Krise als Chance

Carmen Hintermüller begleitet seit über zwölf Jahren Menschen in schwierigen Lebenssituationen. Sie unterstützt im emotionalen sowie mentalen Bereich und bietet Mentalcoachings und Körpertherapien in Heinrich Bergmüllers Zentrum für Fitness und Gesundheit an. Ihr Ansatz: Der Mensch besteht nicht nur aus dem physischen Körper, sondern hat verschiedene feinstoffliche Ebenen – wie z. B. den Mental- und Emotionalkörper. Das Ziel: Ganz bei sich selbst sein.

Alle haben Stress. Wir haben die Expertin gefragt, worin sie Ursachen sieht, was ein Weg heraus wäre und welchen Stellenwert Krisen einnehmen.

Werbemonitor: Was ist für dich in deiner Arbeit essenziell?

Hintermüller: Ich begleite Menschen, damit sie wieder lernen, ganz bei sich selbst zu sein. Das beginnt bei der Selbstliebe, geht über das Selbstbewusstsein bis hin zum Selbstwert. In weiterer Folge geht es um das Nein sagen, ohne sich schuldig zu fühlen.

Werbemonitor: Wieso sind die Menschen so gestresst, bis hin zum Burn-out? Hat das tatsächlich mit der Arbeitslast zu tun? Oder damit, wie wir an Dinge herangehen?

Hintermüller: Meine Erfahrung zeigt, dass die Menschen zu wenig Verbindung zu sich selbst haben. Einerseits zur eigenen Seele, zum „Ich bin“ und zum eigenen Körper. Meine Aufgabe ist es, ihnen das bewusst zu machen und ihnen zu zeigen wie sie das, was sie dann im Kopf wissen, manifestieren, dass es für sie auch spürbar wird. Die Kommunikation, der Austausch zwischen der Person und dem Körper ist bei vielen Menschen nicht mehr vorhanden. Viele haben noch gar nicht erfahren, dass ihnen der Körper Impulse oder Zeichen gibt – oder achten nicht darauf.

Werbemonitor: Du arbeitest mit Spitzensportlern und Unternehmen. Was fällt dir auf?

Hintermüller: Gerade in der Berufswelt geht es immer um das Tun und Machen. Wenn ich einen Gang herunterschalte, ist langfristig mehr möglich. Viele Menschen halten die Stille gar nicht aus und „man“ muss immer beschäftigt sein.

Werbemonitor: Spitzenzeiten – welche Tipps hast du dafür? Denn die Arbeit ist ja da und gemacht gehört sie auch ...

Hintermüller: Wenn verschiedene Arbeiten anstehen, gibt es sicher jene, die Priorität haben. Danach sollten sie auch gereiht werden. Wichtig ist, dass ich in der Früh nicht in die Mühle gehe und einfach funktioniere, mich nicht spüre. Am Abend falle ich dann aus. Wichtig ist, dass ich in der Früh nicht in die Mühle gehe und einfach nur funktioniere und mich nicht spüre. Sonst falle ich am Abend fix und

fertig aus dem Hamsterrad. Wichtig ist es außerdem, Pausen zu machen, zu atmen, den Körper zu fühlen, die Sinne einzusetzen und in das Hier und Jetzt zu kommen. Damit lebe ich im Moment, denn im Stress springe ich dort und da hin mit den Gedanken und bin nicht bei mir. Dann nehme ich die Signale meines Körpers nicht wahr. Sinnvoll wäre es, kontinuierlich über den Tag kleine Pausen einzulegen, dann wieder weiterzuarbeiten, ohne sich zu verlieren.

Werbemonitor: Das ist ja auch gleich ein Tipp zur Prävention. Wo können wir da ansetzen?

Hintermüller: Für mich ist die Basis die Beziehung zu sich selbst bzw. der Wiederaufbau der Beziehung zu sich selbst. Denn ich bin 24 Stunden am Tag mit mir zusammen. Das muss Priorität haben.

Werbemonitor: Wie sehr „helfen“ da Lebenskrisen?

Hintermüller: Sehr, denn jede Krise ist eine Chance. Das haben schon viele Menschen bestätigt, egal ob sie einen Herzinfarkt hatten oder einen Schlaganfall: „Wenn ich diese Krankheit nicht bekommen hätte, hätte ich mein Leben nicht verändert.“ Es muss schon sehr brennen, dass man etwas tut. Der Körper sagt es x-mal, das wird dann oft noch mit Tabletten unterdrückt, aber in der Krise muss etwas passieren. Die leise, sanfte Stimme der Seele ist immer da, aber der Verstand ist so überdominant.

Günther Hofer: Ist ein junger Mensch anfälliger für Stresssituationen, mit denen er vielleicht schwerer umgehen kann als ein älterer?

Hintermüller: Ich sehe den Unterschied in den Generationen. Die junge Generation will nicht mehr bis zum Umfallen arbeiten. Junge Leute wollen Lebensqualität, sie wollen relaxen, weniger arbeiten und das machen, bei dem sie Freude empfinden. Die ältere Generation ist da anders gestrickt. Aber es findet generell ein Umdenken statt. Die Arbeitswelt wird sich künftig ändern.

Weitere Informationen:

Hier gibt es mehr Fotos ...

Moderat. Das ist der Schlüssel. - Prof. Heinrich Bergmüller im Interview!

Fotos: Leadersnet/M.Millmann