

## Workshop „Stress“ minimieren

*mit Dipl.-Sozialpädagoge Helmut Huber*

Am Samstag, den 26.10.2019 fand im Max-Hochrein-Haus ein Workshop zur Stressminimierung statt.

Im Alltag stressen uns viele Dinge: Beruf und Privatleben, Termine und Erledigungen, Kollegen und Familienmitglieder. Für AD(H)S'ler, die Schwierigkeiten mit dem Prioritätensetzen und der Reizfilterung haben wird es oft noch schwerer: Soll ich auf der Arbeit erst meinen Stapel abarbeiten oder das nächste Meeting vorbereiten? Soll ich daheim den Abwasch unterbrechen und dem Ruf meines Kindes folgen? In beiden Fällen passiert es schnell, dass nach zwischengeschobener Aufgabe Nr. 2 die Aufgabe Nr. 1 erstmal vergessen wird und die Aufgaben Nr. 3 und 4 angefangen, aber genauso wenig beendet werden. Lärm und Reizüberflutung kommen oft noch hinzu. Dies stresst dann noch mehr. Schnell beschweren sich auch die Mitmenschen, und dann gibt es noch mehr Stress.

Und da AD(H)S'ler generell eher sensibel sind, kommt es schnell zu Gegenreaktionen wie lautes Schimpfen und Schreien, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Erschöpfung, Denkblockaden oder Tinnitus. Und der Stress steigt abermals.

Was kann getan werden?

Die Dinge, die getan werden können, fallen einem AD(H)S'ler deshalb besonders schwer, weil sie mit Strukturierung und selbstbewusstem Handeln zu tun haben: vor allem Grenzen setzen gegenüber anderen. Ich kann nur eine Aufgabe zu Ende bringen und hinterher die andere. Ich kann mich nur um ein Anliegen gleichzeitig kümmern. Gleichzeitig ist es wichtig, einem schimpfenden Mitmenschen den Wind aus den Segeln zu nehmen und ihn erstmal schimpfen zu lassen, so dass er sich quasi selber den Wind aus den Segeln bläst. Ist ihm dann die Puste ausgegangen, kann ich meinen Standpunkt darlegen. So kann ein Hochschaukeln verhindert werden, wenn alles gut läuft. Eine Methode, die dem impulsiven AD(H)S'ler oft schwer fällt.

Außerdem ist es wichtig, verzeihender zu sein gegenüber sich selber.

Aufgaben dürfen liegenbleiben. Dazu müssen jedoch Prioritäten gesetzt werden, damit das wirklich Dringende (offene Rechnungen, z. B.) rechtzeitig erledigt wird, bevor auch hier der Stresspegel wieder steigt. Ganz wichtig ist das Achtsame im Hier und Jetzt leben – etwas, das wohl auch Vielen schwerfällt, die nicht von AD(H)S betroffen sind.

Dies braucht gar nicht kompliziert zu sein: Eine Übung, die wir mit Helmut zusammen machten, war, einmal um den Wohnblock laufen (hier das Gebiet Saarbrücker Straße – Sternstraße). Einmal „normal“ und beim zweiten Mal achtsamer und langsamer, zum Beispiel durch rückwärts laufen. Wir waren selber erstaunt, welche Details wir beim zweiten Mal wahrnehmen konnten, die wir beim erstem Mal übersehen hatten. Dies waren ganz alltägliche Dinge (ein bunt angemalter Stuhl im Vorgarten, eine Satellitenschüssel, eine vertrocknete Thujahecke usw.).

Vor allem aber wunderten sich manche Leute über das Rückwärtslaufen. „Ist das was Besonderes?“ so lautete eine Frage. „Ja!“ war für uns die Antwort. Denn das Schwimmen gegen den Strom ist eine weitere Hürde: Oft können wir es nicht vermeiden, und gegen den Strom zur Quelle zu gelangen, wie das Sprichwort lautet, ist mühselig. Aber wir können uns zumindest außerhalb vom Strom platzieren und langsamer gehen, oder auch mal das hektische Alltagsgetriebe beobachten...

Experiment: Wie verändert sich die Wahrnehmung wenn man seine art zu Gehen ungewohnt verändert?

