

GUTEN MORGEN BEGINNEN SIE DEN TAG MIT EIN PAAR TIPPS, DIE SIE TROTZ DÜSTERER WELTLAGE BEI LAUNE HALTEN KÖNNEN

Krise? Nicht mit mir!



WAS DIE NATUR UNS MITGIBT

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger, Direktor des Medizinischen PräventionsCentrums am UKE

Können wir den Stressor (die Krise) schon nicht so einfach beseitigen, so verfügen wir in Bezug auf den Stress (unsere Reaktion auf die Krise) doch über erhebliches Interventionspotenzial. Es beginnt damit, dass wir uns vor Augen halten, wozu uns die Natur überhaupt mit der Fähigkeit, Stress zu generieren, ausgestattet hat. Die Antwort ist recht simpel: um uns zu bewegen. Fight or flight. Stress-Hormone stellen dem Körper Energie zur Verfügung, die verbraucht werden will, weil sie sich sonst im wahrsten Sinne des Wortes „anstaut“. Und so ist und bleibt Bewegung das erste und einfachste Rezept gegen Stress. 3 x 30 Minuten leichtes Ausdauertraining pro Woche wirken da häufig schon Wunder. Es führt in diesen Tagen also kein Weg daran vorbei, das Joggen, das Schwimmen, das Spaziergehen – oder wo sonst die persönliche Präferenz liegen mag – ganz oben auf die eigene Prioritätenliste zu setzen.

Kranke Banken, schwache Firmen – und fast täglich eine neue Hiobsbotschaft. Das schlägt selbst jenen aufs Gemüt, die (noch) nicht betroffen sind. Was tun, um sich nicht mitreißen zu lassen von kollektiver Trübsal und Zukunftsangst? Eintopf kochen mit Freunden, fremde Menschen beschenken, ein Buch schreiben: Was acht „Krisenberater“ empfehlen.



ICH KENNE EINEN SICHEREN ORT ...



Verena Carl, Schriftstellerin und Journalistin (aktueller Roman: „Irgendwie Irgendwann“, Eichborn Verlag)

Ich kenne einen Ort, der ist absolut krisensicher. Weder durch trudelnde Aktienkurse bedroht noch durch Krankheiten oder Liebesdramen. Es ist der Raum in meinem Kopf, in dem Geschichten entstehen. Wenn ich schreiben kann, bin ich glücklich. Und das macht mich erstaunlich immun gegen die Widrigkeiten des Lebens: Selbst wenn alles zusammenbricht, gibt es doch etwas, das mir keiner nehmen kann.

Natürlich hat auch mein innerer Schutzraum keine schalldichten Wände. Aber persönliche Krisen verwandeln sich dort in Spielmateral, in Rohstoff, ohne den keine Figur entstehen könnte und keine Geschichte. Ja, ich brauche sogar die mühsamen Zeiten im Leben – denn nichts ist langweiliger zu erzählen als permanentes Glück. Im Übrigen glaube ich, die meisten Menschen haben einen solchen krisensicheren Ort im Kopf – ob sie nun beim Schreiben Befriedigung erfahren oder beim Tai-Chi. Es lohnt sich, danach zu suchen.

VON KANT UND NIETZSCHE LERNEN, WIE ES WEITERGEHT

Robert André, Philosoph

„Der Irrsinn ist bei Einzelnen etwas Seltenes – aber bei Gruppen, Parteien, Völkern, Zeiten die Regel.“ (Friedrich Nietzsche, Jenseits von Gut und Böse)

Wenn einem unversehens die Welt zusammenbricht, in der man sich eingerichtet hatte, dann ist dies der bittere Moment einer zunächst ohnmächtigen Enttäuschung. Denn die Vorannahmen, auf denen man sein Leben aufgebaut hatte, erweisen sich plötzlich als falsch und nicht belastbar. Das Vertrauen an sich und in andere ist gebrochen. Diese Bitterkeit muss man erst einmal schmecken. Und verdaut wird man sie erst dann haben, wenn es einem gelungen ist, durch die Ent-Täuschungen hindurch einen tragfesten Grund für die eigene Existenz zu finden.

Wer eine solche Krise im Zuge einer ehrlichen Selbstprüfung durchgestanden hat, dem ist diese Erfahrung rückblickend unschätzbar wertvoll. Doch wenn ganze Kollektive in eine Krise geraten, dann sind die Lernprozesse langwieriger. Auch wenn gern daran erinnert wird, dass in der Krise die Chance steckt und dass im Ende immer auch ein Anfang keimt, so sind diese Prozesse in der Regel generationsübergreifend. Daran erinnert auch Kant, der die Hoffnung nicht aufgeben hat, dass die Menschen „endlich nach vielen Verwüstungen, Umkipptungen und selbst durchgängiger innerer Erschöpfung ihrer Kräfte zu dem [gelangen], was ihnen die Vernunft auch ohne so viel traurige Erfahrung hätte sagen können“.



ERKENNE, WIE WERTVOLL DU BIST

Pastor Johannes Peter Paul, Katholische Kirche St. Bonifatius in Eimsbüttel

Vielleicht hilft bei der Krisenbewältigung ein Blick in die Bibel. Da heißt es ja, du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Selbstliebe heißt, an die eigene Würde zu glauben. Ich habe eine Achtung vor mir selbst. Und daraus kann ich dann auch wieder eine Aktivität entwickeln. Kann sagen, ich bin ein wertvoller Mensch und lasse nicht alles mit mir machen. Selbst wenn ich durch momentane Machtverhältnisse zum Spielball geworden bin, bin ich nicht bereit, dieses Spielball-Dasein als ein Wesen meiner selbst anzunehmen. Wenn ich mir meiner Würde bewusst werde, lasse ich die Krise nicht zur Mitte meines Lebens werden. Sondern werde andere Dinge finden, die mich leben lassen. Indem ich mich über die Natur freue oder Freunde einlade, das Lachen eines Kindes wahrnehme oder die letzten Sonnenstrahlen im Herbst genieße.

