich zu seinem Wohlbefinden beitragen möchte, gönnt sich Zeiten ohne Ablenkungen, dafür aber mit viel Ruhe und sich selbst.

Hektik, Stress und Zeitdruck – ohne diese Faktoren geht scheinbar gar nichts mehr, vor allem im Berufsle-

ben wird hundertprozentiges „Funktionieren“ regelrecht gefordert – wie kann man sich dagegen wappnen und vor den Folgen schützen?

Eine gute Führungskraft ist sich über die Bedeutung von Pausen und Auszeiten bewusst. Wie schon vorher erwähnt: Arbeit braucht zwangsläufig Ruhe. Es arbeitet sich weder effizient noch qualitativ gut, wenn man keine Stopps einlegt. Es ist also ganz sicher nicht im Sinne eines Arbeitgebers, permanentes Funktionieren zu fordern. Was tun, wenn der oder die Chef:in trotzdem das „Aussteige“ verlangt? In einem ersten Schritt die oder den Vorgesetzten ehrlich darauf ansprechen, eventuell auf Studien hinweisen, die den Stellenwert von Auszeiten belegen. Wenn das nach mehrmaligen Versuchen keine Verbesserungen zeigt, würde ich auf Jobsuche gehen. Man kann in dieser Position nicht glücklich werden.

## Zur Person



Dr. Roman Braun M. Ed ist Geschäftsführer von Trinergy International, Master-Coach und NLP-Trainer sowie Bestsellerautor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen und zu seinen Klienten zählen u.a. Weltreisende, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.  
[www.trinergy.at](http://www.trinergy.at)