

Zurück zur STILLE

LEISER LEBEN. Stille ist Luxus. Und Luxus wollen alle. Hier gibt's ihn jetzt ganz günstig. Wir flüstern Ihnen zur besinnlichsten Zeit im Jahr, wie Sie mehr Ruhe und zu sich selbst finden. Ein Übungs-Plan.

Da für, dass es sich zu Weihnachten um die „stillste Zeit des Jahres“ handelt, herrscht eindeutig zu viel Lärm! „Jingle bells“-Beats in Kaufhäusern, laute Adventmärkte und dauerklingelnde Handys stören die Ruhe. Und lenken dadurch genau davon ab, worum es in der besinnlichsten Zeit des Jahres eigentlich gehen soll: um Stille und um die Besinnung auf das Wesentliche. Rechtzeitig zum Adventbeginn liefern wir Ihnen eine Strategie, wie Sie wieder mehr Stille erfahren. Mehr Stille in sich selbst. Und mehr Stille in Ihrer Umgebung. Das Programm reicht von entspannenden Übungen über Anti-Lärm-Tipps bis zur Psychohygiene.

Lärm lenkt ab. Zur Ruhe zu kommen ist nicht ganz einfach, hat aber eine Menge gesundheitlicher Vorteile: So wirkt sich Stille positiv auf Blutdruck und Schlafquali-

tät aus, senkt das Burnout-Risiko und stärkt das Immunsystem. Sie steigert weiters die Konzentrationsfähigkeit oder hilft den Alltagsstress besser zu meistern. Und: Ruhe macht insgesamt glücklicher. Es gibt dabei nur ein Problem: „Stille kann für viele unangenehm sein, weil negative Gefühle, Erfahrungen oder ein schlechtes Gewissen aufkommen können“, erklärt die Wiener Psychologin Dr. Helga Schachinger (Infos: Tel.: 01/524 66 69, www.helgaschachinger.com). „Da sind dann Lärm und Hektik eine willkommene Abwechslung, die uns von unserem Inneren wegführt.“ Dabei würde uns so ein kurzer Trip in unser eigenes Ich bestimmt nicht schaden. Immerhin finden wir dort die Antworten auf die Fragen, die uns innerlich so oft beschäftigen, und denen wir nur so selten richtig nachgehen (wollen): Bin ich wirklich glücklich? Welche Ziele verfolge ich? Worin liegt für ➤

► mich der Sinn des Lebens? Zugegeben, das sind große Fragen, auf die nur wir selbst eine Antwort finden können. Manchmal brauchen wir dann auch die Hilfe eines Therapeuten.

Dabei sind die Möglichkeiten, einen Sinn zu sehen, ungeheuer vielfältig. Sie reichen vom Beruf über Familie und Freunde bis zu vermeintlichen Banalitäten wie Hobbys. Doch Vorsicht: Die wahre Life-Mission liegt nicht in den materiellen, sondern in den immateriellen Dingen. „Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die wirkliche Befriedigung nicht im Konsum liegt“, erklärt Schachinger. Luxusgüter schaffen nur kurzfristige Zufriedenheit. „Es sind mehr die ‚Sein‘- als die ‚Haben‘-Ziele. Dorthin geht auch ein Trend in der west-

lichen Welt. Viele Menschen erkennen, das immer mehr Luxusgüter nicht alles sind. Es boomen ‚Seelenschmeichler‘ wie Wellness, Reisen oder Meditation“, bestätigt die auf

» Stille kann für viele unangenehm sein, weil dabei negative Gefühle aufkommen können. «

.....
HELGA SCHACHINGER, SOZIAL-
PSYCHOLOGIN IN WIEN

Selbstwert spezialisierte Psychologin den Wunsch nach mehr Balance und Erfüllung.

Hilfestellung. Doch wie finde ich nun meinen Sinn? Man soll sich erinnern, was man vom Leben erwartet. Welche Wünsche

habe ich? Welche Ziele will ich in meinem Leben erreichen? Dieser Weg der Selbstfindung führt vom psychologischen Standpunkt aus über die Vergangenheit: „Erst wenn man sein bisheriges Leben bilanziert hat und einen Schlussstrich darunter gezogen hat, kann man seine Lebensziele bestimmen.“ Wie das genau funktioniert, lesen Sie im Kasten auf der Seite 145.

Plan. Voraussetzung für diese „Selbstanalyse“: seine Sinne zur Ruhe kommen zu lassen. Für den Alltag heißt das konkret, eine Balance zwischen Aktivität und Passivität zu finden. Schaffen Sie kleine Auszeiten, gehen Sie alles etwas langsamer an, und versuchen Sie, bewusst zu entschleunigen. „Es reicht schon, wenige Minuten täglich einen Gang zurückzuschalten. In dieser Zeit sollte man sich

die Frage stellen: ‚Wozu stresse ich mich eigentlich?‘. Phasen der Erholung sind enorm wichtig“, ruft uns Schachinger ins Gedächtnis. Eine beliebte und recht einfache Methode ist die Meditation. Die Stille-Übungen haben schon längst ihren Sekten-Touch abgelegt und entpuppen sich als wahre, kostenlose Energiebringer (siehe Kasten).

KATJA OBERAUER

SELBSTFINDUNG

Wie finde ich mich selbst? Der psychologische Weg:

■ **WOHER KOMME ICH?** Der Blick in die Vergangenheit hilft Ihnen, Ihren Weg zu finden. Stellen Sie sich die Fragen: Wie bin ich aufgewachsen? Was war bislang positiv? Was war negativ? Lassen Sie die Erkenntnis als solche stehen, akzeptieren Sie sie bzw. lernen Sie daraus. Sie können nun einen Schlussstrich unter bislang Erlebtes setzen.

■ **WOHIN GEHE ICH?** Nächster Schritt: Versuchen Sie, sich folgende Fragen zu beantworten: Worauf möchte ich am Ende meines Lebens zurückblicken können? Was will ich in meinem Leben erreichen? Was macht mich glücklich? Was ist mir wichtig? Das ist die Basis für die Sinnfindung. Erst wenn ich weiß, wie sich mein Leben gestalten soll, kann ich etwas ändern.

Dr. Helga Schachinger