Wie man Würde buchstabiert? Wir haben hier in der Kirche jeden Sonntag Obdachlosenspeisung, und die 20 Leute, die das vorbereiten, empfangen die Obdachlosen als Gäste. Unseren Gästen wird jedes Mal vermittelt: Du bist etwas wert! Und wir merken: Nicht wir sind die Gebenden, sondern die geben uns etwas. Das ist zugleich einfach, aber auch sehr schwierig: Wieder glauben zu lernen, dass ich ungeheuer wertvoll bin.

WERFEN SIE DOCH MAL EINE MÜNZE AUF DIE STRASSE



Eckart von Hirschhausen, Kabarettist, Bestsellerautor und Gründer von „Humor hilft heilen“

Der Glaube an das unbegrenzte Wachstum ist zerstört. Endlich! Jeder Arzt weiß: Wenn etwas im Körper unbegrenzt wächst, hat das einen Namen: Krebs! Und das kann auf Dauer nicht gut gehen. Die Krise hat also ihr Gutes, der Zerfall der Werte an den Börsen könnte zu einer Rückbesinnung auf andere Werte führen. Meine Großmutter, die im Krieg alles verlor, sagte: „Bildung ist das, was dir übrig bleibt, wenn alles andere weg ist!“ Und dann zeigen sich auch die wahren Freunde. In Kopf, Herz und soziale Netzwerke zu investieren ist die einzige dauerhafte Anlage. Und fürs Alter? Kinder! Was ist der Unterschied zwischen einem Mann mit sieben Millionen Euro auf dem Konto und einem Mann mit sieben Kindern? Der mit den Millionen will weitere ...

Es gibt beim Geld kein Gefühl der Sättigung. Geld verdirt nicht den Charakter – es macht ihn nur deutlich. Reich ist, wer weiß, dass er genug hat. Ein Tipp: Verschenken Sie heute etwas an jemanden, der damit nicht rechnet – sie werden sich danach reicher fühlen! Oder werfen Sie eine Münze auf die Straße das macht Sie nicht arm, und wer sie findet, freut sich den ganzen Tag. So schaffen Sie einen positiven Wert, indem Sie Geld wegwerfen. Erklären Sie das mal einem Controller!

PASTA ODER BRATKARTOFFELN – KOCHEN MACHT GUTE LAUNE

Heinz Wehmann, Küchenchef des Landhauses Scherrer

Ich glaube fest daran, dass Essen glücklich macht. Einfache, leckere Sachen wie Bratkartoffeln oder ein deftiges Linsengericht. Auch eine Praline zur richtigen Zeit lässt einen so manches Unangenehme zumindest für den Augenblick vergessen. Ich nehme jeden Tag so an, wie er kommt. Die Menschen sollten sich wieder bewusst machen, dass man nicht alles haben muss. Arbeitet viel, das macht glücklich. Seid dankbar dafür, dass ihr gesund seid. Freut euch an den kleinen Dingen des Lebens. Denkt positiv und seid offen für Neues. Bewahrt euch etwas jugendlichen Leichtsinns. Auch sich körperlich auspowern oder an seine Grenzen gehen in Zeiten der Krise. Joggen ist toll. 16 Stunden am Herd stehen auch. Und dabei begeisterungsfähig bleiben.

Cornelia Poletto, Sterneköchin mit eigenem Restaurant

In schlechten Zeiten einfach mal wieder selber kochen. Eintöpfe schmecken übrigens wunderbar, sind günstig und am zweiten Tag aufgewärmt noch viel besser. Pasta geht immer, macht wieder gute Laune und kostet nicht viel. Mit Freunden kochen ist gesellig, hilft über Krisenzeiten hinweg und ist günstiger als ein Restaurantbesuch. Einkochen von Obst oder Gemüse aus der Saison lässt einen auch im grauen Krisenwinter vieles vergessen.



FOTOS: JOOST/JUSCHKEPIEL/HERVANDEZSCHMIDT/HAUSCHILD/IMAGO

NERVEN BEHALTEN UND MOZART HÖREN

Wolfgang Castell, Star-Coiffeur an der Milchstraße

Mein bester Tipp bei jeder Krise ist, einfach konstant und unberrt weiterarbeiten. Lassen Sie sich nicht verückt machen. Besinnen Sie sich auf Ihren Bauch. Bewahren Sie die Nerven. Falls das mal nicht so hundertprozentig klappt, sollte man Ablenkung bei den schönen Dingen des Lebens suchen. Gehen Sie in die Laeiszhalle und hören Sie sich ein tolles klassisches Konzert an. Gerne Mozart. Das entspannt enorm.

Auch ist Bewegung an der frischen Luft ideal, um auf unbeschwertere Gedanken zu kommen. Segeln beispielsweise ist toll gegen jede Form von Trübsal oder Existenzsorgen. Allein schon auf das Wasser zu schauen macht jedem bewusst, um was es wirklich geht im Leben.



Jetzt mit Sparmatik Verbrauch senken!

geniaale Strom

macht Energiesparen sooo bequem.

Jan Geniaal empfiehlt: Jetzt geniaale Strom mit Sparmatik bestellen. Aus 100 % erneuerbaren Energien. Ohne Grundpreis. Ab 2.000 kWh/Jahr.

nuon-energie.de
0180-11 50 111