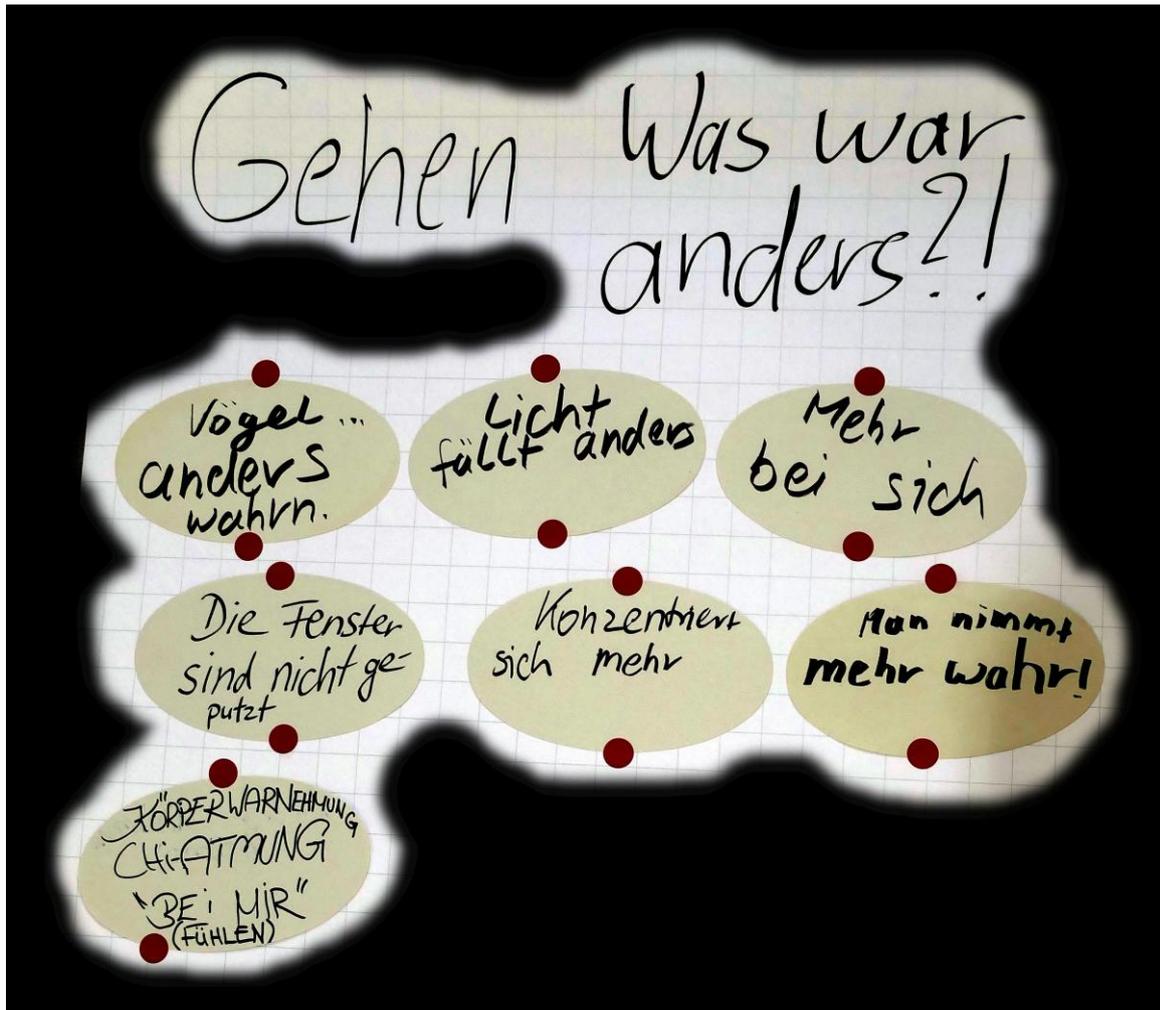
Zuerst eine Strecke normal gehen.

Dann die gleiche Strecke rückwärts, oder langsam gehen.

Wie unterschied sich die Wahrnehmung vom ersten zum zweiten mal?

Auf jeden Fall war die Konzentration auf das Gehen beim zweiten mal höher!

Was noch...?



Helmut zeigte uns noch zwei Filmausschnitte: Der friedvolle Krieger, wo Nick Nolte eben die besagte Entschleunigung einem jungen Mann darbringt, und Karate Kid in der Jackie-Chan-Version, wo das Aufheben und Hinhängen einer Jacke Bewegungen beinhaltet, die für praktisch angewendetes Kung Fu unerlässlich waren...

Danke an Helmut Huber für die gelungene und lehrreiche Session!!

Christian Damian